



GUÍA PARA LÍDERES

Liderar también es cuidar

Cómo promover el bienestar y prevenir riesgos psicosociales en los equipos

Tu liderazgo puede marcar la diferencia

Bienvenida

Liderar un equipo implica mucho más que coordinar tareas o alcanzar resultados. También significa crear las condiciones para que las personas puedan desarrollar su trabajo de manera segura, saludable y sostenible.

En un contexto donde los desafíos laborales evolucionan constantemente, el bienestar de los equipos es un factor clave para la seguridad, la colaboración y el desempeño.

Esta guía forma parte del programa Ninguna Mente en Riesgo y entrega herramientas prácticas para fortalecer un liderazgo cercano, preventivo y orientado al cuidado de las personas.



El liderazgo influye más de lo que imaginas

Un liderazgo cercano favorece la confianza, la comunicación, el compromiso, la colaboración y la prevención de riesgos psicosociales.

Pequeñas acciones generan un gran impacto:

-  **Saludar y preguntar cómo está el equipo.**
-  **Escuchar antes de responder.**
-  **Reconocer los logros.**
-  **Entregar retroalimentación respetuosa.**
-  **Promover pausas y descanso.**

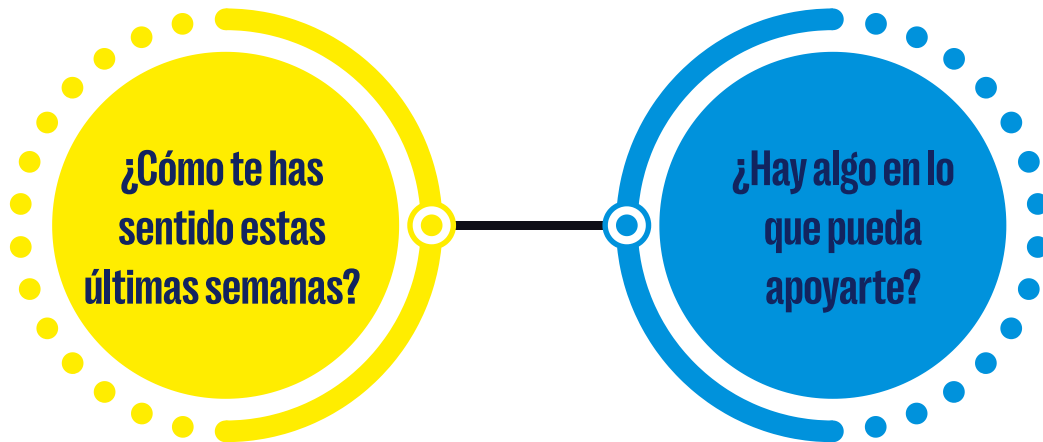
Señales que merecen atención

Observa cambios sostenidos como irritabilidad, aislamiento, baja concentración, disminución del rendimiento, fatiga, errores frecuentes o ausencias reiteradas.

Estas señales no permiten sacar conclusiones por sí solas; son una invitación a conversar con respeto.

Conversaciones que generan confianza

Busca un espacio privado, escucha activamente y realiza preguntas abiertas como:



Evita minimizar las emociones o comparar experiencias.

5 prácticas de un liderazgo saludable

01

Escucha activamente.

02

Comunica con claridad.

03

Reconoce el esfuerzo.

04

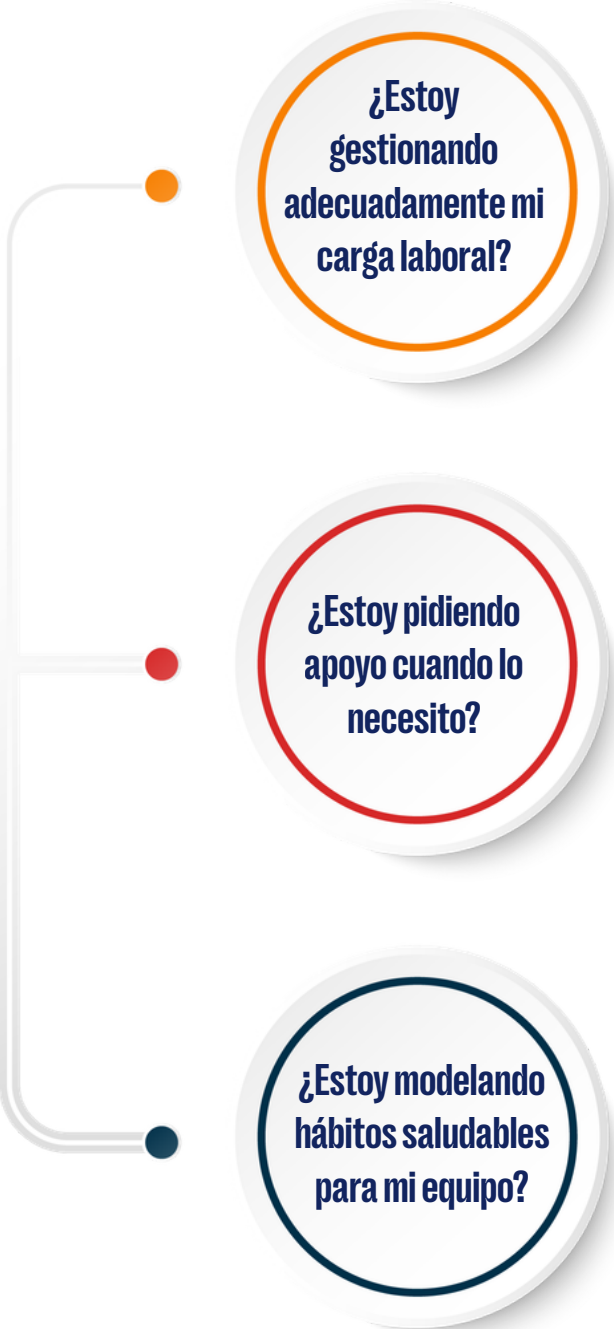
Promueve el equilibrio
entre trabajo y descanso.

05

Da el ejemplo con tu propio
autocuidado.

El autocuidado también es parte del liderazgo

Pregúntate periódicamente:



**¿Estoy
gestionando
adecuadamente mi
carga laboral?**

**¿Estoy pidiendo
apoyo cuando lo
necesito?**

**¿Estoy modelando
hábitos saludables
para mi equipo?**

Ejercicio práctico

Mi compromiso para este mes:



CIERRE

El bienestar se construye día a día. Cada conversación, reconocimiento y espacio de escucha contribuye a equipos más saludables, seguros y sostenibles. Liderar también es cuidar.





Ninguna mente
en Riesg 