



Planear el Equilibrio

### **De un nuevo mundo, incertidumbre, cambios, miedos y otras yerbas...**

Situaciones recientes como la Pandemia y la invasión de Rusia a Ucrania han sido dos hechos impensados para la mayoría de nosotros, teniendo un fuerte impacto, de una manera u otra, en nuestras vidas y el mundo que conocemos.

Situaciones como éstas, acentúan el concepto desarrollado por Jamais Cascio, un reconocido antropólogo, escritor y futurista americano del Instituto del Futuro, quien creó el concepto de “estar viviendo en un mundo BANI”.

BANI es un acrónimo por las siglas de las palabras en inglés: Brittle, Anxious, Nonlinear e Incomprehensive o en español Frágil, Ansioso, No Lineal e Incompresible. Con el que Cascio explica que en un mundo de cambio dinámico como en el que estamos viviendo, la estabilidad es algo temporal, ya que el cambio no sólo es constante sino que se irá acelerando con el tiempo. Así, todos (organizaciones, empresas y hasta nosotros como individuos) quienes no desarrollemos la capacidad de adaptarnos al entorno y reinventarnos, nos convertimos en organizaciones/empresas/seres frágiles que nos romperemos y nos costará mucho seguir en juego.

Toda esta velocidad de cambio e incertidumbre nos llena de ansiedad, la cual se manifiesta como miedo y preocupación

Miedo a un futuro incierto, desconocido, para el que no sabemos si estamos preparados y no sabemos qué hacer, qué sería lo mejor, lo más inteligente...Nos llena de dudas e inseguridades de hacer las cosas mal, por lo que nos apresuramos y nos tiramos de cabeza a abrazar lo primero que parezca una oportunidad, ya que no sabemos cuándo tendremos otra, ni cuál podría ser.

El tema es que, con tanta incertidumbre alimentando nuestros miedos y dudas, estamos más que nunca con la ansiedad a flor de piel, lo que sin duda repercute en nuestras relaciones, en nuestro día a día y en nuestra salud.

Es por tal motivo que más que nunca, tenemos que trabajar sobre la idea de hacernos más flexibles y desarrollar la capacidad de adaptarnos a un entorno cambiante.

Como dijo Eddie Obeng, especialista en educación Británico:

“Pasamos nuestro tiempo respondiendo racionalmente a un mundo que entendemos y reconocemos, pero que ya no existe”

**El mundo cambia mientras lo contemplamos, por lo que debemos dejar de lado la antigua idea de seguridad, de tener todo planeado con antelación, y aceptar que está bien no saber, que ya nadie sabe.**

Y que la forma de dejar toda esa ansiedad y miedo de lado es comenzar a pensar y actuar distinto, moviéndonos en pequeños pasos que nos hagan sentido.

No persiguiendo grandes metas y objetivos, sino yendo un paso a la vez hacia un norte que nos marque el rumbo. Haciendo, midiendo y corrigiendo nuestras acciones y por sobre todo, abrazando y aceptando el error, ya que él será nuestro nuevo aliado en la tarea de encontrar el camino correcto.

Así podremos comenzar a llevarnos mejor con la incertidumbre, el miedo y la ansiedad que todo esto genera, permitiéndonos vivir mejor, más tranquilos, ¡con menos estrés y más contentos en un mundo a puro vértigo!

Lic. Jonatan Gutman

Especialista en Relaciones Laborales

Staff Planearte