



AUGUSTO GONZALO PALOMO

Consultor Director CEGOS

**Client Partner/ Trust Practice Leader
FranklinCovey España**



7 Hábitos para ser efectivos en tiempos del COVID

A quienes trabajamos temas de desarrollo personal suele ser frecuente que, en tiempos difíciles como los actuales, nos soliciten alguna guía, orientación o receta novedosa que permita resolver qué hacer para minimizar su impacto o salir lo más indemne posible de la situación.

La respuesta es sencilla: Las claves vienen nítidamente recogidas en uno de los libros más inspiradores que se han escrito: Los 7 hábitos de la Gente Altamente Efectiva, que Stephen Covey, reconocido escritor, orador y profesor norteamericano, escribió hace más de treinta años y que se ha convertido en texto de cabecera de liderazgo de toda una generación.

A pesar del tiempo transcurrido, los principios intemporales que incorpora facilitan su aplicabilidad a los retos actuales y contribuyen a orientarnos como una brújula precisa en su aplicación para el éxito.



En síntesis, su enfoque se estructura en torno a un conjunto de hábitos que, puestos en práctica de forma consistente, garantizan la efectividad de los resultados en el doble ámbito personal e interpersonal. En su conjunto, constituye una elegía al sentido común, que no es práctica común.

La pandemia ha cambiado inesperadamente la vida de las personas en cualquier parte del mundo afectando de forma significativa la situación económica global y

el desempeño de todos nuestros roles personales y profesionales:

- En lo profesional, el confinamiento ha obligado a reinventar formas distintas

de relacionarnos con los compañeros o equipos, a reconsiderar el compromiso y vinculación con la empresa o abordar una situación económica empeorada, cuando no crítica.

– En lo personal, ha forzado a cambiar hábitos de relación con familiares y amigos, imponiendo normas de seguridad inusuales, acrecentando la inseguridad sobre el futuro e introduciendo la desconfianza en la veracidad de las distintas fuentes de información, con el consiguiente impacto psicológico negativo.



Cualquiera puede lidiar relativamente bien con escenarios positivos, pero ante este panorama de adversidad objetiva no es posible pensar que la pandemia nos es ajena o que es un problema de otros. Esta perspectiva nos conduce a reflexionar sobre qué puedo hacer con relación a mí mismo y qué debería hacer en relación a las personas a las que quiero o con quienes me relaciono.

Y aquí el modelo de los hábitos de efectividad puede ser una referencia y una valiosa guía decisonal en la esfera personal:

- El hábito 1 (Ser Proactivo) es un hábito fundamental que impulsa a presionar el botón de la acción, cuando es posible, y el de la actitud si no hay otra opción, convirtiendo en oportunidad la contrariedad.

