

# AUTOCONOCIMIENTO

EL MEJOR VIAJE QUE PUEDES  
HACER DESDE TU CASA



**BELBIN®**

© BELBIN 2020.

## **Durante estos días habrás oído y leído muchos artículos sobre lo que significa el trabajo remoto para equipos y líderes, pero ¿qué significa para ti que estás sentado en tu escritorio (o en tu sofá), preguntándote qué pasará ahora?**

Incluso para las organizaciones que ya habían adoptado previamente de alguna manera el trabajo remoto, tener a la mayoría de la plantilla trabajando desde casa durante toda la semana laboral, sin la opción de interactuar cara a cara, es un territorio desconocido.

Muchos empleados se preguntarán qué se espera de ellos, cuál es la mejor manera de comunicarse con su mánager y otras personas del equipo y cómo gestionar su jornada laboral.

¿Qué tipo de rutina es la apropiada? ¿Se espera que estés conectado todo el tiempo, o esto es flexible siempre y cuando cumplas con tu carga de trabajo? ¿Cuáles son las nuevas reglas para mantenerte en contacto con los demás? ¿Y cómo haces malabares entre el trabajo y el resto de responsabilidades que debes atender cuando la frontera entre el trabajo y el hogar se ha diluido?

### **En Belbin, creemos que conocerte a ti mismo es el punto de partida**

---

Los comportamientos asociados a los Roles de Equipo Belbin no tienen que ver solo con el trabajo en equipo. Son una guía para conocer tus puntos fuertes, tus estilos preferidos de trabajo, tus motivaciones y aspiraciones y las áreas en las que tiendes a buscar ayuda de los demás.

Comprender estas características clave de la forma en que trabajas te da una idea de por qué prefieres algunos trabajos a otros y te permite gestionar las expectativas (las tuyas y las de los demás). El mundo virtual puede presentar desafíos adicionales a la colaboración y la comunicación, por lo que el autoconocimiento es más importante que nunca



## Crea tu propio ambiente de trabajo

---

Si bien es posible que no tengamos control sobre nuestra ubicación, aún podemos dar forma a nuestro entorno de trabajo creando rutinas y estrategias que se adapten a nuestros estilos de trabajo.

Por ejemplo, si te cuesta no estar en tu rutina diaria, ¿por qué no crearte un horario que te ayude a organizarte el día? ¿Eres alguien que busca la interacción con los demás y a quien le cuesta trabajar solo? Si es así, ¿puedes organizar horarios regulares para reunirte online con tus compañeros y así contrastar tus proyectos o cualquier tema relevante? ¿Disfrutas del tiempo que dedicas a reflexionar pero tiendes a posponer las cosas? Si es así, ¿qué estrategias puedes implementar para garantizar que las ideas se convierten en acciones?

## Tú y tu equipo

---

A algunas personas les resulta más fácil priorizar que a otras, así como a algunas les resulta más fácil cumplir con los plazos o mantener las cosas organizadas. A medida que nos adaptamos a nuevas formas de trabajo, es más importante que nunca comprender las fortalezas de los demás en el equipo para así saber con qué recursos contamos y cómo podemos ayudar mejor a los demás. A su vez, conocer y coordinar nuestros Roles de Equipo con los de los demás dentro del equipo nos ayuda a comprender el impacto que nuestros comportamientos tienen en los demás.

Una vez hayas recibido tu informe individual Belbin basado en tu propia percepción, el siguiente paso es solicitar la opinión de las personas con las que trabajas (llamadas Evaluaciones de los Observadores) para obtener así una visión completa de cómo otros perciben tus contribuciones. Sin las Evaluaciones de los Observadores, estarás trabajando en otro tipo de aislamiento en lo que respecta a tus comportamientos ya que puedes estar pretendiendo desempeñar un rol mientras que tus compañeros están percibiendo en ti unos talentos de los que tú puedes no ser consciente.

## Libera tu potencial

---

Un cambio en el entorno nos podría llevar a trabajar de diferentes maneras. Es posible que se nos requiera pensar en soluciones innovadoras a los problemas, cubrir a compañeros que no están disponibles o asumir diferentes tipos de trabajo. Afortunadamente, aunque todos tenemos fortalezas o formas preferidas de trabajar, también contamos con un conjunto de comportamientos a los que llamamos “Roles capaces de asumir”. Estos roles son fortalezas latentes que podemos desarrollar y a las que podemos recurrir cuando sea necesario. Los tiempos convulsos que estamos viviendo actualmente todos en nuestra vida laboral constituyen una gran oportunidad para dar un salto fuera de nuestra zona de confort y descubrir y desarrollar talentos que no sabíamos que teníamos.

## Cuando las cosas van mal

---

Junto con oportunidades, el trabajo virtual presenta también nuevos desafíos. La comunicación virtual puede resultar más difícil al no contar con los matices del tono o las señales del lenguaje no verbal. Además, el llamado “error de atribución” es más común en el trabajo remoto. Si alguien está fuera de la oficina, es probable que supongamos que está ocupado en una reunión o con un cliente. Sin embargo, si un trabajador remoto no está disponible, es probable que seamos menos caritativos a la hora de atribuir una razón a su ausencia y deduzcamos que no está “trabajando lo suficiente”.

Algunas personas pueden tener dificultades para motivarse cuando trabajan solas. Otras para poner un orden a las horas de trabajo y otras ser incapaces de “desconectar” cuando el teléfono y el ordenador portátil no paran de enviar mensajes. Todo esto puede llevar a que las personas se “quemem” por lo que es crucial establecer unos límites individuales a la luz de la forma de trabajar de cada uno y las dificultades más comunes que cada uno encuentra en su vida laboral. Si puedes predecir cómo es probable que respondas ante diferentes situaciones, tendrás ventaja a la hora de prevenir problemas.

## Prepárate para el éxito

---

Para tal fin lo primero que debes conseguir es una buena autogestión de ti mismo. Si tienes un buen autoconocimiento te va a resultar más factible dar lo mejor de ti mismo, adaptarte y trabajar en cualquier entorno laboral, ya sea virtual o presencial. A través del informe individual Belbin podrás identificar y articular tus contribuciones de manera más clara y también podrás comentar las dificultades con que te encuentras de manera imparcial. Además, es una herramienta práctica que ofrece consejos y orientaciones que te ayudarán a desarrollar estrategias para trabajar de forma más eficaz. Este plan de mejora y desarrollo personal viene con otros recursos de apoyo como son: la guía práctica sobre cómo entender mejor tu informe Belbin, el Ebook de los Roles Belbin y un ejercicio completo para que saques mayor rendimiento a tu informe y por ende a tu potencial.

El siguiente paso es compartir tu informe Belbin con tu mánager ya que es crucial que tengáis una comunicación clara sobre las expectativas de ambos. Si tienes la suerte de tener una sólida relación de trabajo con tu mánager, es probable que sea más fácil que ambos os adaptéis al nuevo estilo del trabajo virtual. Si no es así, utilizar un lenguaje común para explorar fortalezas y debilidades potenciales puede ser un gran primer paso. ¡Comienza tu viaje!

**¿ESTÁS PREPARADO PARA  
COMENZAR TU VIAJE BELBIN?  
NUNCA HABRÁ UN MOMENTO MEJOR**

**CONTÁCTANOS EN  
SPAIN@BELBIN.ES**

