

# Emplado de Frontline

GO.UTH.EDU/WELLBEING

(713) 500-3327

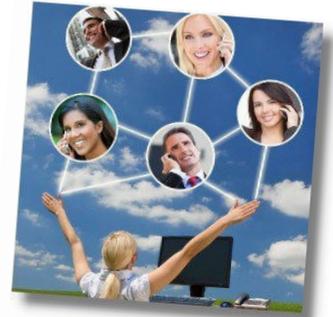
## Cómo detener los rumores en el lugar de trabajo

**L**os rumores son historias dudosas o de verdad incierta. En el lugar de trabajo, las primeras víctimas de los rumores son la confianza y la moral. La desinformación y los chismes alimentan los rumores, y cada vez que se comparte una historia, adquiere capas adicionales de falsedad. ¡Qué lío! Dado que los rumores pueden ser perjudiciales, tiene sentido entender cómo invalidarlos. La regla N°. 1 es no participar. Muchos rumores están asociados con información impactante, divertida, interesante o picante. Es posible que sienta una gran necesidad de repetir la información. Esa es una señal de que está atrapado en la fábrica de rumores. Rechazar la participación disminuirá la motivación de sus compañeros de trabajo para repetir aún más el rumor. Preguntar: "¿Es cierto?" a menudo terminará el avance de un rumor al exponer su falta de información confirmable.



## Haga de su grupito una fuerza positiva

**L**os grupitos de empleados son asociaciones naturales de empleados, pero a veces tienen mala reputación. En el lugar de trabajo, la autoconciencia es clave para ayudar a garantizar que cualquier grupito del que forme parte siga siendo una fuerza positiva. Los grupitos tienen poder como agrupación. Pueden desempeñar un papel positivo en la productividad del lugar de trabajo cuando refuerzan las contribuciones de los miembros y utilizan su creatividad en colaboración. Para mejorar su clima laboral, evite usar la influencia de su grupito para intimidar, excluir, retener información, rechazar la inclusión, dominar o compartir chismes que puedan obstaculizar el enfoque y la productividad.



## Volver a la comunicación cara a cara

**La** pandemia de COVID-19 nos obligó a recurrir a oficinas remotas, mascarillas, llamadas por Zoom y comunicación digital. A medida que se disipan las nubes de la pandemia y se desvanecen las restricciones comerciales, es posible que deba darse un empujón o un recordatorio para considerar nuevamente el valor de la comunicación cara a cara.



Las ventajas de la comunicación 3D personal todavía están con nosotros. ¡Puede esperar menos interpretaciones erróneas, gestos más efectivos, una sonrisa recíproca más rápida, un lenguaje corporal más visible, más capacidad de persuasión y menos malinterpretación de las letras mayúsculas y los signos de exclamación como enojo en lugar de la emoción que pretendía comunicar!

## Habilidad de manejo del estrés: planificación

**Un** estudio de más de 3000 personas en 29 países hace una década mostró que alrededor del 25% de la felicidad percibida se explica por lo bien que manejamos el estrés. ¡La habilidad que produjo el mayor impacto fue la planificación! Planificar es actuar con anticipación y prestar atención a la corriente para ver qué se necesita hacer. El Estudio Centenario de Nueva Inglaterra por parte de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston encuentra que el manejo del estrés es una habilidad líder entre los participantes. Entonces, ya sea que pague una multa de estacionamiento antes de que se duplique o tenga esa conversación con su jefe antes de que sea tarde para solucionar un problema de comunicación creciente, evitar el estrés en la situación crítica mediante la planificación puede ser literalmente una práctica de salud para agregar años a su vida. Obtenga más información en [time.com](http://time.com) [buscar "plan happiness" (planificar la felicidad)].



