

McKinsey para la crisis

asuma que el acceso a la información crea conocimiento", dice el artículo, que sugiere generar conversaciones en torno al tema en las empresas.

También recomienda usar con cuidado posturas de expertos y pronósticos, y replantear constantemente la comprensión de lo que está sucediendo. "Cuidado con la burocracia", tenga un equipo pequeño y de confianza para manejar la crisis, y "asegúrese de que su res-

puesta esté equilibrada", son otros de los consejos.

El artículo recomienda "usar principios de resiliencia en el desarrollo de políticas", y prepararse desde ya para la próxima crisis. Según *Harvard*, "la preparación intelectual no es suficiente", se deben evaluar múltiples escenarios, reflexionar sobre lo aprendido, y prepararse "para un mundo cambiado".

Otra guía que puede seguir su empresa son los consejos de

Trust: aliste los protocolos, comprenda con prontitud las causas de la crisis, establezca un inventario completo de los activos empresariales expuestos y reconozca integralmente las vulnerabilidades del entorno.

Determine las fuentes de amenaza para sus objetivos empresariales, construya escenarios e identifique daños; también priorice los riesgos, identifique sus capacidades de respuesta y adopte una posición estratégica con acciones de contención y un plan de continuidad operacional.

LAURA LUCÍA BECERRA ELEJALDE
lbecerra@larepublica.com.co

Síganos en:

www.larepublica.co
Con los documentos de los estudios presentados por las dos instituciones.



Goe Rojas

Rectora de la Escuela Colombiana de Rehabilitación

"Estamos viviendo una situación compleja que nos puede llevar a un conocimiento importante del manejo de riesgos y contingencias que tenemos dentro de las instituciones".

SITUACIÓN ACTUAL - IMPACTO EN SUMINISTRO Y LOGÍSTICA

Producción

80% de las fábricas en China están reiniciando actividades

Capacidad laboral está en 60%

Logística y transporte

8,8% de la capacidad global de contenedores se ha afectado por reducción de la demanda

60% de los vuelos desde China se ha cancelado

Solo 60% del personal de camiones está disponible en China

Fuente: McKinsey y Harvard Business Review / Gráfico: LR-ER

RECOMENDACIONES DE MCKINSEY & COMPANY

Estructura de respuesta

- 1 Protección de la fuerza de trabajo
- 2 Estabilización de la cadena de suministro
- 3 Compromiso con el cliente
- 4 Pruebas de tensión financiera
- 5 Centrar operaciones

5 equipos

18 flujos de trabajo

POSIBLES ESCENARIOS FUTUROS

Recuperación tardía

- El virus continúa extendiéndose por Medio Oriente, Europa y EE. UU. hasta mediados del segundo trimestre de 2020, cuando la estacionalidad del virus, combinada con una respuesta de salud pública más fuerte reduzcan los casos

Contracción prolongada

- El virus se propaga a nivel mundial, sin declinación por temporadas, creando un choque en la demanda que dura hasta el segundo trimestre de 2021

Los sistemas de salud se saturan en muchos países, especialmente en los más pobres, con un gran impacto a escala humana y económica

CAPACITAN A ESTUDIANTES Y DOCENTES EN EL USO DE PLATAFORMAS

reprograman clases en modalidad virtual

4

SEMANAS COMO MÍNIMO FUE EL TIEMPO DEFINIDO EN LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES PARA HACER LAS CLASES VIRTUALES.

mota. "La Javeriana está adoptando estrategias y acciones necesarias frente a una amenaza a la salud, que hace que una situación sea remota hoy y a los pocos días se convierta en una realidad inminente", dijo el rector, Jorge Humberto Peláez.

La U. del Rosario también informó que a partir del 19 de marzo y hasta el 12 de abril las clases y el resto de actividades se llevarán a cabo bajo modalidad virtual tanto en Bogotá como en las regiones. Para ello

se cancelaron clases entre el 16 y el 18 de marzo, para dictar las respectivas capacitaciones.

Del mismo modo el Externado definió que en la semana del 16 al 21 de marzo los docentes asistirán a procesos de formación en las plataformas digitales, por lo que tampoco hay clases esta semana, con el fin de que se puedan retomar las actividades el próximo martes 24 de marzo de manera virtual.

