

MANEJO DEL ESTRÉS PARA LOS LÍDERES

Los desastres y otras situaciones de mucho estrés exigen medidas especiales para que los líderes manejen su propio estrés. A fin de que continúen los esfuerzos y la recuperación, es primordial que el liderazgo mantenga el trabajo organizado.

Recuerde que siempre existirán asuntos jurisdiccionales entre oficinas que no pueden resolverse fácilmente debido a los conflictos entre las tareas. Uno de los riesgos de una tarea de esta magnitud es que los líderes estén conscientes de sus propios niveles de estrés y que tomen las medidas adecuadas antes de que se manifiesten problemas. Para poder cuidar de otras personas, debe cuidarse usted primero. Es difícil predecir los tipos de problemas psicológicos que tendrán los líderes individuales; sin embargo, si se sigue este plan de gestión, se podrán evitar algunas dificultades más adelante:

- Para reducir el estrés es crítico liderar con el ejemplo.
- Establezca un horario de trabajo/descanso para usted y sígalo.
- En los descansos, siéntese.
- Designe un área de descanso para usted con bebidas y alimentos, donde esté protegido de los medios noticiosos y espectadores.
- Dentro de cada período de 24 horas, propóngase dormir un mínimo de 4 horas.

Los desastres y otras situaciones de mucho estrés exigen medidas especiales para que los líderes resuelvan su propio estrés.

- Si es posible, regrese a su casa para comer y dormir.
- Beba y coma regularmente y aproveche cada oportunidad para asegurarse de que está hidratado.
- Beba ANTES de sentir sed.
- Evite las bebidas alcohólicas.
- Evite fumar.
- La cafeína es el único estimulante seguro, pero no olvide que puede exasperar los nervios y deshidratarlo.
- En momentos de demandas mayores, la moderación sigue siendo una virtud.
- Cuando note que otras personas están estresadas, asuma que usted también está estresado.
- Identifique a un colega de confianza que pueda evaluar su nivel de eficacia y consúltelo a diario.
- Haga lo mismo por un colega que confíe en usted.
- Comuníquese con claridad y optimismo, pero asegúrese de identificar errores con precisión para que usted y otros puedan corregirlos.
- Los elogios son motivadores potentes y moderan el estrés.