

COMO AFRONTAR LAS CRISIS DE LA SOCIEDAD ACTUAL.

Ante las circunstancias tanto materiales como espirituales, que nos impone nuestra realidad, hacemos una recopilación de reflexiones y acciones que les pueden servir como guía para estos momentos de cambios críticos. Esperando que les sean de utilidad.

Ernesto P. Cerda Serna.

Rector del INCIDE



COMO AFRONTAR LAS CRISIS DE LA SOCIEDAD ACTUAL.

1.- El cambio permanente

Trabajar en el arte de la vida, es hacer de la propia vida una "obra de arte" y equivale en nuestro mundo moderno y actual, a permanecer en un estado de transformación permanente, a redefinirse perpetuamente transformándose (o al menos intentándolo) en alguien distinto del que se ha ido hasta ahora.

Hay que aceptar el cambio, la transformación, hay que cambiar. No hay otra alternativa que intentarlo, e intentarlo y volver a intentar.

2.- Un rumbo para el cambio. . . .

Lo que antes era un proyecto para "toda la vida" hoy se ha convertido en una particularidad del momento. Una vez diseñado, el futuro ya no es "para siempre", sino que necesita ser articulado y deshecho continuamente. Cada una de estas dos operaciones, aparentemente contradictorias, es una realidad que hay que comprender y accionar.

Hoy nuestra realidad no consiste en prohibiciones sino en ofertas, no consiste en normas sino en propuestas. La sociedad de hoy se ocupa de ofrecer tentaciones y establecer atracciones, con seducción y señuelos en lugar de códigos de valor humanos, con relaciones públicas en lugar de supervisión ética: produciendo, sembrando y plantando nuevos deseos y necesidades en lugar de imponer el deber de cumplir con una ética humana de valores.

Es momento de reflexionar y tomar las mejores decisiones.

3.-Significado de la crisis.

Crisis es una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad humana organizada pero inestable, sujeta a evolución; especialmente, la crisis de una estructura. Los cambios críticos, aunque previsibles, tienen siempre algún grado de incertidumbre en cuanto a su reversibilidad o grado de profundidad, pues si no serían meras reacciones automáticas como las físico-químicas. Si los cambios son profundos, súbitos y violentos, y sobre todo traen consecuencias trascendentales, van más allá de una crisis y se pueden denominar revolución.

La crisis es un cambio brusco o una modificación importante en el desarrollo de algún suceso, y ésta puede ser tanto física como simbólica. Crisis también es una situación complicada o de escasez. Y todas estas situaciones afectan a los seres humanos. Acepte y Prepárese para vivir en crisis.



4 – Nadie es invulnerable ante las crisis

Podemos estar mejor o peor preparados para una crisis del país o mundial, pero que nos pega... nos pega. Si no tomamos el control y racionalizamos, nuestro actuar y nuestra economía personal; podemos perder mucho y poner en riesgo nuestro futuro.

Desde un punto de vista psicológico, las crisis son tan comunes como necesarias para el desarrollo del ser humano, y no siempre se trata de cuestiones negativas o tan evidentes como a las que estamos expuestos en la hora actual. Cualquier barrera u obstáculo que se nos presente en la vida, por pequeño e insignificante que parezca a simple vista, representa un desafío que, de ser resuelto y superado, si superamos el reto, esto nos llevará a una nueva etapa en el espiral de nuestro crecimiento como ser humano. Continuando con la imagen del espiral, cada una de sus vueltas representa una crisis. Cabe señalar que nunca se debe descender, lo cual podría ser entendido como una involución; la única opción, por lo tanto, si no se consigue atravesar uno de estos muros, es quedarse detenido en un nivel, atrapado en un estado pre evolutivo y que de momento pero sólo mientras se acumulan fuerzas y recursos se reinicia la marcha hacia la superación.

