

MONITOREA TU PROPIO COMPORTAMIENTO EN ESTOS TIEMPOS INCIERTOS

Una característica fundamental de los seres humanos es que cada uno de nosotros es muy singular. Nacemos con ciertas tendencias y reacciones naturales.

Es posible que haya completado perfiles de liderazgo o personalidad para comprender mejor sus tendencias y reacciones naturales. A medida que maduramos, aprendemos que nuestras tendencias, reacciones y comportamientos naturales no siempre nos sirven bien.

Aprendemos a reaccionar pensativamente en lugar de instintivamente. Los gerentes que son naturalmente muy controladores (estilos de liderazgo coercitivos y autoritarios) aprenden que hay momentos en que escuchar y entrenar son más importantes que sus reacciones naturales.

Los gerentes cuya reacción instintiva es liderar solo o principalmente con el ejemplo (estilo de liderazgo que marca el ritmo) aprenden que primero deben enseñar, entrenar e involucrar a sus empleados. El desafío es que cuando estamos ocupados y estresados, tendemos a volver a nuestras tendencias, reacciones y comportamientos naturales, para volvernos más instintivos.

Un gran ejemplo es el propietario de un negocio cuya tendencia natural es ser muy analítico e investigar y estudiar cuidadosamente cada decisión. Cuando el negocio de este propietario enfrenta desafíos, el peligro es que el propietario se aísla en la oficina, analizando cada decisión.

La excesiva necesidad de análisis paraliza la capacidad de tomar decisiones. Él o ella ha caído en la trampa de abusar de sus tendencias naturales cuando está bajo estrés.

Entra la pandemia. En tiempos ocupados o inciertos, asegúrese de no caer en la trampa de volver a abusar de sus tendencias, reacciones y comportamientos naturales. Primero, debe cuidarse. David Horsager, un consultor de liderazgo en las Ciudades Gemelas de Minnesota, describe cuidarnos a nosotros mismos como cultivar nuestras SEMILLAS:

- Dormir. La falta de sueño es una fuente importante de mal desempeño y una actitud negativa.
- Ejercicio. Necesario para mantener el cuerpo en forma y dar tiempo a la mente para relajarse y reflexionar.

- Comer bien. Una persona que funcione bien requiere el combustible adecuado, al igual que un automóvil deportivo elegante o su gran equipo agrícola.
- Beber agua. Muchos de nosotros nos deshidratamos cuando estamos bajo estrés.
- Fuente de fuerza. Todos necesitamos algo para asegurarnos de mantener nuestras prioridades en orden. Recuerde lo que es verdaderamente importante en su vida.

Piense en las consecuencias si usted u otro líder se vuelve menos efectivo porque él o ella no se cuida a sí mismo. Eso le puede pasar a usted. Debe cuidarse cultivando sus SEMILLAS. También debe tomarse el tiempo con frecuencia para reflexionar sobre sus interacciones con las personas y determinar que no ha vuelto a usar sus comportamientos instintivos.

El uso de nuestra táctica de escucha de la que hablamos a menudo de hacer una pausa uno o dos segundos antes de responder proporcionará tiempo para una respuesta más reflexiva y menos instintiva.

Ahora pensemos en lo que puede hacer para reducir la incertidumbre y el estrés. Aquí tiene dos ideas:

1. Adopte un enfoque activo. Ahora no es el momento de meter la cabeza en la arena. Es hora de actuar y actuar. Los elementos de acción deben centrarse más en el liderazgo, la estrategia y la gestión. He dicho que los dueños de negocios probablemente deberían dedicar dos o tres veces más tiempo a estos temas que en años más normales. No es el momento de dedicar todo o la mayor parte de su tiempo a tareas de producción. Eso sería meter la cabeza en la arena. El ejército enseña sobre VICA. Son situaciones que tienen volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad. Hoy es ciertamente VICA. La clave de la VICA de hoy es tomar un respiro, concentrarse y hacer dos preguntas: ¿Qué puedo controlar? ¿Qué debo hacer primero? Horsager afirma que los directores ejecutivos que considera que tienen éxito en nuestra VICA están “haciendo el trabajo”. Están pensando en lo que se puede hacer para que su negocio utilice este tiempo para un renacimiento o un renacimiento, para comenzar algo nuevo o una nueva forma de hacer las cosas.
2. Conéctese en exceso con su gente. Ahora es el momento de demostrar que se preocupa estando con su gente. Todo el mundo está un poco asustado y la mayoría se siente sola. Verizon informó que, históricamente, el Día de la Madre tuvo el mayor volumen de llamadas del año. Todos los días desde que comenzó el COVID ha recibido el doble de llamadas. Además, la mitad del valor de la comunicación se pierde si uno no puede ver el rostro de la persona con quien interactúa.

Utilice herramientas de comunicación virtual con la mayor frecuencia posible.

Como parte de su sobrecomunicación y sobreconexión, asegúrese de buscar signos de estrés. Todo el mundo está bajo más estrés y tiene menos capacidad de recuperación que en años anteriores. Acabo de visitar a un cliente que acaba de perder a un empleado. Según lo que escuché, la renuncia se debió al menos tanto al estrés externo como a lo que sucedió en el trabajo. Todo el mundo siente grandes niveles de incertidumbre. Tiene la oportunidad de trabajar con su gente para crear la sensación de que “superaremos esto juntos”. Es probable que esos miembros del equipo lo acompañen durante muchos años. Estos son ocho elementos que sugiero para construir ese equipo:

- Sea visible (distanciado socialmente).
- Escucha, escucha, escucha
- Proporcione comentarios positivos y demuestre su agradecimiento.
- Solicite comentarios e involucre a las personas en la planificación y la toma de decisiones.
- Sea claro: “pinte el campo de juego”
- Considere alguna forma de comunicación constante. Un correo electrónico o mensaje de texto semanal puede crear una sensación de unión y equipo.
- Aborde los conflictos con cuidado y empatía.
- Sea más un líder y amigo y menos un jefe.

Artículo escrito por: Bob Milligan también es profesor emérito, Dyson School of Applied Economics and Management, Cornell University.

Traducción: MVZ Brenda Yumibe, Alta Genetics México

Fuente.

<https://mexico.altagenetics.com/4974-2/>

Clic Fuente



MÁS ARTÍCULOS