



# **TOMA DE DECISIONES BAJO PRESIÓN**

# TOMA DE DECISIONES BAJO PRESIÓN

Estrategias de liderazgo para tomar decisiones bajo presión.

En el complejo entorno de la gestión empresarial moderna, la capacidad de tomar decisiones bajo presión y con un sentido de urgencia es esencial para cualquier líder. Mantener la calma y la claridad en momentos críticos no solo define la dirección de una organización, sino que también establece un ejemplo para todo el equipo. Desde mi experiencia como consultor, esta habilidad no es innata; se desarrolla a través de la reflexión, el autoconocimiento y la práctica deliberada. Sin embargo, a muchos líderes les resulta difícil "hacer pausas para reflexionar y actuar".

Primero, analicemos las consecuencias de no saber gestionar la presión como líder.

- Decisiones apresuradas: la ausencia de claridad puede llevar a decisiones mal fundamentadas, afectando negativamente los resultados del equipo y de la empresa.
- Menos bienestar equipo: Si un líder no gestiona bien bajo presión, produce un ambiente tenso y baja productividad.
- Pérdida de Credibilidad: Cuando bajo presión el líder no gestiona eficazmente, puede restar autoridad y credibilidad.

Todas las personas, al someterse a algún grado de estrés, pueden actuar asertivamente u opuestamente, tomar las cosas con mucha tensión. Como se mencionó antes, esto es decisivo para los puestos de liderazgo, poder enfrentar las cosas asertivamente y pasivamente.

# ESTRATEGIAS

## 1. Observa, prioriza y delega

Para gestionar la presión con éxito, es crucial identificar las tareas que requieren atención inmediata y aquellas que pueden ser delegadas. Una estrategia muy práctica, es utilizar la matriz de Eisenhower (La matriz de Eisenhower, también conocida como la caja de Eisenhower o la matriz urgente/importante, es un marco de trabajo simple para priorizar las tareas y administrar la carga de trabajo). Para categorizar las tareas según su urgencia e importancia. Delega las tareas que no requieran tu intervención directa, permitiendo que te concentres en las decisiones críticas. El uso de la matriz permite hacer visibles todas las urgencias que tienes en tu cabeza.

Para saber cómo se hace una Matriz, puedes acceder al siguiente enlace:

[https://youtu.be/6\\_qDwuapBcQ?si=yTIV5fQm8VAjYcFM](https://youtu.be/6_qDwuapBcQ?si=yTIV5fQm8VAjYcFM)

Referencia:

Educalive (2020). La Matriz de Eisenhower: Cómo priorizar tus tareas.  
[https://youtu.be/6\\_qDwuapBcQ?si=yTIV5fQm8VAjYcFM](https://youtu.be/6_qDwuapBcQ?si=yTIV5fQm8VAjYcFM)

# COMUNICA MÁS, ASERTIVAMENTE

## 2. Comunica más, Asertivamente

La comunicación asertiva es clave para manejar las expectativas y resolver conflictos de manera efectiva, especialmente bajo presión. Practica la escucha activa y asegúrate de que tu mensaje sea claro y directo. De ser posible, haz repreguntas para asegurar que el mensaje se haya entendido y minimizar los reprocesos, sobre todo, durante una crisis. Al comunicar decisiones difíciles, explica el razonamiento detrás de ellas para garantizar la comprensión y el apoyo de tu equipo.

¿Cómo lograr una comunicación asertiva?

<https://youtu.be/g2mABsl-MZQ?si=JdgQZ8EL7uXqFrYI>

Referencia:

Melanie Amaya (2019). 11 Técnicas de comunicación asertiva y efectiva con ejemplos y pasos.

<https://youtu.be/g2mABsl-MZQ?si=JdgQZ8EL7uXqFrYI>

# IMPLEMENTACIÓN DE TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

## 3. Implementación de Técnicas de Manejo del Estrés

Reconocer y manejar el estrés personal es fundamental para mantener la claridad y la calma en situaciones de alta presión. Actualmente, el mindfulness, ha cobrado relevante importancia, debido a que gestiona el aprender a incorporar técnicas de respiración profunda o breves momentos de meditación en tu rutina diaria, especialmente antes de enfrentarte a situaciones estresantes. Estas técnicas pueden ayudar a centrarte, reducir la tensión y mejorar tu capacidad de toma de decisiones.

Referencia:

Técnicas de mindfulness:

Aprende institute (2024). Ejercicios de mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad.

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/tecnicas-mindfulness>

# PLANIFICA Y ANTICÍPATE

## 4. Planifica y Anticípate

Anticiparse a posibles escenarios y tener planes de contingencia listos puede reducir significativamente la presión en momentos críticos. Gestiona tu trabajo no desde la perfección, sino desde el optimismo realista. La realización de simulacros de crisis para preparar al equipo para diferentes situaciones de estrés ayuda a mejorar la adaptabilidad y la confianza.

### Riesgos Laborales

CTAIMA (2023). ¿Cuáles son los 7 tipos de riesgos laborales (con ejemplos)?

<https://www.ctaima.com/blog/cuales-son-los-7-tipos-de-riesgos-laborales-con-ejemplos/>

Referencias:

Estrategias de Liderazgo para Tomar Decisiones bajo Presión. (2024, March 12). Empleabilidad.  
<https://empleabilidad.cayetano.edu.pe/noticias/estrategias-de-liderazgo-para-tomar-decisiones-bajo-presion/>

CTAIMA (2023). ¿Cuáles son los 7 tipos de riesgos laborales (con ejemplos)?  
<https://www.ctaima.com/blog/cuales-son-los-7-tipos-de-riesgos-laborales-con-ejemplos/>