First Choice Health®

# Programa de Asistencia al Empleado (FCH EAP)



## Liderar en tiempos difíciles: Protege tu energía para apoyar a tu equipo.

Katie Best, LCSW | Directora de Servicios al Cliente EAP

*Cuando los presupuestos se ajustan, el personal escasea y se exige a todos que hagan más con menos, los líderes asumen una doble carga. Se esfuerzan por mantener las operaciones funcionando sin problemas, al tiempo que actúan como principal amortiguador de la ansiedad y el estrés de su equipo. Los líderes de todos los sectores sienten el peso y la presión de esta época tan cambiante. Como están acostumbrados a seguir adelante a pesar del cansancio, muchos no se dan cuenta de que están sufriendo agotamiento hasta que llegan al límite. Como líder y terapeuta, sé que ignorar nuestro bienestar no es sostenible. El estrés no es algo que podamos eliminar por completo; lo que sí podemos cambiar es cómo respondemos a él para mantenernos firmes a largo plazo.*

**El agotamiento es inevitable**

El agotamiento laboral suele producirse cuando existe una discrepancia entre las expectativas y la realidad del día a día. Cuando los recursos son limitados o las expectativas cambian constantemente, es fácil sentir que se pierde el control. La Organización Mundial de la Salud reconoce el agotamiento laboral como una afección relacionada con el trabajo, caracterizada por un profundo agotamiento emocional, una sensación de desapego o cinismo hacia el trabajo y la percepción de que los esfuerzos no dan los resultados esperados.

**Cómo reconocer el agotamiento**

Si bien el agotamiento laboral comparte síntomas con la depresión clínica, es principalmente una respuesta a las circunstancias del trabajo. Reconocer las siguientes señales indica que es momento de hacer ajustes.

- **Fatiga emocional y física:** Sentirse constantemente agotado, insatisfecho con el trabajo o notar una disminución en el rendimiento diario.
- **Cambios de humor:** Frustración, irritabilidad o reacciones exageradas ante los retos laborales cotidianos.
- **Consecuencias físicas y conductuales:** Cambios en los hábitos de sueño o alimentación, abandono de aficiones o aparición de síntomas físicos relacionados con el estrés, como dolores de cabeza, dolor de espalda o presión arterial alta.

**Formas prácticas de proteger tu bienestar**
La verdadera resiliencia no consiste en hacer grandes cambios, y las soluciones reales no surgen de la noche a la mañana. Requiere la voluntad de salir de nuestra zona de confort y tolerar cierta incomodidad al probar nuevos hábitos. Cambios sencillos como los siguientes pueden implementarse de forma constante a lo largo del tiempo para obtener resultados duraderos.

- **Control de cambio donde puedas**
  - **Analiza tu día:** observa atentamente en qué inviertes tu energía. Intenta equilibrar las tareas que te agotan con momentos que te reconecten con el sentido y el propósito de tu vida.
  - **Establece metas diarias realistas:** las listas interminables de tareas pendientes solo alimentan la ansiedad. Mantén tu lista diaria corta y date crédito por completar las prioridades principales. Es sorprendente cómo tachar físicamente una tarea de la lista puede darte la energía necesaria para pasar a la siguiente.

- **Crear rituales de transición**
  - **Marca el final de tu jornada laboral:** busca una rutina, ya sea el trayecto de vuelta a casa, cambiarte de ropa, escuchar música o dar un breve paseo, que te ayude a "quitarte simbólicamente el uniforme de la jornada laboral".
  - **Recuerda que eres una persona integral:** ten presente que tu faceta profesional es solo una parte de quién eres. Dedica tiempo a tu familia, amigos y a las cosas que te brindan alegría sencilla.

- **Proteja su descanso**
  - **Tómate descansos de 10 minutos:** Reserva 10 minutos por la mañana o por la tarde para despejar tu mente, practicar la respiración lenta y profunda, y concentrarte en lo que está saliendo bien.
  - **Prioriza el sueño:** La falta de sueño es muy común y aumenta significativamente el riesgo de sufrir trastornos del estado de ánimo y depresión. Descansar lo suficiente es fundamental para el bienestar de tu mente y tu cuerpo.
  - **Deja el teléfono a un lado:** Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede contribuir a la ansiedad, el estrés y síntomas físicos como dolores de cabeza. Controla el tiempo que pasas frente a la pantalla y asegúrate de tomar descansos de tu computadora, teléfono u otros dispositivos electrónicos.

- **Mantente conectado**
  - **El liderazgo puede resultar aislante:** contar con una persona de confianza o un colega con quien hablar con franqueza reduce la soledad y te da perspectiva cuando las cosas se ponen difíciles.

**Cuidarse no es un lujo, es lo que hace posible un buen liderazgo. Buscar apoyo no significa que no puedas desempeñar tu trabajo; es una forma inteligente y proactiva de mantenerte saludable. El Programa de Asistencia al Empleado de FCH (FCH EAP) es tu espacio confidencial para expresar tus inquietudes y puede ayudarte con:**

- **Consultas:** Orientación sobre dinámica de equipos, estrés laboral y liderazgo en tiempos de cambio.
- **Derivaciones para terapia breve:** Apoyo confidencial de profesionales titulados.
- **Recursos para equipos y lugares de trabajo:** Capacitación práctica para ayudar a todo su equipo a mantenerse resiliente.

## FCH EAP | Llámenos al 800-777-4114

*Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.*