

# Cómo puedo hacerme sentir a mí y a los demás Como si **importaran en el lugar de trabajo?**

Puede que no haya una mejor sensación en el mundo que saber que “**¡Tú importas!**”

Bienestar En El Lugar  
De Trabajo Del  
Cirujano General

Seguridad  
Psicológica -  
Civilitas®

Aquí hay algunas ideas para crear una sensación de propósito y satisfacción en su lugar de trabajo. **Usted puede ser el cambio que quiere crear.**

- **AVISO:** Empiece por mostrar interés en lo que otros hacen y dicen. Cuando recordamos detalles personales sobre alguien o un proyecto en el que participa, demuestra que nos preocupamos.
- **AFIRMAR:** Señalar las habilidades y talentos únicos de las personas. Puede decir algo como “Mary, eres muy buena resolviendo los detalles de las reuniones. Gracias por guiarnos con su experiencia.”
- **RECONOCER:** Ayudar a las personas a ver que son una parte necesaria del equipo u organización. Puede hacerlo señalando cómo contribuyen y que usted realmente confía en sus habilidades y contribuciones.



Las personas suelen reflejar lo que ven como ejemplos, por lo que podemos empezar a cambiar el entorno en el que nos encontramos simplemente cambiándonos a nosotros mismos.

## RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Quiere generar mejores sentimientos de importancia en su equipo o ¿Su organización? Explore estos recursos comunitarios:

**ÚNASE** A nuestras nuevas sesiones mensuales de Coaching grupal diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo póngalo en su vida: comuníquese con [wellnessconsultant@bellin.org](mailto:wellnessconsultant@bellin.org).

**APRENDER** sobre CIVILITAS®, un programa GRATUITO para crecer y construir la cultura de su equipo, comuníquese enviando un correo electrónico a [civilitas@bellin.org](mailto:civilitas@bellin.org).



ESCÚCHALO AHORA en Podcast de Apple o Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.  
Busque “Receta de por vida”



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.  
Buscar “Momentos de salud mental”



**REGÍSTRESE** para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a [bellin.org/lifesaver](http://bellin.org/lifesaver) y haga clic en el enlace “Registrarse.”

**bellinhealth**