Las crisis sociales, que trascienden a una persona, están dadas por un proceso de cambios que amenaza una estructura. Dichos cambios generan incertidumbre, ya que no pueden determinarse sus consecuencias. Cuando los cambios son profundos y derivan en algo nuevo, se habla de revolución. **Analice, reflexione y determine las acciones a realizar.**

5.-Comunica tu situación a su núcleo y pida ayuda.

Un gran error que se comete en momentos de una crisis es tratar de ocultar la situación a nuestro núcleo más cercano, ya sea familia, amigos o colegas.

Una persona puede enfrentarse a diversas clases de crisis; una de las más comunes es la económica, la de salud, de crisis de nervios, de la edad etc....

6.- Para realizar ajustes primero se debe realizar un diagnóstico:

Los médicos realizan un diagnostico para poder recetar una medicina, de la misma manera para poder sobrevivir a una crisis y realizar los ajustes necesarios, es substancial hacer un diagnóstico de nuestro entorno socioeconómico y desde luego de nuestras finanzas personales. Debemos analizar los ingresos y egresos que tenemos, para una vez analizados y racionalizados poder ejecutar los ajustes necesarios para ser más eficientes.

7.- Racionaliza y reflexiona la recepción de Información y noticias.

Normalmente las noticias por la t.v., el radio, los periódicos y el internet, son fuente de noticias no siempre verdaderas, o en el mejor de los casos tendenciosas porque las noticias están contando historias, superficiales y la mayoría de las veces catastróficas y que raras veces elevan el ánimo. Confirme las noticias o información que le afecte a usted y a su núcleo, o aquellas afecten a la sociedad.



Como empresario, asegúrese que usted, tenga toda la información de su empresa financiera, de costos y gastos, de producción, comercialización, de sus clientes y prospectos, de sus proveedores etc... Por ejemplo muchas veces, la información de clientes y prospectos reposa en la cabeza de los directores, gerentes de área, los vendedores o en hojas de vida, en archivos de Excel, o en las agendas de los comerciales, pero usted como director debe usar herramientas para centralizar y utilizar eficientemente esa información.

8.- Enfocarse en lo que se puede controlar, no en lo que no se puede controlar.

A veces nos olvidamos que podemos cambiar nuestro estado mental cambiando el enfoque. Nuestra perspectiva puede cambiar drásticamente como nos sentimos e influir en como actuamos. Sé que a veces puede resultar difícil enfocarse en otra cosa, que no sea la complicada situación actual. Pero es importante saber, que puedes cambiar tu estado mental, si lo quieres y lo intentas. Reconoce sobre que hechos tienes el control, y de cuáles no puedes controlar, tú puedes enfocarte en los hechos en que puedes influir y cambiar. Para accionar con una perspectiva beneficiosa. Hay hechos que no están en posibilidad de controlar. Un ejemplo en la variación del tipo de cambio, lo que sí puedes controlar es no tomar acciones o compromisos en moneda extranjera.

9.- Evaluar, medir y llevar a la hoja de cálculo, de nuestra situación.

Le atribuyen al físico y matemático inglés William Thompson, conocido como Lord Kelvin la frase: "Lo que no se mide no se puede mejorar y lo que no mejora se degrada siempre".

Armar un presupuesto con una estimación futura de gastos y seguirlo, registrando los egresos reales ¿Sabe de dónde provienen sus oportunidades de negocio? Es posible que usted quiera vender más y que esté invirtiendo su dinero en actividades o estrategias que no le generan un retorno sobre la inversión, entonces al revisar y analizar cuál es la fuente de sus prospectos, puede usar sus presupuestos con mayor inteligencia para obtener mayor efectividad.

10.- Seguimiento, evaluación y ajuste.

Compruebe que su fuerza de ventas esté haciendo el seguimiento oportuno. Muchas veces, los negocios no se consuman, porque el responsable comercial, no hace el seguimiento, por lo que es importante vigilar la efectividad de la gestión comercial. Haga mínimo seguimientos de ventas semanalmente. Revisar las oportunidades de negocio con su equipo ventas, es importante para darse cuenta de qué se necesita hacer o qué acciones se requieren para incrementar las tasas de cierre o para aumentar la probabilidad de ganar negocios.

