



## Resiliencia en el lugar de trabajo

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



Sin importar dónde usted trabaje, en algún momento se encontrará en una situación estresante. La capacidad de recuperarse, de ser resiliente, es un elemento clave para hacerles frente.

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse y crecer después de atravesar hechos estresantes. Cuando la vida le pone delante una circunstancia desafortunada o una dificultad, ¿puede adaptarse a la situación? La resiliencia también aparece 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 las personas y/o los eventos dentro de la organización y los eventos externos que impactan en la organización. Puede conducir a una mayor satisfacción laboral, menos estrés, mayor felicidad, mayor productividad, mayor moral y creatividad, y menos enfermedad y rotación del personal.

**La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse y crecer después de atravesar hechos estresantes.**



### **Cómo desarrollar resiliencia: consejos para empleados**

- Creer en uno mismo para enfrentar 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 evitar los problemas o de tenerles terror, una persona resiliente 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 hasta que ocurra un desastre antes de trabajar para encontrar una solución.
- La retroalimentación de los demás es algo muy valioso para las personas resilientes. Puede corresponder al ofrecer soluciones a problemas de 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.



### **Cómo desarrollar resiliencia: consejos para gerentes**

- Identifique los factores estresantes relacionados con el trabajo más impactantes para sus empleados, luego puede desarrollar 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 de gestión como sea posible se vean visiblemente comprometidos con los programas de resiliencia en el lugar de trabajo.

- Rara vez es suficiente simplemente "hablar" sobre la creación de una cultura laboral resiliente; requiere un compromiso con el apoyo de toda la empresa y líneas abiertas de comunicación.
- Permita la implementación de horarios de trabajo flexibles siempre que sea posible.
- Trate de evitar la microgestión. Deje que sus empleados hagan su trabajo con un sentido 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 tener múltiples beneficios. Puede ayudarlo a prepararse para enfrentar desafíos y nuevas experiencias fuera de su zona de confort. Puede darle un sentido mejorado de autoestima. Puede ayudar con la resolución de problemas. Y, sobre todo, puede ayudarlo a funcionar de manera efectiva mientras maneja 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 disponibles para usted dentro de su organización o considere reunirse con un profesional de salud mental con licencia. Con la actitud y el plan correctos, aprenderá a reponerse mejor cuando surja el próximo problema.



### Apoyo esencial cuando lo necesite

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



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC