



**Apoyo
Social**

y

**Ayuda
Mutua**

**Trabajo
en
Equipo**



#EnConexión

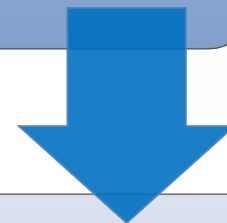
Dr. Emmanuel Martínez Mejía

...en la nueva normalidad



Organización Mundial de la Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

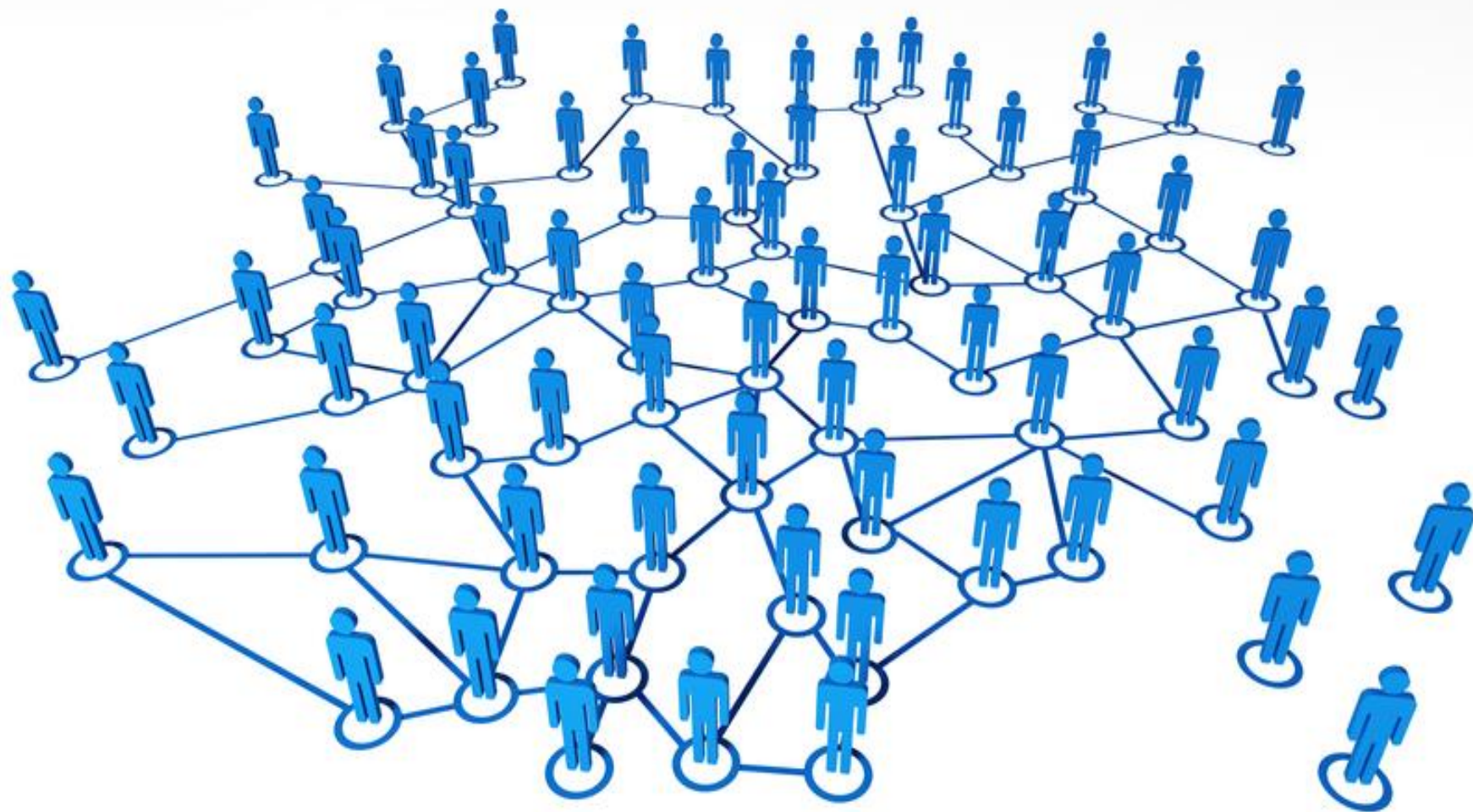
Entorno Laboral Saludable



Organización
Mundial de la Salud

“Lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar un visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad.

Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, **condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales** que protegen y promueven la salud y la seguridad.



Apoyo Social

Empatía

- Capacidad para comprender los sentimientos y las preocupaciones de otra persona, especialmente cuando difieren de los propios (Berger, 2007).



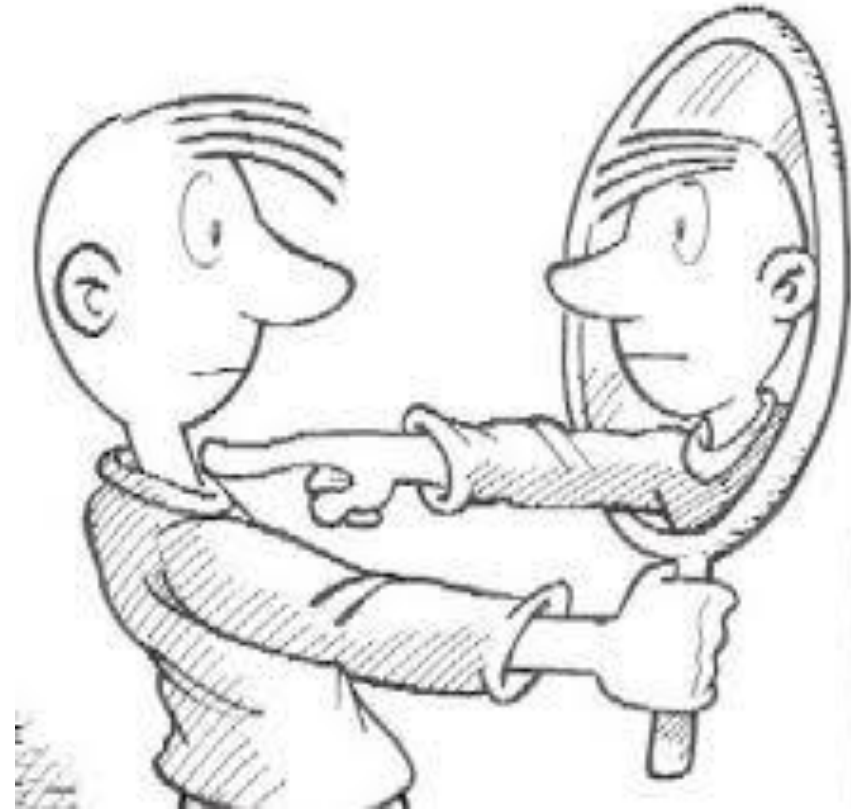
Efecto

**Espectador
Vs**

Buen samaritano

Comprenderme, para comprender al otro...

Como trabajador yo soy...
Como compañero de trabajo yo soy...
Como jefe yo soy...



¿Qué hacer para desarrollar empatía?

Preguntarnos, YO...



¿Qué hacer para desarrollar empatía?

Preguntarnos, la otra persona...



**Provisiones instrumentales
y/o expresivas, tanto reales
y percibidas, aportadas por
la comunidad, redes
sociales y amigos íntimos**

(Lin, Dean y Ensel, 1986).

**Despliegue de recursos
emocionales, materiales e
informativos que son
proveídos por las redes en
las que están inmersas**

(Matud, Caballeira, López, Marrero e
Ibáñez, 2005).

**Apoyo
Social**



Ayuda Mutua



¿Por qué nos ayudamos?

