

EL CUIDADO PERSONAL NO ES EGOÍSTA

POR STEPHANIE ANDERSON

Hemos estado abordando algunos temas muy relevantes en torno a la salud mental en el mes de mayo. Entonces, antes de que termine, nos gustaría profundizar un poco más en estos aspectos del cuidado personal y lo beneficioso que puede ser para su salud mental y su mentalidad laboral en general.

Priorizar el cuidado personal es crucial para su salud mental. Completar las tareas laborales y las responsabilidades laborales hacen que esto sea difícil, pero como dice su asistente de vuelo: "Póngase SU máscara de oxígeno primero ANTES de ayudar a los demás". Algunos pueden ver este dicho como un cliché usado en exceso, pero creo que resume. El cuidado personal significa tomarse tiempo para uno mismo y hacer cualquier cosa que llene tu vida de forma positiva.



VOLUMEN 9 | NUMERO 21 | ARCHIVO

ENCONTRANDO TU SALIDA

Tomarse un tiempo fuera del trabajo y desconectarse de la rutina diaria es una poderosa herramienta de cuidado personal. Como se discutió el mes pasado durante nuestro tema de Equilibrio entre el trabajo y la vida, desconectarse del trabajo y disfrutar del aire libre es una forma de tomarse un tiempo para uno mismo. Las actividades al aire libre vienen con beneficios físicos y mentales positivos. Por mi parte, me desconecto del trabajo a diario cuando participo en la clase de spinning. Sé que esto me ayuda a ser una mejor madre, empleada y humana en general. El trabajo es importante y cuando amamos lo que hacemos, nos olvidamos de priorizar desconectar por un minuto.

CORRIENDO CON EL TANQUE VACÍO

Sin embargo, un aspecto del argumento para priorizar el autocuidado que generalmente se olvida es ¿cómo nos tomamos el tiempo para concentrarnos en nosotros mismos? Desconectar suena genial, pero es más fácil decirlo que hacerlo. Siempre hay un correo electrónico en espera de una respuesta, un informe u otra tarea de trabajo sin hacer. Lamentablemente, la mayoría de los empleados infrutilizan su PTO porque están demasiado ocupados o posiblemente temen la acumulación de trabajo mientras están fuera de la oficina. Lo entiendo. Tomar tiempo del trabajo nos permite relajarnos y presionar el botón de reinicio. Todos lo necesitamos de vez en cuando.



EL BENEFICIO SUBUTILIZADO

Desde la pandemia de COVID, la cantidad de participación de PTO no utilizada **ha aumentado** a un 55 % estimado en 2022, en comparación con el 28 % antes de la pandemia. Algunos pueden ver el uso de PTO como una señal para otros compañeros de trabajo o miembros del equipo de ser poco profesionales o menos comprometidos, pero PTO es mucho más. El tiempo libre pagado se acumula y se puede ver que tiene un monto en dólares vinculado a cómo se le compensa por su trabajo. ¿Estás usando lo que has ganado?



En honor a ti mismo y a tu salud mental, prioriza el cuidado personal. Si acumula PTO, asegúrese de aprovechar este beneficio y recargar de vez en cuando, incluso si se trata de una estadía para ver Netflix y acurrucarse con su bebé peludo. Haz algo todos los días que llene tu taza.



Stephanie Anderson || Stephanie tiene más de 25 años de experiencia como profesional de recursos humanos. Tiene su título en Gestión de Recursos Humanos de la Universidad Estatal de San Diego. Además del trabajo, está obsesionada con la clase de spinning. Lo más probable es que la veas realizando múltiples tareas mientras escuchas un audiolibro. El resto del tiempo está con su familia y sus bebés peludos.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.