Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

La pandemia por el COVID-19 trajo cambios en las dinámicas personales, familiares y laborales y en medio de estas circunstancias, las personas pueden ser agente de cambio. (Foto con fines ilustrativos tomada de Pexels [1])

Consejos prácticos

¿Cómo convertirse en un agente de cambio en tiempos del COVID-19?

3 de Junio 2020 Por: Johnny Gómez Aguilar [2]

Aceptar la realidad es el primer paso.

El comportamiento de una persona impacta a otras, puede inspirarlas y motivarlas

La pandemia por el COVID-19 trajo cambios en las dinámicas personales, familiares y laborales. En medio de estas circunstancias, **¿cómo ser un agente de cambio?**

Aceptar esta realidad, enfrentarla desde lo interno de cada persona y en la relación con los demás son claves, explica la psicóloga Tania Mora, experta en psicología del trabajo y de las organizaciones.

Según Mora, ante los cambios, las personas pueden tener resistencia o enfrentarlos positivamente. Esa **aceptación de la realidad es el primer paso para identificarse como un agente de cambio.**

" “En estos momentos yo no puedo desaparecer el COVID-19 pero sí aceptar esta realidad que nos tocó vivir en el 2020… es llevarlo paso a paso y preguntarme qué puedo hacer para que esta situación sea más llevadera”. " *Tania Mora, psicóloga*

Lo segundo es hacer una introspección. La experta recomienda hacerse la pregunta: ¿cómo me siento?, pues para ser agente de cambio, el cambio empieza por cada persona. Es evaluar si los temores y ansiedades que observo en los demás, también se poseen. “Si yo soy positivo, yo puedo serlo con los demás. Yo no puedo dar algo que no tengo”. Es decir, la forma de ver la vida es fundamental. “El cambio empieza por cada persona”, explica.

Mora menciona cómo, por ejemplo, puede haber un ambiente familiar o laboral de ansiedad y estrés. Esto provoca que las personas griten ante cualquier circunstancia y se crea un ambiente hostil. ¿Qué debo hacer? “Yo debo abordar la situación con respeto, dialogando y entender cómo los demás la están enfrentando y cómo puedo ayudar”.

Y es que **el cómo hablo, me relaciono y me comporto lleva al tercer aspecto, si la persona cambia, puede repercutir positivamente en los demás**.

La experta menciona que el cambio empieza por cada persona y esto automotiva. Luego esto conlleva a entender que el comportamiento impacta a otros, puede inspirarlos y motivarlos, incluso a generar ideas innovadoras.

La psicóloga Tania Mora brindó este tema recientemente como parte de un ciclo de webinars que el Programa Actualización Empresarial de la Escuela de Administración de Empresas del TEC [3]. está ofreciendo.

Observe la conferencia completa [4]

Source URL (modified on 06/18/2020 - 14:39): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3638

Enlaces
[1] https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-mujer-escritorio-ordenador-portatil-4031818/
[2] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johnny-gomez-aguilar
[3] https://www.tec.ac.cr/unidades/actualizacion-empresarial
[4] https://tecnube1-my.sharepoint.com/personal/joquiros_itcr_ac_cr/_layouts/15/onedrive.aspx?id=/personal/joquiros_itcr_ac_cr/Documents%20Co%CC%81mo%20ser%20un%20agente%20de%20cambio%20en%20tiempos%20de%20COVID%2019.mp4&am