



Herramientas para el Liderazgo: Lista de Verificación

Comprometernos emocionalmente nos prepara para un desempeño óptimo

Como líder al frente de esta batalla, debes monitorear el bienestar de tu equipo para prevenir impactos negativos en su salud mental. Una lista de verificación utilizada al inicio de cada turno puede ayudarte a promover la cohesión y colaboración de cada equipo. Anima a cada persona a responder sinceramente como se sienten, de forma abierta y honesta con todos, inclusive con ellos mismos. Usa preguntas abiertas; que inviten respuestas un poco más elaboradas que de una sola palabra. Para que puedan empezar a sentirse cómodos, empieza contigo.

Apariencia

- Haz un escaneo visual de cada miembro del equipo. Nota su apariencia utilizando palabras como: cansado, triste, emocionado, inquieto, enojado, preocupado, con desapego, reservado, atento, fácilmente distraído, desanimado, desarreglado, ajado, etc.

Necesidades Básicas y Estado Emocional

- Empieza contigo, utilizando las palabras “Yo estoy” o “yo me siento...” seguido por el estatus de tu sueño y alimentación, por ejemplo, renovado, fatigado; bien nutrido, o con hambre. Pide que los demás hagan lo mismo.
- Luego, elabora más, por ejemplo “yo estoy cansado porque no dormí bien anoche”. Comunícale a tu equipo tu “temperatura emocional”. Nota: esto puede ser difícil para un líder, pero ultimadamente engendrará confianza.

Estado Físico u Otro

- Nota cualquier asunto físico que pueda potencialmente obstaculizar el trabajo del equipo.
- Alienta a los demás a compartir cualquier otro estrés que puedan tener en su vida en el momento. Como, por ejemplo, “me estoy mudando”, o “hay tensión en la casa”, para que induzca un ambiente en el que todos puedan estar cómodos para compartir y se sientan apoyados.

Sistema de Amigo o “Buddy System”

- *Pídele a todos en el equipo (incluyéndote a ti) que consigan a un compañero de trabajo con el que hagan chequeos rutinarios.*

Planea

- Si te sientes tranquilo y conectado con tu equipo, planea evitar malestares, como la irritabilidad que provoca el hambre, o empeorar situaciones cargadas emocionalmente.
- Si te sientes cansado, planea tomar descansos durante tu día para renovar tu energía.
- ¿Cuál es tu plan post-guardia? ¿Reagruparás a tu equipo en algún momento? ¿Cuándo tomaras tiempo para comer?
- Promover conciencia emocional y compasión entre el equipo, tiende a producir esperanza, camaradería, sensación de seguridad y mejor comunicación.

Un plan proactivo para resolver problemas reduce errores, agotamiento y otras condiciones incapacitantes para la salud mental. Asegura que tu lista incluya a cada miembro del equipo, su apariencia, el estatus de sus necesidades básicas (como sueño y nutrición), así como el estado emocional y físico. También incluye el sistema de amigo o “buddy system” y un plan. En la siguiente página encontrarás una tabla con la lista de verificación recomendada.



Herramientas para el Liderazgo: Lista de Verificación

Fecha _____		Hora: _____			
Miembro del equipo	Apariencia	Necesidades Básicas/Estado Emocional	Necesidades Básicas/Estado Emocional	Sistema de Amigo	Post-Guardia