

“HACÉ FOCO EN LOS BENEFICIOS QUE TRAERÁ EL PROCESO DE TRANSFORMACIÓN”.

Andrea Churba

## Cómo atravesar la resistencia al cambio

» Los líderes de las empresas a las que acompañamos en sus procesos de cambio suelen estar bien informados sobre el rumbo que está tomando el negocio y comprenden la necesidad de transformarse para adaptarse mejor a lo que ya está ocurriendo y a lo que prevén que vendrá. Conciencian en que es imperativo desarrollar nuevas competencias, conductas y formas de relacionarse para fluir con el ritmo de los cambios en el entorno, volverse más ágiles y alcanzar mejores resultados. Tienen el deseo y la convicción de hacer su parte para contribuir a la mejora de la empresa y avanzar en su propia carrera. No es poco. Sin embargo, muchas veces no alcanza con el deseo, la motivación y la buena voluntad. Un proceso de transformación es una curva de aprendizaje. La conciencia de la necesidad del cambio y el deseo de llevarlo a cabo son solo el primer paso de una larga escalera de peldaños desaparecidos y resbaladizos. Son muchos los obstáculos y las fuerzas que nos tiran para atrás. Paradójicamente, aunque sepamos que el estado actual es disfuncional yelijamos cambiar, el mayor impedimento es nuestra propia resistencia al cambio. Dada nuestra primitiva naturaleza animal, los seres humanos tendemos a evadir el dolor, el esfuerzo y lo desconocido y a buscar el placer, la comodidad y la seguridad. Todo proceso de aprendizaje inicialmente representa una incomodidad y se vive como una amenaza y un esfuerzo. Sumemos a esta resistencia instintiva el hecho de que ningún cambio se produce en el vacío. La transformación ocurre en el mismo campo de juego de lo cotidiano. Mientras se cambia, día a día hay que seguir produciendo y generando resultados. Las nuevas formas de interacción, ideas y procesos conviven con las formas acostumbradas. La rutina muchas veces

les quita la atención a las emergencias y relega a un segundo plano los propósitos de cambio. Los procesos de transformación son lentos, laboriosos y costosos en lo emocional. Es muy fácil ceder a la tentación y tirar la toalla. Aunque seamos conscientes de que hoy ya no son funcionales, sin darnos cuenta volvemos a caer en prácticas profundamente arraigadas que alguna vez, en otros contextos, fueron exitosas. Para superar la resistencia, tenemos que tomar el control de nuestro propio foco y mantenerlo orientado hacia los beneficios que traerá el cambio. Al contemplar el presente desde la distancia del futuro deseado, el esfuerzo y la incomodidad que hoy padecemos cobran sentido y se perciben como escollos asequibles y necesarios en el camino hacia lo que soñamos.

### Llévalo a la práctica

Liderá tu cambio y el de tu entorno, haciéndote las siguientes preguntas:

- ¿A dónde quiero ir?
- ¿Cuáles son los beneficios que voy a obtener a cambio de mi esfuerzo?
- Lo que estoy haciendo hoy, ¿me impulsa en esa dirección? Trabaja, entonces, para sostener la autonomía lograda. ●

### Post-it



**MINIBÍO.** Andrea Churba es creadora del modelo Business Therapy y autora del libro del mismo nombre. Junto con su equipo, asesora a organizaciones, empresas e individuos en sus procesos de desarrollo y cambio. Es madre de Tomás (20) y Milena (16).

Seguila en FB:  
**BTbusinessstherapy**  
Escribete a  
[correectoras@revistaohlala.com](mailto:correectoras@revistaohlala.com)