Para el caso de la U. Nacional también se anunció la suspensión de clases presenciales en las nueve sedes de la institución a nivel nacional a partir del 16 de marzo, sin embargo, aún está pendiente la reprogramación del calendario de actividades.

En Medellín, la U. Eafit también suspendió sus actividades

académicas y evaluativas entre el 16 y el 21 de marzo y dijo que estas serán virtualizadas desde el martes 24 de este mes; mientras que en Cali la U. Icesi suspendió temporalmente las clases presenciales desde el 16 de marzo, y anunció clases virtuales desde el 24 de marzo.

En Barranquilla, la U. del Norte también tomó medidas para procurar por la salud de sus estudiantes y anunció la suspensión de todas las actividades académicas y de extensión (laboratorios, visitas de campo, rotaciones del área clínica, entre otros) entre el 16 y el 28 de marzo, mientras que las clases en modalidad remota se retomaron el 30 de marzo.

LAURA LUCÍA BECERRA ELEJALDE
lbecerra@larepublica.com.co

MANEJO DEL ESTRÉS CUANDO SE TELETRABAJA

TAREAS CLAVES



Hacer una rutina



Respetar los límites de horarios



Hacer pausas activas

TIPS



Hacer actividades físicas



Respetar los horarios de almuerzo



Tener conversaciones periódicas



Limitar espacios con la familia en horario laboral



Asegurarse de tener buena conexión



Tener tiempo para uno mismo

Fuente: Sondeo LR

SALUD. LAS PAUSAS ACTIVAS SON CLAVES

Lo que debe saber para manejar bien el estrés durante el teletrabajo

BOGOTÁ

En medio del entorno en el que se ha declarado estado de emergencia a nivel nacional por la presencia del Covid-19, son muchas las empresas que han optado por métodos como el teletrabajo para evitar los riesgos de contagio.

Ahora bien, al ser una alternativa totalmente nueva para muchas compañías y empleados, es posible que algunos cambios generen nuevos focos de estrés durante el día. Si bien factores como el transporte y el ambiente de oficina están eliminados de la ecuación del problema en el formato de teletrabajo, entran otros como las distracciones que se pueden tener en casa y algunos abusos en horarios.

"Las diferencias entre una oficina y una habitación, estudio o departamento claramente cambian en todo sentido; no solamente física sino que en términos ambientales y psicosociales las condiciones cambian completamente; esto lleva a que las personas perciban todo dife-

rente y desencadena en una percepción de no tener todo bajo control generando focos importantes de estrés", dijo Juan Gabriel Ocampo, director del programa de psicología de la Universidad del Rosario.

Los expertos recomiendan, en primer lugar respetar los horarios laborales, pues si bien se trabaja desde casa, no implica que el horario vaya mucho más allá de su límite normal. Esta es una conducta que normalmente se empieza a adoptar en medio de este entorno.

Ahora bien, las pausas activas en las oficinas son de mucha importancia y aún más cuando se trabaja desde casa pues en algunos casos es posible que no se tenga la infraestructura adecuada para hacer las funciones laborales. Así las cosas, estos ejercicios no se deben dejar de hacer y ayudarán en gran medida a disminuir los niveles de estrés que se generen.

Otro foco de ansiedad mencionado por los expertos son las distracciones que se tienen al trabajar desde casa, como por ejemplo, hijos, padres, hermanos que no entienden de manera exacta cómo es la metodología de teletrabajo; para tratar este punto se recomienda tener un espacio cerrado y privado para trabajar, además de hacerle saber a las demás personas con quienes se vive cuáles son las características de esta metodología de trabajo a distancia.

Para disminuir el estrés al final de la jornada, Ocampo también resaltó la importancia de hacer actividades para el placer propio que funciones como distracciones de las del trabajo; entre estas mencionó jugar, hacer ejercicios, conversar con otros o ver películas.



Juan Gabriel Ocampo

Dr. de psicología de la U. del Rosario

"Cuando se está haciendo teletrabajo la persona debe establecer una rutina de actividades para hacer durante el día; de esta manera será más eficiente en tiempo y actividades".

15

SEGUNDOS MÍNIMO DEBE DURAR CADA MOVIMIENTO QUE SE REALICE DURANTE UNA PAUSA ACTIVA PARA SER EXITOSO.

MARGARITA CONEJO RINCÓN
mconejo@larepublica.com.co