



¿CÓMO SER UN LÍDER EFECTIVO DURANTE LA PANDEMIA POR EL NUEVO CORONAVIRUS?

La victoria en la guerra contra la Covid-19 requiere la coordinación de los esfuerzos individuales y colectivos. En épocas de crisis son más necesarios que nunca los líderes efectivos, pues alimentan el ánimo individual y coordinan la acción colectiva, lo cual no resulta tarea fácil.

PARA LOGRARLO TOME EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

Pregunte por el estado de ánimo de su equipo para crear confianza



- Antes de empezar las reuniones dedique un espacio de tiempo para interesarse acerca de cómo se sienten los miembros de su equipo ante esta situación.
- Preocúpese por la salud de los miembros de su equipo y de sus familiares.
- Evite la negación de los problemas.
- Pregúntele cuáles son los retos más importantes, tanto profesionales como personales.
- Reconozca las dificultades y los sentimientos más comunes ante la incertidumbre.
- Cree un vínculo de confianza, compense la distancia social con cercanía psicológica.

Base su rol de líder en el ejemplo de “calma razonable”



- Acepte la realidad, no pretenda disimular ni quitarle gravedad a la situación; sea realista, no maximice ni minimice el peligro; sea transparente y traslade pautas acerca de cómo enfrentar con control la situación.
- Logre coherencia entre lo que expresa y la manera en que se comporta (no diga que está tranquilo, cuando en realidad transmita marcada ansiedad, desesperanza, irritabilidad o depresión).
- Aproveche las bondades de las tecnologías (videoconferencias, email, WhatsApp) en espacios de empatía, comprensión y colaboración profesional.



Cree rutinas para gestionar el estrés



- Asegure una gestión eficaz del tiempo.
- Paute una rutina de trabajo donde se respeten los horarios de alimentación y descanso.
- Establezca con su equipo una rutina de reuniones frecuentes pero cortas.
- Estimule la práctica de ejercicios físicos, de meditación y relajación como vías para mejorar la salud y el rendimiento.

Mantenga el espíritu de equipo para salir reforzados de la adversidad



- Ocúpese de los problemas actuales y busque oportunidades para mejorar el futuro.
- Aproveche la compleja situación para fortalecer los valores y la cultura organizacional.
- Fortalezca el orgullo y el sentido de pertenencia de los miembros de su equipo a la organización.

Fomente el cuidado personal



- Cuide a su personal instándolos a cumplir las medidas dictadas por las autoridades sanitarias y gubernamentales.
- Demuestre con acciones el valor que para usted tiene la vida de los miembros de su equipo.

Adapte su estilo de comunicación para desarrollar resiliencia



- Tenga en cuenta en su estilo de comunicación, las diferencias individuales (no reaccionamos igual ante las crisis)
- Busque las fortalezas en cada miembro del equipo y adapte su estilo (los extrovertidos necesitan las llamadas y videoconferencias, los introvertidos prefieren la comunicación mediante email.
- Centre el contenido de la comunicación en aspectos positivos.
- Promueva el optimismo como mejor herramienta para desarrollar la resiliencia ante la adversidad.
- Exprese palabras de ánimo y muestre la luz al final del túnel.

Resiliencia: Capacidad para afrontar las adversidades, asumirlas con flexibilidad y salir fortalecidos de ella



Lidérese a sí mismo para que pueda liderar a los demás



- Cuídese usted, solo así podrá cumplir las pautas anteriormente expuestas.
- Solo puede motivar y transmitir confianza a su equipo si se encuentra conforme con usted mismo.
- Ajuste su agenda de trabajo y deje un espacio de tiempo para sus reflexiones.
- Aproveche la situación para la introspección.
- Piense en su historia personal, escriba las experiencias críticas de su vida y las lecciones aprendidas.
- Utilice sus reflexiones para conocerse mejor, auto perfeccionarse y ser un líder más auténtico y efectivo en el futuro.

Cosas y casos en la Covid 19



@FGR_Cuba
 /FGRCuba

www.fgr.gob.cu
#FiscalíaCubana

Fiscalía General de la República de Cuba

#QuédateEnCasa
#CuídateYCuídame

Colaboración con el Departamento Independiente de Psicología