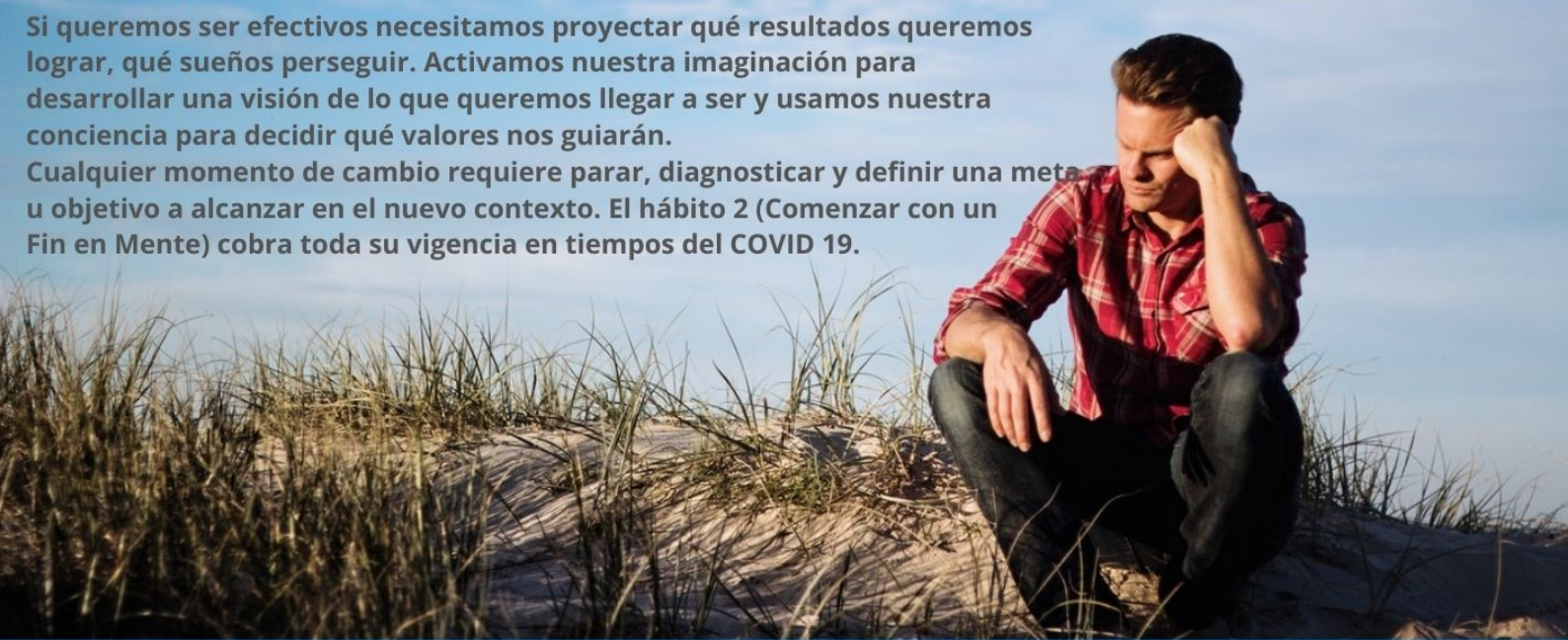
Cualquier situación nos permite la opción de ser proactivos o reactivos. Este tiempo de pandemia ha multiplicado los niveles de incertidumbre, miedo y ansiedad que facilitan el caldo de cultivo para la parálisis, la crítica no constructiva, la queja continua o el conflicto. Pero ser reactivo no puede ser la opción ya que la energía invertida en ese espacio de preocupación se convierte en improductiva.

EXPERTOS RRHH

Siendo proactivos, podemos elegir cómo afrontar, desde nuestra escala de valores, la respuesta adecuada en nuestro círculo de influencia para crear los resultados que queremos. Escogemos asumir nuestra responsabilidad y nos focalizamos en las oportunidades de acción invirtiendo nuestro tiempo y energía en lo que depende de nosotros, eligiendo en su caso la actitud apropiada.

Si queremos ser efectivos necesitamos proyectar qué resultados queremos lograr, qué sueños perseguir. Activamos nuestra imaginación para desarrollar una visión de lo que queremos llegar a ser y usamos nuestra conciencia para decidir qué valores nos guiarán.

Cualquier momento de cambio requiere parar, diagnosticar y definir una meta u objetivo a alcanzar en el nuevo contexto. El hábito 2 (Comenzar con un Fin en Mente) cobra toda su vigencia en tiempos del COVID 19.



Decidir cómo queremos vivir la pandemia y cuál es el legado que queremos dejar a su término en nuestros roles personales y profesionales significativos,

nos proporcionará una visión más clara de lo que queremos conseguir y de la contribución de valor que deseamos aportar en cada rol, permitiéndonos anticiparnos a los problemas potenciales. Una vida plena requiere vivir por un propósito, no vivir por inercia al arbitrio de las circunstancias cambiantes.

