

# Mantenint-nos units/unides

Aquesta guia sobre benestar psicològic i resiliència és per a: **treballadors/es, equips, líders d'equips** que estan treballant en l'àmbit sanitari durant la crisi del COVID-19. Prové de la iniciativa holandesa "COVID-19 extra handen aan het bed" (COVID-19 mans "extra" a l'obra).

## Treballem units/unides en el nostre torn

1

Com a grup, el nostre coneixement i resistència col·lectiva és major que com a individus/es.

- Avui tindrem cura de persones i les acompanyarem. En perdrem algunes. Farem que altres es recuperin.
- Ho farem el millor que podrem, i això serà tot el que podrem fer.



## Comencem junts/juntes el nostre torn, compartint com arribem

2

Primer arribar, després començar.

- Ens donem un temps per "aterrar" abans de començar a treballar.
- Parlem tots i totes per torn. Fem servir frases curtes.
- Ens donem uns segons de silenci entre cada intervenció.
- Mantenim el contacte visual.
- Cadascú/na de nosaltres diu:
  - el meu nom és ...
  - soc responsable de ...
  - juntament amb vosaltres, contribuiré amb tot el que pugui, tot el que sé i tot el que tinc en mi.
  - el que també vull dir és que ...

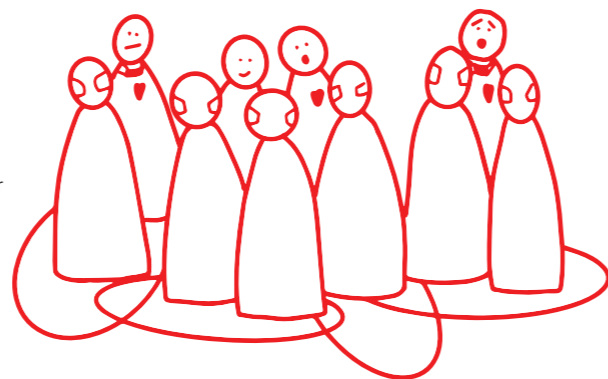


## Liderem junts/juntes

3

La claredat en els rols proporciona seguretat i confiança.

- Tots/es tenim clar el nostre rol.
- Tots/es tenim un/a company/a de referència, incloent el/la líder.
- Independentment del nostre rol:
  - fem saber allò que necessitem
  - indiquem qualsevol cosa que no sapiguem fer o que no ens atrevim a fer
  - avisem quan sentim que estem arribant al límit

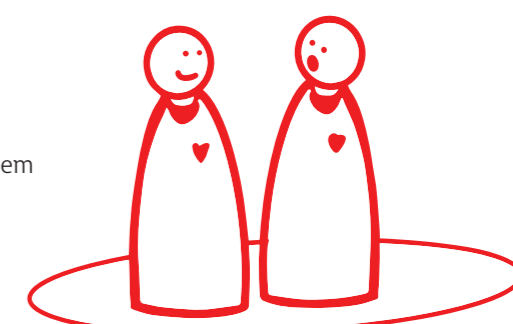


## Tenim cura els uns dels altres / les unes de les altres

4

Per l'interès general, el nostre propi benestar psicològic té prioritat.

- Fem les aturades necessàries per anar al lavabo. Respectem els temps de descans i dels menjars. Ajudem a que el nostre company / la nostra companya també ho pugui fer.
- Estem disponibles l'un/a per l'altre/a amb tot el que som, tot el que sabem i tot el que podem fer.
- Coneixem el contingut del document "Salud mental y consideraciones psicosociales durante el brote de COVID-19", publicat per l'OMS.



## Fem junts/juntes el tancament del nostre torn

5

Primer aturar-nos, després anar-nos-en.

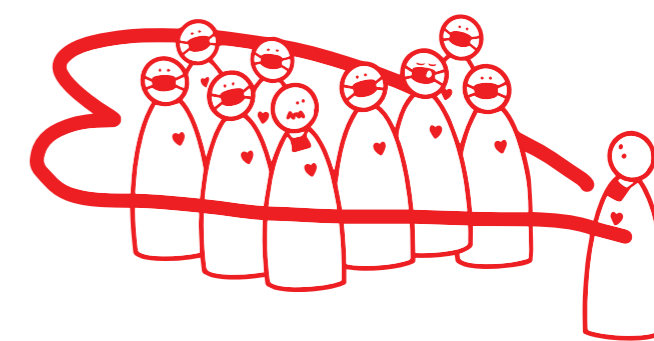
- Avui hem tingut cura de persones i les hem acompanyades. N'hem perdut algunes. Hem fet que altres es recuperin.
- Ens prenem el temps per a aturar-nos i reflexionar abans d'anar-nos-en.
- Per exemple, ens imaginem que tallem la corda invisible que ens ha connectat a tots i a totes durant aquest torn.
- De nou, parlem tots i totes per torn. Fem servir frases curtes.
- Ens mantenim en silenci durant uns segons entre cada intervenció.
- Cada persona diu:
  - el meu nom és...
  - el que vull dir sobre aquest torn és que...
  - tallo la corda invisible i ...
  - el que faré ara per tenir cura de mi és...



## Soc un/una líder

6

- Observo o sento que sorgeixen emocions?
  - Els dono espai a totes.
- Permeto que cadascú/na respongui a la seva manera, sense importar com queda o com sona.
- Resumeixo i verifico el que veig i el que escolto.
- Estableixo contacte visual. Parlo amb frases curtes. Deixo espai pel silenci.
- Em mantinc en contacte activament, trucant o enviant missatges de WhatsApp.
- Soc clar/a, indico allò que no sé, i m'atreveixo a demanar ajut per a mi.



## Coses a evitar com a líder

7

- Evito dir als/les demés el que han de sentir o pensar.
- Evito donar solucions o suggeriments que no s'han demanat.
- Evito forçar a algú - inclòs de manera subtil - a parlar de les seves emocions.
- Evito assumir que tot està bé, encara que no rebi cap feedback.
- Evito assumir que he de saber-ho tot i que he de ser sempre fort/a.



## La imprevisibilitat com a realitat

8

En temps de crisi, és necessari adaptar-se i aprendre.

- Ahir vam fer el millor que vam poder, d'acord al que sabíem ahir.
- Avui prenem la millor orientació en base al que sabem avui.
- Demà sabrem el que serà millor per a demà.
- En cada crisi aprenem coses noves sobre nosaltres mateixos/es i sobre els/les demés.
  - ¿Què hem après avui?
  - ¿Què significa això per a demà?
  - ¿De què estem agraïts/des?