En los momentos críticos salen a la luz los malos hábitos: Muchas veces cuando estamos en un mal momento; comienzan a salir a la luz aquellos malos hábitos que en momento que estábamos mejor transitaban desapercibidos.



11.- Cuestiona, reflexiona y actúa.

No compre cuentos, no tome en serio los rumores. No se deje engañar por quienes le expresan, con frases como 'el mercado está duro', 'el dólar nos afectó', o 'no hay demanda para este producto'. Siempre habrá demanda y las oportunidades y el dinero están ahí, solo se debe seleccionar de forma eficiente. Siempre habrá excusas, pero usted no puede aseverar sin analizar, que por ese motivo es que no se están generando las ventas. Pero tampoco olvide las demás aéreas de su empresa, producción, adquisiciones etc.

12.- Interacción e integración. Y busque nuevas alianzas.

Manténgase en contacto con sus clientes antiguos. Muchas veces se pierde contacto con ellos porque ya no se les está suministrando un servicio, pero es posible que ellos tengan la necesidad de un asesor de confianza para realizar nuevas compras. Entonces, ejecute estrategias como la implementación de boletines de noticias, llamadas, mensajes de texto o mensajes por 'whatsapp' para que usted permanezca en contacto con ellos, manteniendo una relación personalizada. También manténgase en contacto con sus proveedores antiguos. Muchas veces se pierde contacto con ellos porque ya no nos están suministrando un artículo o servicio, pero es posible que ellos tengan la necesidad de conocer nuestras nuevas necesidades...

13.- Automate en programas la información.

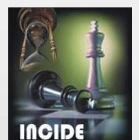
Esta herramienta permite gestionar la información de su fuerza de operación y al mismo tiempo permite que usted, vea tenga información suficiente y actual de qué está pasando, con las operaciones de su empresa, y ver que oportunidades se tienen, hay que tomar en cuenta que posibilidades de hacer negocio las hay y en cualquier lugar. También revise todos los procesos de su negocio, producción, distribución, compras etc.

14.- Comparta el 'know how', y capacite a colaboradores.

Muchas veces, como director, gerente y vendedor, usted tiene el conocimiento en la cabeza, pero este de compartirse de tal modo que no quede dudas, tome tiempo para aclarar las dudas y las preguntas que le hagan. Enséñele a su fuerza de ventas a calificar bien las oportunidades de negocio. Muchas veces, los vendedores se confunden en el cierre y cometen errores al no saber si el cliente tiene presupuesto, cuándo tienen que tomar la decisión o si están hablando con la persona que toma decisiones.

15.- Enlace, conexas actividades, técnicas y sociales.

Participe de actividades comunitarias, en donde usted puede generar valor. Una forma de conseguir clientes puede ser dictando conferencias, asegurándose que usted tenga sus redes sociales al día. La gente debe saber que usted 'está en la jugada' y que puede aportar valor y experiencia. Estrecha tus lazos con tus familiares, vecinos, interésate en los problemas de tu entorno, y ve en que puedes aportar para la solución de sus problemas



16.- Dedicar tiempo para ti y para los tuyos. Y sobre todo Consiéntete.

La crisis no puede acabar con tu calidad de vida. Intenta salir, disfrutar, etcétera. Es importante que tengas siempre una dosis de refuerzo en tu vida cotidiana. Aún en estos momentos de crisis, date algunos gustos para que tú mismo no caigas en desánimo. Por ejemplo, si eres adicto a las botanas y bocadillos, consulta recetas en internet, compra los ingredientes y diviértete cocinando en casa al lado de tu familia. Estos momentos se convierten en una inyección de energía cuando las cosas en la realidad económica no marchan bien.

