

# ¿Cómo mejorar mi equipo de trabajo durante y después de la pandemia?



Tener **disciplina** e **intencionalidad** para lograr mantener **buenas conexiones** son maneras de mejorar tu equipo de trabajo durante la pandemia, explicó **Oriana Tickell** de [iOpener Institute](#) durante el oro [Wellbeing 360](#).

La experta dijo que hay que **reconocer** y **aceptar** que se viven momentos difíciles,

*"Darnos permiso de sentir miedo, inseguridad y enojo. Buscar y apreciar los micromomentos de gratitud y emociones positivas"*, indicó Tickell en el taller Conexiones humanas en organizaciones positivas.

De acuerdo a una Investigación de [iOpener Institute](#) de octubre 2020, siete de cada 10 personas dice que la pandemia ha tenido impacto en su **salud mental** y hay registro de niveles de **ansiedad** en seis de cada 10.

*"Esto es porque en el trabajo hay falta de interacción social, falta de trabajo en equipo, horarios extendidos, y que es difícil poner límites"*, explica.



width="900" loading="lazy">

La experta compartió técnicas para mejorar tus equipos de trabajo:

1. Tener un “mejor amigo” en el trabajo

*“Tener un mejor amigo en el trabajo se vincula con mejor desempeño”, dice Oriana. Pero de acuerdo a las últimas cifras de iOpener Institute solo el 20% de las personas tienen un “mejor amigo” en el trabajo.*

*“Si por ejemplo, se subiera esa cifra al 60%, se calcula que habría 36% menos incidentes de riesgo, 7% más involucramiento con los clientes y hasta un 12% más de ganancias para la empresa”, indica.*

2. Tener seguridad psicológica para conexiones positivas

*“Mantener buenas conexiones con tu equipo de trabajo comienza con reconocer el valor de los demás en el equipo. Y de la misma manera, teniendo transparencia cuando perdemos colegas”, dice Oriana.*

Los estudios muestran que hay mejores relaciones entre colegas que mantienen contacto por video llamada una vez a la semana con el jefe.

*“Durante estos encuentros virtuales ten la confianza y comunícate con transparencia. Sé honesto”, agrega Oriana.*

### 3. Practica la compasión y la empatía

Una de cada 10 personas están pasando por un trauma o dolor y, esta cifra no toma en cuenta la pandemia. La simpatía y empatía deben ser parte del ambiente de trabajo aún cuando la pandemia sea controlada.

*“Quizá como jefes o compañeros no podemos eliminar el dolor o trauma, pero si ser empático, practicar la escucha activa”,* indica Tickell. Sé agradecido contigo mismo, tu entorno y los miembros de tu equipo.

### 4. Ser líder con conexiones positivas

*“Como líder del equipo no hay que olvidar que el equipo tiene afectaciones en su salud mental y algunos han atravesado por pérdidas. Eso no solo aplica para esta pandemia sino para cualquier contexto”,* indicó la tallerista de [Wellbeing 360](#).

Ante esto, ofrece estar presente, ofrecer apoyo y ayuda a lo que necesitan.

### ¿Qué es Wellbeing 360?

Wellbeing 360, organizado por [Tecnilenio](#) antes llamado Foro Felicidad 360, tiene como objetivo que los asistentes virtuales tengan **herramientas** para **mejorar su salud** y mantener un **estado emocional positivo**.

*"En Wellbeing 360 queremos brindarles a las personas herramientas que necesitan para poder florecer y crecer durante esta época de tantos retos",* dice Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de **Tecnilenio**.

Este evento virtual se realiza de manera virtual del 26 al 30 de octubre.

### SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: