

10 MANERAS DE PREVENIR EL AGOTAMIENTO EN LA ADMINISTRACIÓN DE PROPIEDADES

Estrategias prácticas para proteger tu bienestar y mantener el éxito a largo plazo

1



Tómate Tu Pausa para Almorzar

Aléjate, recárgate y date tiempo para resetearte.

2



Pide Ayuda Antes de Estar Abrumado

No tienes que cargar con todo solo. Apógate en tu equipo cuando necesites apoyo.

3



Usa tu Tiempo Libre (PTO)

El tiempo lechoso del trabajo no es un lujo—es una parte importante de mantener tu bienestar.

4



Establece Límites Saludables

Recuerda que no todos los problemas se pueden resolver de inmediato. Prioriza lo que realmente requiere tu atención.

5



Celebra las Pequeñas Victorias

Cada contrato de arrendamiento firmado, orden de trabajo completada, residente ayudado y problema resuelto importa.



Desconéctate Después del Trabajo

Al terminar tu jornada laboral, date permiso para desconectarte y recargar energías.



Mantente Conectado

Apógate en tus compañeros de trabajo y no dudes en revisar cómo está uno al otro al uno.



Prioriza el Sueño y el Movimiento

Pero un poco de descanso adicional o un pase corto pueden marcar una gran diferencia en cómo manejes el estrés.

Practica la Autocompasión

Algunos días son más difíciles que otros. Date la mínima y gracia que ofreces a los demás.

Usa tu Programa de

Asistencia al Empleado (EAP)

No tienes que esperar hasta estar en una crisis. El asesoramiento confidencial y el apoyo están disponibles cuando los necesites.

Como empleado residente del REEP, puedes encontrarte con residentes que están experimentando angustia emocional o una crisis de salud mental. No se espera que diagnostiques, aconseles o resuelvas la situación; se espera que ayudes a mantener a todos seguros.

SÍ

- Mantén la calma y habla respetuosamente con voz baja.
- Escucha sin juzgar.
- Notifica a tu Director(a) de la Comunidad o Supervisor(a) lo antes posible.
- Documenta la interacción si lo requiere la administración.
- Llama al 911 de inmediato si hay una amenaza inmediata para el residente u otras personas.

NO

- Discutas ni trates de razonar con alguien en crisis.
- Trates de diagnosticar o brindar asesoramiento.
- Hagas promesas que no puedes cumplir.
- Te pongas a ti o a otros en una situación insegura.
- Intervengas físicamente a menos que sea necesario para protegerte a ti mismo de un daño inmediato.
- Levantes la voz.

Saber Cuándo Pedir Ayuda

Notifica inmediatamente a tu supervisor(a) o llama al 911 si un residente:

- Amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otra persona.
- Se vuelve físicamente agresivo o violento.
- Parece estar experimentando una crisis severa de salud mental o una emergencia médica.
- No responde o parece incapaz de cuidarse a sí mismo.

Recuerda

Tu función es mantener la calma, priorizar la seguridad, notificar a las personas apropiadas y conectar la situación con los servicios de emergencia cuando sea necesario.



REEP Residencial está comprometido a apoyar tu bienestar porque los empleados saludables construyen comunidades más fuertes.

