

# ¿Miedo a modernizarte?

**PATRICIA  
RAMIREZ  
LOEFFLER**

PSICÓLOGA

@PATRI\_PSIKOLOGA

F

Todavía me sigue llamando la atención cómo empresas, medianas y grandes, siguen funcionando en 2018 como si vivieran y trabajaran en el paleolítico. Políticas antiguas de RR.HH., espacios grises y aburridos, departamentos estancos, viejos programas informáticos o maquinaria obsoleta. El “virgencita, virgencita, que me quede como estoy” impide la prosperidad, la modernización y el avance.

Las empresas, y las personas que las componen, necesitan avanzar y crecer aunque sea por el orgullo de ver la proyección de una idea. ¿Te gustaría que tus hijos se quedaran estancados a una edad, con una altura, con unas experiencias y una madurez determinada? Imagino que no.

La gran excusa para no modernizarse y cambiar lo que está obsoleto suele ser “es que hasta ahora nos ha ido bien así que, ¿para qué cambiar?”. Y seguro que esto no tiene discusión posible. Pero quien piensa en grande, quien tiene una sana ambición, es capaz de anticiparse a futuras necesidades. Y con el progreso, se progresa.

Seguramente, de haber innovado, estarían mejor de lo que están. Si se crece con sentido común, con previsión, anticipándose al mercado, midiendo el riesgo, lo normal es que haya más beneficios y más satisfacción laboral. Además de poder ser un referente para el mercado. Quien llega primero, gana. Y llega primero quien hace las cosas bien y a ser posible, rápido y con sentido común. La rapidez está hoy en la informática, en la tecnología y en las políticas de personas, que permiten motivar,

conciliar, mediar, flexibilizar y crear un vínculo de complicidad, agradecimiento y compromiso entre trabajadores y empresa.

El miedo suele venir desde la misma directiva, paternalista, familiar, hasta de trabajadores que llevan años en la empresa haciendo las cosas de la misma manera.

Para empezar a atrevernos tenemos que entender por qué nos da miedo el cambio.

El cambio implica salir de la famosa zona de confort. Esta zona es el lugar, los recursos con los que trabajamos, las personas, etc., que nos dan confianza. ¿Por qué?

Porque los conocemos, porque sabemos manejarlos y porque tenemos creado un hábito con ello. Implica no tener que pensar, cometer muy pocos errores, sentirnos protegidos porque todo está bajo control.

En cambio, lo nuevo es fallo, atención y concentración, cambio de rutina. E implica sentirnos inseguros, “¿Y si no sé manejar el programa? ¡Aprender ahora me hará perder el tiempo!” Tenemos miedo al cambio porque nos sentimos inseguros, porque al principio perdemos el tiempo hasta que lo dominamos, porque la tecnología en general, asusta. Y a pesar de que nos aseguran que invirtiendo un poco ganaremos mucho, de que nos sentiremos afortunados y agradecidos dentro de un tiempo, nos cuesta dar el salto. Un ejemplo de ello es lo mucho que se piensan los adultos para dar el cambio de Windows a Mac. Mientras que a los jóvenes no les genera ni media duda, los que somos de otra generación siempre encontramos la excusa perfecta para retrasar el cambio (quien se planteé darlo).





ILUSTRACIÓN: ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

## ¿Qué ayudaría a enfrentarse a los miedos?

**1 LA CONFIANZA QUE TE INSPIRE EL CAMBIO TECNOLÓGICO.** La credibilidad y la confianza que uno tenga en el producto dependerá de varios factores. Influye su prestigio o que se haya oído hablar bien del nuevo programa.

**2 LA FACILIDAD.** Cuantas más facilidades ofrezca lo nuevo, mejor. Que sea fácil de entender, fácil de manejar, fácil de corregir los errores, etc.

**3 LAS DEMOSTRACIONES.** Las personas aprendemos con lo que vemos, con lo que oímos, pero sobre todo con lo que experimentamos. Tener la posibilidad de tener tutoriales reales, no solo de YouTube, facilitará mucho la toma de contacto. El miedo se pierde cuando nos enfrentamos a él. Y para ello lo más sencillo es poder tener presencialmente a alguien que nos forme y nos guíe en las primeras experiencias.

**4 LA EXPERIENCIA ANTERIOR CON EL CAMBIO.** ¿A cuántos cambios tecnológicos te has enfrentado ya? A mí me suele dar mucha paz mirar atrás y ser consciente de los cambios a los que he superado. Suelo darme cuenta del proceso: Primero habrá un periodo de caos en el que no entenderemos andas, habrá momentos de ensayo y error, y poco a poco, todo volverá a la calma. Y pasado el tiempo, aparece la fase final de dominio. No reconozco en el pasado ninguna etapa de cambio en la que me haya quedado pillada, ¿y tú?

**5 TENER TIEMPO.** Los cambios necesitan tiempo y sobre todo, respetar el ritmo de cada uno. No todos aprendemos al mismo ritmo. Así que no te apresures a cambiar de sistema operativo cuando más trabajo tienes. Déjalo para las vacaciones o para un momento en el que no tengas mucho estrés. Hay personas que por circunstancias atraviesan una situación de desempleo. Este es un buen momento para ponerse al día con la tecnología y con nuevos programas informáticos, que además de renovarnos, nos permiten optar con más probabilidad a un puesto de trabajo. Aprovecha el desempleo para ponerte al día en cuanto a los cambios de programas y tecnología.

