



## Brindar y ganar respeto en el trabajo

Muchas personas comparten tanto tiempo con sus compañeros de trabajo como con sus amigos y familiares. Esto hace que la creación de un ambiente de trabajo positivo sea un objetivo importante. La clave para tener un ambiente de trabajo positivo es el respeto mutuo entre empleados. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a ganar el respeto de sus compañeros de trabajo y a fomentarlo en los demás.

### Respete las Normas

Mantener una atmósfera de trabajo positiva y respetuosa puede ser un desafío cuando se enfrenta a factores negativos tales como una mala interacción o estrés. Invierta en su propia actitud y acciones para que usted pueda obtener y brindar respeto en el lugar de trabajo. Intente lo siguiente.

- **Elija una perspectiva positiva.** Al igual que una manzana podrida, una mala actitud puede echar a perder al resto. Sea contagioso con su entusiasmo. Tome la decisión de disfrutar su trabajo y encontrar a otras personas que compartan su enfoque positivo.
- **Evite la fabricación de chismes.** El chisme y la negatividad crean un lugar de trabajo hostil e insano que puede ser tóxico para la moral de su equipo y dañino a los individuos. Respete a sus compañeros de trabajo rehusándose a ser parte de discusiones negativas y usted ganará, como consecuencia, el respeto de ellos.
- **Muestre cuidado y compasión.** Los compañeros de trabajo con actitudes negativas pueden tener problemas o asuntos que usted desconoce. No juzgue anticipadamente. Enfóquese en demostrar su preocupación y empatía en lugar de resentimiento y puede que usted se sorprenda con la respuesta que reciba.
- **En caso de conflicto mantenga la calma.** Cuando enfrente desacuerdos, recuerde que su meta debe ser progresar, no ganar.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

- **Sacúdase.** Cuando usted se enfrenta a un jefe mal humorado, un cliente rudo o una pantalla congelada en la computadora, sacúdase y avance. No permita que pequeñas derrotas arruinen su día, ni siquiera, una hora de su tiempo.
- **Encienda la sirena de su equipo.** Cuando un proyecto va bien, comparta sus resultados con otros. Emocíonese sobre lo que han logrado juntos y dele crédito a lo que merece crédito.
- **Controle su estrés.** Tome un Descanso, respire profundamente o salga a caminar. Tomar descansos incrementa la productividad y disminuye el estrés. Si lo necesita, busque una persona que lo cubra para que usted pueda tomar unos minutos libres para descansar.
- **Tenga un viaje tranquilo.** Haga de su viaje un tiempo positivo. Si toma el transporte público, lea, escriba o escuche la música que le gusta. Si es una opción, salga un poco antes para que pueda tomar la ruta panorámica. Un viaje tranquilo crea una perspectiva más tranquila, estableciendo el tono adecuado para el resto del día.

### Para Gerentes o Líderes

Los problemas con gerentes o líderes son una de las razones principales de por qué muchas personas terminan buscando un nuevo empleo. Aunque tanto los empleados como los empleadores tienen la responsabilidad de contribuir a un lugar de trabajo saludable, usted puede dar un buen ejemplo haciendo lo siguiente:

- Brindar una retroalimentación positiva a los empleados
- Ser un buen receptor
- Demostrando respeto por sus empleados
- Enfocarse en logros, no en horas
- Ser consistente
- Tomarse tiempo para conocer a su equipo de trabajo

Tomar estos sencillos pasos puede marcar una gran diferencia en su equipo y en el entorno que comparte. Los empleados respetan, buscan emular y quieren trabajar junto a un empleador que los apoye porque crean un lugar de trabajo saludable y positivo.

