

Mejor equilibrio entre la vida personal y laboral durante los micromomentos

Sorprendentemente, un mejor equilibrio entre la vida laboral y la vida personal no es tanto encontrar más horas en el día sino aprovechar mejor los minutos que ya tenemos. Muchos empleados asumen que necesitan vacaciones, actividades familiares elaboradas o periodos largos para sentirse conectados con sus seres queridos. ¡Esto no es verdad! Las pequeñas interacciones diarias a menudo tienen un mayor impacto. Una conversación de 10 minutos tomando un café, una caminata corta con su pareja, un mensaje cariñoso o hacer una tarea doméstica juntos puede aliviar la culpa de hacer "suficiente." La clave está en hacerlo con intención: buscar oportunidades y hacer que sucedan. Esté atento a los momentos en los que sus caminos coincidan de manera natural y pronto encontrará oportunidades para conectar. La constancia es fundamental. Descubra lo fácil que resulta un contacto significativo en lugar de esperar el momento perfecto para hacer que ocurra un gran evento. Aprenda más en: [Busque en línea "micro-moments in relationships."](#) (Los micromomentos en las relaciones).



Mes del bienestar social

Julio es el mes del bienestar social, creando conciencia de la importancia en las relaciones de calidad. La soledad es una preocupación que va en aumento porque al igual que otras enfermedades crónicas, es dañina para el bienestar. Es un problema mundial ligado al aumento en el riesgo de enfermedades del corazón, ataques cerebrovasculares, diabetes, depresión, ansiedad, demencia y muerte prematura. La solución es aumentar la interacción social y hacerla parte de su vida cotidiana. ¿Tiene usted amigos o familiares que permanecen aislados? Ayúdeles y ayúdese a sí mismo con este enfoque simple y sin presión: envíe un mensaje de texto o llame a una persona esta semana. Añada una actividad social recurrente en su calendario. Pase tiempo con otras personas, aún si no habla mucho y repita semanalmente hasta que la conexión se vuelva un hábito. Haga que evitar la soledad se convierta en una habilidad vital la cual desarrolle continuamente. Aprenda más en: cdc.gov/social-connectedness/risk-factors/index.html



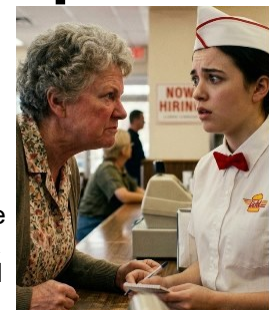
Cómo empezar a ejercitarse si no está en forma

Si no ha hecho ejercicio en mucho tiempo o nunca lo ha hecho, comenzar de cero puede ser abrumador. La motivación se desvanece cuando el estrecho que existe entre su situación actual y la que desea lograr es demasiado amplio. Aquí está el truco: haga que su primer meta sean solo 10 minutos diarios de una actividad ligera, lo cual, según las investigaciones, demuestra ser suficiente para alcanzar beneficios para la salud; porque logra que ponerse los zapatos deportivos le cueste solo un poco de esfuerzo mental. De hecho, si ha llegado hasta ahí ya está obteniendo pequeños beneficios para su salud. Una vez adquirido el impulso, celébrelo y establezca recompensas por estos pequeños logros, así contará con una verdadera ventaja para conseguir el cambio. Consulte a su médico primero. Un consejo: Las investigaciones muestran que compartir sus metas con los demás casi duplica sus probabilidades de éxito. Aprenda más: learningstrategies.com/article-share-your-goals-to-boost-your-success



¿Sufre de acoso por parte de un cliente?

La mayoría de los empleados saben que no deben ser objeto de abuso por parte de los clientes. Sin embargo, durante encuentros difíciles, el deseo de satisfacer al cliente puede ensombrecer la percepción de que el comportamiento del cliente ha cruzado la línea hacia el maltrato. El profesionalismo no exige la tolerancia a los ataques personales. Un comentario hiriente o un insulto pueden seguir resonando en su mente al revivir el encuentro; esta es una reacción normal al estrés, pero que mantiene viva la interacción mucho después que esta haya terminado. ¿Cuenta su unidad de empleo con una política para la gestión de clientes abusivos? Siga los procedimientos de su organización e involucre a un supervisor cuando corresponda. Considere un enfoque de equipo para desarrollar dicha política, incluyendo estrategias de bienestar personal para los empleados de atención al cliente y un papel para el programa de asistencia al empleado, el cual puede ayudarlo a evitar llevarse a casa el comportamiento del cliente. Aprenda más en: batestech.edu/wp-content/uploads/2024/03/Frontline-De-Escalation-Training-Master-Copy-PDF.pdf



