

Nuevo Management

Dilación, inacción o acción incompleta

Dilación, inacción o acción incompleta

El hábito de aplazar las cosas que tenemos que afrontar o hacer porque nos resultan difíciles o no nos gustan, es uno de los factores más estresantes que existen.

Tener cosas pendientes de hacer genera ansiedad, no el trabajo que hacemos, aunque este sea mucho. El hábito de aplazar las cosas que tenemos que afrontar o hacer porque son difíciles o no nos gustan, es uno de los factores más estresantes que existen, ya sea a nivel personal o profesional, ya que nos damos cuenta de que deberíamos estar haciendo algo que no hacemos para lograr determinados resultados (cumplir una fecha de entrega, resolver un problema con una persona, reprender a alguien por bajo rendimiento, lograr un nuevo contrato....)

Generalmente racionalizamos nuestra tendencia a la dilación y nos dedicamos a hacer cosas poco importantes para estar ocupados, y así tener una EXCUSA que tranquilice nuestra conciencia.

Seguro que todos hemos tenido la experiencia de dejar un tema difícil para más adelante –*dilación*- y tenerlo que resolver cuando las garantías de éxito ya eran bastante escasas, como consecuencia de que el tiempo lo único que ha hecho ha sido empeorar la situación.

Analizar las tareas que desarrollamos normalmente y situarlas en el siguiente recuadro nos puede servir a la hora de tomar medidas, dar FLUIDEZ a nuestras acciones y eliminar el estrés:

	Me gusta	No me gusta
Lo hago bien	Satisfacción Efectividad Eficacia Calma	Enseñar a alguien <i>(Tengo que...)</i>
No lo hago bien	Recurrir al aprendizaje	Delegar si es posible, si no aceptarlo

FLUIDEZ

Una correcta gestión, diferenciando lo importante de lo urgente, calendarizar aquellas acciones o tareas que son repetitivas, coordinar acciones con los demás teniendo presente el ciclo para coordinarlas, (véase artículo: *"La comunicación en la coordinación de acciones"* por C. Fiestas, publicado en www.nuevomanagement.com, en febrero de 2010), ayudan a que nuestra mente no tenga que preocuparse, sino ocuparse y, por lo tanto, ayudan a tratar posibilidades de estrés.

La excusa es una negación o evitación de hacer frente a algo; entonces recurrimos a culpabilizar a los demás de lo que nos ocurre, generando ansiedad y estrés, añadiendo como consecuencia, la sensación de que no controlamos nuestra propia vida. Culpar al jefe de lo que nos pasa en la empresa, de la falta de información o comunicación, de conocimientos, culpar a la pareja... y negarse a aceptar que lo que pasa (ignorando los hechos o la realidad), a menudo, tiene que ver con el comportamiento propio o con nuestra actitud, con no asumir nuestras responsabilidades. No hacer ninguna acción para tomar las decisiones oportunas que permitan conseguir lo que se desea, muchas veces es más cómodo, aunque es más estresante seguir excusándose que enfrentarse a la situación y ponernos a trabajar en lo que no nos gusta.

Mientras no seamos capaces de afrontar la situación, estaremos siempre entregados a las excusas y la culpa ajena, impidiéndonos el avance en nuestro desarrollo personal y profesional, porque siempre habrá algo o alguien a quien podamos culpar de nuestra situación.

Si la situación está fuera del alcance de nuestro control, en tal caso, hemos de aceptar las cosas tal y como son. **Aceptación** cuando no podemos cambiar la situación si no depende de nosotros, para ello, es imprescindible llegar a la comprensión de la situación. Es distinta la **frustración**, que deviene en personas emocionales cuando esperan que los acontecimientos sean del modo que más les conviene, basándose en expectativas infundadas o previsiones incorrectas. La frustración es muy corriente en nuestra sociedad, lamentablemente debido a la confusión entre imaginación y realidad, a la rigidez mental por no aceptar que sus expectativas eran incorrectas y que normalmente no cuentan con aspectos imponderables o variables. Es una visión egocéntrica y cerrada a las posibilidades.

Suprimir lastres y tomar la responsabilidad en la parte que nos corresponde elimina la inacción, dilación o acciones incompletas que fomentan estados de estrés, angustia y ansiedad, conseguiremos tomar las riendas de nuestra vida que es una de las mejores fuentes de satisfacción.

www.NuevoManagement.com

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación

Próximas actividades en Barcelona y Madrid

Executive Building[©]

Preparación para directivos en las competencias de Nuevo Management mediante coaching y entrenamiento.

Más información, fechas e inscripción en: www.NuevoManagement.com

PATROCINADORES

mente sistémica

www.MenteSistemica.com