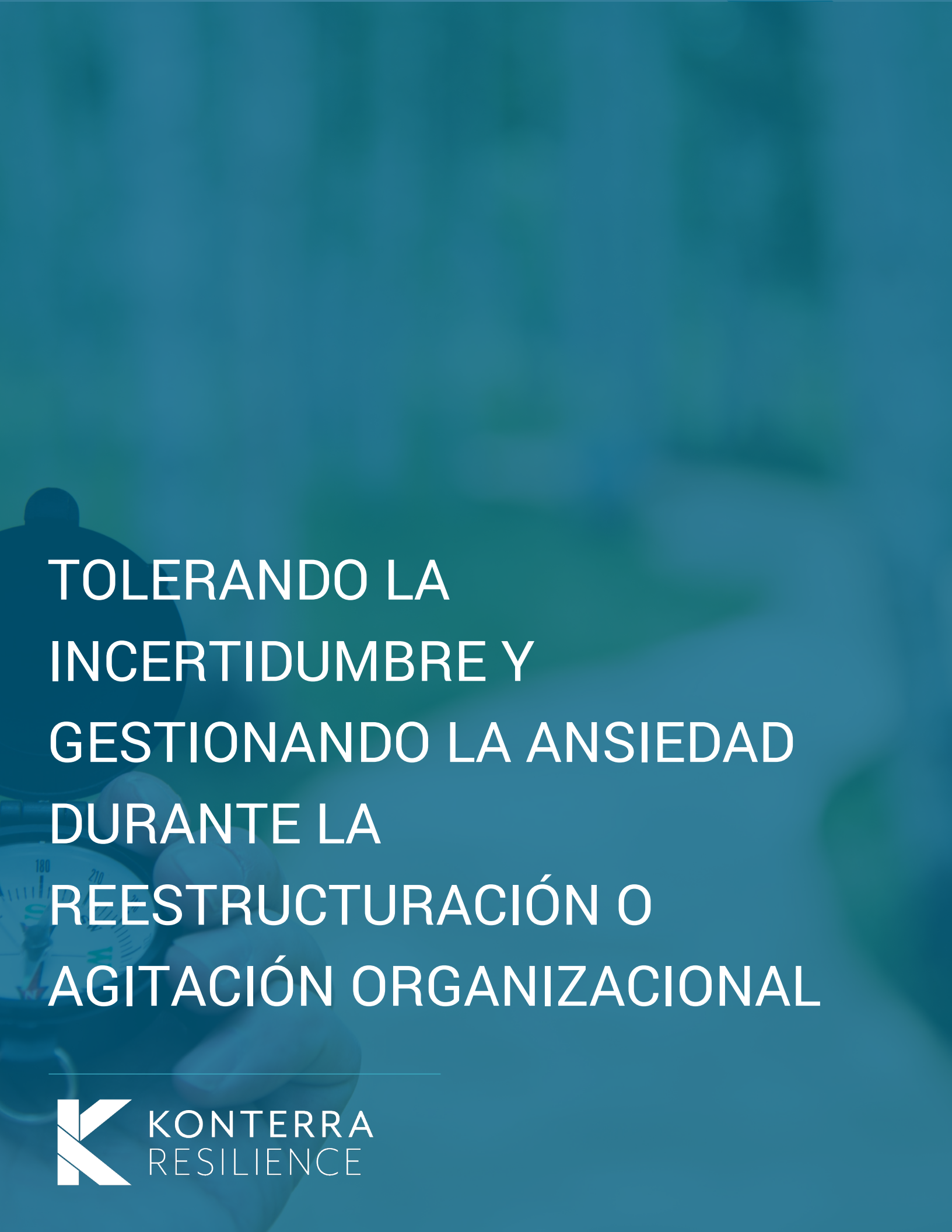


The background of the slide features a blurred image of a hand holding a compass, with the hand and compass appearing in the lower-left quadrant. The rest of the background is a solid teal color.

