

# La Promoción del Cuidado Personal y la Resiliencia Entre los Subordinados

La **SUPERVISIÓN** es el proceso de brindar apoyo para que el personal pueda alcanzar el éxito en sus funciones y responsabilidades. Es una oportunidad de promover relaciones laborales saludables, límites saludables y oportunidades de crecimiento. El **cuidado personal** (o la falta del mismo) impacta a todas las áreas del trabajo. Estimular el cuidado personal es parte importante de la supervisión y puede hacerse de muchas maneras.

## Supervisores...



**BRINDAN  
RETROALIMENTACIÓN  
Y RECONFIRMACIÓN**



**AYUDAN A  
SOLUCIONAR  
PROBLEMAS**



**OFRECEN SUGERENCIAS  
NUEVAS Y FACILITAN LA  
LLUVIA DE IDEAS**



**AYUDAN A REDUCIR EL  
ESTRÉS EN LA MEDIDA  
DE LO POSIBLE**

La **RESILIENCIA** puede definirse como la capacidad de adaptarse bien al estrés, la adversidad, el trauma o la tragedia, o como la capacidad de superar con éxito los cambios, adversidades o riesgos importantes.

## CONTROL EMOCIONAL

Capacidad de controlar las emociones, la atención y por lo tanto la conducta.

## CONTROL DE IMPULSOS

Capacidad de manejar la expresión de nuestros sentimientos.

## OPTIMISMO REALISTA

Una disposición realista y optimista hacia el futuro.

## EMPATÍA

Capacidad de percibir la conducta de otros, comprender sus estados y desarrollar relaciones.

## IDENTIFICACIÓN PRECISA

Claridad sobre las causas de la adversidad.

## ALCANCE

Un impulso a adoptar más desafíos y oportunidades.

## AUTOEFICACIA

El sentido de que se pueden resolver los problemas y salir adelante.

## SIETE ELEMENTOS CENTRALES DE LA RESILIENCIA INDIVIDUAL



## SUPERVISIÓN Y RESILIENCIA

La supervisión basada en fortalezas es una manera de desarrollar resiliencia en el personal. La supervisión basada en fortalezas tiene tres elementos generales: (1) apoyo, (2) educación y (3) administración.

### 1 APOYO

*Moral y satisfacción*

- ▶ Brindar espacio regular para reflexionar en el contenido y proceso del trabajo
- ▶ Dar retroalimentación del trabajo
- ▶ Validar y apoyar del trabajo

### 2 EDUCACIÓN

*Capacitación eficaz y desarrollo*

- ▶ Conocimiento, aptitudes, competencias, habilidades, actitudes
- ▶ Información y perspectiva del trabajo propio

### 3 ADMINISTRACIÓN

*Implementación eficaz de políticas y procedimientos*

- ▶ Calidad del trabajo
- ▶ Maximizar el uso de recursos
- ▶ Cumplimiento, fidelidad
- ▶ Registros adecuados y completos

## SUPERVISIÓN BASADA EN FORTALEZAS PARA EL CUIDADO PERSONAL Y LA RESILIENCIA



Cita: Figura 4. Elementos de la Supervisión Basada en Fortalezas (adaptado de Smith, 2011iii; Hawkins & Shohet, 2007iv; Kadushin, 1992v)

## TAREAS CLAVE DE LA SUPERVISIÓN QUE APOYAN EL CUIDADO PERSONAL Y LA RESILIENCIA

Existen varias tareas que los supervisores llevan a cabo y que ayudan a evitar el estrés traumático secundario, la fatiga por compasión o el agotamiento, o que los llevan a intervenir cuando un subordinado experimenta estas cosas.



Desarrolle un entorno de confianza y seguridad.



Supervisión de estructuras para incluir tiempo para hablar del cuidado personal.



Ayudar a lograr y mantener un trabajo de calidad.



Ayudar a manejar los límites.



Modelar conducta de cuidado personal.



Ayudar a gestionar los cambios.

## APRENDER MÁS SOBRE EL CENTRO DE RECURSOS PARA PERSONAS SIN HOGAR Y VIVIENDAS

Brindar capacitación de alta calidad y gratis para profesionales de la salud y la vivienda en prácticas basadas en evidencia que contribuyan a la estabilidad de la vivienda, la recuperación y el fin de la falta de vivienda.

**Contacto:** [hhrctraining.org](http://hhrctraining.org) | [info@hhrctraining.org](mailto:info@hhrctraining.org)

