



Tres acciones para construir bienestar en tu equipo de trabajo



Como líder, el bienestar también se construye desde la organización, las prioridades y el acompañamiento.

1. No todo es urgente: Cuando todo se trata como prioridad, las personas terminan trabajando bajo tensión constante. Revisa:

- ☐ Mi equipo sabe qué es realmente prioritario.
- ☐ Diferenciamos lo urgente de lo importante.

2. Hazlo sostenible: La exigencia necesita estar acompañada de recursos. Antes de pedir más resultados, revisa:

- ☐ La exigencia está acompañada de tiempo y recursos.
- ☐ La carga de trabajo es realista.

3. Acompaña antes de que aparezca el desgaste: Muchas veces una conversación breve evita semanas de frustración. Pregúntate:

- ☐ Sé cómo se encuentra mi equipo.
- ☐ Converso antes de que aparezca el desgaste.

 **Señales de alerta:** No siempre indican falta de compromiso. Pueden indicar que es momento de revisar cómo se está trabajando.

- | | |
|---|--|
|  Irritabilidad frecuente |  Aumento de errores |
|  Desmotivación |  Cansancio constante |

Reflexiona:

- ¿Qué podría hacer esta semana para que mi equipo trabaje con más claridad, más apoyo y menos presión innecesaria?

