

## Un moment per aprofitar les oportunitats, plantejar-se nous objectius i incorporar rutines positives

**Betlem Muñoz**  
Responsable  
de Gestió de Persones



Si quan va començar tot ens haguessin dit que estaríem més de 40 dies confinats a casa no ens ho haguéssim cregut. Probablement un dels primers pensaments que ens hagués vingut al cap seria: no ho aguantaré, això serà insuportable. El cert és que ho estem aconseguint i força bé. I per què? Perquè les persones tenim l'aptitud de resilir, ens acabem adaptant a situacions adverses de forma positiva perquè confiem que vindran coses millors.

Des d'aquesta mirada, l'aturada forçosa que obliga a quedar-se a casa i teletreballar m'ha ofert l'oportunitat de plantejar-me nous objectius personals i professionals en el context actual. En el professional, com a Responsable de Gestió de Persones identificant, plantejant i dissenyant eines de gestió del canvi des d'una proximitat telemàtica, però sempre a prop de les persones i per a les persones que fan possible que la institució continuï avançant fins i tot en moments tan excepcionals.

En el personal, el confinament també és una oportunitat per incorporar nous hàbits diaris que et facin sentir bé i a la vegada desconnectar amb el teletreball. Estic gaudint de la lectura de temàtiques diferents, de prendre un bon suc natural mirant per la finestra i acabar descobrint noves coses al teu davant, d'escriure un diari, de dedicar temps per parlar amb familiars i amics, i de practicar alguna pauta d'estiraments.

Amb petites rutines podem cuidar el nostre benestar físic i emocional, cadascú d'una manera diferent. Només cal que ens escoltem i ens plantegem senzills objectius que ens facin sentir bé. Si les persones som animals de costums, quan una acció la convertim en una rutina ja es queda amb nosaltres.