Trabajo híbrido

Cómo la crisis nos está haciendo más humanos en el trabajo

Qué estamos aprendiendo sobre los cambios en las creencias que podría beneficiar a los equipos y organizaciones cuando haya terminado la pandemia.

Leer 10 minutos



Este artículo forma parte de la serie Steelcase 360: Haciendo posible el trabajo a distancia.

Por Jill Dark, Steelcase Director of Learning, Leadership and Talent Transformation

Deja que los perros ladren, deja que el niño baile, admite que estás en el sótano porque tu pareja está en la cocina. Se necesita valor para permitir que la nueva realidad brille.

El otro día estaba en una videollamada con nuestro CEO y mi perro empezó a ladrar como un loco. En circunstancias normales, algo así me habría avergonzado. Pero en vez de eso, la realidad compartida de que ambos estuviésemos trabajando desde casa le dio la oportunidad de conocer un poco más sobre mi vida (soy una amante de los perros).

Desde hace tiempo sabemos que la autenticidad es una nota importante para el bienestar emocional en el trabajo. Se cultiva por la expresividad personal – la libertad de ser quien eres tanto en el trabajo como fuera de él. Pero lo cierto es que en la oficina la mayoría de la gente sigue tratando de mostrar lo mejor de sí mismos en todo momento. Ésa es la razón de que nos cambiemos de ropa cuando llegamos a casa. Ésa es la razón por la que nos mofamos de la "jerga corporativa" pero no dejamos de usarla. Y ésa es la razón que hace que siempre nos preocupemos tanto por copiar a las personas correctas en los correos electrónicos. Queremos ser percibidos de cierta manera.

Pero ahora la gente está contestando llamadas con sus bebés en las rodillas, los socios están caminando detrás de nuestros colegas durante las reuniones y estamos viendo las salas de estar y los dormitorios de los niños en vídeo. Es la nueva norma y conlleva un conjunto de experiencias muy diferentes.

Sabemos que el comportamiento de las personas se basa en lo que creen, y lo que creen se basa en las experiencias que han tenido a lo largo del tiempo. Para mucha gente, su idea y creencias sobre el trabajo están siendo alteradas en la actualidad. Tenemos que asumirlo y dar un margen de tiempo a las personas para que se adapten. Cambiar la forma de trabajar es una cosa. Cambiar nuestras creencias es otra.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a la gente? Mi labor, por ejemplo, consiste en conectar con gente de todo el mundo. He estado poniendo notas adhesivas por las paredes de mi casa para hacer un seguimiento de lo que me cuentan sobre el impacto de la pandemia en sus vidas y en su trabajo. Y he sido capaz de empezar a identificar patrones recurrentes.

En este momento (y podría variar con el tiempo), he reconocido tres macro-fases de respuestas al COVID-19 que nos conducirán hacia la humanización del trabajo:

ALTERACIÓN

Durante una fase de perturbación, los individuos se dan cuenta rápidamente de que los sistemas y las creencias que tienen sobre el trabajo ya no son aplicables. No pueden seguir proyectando un comportamiento perfectamente profesional mientras asisten a una videollamada desde una mesita plegable en su sótano. Es difícil ignorar al adorable niño de cinco años que baila detrás de la imagen de un compañero de trabajo durante una videoconferencia. Esta alteración está dejando a la luz nuestra imperfecta y hermosa naturaleza humana. Nos proporciona una oportunidad única a todos de bajar la guardia. Nos da una idea de las vidas hogareñas de nuestros compañeros de trabajo.

EXPERIMENTACIÓN

La realidad de esta perturbación conduce a la experimentación forzosa. La experimentación lleva a nuevas experiencias y a nuevas creencias. Del mismo modo que tratamos de buscar un nuevo camino cuando damos con un muro, la gente está tratando de averiguar la mejor manera de reconducirse. Hay mucho ensayo y error al principio. Es importante durante esta etapa demostrar tu humanidad y dejar que la gente vea tu verdadera cara. Deja que los perros ladren, deja que el niño baile, admite que estás en el sótano porque tu pareja está en la cocina. Se necesita valor para permitir que la nueva realidad brille.

NUEVAS CREENCIAS

Ninguno de los que estamos afectados por la pandemia ha alcanzado plenamente un nuevo conjunto de creencias sobre el trabajo. Sin embargo, cuando la pandemia toque a su fin, y lo hará, habremos acumulado suficientes experiencias para dar un vuelco a nuestras creencias sobre el trabajo y comenzaremos a operar de modo diferente a raíz de nuestras nuevas creencias. Lo que ganaremos al mostrar nuestra realidad es un nuevo respeto por la humanidad que compartimos.

Las necesidades de las personas son diferentes dependiendo de la etapa en la que se encuentren. Pero lo que es especialmente interesante es que hay una necesidad común que abarca las tres etapas – el énfasis en el bienestar emocional.