### Amenazas al Respeto

Una de las mayores amenazas a un ambiente de trabajo positivo y a la salud emocional de los empleados es la intimidación y el acoso en el lugar de trabajo. La intimidación en el lugar de trabajo a menudo pasa desapercibida y no se reporta debido a sentimientos de miedo o vergüenza. Esté atento a las señales de que puede estar ocurriendo la intimidación y asegúrese de reportarlo. La intimidación incluye:

- Abuso verbal
- Excluir y aislar a los empleados
- Cambiar intencionalmente las rotaciones de trabajo para molestar a determinados empleados.
- Retener intencionalmente información vital para el desempeño efectivo del trabajo

El acoso es más evidente, pero no menos difícil de soportar. También puede incluir:

- Amenazas o comentarios inapropiados

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**

- Destrucción o robo de propiedad
- Insinuaciones sexuales o comportamiento lascivo
- Agresiones físicas

Las amenazas graves a un lugar de trabajo saludable y respetuoso, tales como la intimidación y el acoso, puede que no sean parte de su lugar de trabajo, pero siempre hay espacio para mejorar. El mejor lugar para empezar es con usted mismo. Evalúe el papel que usted juega en contribuir al ambiente de la oficina y trate de implementar los pasos anteriores. Los pequeños cambios pueden mejorar enormemente su propia actitud en el trabajo y ganarse el respeto y la gratitud de sus colegas.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**

## ¿Existe la crisis de mediana edad?

Nosotros tendemos a hacer bromas sobre el término, “crisis de la mediana edad”. De cualquier forma, décadas de investigación demuestran que la mayoría de nosotros experimentamos un descenso emocional en la mediana edad y que esto es una parte normal del proceso de madurez.

### Una mirada al pasado

Nuestros 40 y 50 años son una época en la que nos hacemos muy conscientes del paso del tiempo. Cuestionamos nuestras decisiones pasadas, nos detenemos en los fracasos y las decepciones y reflexionamos sobre los principales cambios en la vida. También experimentamos cambios fisiológicos como las crisis hormonales (tanto en hombres como en mujeres) u otros acontecimientos de la vida como la muerte de uno de los padres, el divorcio o la salida de los hijos de la casa.

La buena noticia es que este bajón emocional, no dura y normalmente llegamos al otro extremo sintiéndonos mejor con nosotros mismos y con el futuro. Pero para muchas personas puede ser un tiempo doloroso y costoso.

### Con la mirada hacia adelante

Aquí hay algunas ideas para ayudarle a navegar más fácilmente a través de la mediana edad:

- **Concéntrese en los logros, no remordimientos.** Nunca se convirtió en CEO de la empresa o escribió una novela de best-seller, pero ha criado a hijos maravillosos, tiene amigos estupendos y ha tenido algunas experiencias bastante interesantes.
- **Comunique sus necesidades.** Mantener los sentimientos de frustración, enojo y tristeza embotellados sólo causa más estrés y puede llevar a actos o comportamientos impulsivos. Hágale saber a su pareja y amigos lo que usted está viviendo y permítale que le ayuden a resolver cualquier problema. Las personas que se preocupan por usted le ofrecerán perspectiva y buenos consejos.
- **Concéntrese en la salud.** Durante la mediana edad tendemos a volvernos más sedentarios, nuestro metabolismo disminuye y nuestra masa muscular comienza a disminuir, entonces una dieta sana, ejercicio frecuente y sueño suficiente se convierte aún más importante para nuestra salud física y emocional
- **Haga tiempo para divertirse.** Tenga noches de citas regulares con su pareja, salga con amigos, practique deportes y tome vacaciones. Continúe explorando, evolucionando y entusiasmándose con la vida.
- **Devuelva.** El voluntariado es probablemente una de las mejores maneras de darle sentido a su vida y construir un legado.

La mediana edad puede ser un gran momento. Somos lo suficientemente mayores para haber adquirido sabiduría y perspectiva y lo suficientemente jóvenes para salir y disfrutar de la vida. Si usted o alguien que usted ama está deprimido o exhibiendo comportamientos que preocupan, contáctenos para apoyo y recursos o a su médico de familia.

**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.**



## Lecturas destacadas en línea

### El verano puede significar mayores retos en la vida laboral

Para algunos de nosotros, el verano significa más tiempo de ocio y vacaciones. Pero cuando está haciendo malabarismos con el trabajo, la crianza de los hijos y las responsabilidades del cuidado de los ancianos, la temporada de verano puede acarrear mayores exigencias a su tiempo. [Seguir leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



Respeto en el lugar de trabajo

6 de julio de 2018, 1:00 CST

Registrarse



Intimidación en el lugar de trabajo

20 de julio de 2018, 1:00 CST

Registrarse