



Momentum

Cómo promover una cultura laboral saludable

Usted puede colaborar en la creación de un lugar de trabajo positivo

Numerosos estudios muestran que cuando los gerentes y otros líderes promueven un entorno de positividad dentro de sus lugares de trabajo, la fuerza laboral se vuelve más comprometida, motivada y productiva; de hecho, un 21% más productiva que los equipos con bajo compromiso (Gallup). Esto a su vez reduce el estrés en el trabajo, el ausentismo y la rotación. Estas son algunas maneras de aumentar la positividad:

- Dele a su organización los valores de una cultura alentadora y progresiva en sus interacciones diarias con objeto de aumentar el interés y la identificación de los miembros del equipo.
- Muestre apoyo para el bienestar físico y mental de su personal mediante la creación de un entorno de trabajo que valora la colaboración del equipo, el bienestar físico y la reducción del estrés.
- Priorice la comunicación respetando y empoderando a las personas para que contribuyan de maneras creativas. Las reuniones y las sesiones de intercambio de ideas se volverán más productivas. Mantenga regularmente actualizado a su personal sobre las iniciativas de organización y cómo armonizan con las funciones de su personal.

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo: Participe en una actividad en línea: *Cómo cultivar la civilidad en la cultura de su empresa*: el miércoles 22 de septiembre. Inscribese [aquí](#).

Cómo crear una cultura de colaboración

Elogie con frecuencia a los demás.

Reconocer los logros y elogiar a los miembros de su equipo en reuniones, correos electrónicos o en actividades de celebración puede aumentar realmente su compromiso. Incluso los pequeños gestos de agradecimiento son valiosos.

Contribuya al proceso de contratación de personal nuevo, incluida la capacitación y asesoría.

Las nuevas adiciones a la organización obtendrán una primera impresión positiva cuando vean una cultura colaborativa y de apoyo desde el principio.

Ponga las cosas en perspectiva a los miembros del personal al replantear las frustraciones laborales ocasionales.

Demuestre una actitud optimista y agradecida incluso en tiempos difíciles para que pueda guiar a los empleados hacia una mentalidad más productiva.

Cuide su salud mental

Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Esta práctica crea sensibilización y conecta a las personas que experimentan ideas suicidas con servicios de tratamiento, además de ofrecer apoyo a los afectados anteriormente por el suicidio.

- Los pensamientos suicidas pueden afectar a cualquier persona independientemente de su edad, género u origen. El suicidio a menudo surge de una afección de salud mental no tratada.
- Si una persona parece estar en peligro de hacerse daño a sí misma, llame al 911 de inmediato.
- Si usted está preocupado por un suicidio pero no sabe qué hacer, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255). Hay consejeros capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con usted o con su ser querido.
- Si le es incómodo hablar por teléfono, envíe un mensaje de texto a la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales al 741-741 para obtener apoyo gratuito en situaciones de crisis a través de mensajes de texto de consejeros para situaciones de crisis.
- Tranquile a la persona en riesgo con palabras como: "Tal vez no pueda entender exactamente cómo te sientes, pero me preocupas y quiero ayudar".

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabajando para el bienestar

Cómo optimizar la cohesión de su equipo

- Introduzca algunas metas nuevas, medibles y alcanzables del equipo que tengan significado para su negocio, como aumentar los puntajes de satisfacción del cliente o reducir la rentabilidad de los productos un diez por ciento al final del año fiscal.
- Lleve a cabo ejercicios ocasionales para integrar al equipo fuera del entorno de la oficina. Algunas actividades sencillas en grupo pueden transferir un ambiente positivo a la oficina laboral, promoviendo una mejor comunicación, colaboración y entendimiento entre los miembros del equipo.

Cómo mostrar apoyo

Cómo sembrar la civilidad en el hogar y en el trabajo

- Si se inclina a decir algo sobre alguien y evidentemente no es algo amable, deténgase antes de hablar. Recuerde que no es un signo de debilidad elegir palabras más amables.
- Siempre sea respetuoso, aun cuando no esté de acuerdo y esté dispuesto a pedir disculpas cuando se equivoca por algo. Deje atrás los conflictos o errores del pasado. Enfóquese en el presente y siga adelante.



Cómo mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar

Apoye a su equipo a través de desafíos

Cuando se reúna para resolver un conflicto, establezca reglas básicas que exijan un comportamiento respetuoso. Recuerde a los participantes que controlen sus emociones. Además, asegúrese de que todos los miembros del personal completen una capacitación integral de seguridad para sus puestos. En caso de que ocurra un incidente traumático en el lugar de trabajo, asegúrese de que las emociones angustiantes sean normales.