



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

## Cuando la tragedia llega al trabajo

**E**xisten mejores prácticas para hacer frente a la tragedia en el lugar de trabajo y la comunicación es fundamental para todos ellas. 1) Comparta toda la información adecuada.



Facilite las conversaciones que sanen entre los trabajadores. 2) No juzgue las reacciones de los demás. No existe una forma "correcta" de reaccionar ante la tragedia. Cada persona es única y las razones son complejas. 3) Utilice recursos de asesoramiento y grupos de autoayuda. Pueden acelerar su camino hacia un regreso saludable a su estado emocional anterior a la tragedia. 4) Incluso si siente que no se necesita apoyo, considere hacer un "seguimiento" que pueda "ayudarlo a evitar pasar por alto una reacción que luego interfiera con el funcionamiento social o laboral". 5) Debido a que los eventos trágicos pueden afectar negativamente el enfoque y el desempeño, dé tiempo y sea paciente con las personas.

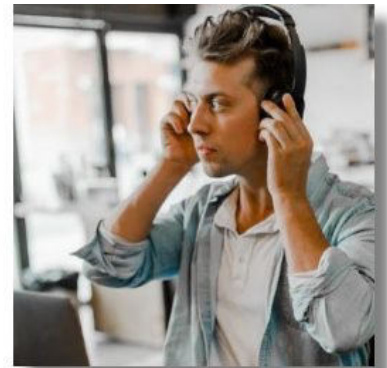
## Soluciones para que los niños se enfrenten a COVID-19



**“R**egreso a la escuela” significa algo radicalmente diferente este otoño, pero enfrentar bien los cambios requiere una conversación juntos como familia. Después de la escuela, pregunte a los niños cómo van las cosas, pero espere el habitual "mmm ... bien". Para identificar preocupaciones ocultas, como el acoso o las lagunas en las habilidades sociales que están causando angustia, utilice preguntas abiertas que no puedan responderse con un sí, no o bien. Trabajen juntos en soluciones. Intente hacer una lluvia de ideas en familia o en grupo, o uno a uno con su hijo. Se sorprenderá de las soluciones que los niños imaginan para resolver sus problemas, unas que encajan perfectamente con sus circunstancias.

## Utilice el "Distanciamiento" para pensar con calma bajo presión

**H**ay otro tipo de distanciamiento que vale la pena conocer: el "distanciamiento" como habilidad laboral y un medio para funcionar bien bajo presión. El distanciamiento es la tarea mental de separarse emocionalmente del estrés de interacción severo (por ejemplo, un cliente enojado verbalmente) para mantener el enfoque en una tarea. (Los Navy Seals aprenden esta habilidad). Para desarrollar la habilidad de distanciamiento, respire profundamente cuando esté bajo presión; reconozca la situación ("Está bien, hay presión. Puedo hacer esto"); desafíese a estar calmado y visualice la calma; y céntrese en los aspectos positivos y la naturaleza temporal del evento. Los empleadores valoran a los trabajadores que pueden desempeñarse bien bajo presión. Ahora sabe cómo hacerlo.



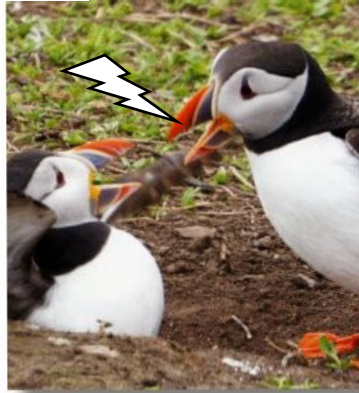
## Resurgimiento de las drogas de abuso: GHB

**E**l ácido gamma-hidroxi-butírico (GHB) es un líquido incoloro o un polvo blanco que a menudo se asocia con la escena del club y las fiestas "rave". Es una droga ilícita que ha tenido un resurgimiento recientemente. El GHB se puede colocar fácilmente en una bebida y se la ha relacionado con la violación en una cita. La droga produce euforia y pérdida de memoria, entre otros efectos, pero una gota más puede provocar convulsiones y la muerte. Cientos de personas han muerto después de haber sido dosificadas sin saberlo por otros. Otras drogas que se utilizan para facilitar la agresión sexual incluyen el Rohypnol y la ketamina, pero la droga más utilizada para facilitar la violación sigue siendo el alcohol.



## Reduzca las peleas para aumentar la productividad mientras trabaja desde su hogar

**T**rabajar de forma remota es la nueva normalidad para muchos empleados. Este cambio requiere que millones de trabajadores se adapten. Sin embargo, cuando aumenta el tiempo en familia, también aumenta el estrés doméstico. Agregue los mandatos de aislamiento social y tendrá una receta para aumentar las discusiones y las disputas familiares. ¿Tuvo una "discusión de cuarentena"?



