



Joseba Álava

Gerente Consultoría de Organización y Personas
PKF Attest

Ser ‘antifrágil’ como respuesta a la pandemia actual

La respuesta de los seres humanos frente a los grandes desastres, como es la situación de pandemia a la que nos estamos enfrentando, es buscar la cercanía de otras personas que sirvan de punto de apoyo, ofrezcan calidez y solidaridad.

La Covid-19 ha cambiado nuestros estilos de afrontamiento, ha limitado los contactos al mínimo, estableciendo un distanciamiento social, confinamientos o cierres de los espacios de socialización, lo que nos ha llevado a vivir momentos solitarios, cargados de miedo e indefinición sobre nuestro presente y futuro, lo que nos ha transformado en personas aprensivas, suspicaces e irritables por miedo a lo que nos pueda pasar “a nosotros/as” y a nuestras familias y amigos/as, tal y como señala Rojas Marcos en su libro “Optimismo y salud”.

El impacto psicológico de esta situación es patente, está generando numerosos trastornos psicológicos que afectan a las personas no solo por la situación, que ya de por sí es preocupante, sino por la duración de la misma. Los seres humanos tendemos a afrontar mejor los estresores agudos que los crónicos, sobre todo cuando los primeros van seguidos de tiempo para la recuperación, situación que no se ha dado con la pandemia de la Covid-19 y la sucesión de olas que estamos padeciendo.

En lo tocante a los trastornos psicológicos, estudios recientes revelan que el 41,99% de las personas que participaron en éstos sufría síntomas de ansiedad y el 27,3% considera que su salud ha empeorado frente a la situación pre pandemia.

Como principales síntomas que se pueden observar de forma más frecuente destacamos: nerviosismo e irritabilidad y tensión social (92,3%), alteraciones del sueño (85%), cefaleas (68,8%), sensaciones de agotamiento continuo (64,75%), procrastinación en el inicio de las tareas y al enfrentarse a nuevos retos (59,3%)

El origen de estos trastornos se fundamenta en el miedo al futuro personal y profesional, la sensación de falta de control sobre la misma, de agobio por la alta ex-



posición a la información, la falta de concentración que deriva en ineficiencia, insatisfacción personal y, como ya he señalado, problemas de sueño por preocupaciones, que a su vez retroalimenta los elementos anteriores.

Ante esta situación, tanto Rojas Marcos, como Nassim Taleb, nos hablan del crecimiento postraumático como un elemento de superación, que nos debe ayudar a descubrir rasgos de nuestra personalidad que hasta este momento desconocíamos y sin embargo van a ser la base de nuestro futuro, debemos analizar nuestras prioridades y crear unas nuevas, asumir la situación como un contexto donde cambiar y evolucionar buscando de forma activa, nuevas formas de hacer y de ser.

En este punto Nassim Taleb expresa el término de 'antifrágil' para referirse a los seres que sacan partido de los acontecimientos negativos e imprevistos y de la incertidumbre para progresar y crecer cuando se exponen a la volatilidad, el azar, el desorden y a numerosos factores de estrés como es la situación actual.

Si queremos desarrollar nuestro perfil 'antifrágil', debemos enfocarnos en potenciar cuatro aspectos que señala Nassim Taleb y un quinto destacable de los planteamientos de Rojas Marcos y que están presentes en nuestras intervenciones personales.



■

Las organizaciones deben tener en cuenta y trabajar cuidadosamente el impacto emocional que provoca la pandemia

■

La adaptación proactiva. Reaccionar de forma proactiva en situaciones imprevistas, nuevas e insólitas, identificando las prioridades y los objetivos a alcanzar, tomando en consideración nuestros recursos, de manera que transformemos estas situaciones, en oportunidades en las que crecer y potenciar las cualidades personales.

Evolución agonística. Vivir las situaciones nuevas con curiosidad, apertura mental y predisposición al cambio, lo que implica saber manejar-se en el caos sin buscar controlar todas las variables, sin previsión, para ir descubriendo nuevas oportunidades en el transcurrir. Buscar experiencias y retos sin miedo al fracaso y aprendiendo de éste, si se da.

Agilidad Emocional. Gestionar el impacto emocional de una situación con alto significado para la persona y desde el autocontrol, manejar el sentimiento que la situación nos genere, para convertir la emoción en energía, distanciarnos de la situación y actuando.

Destructividad consciente. Potenciar el pensamiento lateral, eliminar las asociaciones mentales impuestas por nuestro conocimiento y descubrir nuevas formas de pensar y por lo tanto, actuar. Ser conscientes que necesitamos crear nuestro propio juicio, basado en la riqueza de información, de puntos de vista diversos y discrepantes para, sobre esta base y con un pensamiento disruptivo, desarrollar nuestra opinión.

Y por último, y no menos importante, Optimismo. Confianza en nuestras capacidades para enfrentarnos a los retos que se nos plantean desde nuestro círculo de influencia, gestionando nuestras emociones, manteniendo los pies en la tierra, pero con esperanza y confianza en nuestras posibilidades e ilusión para no rendirnos ante la situación y dejarnos llevar por ésta.

Estos impactos emocionales, que está provocando la pandemia, afectan directamente al desempeño profesional de las personas en su ámbito laboral y por ello es necesario que en las organizaciones se tengan en cuenta y se trabajen cuidadosamente.

Para concluir esta tribuna, me quedo con una frase que destila positivismo y oportunidad de actuación: "Mientras tú dices que es imposible, hay alguien que ya lo está logrando".