

Anfitrión: Brent Perkins:

Bienvenidos a la segunda temporada de Digging In. Soy su anfitrión, Brent Perkins, director de desarrollo personal de Brasfield & Gorrie. Gracias por sintonizarnos. Esperamos que Digging In le ayude a conectarse con sus colegas de la compañía de una manera accesible, en la forma en que usted vive y trabaja. Esperamos que este podcast les resulte útil, ya sea que lo escuchen en su trayecto al trabajo, mientras conduzcan de un sitio a otro, o mientras hagan ejercicio.

Anfitrión: Brent Perkins:

El tema de la segunda temporada son las conversaciones valientes. Creo que realmente van a disfrutar de esta temporada. Vamos a hablar con algunos de nuestros compañeros de equipo y colegas sobre temas desafiantes que afectan nuestras vidas y nuestro trabajo. Trataremos algunos temas muy interesantes en esta temporada. Cosas muy intensas y muy honestas. Profundicemos.

Anfitrión: Brent Perkins:

Bienvenidos de nuevo al podcast Digging In. Estoy emocionado por este episodio, el cuarto, The Courage to Ask for Help (El valor para pedir ayuda). Estoy muy emocionado con nuestros dos invitados de hoy. Les agradezco que estén conmigo. Déjenme decirles quiénes están en este podcast. Hoy tenemos al Director de división, Robby Hayes, y a la Directora de Lean, Michelle Whiteside. Robby lleva 19 años en la compañía y, como dije, es el director de división que supervisa la división de servicios corporativos de las oficinas de Birmingham, mientras que Michelle es la directora de Lean de Orlando.

Anfitrión: Brent Perkins:

Michelle lleva 16 años en la compañía. Recientemente ha pasado a formar parte del grupo Lean. Y sé que hoy compartirá un poco sobre eso. Estuvo en pre-construcción durante un buen tiempo. Así que Robby y Michelle, hola. Gracias por estar aquí hoy para hablar sobre el valor para pedir ayuda.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Gracias.

Director de división: Robby Hayes:

Gracias.

Anfitrión: Brent Perkins:

Estoy muy emocionado por esto. Quiero empezar con esto. Robby, dejaré que respondas primero. ¿Por qué crees que es tan difícil para la gente pedir ayuda?

Director de división: Robby Hayes:

Creo que, sobre todo en nuestra compañía y nuestro entorno, contratamos personalidades de tipo A. Somos triunfadores. Y creo que por naturaleza y debido a esa dinámica, creemos que podemos afrontar las cosas por nosotros mismos porque así es como Dios nos creó. Y la realidad es que, si bien eso puede ser tan útil en tal fuerza, particularmente en nuestra compañía, en nuestra industria, hay veces en que nos ata y francamente nos falla drásticamente.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Me encanta lo que dices. Una parte de eso es la forma en que se nos educa para pensar. Francamente, en Brasfield & Gorrie, no lo hacemos a propósito, pero contratamos a personas ambiciosas. Contratamos a personas que logran hacer las cosas. Así que, culturalmente, en la compañía tenemos la actitud de hacer las cosas y eso nos sirve la mayor parte del tiempo, pero no todo el tiempo.

Director de división: Robby Hayes:

Así es. Y esas características que describes de los miembros del equipo que contratamos, son cualidades y atributos dados por Dios. Forman parte de nuestro ADN y del material del que estamos hechos.

