

LA CURVA DEL CAMBIO DE MI MENTEE



Una de las dificultades más comunes que puede experimentar tu mentee a la hora de establecer sus objetivos, es la resistencia al cambio. Nuestro cerebro, resultado de dos millones y medio de años de evolución, está programado para responder a amenazas de tiempos prehistóricos, como puede ser la aparición de un león o un fuego, sin embargo, encuentra mayores inconvenientes cuando tiene que hacer frente a peligros que son evolutivamente más recientes y sutiles, como podría ser un cambio profesional importante.

El proceso de Mentoring supone para el/la mentee un cambio en su mentalidad y en sus hábitos, y aunque posea buena voluntad para que estos cambios se produzcan, no es, ni mucho menos, tan sencillo, ni tan rápido como sería deseable.

Como si de una prueba de rally se tratase, todo cambio implica un proceso de varias etapas que es necesario ir superando para llegar a entender la transformación como una oportunidad de aprendizaje y desarrollo. Conocer estas etapas de adaptación al cambio te permitirá:

- Identificar en qué punto de la curva está tu mentee y qué dificultades encuentra a la hora de cambiar.
- Ponerte en el lugar de tu mentee, y comprender sus temores y su perspectiva. Se trata de un buen ejercicio de empatía.
- Saber cómo puedes ayudarle a superar esas barreras para transitar a la siguiente fase.

En este punto, tu misión como mentor@ será, por una parte, mostrarte paciente y flexible con las dificultades que experimente tu mentee, y por otra, tener la capacidad de retarle para salir de su zona de confort.

Antes de comenzar nuestro viaje por la curva del cambio, queremos compartir contigo dos ideas fundamentales que es importante que traslades a tu mentee:

En el proceso de adaptación al cambio no hay atajos, necesitamos recorrer las cinco etapas para llegar al final de la aventura.



Cada fase puede vivirse como victimista o como protagonista. Si se vive como protagonista, se puede acelerar la curva, sobre todo las primeras etapas.



ETAPAS DE LA CURVA DEL CAMBIO



ETAPA 1

LLAMADA A LA AVENTURA

Se trata de la primera fase de un proceso de cambio. La llamada puede ser de dos tipos: **llamada del cielo**, el cambio que se nos presenta es un desafío, un reto que queremos conseguir, es algo que nosotros mism@s buscamos, o **llamada del trueno**, son situaciones que no nos esperamos y que podemos percibir como negativas, como un fracaso, una decepción, algo que no ha salido como estimábamos.

¿Qué mensajes puedo trasladar a mi mentee para ayudarle en esta etapa?

- ✕ Acepta que la incertidumbre forma parte de nuestra vida. Intentar tenerlo todo controlado es imposible, de modo que la clave está en asumir la llamada a la aventura como parte de lo que nos ocurre.
- ✕ No luches contra los acontecimientos imprevistos, cuando lleguen será el momento de gestionarlos.
- ✕ No te resignes. La resignación es un comportamiento que nace de la creencia de que no tenemos nada que hacer con relación a la situación que se nos plantea.
- ✕ Deja de preguntarte ¿por qué? Y empieza a preguntarte ¿para qué?
- ✕ Piensa que esta etapa es una invitación a conocerte a ti mism@ y dar lo mejor de tu potencial y tu talento.
- ✕ Sé consciente de que cada experiencia supone un aprendizaje.



ETAPA 2

NEGACIÓN

Es la fase en la que intentamos negar la realidad. El tipo de negación más habitual es el victimismo, pero también nos enfadamos, nos llenamos de excusas, culpamos a los demás... Lo que vemos no es la realidad sino una interpretación de ella en base a nuestros modelos mentales. Es la forma que tiene nuestro cerebro de protegernos ante la incertidumbre que acompaña al cambio

¿Qué mensajes puedo trasladar a mi mentee para ayudarle en esta etapa?

- ✗ Tómate un tiempo para procesar los hechos.
- ✗ Reflexiona sobre ti mism@, e identifica y expresa tus emociones genuinas.
- ✗ No te refugies en el victimismo.
- ✗ Abandona las excusas y las justificaciones, no busques culpables sino soluciones.
- ✗ Actúa sobre las situaciones que puedes controlar.

