

Diversidad e inclusión durante las fiestas

Para información
acerca de los
servicios de
SupportLinc,
llame al
1-800-475-3EAP (3327)
o visite
www.supportlinc.com

Respetar la unicidad en necesidades, perspectivas y potencial de todos los miembros del equipo es la piedra angular de los esfuerzos de diversidad e inclusión. En esta temporada festiva, puede ganar más confianza y compromiso de sus colegas al honrar sus tradiciones religiosas y culturales importantes. Utilice estas sugerencias para ayudar a celebrar las diferencias dentro de su equipo.

1. Reconocer TODAS las fiestas

Pregunte al personal qué días festivos, si los hay, observan y agregue esas fechas a los calendarios compartidos de la empresa. O cree un calendario de festividades y compártalo por correo electrónico, publíquelo en su portal de intranet y en su lugar de trabajo, si corresponde. Planifique reuniones y eventos en estas fechas para asegurarse de que todos estén incluidos.

2. Edúquese

Investigue y familiarícese con los principios básicos de las culturas y religiones representadas. Desarrollar esta comprensión por su cuenta evita poner la carga sobre los miembros individuales del equipo para "enseñarle" o hablar sobre la totalidad de una experiencia colectiva.

3. Brindar oportunidades para compartir

Si bien enfatiza que compartir es opcional y en el nivel de comodidad de cada persona, las festividades ofrecen varias oportunidades para aprender más unos de otros. Los rompehielos para reuniones durante toda la temporada pueden ser una tradición, una foto o un recuerdo de "una fiesta favorita".

La comida es una forma divertida y casual de aprender sobre otras culturas. Organice una celebración festiva virtual donde todos preparen una receta familiar tradicional,

explique su importancia y compartan recuerdos.

4. Siga así

Después de que terminen las festividades, continúe honrando las diferentes culturas y herencias. Planifique eventos para celebraciones como el Mes de la Historia Afroamericana en febrero, el Mes del Orgullo en junio y el Mes de la Herencia Hispana en septiembre.

Organice comidas compartidas, organice oradores destacados y use canales de comunicación internos para celebrar experiencias individuales.

Cuando el personal se siente valorado, tiene un mayor sentido de responsabilidad y conexión, es más productivo y se esfuerza más por contribuir al éxito de su organización.

Formas de incorporar el cuidado personal a su día laboral

Como líder de una organización, puede ser más fácil concentrarse en el bienestar de su personal que practicar el cuidado personal. Sin embargo, estar en sintonía con sus necesidades le ayuda a ser más constructivo, efectivo y auténtico. Considere estos simples consejos:

1. Ignore a su crítico interior

El perfeccionismo o el peso de la responsabilidad pueden ser enemigos de la productividad. Pregunte: "¿Qué le diría a un colega en este momento?" y luego ofréztele ese mismo aliento y tranquilidad.

2. Valore su propio tiempo

Cada mañana, escriba las tres tareas más importantes que debe realizar ese día. Luego, cuando otros soliciten su tiempo y atención durante el día, considere el impacto en sus prioridades y solo diga que sí depende el impacto.

3. Dese una palmadita en la espalda

No continúe con su próximo proyecto sin reconocer la finalización del actual. Tómese un momento para disfrutar de la sensación de satisfacción. Junto con sus tareas pendientes, mantenga una lista de logros y revísela con frecuencia para motivarse.

4. Rodéese de gente buena

Mantener relaciones saludables y de apoyo es un aspecto importante del autocuidado. Concéntrese en las relaciones con personas que le apoyan y alientan, ya sea dentro o fuera del lugar de trabajo.

5. Deje que su espacio de trabajo le inspire

El área de su escritorio debe sentirse como un reflejo de su mejor yo. Muestre fotos, obras de arte o citas que le inspiren. Si tiene problemas con la claridad, tómese un momento para ordenar su espacio de trabajo.

6. Recargue regularmente

Trate su bienestar como su computadora portátil y no deje que su batería alcance el 0%. Ponga en su calendario citas para descansos cortos. Alejarse de su trabajo incluso por unos minutos le ayudará a refrescarse y facilitará el resto de su día.

Fuente: <https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday> www.wellbeing.place