Anfitrión: Brent Perkins:

Eso es completamente cierto. Tú y yo hemos hablado un poco, Michelle, sobre la forma en que fuimos educados. Así que, no solo culturalmente y quizás no solo nuestro entorno de trabajo, sino también nuestra historia a veces puede informarnos y por qué es tan difícil pedir ayuda. Habla un poco de eso.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Claro que sí. Sí, absolutamente. Soy la mayor de tres hijas, y mi madre nos inculcó a las tres a una edad muy temprana que sin duda iríamos a la universidad. Así que tuvimos que trabajar duro para conseguirlo. Obtendríamos títulos significativos y tendríamos carreras en las que podríamos mantenernos. Y realmente nunca necesitaríamos depender de otra persona para mantenernos. Así que eso es algo que siempre nos enseñaron y que formaba parte de lo que yo fui al crecer y que creó a este ser humano ferozmente independiente en cierto sentido. Y creo que esa independencia me ha causado... Realmente tuve que reflexionar cuando me pediste que hiciera esto porque me cuesta mucho pedir ayuda, y mirando hacia atrás, sé que eso es en parte el motivo.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Pedir ayuda casi parece que expone nuestra incapacidad. Pedir ayuda casi nos hace sentir que, de alguna manera, hemos fracasado. Y hay algo en nosotros a lo que no le gusta sentirse como un fracaso. ¿Verdad? Eso no nos gusta.

Director de división: Robby Hayes:

No, no nos gusta. No nos rendimos.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Es una posición muy vulnerable.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Es muy vulnerable. Así es. Robby, tienes una gran historia, una historia muy poderosa, de pedir ayuda. Y Michelle, tienes una gran historia sobre pedir ayuda. Y creo que quiero pedirle a Robby que comparta su historia sobre ese momento crítico de su vida en el que tuvo que pedir ayuda. Y luego, Michelle, vamos a hablar contigo sobre la tuya.

Director de división: Robby Hayes:

Creo que este es un gran tema. Y creo que lo interesante del valor para pedir ayuda es que el concepto de pedir ayuda siempre ha sido una estructura y una parte de nuestra compañía. Puede que no esté en la declaración de la fundación o el espíritu o lo que sea, pero sé que Jack [inaudible 00:05:32] y Anthony,

dos de mis primeros mentores en la compañía, siempre inculcaron en sus equipos que está bien pedir ayuda. Y de hecho, si estás en una posición en la que necesitas pedir ayuda y no lo haces, en realidad estás fallando.

Director de división: Robby Hayes:

Y es muy curioso. Esta mañana estuve mirando el memorando de proyección financiera del Sr. Gorrie de 1985. Y hace una referencia muy fuerte al poder de pedir ayuda y cómo eso es en realidad una responsabilidad. Así que creo que es muy bueno que esto sea, en muchos sentidos, un pilar de nuestra compañía.

Director de división: Robby Hayes:

Curiosamente, mi historia se remonta a las vacaciones de primavera o Pascuas de 2018. Así que, en realidad, hace unos tres años. Mi esposa y yo habíamos llevado a nuestra familia, formada por dos niñas y un niño, para hacer un gran viaje de vacaciones de primavera. Tuvimos que volver a casa porque el suegro de mi hermano falleció trágicamente de un ataque al corazón a finales de los 50 años. Así que tuvimos ese funeral el sábado y luego, obviamente, la Pascua fue el domingo.

Director de división: Robby Hayes:

Ese domingo por la noche o el lunes por la mañana, nuestra hija mayor, Maggie, entró en nuestra habitación y dijo que necesitaba ayuda. Y eso es algo muy raro de hacer para cualquiera de nuestros hijos, a cualquier edad. Y se metió en nuestra cama e hizo una especie de sonido extraño y rápidamente encendí las luces. Y se desmayó, se había puesto azul, no hacía ningún movimiento.

Director de división: Robby Hayes:

Y rápidamente pasé a practicarle una RCP, sin saber muy bien lo que estaba pasando, mientras también hablaba con el 9-1-1 y a la vez que intentaba apoyar a mi esposa. Y creo que nunca he sentido una peso tan grande sobre mis hombros y mi vida como en ese momento.

Anfitrión: Brent Perkins:

Nada puede prepararte para un momento así.

Director de división: Robby Hayes:

No, y realmente pensé que mi hija estaba muriendo en mis brazos.

Anfitrión: Brent Perkins:

Oh, Dios mío.