TOLERANDO LA INCERTIDUMBRE Y GESTIONANDO LA ANSIEDAD DURANTE LA REESTRUCTURACIÓN O AGITACIÓN ORGANIZACIONAL

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
COMPRENDER EL IMPACTO DE LA INCERTIDUMBRE	3
ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE Y LA ANSIEDAD ..	4
1. Reconocer la dificultad y sus sentimientos	4
2. Centrarse en lo que puede controlar	4
3. Practicar técnicas de arraigo para gestionar la ansiedad intensa.....	5
4. Establecer rutinas predecibles	6
5. Establecer límites de información y conversación	6
6. Practicar el autocuidado.....	7
7. Mantenerse conectado y busca apoyo	8
8. Cultivar una mentalidad de crecimiento	8
REFLEXIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN	8
ACERCA DE KONTERRA	10

INTRODUCCIÓN

La reestructuración organizativa o la repentina agitación debido a la financiación u otros cambios puede ser un momento desafiante e incierto. Los cambios en el liderazgo, la composición del equipo o los roles laborales pueden aumentar el estrés y la ansiedad. La incertidumbre de no saber qué decisiones se pueden tomar sobre los puestos y presupuestos puede aumentar la sensación de inestabilidad y dificultar la planificación con antelación. Aunque la incertidumbre resulta incómoda, existen estrategias basadas en la evidencia para ayudarle a afrontar este tipo de transiciones con mayor resiliencia y claridad.

COMPRENDER EL IMPACTO DE LA INCERTIDUMBRE

La incertidumbre activa la respuesta de amenaza de nuestro cerebro, haciéndonos más propensos a la ansiedad, la sobrecarga y la parálisis de la decisión. Durante cambios repentinos o procesos de reestructuración, puede experimentar:

- **Mayor preocupación** por la seguridad laboral o los cambios de puesto.
- **Altibajos** emocionales a medida que surge nueva información.
- **Reducción de concentración y productividad** debido al aumento del estrés.
- **Relaciones** tensas mientras todos se adaptan a dinámicas cambiantes.

Reconocer estas respuestas como normales puede ayudarle a tomar medidas proactivas para gestionarlas eficazmente.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE Y LA ANSIEDAD

1. Reconocer la dificultad y sus sentimientos

Es natural experimentar emociones intensas cuando se enfrenta a la incertidumbre, especialmente cuando las decisiones sobre los puestos y los presupuestos no están claras. Los acontecimientos que sugieren una posible pérdida de estabilidad o seguridad pueden desencadenar miedo, frustración o ansiedad. Reconocer estos sentimientos —en lugar de ignorarlos o negarlos— puede ser un paso importante para afrontar eficazmente. Considere:

- Nombrar sus emociones terminando la frase "Estoy sintiendo..." para entender mejor qué está aflorando. Si es necesario, consulta una "rueda de sentimientos" para encontrar las palabras adecuadas.
- Habla con colegas, amigos o mentores de confianza sobre sus experiencias.
- Escribir en un diario o escribir sus preocupaciones para ayudar a procesar las emociones de forma constructiva.

2. Concentrarse en lo que puede controlar

Cuando los acontecimientos parecen impredecibles y se siente ansioso, es útil identificar lo que puedes controlar o influir y separar esas cosas de lo que está fuera de su control. Centrarse en cosas que puedes influir reduce la sensación de agobio e impotencia. Aunque no puedes controlar eventos externos como los resultados políticos o las acciones de otros, puedes dar pequeños pasos accionables para cuidarte a sí mismo y a los demás. Prueba:

- Escribir una lista de cosas que actualmente le están causando estrés. A continuación, sepáralas en tres categorías: "Cosas que puedo controlar", "Cosas que puedo influir" y "Cosas que no puedo controlar". Esto ayuda a aclarar dónde

enfocar su energía y puede ayudarle a dejar ir aquello que está fuera de su control.

