

# Resiliencia en el lugar de trabajo

## Resiliencia

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

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 revés, ¿es capaz de adaptarte? La resiliencia también actúa cuando un individuo elige mantener el rumbo en momentos que 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 afrontar a personas o eventos dentro de la organización, y a eventos externos que impactan a la organización. Puede conducir a una mayor satisfacción laboral, menos estrés, mayor felicidad, mayor productividad, mayor moral y creatividad, y menos enfermedades y rotación del personal.

## Desarrollar la resiliencia: consejos para los empleados

- Creer en uno mismo para afrontar los desafíos cuando surjan se llama autoeficacia. 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 afrontará abiertamente.
- Si comete un error, no se castigue por ello. Aprender de los errores y seguir adelante fortalecerá su resiliencia.
- Los empleados resilientes identificarán proactivamente problemas potenciales y tomarán medidas para prevenirlos. No espere hasta que ocurra un desastre para buscar una solución.
- Los comentarios de los demás son invaluable para las personas resilientes. Puede corresponder al ofrecer soluciones de problemas a sus compañeros de trabajo.
- El cuidado personal es importante. Duerma lo suficiente, coma de manera saludable y, si es posible, tenga una rutina de ejercicio regular.



## Desarrollar la resiliencia: consejos para gerentes

- Identifique los factores estresantes relacionados con el trabajo que más impactan a sus empleados y luego podrá 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 se muestre visiblemente que tantos niveles de gestión como sea posible participan en programas de resiliencia en el lugar de trabajo.
- Casi nunca es suficiente simplemente “hablar” sobre la creación de una cultura laboral resiliente; requiere un compromiso con el apoyo de toda la empresa y líneas de comunicación abiertas.
- 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 sensación de autonomía.

### Aprender de los errores y seguir adelante fortalecerá su resiliencia.

Cualquiera que sea su función en el lugar de trabajo, desarrollar la resiliencia puede tener múltiples beneficios. Puede ayudarlo a prepararse para enfrentar desafíos y nuevas experiencias fuera de su zona de confort. Puede darle una mejor sensación de autoestima. Puede ayudar con la resolución de problemas. Y, sobre todo, puede ayudarlo a funcionar eficazmente mientras gestiona los factores estresantes en el lugar de trabajo.

Si tiene dificultades para recuperarse de los factores estresantes de su vida, sea valiente y pida ayuda cuando la necesite. 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 autorizado. Con el plan y la actitud adecuados, aprenderá a recuperarse mejor cuando surja el próximo problema.



### Apoyo crítico cuando lo necesita

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



**Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no reemplaza la atención de un médico o profesional. Consulte con su médico clínico las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.