



Comportamiento Respetuoso en el Lugar de Trabajo Durante las Elecciones

Las emociones se pueden estar intensificando en las semanas próximas a unas elecciones. Las personas pueden tener sentimientos fuertes en ambos lados sobre las campañas, los candidatos y candidatas, y sobre los resultados. Tú y tus compañeros y compañeras de trabajo pueden estar:

- Hablando más sobre las elecciones o sobre lo que pudiera pasar
- Revisando la Internet y las redes sociales para obtener actualizaciones en forma más frecuente
- Evitando a las personas que tienen puntos de vista opuestos o que sienten tensión cuando están alrededor de ellas
- Sintiendo ansiedad sobre el impacto que las elecciones pueden tener en tu vida personal o en tus planes futuros.

Es importante comportarse de manera apropiada al hablar sobre las elecciones y otros eventos actuales en el trabajo. Estas reglas generales te pueden ser útiles:

- **Sé sensible.** Algunas personas pueden estar sintiendo emociones intensas. Evita comentarios hirientes o 'echar sal en la herida'. Manténte en temas de conversación neutrales.
- **Permanece enfocada o enfocado en el trabajo.** Si estás teniendo dificultades para concentrarte, haz un ejercicio rápido de meditación de atención plena.
- **Mantén una conducta apropiada para tu lugar de trabajo.** Si te es difícil dominar tus emociones, cambia el tema de conversación o respetuosamente salte de la conversación.



Trata a todos tus compañeros y compañeras de trabajo con respeto, independientemente de sus diferencias.

- **Si los clientes comparten lo que piensan sobre las elecciones, permanece neutral.** Mantén tus opiniones personales fuera de la conversación y permanece enfocado o enfocada en la tarea que estás realizando.
- **Recárgate.** Si te estás sintiendo con cansancio o con estrés, utiliza tus descansos programados para recargarte. Da una caminata, lee algo que disfrutes o mira un video divertido. Practica un buen autocuidado comiendo saludable, haciendo ejercicio y durmiendo entre siete y nueve horas cada noche.

Si te estás sintiendo con mucho estrés o ansiedad sobre la temporada de elecciones, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