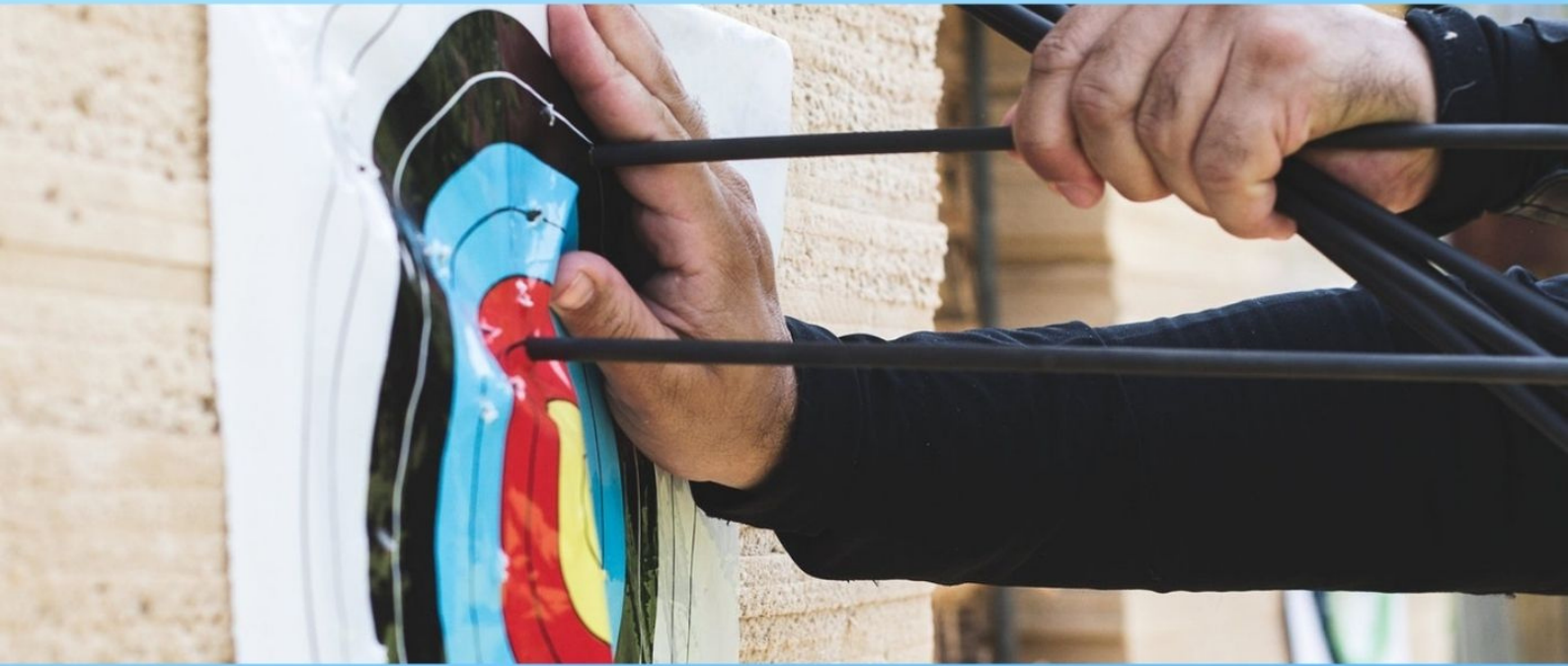
El hábito 3 (Poner Primero lo Primero) perfecciona la efectividad personal poniendo el foco en la ejecución y facilita que las cosas que importan más no queden al arbitrio de las que importan menos.

En la dicotomía entre urgente e importante durante una crisis, proliferan actividades por impulso, no programables, y crece la tendencia a trabajar la

necesidad, en el corto plazo, movilizándose nuestra actividad de “uno a otro fuego”.

