

# «Tras la crisis ayudaría revisar el sistema y hacer autocrítica»

**LAURA ROJAS-MARCOS** PSICÓLOGA, IMPARTE CONFERENCIA EN LA UJI EL DÍA 2

**C. TOMÁS**  
mediterraneo@elperiodico.com  
CASTELLÓN

Laura Rojas-Marcos, doctora en Psicología Clínica y de la Salud, psicoterapeuta, investigadora, conferenciante, docente y escritora de títulos como *Convivir y Compartir*, *Somos cambio* o *Hablar y aprender*, impartirá este próximo 2 de noviembre (19.00 horas) la conferencia inaugural del curso del Club de Recursos Humanos en el Paraním de la Universitat Jaume I de Castellón. El título de la charla es *Gestionar la incertidumbre en tiempos de incertidumbre*. La inscripción para asistir está abierta.

**– El ser humano ha vivido siempre en una incertidumbre. ¿Por qué parece más complicado ahora gestionarla?**

– Convivir con la incertidumbre es parte de la vida y no podemos evitarla. Por lo tanto, aprender a desarrollar estrategias de afrontamiento para poder gestionarla siempre nos ayudará a vivir mejor. Sin embargo, a partir de la pandemia, muchas personas han sufrido y conviven con heridas emocionales profundas que han afectado negativamente a su capacidad para afrontar situaciones adversas. Esto dificulta su gestión ya que aún están en proceso de duelo y de recuperación.

**– ¿La habilidad para gestionar la incertidumbre y ser resiliente es innata o se puede aprender?**

– Nuestra capacidad para aprender a adaptarnos a los cambios y gestionar los sentimientos de incertidumbre es innata, lo llevamos en los genes, así como es nuestra capacidad para desarrollar una personalidad resistente o resiliente. El ser humano es un gran superviviente, capaz de superarse y de sacar las fuerzas necesarias para sobrevivir. La mayoría de las personas tienden a aprender de la experiencia para al final crecer y superarse a sí mismo.

**– En EEUU, tras el azote de la pandemia, se habló de una epidemia de ‘resign’ (renuncia al puesto de trabajo). Parece que en España eso no se ha dado. ¿A qué se debe? ¿Es un problema sistémico, de estructuras, o de mentalidad?**

– El concepto *La gran renuncia* surgió en Estados Unidos y es un término acuñado al psicólogo Anthony Klotz. Se refiere al fenómeno ocurrido una vez pasado lo peor de la pandemia del covid en la que miles de personas abandonaron sus empresas voluntariamente una vez pasado lo peor de la pandemia como consecuencia de la nueva situación socioeconómica tras la crisis sanitaria. En mi expe-



Laura Rojas-Marcos estará en Castellón invitada por el Club de RRHH.

riencia profesional he conocido casos en los que sí ha ocurrido, pero es una minoría. Es posible que sea a causa de factores culturales y formas de afrontar las crisis.

**– Se habla mucho de las ‘soft skills’ pero, ¿realmente considera que están valoradas por las empresas?**

“La persona empática, capaz de trabajar en equipo y comunicativa suele llegar más lejos»

«Debemos ayudar a aprender desde la infancia a gestionar la incertidumbre y tolerar la frustración»

– Cada vez hay más conocimiento y concienciación sobre la importancia de desarrollar las habilidades blandas o *soft skills*, que a mi parecer son realmente fortalezas asociadas a la inteligencia emocional. Por ejemplo, las personas empáticas, con habilidades comunicativas y que han aprendido a trabajar en equipo teniendo en cuenta el estado emocional de sus miembros, suelen llegar más lejos y obtener mejores resultados.

**– ¿Cuáles son las ‘soft skills’ que deberían primar en el siglo XXI? ¿Deberían incorporarse al sistema educativo y formativo?**

– Sin lugar a dudas, creo que deberían incorporarse al sistema académico todas aquellas *soft skills* relacionadas con las habilidades sociales, creativas y comunicativas. Eso sí, respetando siempre los valores y principios básicos.

**– Estamos sufriendo las consecuencias de una crisis mundial causada por muchos factores. Y muchos de estos componentes escapan al control del trabajador y del empresario. ¿Cómo se debería actuar? ¿Qué podemos hacer como empresa, empleados, gobierno? ¿Habría que repensar todo el sistema?**  
– Probablemente ayudaría revisar

el sistema, hacer siempre autocrítica y tener humildad de reconocer y aprender de los errores. Solo así podremos aprender a cambiar con el objetivo de mejorar.

**– Hay algún país u organización que debería tomarse como ejemplo de buenas prácticas en este contexto de incertidumbre?**

– Creo que dado que el ser humano es imperfecto. Desde mi punto de vista es difícil nombrar un país u organización perfectos. Lo cierto es que todos tenemos una opinión personal y subjetiva respecto a quién lo hace mejor o peor, o qué se debería haber hecho o no. En cambio, quizá nos ayuda apoyarnos en aquellos que se rigen por un sistema democrático y respetan los Derechos Humanos.

**– Se están planteando propuestas como teletrabajo, semana de cuatro días... ¿Cree que son recetas útiles en esta situación? ¿Son aplicables a todos los conceptos?**

– Quizá cada entidad debe valorar sus necesidades y posibilidades respecto a la estructura laboral. En mi experiencia como psicóloga clínica y terapeuta he aprendido que sí es posible incorporar el teletrabajo, algo a lo que me resistía antes de la pandemia, ya que pensaba que no funcionaba bien. Sin embargo, aunque mi preferencia sigue siendo hacer sesiones de forma presencial, he aprendido que estaba equivocada y que en algunos casos (dependiendo del diagnóstico y el tratamiento) sí es posible trabajar con personas que no pueden acudir físicamente a la consulta. Las sesiones por videoconferencia funcionan bien y siguiendo unas pautas determinadas, se puede ayudar al paciente.

**– Nuestra trayectoria vital está marcada por lo desconocido de lo que vendrá y hemos aprendido que nuestras certezas no son tales. ¿Podemos educar en entornos seguros incorporando la incertidumbre y la predisposición a los cambios?**

– Considero que es nuestra responsabilidad ayudar a las futuras generaciones a aprender desde la infancia a gestionar la incertidumbre y a tolerar la frustración, adaptarse saludablemente a los cambios. Sobreprotegerlos les perjudica al convertirlos en seres dependientes e inseguros. La forma de protegerles es enseñarles las herramientas para que puedan valer por sí mismos, a tomar decisiones, a tener un pensamiento crítico, que desarrollen una personalidad asertiva y segura de sí mismos, y que aprendan el valor del esfuerzo, el compromiso y la perseverancia. =