

Momentum

Prepararse para la crisis

Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional

Llame al 1-800-523-5668

Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.



Seminario web en vivo—El
miércoles 24 de junio, únase a
nuestro seminario web, *Gestión
de lo inesperado: Responder
a la crisis del lugar de trabajo.*
Inscríbese [aquí](#).

Cómo estar preparado para incidentes críticos en el lugar de trabajo

Una crisis en el lugar de trabajo que implique violencia, lesiones graves, muerte u otros traumas a gran escala puede ser devastadora para la fuerza de trabajo. Tales incidentes son raros, pero los líderes deben ser conscientes de posibles reacciones, que incluyen shock físico, miedo, confusión, tristeza y dolor. Tener establecido un plan de respuesta a crisis no solo le proporciona orientación durante un momento difícil, sino que le ayuda a preservar el bienestar de su personal.

- Identifique de antemano a las personas que formarán parte de su equipo de gestión de crisis, personas que sabrán qué hacer si ocurre un desastre. Active su plan de crisis.
- Si se produce un incidente en el lugar, reubique rápidamente a todo el personal de las inmediaciones del incidente a un lugar seguro.
- Lleve a cabo una reunión informal de “desactivación” para ayudar a darle un cierre al incidente; permita a los empleados expresar cualquier preocupación de inmediato.

Pasos de acción adicionales después de la crisis

1. **Comuníquese de forma proactiva** informando al personal sobre las acciones que usted y la organización están tomando, y lo que el personal debe hacer. Manténgase visible y comuníquese con frecuencia, incluso si no hay muchas noticias.
2. **Póngase en contacto con su programa para obtener recursos** sobre cómo ayudar al personal a procesar y enfrentar los impactos emocionales y físicos de un evento traumático fomentando su resiliencia natural, habilidades de afrontamiento y estrategias.
3. **Permanezca sensible** a las necesidades y problemas del personal. Honre sus perspectivas individuales. Anímelos a hablar y compartir sus reacciones al incidente crítico.

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](#) hoy!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Junio es el Mes nacional de concientización del PTSD

Un trauma abrumador puede ser destructivo, con efectos duraderos en las personas que lo experimentan. Las personas con trastorno de estrés postraumático (post-traumatic stress disorder, PTSD) pueden tener recuerdos atemorizantes frecuentes, incluso con el mismo nivel de ansiedad que durante el evento en sí mismo. Con frecuencia permanecen tensos y ansiosos, y pueden sobresaltarse fácilmente.

1. **El PTSD es común.** De acuerdo con el Centro Nacional para PTSD (National Center for PTSD), entre 7 y 8 por ciento de la población experimentará PTSD durante su vida.
2. **Las causas son diversas.** Los eventos traumáticos que pueden desencadenar el trastorno de estrés postraumático incluyen ataques personales violentos, combate militar, desastres naturales o causados por el hombre, accidentes, incidentes terroristas o la muerte súbita de un ser querido.
3. **Mostrar sensibilidad ayuda.** Si sabe de alguien que sufra PTSD, esfuércese por comprender sus experiencias y realidades diarias. El PTSD es tratable, pero no todas las personas buscan tratamiento.
4. **El tratamiento funciona.** Una combinación de asesoría, medicación y apoyo continuos puede ayudar a las personas a recuperar su salud y funcionamiento completo.

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH o comuníquese con su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Cómo ocuparse del bienestar

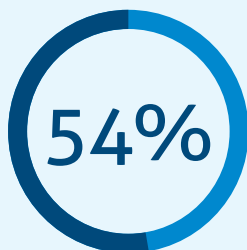
Haga un compromiso con el bienestar de los empleados

- Junio es el Mes del Bienestar de los Empleados, un momento para que los líderes ayuden a introducir hábitos saludables en el lugar de trabajo. Desde opciones de alimentación inteligentes hasta descansos de ejercicio hasta el establecimiento de metas de acondicionamiento físico, los líderes pueden alentar al personal a cuidarse mejor.
- Si el problema personal de un miembro del personal o un incidente traumático han afectado su productividad, infórmeles sobre la ayuda confidencial y de fácil acceso disponible a través de su programa.

Tareas diarias

Acceda a la ayuda de expertos después de una crisis

- Cuando se produce una crisis en el lugar de trabajo, los supervisores desempeñan un papel importante en la recuperación de la organización. Accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, su programa está aquí para ayudarle a usted y a su equipo de trabajo a superar los efectos físicos y emocionales angustiosos del trauma.
- Si se produce un incidente crítico, llame a su programa y solicite un consultor de soporte en el lugar de trabajo. Esto ayudará a preservar la salud y el bienestar de su personal.



Solamente 54% de las empresas tiene establecido un plan de crisis desarrollado.

Fuente: ODM Group