



FRONTLINE EMPLEADO

MAYO • 2021



¿TIENE UNA “DEPRESIÓN SONRIENTE”?

Los síntomas de depresión pueden incluir, entre otros, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, llanto, falta de energía, tristeza y dificultad para sentir placer o participar en pasatiempos o actividades que antes valoraba. Al igual que otros problemas de salud que pueden afectar el comportamiento y que son obvios para los demás, las personas con depresión pueden enmascarar los síntomas en el trabajo para parecer comprometidos, controlados y felices. En lo superficial, algunas personas deprimidas pueden parecer estar bien, pero la negación y el miedo a que otros las vean y las identifiquen como deprimidas se disimulan por miedo a las repercusiones en el empleo. La vergüenza también puede hacer que algunas personas con depresión enmascaren lo que de verdad están experimentando. Algunos profesionales de la salud llaman “depresión sonriente” a esta situación. ¿Muestra por fuera una sonrisa mientras se siente desdichado por dentro y guarda la depresión en secreto? Hable con un representante del Programa de Asistencia o con un profesional de la salud mental y recupere la verdadera felicidad.

¿EL AUSENTISMO ES UN SÍNTOMA?

Algunas ausencias del trabajo son inevitables, como las debidas a una enfermedad repentina o a una crisis en el hogar. Por el contrario, el ausentismo intencional es, a menudo, un síntoma de problemas personales que se pueden resolver.

¿Se ausentó de manera intencional después de haber tenido conflictos en el trabajo el día anterior, por sentirse desconectado y necesitar un día para su salud mental, después de un incidente con un cliente que lo perturbó emocionalmente, por una mala evaluación del rendimiento o por no sentirse apreciado o reconocido por su propio trabajo, o después de haber sido intimidado o acosado en el lugar de trabajo? El ausentismo intencional puede parecer una solución para manejar problemas o frustraciones a corto plazo, pero generalmente pospone intervenciones y decisiones importantes mientras los problemas empeoran. El ausentismo cuesta más de \$17 mil millones a las empresas canadienses y más de \$250 mil millones en los EE. UU.

Fuente: www.blog.tracksmart.com/why-it-matters-the-direct-and-indirect-costs-of-absenteeism/

ÍNDICE

¿Tiene una “depresión sonriente”? • P. 1

¿El ausentismo es un síntoma? • P. 1

Sea un emprendedor para atraer más oportunidades • P. 2

Deje de procrastinar con la regla de los cinco segundos • P. 2

Su primera reunión de vuelta al trabajo • P. 2

SEA UN EMPRENDEDOR PARA ATRAER MÁS OPORTUNIDADES

Cuando está lo suficientemente motivado y muestra un fuerte deseo y determinación de triunfar, está demostrando los rasgos de un emprendedor. Obviamente, los emprendedores son trabajadores deseados debido a su capacidad para hacer las cosas. Sin embargo, también se valora lo mucho que facilitan la vida de sus supervisores: los emprendedores liberan a un supervisor y hacen que se sienta menos ansioso por la necesidad de seguimiento y microgestión. Además, cuando se reducen los niveles de ansiedad, es probable que haya menos conflictos entre el gerente y el empleado. En consecuencia, los emprendedores pueden tener caminos más rápidos hacia la promoción o el reconocimiento. Para convertirse en un emprendedor, reúnanse con su jefe una vez al año para una "reunión general". Analicen qué metas acuerdan que son gratificantes y, a la vez, harán avanzar a la empresa. Luego, reúnanse con su jefe durante unos minutos cuatro veces al año para revisar su progreso. Esto también le permitirá mostrar (promover) sus logros. Evite el error de involucrarse en metas emocionantes y pasar la mayor parte de su tiempo en ellas mientras deja de lado o se retrasa en las funciones esenciales de su puesto. Su iniciativa puede verse ensombrecida por la falta de éxito en hacer lo más importante.



DEJE DE PROCRASTINAR CON LA REGLA DE LOS CINCO SEGUNDOS

La "regla de los cinco segundos" es una táctica mental concebida por la abogada y autora Mel Robbins. El propósito es detener la procrastinación y ayudarlo a alcanzar más logros. La ciencia detrás de este enfoque es sólida. Estos son los pasos: cuando se dé cuenta de la necesidad de ejercer alguna acción, cuente hacia atrás "5-4-3-2-1" y, de forma inmediata y física, pase a la acción antes de que el deseo de procrastinar se apodere de usted. No espere a tener una excusa para retrasar la acción. El lado izquierdo del cerebro controla la lógica, la orientación y las matemáticas. Esta técnica permite que este lado del cerebro tome el control antes de que el lado derecho se meta para socavarlo. Más información: "The 5-Second Rule" de Mel Robbins.



LA PRIMERA REUNIÓN DE EQUIPO DE VUELTA AL TRABAJO

Algún día llegará: una auténtica reunión presencial, en el trabajo, con su equipo. Quizás haya pasado un año sin que todos los miembros del equipo estuvieran en el mismo lugar. Para reforzar o restablecer la cohesión del equipo, tenga una charla sobre "lecciones aprendidas a partir del trabajo remoto". ¿Qué aprendieron sobre el estilo de trabajo de cada uno? ¿Qué comentarios positivos y constructivos pueden darse el uno al otro? ¿Qué nuevos problemas de comunicación se hicieron evidentes entre el grupo? ¿Cómo pueden aprovechar sus experiencias para lograr una mayor productividad en el futuro? Durante la reunión, comparta lo que cada persona sintió como el lado positivo de la adversidad. Consejo: en las reuniones de este tipo, comprométase con la confidencialidad grupal. El resultado será una experiencia sincera y unida. [busque la "up all night survey" (encuesta de insomnio)]

