



Empatice

Apoyar a su personal después de eventos mundiales angustiosos

Hay algunos temas que quizá le gustaría evitar en el trabajo. Raza, favoritismos y prejuicios son ejemplos perfectos. Después de todo, podría decir algo incorrecto y ofender a alguien. Pero ¿qué hace cuando no puede evitar esos temas debido a los eventos actuales?

Reconozca el evento

Puede ser tentador actuar con normalidad. Pero los miembros de su personal buscan su liderazgo durante los tiempos difíciles. No necesitan escuchar sus pensamientos personales sobre el tema. Pero tampoco quieren que se quede en silencio. Necesitan saber que le importa.

Simplemente reconozca lo que está sucediendo y que las personas podrían estar molestas. Puede decir algo como: “Quiero reconocer lo que está sucediendo en el mundo en este momento. Y sé que podrían estar teniendo dificultades. Quiero que sepan que estoy aquí para ustedes”.

Si la gente le pregunta cómo se siente con respecto al evento, puede decir: “Yo también estoy molesto”. O decir: “Esto es realmente difícil”. Evite dar su opinión sobre la situación, ya que esto podría parecer inadecuado.

Apoyar a su personal

¿Cómo ayuda a una persona angustiada? Después de todo, no quiere empeorarlo accidentalmente. Quiere ser contenedor. Quiere que la persona se sienta mejor.

A menudo decimos cosas que intentan “arreglar” los sentimientos negativos. Pero esto niega y descarta la experiencia de una persona. Si bien su intención puede ser buena, debe evitar decir cosas como:

- “Podría ser peor”.
- “Todo estará bien”.
- “Sé cómo te sientes”.
- “Trata de enfocarte en las cosas buenas”.

En cambio, dé espacio a las emociones de alguien. Sentirse molesto es una parte importante de la sanación y la superación de un evento perturbador. Puede decir:

- “No sé qué decir, pero estoy aquí para ti”.
- “Te escucho”.
- “Háblame en cualquier momento”.
- “No estas solo”.

Y a veces lo mejor que puede hacer es no decir nada en absoluto. Escuche sin juzgar. Es un acto de apoyo y una oportunidad de entender. Y si quiere ofrecer más ayuda, siempre puede recomendarlos a sus empleados.

Apoyo para usted

El trabajo de un gerente es complicado. No solo trabaja para cuidar a su personal, sino que también tiene que controlar sus propios sentimientos. También puede estar molesto por lo que está sucediendo. No es el único.

Puede hablar con nosotros cuando quiera. Tiene acceso a asesoramiento gratuito a corto plazo por teléfono o video o en persona. Estamos aquí para usted y sus empleados las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



El EAP es administrado por Resources For Living, LLC. Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.