CRECIENDO ENTRE DOCENTES

LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE FRENTE A LA INCERTIDUMBRE

FUNDACIÓN WIESE

Este año se iniciaron las clases bajo la modalidad no presencial y Elisa está preocupada porque tiene que iniciar el trabajo con la evaluación diagnóstica; además todavía no se sabe si en algún momento regresaremos a las clases presenciales.

Reconocer la emoción:

Sentimos **incertidumbre** cuando tenemos poca información para entender, con claridad y seguridad, una situación o un cambio, así como para proyectar un resultado futuro.

Alerta inmediata, sentido de amenaza: estrés, ansiedad o incluso temor.

Alerta inmediata, sentido de posibilidad: sorpresa, asombro o entusiasmo.

Estrategia para adaptarnos frente a la incertidumbre

PASO 1

Si te afecta directamente, observa la situación, si es que crees que te va afectar, toma consciencia de que esa realidad a la que temes solo está siendo creada por tu mente y no existe.

PASO 2

Analiza en qué aspecto de tu vida está afectando para poder tomar acción de forma clara y específica.

PASO 3

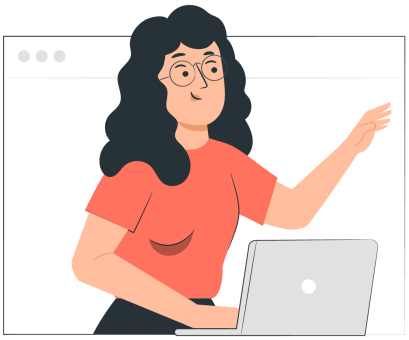
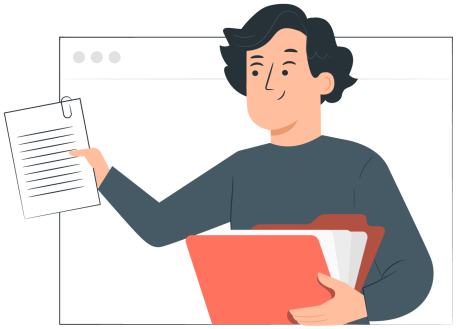
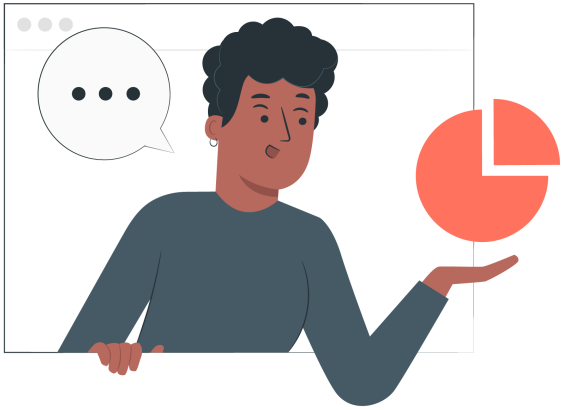
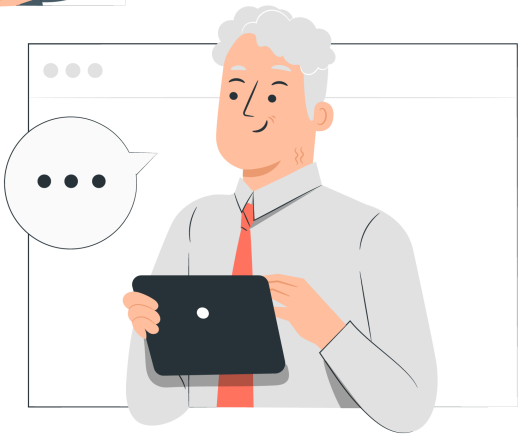
Escribe en un papel qué acciones están bajo tu control y qué acciones no están bajo tu control.

PASO 4

Toma acción de todo aquello que está bajo tu control, para que puedas generar el entorno de seguridad que necesitas para tomar acción.

PASO 5

Busca información confiable de todo aquello que NO está bajo tu control, para estar mejor preparados y hacer frente a la situación.

Conclusión:

Ser consciente de la nueva situación y buscar soluciones para el nuevo entorno nos ayudará a marcar la diferencia y adaptarnos cuanto antes. Así que no te quedes atrás y lidera el cambio en estos momentos de incertidumbre.