Director de división: Robby Hayes:

Afortunadamente los paramédicos vinieron y ella estaba empezando a volver en sí y la llevamos al hospital infantil donde empezó a tener una serie de convulsiones. Y aprendí que mientras estás tienes una convulsión, tu respiración se vuelve muy superficial y tus latidos se vuelven muy lentos, casi hasta el punto en que alguien que no tiene formación médica, que claramente soy yo, no puede encontrarlo. Y ella fue... Después de pasar por pruebas y determinar, quiero decir, alabado sea Dios, que no tenía una deficiencia de vitaminas, que no tenía un tumor, que se le diagnosticó epilepsia y que empezaría a tomar algún medicamento para tratarla.

Director de división: Robby Hayes:

Y, por supuesto, la típica mentalidad de Robby Hayes: te pones a hacer una tarea, hay un problema, desarrollas una solución, la tachas de la lista y pasas a la siguiente cosa. ¿Verdad? Eso es lo que hacemos. Y pensé: "Vaya, lo resolvimos, le dimos la medicina y se acabó". Y realmente lo que siguió fue aún más difícil. Empezó a tener convulsiones por la noche, mientras intentábamos encontrar los medicamentos adecuados.

Director de división: Robby Hayes:

Es decir, pasamos por varias medicinas y dosis y eso alteró drásticamente su comportamiento. Es decir, ni siquiera reconocíamos a nuestra hija y nos preocupaba que se hiciera daño a sí misma o a su hermano y hermana. Y así que solo fue... Fue un proceso muy largo y realmente lo peor de todo fue la ansiedad. La ansiedad en ella, la ansiedad en su madre y la ansiedad en mí, sin poder dormir por la noche, preocupado por la situación.

Director de división: Robby Hayes:

Y realmente había llegado a un punto en julio, el 4 de julio, en el que estaba emocional, mental, espiritual y físicamente agotado. Y ni siquiera lo sabía. Ni siquiera lo sabía. Y Ed Houser, que es un muy querido amigo mío y socio de negocios, y realmente hemos crecido juntos en nuestra carrera. Curiosamente, antes de ese viaje de vacaciones de primavera me entregó un libro titulado True Measure of A Man, de Richard Simmons, aquí en la ciudad de Birmingham. Y recordando, lo leí durante las vacaciones de primavera. Y ese libro fue puesto en mis manos y Ed fue el instrumento de Dios para ponerlo en mis manos y prepararme para todo lo que íbamos a pasar. Y hemos celebrado el 4 de julio juntos casi todos los años desde que estamos juntos en Brasfield & Gorrie. Y así él y su familia estuvieron con nosotros ese 4 de julio del 2018. Y me dijo: "Amigo, mirándote y hablándote. Y yo solo, realmente creo que necesitas algo de ayuda".

Anfitrión: Brent Perkins:

Solo para que quede claro, los problemas con Maggie, ustedes los estaban atendiendo. Ed se dirigía realmente a ti.

Director de división: Robby Hayes:

Eso es correcto. Es decir, él sabía que Lauren y yo teníamos a Maggie bajo control. Había cambiado su enfoque hacia Lauren y Robby.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí.

Director de división: Robby Hayes:

Y después de que me dijera eso, lo pensé durante tres o cuatro días y lo llamé y le dije: "Amigo", le dije, "tienes razón". Creo que necesito ayuda". Y él ya tenía una especie de grupo de chicos con los que podía ir a hablar profesionalmente para recibir ayuda.

Director de división: Robby Hayes:

Y lo hice. Recibí terapia profesional que me ayudó a ordenar mis sentimientos y emociones y a empezar a aliviar esa válvula de presión. Y te diré que lo que fue estupendo es la cantidad de gente de la

compañía que me apoyó. Quiero decir, tú y Reggie, quiero decir, puedo recordar que Jim Gorrie se enteró de esto y me llamó en un viaje en el que estaba involucrado donde yo sabía que no tenía muy buen acceso al teléfono celular y encontró una manera de comunicarse conmigo y simplemente dijo: "Oye, me enteré de lo que estaba pasando. Y estoy aquí para ti, rezando por ti".

