

Tema 1. Adaptabilidad para las condiciones que estamos viviendo

Objetivo

Concientizar la importancia de la adaptación al cambio para enfrentar las turbulencias del entorno personal y empresarial.

Introducción

¿Qué te ha dejado esta pandemia? ¿Qué has aprendido de esta nueva realidad que ha afectado los cimientos económicos, empresariales, políticos, sociales y emocionales de todo el mundo?

En lo que respecta al ámbito comercial, se puso en evidencia que la forma tradicional de vender fue rebasada por el comercio electrónico, ya que tan solo en México en 2021 se registró un estimado de **410 millones de dólares** en transacciones dentro de plataformas virtuales (Cortés, 2021).

Por su parte, se presentaron cambios significativos referentes a la educación y al trabajo. Por ejemplo, el giro absoluto a la modalidad en línea de los procesos educativos, el cual también fue adoptado por un gran número de empresas que siguieron laborando a través del *home office* (trabajo remoto). Estos y otros ejemplos ponen en evidencia que el mundo ha cambiado.

En medio de esta oleada de cambios abruptos, es completamente normal experimentar emociones como el temor, la incertidumbre o la ansiedad, pues de inmediato te preguntas: ¿Cómo le voy a hacer? ¿Será que puedo lograrlo? ¿Podré alcanzar mis objetivos? Es importante destacar que la clave del éxito se encuentra en la **adaptación**, por lo que este módulo te ayudará a evaluar qué tan adaptable eres y cómo desarrollarla sin perder tu esencia.

Explicación

Cada época y cada período tiene sus propios desafíos y riesgos, por lo que enfrentarlos es parte del quehacer diario del ser humano. Asimismo, este comportamiento se refleja desde el momento en que te levantas, ya que estás rodeado de situaciones que pueden o no salir como lo esperas.

Entonces, si la incertidumbre siempre está presente, ¿cómo puedes ejercitar tu voluntad para hacerle frente? Grant y Goldhamer (2021) desarrollaron una triada de estrategias que resultan no solo alentadoras, sino eficaces para fortalecer la motivación en tiempos de incertidumbre. Esta triada se compone de los siguientes puntos:

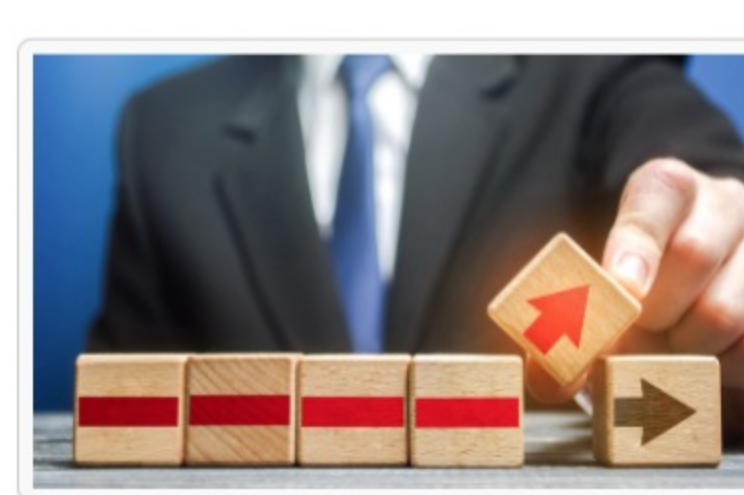


Figura 1. Estrategias de adaptación al cambio.



Fuente: Grant, H., y Goldhamer, T. (2021). *Our Brains Were Not Built for This Much Uncertainty*. Recuperado de <https://hbr.org/2021/09/our-brains-were-not-built-for-this-much-uncertainty>

- **Optimismo realista:** no significa negarse a la dificultad de la situación ni pensar que el universo conspirará a tu favor por decreto. El optimismo realista trata de visualizar que “todo va a salir bien”. En otras palabras, es admitir que existirán retos en el mar de la incertidumbre, pero que se llegará al puerto seguro.
- **Pensamiento elevado:** es otorgar una mayor dimensión a tus acciones. Por ejemplo, si piensas en tu trabajo como la oportunidad de entregar una experiencia inolvidable, más allá de una simple venta, estás elevando tu nivel de pensamiento. No obstante, si ves a tu trabajo como la acción de vender productos a un grupo de desconocidos, tu nivel de pensamiento será inferior.
- **Franqueza:** esta requiere de integridad y corresponsabilidad. No se puede ser franco a medias, necesitas tener una comunicación abierta y clara contigo mismo y con los demás. Por tanto, esta debe permitir hablar de lo que sí funciona y lo que no, así como de lo que es necesario y de lo que no aporta valor.

1.1 Sal de tu zona de confort

Adaptarse significa “variar el modo en el que la organización se comporta para lidiar con aquellos cambios que no fueron previstos de forma precisa cuando la organización fue diseñada” (Aguado, s.f.). Por consiguiente, esos cambios imprevistos invitan a la acción, pero no todos están preparados, ya que aceptarlos implica salir de la zona de confort.

La zona de confort no es necesariamente tu zona de felicidad. Existen personas que, aun cuando se sienten incómodas, deciden seguir en esta zona porque produce seguridad y certeza, mientras que lo que está fuera es desconocido, lo cual produce temor y miedo. No obstante, quedarse en la zona de confort imposibilita el crecimiento, ya que dificulta la experimentación con nuevas ideas y formas de hacer tus actividades.

A continuación, se presenta el siguiente diagrama para comprender mejor este concepto:

Figura 2. De la zona de confort a la zona de crecimiento.



