

SER JEFE Y LÍDER NO ES LO MISMO: SEIS CLAVES PARA LIDERAR CON EFECTIVIDAD EN TU TRABAJO.



Para empezar, debemos conocer con mayor profundidad acerca de la diferencia entre ser jefe y líder para así poder manejar el equipo de trabajo que se encuentra encargado

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN JEFE Y UN LÍDER?

Ser Jefe:

- No respeta tampoco permite dar opiniones.
- Solo muestra “quién manda” y “quién está bajo en la jerarquía”.
- Trata a los subordinados solo bajo sus órdenes.
- Toma crédito del trabajo.
- Culpa por la crisis.
- Ordena y espera.
- Inspira miedo

Ser Líder:

- Considera que el trabajo en equipo es fundamental para una empresa. Pueden tener diferentes tareas encaminadas pero con el mismo propósito y siempre existe apoyo de todo el equipo.
- Comparte crédito.
- Busca soluciones a partir de la crisis.
- Solicita y colabora.
- Inspira entusiasmo y motivación.

CLAVES PARA MEJORAR COMO LIDER

"El poder no es control. El poder es fuerza y es darle esa fuerza a otros. Un líder no es alguien que obliga a otros para hacerse más fuerte"

1. MOTIVAR E INSPIRAR

Motivar e inspirar a los empleados por los proyectos es una de las habilidades más importantes y la clave del éxito de cualquier buen líder.

2. LA COMUNICACIÓN

"La clave es comunicar con transparencia, de manera clara y concisa. Este flujo de comunicación e información no puede ser unilateral"

3. ENTRENA LA TOMA DE DECISIONES

Permite a las personas que practiquen la toma de decisiones de forma independiente, aunque al principio se puedan equivocar. Recuerda: un fallo siempre es una nueva oportunidad para aprender, lo que se traduce en algo muy positivo a largo plazo.

4. CONFÍA EN TU EQUIPO

Las personas no van a confiar más en la empresa de lo que la empresa confía en ellas mismas. Si quieres que confíen en ti, tienes que liderar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles. La confianza cuesta mucho ganarla, y un sólo instante perderla. Es algo que se debe cultivar día a día y debe ser de forma sincera.

5. PROMOVER EL TALENTO

Es importante crear planes de carrera para cada una de las personas que trabajan contigo. Haz con ellos evaluaciones del desempeño y da un feedback sincero sobre cuáles son sus puntos fuertes y sus áreas de mejora.

6. CREACIÓN COLABORATIVA

Es importante que involucres a las personas en el proceso de creación o definición del negocio. Hacerlo te exigirá dedicarle tiempo y al principio parecerá que tienes "menos control" de la situación. Pero si trabajas duro codo a codo con alguien para alcanzar un objetivo común.

IMPORTANTE: Su inteligencia emocional también implica que sabe manejar conflictos, no reacciona a la defensiva en las discusiones, sino que escucha, mantiene una mente abierta y negocia. Además, ayuda a los miembros de su equipo a descubrir puntos en común y a generar acuerdos.

Respecto a los estilos señalados tenemos que:

1.- El Liderazgo Centrado en el grupo; es un liderazgo que se orienta hacia la meta y los colaboradores

Los colaboradores disponen de mucho espacio para la creatividad y la realización de sus tareas sin que se pierda el manejo a través del líder. El control está orientado hacia el asunto y no hacia la persona, hay información mutua y los colaboradores participan en el proceso de toma de decisiones. El líder tiene una relación emocional positiva con sus colaboradores hacia fuera y facilita un clima positivo en el grupo.



2.- El liderazgo centrado en el líder; se caracteriza por una estructuración y asignación de tareas a través de un manejo intencionado de las actividades del grupo y un control detallado de la realización de la tarea. Las metas son dadas y las decisiones también. El espacio de los colaboradores es mínimo.

Asimismo, hay dos variantes extremas en relación a los colaboradores

a) Un distanciamiento pronunciado, lo cual los colaboradores viven más bien como rechazo y frialdad emocional.

b) Un acercamiento patriarcal (jovial) que es en el fondo una relación asimétrica (padre-hijo).

3.- El liderazgo Descentrado; es aquel que se conduce descentradamente, el líder no maneja ni influye en las actividades del grupo. Los colaboradores no tienen límites en su conducta de trabajo. Tampoco encuentra apoyo. Aquí la relación con sus colaboradores

es principalmente neutral, aunque también puede ser distanciada o de cercanía. El líder no influye en las relaciones entre los miembros del grupo.



CONSEJO:

No importa el sector ni el tamaño de tu empresa para implementar estos consejos efectivos de liderazgo y trabajo en equipo.

Aunque hay quienes nacen con un talento natural para liderar, todos podemos mejorar nuestras habilidades de liderazgo. Es tan sólo una cuestión de voluntad, esfuerzo y práctica.

La recompensa de ver a tu equipo de trabajo motivado y dando lo mejor de sí mismo porque realmente creen en ti como un buen líder, no tiene precio.

Por último, el líder debe mantener su foco en las metas y saber lo que necesita para cumplirlas. **“Debe traducir este conocimiento en objetivos, estrategias y acciones que le permitan alcanzar un alto desempeño”**

Si consideras que te encuentras en una situación estresante producto a la labor que realizas, te recomiendo las siguientes técnicas que ayudan a favorecer su propio cuerpo:

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:



* Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.

* Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.

* Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.

* Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

Si tienes dificultades para respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo. Coloca un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve mientras inhalas y caigas mientras exhalas.

La relajación muscular progresiva para aliviar el estrés

La relajación muscular progresiva es otra eficaz y ampliamente utilizada estrategia para aliviar el estrés. Se trata de un proceso de dos etapas en las que, sistemáticamente, se tensan y relajan los músculos de diferentes grupos en el cuerpo.

Con la práctica regular, la relajación muscular progresiva te da una íntima familiaridad con lo que la tensión representa a tus músculos, así como una relajación total que sientes en diferentes partes del cuerpo.

Esta toma de conciencia ayuda a detectar y contrarrestar los primeros síntomas de la tensión muscular que acompaña a la tensión. Y como tu cuerpo se relaja, también tu mente. Puedes combinar la respiración profunda con la relajación muscular progresiva para un nivel adicional de alivio del estrés.

Secuencia de relajación muscular progresiva:

- * Pie derecho
- * Pie izquierdo
- * Muslo derecho
- * Muslo izquierdo
- * Las caderas y las nalgas
- * Estómago
- * Pecho
- * Espalda
- * el brazo derecho y la mano
- * el brazo izquierdo y la mano
- * Cuello y hombros
- * Cara

Pasos a seguir:

- * Afloja la ropa, quítate los zapatos y ponte cómodo.
- * Tómate unos minutos para relajarte, respirar y realizar respiraciones lentas
- * Cuando estés relajado y listo para empezar, centra tu atención en tu pie derecho. Tómate un momento para observar cómo lo sientes.
- * Poco a poco tensa los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas. Mantén la posición contando hasta 10.
- * Relaja el pie derecho. Concéntrate en cómo la tensión se evapora y siente cómo tu pie se queda sin fuerzas y suelto.
- * Permanece en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.
- * Cuando estés listo, mueve tu atención a tu pie izquierdo. Sigue la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.
- * Muévete lentamente a través de su cuerpo: piernas, abdomen, espalda,