Director de división: Robby Hayes:

Y luego puedo recordar una reunión ese otoño, el lunes por la mañana y tener que decirle a nuestro equipo que no llegaría a tiempo porque había estado despierto toda la noche lidiando con otra convulsión. Recuerdo que entré por la puerta y Todd Jackson dijo: "Oye, creo que tenemos que rezar por Robby y Maggie". Y me refiero a que solo... Y luego Brian Moore, que es mi vecino de al lado, le conté algo de eso y cómo no podía dormir. Es decir, no podía dormir por la noche. Y dijo: "Nunca he sido bueno para dormir". Y así es. Se queda despierto todas las horas de la noche y me dijo: "Amigo, cuando no puedas dormir, ve a la terraza, llámame y vendré a sentarme contigo". La cantidad de gente que me apoyó fue increíble. Es decir, realmente increíble.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí, es una historia tan poderosa. Tener un amigo que esté dispuesto a decir las cosas difíciles y... No es fácil decirle a un amigo: "Oye, creo que necesitas ayuda". Y para que lo aceptes y estés dispuesto a decir: "Bueno, estoy dispuesto a ir a buscar ayuda porque esto es demasiado para mí".

Director de división: Robby Hayes:

Sí. Y creo que es un buen punto. No lo había pensado hasta que lo dijiste. Pero, vaya, el valor para pedir ayuda es multifacético. No es una calle de un solo sentido. Implica la voluntad de pedir o aceptar ayuda de la persona que necesita ayuda. Implica que aquellos que rodean a esa persona y que son testigos de algo o captan algo sean lo suficientemente audaces y cariñosos como para sugerirlo, y lo suficientemente solidarios como para quedarse con uno. Es algo multifacético que requiere una mentalidad de equipo.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Solo diría esto para cualquiera que esté escuchando en este momento, que esté pensando: "Vaya, creo que conozco a alguien que necesita ayuda". Creo que la forma en que Ed se acercó a ti fue con mucha humildad y amor. Por eso, si desafiamos a los demás a buscar ayuda, debemos hacerlo partiendo desde la humildad y el amor. Nunca lo hagamos partiendo con la idea de "lo sé todo o soy mejor". Debemos hacerlo partiendo desde la humildad y el amor.

Director de división: Robby Hayes:

Bueno, una cosa que aprendí al recibir ayuda fue que pasé por un período de tiempo en el que me sentí muy culpable de que mi hija estuviera viva y sana y sí, teníamos esta condición que teníamos que superar y manejar y puede que incluso sea algo que ella supere y estamos rezando por ello. Y me sentía tan culpable de que esto me afectara de la manera en que lo hacía, cuando conocía a personas que habían perdido un hijo, o que tenían un hijo con cáncer terminal, o que habían perdido un cónyuge. Pero lo que aprendí al recibir ayuda es que lo que te pasa es difícil para ti. Y te afecta y te golpea de muchas maneras como algunos de los escenarios que acabo de describir. Y está bien. No tienes que comparar tu situación con la de los demás para obtener la validación de que realmente necesitas ayuda o no.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. En realidad, no es útil comparar lo que estás pasando con otra persona. Sí.

Director de división: Robby Hayes:

No.

Anfitrión: Brent Perkins:

