

¡TERMINA FUERTE!

¿Cómo vencer club oficial agotamiento.

POR: MAUREEN ZAPPALA, DTM/ Traducido por: Javier Córdova González

Era 1997. La carrera anual de Cleveland Revco de 10K estaba a días de distancia. Pensé, Voy a entrar. ¡Creo que será divertido! No soy un corredor, pero ¿qué tan difícil puede ser? (Si eres corredor, acabas de abrir tus ojos en asombro, ¿verdad? Tú sabes a dónde va esto).

El clima el día de la carrera era perfecto, y el estado de ánimo era eléctrico. Miles de corredores llenaban la línea de salida, ansiosos por empezar la carrera. Yo estaba animado. La carrera comenzó. Corrí adelante con toda la exuberancia de una corredora que no tenía ni idea de cómo llevar el ritmo a sí misma. A mitad de la carrera, habiéndome quedado muy por detrás, pensé que moriría. *Esta es la cosa más tonta que jamás haya hecho. No puedo terminar.*

A veces, servir como oficial del club se parece mucho a mi primera carrera de 10 kilómetros. Piensas que sabes lo que está adelante, pero realmente no lo sabes. Te sientes inspirado, amas la camaradería y tienes una visión de éxito. Aceleras en la salida, emocionado por hacerlo bien. Pero a mitad de año, estás cansado, frustrado y solo. Piensas: *Ya no puedo seguir haciendo esto.* Estás agotado. Quieres renunciar.

Quizá eres el vicepresidente educativo y no tienes idea de cuánto trabajo se necesitaría, o eres el sargento de armas, y llevar y arreglar los suministros cada semana se ha convertido en una lucha ingrata. Podrías ser el tesorero, cansado de perseguir a los miembros para que paguen las cuotas de renovación, o el presidente del club, que carece del apoyo de los miembros para tus metas PCD. Tal vez eres el vicepresidente de membresía, pero los visitantes no se unen, o eres el vicepresidente de relaciones públicas y crear un plan de comunicación del club se vuelve abrumador. Quizás tu club es pequeño, y los oficiales duplican sus funciones. Tu vida fuera de Toastmasters tal vez

esté demasiado ocupada, o un conflicto en el club está drenando tu energía. Hay muchos factores que alimentan el agotamiento de los oficiales. No es de extrañar que un número de líderes se extenuen a mitad de año y contemplan en renunciar.

Pero si eres una de esas personas, piensa en lo que podría suceder si no renuncias.

Terminé la carrera de 10K y estoy muy contenta de haberlo hecho. Ese día, al cruzar la línea de meta, no me importaba que mi tiempo fuera abismalmente lento. Yo estaba encantada de haber terminado. Puede sonar trillado, pero terminar tu año como oficial fuerte te dará una perspectiva valiosa sobre tus capacidades, tu influencia y tu fuerza interior que no vendrán de otra manera. El autor Napoleón Hill dijo, "El esfuerzo sólo libera plenamente su recompensa después de que una persona se niega a renunciar". La recompensa viene al permanecer en la carrera.

¿Qué tan estresado estás?

El agotamiento de los voluntarios es igual al agotamiento del trabajo. Aunque Toastmasters es una organización de voluntarios, el trabajo puede ser tan estresante como en un trabajo. El estrés que existe es continuo. En un extremo el agotamiento se manifiesta por síntomas graves como letargo, irritabilidad, insomnio y sentimientos de inutilidad. Cerca del otro extremo, menos grave, pero más frecuentes está la "pila baja". Las personas que sienten esto están ansiosas, desintegradas y desilusionadas y, a menudo desconocen el valor de su trabajo. Es una enfermedad cognitiva y emocional, que afecta a las relaciones y a la actitud.





Puede que sean perfeccionistas o se hayan exlmitado a sí mismos en áreas fuera de Toastmasters.

Terminar tu año como oficial fuerte te dará una perspectiva valiosa sobre tus capacidades, tu influencia y tu fuerza interior que no vendrán de otra manera.

¿Por qué obligarte a terminar?

