



La Importancia de Mantener la Calma Cuando se Está Bajo Presión

Cuando las personas que conforman un equipo ven que su líder tiene la capacidad de mantener la calma en situaciones de estrés, siempre pensarán que la persona que les lidera es más competente que todos aquellos que le rodean.

Es muy importante estar y parecer tranquilo en todo tipo de situaciones, tanto en el trabajo como en tu vida personal, incluso aunque realmente no te sientas tranquilo, es vital para el equipo que lo parezcas. Las personas exitosas saben gestionar sus emociones y siempre suelen mantener la calma bajo estrés. La clara realidad es que el líder que parece estar tranquilo cuando está bajo altos niveles de presión, transmite esa misma sensación a su equipo y hace que los demás piensen en él como en una persona capaz y a la vez genera mucha más y más fácil la confianza en los demás. Con lo cual, siempre es posible mantener la calma incluso cuando aquellos que dependen de ti estén perdiendo la suya.

Unos Tips interesantes para mantener la calma en el trabajo

1. **Cuida tu Cuerpo y tu Mente:** Entrena tu mente, la mayoría de las personas más arraigadas emocionalmente fortalecen sus mentes a través de la meditación, literalmente hace crecer tu cerebro. Un estudio de Harvard comprobó que después de 8 semanas de meditación hubo crecimiento en el hipocampo (área del cerebro que regula las emociones) y una reducción en el volumen de las células cerebrales en la amígdala, la parte del cerebro responsable de la ansiedad y el estrés. Y meditar solo toma unos minutos, se puede hacer en cualquier lugar y no hace falta cambiarse de ropa. Las personas exitosas son intencionales sobre cómo y cuándo se alimentan. El entorno es la variable más importante en cuanto al comportamiento y cuerpo es el entorno inmediato de la mente. Tu nuevo mantra debe ser “ La comida es un combustible” Si quieres optimizar tu motivación y energía, lo más recomendable según los profesionales de la nutrición es el consumo de 5 comidas pequeñas, lentas y bajas en carbohidratos al día. Haz ejercicio, numerosos estudios demuestran que la práctica constante de ejercicio reduce el estrés, la ansiedad e incluso la depresión.
2. **Practica la Gratitud:** los grandes líderes tienen actitud de gratitud. Las emociones negativas se eliminan fácilmente con sentimientos positivos de gratitud. Similar a la meditación, ser una persona grata ayuda a que tu cerebro cambie. Se ha comprobado que las prácticas de la gratitud impactan en el cerebro a nivel neuroquímico y actúan como catalizador de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, y la norepinefrina, y todos los anteriores tienen un impacto importante en la respuesta al estrés y la ansiedad. Se recomienda que durante el ritual matutino se empleen 5 minutos para escribir un “diario de agradecimiento”, también puedes tomarte 1 minuto para pensar en aquellas cosas por las que te sientas agradecido. La clave es que tu lista sea de cosas por las que te sientes realmente agradecido.
3. **Haz un Plan:** De las mejores cosas que se pueden hacer para mantener la calma en el sitio de trabajo es hacer un plan. Piensa en una lista de cosas que no sabes o no comprendes, y luego escribe cómo puedes encontrar información sobre cada cosa. Cuando tengas claro lo que tienes que hacer, sabrás si estás en problemas o simplemente lo que tienes mucho trabajo por hacer. Si la situación es realmente grave, es el momento de hacérselo saber a tu jefe o al equipo. Crear un plan y una estructura alrededor de la situación te hace parecer tranquilo, confiado y metódico. Esto genera confianza a quienes te rodean y probablemente lo que dirán es que realmente sabes lo que estás haciendo y que tienes el control de la situación.
4. **Recuerda Siempre los Motivos por los Cuales te Contrataron:** Cada vez que lideras un nuevo equipo, es común que te encuentres temas sin resolver, o con cualquier tipo de dificultades, y tu deber es dar soluciones prácticas y eficaces para resolver dichos problemas. Algunas personas entran en pánico, pues cuando se ven forzados a afrontar situaciones difíciles normalmente los miedos se refuerzan. Pero al contrario de estresarte y terminar bloqueado por el miedo, siempre es bueno hacer un ejercicio de relajación y reflexión, respira profundamente y recuerda algún momento en el que te hayas encontrado en una situación similar y cómo hiciste para resolverla. Recuerda siempre que te eligieron a ti para liderar ese equipo porque conocían tus altas capacidades para llevarlo. En el caso de que nunca te hayas encontrado en una situación parecida, es fabuloso porque en el momento en el que resuelvas la situación, sabrás qué hacer si vuelve a ocurrir. Pero ante todo, demuestra calma, y con esto tanto el equipo como la empresa creerán cada vez más en ti.
5. **Replantéate los Temas con una Mentalidad de Crecimiento:** Por lo general cuando los líderes se sienten agobiados con demasiadas cosas por hacer, o enfadados por incompetencia de alguien, o frustrados porque han perdido un vuelo, o se los cancelaron, y decepcionados por haber perdido un negocio, suelen pensar ¿por qué me está pasando esto a mí? “He perdido una oportunidad de negocio...” ¿qué podría haber hecho de otra manera?, pero me siento agradecido porque a raíz de esta experiencia lo haré mucho mejor la próxima vez. “No puedo creer que mi vuelo esté retrasado, no podré llegar a tiempo para el meeting que tengo” ¿Por qué me está pasando esto a mí? Será una oportunidad única para practicar la paciencia. Quizás conozca a alguien interesante en el bar. “Puedo sacar a relucir mis valores y tratar de traer la calma y tranquilidad al resto de pasajeros que se encuentren estresados”.
6. **Haz Preguntas:** Hacer preguntas inteligentes te dará la apariencia de estar tranquilo y asertivo. Recuerda siempre que no puedes saberlo todo, eres un ser humano. Las personas que esperan que tú sepas todo aquello sin que nadie te explique antecedentes no son razonables. Este enfoque debería ayudarte a



