



TOLERAR LA INCERTIDUMBRE Y  
MANEJAR LA ANSIEDAD  
DURANTE LA  
REESTRUCTURACIÓN O  
AGITACIÓN ORGANIZACIONAL

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>COMPRENDER EL IMPACTO DE LA INCERTIDUMBRE .....</b>	<b>3</b>
<b>ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE Y LA ANSIEDAD ..</b>	<b>4</b>
1.    Reconocer la dificultad y sus sentimientos .....	4
2.    Concentrarse 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
<b>REFLEXIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>ACERCA DE KONTERRA .....</b>	<b>10</b>

# 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](mailto:info@konterragroup.net).