Esfuerzo orientado al bienestar ante la crisis

Ya que se me ha pedido que lidere el esfuerzo orientado al bienestar durante esta crisis, permitidme compartir cómo hemos tratado de enfocarlo para ayudar a conectar con la gente incluso cuando todos trabajamos en remoto. Un primer paso es crear un momento cada día en el que participe todo el personal de la compañía. Esto es lo que hemos hecho:

- **Crear un ritual diario.** Hemos creado un corto ejercicio de meditación matutino que es sencillo, fácil y accesible a través de una transmisión de vídeo tanto en vivo como grabada.
- **Contar con el apoyo de nuestros líderes.** Nuestro ritual diario tiene el apoyo de todo el personal, hasta de nuestro CEO. La gente se va a ver obligada a cambiar su comportamiento ahora. Pero lo que realmente cambia

las creencias de las personas es ver cómo sus líderes también lo hacen.

- **Mostrar la autenticidad.** Me encargo de nuestra transmisión matutina en directo a las 7:30 am antes de prepararme para mi día de trabajo. Me siento en la oscuridad de mi cocina. Si lo hiciera en persona, mi look sería muy diferente. Pero, queremos que la gente sienta que puede unirse tal y como es.
- **Permitir el anonimato.** Para algunas personas y culturas, el vídeo puede causar un estrés adicional generándoles la sensación de estar expuestos. Creamos específicamente nuestro ritual como una "estrategia de empuje". Transmitimos el vídeo en vivo y luego publicamos la grabación. No queremos que nuestro ritual de bienestar cree ninguna incomodidad adicional, así que la gente se une de forma anónima y participa de la forma que elige.
- **Considerar a los compañeros de equipo globales.** Mi mañana temprana es la tarde de mis compañeros de Europa o incluso el día siguiente para los que se encuentran en Asia. Elegimos una grabación de vídeo para que nuestros compañeros de equipo globales pudieran participar desde cualquier lugar y en cualquier momento. No nos importa cuándo la gente lleve a cabo este ritual, sólo queremos que lo incorporen a su día.

Un ritual de ejercicios de mindfulness breve y guiado ayuda a la gente a conectar con ellos mismos cada día mientras se preparan para enfrentarse a la incertidumbre. Esta pandemia nos está obligando a todos a desviarnos de nuestra rutina cotidiana. Y, dependiendo de lo cómoda que se sienta la gente de bajar la guardia, lo abordarán de una manera u otra. Veremos muchos nuevos comportamientos y creencias que surgen a raíz de esta situación. Pero sobre todo, veremos la ruptura de barreras humanas y un creciente confort con ser nosotros mismos en el trabajo.

Nuestra sugerencia de una práctica de meditación fácil que cualquiera puede llevar a cabo.

1. Encuentra un lugar estable y cómodo para sentarte.
2. Presta atención a tus piernas. Si estás en una silla, coloca la parte inferior de tus pies en el suelo. Si está sentado en una almohada o alfombra, cruza las piernas cómodamente.
3. Mantén el tren superior del cuerpo recto pero no rígido.
4. Presta atención a tus brazos. La parte superior de tus brazos debe estar paralela a tu tren superior. Apoya las palmas de las manos sobre las piernas para sentirte cómodo.
5. Deja caer tu mirada. No tienes que cerrar los ojos. Pero no te concentres en nada que esté delante de ti.
6. Centra tu atención en la sensación física de tu respiración a medida que ésta fluye a través de tu nariz o boca, y siente el ascenso y el descenso de tu vientre o de tu pecho.
7. Es natural que no puedas mantener una atención constante sobre tu respiración. No pasa nada. Cuando tu mente se disperse, vuelve a centrar tu atención en tu respiración.
8. En lugar de forzar a tu mente a que se traslade a ciertos lugares, trata de observarlos sin reaccionar. Simplemente siéntate y presta atención. Eso es todo. Vuelve a centrarte en tu respiración una y otra vez sin vacilar.
9. Por último, levanta suavemente la mirada (abre los ojos si están cerrados). Invierte un momento en escuchar los sonidos de tu alrededor, cómo se siente tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones.

Fuente: Mindful



Jill Dark está especializada en crear las condiciones apropiadas para preparar a individuos, equipos y organizaciones para el futuro. Dirige el área de aprendizaje, liderazgo efectivo y transformación de talento en Steelcase.

Conecta con nosotros

Regístrate para recibir nuestra newsletter. Seguiremos compartiendo nuestra investigación. Todo lo que aprendemos que pensamos que puede ser relevante lo compartimos a través de podcasts y en nuestra revista 360.

hbspt.forms.create({
portalId: “1822507”,
formId: “6a958fc5-483f-4ccc-aa7d-8a61de0cdad4”
});