

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Consejos para crear un equipo resistente

Servir como un modelo de resiliencia La forma en que responde es como enseña a su equipo a responder, así que asegúrese de mostrar su resiliencia de la mejor manera posible. Aunque pueda tener fuertes opiniones o reacciones personales ante una variedad de situaciones, controle sus emociones y céntrese en cómo superar el desafío. ¡Su resistencia es contagiosa!

Deje que su equipo cometa errores Construir un equipo de trabajo resiliente significa dar a su equipo la libertad de tomar decisiones y cometer errores ocasionalmente. Deje a su equipo saber que los errores son aceptables, siempre y cuando den paso a soluciones. Equilibre el hecho de dar permiso a su equipo para cometer errores con expectativas claras: deben asumir responsabilidad, corregirlos, aprender de ellos y tomar medidas para asegurarse de que los mismos errores no vuelvan a ocurrir.

Introducir el cambio El cambio es inevitable, y a menudo agarra a la gente desprevenida. De acuerdo con *Managing through change*, un manual para gerentes del Programa de Asistencia Académica y del Personal de la UC Davis, el cambio implica temas de pérdida, incertidumbre y control, mientras que la adaptación al cambio implica una disponibilidad de recursos y una fuerte red de apoyo conformada por relaciones personales y profesionales. Cree un entorno de trabajo dinámico en el que el cambio sea una constante y su equipo aprenderá a adaptarse, e incluso puede esperar con ansias el próximo cambio. Por ejemplo, puede cambiar la organización de asientos en su oficina cada pocos meses o hacer que cada miembro del equipo asuma un rol diferente durante una semana. Estas actividades pueden crear nuevas relaciones, exponer a los miembros del equipo a diferentes funciones dentro de la organización, y fomentar la adaptabilidad.

Utilice un lenguaje positivo En lugar de decir "No" o "No puedo", encuentre la manera de decir "Sí" o "Yo puedo". Esto no significa acceder a una petición irrazonable; significa reexaminar la situación para encontrar una manera de hacerla viable, si es posible. Por ejemplo, si un miembro del equipo quiere asistir a un costoso seminario de gestión logística que está fuera del presupuesto, su respuesta probablemente sea *"no*". Sin embargo, puede haber alternativas a las que usted podría decir "*sí*". ¿Hay alguna transmisión de video en línea a un precio reducido que su empleado podría ver en la oficina en lugar de ir al seminario en persona? ¿Existe un curso de capacitación en gestión logística en línea que abarque la misma información?

Desafíos presentes como oportunidades de crecimiento Donde algunos ven obstáculos, otros ven oportunidades. Los obstáculos y las oportunidades requieren trabajo duro, pero sus percepciones enmarcan lo que usted siente acerca de ese trabajo. Si usted piensa en una montaña como un obstáculo que se interpone en su camino, está destinado a sentirse miserable mientras sube o se desvía. Por otro lado, si acepta el reto y reconoces las oportunidades que tiene, puede disfrutar de la subida, o incluso buscar activamente experiencias similares.

© 2026 TELUS Health Ltd.