



## MINUTO EMPRESARIAL

MARINA TORRES  
Controller de Wapa Televisión

### Compras online: ¿Necesidad o impulso?

Globalmente, el 2020 ha sido un año de grandes retos, tanto en el aspecto personal como en el ámbito de los negocios. A causa de la pandemia, muchas familias se han visto afectadas severamente por la pérdida de ingreso. Aunque el gobierno ha ofrecido ciertas ayudas económicas para subsanar esta situación, es imperativo poner especial atención al control de las finanzas del hogar.

Aunque para muchos el lockdown ha sido un periodo para arreglar los armarios, ver series de televisión y películas, para otros ha sido el momento perfecto para hacer compras online. En la crisis del aburrimiento, ¿Quién ha comprado algo en Amazon o tiendas virtuales? ¿La gran mayoría, incluyéndome!

Hice un sondeo entre amigos y familiares para conocer sus estrategias para controlar sus gastos. Tenemos a nuestro alcance diferentes opciones para lograrlo, sin sacrificar la calidad. Tomemos ventaja de las ofertas, cupones de descuento y membership rewards. Incluso, nos llegan hasta alertas de precios especiales, si lo deseamos. Ya se acercan las compras navideñas y debemos estar atentos.

En mi opinión, la estrategia que mejor funciona para el control de gastos es hacernos la pregunta de si realmente necesito lo que estoy comprando o si es meramente un impulso.

Amigo lector, ahora más que nunca, es momento de ser prudentes con nuestras finanzas. ¡Se puede!

# Común la falta de motivación en el trabajo

Expertas aseguran que a poco más de siete meses de pandemia, es normal la falta de rendimiento laboral ante la nueva realidad

TIM HERRERA  
The New York Times

¿No eres productivo? No hay problema.

La baja productividad es una faceta normal cuando se tiene un empleo, al igual que la pérdida de motivación y la inspiración. Todo es normal, sin importar el trabajo.

Salir adelante nunca ha sido particularmente fácil, pero antes de la pandemia, solían haber algunas medidas que podías tomar. Encontrar el significado en tu trabajo, cambiar la rutina, prender algo nuevo.

Sin embargo, la pandemia del COVID-19 cambió de forma drástica todos los aspectos de la vida moderna, más de 220,000 personas han muerto y cientos más están muriendo. Cada día que pasa, millones de personas pierden sus empleos, y ahora, una temporada de elecciones implacablemente divisoria está consumiendo nuestra atención.

En medio de todo esto, ¿se supone que sigamos trabajando? Sí. Eso si todavía tenemos la fortuna de tener un empleo.

Entonces, ¿qué debemos hacer? ¿Todavía funcionan esos trucos antiguos para salir adelante? ¿Cómo permanecer motivados en este momento, después de siete meses de una pandemia que no tiene un fin a la vista? O, tal vez de manera más útil: ¿cómo nos reconciliamos con la imposibilidad de mantener la motivación y la productividad mientras nos aclimatamos a la que será nuestra normalidad para el futuro próximo?

### NO FINJAS QUE ES NORMAL

Por supuesto que te sientes menos motivado en tu trabajo y en la vida personal: todo ha cambiado, y actuar como si solo tuviéramos que adaptarnos y regresar a nuestras rutinas y niveles de producción normales tan solo empeora las cosas, según expertos. La alteración cultural que estamos enfrentando no se parece a nada que hayamos experimentado antes.

“Sé un poco generoso contigo”, opinó Danielle Hairston, profesora



Una de las recomendaciones para evitar que la falta de motivación afecte tu rutina laboral, es programar reuniones con el equipo de trabajo, aunque sean a distancia. shutterstock

ra adjunta de la Escuela de Medicina de la Universidad Howard y directora de su programa de residencia en psiquiatría. “Cambia y modifica tus expectativas. No todo el mundo está buscando hacer un nuevo negocio, un nuevo emprendimiento, una nueva plataforma, una nueva investigación, una nueva dieta o un nuevo plan de ejercicio en esta época. Creo que eso se está retratando mucho, en especial en redes sociales”.

“Este país está atravesando un duelo colectivo”, agregó.

Un paso importante para tan solo sobrevivir el día es reconocer que es normal y no hay ningún problema si no somos productivos ni nos sentimos motivados.

En efecto, el estrés agregado de sentir que no puedes mantener el ritmo tan solo agrava el problema, e incluso te motiva e inspira menos, comentó Arianna Huffington, fundadora y directora ejecutiva de Thrive Global, una empresa que tiene como objetivo ayudar a las personas a enfrentar el agotamiento y el estrés.

“Estamos viendo, y hay investigaciones al respecto, que el estrés y la ansiedad matan la productividad. Así que puedes tener las herramientas tecnológicas y los flujos de trabajo más optimizados pero, si la mente está estresada, no serás tan productivo”.

### ¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

“Vivir con el mismo grado de inconsciencia que antes de la pandemia”, comentó Huffington. “Quienes creen que todavía pueden vivir así sufren más”.

No obstante, hasta la gente más calificada —por ejemplo, una profesora de psiquiatría y una psiquiatra en activo— está padeciendo este momento.

“Sin duda es complicado”, admitió Hairston al referirse a sus propios problemas para mantener la motivación y la inspiración. “Fingir o decir que estás bien cuando no es así tan solo empeora las cosas, y a veces el primer paso liberador es tan solo dejar ir la expectativa de que todo está bien y de que puedes superar este momento”.

## LA CIFRA

### ENCERRADOS

# 8

**MESES** de trabajo y estudios remoto, es el tiempo que la mayoría de los puertorriqueños ha tenido desde que en marzo se decretó la pandemia de coronavirus

## AGENDA



## 10 DE NOVIEMBRE

### Taller de Radicación de Permiso Único

Hora: 2:00 p.m.  
Vía: Facebook Live / Centro Unido de Detallistas  
Taller virtual para pequeños y medianos comerciantes sobre el Permiso Único en el Single Portal.  
Registro: fb.com/cudpuertorico.



## 14 DE NOVIEMBRE

### Taller de Seguridad Radiológica

Hora: 9:00 a.m. a 12:00 p.m.  
Vía: Zoom  
Taller de capacitación para radiólogos que forma parte del Instituto de Educación Continua de ICPR Junior College. Consta de seis horas contacto. Inversión: \$50.00. Info: (787) 538-4866.