

Apoyo a los gerentes y RR. HH

CONCEPTOS ESENCIALES DE APOYO FUNDAMENTADO EN PAP

OBSERVAR

Esté atento a las reacciones al estrés/la angustia
Transmita calma, compasión y respeto

ESCUCHAR Y APRENDER

Escuche
Pregunte sobre necesidades y preocupaciones

VINCULAR

Ayude a resolver problemas dentro de los límites de su experiencia/función

Alivie las presiones/demandas de trabajo que estén en su mano
Normalizar las reacciones al estrés y la necesidad de apoyo
Promover el cuidado personal y conectar con el apoyo social
Proporcionar información y facilitar la conexión con los recursos

Guía de respuesta del gerente

Moderar la angustia:

- Conversación de apoyo a los gerentes extendida
- Negociar la carga de trabajo/las prioridades y aliviar la presión
- Sugerir cuidado personal y apoyo social/entre compañeros
Debatir el apoyo de asesoramiento como opción, facilitar datos de contacto

Gran angustia:

- Conversación de apoyo a los gerentes extendida
- Aplicar primeros auxilios psicológicos (PAP) / toma de tierra
- Negociar la carga de trabajo/las prioridades y aliviar la presión
- Recomendar apoyo de asesoramiento y facilitar datos de contacto
- Debatir opciones de cuidado personal y promover el apoyo social

Signos comunes de estrés/angustia en el lugar de trabajo

- Comportamiento atípico
- Dificultad en centrarse, concentrarse y recordar cosas
- Apariencia de estar agotado, distraído o deprimido crónicamente
- Agobio/parálisis en cuanto a las decisiones
- Alejamiento o aislamiento
- Aumento de la irritabilidad, ira, conflictos, culpar a otros
- Aumento en el sentimiento de culpa, vergüenza, culparse a uno mismo y/o llorar
- Hablar constantemente sobre determinados eventos o temas
- Disminución del nivel de desempeño (p. ej., calidad del trabajo, fechas límite incumplidas)

Conversación de revisión del gerente

- ¿Cómo está? ¿Cómo le ha ido/le está yendo?
- ¿Qué está notando sobre cómo le está afectando...?
¿Hay algo que le gustaría hablar conmigo o contarme?
- ¿Hay algo concreto que le moleste?
- ¿Cómo le va con los conceptos básicos de cuidado propio
(dormir, comer, hacer ejercicio)?
¿Qué necesita hacer por usted mismo ahora/esta
- semana? ¿Cómo puedo yo o el equipo darle el mejor
apoyo/ayudarle?
- No es inusual experimentar reacciones durante
periodos de estrés. Es algo normal.
- Tiene mi apoyo para hacer lo que necesito durante este
periodo para cuidar de sí mismo/buscar apoyo.
- Haremos otra reunión de revisión la semana que viene.

Estrés, cuidado personal y apoyos

Señales de advertencia: señales para buscar ayuda

Cualquier cambio significativo de lo que es «normal» para

- usted, especialmente: Sentirse agotado o «estancado»
- crónicamente
- Sentirse escéptico, desmotivado o incompetente
- Evitar a las personas, incluso las que ama y con las que
- normalmente disfruta Dificultad para dormir
- Molestias físicas (dolores, malestares, enfermedades
- frecuentes) Sentirse más ansioso, asustado, nervioso o al
- límite

Señales de advertencia: buscar ayuda profesional

- Aumento considerable del uso de sustancias y/o del impacto en la
- funcionalidad Sentir desesperanza crónica o que el trabajo/los
- esfuerzos no tienen sentido
- Pensamientos recurrentes sobre su propia muerte o suicidio

Estrategias de cuidado personal

- Dormir lo suficiente, comer de forma saludable, hacer
- ejercicio, pasar tiempo con personas de confianza que
- conozca bien y le apoyen, hablar o escribir sobre ello
- Hacer cosas que sean divertidas o que disfrute
- Hacer cosas que crean una sensación de progreso o
- control Hacer cosas que le ayuden a sentirse relajado
- y mentalmente descansado
- Limitar el uso de sustancias (incluido el alcohol, la
- nicotina, cafeína) Pedir ayuda y apoyo

Formas de VINCULARSE a los recursos

1. Proporcionar información sobre reacciones al estrés comunes y estrategias de afrontamiento eficaces
2. Promover y facilitar el cuidado personal y el apoyo social
3. Facilitar información y facilitar conexiones con recursos profesionales y fuentes adicionales de información o apoyo.
4. Dígales que realizará un seguimiento y revisión

PRÁCTICA DE TOMA DE TIERRA



Siéntase cómodamente y **respiré** lenta y

1

Nombre 5 cosas no estresantes que pueda ver



Haga una pausa y **respire**

2

Nombre 4 cosas no estresantes que pueda escuchar



Haga una pausa y **respire**



Nombre 3 cosas no estresantes que pueda

RECURSOS

Asesoramiento:

Recursos adicionales: