COVID-19

3 PASOS CLAVE PARA GESTIONAR EL BIENESTAR DE TU EQUIPO DURANTE LA PANDEMIA

Existen tres pasos con los que podrás gestionar el bienestar de tu equipo durante el confinamiento y planear el futuro, y todos empiezan por ti.

1. ¿Te encuentras bien?

Antes de preocuparte por el bienestar de los demás, empieza por preocuparte de ti mismo y de lo que tienes que hacer para estar en plena forma. Hay síntomas que debes observar. Entre ellos están los síntomas **emocionales**: por ejemplo, ¿estás enfadado? ¿Te sientes abrumado? ¿Notas un cierto nivel de aprensión?

Además, también puedes notar ciertos síntomas **conductuales**, como pueden ser comer o dormir más de lo habitual, posponer o dejar de lado tus responsabilidades, aislarte o seguir hábitos nocivos para tu salud.

Otro aspecto a tener en cuenta es la **forma física**. El estrés puede manifestarse en forma de fatiga, cambios de peso, problemas digestivos o molestias estomacales, dolor de pecho y debilitamiento general del sistema inmunológico. Por último, otros síntomas a los que también debes prestar atención son los **psicológicos**. Hablamos de incapacidad para concentrarse, problemas de memoria, juicios equivocados o incapacidad para ver el lado positivo de las cosas.

Para combatir este cuadro de síntomas, trata de mantener un contacto regular, por teléfono o por vídeo, con amigos, familiares o compañeros de trabajo. Asegúrate de que duermes lo necesario, haz ejercicio de manera habitual e interrumpe el trabajo con pequeños descansos, que pueden ser un café o una comida virtual. Incluso quedar a tomar algo te puede dar ese respiro e interacción social que marcará la diferencia.

2. Apoya a tu equipo

Tras analizarte a ti mismo, es el momento de que busques estas señales de estrés en tu equipo. Céntrate en los aspectos emocionales, conductuales, físicos y psicológicos.

Para ayudarles, el primer paso es estar en contacto: puedes cerrar un encuentro a través de una plataforma digital como WebEx, Zoom, Skype o WhatsApp una vez a la semana con todo el equipo. También puedes organizar cafés, comidas, momentos para tomar algo juntos o sesiones de ejercicio una vez a la semana, aumentando la frecuencia de estas reuniones. Si normalmente eran quincenales, conviértelas en semanales.

No olvides reforzar los vínculos dentro del equipo. Utiliza plataformas online para ver juntos

conciertos de música, participar en un concurso o celebrar una sesión de karaoke. Otra alternativa es organizar un juego en el que, en parejas, cada una de las dos personas se comprometa a interesarse por la otra persona a diario.

3. Construir resiliencia

Tener paciencia contigo mismo y con tu equipo, así como establecer juntos en qué puedes ayudar y en qué no, es un gran paso para acostumbrarse a la nueva normalidad. No tener miedo a pedir ayuda –y saber cuándo hacerlo– también es clave. Por último, recuerda cuidarte, tanto física como mentalmente a través de métodos como la respiración 4-7-8.

No olvides reforzar los vínculos dentro del equipo. Puedes utilizar plataformas online para ver juntos un concierto de música, participar en concursos u organizar un karaoke.

Together, all the way.®

Cigna®

Todos los productos y servicios de Cigna se proporcionan a través de filiales de Cigna Corporation, entre ellas Cigna Global Wellbeing Solutions Limited y otras compañías subcontratadas. El nombre, los logos y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Es posible que los productos y servicios no estén disponibles en todas las jurisdicciones y estén expresamente excluidos donde la ley aplicable lo prohíba. Este material está destinado a fines informativos exclusivamente. Se considera que la fecha de publicación es exacta y está sujeta a sufrir cambios. Este material no debe tomarse como un consejo legal, médico ni fiscal. Como siempre, recomendamos que consulte con sus asesores especializados legales, médicos y/o fiscales. © 2020 Cigna. Es posible que ciertos contenidos se ofrezcan bajo licencia.