¿Afectó su productividad laboral? Todos estamos familiarizados con las discusiones. Se trata de las cosas pequeñas: "¿A quién le toca pasear al perro?" y "¿Por qué nadie puso la ropa mojada en la secadora?" La reducción de las discusiones comienza con la comprensión de que es normal. Sentirse menos culpable por ello puede ayudarlo a concentrarse en las estrategias de intervención. Lo inevitable son menos incidentes de su ocurrencia, menos interrupciones de su trabajo y más casos de miembros de su familia que se comunican de manera saludable. Incluso los niños pueden aprender habilidades para la resolución de conflictos y todos pueden desarrollar la resiliencia necesaria para hacer frente a los giros y vueltas en la forma en que el mundo responde a la pandemia. Para estos fines: 1) Tenga reuniones familiares regulares para analizar la necesidad de un espacio de trabajo privado y tranquilo. Actualice y refuerce los acuerdos sobre las reglas para que su espacio de trabajo remoto sea productivo. 2) Tome descansos planificados para atender las necesidades familiares, que no desaparecen mientras trabaja. Incluso dedicar 30 minutos a las tareas del hogar reducirá las frustraciones o los resentimientos atribuidos a que "siempre no esté disponible". 3) Decida sobre las horas de trabajo definidas, si es posible. La inercia a menudo hace que sea más fácil seguir trabajando fuera del horario de trabajo que cambiar de marcha a favor del equilibrio entre el trabajo y la vida. 4) Planifique eventos en un calendario familiar para que todos puedan esperarlos y anclarse en ellos. Esto aumenta la resiliencia y la capacidad de ser más paciente en el presente. 5) Haga ejercicios con miembros de la familia. Los efectos positivos de hacer ejercicio juntos están bien documentados en la investigación. Quizás no exista una forma más eficiente de lograr tres objetivos importantes a la vez: mejorar la salud, controlar el estrés y construir vínculos con sus seres queridos.

Fuente: nih.gov [buscar "PMC4552681"]

## Encuentre la respuesta con esta herramienta de lluvia de ideas

**L**a lluvia de ideas es algo poderoso. Un grupo de personas se reúne para encontrar una solución generando ideas sin filtrar, calificar, juzgar o sentir vergüenza por las ideas descabelladas. Este recurso hace lo mismo: no necesita que otros utilicen esta herramienta de "generador de ideas rápido". Encuétrole en [www.nesta.org.uk/toolkit/fast-idea-generator](http://www.nesta.org.uk/toolkit/fast-idea-generator). La hoja de trabajo le pide que piense de manera diferente para ayudarlo a crear ideas para resolver problemas.



## Beneficios del caminar rápido

**“C**amine más rápido y viva más” es un consejo de salud popular. Ahora, la investigación parece respaldarlo. Un



estudio de tres años en 92,000 personas encontró que aquellos que caminaban energicamente durante siete minutos diarios dentro de una caminata de 12 minutos tenían una probabilidad de muerte un 30% menor. ¡Una caminata rápida de dos minutos dentro de una caminata de 35 minutos redujo el riesgo de muerte prematura en un 21%! Si no tiene un programa de ejercicios sencillo, probablemente no sea un problema de capacidad. En cambio, es un problema de motivación. Supere su resistencia identificando algo que realmente disfruta y combínelo con la rutina de ejercicios: música, libros grabados o contenido educativo alucinante que siempre ha querido escuchar o estudiar. Deje que su médico apruebe cualquier programa de ejercicios, ¡pero encuentre uno que tenga un impacto como este!

Fuente: [www.nature.com](http://www.nature.com) [Search [s41591-020-1012-3]]

## Gemas para hacer mejores impresiones en el trabajo

**A**dopte estos hábitos de trabajo que se pasan por alto para impresionar al liderazgo de la empresa: 1) Guarde el teléfono inteligente antes de que comience la reunión. Es posible que haga un buen trabajo mientras sigue con celular, pero los teléfonos también son dispositivos de navegación para relajarse y entretenerse. Muchos gerentes que tienen que competir con su teléfono pueden asumir que usted es indiferente, pero es posible que no hagan comentarios al respecto. 2) Aporte más soluciones junto con los problemas que identifique. Esta mentalidad orientada a las soluciones elevará su reputación. 3) Concéntrese en la calidad de su trabajo, más que en la cantidad. Hágalo parte de su esencia, pero resista la tentación de indicar a otros para que lo noten. Lo notan. 4) Muestre entusiasmo por el trabajo, concéntrese en lo positivo, esté dispuesto a afrontar tareas difíciles y vea oportunidades en la decepción.