mantener la calma en el trabajo, pues de este modo puedes posponer la respuesta a tus miedos para más tarde. La mayoría de las veces, cuando llegues al final de estas preguntas, la situación parecerá más clara.

7. **Debes Tener Objetivos que Encajen con la Realidad:** Cuando las personas están bajo presión, suelen tener expectativas poco realistas sobre ti. Lo peor que puedes aceptar es algún tipo de deber que carezca de sensatez. Si ves que no puedes realizar dicho trabajo en el tiempo disponible, no lo hagas. La mejor forma que tienes de mantener la calma en esta situación es comprender claramente por qué la tarea no se puede realizar en el tiempo solicitado y tratar de tener una conversación razonable con la persona que te ha pedido realizar dicho trabajo. Pues el que ciertas cosas complejas no se puedan hacer en determinados tiempos, es algo que la mayoría de veces no se puede cambiar. Tienes que tener la capacidad de rechazar demandas irrazonables, muchas veces es tan sencillo como decir "NO" para que las personas te tomen en serio.

"Haz ejercicio y medita, numerosos estudios demuestran que la práctica constante de ejercicio reduce el estrés, la ansiedad e incluso la depresión".

"Recuerda que para meditar no necesitas ir a ningún sitio en especial incluso no necesitas cambiarte de ropa".

"BURNOUT"

Actualmente trabajamos en momentos muy complicados y a un ritmo de cambio sin precedentes, la competitividad está a la orden del día, los trabajadores que conforman los equipos de hoy están renovándose a pasos agigantados para cambiar o mejorar sus puestos de trabajo y los niveles de estrés están cada vez en niveles más y más altos. En 2019 la Organización Mundial de la Salud (OMS) no solo alertó sobre aumento de estrés laboral, sino que además lo calificó como pandemia global y sino que reconoció oficialmente que el "BURNOUT" es una enfermedad, trastorno emocional que se da como consecuencia de estrés laboral crónico.

Números Importantes

España es el país con mayor nivel de estrés laboral de Europa según el Instituto Nacional de estadística.

Si el día de hoy ha sido estresante para ti, al terminar tu jornada laboral relájate, y recuerda que mañana será otro día y podrás poner en práctica lo que hoy has aprendido.

¿Te sientes fuera de tu alcance en el rol de liderazgo? Prueba el curso online sobre Liderazgo e Inteligencia Emocional que proponemos en nuestra web, empieza el día 1 de diciembre de 2020 y quedan pocas plazas.

