

Sosteniendo la esperanza en tiempos inciertos

Dane Jensen

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

DESARROLLO PERSONAL

La esperanza es crucial para el florecimiento humano, pero es un tema que rara vez se abordaba en los negocios, hasta que la pandemia lo hizo inevitable. En tiempos de gran turbulencia, la esperanza puede sentirse ingenua... o peor aún, como un montaje para futuras decepciones. Y, sin embargo, la esperanza es esencial para nuestra satisfacción, motivación, salud y rendimiento.

Con una pandemia que se encamina a su tercer año, la guerra en Ucrania, la evidencia de un inminente desastre climático, la disrupción en la cadena de suministro global y la inflación, entre otros males, mantener la esperanza se ha vuelto más importante que nunca. Traer disciplina a la esperanza comienza con el trabajo consciente para imaginar un futuro mejor, continúa con una planificación que apoya ese futuro y se hace resiliente a través de la capacidad de aceptar que el futuro es incognoscible. **Esto es lo que puede hacer para crear y mantener la esperanza en este tiempo de gran incertidumbre y tristeza.**

Imagine un futuro plausible y positivo

Conscientemente imagine futuros alternativos plausibles para usted, que le aporten energía y motivación. Primero, escriba lo que imagina sobre el futuro y las emociones que estas imágenes provocan. Use detalles, las imágenes específicas tienen un mayor impacto en nuestro estado interno. Segundo, imagine cosas que le habrán resultado bien en los próximos dos años y escriba una postal para usted mismo a partir de ese futuro. ¿Qué está pasando en su mundo laboral? ¿En su mundo personal? Necesita sentirse optimista pero realista. Tercero, póngase de pie en ese futuro. Imagínese vivamente a usted mismo en el futuro que ha descrito. Trate de involucrar en sus imágenes tantos sentidos como pueda.

Identifique la siguiente mejor acción

La esperanza requiere formar lo que los investigadores llaman “pensamientos de caminos” que fomentan la creencia de que podemos hacer realidad el futuro imaginado. La imaginación hace posible la esperanza; la planificación la vuelve real. ¿Cuál es el camino hacia el futuro que ha imaginado? ¿Cuáles son los marcadores críticos? Y, lo más importante, ¿cuál es el siguiente paso? Si tiene problemas para identificar su próximo paso, pregúntese:

- ¿Hay algo que debería hacer más, menos o con mayor consistencia?
- ¿Hay alguna relación que necesite construir, fortalecer o desechar?

Este artículo es útil para:

- Crear y mantener la esperanza.
- Fomentar la creencia de que se puede hacer realidad el futuro imaginado.
- Ver la adversidad como un punto de inflexión, no de derrota.

La esperanza es esencial para nuestra satisfacción, motivación, salud y rendimiento.

— ¿Hay alguna habilidad o habilidad que deba invertir en desarrollar?

— ¿Hay alguna creencia que necesite soltar o cultivar?

Vea los reveses como puntos de inflexión, no de derrota

Lo que hace que la esperanza sea resiliente es la capacidad de hacer las paces con el hecho de que no podemos controlar ni predecir el futuro. Cuando las cosas no vayan de acuerdo al plan, cultive la capacidad de ver la adversidad como un punto de inflexión en lugar de como una razón para abandonar la esperanza. Muchas de las personas más exitosas con las que he trabajado a lo largo de los años señalan momentos de fracaso como catalizadores críticos de su eventual éxito. Cuando la adversidad golpee, pregúntese cómo esta podría ser un punto de inflexión para usted. También pregunte qué está aprendiendo de la adversidad que le servirá bien en el futuro. Entonces deje ir su plan original y empiece a reimaginar un futuro alternativo.

Cuando pueda imaginar un futuro plausible que sea mejor que el presente, identificar el camino hacia ese futuro y aceptar que las cosas rara vez van exactamente de acuerdo con el plan, cultivará una esperanza que sea útil y resiliente.

DESARROLLO PERSONAL

Cuando las cosas no vayan de acuerdo al plan, cultive la capacidad de ver la adversidad como un punto de inflexión en lugar de como una razón para abandonar la esperanza.

Imagine futuros alternativos plausibles, que le aporten energía y motivación.

Sobre el autor:

Dane Jensen es CEO de Third Factor y autor de "The Power of Pressure".



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com