Fuente: Estudios Smyth Academy. (2019). *De la zona de confort a la zona de crecimiento*. Recuperado de <https://www.smythacademy.com/8607/de-la-zona-de-confort-a-la-zona-de-crecimiento/>

Por ende, el único camino viable para tener una mentalidad adaptable se encuentra fuera de la zona de confort. En este sentido, es necesario atravesar la zona segura para caminar hacia la zona de miedo y después hacia el espacio del aprendizaje, en donde se les hace frente a las adversidades de una manera frontal, con el fin de llegar al **crecimiento**, que es un lugar de reinención, donde se ve el mundo con otra perspectiva.

Sin embargo, este proceso es un ciclo constante, es decir, la zona de crecimiento se puede convertir en una zona de confort, por lo tanto, hay que seguir evolucionando.

1.2 Desarrolla tu adaptabilidad

Hay un proverbio oriental que dice lo siguiente: “Pesa más un gramo de hacer que una tonelada de planear”. No obstante, esto no se trata de menospreciar la planificación, sino de darle su justa medida a la acción. Por ende, se requiere un accionar amplio para desarrollar la adaptabilidad.

Este desarrollo puede resumirse en las siguientes cuatro acciones:

- **Visualiza tu futuro:** el poder de explorar posibilidades futuras es lo que te hace sabio. Mirar al futuro, consciente e inconscientemente, es una función central del cerebro, por lo que en medio de tu realidad debes aprender y tener una visión en perspectiva, es decir, dejar de ver las hojas y empezar a observar el bosque para que te des cuenta de que no estás viendo toda la realidad, sino un fragmento de la misma.
- **Actúa:** cuando alguien sabe lo que quiere, o sea, cuando está seguro de qué es lo que lo mueve, es más probable que lo reconozca en el camino. Entonces, una vez que has visualizado tu realidad, es momento de actuar, de dar los primeros pasos y abrirte a la curiosidad, así como de experimentar nuevas rutas y desarrollar nuevas habilidades.
- **Equívocate, reconócelo y aprende:** es inevitable que en el camino lleguen los desiertos, pero estos no están ahí para frenarte, sino para enseñarte. Date la oportunidad de equivocarte, ya que el aprendizaje de esos errores te llevará por nuevos caminos.
- **Reinéntate:** la adaptabilidad no se da por decreto ni se desarrolla desde la teoría, requiere de la práctica. Por esa razón, cuando eres capaz de visionar tu futuro, o sea, de hacer algo por conquistarlo y de aprender de tus propios errores, entonces estarás facultado para reinventarte sin perder tu esencia, así como para cambiar aquellos sesgos que te limitaban a una estructura de pensamientos viejos y obsoletos.

1.3 Adaptabilidad y gestión de equipos

Una de las grandes virtudes de la adaptabilidad es que se contagia. Por ejemplo, cuando una persona dentro de un núcleo social comienza a ser resiliente y se adapta a los cambios, tiene la posibilidad de contagiar a otros, enseñando el camino que ha tenido que tomar para llegar a ese momento.

Por este motivo, si tienes el deseo de impactar de manera positiva dentro de tu empresa, familia o amigos, debes considerar desarrollar las siguientes características:

- **Escucha activa:** escuchar para entender, no para responder. Muchas personas desarrollan aversión a los cambios, ya que no escuchan de manera atenta y se dejan llevar por sus conocimientos e ideas preconcebidas, por lo que no dan lugar para entender estos nuevos pensamientos.
- **Actitud positiva:** antes de hablar mal de una situación, observa los beneficios que pueden traer esas nuevas ideas. No se trata de negar si algo está erróneo, sino de asumir la mejor de las actitudes ante esos cambios.
- **Resolución de problemas:** es necesario tener capacidad de resolución, es decir, de hacer y enfrentar sin culpar a los demás, sin responsabilizar a quienes están a tu alrededor.



Cierre

La adaptabilidad no es un fin, sino un camino. Siempre habrá nuevos retos y oportunidades para ponerte a prueba, por lo que es indispensable que te renueves. No obstante, esto no quiere decir que debas perder tu identidad o esencia, sino más bien que debes tener una mentalidad abierta y dispuesta a escuchar nuevas ideas, métodos y estrategias para aprender cosas nuevas y desaprender conceptos de antaño.

Además, es importante recordar que no solo se trata de esta pandemia, puesto que siempre habrá cambios que te invitarán a desarrollar tu adaptabilidad. Por ende, las innovaciones para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Referencias bibliográficas

- Aguado, D. (s.f.). *La capacidad de adaptación de las organizaciones*. Recuperado de <https://www.iic.uam.es/rr-hh/capacidad-adaptacion-organizaciones/>
- Cortés, M. (2021). *Pronostican cierre de ventas en e-commerce por 410 millones de dólares en México*. Recuperado de <https://cio.com.mx/pronostican-cierre-de-ventas-en-e-commerce-por-410-millones-de-dolares-en-mexico/>
- Estudios Smyth Academy. (2019). *De la zona de confort a la zona de crecimiento*. Recuperado de <https://www.smythacademy.com/8607/de-la-zona-de-confort-a-la-zona-de-crecimiento/>
- Grant, H., y Goldhamer, T. (2021). *Our Brains Were Not Built for This Much Uncertainty*. Recuperado de <https://hbr.org/2021/09/our-brains-were-not-built-for-this-much-uncertainty>

Checkpoint

Asegúrate de:

- Comprender qué es la adaptabilidad.
- Recordar los elementos del diagrama de la zona de confort.
- Analizar las características para impactar de manera positiva en tu trabajo.

Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de este contenido, exhibición o ejecución pública, reproducción o derechos de autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educativo y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.