- Enumera las acciones específicas que puedes tomar en su puesto para apoyar un cambio positivo, aunque parezcan pequeños. Cada acción positiva importa.
- Mantener un buen rendimiento laboral y desarrollo profesional.
- Fortaleciendo las relaciones con los compañeros.
- Gestionar su propia respuesta al estrés mediante el autocuidado y los límites.

3. Practicar técnicas de arraigo para gestionar la ansiedad intensa

Cuando la ansiedad aumenta, puede ser difícil concentrarse o pensar con claridad. Las técnicas de enraizamiento ayudan a calmar el sistema nervioso y a devolver su atención al presente. Prueba:

- **5-4-3-2-1 Ejercicio de Enraizamiento:** Nombra 5 cosas que se ve, 4 cosas que se toca, 3 cosas que se oye, 2 cosas que se huele y 1 cosa que se pruebe. Esta técnica le ayuda a anclarse en el momento.
- **Respiración profunda:** Inhala durante cuatro tiempos, mantén las cuatro y exhala las cuatro veces. Esto activa la respuesta de relajación de su cuerpo y reduce la tensión.
- **Diálogo interno distanciado:** Cuando se vea atrapado en la rumiación, cambia su perspectiva refiriéndose a sí mismo en tercera persona. Por ejemplo, "*Cris, ya has afrontado desafíos antes, y lo harás de nuevo.*" Este enfoque ayuda a crear distancia emocional y reduce la ansiedad.
- **Aleja la vista:** Cuando el estrés le resulte abrumador, adopta una visión más amplia. Considera los retos pasados que has superado, la resiliencia histórica o el panorama general de su carrera y vida.

4. Establecer rutinas predecibles

Las rutinas crean una sensación de estabilidad, especialmente importante en tiempos de incertidumbre. Una estructura predecible proporciona una sensación de control y ayuda a regular su respuesta al estrés reduciendo la fatiga por tomar decisiones, aumentando la sensación de normalidad y calmando la ansiedad. Incluso rutinas pequeñas y constantes pueden ayudar a crear una mayor sensación de seguridad y bienestar. Considere:

- Rituales matutinos y vespertinos que anclen su día, como estiramientos, escribir en un diario o preparar una bebida favorita.
- Hábitos de trabajo constantes, como pausas estructuradas, tiempo dedicado a la concentración o una rutina definida al final del día para pasar del trabajo al tiempo personal.
- Revisiones regulares con compañeros o mentores para mantener una sensación de conexión y estabilidad.
- Participar en actividades familiares, como ejercicio, lectura o aficiones, para reforzar una sensación de normalidad y control.

5. Establecer límites de información y conversación

La exposición constante a discusiones o información sobre cambios pendientes puede aumentar el estrés y la incertidumbre. Aunque mantenerse informado es importante, consumir en exceso la información—ya sea a través de seguir el hilo de las malas noticias, especulaciones excesivas o discusiones repetidas—puede empeorar la ansiedad. Protege su espacio mental estableciendo límites sobre cuándo y cómo interactúas con las noticias y la información. Prueba:

- Limitar la exposición a rumores laborales o actualizaciones no verificadas.
- Revisar las comunicaciones oficiales de la empresa en horarios fijos en lugar de constantemente.

- Centrando las discusiones en la resolución de problemas en lugar de la especulación.
- Establecer límites en la conversación: Si se ve arrastrado repetidamente a discusiones que le resultan improductivas o desmoralizantes, haz saber a la gente que necesitas alejarte de ciertas conversaciones por su propio bienestar mental.