## Evite el término “depresión de alto funcionamiento”

**La** “depresión de alto funcionamiento” no es un subtipo clínico real de depresión, pero puede ser tentador usar este término como una descripción de una persona que repentinamente descubrimos que padecía la enfermedad y se quitó la vida. Tal fue el caso de la reina del concurso de belleza y abogada Cheslie Kryst, cuyo suicidio fue ampliamente informado recientemente en las noticias nacionales. Al igual que con el alcoholismo, los síntomas de la depresión pueden ser muy reales pero enmascarados o invisibles para los demás, excepto posiblemente para aquellos que son socios o amigos cercanos, o seres queridos. La presentación de los síntomas de cada persona es única. Algunos seres queridos pueden desempeñar un papel en la minimización o protección de la víctima, lo que nos permite a nosotros, el público, creer que todo está bien. La persona enferma puede complementar esta fórmula habilitante con la negación, además de minimizar los síntomas a medida que la enfermedad empeora. Sin embargo, reunir esta fuerza de voluntad solo puede durar un tiempo. La tragedia de Kryst llamó la atención nacional sobre la importancia de evitar términos como “alto funcionamiento” al describir enfermedades crónicas o, en este caso, retratar falsamente un tipo diferente de depresión que es diferente a la depresión “normal” que otros sufren. Así como “alcohólico funcional” también permite la continuación de la enfermedad al reforzar la negación, la frase depresión de alto funcionamiento señala una excepción de caso especial que puede alimentar la negación, la resistencia al autodiagnóstico y el retraso en el tratamiento.



## Alcoholismo en etapa inicial prácticamente imperceptible

**El** alcoholismo en etapa temprana puede ser tan engañoso que incluso la Oficina de Administración de Personal (Office of Personnel Management u OPM) de EE.UU. dedica un espacio considerable en línea para ayudar a los supervisores a comprenderlo. El objetivo es ayudar a los empleados antes en lugar de perderlos debido a problemas de desempeño o asistencia. Irónicamente, el alcoholismo en etapa temprana no se caracteriza necesariamente por problemas notables con el alcohol, debido a la tolerancia y adaptación que a menudo se observa en quienes padecen esta enfermedad. Los alcohólicos en etapa inicial pueden tener el mismo funcionamiento social y ocupacional que sus compañeros, o incluso un nivel superior, durante un período de tiempo. Es más tarde que el patrón se invierte. La eficiencia de beber en el pasado se desvanece y los problemas empeoran. La buena noticia con el alcoholismo en etapa temprana es su tratabilidad. Una historia más corta de problemas y menos práctica en la negación y la defensa del consumo de alcohol pueden facilitar la aceptación del diagnóstico. ¿Le preocupa el patrón de su consumo de alcohol? El EAP o un asesor experto de la empresa pueden ayudarlo.



Fuente: [www.opm.gov](http://www.opm.gov) [buscar "alcoholism in the workplace" ]

## Encuentre un grupo oculto para establecer contactos e impulsar su carrera

**H**ay un grupo de colegas con ideas afines y con su experiencia laboral que se reúnen en algún lugar, pero es posible que no sepa dónde están o cómo comunicarse con ellos. No todos están en Facebook, LinkedIn o MeetUp. "The Northern Virginia, Hotel and Motel, Human Resource Managers Association" no se encuentra en ningún directorio, pero se reunió una vez como un grupo de apoyo educativo. La mejor parte de establecer contactos no son las posibles oportunidades para aprovechar sus conexiones como recursos cuando cambia de trabajo, sino las ideas que descubre para mejorar su satisfacción laboral actual y su valor. Para encontrar una asociación que podría estar cerca, comience por buscar en [www.directoryofassociations.com](http://www.directoryofassociations.com) y también intente buscar en Google "[su profesión] + asociación + organización + academia". Pregunte acerca de reuniones de grupos informales cerca de donde usted se encuentra. ¡Podrían ser gemas ocultas que se pueden usar para establecer contactos que lo llevarán al siguiente nivel!



## El que madruga... podría ser más productivo

**S**oy una persona mañanera". "Yo no. Trabajo mejor por la noche". ¿Qué es mejor? Se ha emitido el veredicto: la investigación parece apuntar a que los madrugadores son más productivos. Con más de 100 artículos de neurociencia revisados por pares, Robert Carter, Ph.D., autor de "Morning Mind" (Mente matutina), argumenta que cambiar su rutina para convertirse en una "persona mañanera" tendrá un profundo impacto en su vida. Las investigaciones han demostrado que solo un porcentaje extremadamente pequeño de personas son en realidad noctámbulos que son más productivos durante la noche que durante el día: alrededor del 1 por ciento. Entre otras razones, la investigación muestra que su cerebro, que ha recibido más fluidos corporales durante toda la noche, ¡en realidad está preparado para una mayor productividad al despertarse!



Fuente: [www.themorningmind.com/about-book](http://www.themorningmind.com/about-book)