

# Cinco claves para desarrollar equipos resilientes

**Eduardo Gonzales**  
Gerente Solutions & Consulting

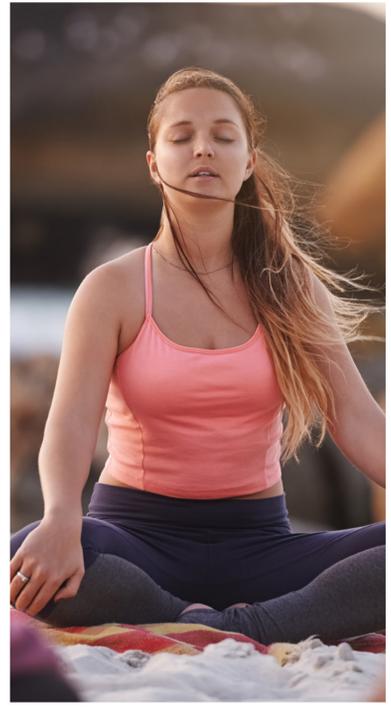
A continuación, explicaremos cinco claves para capacitar a su fuerza laboral en torno a la resiliencia.



## 1. Cuida de su salud

Ya sea mental o físicamente. A su vez, un equipo saludable afectará la salud de su empresa. Para hacer esto, puede realizar varios ejercicios formativos. Una de las prácticas más nuevas y exitosas es el mindfulness en el entorno laboral. Es una técnica basada en la atención total que invita a vivir el momento presente sin juzgar.

Además, fomentar hábitos saludables, como una alimentación saludable o no fumar, tendrá un efecto beneficioso sobre tu equipo y su forma de trabajar, como mejorar la concentración o reducir el absentismo laboral.



## 2. Fomenta la conciliación laboral

La investigación de Adecco (2018) muestra que la conciliación es la causa más importante de la satisfacción laboral. La flexibilidad horaria o la posibilidad de trabajar en remoto son algunas de las iniciativas que están empezando a crear una cultura de conciliación en el entorno empresarial. Esto es importante porque una mayor satisfacción repercutirá en el compromiso del equipo con la empresa. En tiempos de crisis, la solidaridad es fundamental.



## 3. Crea una cultura empresarial sólida

Fomenta el compañerismo, el trabajo en equipo y la unión todos los días.

Construir relaciones sólidas facilitará la resolución de problemas comunes porque las decisiones se pueden tomar rápidamente por consenso.



## 4. Habla con ellos

- ¿Cuáles son tus expectativas laborales?
- ¿Cómo les va en la empresa?
- ¿Qué es lo que más te gusta en el trabajo?
- ¿Para qué son buenos?
- ¿Qué te gustaría mejorar?

Vale la pena hacer 1 a 1 cada semestre para compartir con los miembros del equipo, comprender sus ambiciones, conocer sus deseos y canalizar su energía hacia una meta común que beneficie a ambas partes.



## 5. Sácalos de su zona de confort

Si conoce a alguien que duda en hablar en público, anímelo a hacerlo a su propio ritmo. Así ira mejorando poco a poco hasta que ya no le cueste más.

Al hacer esto, desarrollarás su autoestima y estarán mejor equipados para lidiar con este tipo de situaciones en el futuro.

