

Mantener la calma ante problemas técnicos requiere práctica, pero estas estrategias ayudan: 1) Pausa y respira profundamente para reducir la ansiedad. 2) Divide el problema en partes más pequeñas y abórdalas individualmente. 3) Prioriza la siguiente acción inmediata. 4) Usa un enfoque sistemático como "Identificar, diagnosticar, resolver, probar". 5) Comunica abiertamente con tu equipo. 6) Usa afirmaciones positivas recordando éxitos pasados y evitando el catastrofismo. 7) Toma descansos cortos. 8) Gestiona expectativas, aceptando que los problemas ocurren. 9) Prepárate anticipadamente conociendo problemas y soluciones comunes. La práctica regular de estas técnicas mejora la capacidad .para mantener la calma bajo presión