17.- Mantén la alegría y el optimismo,

Se persistente y no abandones el optimismo, si camino no es el adecuado, busca nuevas vías, ten capacidad para reírte de ciertas cosas, ya que el humor es un arma de defensa muy bueno para liberar tensiones. Asegúrate de utilizar el humor en situaciones apropiadas. Aún en estos momentos de crisis, ríete, de ti mismo para que tú mismo no caigas en desánimo.

18.- Come alimentos saludables. Bebe una taza de té, escucha música

Para tener una alimentación saludable, es necesario que acuda a un profesional de nutriología, para que previo diagnóstico le diseñe una dieta de acuerdo a sus condiciones físicas. Come alimentos saludables. Algunos se sorprenderían de escuchar que entre los innumerables beneficios de una alimentación saludable se encuentra el alivio del estrés. No permitas que la comida chatarra y los dulces azucarados te arruinen y aumenten tus hormonas de ansiedad. En lugar de eso, incluye en tu dieta diaria granos, frutas y verduras saludables, y tu cuerpo lo compensará al crear más hormonas que ayuden a combatir el estrés.

Bebe una taza de té. Se ha demostrado que las personas que beben té con el tiempo sienten menos estrés que aquellas que no lo hacen, lo que convierte a esta actividad en una excelente para reducir los factores estresantes. Toma una taza de té negro para obtener los mejores resultados, aunque cualquier tipo bastará. Te ayudará a relajarte mientras que el sabor te dará algo diferente. Escuchar música es también una buena acción para conseguir tranquilidad.

19.- Ejercítate a diario y duerme lo suficiente.

Ve a exteriores. La luz solar es una cura natural para la depresión, la cual está relacionada con el estrés y la ansiedad. Aun cuando no puedas recibir luz solar, la madre naturaleza te proporcionará una excelente forma de aliviar el estrés mediante actividades al aire libre. Ve a caminar por el parque, de excursión a una montaña, el ejercicio físico libera endorfinas que te hacen sentir feliz o inicia un viaje a la playa o a cualquier otro lugar de tu interés, hacer esto significa que si estás estresado, puedes animarte y deshacerte de tu ansiedad. Será difícil estresarte al presenciar la belleza del mundo natural mientras que al mismo tiempo pones tu cuerpo a trabajar.

Cuando las personas se estresan y se abruman con un millón de cosas por hacer, generalmente una de las primeras cosas que no se deben sacrificar es el sueño. Sin embargo, este es uno de los errores. Que más se cometen y dañan a la salud. Dormir el tiempo adecuado le permitirá al cuerpo recargarse y revitalizarse, lo que te permitirá tener un estado nuevo a la mañana siguiente. Si no se duerme lo suficiente, el cuerpo no elimina el exceso de hormonas y toxinas que se han acumulado y generan el estrés, lo que lo transforma en un ciclo sin fin. Procura dormir entre 7 a 9 horas cada noche.



20.- Enfócate en tu sueño y Aprende a decir “no”.

Replantea tus pensamientos. En ocasiones, una situación estresante solo es una cuestión de perspectiva. El pesimismo es un ejemplo excelente del estrés evitable al que nos sometemos. En lugar de enfocarte en los aspectos negativos y los problemas que generan tu ansiedad, concéntrate en los aspectos positivos. Diseña un sueño, algo que puedes imaginar que puede suceder y que te de orientaciones en lo que se puede lograr.

Es correcto decir “no”. Lleva un registro de tu horario que te ayude a reconocer con claridad los momentos en que no tienes el tiempo o los recursos para asumir tareas adicionales. Si sabes que tienes muchas cosas que hacer, dilo. Es correcto decir “no” si lo haces de una manera que también muestre respecto a los demás.

21.- Ansiedad y Estrés

El estrés (del latín stringere ‘apretar’¹ a través de su derivado en inglés stress ‘fatiga de material’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo.² El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. El estrés es la respuesta inespecífica a cualquier demanda a la que sea sometido, es decir que el estrés puede presentarse cuando se da tiene un disgusto, un accidente o un encuentro afectuosos.

