



“La pandemia también puede traer cosas buenas”

498 NEW ARTICLES

22 JULIO 2020

ESTILOS DE VIDA (/NOTICIAS-2018/22-ESTILOS-DE-VIDA.HTML)

PREVIOUS ARTICLE

◀ Brindan tips de seguridad en Internet
(/noticias-2018/22-estilos-de-vida/10204-brindan-tips-de-seguridad-en-internet.html)

NEXT ARTICLE

Santa Catarina inicia "Expo Becas Digital"
(/noticias-2018/22-estilos-de-vida/10202-santa-catarina-inicia-expo-becas-digital.html) ▶

Verónica Narváez Higuera, exalumna de la Universidad de Monterrey y experta en Desarrollo Organizacional, llama a aprovechar este momento de crisis para aplicar el autoconocimiento y el desarrollo de nuevas habilidades

Monterrey, México. (UDEM). - A principios de año pocas personas podrían haberse imaginado que la realidad de millones iba a cambiar de manera tan compleja, algo a lo que no ha sido fácil adaptarse, pero Verónica Narváez Higuera, profesora de la Universidad de Monterrey, explica que de entre la incertidumbre que trajo la pandemia pueden salir cosas buenas.

La también exalumna de la UDEM ofreció la conferencia virtual, por medio de la plataforma Zoom, "Ajuste de velas: reorientado nuestro propósito de vida", en la que explicó que situaciones extremas como la crisis sanitaria son muy estresantes y aunque es importante ser positivo sobre el porvenir, está bien sentir incertidumbre y tristeza; sin embargo, lo importante no es cómo nos afectan las situaciones, sino cómo reaccionamos.

"Una de las cosas que más deseamos ahorita, y por eso buscamos información, es saber qué va a pasar y realmente nadie tiene una respuesta. Lo que sí sabes es cómo reaccionas en otras crisis y si has reaccionado bien, usa esas herramientas para lidiar con esta. Incluso si no la libraste bien en otras situaciones, puede aprender de tus errores", señaló Narváez.

Por otra parte recalcó que esta pandemia puede ser el detonante de muchos cambios, incluso aquellos que al principio pueden verse como desastrosos y negativos, como perder un trabajo, pero la clave para salir adelante es cambiar el punto de vista.

"El mundo te está dando mucha información que puedes utilizar y ahorita se van a generar muchas oportunidad, por lo que tienes que estar listo... Todo depende del punto de vista que utilices y para lo que unos puede ser una tragedia, para otras puede ser un milagro",

comentó la experta en Desarrollo Organizacional.

Agregó que la clave para una adaptación exitosa es el autoconocimiento, pues si conoces tus reacciones, inteligencia y herramientas, será más fácil enfrentar los retos de la vida. Vero Narváez también recomienda “vivir en gratitud” y ser más altruista, incluso en esta situación de emergencia, ya sea con nuestros recursos, dinero, amor y tiempo.

En cuanto a “el regreso a la normalidad”, hay que aceptar que gracias al COVID-19 es muy probable que eso tarde mucho en regresar o no lo haga nunca “por eso hay que trabajar en ti”.

“Lo que está pasando en estos momentos es una prueba de resistencia, es un maratón. No es una prueba en la que muchas de las habilidades que tenían antes te van a servir, por lo que hay que empezar a generar nuevas . Entonces, ten paciencia y sé resiliente, porque eso es lo que más te va a ayudar?, finalizó.



Verónica Narváez Higuera

PREVIOUS ARTICLE

◀ **Brindan tips de seguridad en Internet**
(/noticias-2018/22-estilos-de-vida/10204-
brindan-tips-de-seguridad-en-
internet.html)

NEXT ARTICLE

Santa Catarina inicia "Expo Becas Digital"
(/noticias-2018/22-estilos-de-vida/10202-
santa-catarina-inicia-expo-becas-
digital.html) ▶

POPULARES RECIENTES



SOSTENIBILIDAD (/NOTICIAS-2018/19-SOSTENIBILIDAD.HTML) NOV 27 2017

"s.m.a.r.t. Caminos hacia la sostenibilidad", una reflexión sobre el progreso (/noticias-2018/19-sostenibilidad/1901-s-m-a-r-t-caminos-hacia-la-sostenibilidad-una-reflexion-sobre-el-progreso.html)



SOSTENIBILIDAD (/NOTICIAS-2018/19-SOSTENIBILIDAD.HTML) FEB 19 2017

Anuncian inicio de cursos en Centro Cultural "Rosa de los Vientos" (/noticias-2018/19-sostenibilidad/511-anuncian-inicio-de-cursos-en-centro-cultural-rosa-de-los-vientos.html)



SOSTENIBILIDAD (/NOTICIAS-2018/19-SOSTENIBILIDAD.HTML) SEP 28 2020

Carbon Trust valida hoja de ruta y meta de reducción de emisiones de CO2 de CEMEX al 2030 (/noticias-2018/19-sostenibilidad/10946-carbon-trust-valida-hoja-de-ruta-y-meta-de-reduccion-de-emisiones-de-co2-de-cemex-al-2030.html)



