

EL PÓDCAST AVANZANDO JUNTOS:

Regresar al lugar de trabajo



DR. DYLAN ROSS

En el primer episodio del podcast Avanzando juntos de Optum, el Dr. Dylan Ross habló con la Dra. Monika Roots, directora médica de Sanvello, sobre el regreso al lugar de trabajo. Hablaron sobre las emociones que podemos esperar que aparezcan al regresar al lugar de trabajo y cómo enfrentarlas, las formas de transitar el volver a comunicarnos con los compañeros de trabajo y los consejos para los gerentes que desean ayudar a facilitar la transición de sus equipos.



DRA. MONIKA ROOTS

Conceptos clave:

- Es importante que desarrolle los músculos de su salud mental en este momento para prepararlos para el regreso al lugar de trabajo. Busque una técnica intrínseca que le sirva y comience a practicarla ahora mismo.
- Debido a que el COVID-19 llevó a la salud mental a primer plano, en este momento, los gerentes tienen una oportunidad de ser voluntarios y alentadores para que sus empleados puedan crecer como personas, pero también como grupo cohesivo.
- Los gerentes fijan las pautas para el regreso al trabajo. Para ayudar a que el equipo regrese con naturalidad, acepte los sentimientos que puedan tener, establezca expectativas claras y concéntrese en escuchar y apoyar a cada uno de los empleados.

Consejos y técnicas para las personas:

- **Diario de agradecimiento:** intente tener un diario de agradecimiento para apreciar y reflexionar sobre las pequeñas cosas que hacen que su día sea mejor.
- **Elemento intrínseco:** busque un elemento que lo haga tranquilizar, como una piedra suave o un brazalete rociado con una fragancia tranquilizante. Lleve ese elemento con usted a todos lados y concéntrese en él cuando se sienta estresado o ansioso.

- **Póngale un nombre a sus sentimientos:** cuando tenga un sentimiento negativo, como la ansiedad, llámelo de alguna forma graciosa, como Bob, Jill o Jack y diga “Detente, Bob”. Esto le ayudará a superar ese sentimiento.
- **5, 4, 3, 2, 1:** nombre cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda sentir, tres cosas que pueda oír, dos cosas que pueda oler y una cosa que pueda saborear. Esto puede ayudarle a disfrutar de sus sentidos y a volver a conectarse con su cuerpo.
- **Señal de detención:** cierre los ojos y visualice una señal de detención. Descríbala a usted mismo. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cuántos lados tiene? Esto puede ayudarle a detener sus pensamientos y a vivir el presente.

Consejos y técnicas para los gerentes:

- **Sea el primero en colocarse la mascarilla:** así como las demostraciones de seguridad en los vuelos le indican que se coloque su propia mascarilla antes de asistir a otras personas, los gerentes deben asegurarse de que se están cuidando para poder servir a los demás.
- **Fije las pautas:** infórmele a su equipo lo que pueden esperar al regresar al lugar de trabajo y admita que esta transición puede resultar difícil. Ponga en práctica el autocuidado en el trabajo para mostrarles a sus empleados que eso es aceptable y se insta a que lo hagan.
- **Organice una fiesta de bienvenida virtual:** una fiesta de bienvenida virtual puede ayudar a equilibrar las costumbres que adquirieron las personas en los últimos meses, las reuniones virtuales, con la aceptación del cambio que implica regresar a la oficina.
- **Demuestre su apoyo:** coloque un frasco o una caja en su oficina y pídale a los empleados que todas las mañanas coloquen un trocito de papel para saber cómo se sienten ese día. Esto le ayudará a comprender el sentimiento general del equipo, a aceptar que la salud mental es una parte importante del día de cada persona, a garantizar el anonimato y a unir al equipo para brindar apoyo mutuo.
- **Adopte la técnica LAP:** LAP significa Listen (escuchar), Act actuar y Pause pausar. Intente escuchar realmente lo que los empleados están diciendo. Luego, tome medidas sobre eso. Piense en cómo puede ayudar de manera activa a brindar apoyo a su empleado. Por último, haga una pausa. Tómese un momento para reflexionar sobre sus propias emociones antes de responder.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203788-072020