Tres frases para salvar una relación laboral

Los conflictos en el lugar de trabajo a menudo no tienen que ver con asuntos prácticos o de rendimiento sino de cómo las personas se tratan entre sí. Un ejemplo es cuando un compañero de trabajo hace un comentario negativo que lo hace sentir herido u ofendido; usted se queda atrapado con esa sensación persistente y de creciente ira. Aquí tiene un truco para detener el resentimiento antes de que éste eche raíces: se conoce como la “afirmación en tercera persona”. Es una técnica con décadas de antigüedad utilizada en terapia para parejas, educación para padres y otros ámbitos. La regla para utilizarla es esperar un día para calmarse y después seguir estos pasos antes de que termine el segundo día. Reúnase con su compañero en privado y comparta: 1) “Lo que observé y escuché”. 2) “Como lo percibí”. Y 3) “Qué preferiría en su lugar”. Un ejemplo de un comentario ofensivo: “En la reunión de ayer, cuando no supe la respuesta, dijiste frente a todos que te sorprendía; eso es lo que observé. Me sentí avergonzado y un poco menospreciado frente al equipo; así es como lo percibí. De ahora en adelante, te agradecería cualquier comentario como ese me lo hicieras en privado; eso es lo que me gustaría. Esta fórmula de afirmación en tres pasos funciona en muchos contextos, tanto en casa como en el trabajo. Es específica, le permite asumir su propia experiencia, requiere utilizar frases en primera persona (“yo”), que reducen la actitud defensiva; no toma mucho tiempo, le permite mantener la calma y tiene un impacto real para generar cambios.

Como la autopercepción puede salvar su empleo

Cuando los problemas de desempeño surgen, la respuesta fácil es ver los factores externos, un jefe difícil, una carga de trabajo injusta, compañeros que no hacen lo que deben hacer. A menudo esos factores son reales, pero si usted constantemente tiene dificultades, recibe críticas o se encuentra en un plan para mejorar su desempeño, podría estar compartiendo un punto ciego en común: la dificultad para reconocer su propio papel en el problema. La actitud, el tono, la resistencia a seguir indicaciones, la impuntualidad crónica, o las sutiles fricciones interpersonales pueden socavar silenciosamente su carrera sin que se dé cuenta. La autopercepción no es un rasgo de la personalidad, es una destreza que se puede desarrollar. Si recibe comentarios de más de un supervisor que mencionan un rasgo común, es hora de ver su propio comportamiento. Puede lograrlo. Considere pedir una opinión sincera a un colega de confianza. Escribir un diario sobre las frustraciones en el trabajo es una herramienta poderosa ya que le brindará claridad y señalará conductas o maneras en las que interactúa con los demás, las cuales puede modificar para lograr un cambio saludable. Pida ayuda en el Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Juntos descubrirán como convertir la autopercepción en tu mayor ventaja.



Pase a verme para hablar sobre su desempeño

Una causa común de la ansiedad en el lugar de trabajo es la ansiedad por una nota del jefe que dice “Hábleme sobre su desempeño”. Por lo general, eso causa un vuelco en el corazón que necesita una estrategia sencilla: vaya preparado y conviértala en una oportunidad para demostrar profesionalismo y autopercepción. Justo antes de la reunión, respire profundo y analice honestamente su trabajo reciente. Identifique lo positivo, lo negativo y cualquier cosa que pudiera haber afectado su desempeño. Tome una actitud positiva de que esta es una reunión para recopilar información, aunque los comentarios sean negativos o incluso injustos. En la reunión, tome notas y escuche más de lo que hable. No asuma una actitud defensiva, por el contrario, pida aclaración de cualquier punto dudoso. Asegúrese de tener claro lo que se espera de aquí en adelante. Todo lo que usted escucha es información, aprenda de ella y úsela a su favor. Después, implemente los cambios de inmediato, sin que tengan que recordárselo; esto no será desapercibido. Pregunte regularmente y pida comentarios. No solo imagine lo que su jefe pudiera estar pensando; pregúntele. ¿Sigue temeroso? Procese la experiencia con su Programa de Asistencia al Empleado EAP, no con los compañeros. El programa de asistencia al empleado ofrece confidencialidad, gestión del estrés, objetividad y un plan para seguir adelante.



Consejos de campo para gestionar el estrés: Cuando todo es prioridad.

Las exigencias simultáneas se vuelven estresantes cuando todo parece tener la misma urgencia. Cuando muchas personas quieren algo al mismo tiempo, es fácil sentirse abrumado al intentar atender todo a la vez. El resultado son frustraciones, distracción, falta de concentración y una creciente sensación de estar quedándose atrás. Un mejor planteamiento es dejar de tratar de gestionar todo al mismo tiempo. En lugar de eso, identifique la tarea más importante y enfóquese únicamente en ella. Las tareas restantes no se ignoran, sólo están pendientes para después. Este sencillo cambio reduce la saturación mental y restaura la sensación de control. Tal vez no pueda reducir su carga de trabajo, pero sí puede reducir la sensación de agobio que ésta le causa. Cuando las prioridades compiten entre sí, recuerde que no todo puede estar en primer lugar. La claridad le ayuda a recuperar el enfoque mental, tomar mejores decisiones y avanzar atendiendo una tarea a la vez.