EXPERTOS RRHH

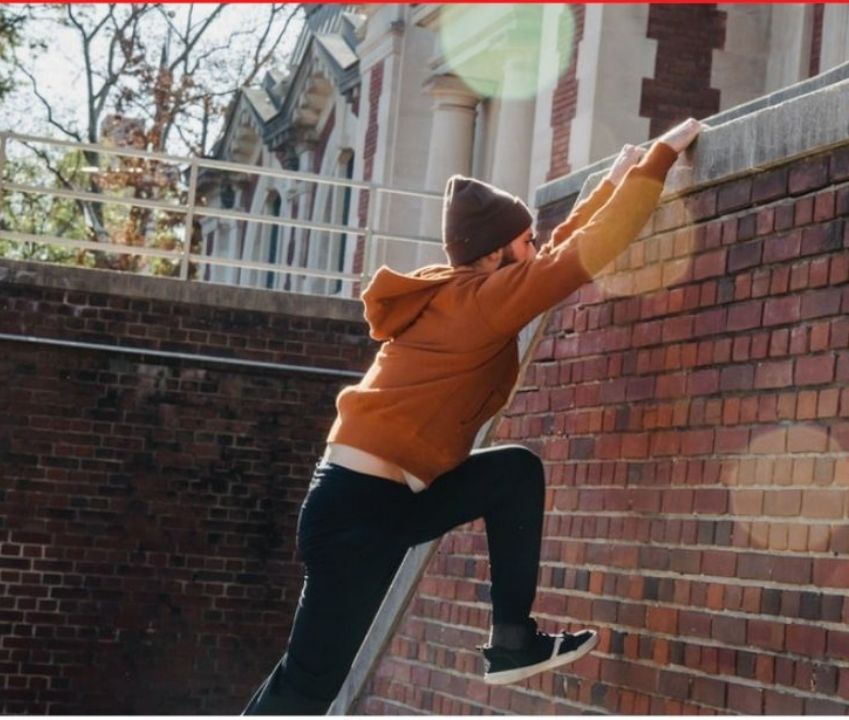
Vivir con el hábito 3 implica focalizarnos en lo que es importante y no urgente. Comenzar con un fin en mente, esencia del hábito 2, es un condicionante esencial para el despliegue de la estrategia y táctica de acciones concretas y su planificación. Enfocarse disciplinadamente en acciones programadas para facilitar la consecución de los fines esperados en nuestros roles será una garantía de consecución.



No vivimos aislados. Todos nuestros entornos significativos (trabajo, familia, amigos, ...) son relacionales. Interactuamos con personas a quienes esta crisis les ha afectado cuando menos tanto como a nosotros y con los que, en mayor o menor medida, nos unen vínculos emocionales y cercanía física. Esta pandemia ha puesto de manifiesto la importancia de todos para mejorar, atenuar o hacer soportables las consecuencias de la crisis.



El modelo de efectividad interpersonal nos anima a establecer relaciones más interdependientes para conseguir mejores resultados:



EL HÁBITO 4

PENSAR GANAR - GANAR

Implica privilegiar, frente a la independencia personal, el interés por la situación o perspectiva de los demás. Es la actitud mental que facilita establecer relaciones estables y duraderas en la creencia que podemos encontrar opciones de beneficio mutuo.

Pensar ganar -ganar implica no sólo considerar nuestros intereses y opiniones personales sino trabajar en estado mental que incorpora la situación de las personas con que nos relacionamos a nuestro universo decisional.

Esa búsqueda del bien común en tiempo de pandemia se traduce en asumir, pensando en la situación de prevención del riesgo para todos, las normas sociales reconocidas como efectivas sobre higiene, visitas o distancia social. O decidir invertir tiempo en actividades de ayuda, asistencia o compañía que, de acuerdo con nuestros valores, tenga como destinatarias personas clave en nuestra vida o en situación social desfavorecida.



