

LIDERAZGO POST-COVID



Marta Holness

Directora de Finanzas y Operaciones

marta_holness@assetstrust.com

Estamos en la "Era Post-Covid" y esto conlleva muchos cambios tanto a nivel personal como profesional y sobre todo en el Liderazgo de las organizaciones.

Mucho se escucha del "Liderazgo Resiliente", el cual nos enseña que es importante para liderar de forma efectiva en momentos de crisis.

¿Qué es el Liderazgo Resiliente?

- La resiliencia es tu capacidad para recuperarte en los momentos difíciles.
- Ante la adversidad tus colaboradores necesitan un líder capaz de guiarlos, de influir positivamente y darles moral.

- Un líder que demuestre fortaleza emocional, valentía y foco.
- Que los ayude a recuperarse y mantener los niveles de energía necesarios para ser productivos.

Por eso, para desarrollar un liderazgo resiliente es importante que tengamos en cuenta los siguientes puntos:



Lidera desde un propósito significativo

Tener claro un propósito es lo que le da sentido a la vida, al trabajo y a las empresas. De igual forma, encontrar un propósito inspirador, es lo que le



permite a los líderes y equipos superar experiencias difíciles, porque el propósito es el que da impulso y motivación para seguir adelante.



Toma perspectiva y cultiva una mentalidad positiva

En un evento del Instituto Internacional para el Desarrollo Gerencial, el profesor Kohlrieser habló sobre la resiliencia en el liderazgo de alto rendimiento y destacó la importancia de adoptar la mentalidad correcta para restaurar el potencial y energía de los líderes en momentos de estrés y adversidad.

En situaciones de crisis los líderes resilientes ven las situaciones como oportunidades para transformarse y aprender. Además, son capaces de reconocer lo positivo de cada situación y conectarse con el agradecimiento y la confianza. Por eso, cuando se enfrentan a la adversidad desarrollan habilidades y crecen.

La perspectiva es lo que te permite cultivar esa mentalidad que te ayuda a ser resiliente. Como líder cuando ves la situación difícil desde una perspectiva positiva, te sientes empoderado, es decir sientes confianza para emprender acciones que te ayuden a superar los obstáculos.



Desarrolla tu autoconsciencia

La autoconsciencia es la capacidad de observarte a ti mismo y ser consciente de tus cualidades, reacciones, forma de comunicarte, actitudes y de aquello que necesitas mejorar para ser un mejor líder. La autoconsciencia es una habilidad clave en el liderazgo porque es la que te permite regular tus emociones en momentos de estrés, evaluar las situaciones conscientemente y actuar de forma efectiva.

Una de las mejores formas de desarrollar tu autoconsciencia es a través de la meditación y las prácticas de mindfulness en las que puedes entrenar tu capacidad para observar tus pensamientos y reacciones emocionales.



Mantén una higiene emocional

Marie Asberg, profesora del instituto Karolinska en Estocolmo, explica cómo nuestra vida se estrecha cuando dejamos de lado actividades que nos recargan de energía.



Liderazgo Post-Covid

Entre más dejamos de lado estas actividades, más fatigados nos sentimos y nos agotamos.

Los líderes que caen en el agotamiento pierden su capacidad para tomar buenas decisiones, comunicarse asertivamente, mantener la concentración, y en últimas se afecta su desempeño, productividad y capacidad para liderar a su equipo en momentos difíciles.

Entonces para mantener una higiene emocional necesitas realizar actividades que te permitan construir y mantener un balance a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Actividades para descansar, disfrutar, cuidarte a ti mismo, descargar el estrés de forma sana y crear estados de paz mental.

Septiembre 2021



Assets Trust es una sociedad de servicios fiduciarios, autorizada y sujeta a supervisión por la Superintendencia de Bancos de Panamá desde 1987. Hemos participado como asesores en importantes y complejas transacciones locales e internacionales, por lo que confiamos en poder satisfacer sus necesidades a través de soluciones integrales, adecuadas a sus objetivos y necesidades específicas. clientservice@assetstrust.com