Michelle, tú también tienes una historia poderosa, sobre pedir ayuda en un momento crítico de tu vida en el que comprendiste: "Vaya, no puedo hacerlo todo". Compártelo con nosotros.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Oh, Robby, fue increíble que compartieras eso. Es algo difícil de seguir. Gracias por eso.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Entonces, mi historia no surgió de un evento de vida importante. Mi historia surgió de la vida cotidiana. Mi esposo, trabaja para la compañía. Lleva aquí tanto tiempo como yo, gestiona proyectos. Y cuando empezamos a tener hijos, él estaba en un proyecto fuera de la ciudad. Estuvo en el proyecto de VA durante cuatro años. Así que justo cuando empezamos a tener bebés alrededor del 2012, estábamos siempre muy ocupados. Y después de tener a nuestro segundo hijo, él estaba viajando de nuevo al sur, al sur de Florida, para trabajar en un proyecto. Y yo solo tenía que mantener las cosas a flote en casa. No tenía familia en la ciudad en ese momento. Y me acordé que le estaba contando a Brenda sobre una época en particular en la que yo estaba trabajando en el proyecto de Disney, y Douglas Lee y Katie Wells... Venían a capacitarnos porque era un proyecto de IPD.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Así que venían cada dos semanas más o menos, uno o dos de ellos. Y me aseguraba de tener todo en línea, todo en orden, listo para esas reuniones. Eran las grandes reuniones con el propietario, el arquitecto y los socios comerciales. Así que quería asegurarme de que todo estuviera siempre bien cuando vinieran. Recuerdo que una mañana probablemente tenía que estar allí a las 7:30 y Dios sabe que paso en la guardería, a veces ni siquiera se puede dejar a los niños tan temprano. Así que estaba preparando a los chicos. Y yo tenía al bebé en el cambiador, preparándolo. Y miré a mi alrededor y mi otro hijo estaba bebiendo de la botella de Benadryl. Y yo estaba como, "Señor..." Ese es el momento en el que quieres que Jesús se encargue de la situación, en el que parece que no puedes hacer nada. Y sientes que no puedes arreglar esto.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Ya sabes, dejas de lado todo, llamas al centro de control de intoxicaciones. Resulta que no es tan malo si tu hijo hace eso. Y una vez que evalué la situación y le envié un mensaje a Katie, ella me respondió: "Por supuesto que te cubrimos. Nosotros nos encargaremos de esto. Podemos ocuparnos de esto. Solo encárgate de lo que tienes que encargarte". Y me hizo darme cuenta de que seguir adelante e intentar llevar el peso del mundo sobre los hombros no tiene por qué ser la forma de hacer las cosas.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Si hubiera intentado pedir ayuda de forma proactiva, la sensación que tenía en ese momento y la crisis que tenía probablemente habrían sido un poco diferentes. Así que sí, el pedir ayuda de forma proactiva en lugar de hacerlo de forma reactiva es algo que realmente he tenido que aprender.

Anfitrión: Brent Perkins:

Pero para ser proactivos, en algún momento tenemos que sentirnos cómodos con nosotros mismos. Tenemos que sentirnos cómodos dentro de nosotros mismos para superar ese miedo a parecer débiles.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Sí.

Anfitrión: Brent Perkins:

De lo contrario, solo será reactivo.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Por supuesto. Y me he encontrado muchas veces en esa situación reactiva. Te lo mencioné, Brent. Es renunciar a ese control de la forma en que creo que deben suceder las cosas y permitir que otra persona venga y me muestre una forma diferente de hacerlo. Todo va a salir bien. No tiene que ser siempre a mi manera o nada. Y eso es difícil de hacer, especialmente... Creo que probablemente va más hacia las madres. Tienen su manera de hacer las cosas.

Director de división: Robby Hayes:

Sí. Aclaremos una cosa. Una familia con dos carreras en Brasfield & Gorrie. Eso es bastante impresionante. Es decir, no podemos mantener nuestra casa con una sola.

Anfitrión: Brent Perkins:

Eso es muy impresionante. Muy impresionante. Sí. Robby, me encantaría que hablaras un poco sobre tu terapia continua. Y esto es algo de lo que tú y yo hemos hablado mucho. Quiero decir que, de forma muy transparente, la salud mental es algo con lo que he luchado en mi pasado. En realidad, sigo haciéndolo. Es algo con lo que lucho a diario. La terapia es algo que ha sido muy beneficioso, pero habla de cómo es eso, de no tener una actitud de: "Bueno, tengo esto solucionado". Ya he terminado con eso", sino que se debe seguir haciéndolo.

