

Manteniéndonos unidos/as

Esta guía sobre bienestar psicológico y resiliencia es para: **trabajadores/as equipos/líderes de equipos** que están trabajando en el ámbito sanitario durante la crisis del COVID-19.

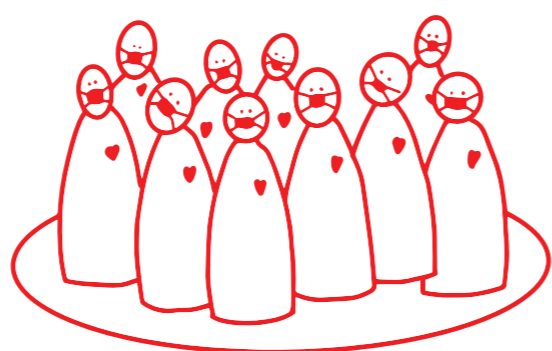
Proviene de la iniciativa holandesa "COVID-19 extra handen aan het bed" (COVID-19 manos "extra" a la obra).

Trabajamos unidos/as en nuestro turno

1

Como grupo, nuestro conocimiento y resistencia colectiva es mayor que como individuo.

- Hoy cuidaremos y acompañaremos a personas. Perderemos a algunas de ellas. Haremos que otras se recuperen.
- Lo haremos lo mejor que podamos y eso será todo lo que podamos hacer.



Empezamos juntos/as el turno compartiendo cómo llegamos

2

Primero llegar, luego empezar.

- Nos damos un tiempo para aterrizar antes de empezar a trabajar.
- Hablamos todos/as por turno. Usamos frases cortas.
- Nos damos unos segundos de silencio entre cada intervención.
- Mantenemos el contacto visual.
- Cada uno/a de nosotros/as dice:
 - mi nombre es...
 - soy responsable de...
 - junto con vosotros y vosotras contribuiré con todo lo que pueda, todo lo que sé y todo lo que tengo en mí...
 - lo que también quiero decir es que...

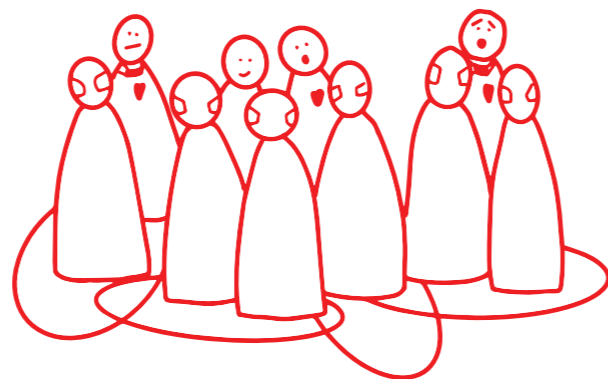


Lideramos juntos/as

3

La claridad en los roles proporciona seguridad y confianza.

- Todos/as tenemos claro nuestro rol.
- Todos/as tenemos un/a compañero/a de referencia, incluyendo el/la líder.
- Independientemente de nuestro papel:
 - indicamos lo que necesitamos
 - indicamos cualquier cosa que no sepamos o no nos atrevamos a hacer
 - avisamos cuando sentimos que estamos llegando al límite.



Nos cuidamos unos/as a otros/as

4

Por el interés general, nuestro propio bienestar psicológico tiene prioridad.

- Tomamos los descansos oportunos para ir al baño. Respetamos los tiempos de descanso y de las comidas. Ayudamos a que nuestro/a compañero/a también lo pueda hacer.
- Estamos disponibles el/la uno/a para el/la otro/a, con todo lo que somos, todo lo que sabemos y todo lo que podemos hacer.
- Conocemos el contenido del documento "Salud mental y consideraciones psicosociales durante el brote de COVID-19", publicado por la OMS.



Hacemos juntos/as el cierre del turno

5

Primero parar, luego irse.

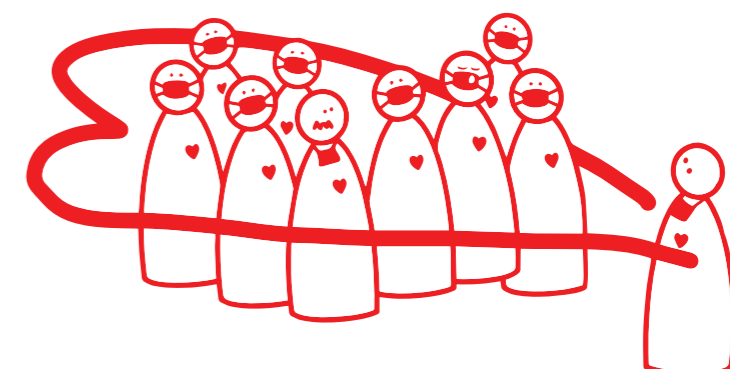
- Hoy hemos cuidado y acompañado a personas. Hemos perdido a algunas de ellas. Hemos hecho que otras se recuperen.
- Nos tomamos el tiempo para detenernos y reflexionar antes de irnos.
- Por ejemplo, nos imaginamos que cortamos la cuerda invisible que nos ha conectado a todos y todas durante este turno.
- De nuevo, hablamos todos/as por turnos. Usamos frases cortas.
- Permanecemos en silencio por unos segundos entre cada intervención
- Cada persona dice:
 - mi nombre es...
 - lo que quiero decir sobre este turno es...
 - corto la cuerda invisible y...
 - lo que haré ahora para cuidarme es...



Soy un/a líder

6

- ¿Observo o siento que surgen emociones? Les doy espacio a todas.
- Permito que cada uno/a responda a su manera, sin importar cómo queda o cómo suena.
- Resumo y verifico lo que veo y oigo.
- Establezco contacto visual. Hablo con frases cortas. Dejo espacio para el silencio.
- Me mantengo en contacto activamente llamando o enviando mensajes de WhatsApp.
- Soy claro/a, indico lo que no sé, y me atrevo a pedir ayuda para mí.



Cosas a evitar como líder

7

- Evito decir a los/las demás lo que deben sentir o pensar.
- Evito dar soluciones o sugerencias que no se han pedido.
- Evito forzar a alguien - incluso sutilmente - a hablar de sus emociones.
- Evito asumir que todo está bien aunque no reciba feedback.
- Evito asumir que debo saberlo todo y ser siempre fuerte.



La imprevisibilidad como una realidad

8

En tiempos de crisis, es necesario adaptarse y aprender

- Ayer hicimos lo mejor que pudimos en base a lo que sabíamos ayer.
- Hoy usamos el mejor enfoque en base a lo que sabemos hoy.
- Mañana sabremos lo que será mejor para mañana.
- En cada crisis, aprendemos cosas nuevas sobre nosotros/as mismos/as y sobre los demás.
- ¿Qué hemos aprendido hoy?
- ¿Qué significa esto para mañana?
- ¿De qué estamos agradecidos/as?