La ciencia distingue dos tipos de estrés, tanto en animales como en humanos:

Eustrés o estrés positivo: es un proceso natural y habitual de adaptación, que consiste en una activación durante un período corto de tiempo con el objetivo de resolver una situación concreta que requiere más esfuerzo. En los animales no humanos el eustrés se evidencia en los estímulos que por reacción favorecen a la vida.

Distrés o estrés negativo: es aquel que en un animal (incluido el ser humano) supera el potencial de homeostasis o equilibrio del organismo causándole fatiga, mayores niveles de ansiedad, de irritabilidad y de ira. El estrés mantenido puede provocar la aparición de consecuencias físicas, debidas al aumento del gasto de energía, una mayor rapidez de actuación, menor descanso del necesario y el consiguiente agotamiento de las fuerzas.



22.- Cuales algunos de los estresores.

La definición del término estrés ha sido muy controvertida desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye (1956). El estrés ha sido entendido: como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.) como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés). como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

Categorías de estresores:

1. Situaciones que fuerzan a procesar el cerebro
2. Estímulos ambientales
3. Percepciones de amenaza
4. Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.)
5. Aislamiento y confinamiento
6. Bloqueos en nuestros intereses
7. Presión grupal
8. Frustración
9. No conseguir objetivos planeados
10. Relaciones sociales complicadas o fallidas

23.- Reflexione sobre lo siguiente:

La ansiedad es una emoción que todo el mundo experimenta ante una situación de incertidumbre y amenaza. Prepara a la persona para escenarios que pueden tener un resultado negativo. Es adaptativa y es buena. El problema viene cuando se convierte en patológica y se manifiesta en un grado demasiado intenso y con gran frecuencia. Lejos de ayudar a adaptarse, bloquea al individuo y le lleva a un resultado peor del deseado, pudiendo comprometer su salud física y mental. Cuando esta se vuelve preocupante.

La mejor respuesta ante una crisis de ansiedad, esperar y reflexionar. Primero es no hacer nada. Cuando sufrimos un ataque de pánico, la mejor opción es reconocer que se está ante una crisis y simplemente pasarlo, ¿Por qué? La duración de una crisis de ansiedad sin hacer nada para evitarlo: 15-30 minutos. Duración de un ataque de pánico "luchando" contra el: 15-30 minutos.

Considere que si se tiene un ataque de pánico, debemos tener claro, que el peor momento del ataque de pánico son los primeros 4 minutos, cualquier estrategia que apliquemos, la vamos a realizar en la fase donde la ansiedad (hagamos algo o no) ya ha disminuido.

No realizar rituales extraños. "Cuando me da una crisis de ansiedad, rezo un padre nuestro a la pata de conejo, el talismán que porto, mirando hacia el oriente y recito los versos impares, pongo en marcha un acto de un mantra chino." Como ya hemos dicho, la ansiedad disminuye por sí misma. Si acabamos asociando esta disminución a actos mágicos al final te vas a creer que son estos actos los que provocan la disminución y corres el riesgo de acabar siendo esclavo de rituales sin sentido.



La huida y la sustracción de la realidad, el huir y el temor, dan vida al gran monstruo que alimenta la ansiedad; no le des de comer.

No te recrees pensando en lo mal que van las cosas. No se trata de que te conformes, pero tampoco es bueno que te recrees en tu malestar. Busca opciones que hagan posible que las cosas vayan mejor

Rechaza categóricamente el uso de medicamentos para solucionar el problema y apuesta por la terapia. "Es la que más se ha estudiado a nivel científico y que mejor ha demostrado su eficacia

¿Quieres aprender a superar los ataques de ansiedad? Reconocer que es una crisis de ansiedad. Saber que no te vas a morir, ni a asfixiar ni es un infarto. Que en breve te vas a encontrar mucho mejor. Buscar un espacio donde pasarlo (sin huir del lugar). Si estoy en una reunión de trabajo, discoteca o fiesta, intentar encontrar un lugar donde se pueda estar más relajado.

