

# ¡CRISIS! ¿CÓMO SUPERARLA Y SALIR FORTALECIDOS?

Por: Mireya Materán

La crisis es un momento de ruptura en la cotidianidad, un cambio en sentido positivo o negativo, un periodo de inestabilidad, donde lo que era, ya no es.

Esta ruptura suele dar origen a emociones distintas en las diferentes personas, y la manera como se experimenta o se vive la crisis, está directamente asociada a la interpretación que se hace ante los hechos que ocurren y la manera de responder ante ellos.

Es frecuente que ante una pérdida la primera respuesta sea la negación de lo que está ocurriendo. No lo vemos, no nos damos cuenta de lo que sucede o simplemente pensamos que a nosotros no nos va a pasar.

Cuando la pérdida o el cambio se hace más evidente y difícil de negar, entonces nos resistimos a ese cambio y nos aferramos a lo que era antes, y con esto viene el dolor y sufrimiento.

Las empresas y las personas se aferran al pasado, a lo que se hacía, la forma y para quienes se hacía. Rara vez ven otras posibilidades. Los paradigmas y modelos mentales productos de aprendizajes pasados dificultan la apertura y la creación de nuevas opciones, se teme lo nuevo, lo desconocido.

**¿Qué hacer entonces ante una situación de crisis?**

## Reconocer e informar lo que ES

Mirar los hechos y comunicarlos sin agregar las interpretaciones que puedan surgir en torno a los mismos. Por ejemplo la empresa perdió a sus clientes puede interpretarse como van a cerrar la empresa, no tendremos trabajo, no habrá con qué pagar las deudas, estas son proyecciones que se hacen hacia el futuro pero no son los hechos concretos que están ocurriendo, esto podría ser o no las consecuencias de los hechos. La mayoría de las veces esas proyecciones no ocurren.

## Dar espacio a los sentimientos y emociones

Abrir espacios para que los trabajadores compartan lo que sienten y experimentan con relación a la situación que están viviendo.

Experimentar lo que se está sintiendo, sin enjuiciarlo, sea cual sea lo que surja, es de gran ayuda para superar las emociones que surgen. Sentir la rabia, el miedo y la impotencia, sin pensar acerca de ellas. Las emociones suelen venir acompañadas por sensaciones en el cuerpo, poner la atención en esas sensaciones ayuda a ubicarnos en el ahora y no dejarnos arrastrar por nuestros pensamientos. Ayuda a superar lo que se está sintiendo.

**Gran parte del dolor que se experimenta en períodos de crisis ocurre por la resistencia que se opone a lo que está ocurriendo y a lo que imaginamos serán sus consecuencias.**

## Asentir a lo que ES

Gran parte del dolor que se experimenta en períodos de crisis ocurre por la resistencia que se opone a lo que está ocurriendo. Es ese rechazo a la nueva situación lo que hace sufrir. El apego a lo que era. Superar una crisis pasa por aceptar lo que ocurre, no significa resignarse, pues resignarse es no aceptar la situación tal como es, y al mismo tiempo quedarse peleándose con ella y sintiéndose impotente para cambiarla. Asentir es permitir que lo que es, sea, no se rechaza, ni se entra en conflicto con lo que es, puesto que ya es.

## Soltar el pasado y permanecer en el presente

Una vez se permite ser lo que es, se suelta el pasado. La solución no está en el pasado ni en el futuro, la solución está en el momento presente. Dejar de imaginar las nefastas consecuencias que tendrá lo que está ocurriendo. Soltar, dejar atrás lo que ya no funciona y observar sin juicio lo que ocurre, para permitir que surja lo nuevo.

Es en la tranquilidad y la quietud donde pueden crearse nuevas e innovadoras soluciones.

## La crisis se supera si se logra al compromiso y la lealtad de los trabajadores con la organización.

### Incentivar la confianza

Reconocer, valorar el personal y los recursos con los que se cuenta. Confiar en que es posible superar la situación y salir fortalecidos de la misma. Atreverse a incursionar nuevos

caminos, “salir de la caja” y explorar nuevos y desconocidos horizontes. Confiar es tener la certeza de que al cerrarse una puerta, muchas otras se están abriendo. Ser capaz de transmitir y lograr el compromiso y lealtad de los trabajadores con la empresa para que juntos se dispongan a trabajar para superar los problemas.

## Abrir espacios para conversaciones que conduzcan a la creación de nuevos horizontes hacia donde avanzar con compromiso y entusiasmo.

### Imaginar un nuevo horizonte

Abrir espacios para conversaciones que conduzcan a la creación de nuevos horizontes hacia donde avanzar con certeza y la confianza en poder crear un futuro mejor y se actúa para lograrlo.

Introducir nueva información, escuchar y mirar otros “mundos”. Dar cabida a lo nuevo, a lo externo. Salir del espacio de comodidad.

### Definir un plan de acción y ejecutarlo

Una vez vislumbrado un nuevo horizonte es preciso elaborar una ruta a seguir y actuar en consecuencia, manteniéndose siempre atento al presente.

Es probable que haya que ir en busca de nuevos recursos (conocimientos, equipos, tecnología, conocimientos, personal, entre otros) que permitan a la empresa avanzar hacia nuevos espacios.