6. Practicar el autocuidado

Experimentar procesos de cambio prolongados puede ser emocionalmente agotador. La incertidumbre prolongada, las expectativas cambiantes y los entornos laborales en evolución pueden afectar la salud mental y física. Priorizar el autocuidado es esencial para mantener la resiliencia y el bienestar a largo plazo. Es fácil descuidar el autocuidado cuando te sientes estresado y ansioso, pero mantener hábitos regulares mejorará su capacidad para sobrellevarlo. Prueba:

- **Evalúa sus hábitos básicos de autocuidado:** Evalúa sus patrones actuales de sueño, alimentación y ejercicio. Identifica pequeños cambios realistas que puedas hacer esta semana para apoyar su bienestar.
- **Desactivar las reacciones al estrés:** La incertidumbre desencadena respuestas físicas al estrés. Encuentra formas de liberar y procesar esta energía a través del movimiento o actividades creativas:
 - Mueve el cuerpo—camina, corre, baila, estira.
 - Participa en una actividad creativa: cocinar, pintar, escribir, jardinear, tejer o hacer un rompecabezas.
 - Organiza algo: limpia un armario, ordena un cajón u organiza su espacio de trabajo.

7. Mantenerse conectado y busca apoyo

El aislamiento tiende a amplificar la ansiedad, mientras que redes de apoyo sólidas pueden proporcionar tranquilidad y estabilidad. Hablar con compañeros de confianza, amigos o familiares sobre sus experiencias puede normalizar sus sentimientos y darle la tranquilidad de que no estás enfrentando desafíos solo. Mantener:

- Conversaciones abiertas con compañeros sobre experiencias compartidas.
- Revisiones regulares con mentores, responsables o compañeros de confianza.
- Apoyo profesional (por ejemplo, Programas de Asistencia al Empleado o asesoramiento) si la ansiedad le resulta abrumadora.

8. Cultivar una mentalidad de crecimiento

La incertidumbre a menudo trae desafíos inesperados, pero también oportunidades de crecimiento. Al cambiar su mentalidad, puede convertir la incertidumbre en un catalizador para la resiliencia y el desarrollo personal. Reformula este periodo como un momento en el que podría hacerlo:

- Innova en respuesta a la necesidad
- Desarrolla nuevas habilidades o explora diferentes roles dentro de la organización.
- Fortalece la adaptabilidad y la capacidad de resolución de problemas.
- Amplía las redes profesionales y las colaboraciones.

REFLEXIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN

Trazar un rumbo a través de las convulsiones y adaptarse al cambio lleva tiempo. Al centrarse en lo que puede controlar, mantener rutinas estabilizadoras y buscar conexión y apoyo, puede afrontar la incertidumbre con más confianza y menos ansiedad.

Dar pasos pequeños e intencionados puede marcar una diferencia significativa para afrontar la incertidumbre con resiliencia y claridad. Para ayudar a aplicar estas estrategias, considera estas preguntas de reflexión:

- ¿Qué aspectos de la incertidumbre me están causando más estrés?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento me han ayudado a gestionar el cambio de forma eficaz en el pasado?
- ¿En qué redes de apoyo o recursos puedo apoyarme durante esta transición?
- ¿Cuál es un área en la que puedo poner mejores límites para proteger mi espacio mental?
- ¿Cómo puedo incorporar pequeñas y constantes prácticas de autocuidado en mi rutina?

Planificación de la acción:

1. Revisa sus respuestas a las preguntas de reflexión.
2. Identifica hasta tres acciones concretas que quieras priorizar.
3. Escríbelos y establece un plan para integrarlos en su rutina diaria o semanal.
4. Revisa contigo mismo regularmente para evaluar el progreso y ajustarlo según sea necesario.

ACERCA DE KONTERRA

KonTerra especializa en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimientos, contenidos gráficos o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. KonTerra trabaja directamente con individuos, líderes, y equipos para equiparlos con herramientas para comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo de manera significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros consejeros y entrenadores nos permite trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que los equipan para brindar un excelente apoyo: todos son profesionales experimentados en salud mental (a nivel de maestría o doctorado); y personal de apoyo experimentado en entornos y funciones de alto estrés y riesgo.



Servicios prestados por nuestros profesionales altamente calificados incluyen:

- Asesoría psicosocial y consejería profesional individual
- Eventos educativos y de capacitación virtuales y presenciales
- Evaluaciones de bienestar del personal
- Apoyo y Consultas Gerenciales para Organizaciones y Líderes
- Servicios de Respuesta a Incidentes Críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net.