SOSTENIBILIDAD (/NOTICIAS-2018/19-SOSTENIBILIDAD.HTML) FEB 16 2020

Más de 6,500 corredores participan en octava Carrera 21K Tarahumara – The Home Depot (/noticias-2018/19-sostenibilidad/8606-mas-de-6-500-corredores-participan-en-octava-carrera-21k-tarahumara-the-home-depot.html)



SOSTENIBILIDAD (/NOTICIAS-2018/19-SOSTENIBILIDAD.HTML) NOV 28 2019

Recicla tus residuos de PET con HELLMANN'S (/noticias-2018/19-sostenibilidad/7583-recicla-tus-residuos-de-pet-con-hellman-s.html)



(/component/banners/click/6.html)

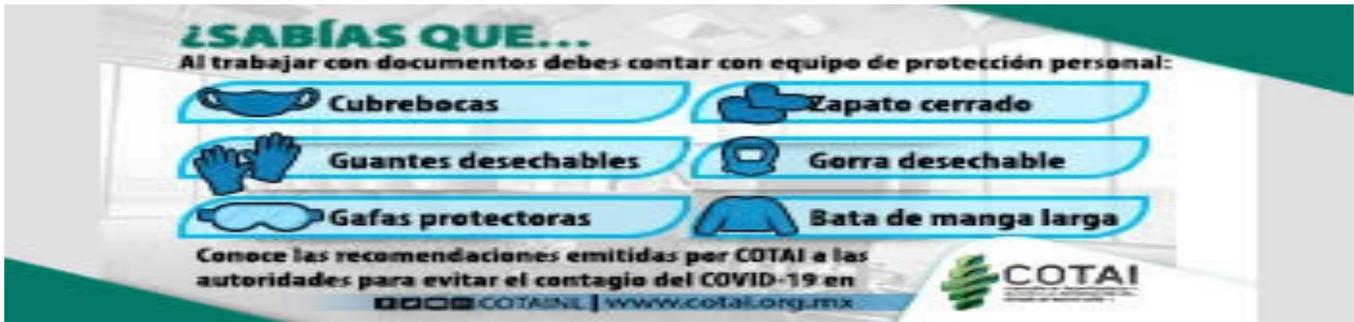


(/component/banners/click/12.html)



(/component/banners/click/13.html)

anuncio publicitario



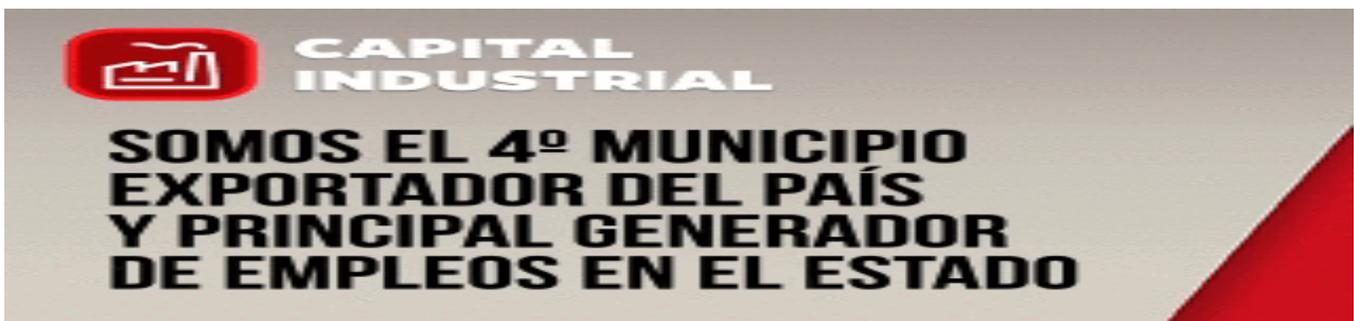
(/component/banners/click/5.html)



(/component/banners/click/11.html)



(/component/banners/click/14.html)



(/component/banners/click/15.html)

anuncio publicitario

SOCIAL

FACEBOOK ([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/REVISTA-3ER-SECTOR-113856318644247](https://www.facebook.com/revista-3er-sector-113856318644247)) /

TWITTER ([HTTPS://TWITTER.COM/3ERSECTOR](https://twitter.com/3ERSECTOR)) /

YOUTUBE ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/3ERSECTOR/VIDEOS](https://www.youtube.com/user/3ERSECTOR/videos)) / RSS



(/component/banners/click/8.html)

Copyright © 2015 Joomla!. All Rights Reserved. Powered by Teline V (/) - Designed by Joomla!Art.com.

Bootstrap (<http://twitter.github.io/bootstrap/>) is a front-end framework of Twitter, Inc. Code licensed under Apache License v2.0 (<http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0>).

Font Awesome (<http://fontawesome.github.io/Font-Awesome/>) font licensed under SIL OFL 1.1 (<http://scripts.sil.org/OFL>).