Director de división: Robby Hayes:

Sí. Así que uno de los directores de proyecto de nuestro grupo me dijo en algún momento de los últimos seis meses, mientras hablábamos de las revisiones de rendimiento y demás, que si quieres seguir creciendo y desarrollándote, tienes que hacer lo que te incomoda. Y quiero decir, Dios, simplemente no creo que haya una mejor manera de decir eso, ya sea enfrentando problemas, ya sea manejando tu hogar, lo que sea en la vida. Si vamos a crecer y desarrollarnos, y uno de mis mantras favoritos es que todos estamos aquí para realmente maximizar nuestros talentos dados por Dios, entonces tienes que hacer lo que te incomoda.

Director de división: Robby Hayes:

Y, francamente, a veces lo incómodo es participar en un podcast de Brasfield & Gorrie y mostrarse vulnerable y compartir esto. Pero déjenme decirles que sigo luchando. Me encuentro entre dos

extremos. Me encuentro entre el impulso, la motivación y la resolución de problemas, estoy tachando esto de la lista, lo que también me condiciona falsamente, que tengo esta gran sensación de control. Estoy trabajando en ello.

Director de división: Robby Hayes:

Y luego el espectro. Y luego tengo el otro espectro de reconocer que, vaya, realmente no controlo nada. A veces necesito quitar el pie del acelerador y disfrutar de cada momento de la vida. Y es difícil. Y sí, en primer lugar, mi esposa es mi mejor amiga, Tammy. Hablamos sobre esto, lo dijiste antes, pero los verdaderos amigos no te dicen lo que quieres oír. Te dicen lo que necesitas oír. Y por eso soy afortunado de tenerla. Soy afortunado de tener gente como tú, Brent, y Reggie, y no lo llamo terapeuta. Le llamo entrenador de vida, pero tengo un entrenador de vida con el que voy a consultar periódicamente. Y hablamos de esos dos extremos y de la lucha por existir en ellos e intentar encontrar un equilibrio. Pero es algo que hay que manejar constante y diariamente.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Se necesita mucha energía.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Háblame de eso, Michelle, de la lucha continua de tener que gestionar y pedir ayuda.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Sí. Me refiero a lo que acabas de decir, Robby, recibir terapia. Creo que también he acudido a terapeutas y me ha ayudado mucho, pero se necesita mucha energía para parar y sacar todos esos sentimientos y hablar de ello. Pero el mantenimiento de la misma es realmente clave y ser constante con ella. No parece que tengas que profundizar tanto si lo haces con más constancia.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Lo que he aprendido en el trabajo es que se oye hablar mucho de delegar, ¿verdad? Y la gente siempre dice: "Oh, tienes que saber delegar". Bueno, eso es realmente difícil de hacer porque muchas veces tienes que explicarle a alguien cómo hacer algo y eso puede requerir más energía y más tiempo que hacerlo tú mismo. Pero aprender esa mentalidad de enseñar a un hombre a pescar es realmente útil. Y eso es algo que puede ayudarte en tu vida personal, pero también puede ayudarte a crecer realmente en tu carrera.

Anfitrión: Brent Perkins:

Vaya, esto ha sido increíble. Aprecio tu transparencia. Creo que es un ejemplo increíble de liderazgo. Creo que los mejores líderes son los más vulnerables y tú has sido vulnerable con toda la compañía hoy. Así que te doy las gracias. Es decir, has hablado del valor. Esto es valor. Y solo quiero decir esto a cualquiera que necesite ayuda. Puedes ponerte en contacto conmigo. Puedes contactar con Reggie, puedes contactar con Brittany. No somos terapeutas profesionales, pero podemos escucharte y orientarte en la dirección correcta. Robby, ¿unas últimas palabras para nosotros?

