

# Psicología de emergencia para líderes

8 pistas para situaciones excepcionales

## Actitud positiva



Piensa en soluciones y no en culpas o desastres. Mantén la serenidad frente a los desafíos. Anima a otros a superar catástrofes. Preserva la capacidad de análisis y de solución de problemas. Ayúdate y ayuda a los que te rodean.

## Filtra la información



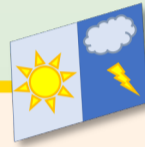
Dedica tiempo a procesar con calma y lógica la información. No creas todo, evita los bulos a toda costa. Hazte la pregunta clave: ¿En qué ayuda?

## Inteligencia emocional



Conócete mejor. Distingue qué emociones te ayudan y cuáles te apresan. Cuáles controlas y cuáles te dominan. Aprende a gestionarlas como tu propio negocio. Y sobre todo, no contribuyas a propagar el miedo y la negatividad.

## Cuidado con el autoengaño



Minimiza el sesgo de confirmación que te hace ver lo que quieres y te oculta lo que no te gusta. Cuando analizas la información, si estas optimista tenderás a negar las amenazas; por el contrario, si estas pesimista, tenderás a confirmar la visión apocalíptica. Haz uso de métodos de análisis que te ayuden ver la realidad de forma objetiva, completa y equilibrada: diagramas, análisis de pros y contras, DAFO, etc..

## Trabaja en equipo



No es el momento para héroes solitarios, es momento de aportar y cooperar. El trabajo de equipo no se demuestra mirando que hacen o que no hacen otros, o quién falla o es culpable. El trabajo en equipo es poner empeño y ser conscientes de qué podemos aportar desde cada uno para todos

## Decide



Asume la responsabilidad y el riesgo. Nadie en la historia ha vivido este momento jamás. Nadie sabe cuál es la verdadera buena decisión. Date la oportunidad de decidid con el permiso de errar. Cuidado con el sentimiento de parálisis por miedo o de culpa por equivocarte. En estas circunstancias, no podemos pensar en decisiones buenas o malas, nadie lo sabe aún. Cualquier otro en nuestro lugar puede atinar o fallar pero ¿Quién lo sabe de antemano?

## Aprovecha para aprender



Aprende de la experiencia extraordinaria, de la situación, de uno mismos y de los otros. Nunca habíamos vivido algo así y probablemente no tengamos otra ocasión similar para adquirir lo que estas circunstancias nos puedan enseñar.

## Atento a las oportunidades



Las situaciones de emergencia, tienden a centrar nuestra atención en las amenazas, sin embargo, a veces también surgen oportunidades que estarán ahí para aquellos que sepan verlas. Estemos abiertos a descubrirlas y aprovecharlas.

En resumen, sal del círculo de la preocupación y entra en es círculo de la influencia y la proactividad.

Recuerda que:

*En la tempestad, no es la fuerza del viento, ni la bravura de las olas la que guía la nave, sino la firmeza y pericia del timonel.*