

# LOS 5 PILARES DE UN EQUIPO SOSTENIBLE

## OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el funcionamiento del equipo a través del desarrollo de cinco dimensiones clave —comunicación, coordinación, cooperación, confianza y compromiso— promoviendo prácticas colaborativas sostenibles y un clima laboral saludable.

## CONTENIDOS

La capacitación se orienta a analizar y fortalecer los principales factores que inciden en el trabajo en equipo, promoviendo una cultura organizacional basada en la colaboración, la confianza y la responsabilidad compartida.

- Comunicación efectiva: escucha activa, claridad en la expresión y retroalimentación constructiva.
- Confianza interpersonal: construcción de seguridad psicológica y vínculos de respeto.
- Cooperación: interdependencia, apoyo mutuo y trabajo colaborativo.
- Coordinación: organización de tareas, roles y toma de decisiones.
- Compromiso: responsabilidad individual y colectiva en el logro de objetivos comunes.
- Diagnóstico del funcionamiento del equipo en relación a los cinco pilares.
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora en la dinámica grupal.
- Estrategias prácticas para fortalecer la cohesión, la colaboración y el desempeño del equipo.

## METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva, centrada en el aprendizaje a través de la experiencia directa. Se utilizan dinámicas corporales, ejercicios grupales y actividades prácticas que permiten observar y comprender el funcionamiento del equipo en tiempo real, facilitando la toma de conciencia y el aprendizaje significativo.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en dinámicas grupales y ejercicios corporales asociados a los cinco pilares del trabajo en equipo. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se analizan las experiencias vividas y se conectan con la realidad laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

## RELATORA

### **Daniela Fernández Astudillo**

Actriz, coach corporal y profesional del movimiento, con experiencia en trabajo grupal, expresión corporal y fortalecimiento de equipos. Integra herramientas del cuerpo, la comunicación y la experiencia para potenciar la confianza, la cohesión grupal y la colaboración efectiva.