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Creo que quisiera hago eco de lo que dices. Y algo de esto es redundante con lo que ya he dicho, pero no importa con lo que estés luchando, esta compañía te quiere. Y existen los recursos que te permiten

obtener la ayuda adecuada que necesitas y el apoyo que precisas. Y simplemente, no mencioné a todos los que se cruzaron en mi camino a través de mi tipo de evento de vida, pero hubo tantas otras personas que, sin siquiera tener que contar toda la historia, simplemente dijeron: "Amigo, estoy rezando por ti. Estoy contigo. Resiste". Y no hay mejor compañía en la que estar para conseguir ese apoyo. Así que aprovéchalo.

Anfitrión: Brent Perkins:

Michelle, ¿unas últimas palabras?

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Sí, creo que es tan difícil como pedir ayuda, cuando alguien... Cuando acudes a alguien y le pides que te ayude, es un honor que le estás dando. Y cuando lo miras por el otro lado, cuando alguien se acerca a mí y me dice: "Oye, necesito tu ayuda". Yo digo: "¿Por dónde empiezo? ¿Cómo puedo intervenir?" Así que si lo pones en esa perspectiva, creo que hace que sea un poco más fácil dar ese salto, especialmente si te parece un salto muy grande.

Anfitrión: Brent Perkins:

Gracias de nuevo, Michelle, Robby. Se los agradezco mucho.

Directora de Lean: Michelle Whiteside:

Sí, gracias.

Director de división: Robby Hayes:

Gracias, Brent.

Anfitrión: Brent Perkins:

Bueno, amigos, tengo que dar un enorme agradecimiento a Robby y Michelle por compartir con nosotros el día de hoy. Toda esta temporada ha sido sobre conversaciones valientes, y el valor para pedir ayuda, creo que es realmente importante para nosotros aquí en Brasfield & Gorrie escuchar ese mensaje que ambos compartieron con nosotros hoy. Así que esto es lo que espero. Espero que si escucharon, se vayan pensando: "Vaya, no tengo que afrontar la vida solo". Y espero que sepan que pueden pedir ayuda. Eso es lo más importante que pueden llevarse de lo que han compartido hoy.

Anfitrión: Brent Perkins:

En este sentido, antes de despedirnos, quiero terminar con algo bueno. A la luz de nuestra conversación de hoy, estoy muy agradecido de compartir sobre el programa de asistencia para empleados de nuestra compañía. Este programa está disponible para todos los empleados y brinda apoyo para problemas de salud conductual, mental y abuso de sustancias. Y utilizamos los servicios de salud conductual (BHS). Todos los empleados tienen acceso a una consulta inicial y a cuatro sesiones de terapia sin costo alguno.

Anfitrión: Brent Perkins:

Tengo que decir que esto es un verdadero beneficio para nosotros. Así que los animo a que aprovechen este servicio, BHS. Si no saben cómo ponerse en contacto con BHS, pueden enviarme un correo electrónico. Pueden enviar un correo electrónico a Tom Garrett. Pueden enviar un correo electrónico a cualquier miembro de nuestro equipo de RR. HH. Ellos pueden ponerlos en contacto con BHS y yo

mismo lo he utilizado. Así que no tengan nada de vergüenza en decirlo. Realmente es un gran regalo que nos brinda nuestra compañía.

Anfitrión: Brent Perkins:

Eso es lo único bueno que tengo por hoy. Me encantaría que me contactaran. Quiero escuchar sus ideas, quiero escuchar sus preguntas. Quiero escuchar sus opiniones sobre el podcast. Así que, por favor, envíenme un correo electrónico a podcast@brasfieldgorrie.com. Así nos ayudarán a que el podcast sea cada vez mejor.

Anfitrión: Brent Perkins:

Gracias por acompañarnos hoy. Estoy muy emocionado por la próxima semana. Podremos pasar tiempo con mis dos compañeros de equipo, Brittany Abstra-Bayer y Reggie Torbore. Y vamos a hablar sobre el valor para enfrentar el miedo, un tema bastante importante. Así que espero que nos acompañen la próxima semana. Hasta entonces. Adiós.