ETAPA 3

IEDO

El miedo es una emoción innata que forma parte de nosotros, a veces nos paraliza, nos bloquea, nos empuja a aferrarnos al pasado, pensando en lo que perdemos y no en las oportunidades que se nos presentan. El objetivo en esta etapa no es eliminar el miedo, sino conseguir que éste no nos paralice.

¿Qué mensajes puedo trasladar a mi mentee para ayudarle en esta etapa?

- ✗ Acepta el miedo, es natural, no pasa nada por tenerlo.
- ✗ Busca información y haz las preguntas que necesites para ir mitigando esas inquietudes.
- ✗ Cuestiona tu perspectiva y ponte en la piel de otros. Las opiniones de otras personas nos ayudan a darnos cuenta de esas zonas que a veces no vemos de nosotros mism@s.
- ✗ Toma conciencia de cómo te limitan las falsas creencias.
- ✗ Toma distancia y relativiza. ¿Qué sería lo peor que te podría pasar si ocurriera lo que más miedo te da?
- ✗ Analiza objetivamente las opciones que tienes a tu alcance para abordar el cambio.



ETAPA 4

TRAVESÍA POR EL DESIERTO

Es un momento de frustración que podemos sentir cuando hemos luchado por algo y a veces no lo hemos conseguido. Ya no tenemos excusas ni existen culpables, descubrimos que somos frágiles, y que a veces no podemos con todo. Se trata de una gran oportunidad de aprendizaje por la que podemos transitar, intercambiando aquello que percibimos como una pérdida por lo que ganamos ante las nuevas posibilidades.

¿Qué mensajes puedo trasladar a mi mentee para ayudarle en esta etapa?

- ✕ Apóyate en las personas que te rodean y que te ayudan a dar lo mejor de ti. No se trata de salir sol@ del desierto, sino de la manera más sabia y de mayor aprendizaje para ti.
- ✕ Aprende a tolerar o aceptar emociones y situaciones incómodas.
- ✕ Toma distancia de esas emociones, no somos nuestros pensamientos ni nuestras emociones.
- ✕ Aprende de tu desierto, la humildad te ayuda a conocerte mejor.
- ✕ Si es un error, aprende a reconciliarte contigo mism@ para seguir adelante.
- ✕ Cuídate integralmente: en los cambios hay que preocuparse por el cuerpo, la mente y las emociones.

ETAPA 5

CREAMOS UNA NUEVA REALIDAD Y NUEVOS HÁBITOS

Con el aprendizaje que hemos obtenido seguimos adelante con una nueva realidad y un nuevo proyecto. El cambio habrá tenido sentido si hemos sabido aprender cosas nuevas. Este aprendizaje se ha de trasladar y traducir en nuevos hábitos, nuevas rutinas en nuestra vida.

¿Qué mensajes puedo trasladar a mi mentee para ayudarle en esta etapa?

- ✕ Visualiza el nuevo proyecto: Defínelo en objetivos concretos y planes.
- ✕ Busca referencias constructivas para guiarte en tus proyectos, personas que lo han logrado en otros momentos, obsérvalos, y pregúntate, ¿qué hicieron ellos?
- ✕ Pon pasión. Un gran antídoto ante el miedo es el disfrute y la ilusión por ir venciendo barreras.
- ✕ Aprende a través de la frecuencia. Crea nuevos hábitos. Repite, repite y repite para que las rutinas se asienten.
- ✕ Utiliza el pensamiento positivo como motor del cambio, presta atención a "qué te dices a ti mism@".
- ✕ Confía en ti. Si lo has conseguido en el pasado, ¿por qué no vas a lograrlo ahora?
- ✕ Comprométete con los otros y ayúdales genuinamente. No te centres sólo en ti mism@. El compromiso es una fuerza extraordinaria para salir delante de situaciones complicadas.
- ✕ Sueña en grande, ten siempre en mente cómo te gustaría verte a ti mism@, a tu empresa o a tu proyecto en el futuro.