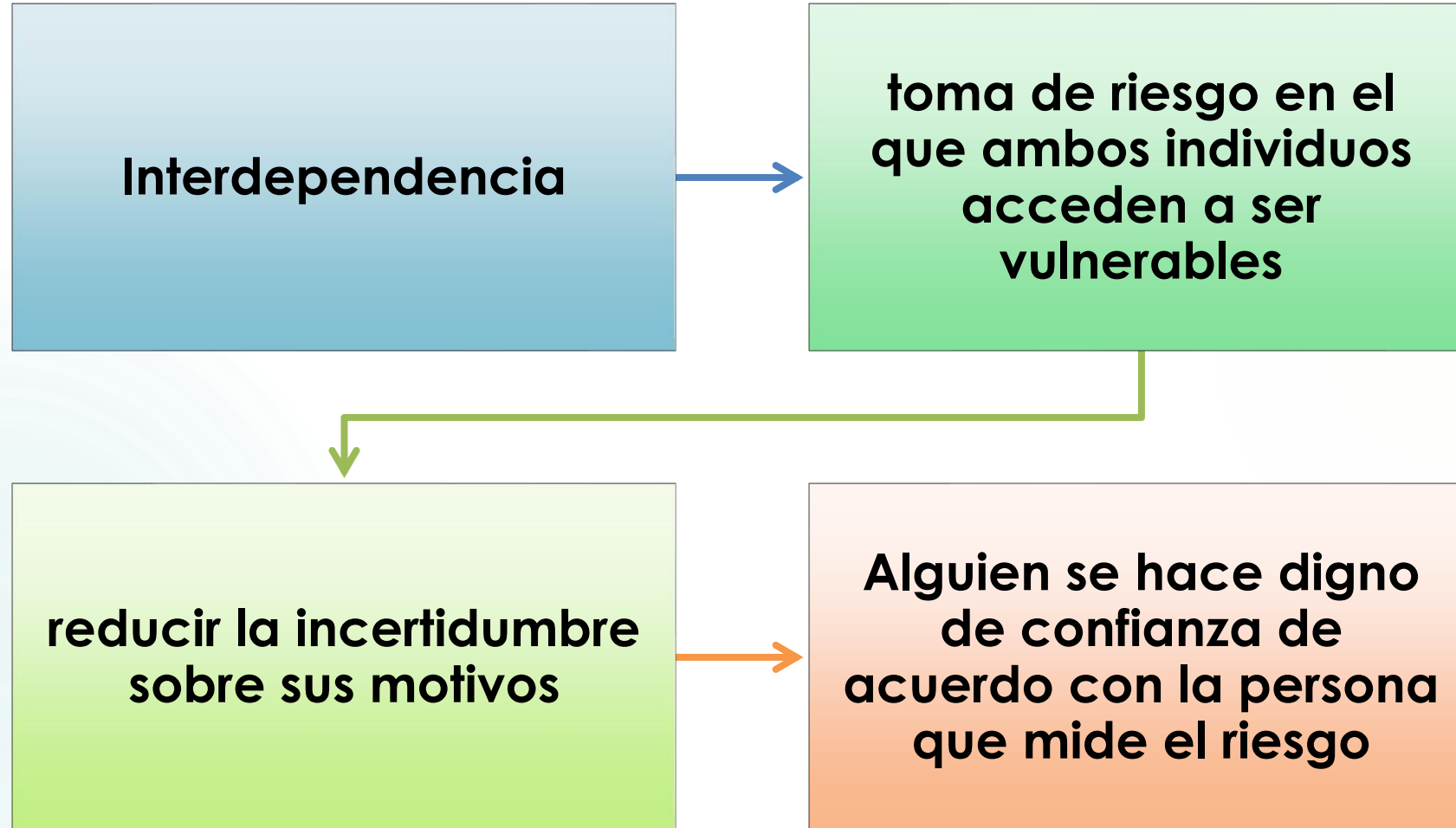


↑ LAS FLORES
VIADUCTO

SAN ANTONIO
VIADUCTO
EJE # SUR ↑



Confianza



Confianza

Si el fundamento del intercambio social es la reciprocidad, para ejercerla es necesario

**confiar en el
otro**

**y,
a la vez,**

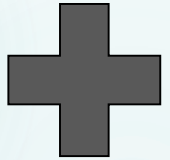
**demostrar que
uno es digno
de confianza**

Confianza

La confianza es un estado psicológico que comprende la intención de aceptar ser vulnerable basado en expectativas positivas de las intenciones o comportamiento del otro (Sitkin y Camerer, 1998).

Norma de Reciprocidad

1. **Ayudar** a quien
nos ayuda



2. **No traicionar**
a quien nos ayuda



Reciprocidad



Desconfianza

Prejuicio

Postura Defensiva

**Pensamientos
Tóxicos**

**Desbordamiento
Emocional**



Confianza

Respeto

Tolerancia

**Comunicación
Abierta**

**Retroalimentación
Positiva**



Trabajo en Equipo

Inter/acción

Inter/cambio

Cooperación



Confianza



Reciprocidad

Inter/dependencia

Cooperación: Individuos que actúan juntos para obtener un bien común.

¿Qué es un Equipo de Trabajo?

