

¿Por qué hablar de autocuidado en equipos de alta exigencia?

1.

Alta exigencia ≠ alto rendimiento sostenible

El desgaste emocional sostenido impacta concentración, clima y seguridad.

2.

El autocuidado no es individualismo

Cuidarse permite cuidar mejor a otros y al equipo.

3.

El desgaste psicosocial es prevenible

Se puede detectar a tiempo con pequeñas señales.

4.

Equipos que se cuidan, rinden mejor

Mayor cohesión, menor rotación, menos conflictos.

Cuidarnos es una estrategia organizacional.