



## Resiliencia en el lugar de trabajo

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse y crecer después de eventos estresantes



Dondequiera que trabaje, eventualmente se encontrará en una situación estresante. La capacidad de recuperarse, de ser resistente, es un elemento clave para sobrellevarla.

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse y crecer después de eventos estresantes. Cuando la vida le presenta una circunstancia desafortunada o un contratiempo, ¿es usted capaz de adaptarse? La resiliencia también está presente en el trabajo cuando un individuo elige mantener el rumbo cuando hay presión para darse por vencido o renunciar.

La resiliencia es necesaria en el lugar de trabajo para que los empleados (y la gerencia) puedan sobrellevar a otras personas y/o eventos dentro de la organización, así como eventos externos que afectan la organización. Esto conlleva a mayor satisfacción laboral, felicidad, productividad, creatividad, mejor ánimo y menos enfermedades y rotación del personal.

## La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse y crecer después de eventos estresantes



### **Desarrollo de la resiliencia: recomendaciones para empleados**

- Tener confianza en que puede afrontar los desafíos cuando se presenten se llama autoeficacia. Usted acepta claramente que habrá desafíos pero mantiene la convicción de que podrá superarlos.
- Las personas resilientes ven los problemas como una oportunidad para encontrar nuevas soluciones en el lugar de trabajo. En lugar de temer o evitar los problemas, una persona con capacidad de recuperación los enfrentará abiertamente.
- Si comete un error, no se castigue por ello. Aprender de los errores y seguir adelante desarrollará su resiliencia.
- Los empleados resilientes identificarán proactivamente los problemas potenciales y tomarán medidas para prevenirlos. No espere a que ocurra un desastre para trabajar en encontrar una solución.
- Las personas resilientes consideran invaluable las opiniones y recomendaciones los demás. Usted puede corresponder ofreciendo soluciones de resolución de problemas a sus compañeros de trabajo.
- El autocuidado es importante. Duerma lo suficiente, coma de manera saludable y, si es posible, tenga una rutina regular de ejercicios.



### **Desarrollo de la resiliencia: recomendaciones para gerentes**

- Identifique los factores estresantes relacionados con el trabajo más relevantes para sus empleados y, luego, desarrolle un plan específico para construir una cultura laboral saludable y resiliente.
- Los programas formalizados de capacitación en resiliencia pueden ser formas innovadoras y efectivas de mejorar la salud de los empleados y el desempeño organizacional.
- Asegúrese de que tantos niveles gerenciales como sea posible se vean visiblemente comprometidos con los programas de resiliencia en el lugar de trabajo.

- Rara vez es suficiente con solo "hablar" sobre la creación de una cultura laboral resiliente; se requiere un compromiso con el apoyo en toda la empresa y líneas de comunicación abiertas.
- Permita la implementación de horarios de trabajo flexibles siempre que sea posible.
- Trate de evitar el exceso de supervisión. Deje que sus empleados hagan su trabajo con una sensación de autonomía.

## Aprender de los errores y seguir adelante desarrollará su resiliencia

Cualquiera que sea su rol en el lugar de trabajo, desarrollar resiliencia puede aportar múltiples beneficios. Esto puede ayudarlo a prepararse para enfrentar desafíos y nuevas experiencias fuera de su zona de confort. Puede mejorar su autoestima. Puede ayudar con la resolución de problemas. Y, sobre todo, puede ayudarlo a funcionar de manera efectiva mientras gestiona los factores estresantes en el lugar de trabajo.

Si está luchando por recuperarse de los factores estresantes en su vida, sea valiente y pida ayuda cuando sea necesario. Hable con su personal de recursos humanos sobre qué apoyos están a su disposición dentro de su organización o considere reunirse con un profesional de la salud mental con licencia. Con el plan y la actitud correctos, aprenderá a recuperarse mejor cuando surja el próximo problema.



### Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.