A pesar de estos factores, las recompensas de terminar tu año como oficial fuerte son muchas. No importa qué puesto de oficial tengas, o cuáles puedan ser las frustraciones, si te obligas a terminar al final de junio, tú:

- Obtendrás créditos para tu reconocimiento de Líder Avanzado Bronce, que requiere seis meses de servicio como oficial del club. (Sirve un año entero, y habrás duplicado ese crédito.)
- Sentirás tremendo orgullo en completar tu compromiso, especialmente si reúnes fuerzas para terminar fuerte.
- Asegurarás tu integridad como aquel que cumple con una promesa.
- Serás un ejemplo y modelo a seguir para los que vienen detrás de ti.
- Llevará a tu club a un nuevo nivel de liderazgo para el próximo año Toastmasters.
- Como presidente o vicepresidente educativo, disfrutarás del privilegio de votar por nuevos oficiales en la Conferencia de Distrito.
- Celebrarás con tu club cuando hagas el empuje final del año para alcanzar las metas finales PCD.
- Tendrás más oportunidades para desarrollar tus habilidades de liderazgo.
- Animarás a otros cuando quieren renunciar.

¡Esa es una lista! Una persona sabia dijo una vez, "Somos juzgados por lo que terminamos, no por lo que empezamos." No sólo empieces. Termina.

¿Cómo obligarte a terminar?

La investigación demuestra que la mayor

La firma de entrenamiento estadounidense Corporate Balance Concepts encuestó a 1.000 ejecutivos sobre el estrés laboral. Se estima que, si bien un pequeño porcentaje sufría de cierto agotamiento, cerca de un 40 por ciento sufría de pila baja. Hace sentido asumir que existe un patrón similar en el mundo de los voluntarios, incluso entre los oficiales del club Toastmasters. ¡Eso son un montón de oficiales descontentos!

¿Qué causa el agotamiento y la pila baja en Toastmasters?

Muchos factores de estrés causan que los oficiales del club jueguen con la idea de renunciar antes de su periodo termine. ¿Alguno de éstos te suena?

- Sin compensación salarial tangible, es difícil ver las recompensas intangibles de servir, especialmente cuando avanza el año. Si un oficial no ve la importancia de su función, o el vínculo claro entre la función y el cuadro más grande de Toastmasters, es fácil dejar que la apatía entre.
- Algunos roles consumen más tiempo que otros, como el vicepresidente educativo. Eso puede ser agotador.

- Algunas roles, como el sargento de armas o tesorero, son menos visibles, y no provocan mucho reconocimiento. Si los miembros en esos roles anhelan el reconocimiento por un trabajo bien hecho, es posible que no consigan tan a menudo como a ellos les gustaría.
- La cultura del club puede crear estrés. Conflicto entre los miembros no es divertido. La falta de apoyo de otros oficiales o el poco entusiasmo por parte de los miembros del club, causará que el fervor de un oficial disminuya. La pobre comunicación dentro del equipo de oficiales o las metas poco realistas del equipo casi garantizan el agotamiento.
- La personalidad de un oficial puede contribuir al agotamiento. Puede ser difícil para ellos decir no, o pueden sobreestimar su capacidad de manejar el tiempo. Puede que tengan dificultades al delegar o titubeen al pedir ayuda.

cantidad de participación voluntaria se produce cuando los voluntarios saben qué hacer y disfrutan haciéndolo. A mediados del año Toastmasters, los oficiales saben qué hacer. Pero a veces el disfrute necesita ser reavivado. A tan sólo unos pocos meses que termine el año Toastmasters, aquí están algunas ideas para volver a encender tu entusiasmo, así como ayudar a los demás:

- Disfruta de un evento social con los miembros de su club.
- Toma un descanso. Deja que otros hagan el trabajo por un tiempo.
- Conduce una junta de oficiales del club durante una comida.
- Recuerda que sólo son unos cuantos meses más.
- Empezar a entrenar a un sucesor.
- Asiste a eventos de capacitación del distrito.
- Lee la revista Toastmaster para recordar el impacto de tu trabajo.
- Envía notas escritas a mano a los oficiales y los miembros que parecen estar agotados.
- Reconoce que no estás solo. Conecta con otros a través de los medios sociales.

En 1997, al día siguiente de la carrera de 10K, yo estaba adolorida, pero ¡mi espíritu volaba muy alto! El boxeador Muhammad Ali dijo una vez: "Yo odiaba cada minuto de entrenamiento, pero dije: *No renuncies. Ahora sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón*".

