



## COVID-19

### 3 PREGUNTAS QUE PLANTEAR A TUS EMPLEADOS

Trabajar con tu equipo de forma virtual puede presentar ciertas dificultades y, por esa razón, tener en cuenta la salud emocional de los empleados y prestar atención a su bienestar es ahora más importante que nunca. En este sentido, el Dr. Douglas Nemecek, Medical Director de Cigna Behavioral Health, propone tres preguntas que puedes trasladar a tu equipo:

#### ‘¿Cómo mantienes el contacto con tus compañeros de trabajo?’

Hasta ahora, los empleados no eran conscientes de la importancia de las interacciones diarias que se producen en la oficina. Sin embargo, este sentimiento ha cambiado a raíz de la pandemia. La necesidad de mantener ciertas medidas de prevención como la distancia social ha provocado la pérdida de esos momentos tan necesarios, tanto para mantener la motivación y compromiso como para cuidar la salud y bienestar. Para recuperarlos, es fundamental pasar tiempo o tomar un café con los compañeros de trabajo. Lo ideal es dejar las cuestiones laborales a un lado y hablar de cómo te estás organizando en casa o lo que hiciste el fin de semana. Construir este tipo de vínculos y tener la oportunidad de relacionarte con tu equipo será vital para cuidar la salud emocional y mirar el futuro con esperanza. Además, estas relaciones minimizarán el riesgo de aislamiento, soledad y miedo.

#### ‘¿Cómo llevas el teletrabajo?’

¿Los miembros de tu equipo tienen niños en casa? ¿Tienen una pareja o alguien importante que esté trabajando desde su domicilio o que, por el contrario, no trabaje? Puede que también tengan seres queridos a los que no pueden cuidar al vivir lejos. Todos ellos están viviendo casos de estrés personal en casa y puede que esto les esté afectando de una forma que nunca antes habían experimentado. Conocer todos estos detalles te ayudará a entender cómo los miembros de tu equipo concilian la vida laboral y familiar, y contribuirá a que trabajen mejor, estén más comprometidos y puedan apoyarse unos a otros.

#### ‘¿Con qué frecuencia te sientes aislado o sientes ansiedad a lo largo del día?’

Es posible que muchas personas tengan dificultades a la hora de compartir cuando están estresadas o cuando tienen problemas en casa. Por eso, es importante que, como responsable, seas tú quien pregunte. De hecho, escuchar a tus empleados es, incluso, más importante que preguntar. Sólo de ese modo podrás entender qué tipo de apoyo necesitan y los recursos de los que disponen. Ten en cuenta que, debido al estigma social asociado al aislamiento y a la ansiedad, muchas personas se sienten avergonzadas y les costará hablar del tema. Otros simplemente piensan que no merece la pena pedir ayuda, por lo que debes ser tú quien dedique tiempo a preguntar y escuchar.

**Together, all the way.®**



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.