

Afrontamiento de crisis para líderes

Susan J. Mecca, PhD - Psicóloga licenciada | Autora de: «The Gift of Crisis: Finding Your Best Self in the Worst of Times»
(El obsequio de las crisis: Encontrar la mejor versión de uno mismo en los peores momentos).

Durante la crisis de la COVID-19, los líderes enfrentan muchos problemas organizacionales así como desafíos personales. ¿Cómo pueden tomar las mejores decisiones, preservar su salud y dirigir cuando deben lidiar con tantos factores que no pueden controlar? Estas son seis recomendaciones que pueden orientar a los líderes en estos momentos de estrés.

MANTÉNGASE CENTRADO: Estamos programados para reaccionar ante la amenaza física y psicológicamente mediante la autoprotección.

Cuando una crisis activa la parte más primitiva de nuestro cerebro (el complejo amigdalino), nuestra respuesta es más reactiva que pensativa.

Recomendación: Use técnicas como la respiración lenta, la meditación o escriba sus pensamientos o sentimientos para asegurar que sus decisiones surgen de la parte pensante de su cerebro (la neocorteza) en lugar de la parte que procesa el miedo (el complejo amigdalino). Evite tomar decisiones en momentos de ansiedad, cansancio o enfado.

BUSQUE RECURSOS: Una crisis es, por definición, una situación en la que nuestras habilidades, rendimiento o experiencias no alcanzan. En consecuencia, necesitamos ayuda para completar las tareas, acceso a conocimientos o experiencia que no tenemos, y apoyo mental y emocional.

Recomendación: Complemente sus recursos con los de las personas que aportan la experiencia que usted necesita. Identifique y recurra a empleados que pueden completar tareas críticas de manera fiable. Acuda a su red de contención personal o a su Programa de asistencia al empleado (EAP) para mantener la resiliencia de liderazgo.

ACTÚE CON DECISIÓN: Pese a la incertidumbre que genera la COVID-19, usted puede controlar su actitud y cómo se muestra como líder. Usted decide qué valores lo guiarán y el tipo de liderazgo que demostrará. Sepa reconocer que en ocasiones desviará su rumbo, pero con una trayectoria definida, puede reencauzarlo.

Recomendación: Hágase estas tres preguntas: 1) De acá a un año, cuando mire atrás, ¿qué me dará orgullo? 2) ¿Qué atributos deseo demostrar? 3) ¿Qué valores de liderazgo deseo representar? Busque un compañero de rendición de cuentas y pídale una devolución con frecuencia.

SEA ESTRATEGA: Todos tenemos diversas fortalezas que podemos usar o sobreutilizar de manera eficaz. También tenemos debilidades que pueden surgir en momentos de ansiedad. El autoconocimiento puede ser muy útil para evitar estos errores clásicos de liderazgo.

Recomendación: Pregúntese y pregúntele a un consejero/colega de confianza cuáles son sus fortalezas personales. ¿Qué fortaleza es más probable que sobreutilice? ¿En qué no soy bueno cuando estoy estresado? ¿Quién puede ayudarme a cubrir esa falta?

INFÓRMESE: Las crisis iluminan en nuestra mente el deseo de la certeza, lo que refuerza la necesidad de la información. Desafortunadamente, la información en tiempos de crisis puede ser difusa o inexacta, y es cuando la necesidad de información de una empresa está en su punto más alto.

Recomendación: Cuando recopile información, busque datos de la realidad, en lugar de confiar en datos que confirman sus temores u opiniones. Muéstrase decidido acerca del plan de comunicación de la organización; sin datos, las personas rellenarán los espacios en blanco con sus propios temores. Haga un uso estratégico de la información que comparte y con quién.

CUIDE DE USTED MISMO: Con tantas personas a su cargo, es normal que descuide su propia persona. Puede resultarle improductivo, incluso egoísta. Piense que preservar su salud, la resiliencia y la entereza es fundamental para un liderazgo eficaz.

Recomendación: Priorice la alimentación saludable, la actividad física, duerma bien y controle el consumo de alcohol. Haga pausas breves para hacer respiraciones lentas y profundas, medite o escuche música, salga a caminar o correr o mire videos divertidos.