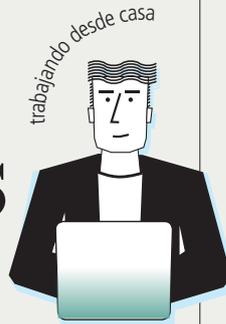


ENFRENTA TUS RETOS LABORALES

Marco Mejía

Coach en Alto Rendimiento – Irradiate More

@IrradiateMore marco@irradiatemore.com



UNO DE LOS PRINCIPALES DESAFÍOS que hemos estado observando en las últimas semanas dentro de la coyuntura en la que nos encontramos es cómo enfrentar mejor los retos laborales que todos tenemos. Muchos negocios y organizaciones están haciendo cambios en la forma en la que trabajan y adoptando temporalmente modelos de trabajo remoto, lo que trae nuevos retos.

A partir de eso, debemos aprender a ser más creativos, a ser más ingeniosos con la forma en la que colaboramos y la manera en la que resolvemos los desafíos que tenemos. En mi experiencia, hay tres grandes aspectos en los que necesitamos trabajar para salir adelante y avanzar para lograr lo que buscamos. Sé que en muchas ocasiones quizá podamos sentirnos sin motivación, o tal vez hay labores que no necesariamente nos encantan, sin embargo, es parte del paquete y tenemos que aprender a solucionarlo.

Los tres pilares del Modelo EPIC que más nos apoyan a salir de los retos que estamos enfrentando son el cuidar nuestro **Enfoque**, trabajar con nuestro **Entorno** y finalmente, tener claridad sobre la **Intención** que estamos teniendo. Piensa en un reto con el que estés trabajando en este momento y revisa los siguientes puntos.

“No soy producto de mis circunstancias. Soy producto de mis decisiones”.

Stephen Covey

Para tu acción y reflexión

1. Recuerda que en lo que te enfocas se expande. En la medida en la que te enfoques en la queja, en las “injusticias” o en las cosas que no te apoyan a estar bien, más vas a ver de eso. Si pudieras elegir de manera intencional en lo que quieres enfocarte hoy, ¿qué seleccionarías? ¿En dónde pondrías tu atención?

2. Abrir la visión y tomar nuevas perspectivas siempre ayuda a ver las cosas de manera diferente. ¿Cómo se vería el mismo problema que estás enfrentando en este momento si no tuvieras trabajo? ¿Preferirías resolverlo o quedarte sin empleo? Sé que puede parecer una aproximación extremista al problema, pero verlo desde otros ojos, siempre suma. Todo lo que está pasando en este momento es para apoyarte a crecer. Nunca sabes lo que puedes aprender.

Cuidar tu entorno es muy importante. A veces pensamos que eso se refiere solo a las cosas físicas que están a nuestro alrededor, pero también se refiere a las personas y a la información que estás recibiendo. Es fundamental que te des la oportunidad de cuidar las cosas que estás observando, consumiendo y permitiendo que entren a tu vida. Antes de comenzar una conversación, pregúntate si esto es algo que suma a resolver el problema, o es algo que simplemente está poniendo más gasolina al incendio.

3. ¿Te has dado cuenta de que cuando te quejas de algo, una parte de ti se siente mejor? Eso se debe a que la queja nos da el falso sentimiento de pensar que estamos haciendo algo al respecto. Sentimos que no estamos cargando las cosas solos y, en muchas ocasiones, lo hacemos buscando empatía y entendimiento de las personas con las que lo compartimos. Sin embargo, quejarnos no ayuda de nada y solo agrega estrés y pesimismo a la situación que estamos atravesando. Piensa y cuida mucho las acciones que tomas con respecto a los problemas que estás enfrentando. Decide qué es lo que más te apoya para resolver esta situación.

4. Una de las mejores formas de cambiar nuestra perspectiva es modificar las preguntas que nos hacemos. Es muy común que cuando algo nos ocurre, pensemos ¿por qué a mí? ¿qué hice para merecer esto? ¿por qué nunca me salen bien las cosas? El problema con esas preguntas es que no tienen una respuesta que satisfaga la interrogante. No hay una respuesta que te de tranquilidad a la pregunta ¿por qué siempre me pasan estas cosas? Lo mejor que puedes hacer es cambiar el tipo de preguntas que te estás haciendo. Mejor busca preguntarte cosas como ¿cómo puedo resolver esto de una forma fácil y sencilla? ¿cómo puedo divertirme con esto? ¿qué es lo mejor que puedo hacer con esto?

5. Finalmente, considera el impacto que estás teniendo con lo que estás haciendo. ¿Cómo podrías impactar positivamente ese reto que estás enfrentando? Escribe al menos un par de ideas de lo que podrías hacer

Handwritten notes and question marks on a lined background.

Pilares guía
1. Entorno
2. Enfoque
3. Impacto



Si por cualquier razón te perdiste de alguno de esos cuadernos de trabajo anteriores, o quieres conocer más información sobre el modelo EPIC y todos sus pilares, puedes consultar <https://www.irradiatemore.com/lideres> y acceder a más información al respecto, guías de trabajo, y sumarte a la tribu de Irradiate More