LIDERAZGO EDUCATIVO udp
FACULTAD DE EDUCACIÓN

udp FACULTAD DE EDUCACIÓN

LIDERAZGO EDUCATIVO udp

FACULTAD DE EDUCACIÓN

SP

CONSULTORES

SP CONSULTORES

Liderazgo en contextos de estrés prolongado

Abril 2020

Nuestra pregunta

¿Cómo podemos los líderes ayudar a mantener la estabilidad emocional y el ritmo laboral de los colaboradores en medio de la situación de estrés prolongado que representa el COVID_19?

Impacto de los hitos críticos

- Gognitivos
- Emocionales
- Fisiológicos
- Conductuales
- Roles

Reflexión

- Cuáles son las emociones o estados de ánimo recurrentes que usted observa en los equipos de trabajo ante la situación del COVID_19

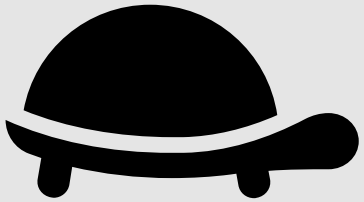
Primeros auxilios Psicológicos

- Acompañar a las personas que están viviendo un evento crítico para: pasar mejor la situación, evitar que ella derive en daños mayores y facilitarles el hacerse cargo de la situación y enfrentar su vida cotidiana.

4 pasos de los PAP

- Calmar
- Informar
- Normalizar
- Acompañar

Calmar

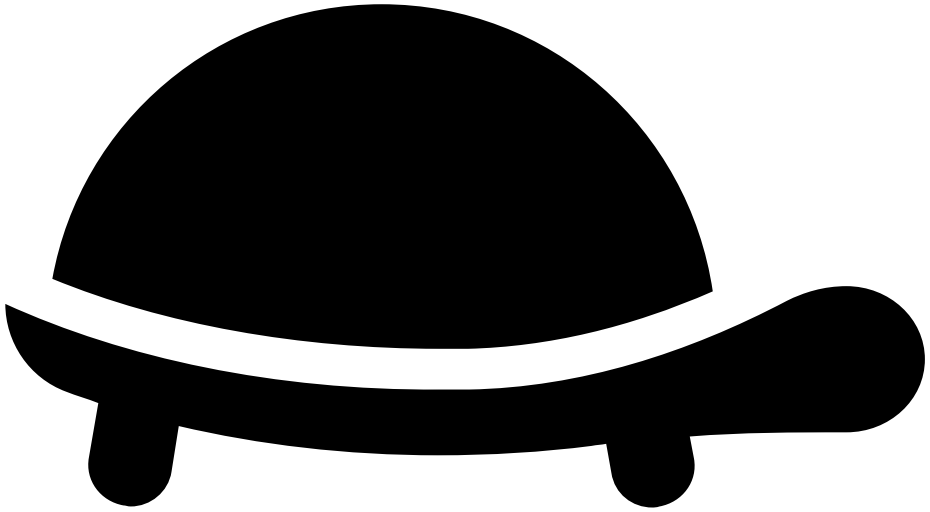


- Sacar a la persona de la confusión generada por el hito crítico, creando un contexto de mayor calma, que entregue capacidad de afrontar la situación de manera más efectiva y baje el riesgo de iniciar una cadena de daños mayores (estrés agudo → estrés post traumático → depresión post traumática)

Reflexión

- En términos personales: Cuál es su reacción inefectiva en momentos de tensión mayor.

Liderazgo que calma



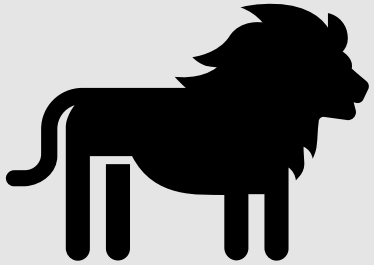
- Relacionarnos de un modo pausado.
- Fijar objetivos concretos, alcanzables y priorizados.
- Respetar el horario laboral.
- Aumentar los gestos de buena convivencia.

Reflexión

Aportó calma	Incendió la situación

- En estos días que acción de su líder:

