Mutua Universal

Prevención

Liderazgo Saludable en el trabajo a distancia e híbrido

La transformación digital impulsa nuevos modelos de trabajo

Los entornos laborales actuales, digitales y en continua transformación, potencian condiciones de trabajo muy particulares: intensificación de las jornadas laborales, obligación de estar siempre disponible, seguimiento y vigilancia digitales, aislamiento y trabajo en solitario; frecuentes en las actividades laborales que desarrollan a diario muchas personas.
Especialmente cuando el trabajo se realiza desde casa, o fuera de las instalaciones de la empresa, se puede producir desequilibrio entre la vida privada y la vida laboral; pudiendo generar repercusiones negativas para la salud y el bienestar.

El impulso y desarrollo de un liderazgo saludable, también en el trabajo a distancia e híbrido, constituye una excelente oportunidad que la transformación digital y los nuevos modelos de trabajo nos ofrecen.

Las organizaciones que afronten el reto de que las personas con responsabilidad de liderazgo progresen en su función como nexo crítico (potenciando la cooperación entre las personas, y su vínculo con el equipo y la organización) marcarán la diferencia.

El conocimiento y desarrollo de habilidades personales y hábitos saludables constituyen recursos de gran valor tanto para liderar, crecer y adaptarse a los retos que puedan presentarse, como para contribuir a la creación de un entorno de trabajo seguro y saludable.

"Lidera, también en el trabajo a distancia e híbrido"

Consejos para un liderazgo saludable

- Practica el autoconocimiento, es la base de todo liderazgo saludable. Para liderar, lo primero es liderarse a uno mismo.
- Prioriza y traslada correctamente y a tiempo, información, instrucciones y procedimientos.
- Facilita los recursos necesarios, muestra disponibilidad y ayuda a resolver las posibles incidencias.
- Sé referente para el equipo y apóyate en él: genera implicación y confía en su desempeño, escúchale, consúltale. El equipo, es tu mejor pilar.
- Genera espacios para compartir con el equipo y habla regularmente con cada persona: establece estas prácticas como un hábito.
- Empatiza, interésate por las personas, cómo se sienten, qué dificultades tienen y cómo les puedes ayudar.
- Reconoce el trabajo bien hecho, fomenta la iniciativa, la participación y el intercambio de ideas.
- Promueve el desarrollo profesional, ya sea a través de la capacitación, o planteando nuevos proyectos.
- Cuídate: haz ejercicio físico, aliméntate bien y descansa. Busca momentos para ti, para expresar tus emociones, relajarte y desconectar.