**6 QUE SEA UN BUEN MOMENTO.** Todas las empresas tienen picos de trabajo y momentos de estrés localizados. Los cambios necesitan paciencia y serenidad. Así que lo mejor es calcular el cambio para las épocas en las que anticipemos menos carga de trabajo y pocos estresores.

**7 TENER ASISTENCIA REAL Y HUMANA CUANDO SEA NECESARIO.** “Y si me quedo colgado, ¿a quién puedo llamar?”. Saber que tendrás soporte inmediato facilitará mucho la decisión del cambio. Pero no un soporte en el que te atiende un robot y en el que tardas mil horas en conseguir que te pasen con alguien del departamento técnico. Se necesita un soporte real que te ayude a agilizar tu tiempo, que te resuelva la situación y que haga que no te arrepientas de haber cambiado.

**8 CAMBIAR EN EQUIPO.** Si sois más en el trabajo a los que os afecta el cambio, será más motivador innovar todos a la vez. Uno se siente seguro y protegido dentro del grupo. Un objetivo nuevo aún y también permite pedir ayuda si en algún momento tienes problemas.

**9 NO TENER PLAN B.** Si tienes a mano tu antiguo ordenador, tu antiguo teléfono o tu viejo programa informático, a la primera que te genere problemas la innovación, acudirás al viejo sistema. Deshazte de todo de tal manera que te obligue a estar concentrado solo en la nueva alternativa.

**10 ES UN JUEGO, NO UN OBSTÁCULO.** Jugar es una actividad que nos relaja, nos hace sentir bien, estimula nuestras funciones cognitivas, nos permite competir y no solemos tener miedo a fallar. ¿Por qué? Porque es un juego. Cuando pierdes en el juego, corriges y estás deseando empezar de nuevo. ¿Qué ocurriría si nos tomáramos los avances tecnológicos como si fuéramos a jugar? Seguro que reduciríamos la ansiedad que nos provocan los cambios, estaríamos más motivados y entusiasmados y también aprenderíamos antes y mejor. La calidad de lo que aprendemos tiene que ver con la diversión. El juego facilita el aprendizaje porque crea un ambiente distendido. Así que no se trata de cambiar de tecnología o de programa. De lo que se trata es de jugar a conocer algo distinto.

**11 ACEPTA QUE TE CUESTA.** No todos somos iguales. La resistencia al cambio es normal. Nos ocurre a todos, forma parte de la naturaleza. Está relacionada con nuestros miedos, pero sobre todo, con nuestras debilidades. A nadie le gusta equivocarse y sentirse torpe o ridículo ante lo nuevo. La resistencia al cambio no se da en todas las personas por igual, ni en las formas ni en la temática. Esto depende de nuestros talentos. Aquellos que son muy hábiles con la informática le tendrán menos miedo y menos resistencia, que aquellas personas a las que le cuesta entender la tecnología. Pero estas últimas pueden ser muy echadas para adelante en cuanto a probar nuevos deportes. Todos somos diferentes.



**12 CREA UNA NUEVA RUTINA.** Parte del miedo al cambio viene porque nos obliga a modificar nuestra rutina. Y esta nos da seguridad. Es el momento de crear una rutina nueva en la que, a la vez del cambio, introduzcas actividades que puedan ser atractivas para ti. Se me ocurre que te des un descansito tranquilo con

un café cada vez que logres “vencer” al programa nuevo. Un “me lo merezco”.

**13 REFUERZA CADA PASO.** Cada vez que avances, que reduzcas el nivel de errores, que vayas comprendiendo el sistema, por favor reconócelo. Un descanso, una palabra de ánimo, una sonrisa, un choque de manos con algún compañero que esté en tu situación suele ser un subidón de energía. Como cuando subes un nivel en el juego del móvil.

**14 COMO EMPRESA, PROGRAMA.** Es decir, no vayas introduciendo cambios sin ton ni son. Una empresa planificada y responsable establezca una estrategia tecnológica. Esta permitirá decidir cuáles son los cambios oportunos, por qué departamento empezar, en qué meses del año, qué soporte técnico estará a disposición del trabajador, etc. Tus trabajadores necesitan orden, cordura, planificación, información. Todo esto reduce la incertidumbre y el miedo al cambio.

No solo a nivel de empresa es importante vencer el miedo a la tecnología. A nivel personal son innumerables las ventajas que están al alcance de tu mando cuando te familiarices

**15 PIENSA EN LAS VENTAJAS.** Muchas personas jubiladas o personas que no han trabajado fuera de casa y no se han visto obligadas a formarse en nuevas tecnologías, tienen miedo a utilizar la banca electrónica o a comprar por internet. En estos casos es importante conocer las ventajas, en cuanto a ahorro de tiempo, comodidad, facilidad, que supone realizar compras o transacciones por internet.

**16 LA TECNOLOGÍA NOS ACERCA.** ¿Y qué me dices del miedo a tener formación *on-line* o consultas por Skype? La tecnología consigue acercarnos, conectarnos y facilitarnos todo.

**17 TE FACILITA LA VIDA.** Series, música, películas, televisión a la carta, información de todo tipo o visitas a museos. Las personas mayores no pueden viajar todo lo que les gustaría, muchas veces por cansancio, por problemas de movilidad o incluso por miedo. Perder el miedo a la tecnología les permitiría tener acceso y rapidez a muchos más servicios.

El miedo es una respuesta adaptativa ante un peligro. ¿De verdad que un GPS, un teléfono, un programa o un ordenador va a intimidarte? ¡Anda ya! Tú eres más que tus miedos. Eres alguien valiente, con capacidad para sobreponerte, con capacidad de aprendizaje, que estás en constante evolución. La tecnología es tu amiga.