Estás en la recta final. La línea de meta está justo adelante. Oblígate a ti mismo a alcanzarla, porque cuando la cruces, ¡jamarás cómo te siente! Te sentirás como un campeón. **T**

MAUREEN ZAPPALA, DTM, es una ex ingeniero de propulsión de la NASA. Actualmente, es oradora profesional, autora y coach de destrezas de presentación, así como fundadora de *High Altitude Strategies*, un servicio de entrenamiento y de hablar. Pertenece al Medina Club en Medina, Ohio. Visita su sitio web en www.MaureenZ.com.

Traducido del artículo, "**CLUB LEADERSHIP/ FINISH STRONG!**", Págs. 22 - 25. Revista TOASTMASTER, APRIL 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com



CONSEJOS PARA EXTINGUIR EL AGOTAMIENTO

Aquí están algunos pensamientos y sugerencias útiles de Toastmasters alrededor del mundo:

Aprende a cómo decir no

"Luché contra el agotamiento desde el principio porque no había aprendido el arte de decir no. Ahora sólo digo sí a las cosas que realmente quiero hacer. Prefiero realizar algunas tareas realmente bien que hacer varias tareas muy mal".

- **Karen Armour, DTM**
Modderfontein club de los cinco
Johannesburgo, Sudáfrica

ORGANÍZATE

"Todos nuestros registros se guardan en una carpeta: las hojas de asistencia, hojas del gramatical, información de discursos para cada orador, hojas de evaluación en blanco, etc. Al final del año Toastmasters, la carpeta nos ayuda a determinar los trofeos a los miembros por la mejor asistencia, el menor número de muletillas, el mejor uso de la palabra del día o más. Todavía escribo el orden del día de cada re-uniión, aunque el siguiente VPE debería tenerla más fácil".

- **Susan O'Malley-Larson, ACS, ALB**
Ozaukee Toastmasters, Grafton, Wisconsin



MANTÉN UN BALANCE

"Toma tiempo para ti; haz otras cosas además de los deberes del oficial del club Toastmasters. Haz tu parte, pero no todo la carga de trabajo del club. Concéntrate en tu propio viaje de crecimiento personal. La dedicación al club es admirable, pero no a costa de tu salud."

- **Lenore Whelan, ACS, ALB**
Arnprior Toastmasters, Arnprior, Ontario,

Re-energízate

"Recuperé mi energía después de asistir a la Conferencia de Distrito de mayo del año 2015. Fue una llamada para despertar – una que todo el mundo necesita de vez en cuando".

- **Dorceus Valjery Welington, CC, CL**
The Bees Toastmasters
Port-au-Prince, Haití

Todo el mundo es diferente

"Me mantengo motivado recordando que no todos tienen el mismo nivel de compromiso. Aprecio las diferentes fortalezas que los miembros aportan al grupo".

-**Donnise Krier, CC, ALB**
Dayton Toastmasters
Dayton, Ohio

Fija tu vista en la recompensa

"Cuando nos han faltado suficientes miembros para cubrir todos las funciones, he desempeñado dos funciones en la sesión. Si no tenemos el orden del día de la reunión impreso, lo escribo en el pizarrón. Me puedo poner frenético, pero sigo adelante, porque creo que vale la pena al final".



- **Simone P. Graham**
U.C.T. Toastmasters, Kingston, Jamaica

Obtén inspiración de los demás

"En realidad, consideré renunciar al puesto de VPE después de cinco meses, pero el entusiasmo de los invitados y de los miembros que completaban sus metas educativas me mantuvo en marcha. Darse por vencido no da un buen ejemplo. Ningún puesto de oficial del club es fácil, pero es la olla de oro al final del arco iris lo que vale la pena el desafío al final del periodo".

- **Shelly-Ann Lovell-Williams, ACB, ALB**
CIPS eléctricas Achievers Toastmasters,
Trinidad y Tobago

Recluta a otros

"Tenemos subcomités para ayudar a los oficiales de nuestro club. El solo subcomité de la VPE tiene la guía de un mentor y de dos ayudantes de oficiales adicionales. Esto ayuda con la carga de trabajo, pero también crea un grupo de líderes que pueden servir en el futuro".

- **Julie Ton, CC, ALB**
Austin Toastmasters club
Austin, Texas