El hábito 5

Buscar Primero Entender
Luego Ser Entendido

Ayuda a estructurar una comunicación efectiva donde la base es entender plenamente, en la doble dimensión racional y emocional, a la otra persona. Nuestra tendencia a responder ante cualquier afirmación o comentario, sin comprender la perspectiva o percepción ajena, constituye un obstáculo frecuente que puede generar en conflicto cuando el nivel emocional es muy elevado, como suele ocurrir en situaciones complejas como la actual donde se entremezclan ingredientes políticos, sociales, científicos o relacionales.

Dado que las opiniones en sí mismas no son correctas o incorrectas, escuchar para entender en vez de escuchar para responder es siempre una excelente práctica que, dejando a un lado nuestros sesgos, prejuicios o presunciones, puede aportar perspectiva para abordar eficazmente una situación, sin que la comunicación se transforme en estéril.

Los tiempos de incertidumbre y cambio requieren maximizar las posibilidades de explorar enfoques creativos y encontrar soluciones originales y de consenso.

En este marco, la premisa que inspira el HÁBITO 6 (Sinergizar) de que “todos suman” requiere ver en la diversidad y en la diferencia de opinión una fortaleza colectiva significativa. La posibilidad de sentirse partícipe refuerza adicionalmente la implicación en el proceso y el compromiso en la solución adoptada.

Por otra parte, el confinamiento y las limitaciones en el relacionamiento social han multiplicado los tiempos de convivencia física en el hogar y, sorprendentemente, de comunicación virtual en el ámbito laboral, incrementando la posibilidad de enfrentamiento o de crecimiento. La sinergia nos permite formular nuevas alternativas y abrirnos a nuevas oportunidades para desactivar cualquier conflicto y generar un adecuado ambiente de interacción.

La incertidumbre respecto a la duración de la situación, los efectos profesionales y económicos colaterales y el incremento de los niveles de tensión, ansiedad y sentimientos negativos hacen necesario trabajar en cada uno de nosotros la fortaleza y presencia de espíritu necesarios para no acabar quemados.



El hábito 7 Afilar la Sierra

Refleja la importancia de afrontar cada día desde la mejor versión de nosotros mismos: serenos, descansados y emocionalmente fuertes.

Cuidar de nosotros mismos, atendiendo las necesidades de nuestras cuatro dimensiones críticas (física, socio-emocional, mental y espiritual), requiere dar su tiempo al ejercicio, a la alimentación y al descanso. Pero también invertir tiempo de calidad en reforzar nuestras relaciones más cercanas, trabajar nuestros talentos y capacidades o renovar los valores que conforman nuestro carácter. Sentirnos bien con nosotros mismos nos equilibra e infunde confianza en quienes nos rodean.

En cualquier caso, saber lo que hay que hacer es la parte fácil. Pero saber y no hacer es como no saber. El verdadero reto consiste en asimilar que la efectividad requiere de la acción y que la disciplina es el precio que hay que pagar en cualquier tiempo por ser o estar mejor. Ahora es el momento de actuar...

7 HÁBITOS PARA PRACTICAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

1. Focalizarse en la acción privilegiando lo que podemos hacer y controlando emociones y actitudes.
2. Reafirmar nuestro sentido de propósito y concretar metas y aportaciones de valor añadido para cada rol personal y profesional significativos
3. Centramos el foco en la consecución de lo importante postergando lo menos trascendente y planificamos acciones concretas que faciliten el fin de cada rol.
4. Identificar nuestro entorno relacional objetivo y privilegiar la actitud de beneficio mutuo para generar confianza.
5. Invertir tiempo en entender perspectivas y sentimientos y transmitir, con transparencia, intención y objetivo.
6. Encontrar soluciones que permitan acercar expectativas y canalizar la diversidad hacia la colaboración y el resultado cooperativo.
7. Renovamos diariamente en las cuatro dimensiones para consolidar nuestra fortaleza personal y mejorar nuestras relaciones clave.

Augusto Gonzalo
Consultor Director CEGOS
Client Partner/ Trust Practice Leader
FranklinCovey España