(Kozlowski & Ilgen, 2006)

a) Dos o más individuos que

b) interactúen socialmente (cara a cara o de forma virtual);

c) que posean uno o más objetivos comunes;

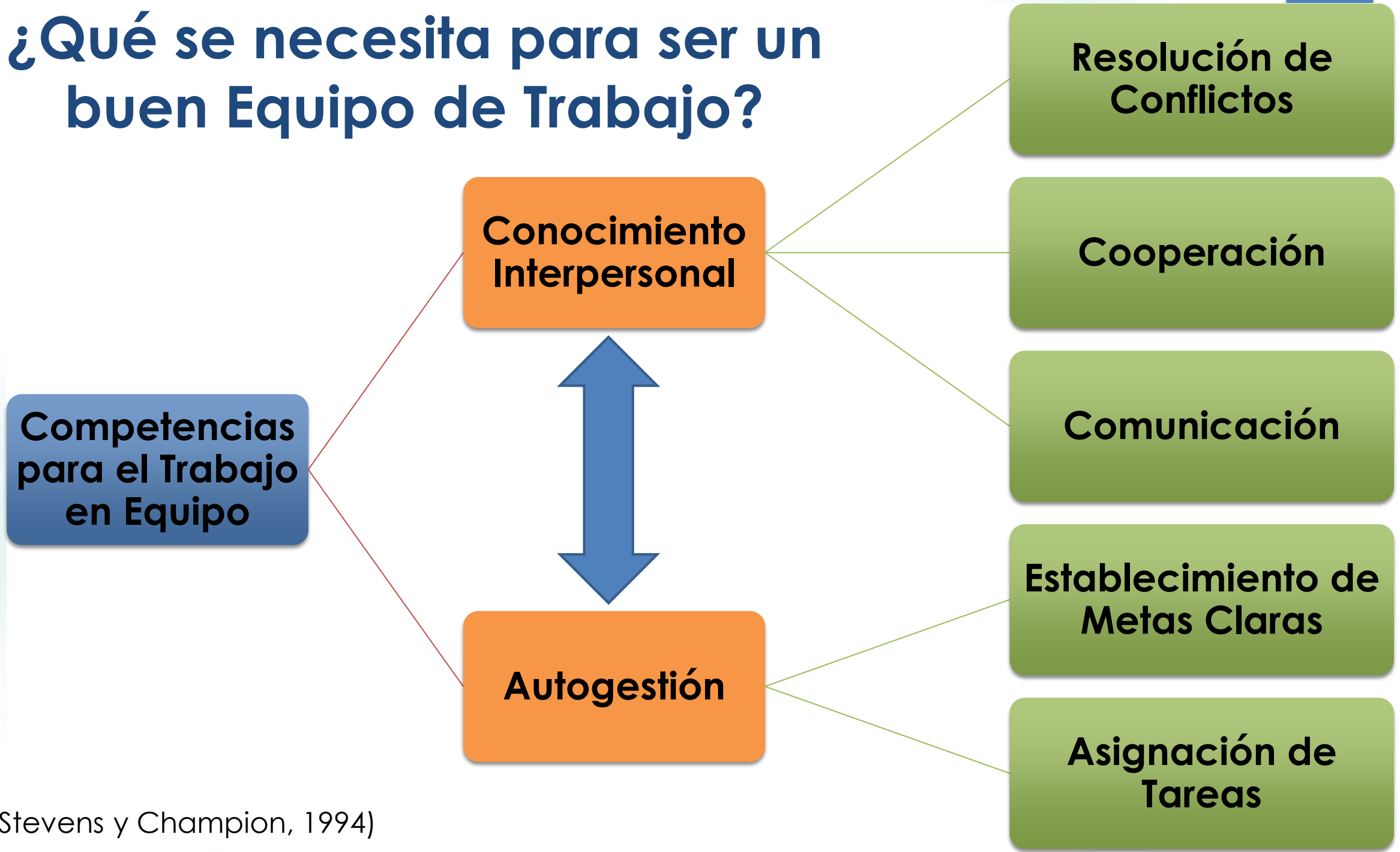
f) tengan diferentes roles y responsabilidades; y

e) demuestren interdependencia con respecto a la carga de trabajo, objetivos y resultados;

d) se han reunido para desarrollar una tarea organizacional relevante;

g) se encuentren inmersos en un sistema organizacional

¿Qué se necesita para ser un buen Equipo de Trabajo?





Apoyo Social, Ayuda Mutua y Trabajo en Equipo

Muchas gracias

Dr. Emmanuel Martínez Mejía