Informar

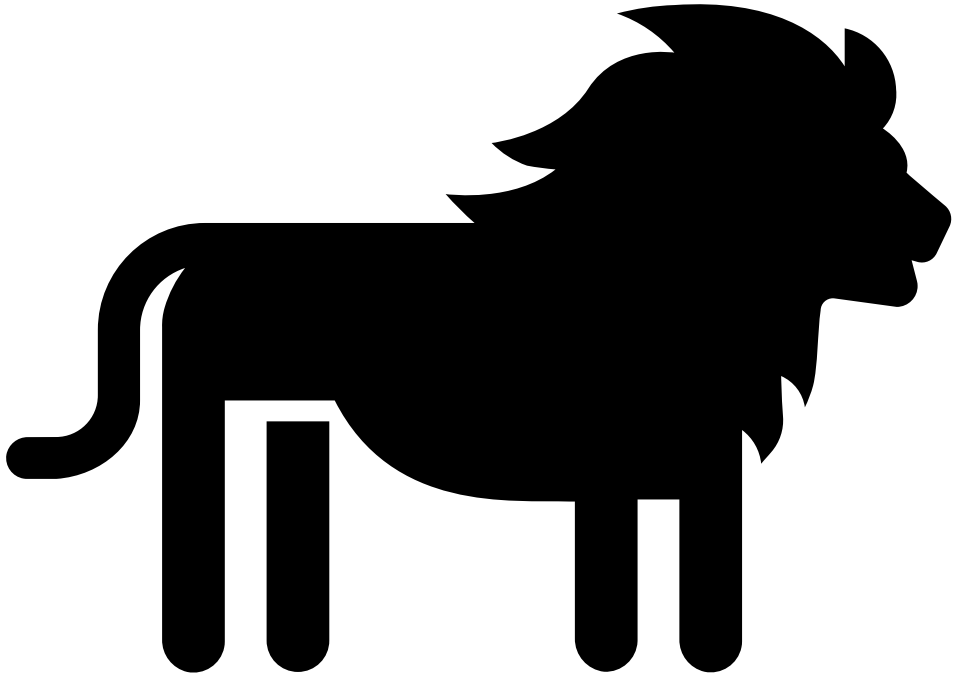


- Entregar información confiable y útil a la persona para que entienda lo sucedido, lo que va a suceder y pueda activar redes de ayuda para enfrentar la situación.

Reflexión

- Cuáles son las preguntas recurrentes que tienen sus colaboradores respecto a la situación actual de su organización.

Líder que informa



- Trasmitir de manera formal y en tiempo real información relevante de la organización y el equipo.
- Levantar preguntas e inquietudes para buscar fuentes de respuesta confiables.
- No entregar como información rumores, trascendidos o deseos.
- No hacer promesas que no se saben si serán cumplidas.

Normalizar

- Legitimar las emociones asociadas al evento estresor y desarrollar las capacidad en las personas de enfrentar en forma efectiva la situación y retomar su vida cotidiana.

Reflexión

- Cuál es una buena práctica que usted ha desarrollado para enfrentar de mejor manera este tiempo de estrés prolongado.

Líder que normaliza

- Legitimar y dar nombre a las emociones que se viven bajo estrés y promover cursos de acción positivos para expresarlas.
- Promover rutinas cotidianas que mantienen la robustez psicológica.
- Crear prácticas laborales que den orden al día y la semana de trabajo
- Asegurar prácticas de recuperación emocional
- Promover ritos de inicio y término laboral
- Reconocimiento

Prácticas de recuperación

- Ejercicio
- Mindfulness
- Hobbies
- Tomar sol
- Vida en naturaleza
- Charlas en tiempo real

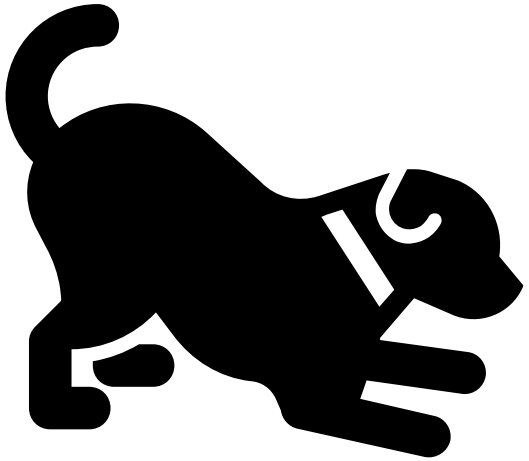
Acompañar

- Facilitar que las personas puedan expresar(se) lo que viven, sienten y piensan a partir del evento crítico en un entorno de legitimidad, aceptación y contención.

Reflexión

- Cuál es el principal aprendizaje personal que usted está haciendo en este tiempo de COVID_19

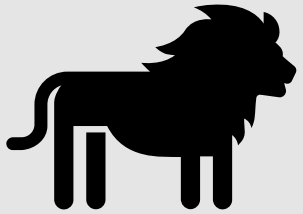
Líder que acompaña

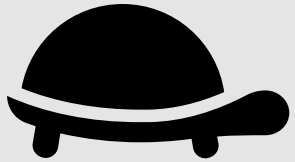


- Sesión de inicio y cierre diario para equipos presenciales
- Sesiones grupales de compartir
- ~~Coaching~~ ~~Terapia~~ Acompañamiento individual

- Los líderes a través de calmar, informar, normalizar y acompañar se transforman en verdaderos factores protectores de sus colaboradores para evitar que la crisis sanitaria – de por si estresante – genere daños mayores en las vidas de las personas y les impide afrontar sus desafíos cotidianos.

Pausados como la tortuga, protectores como el león, fieles como el perro y disciplinados como el castor.





Gracias

Carlos Sandoval P.

Socio SP Consultores

carlossandoval@spconsultores.cl