

# Manténdonos unidos/as

Esta guía sobre benestar psicolóxico e resiliencia é para: **traballadores/as - equipos - líderes de equipos** que están a traballar no ámbito sanitario durante a crise do COVID-19. Provéen da iniciativa holandesa “COVID-19 extra handen aan het bed” (COVID-19 mans “extra” á obra).

## Traballamos unidos/as na nosa quenda

1

Como grupo, o noso coñecemento e resistencia colectiva é maior que como individuo.

- Hoxe cuidaremos e acompañaremos a persoas. Perderemos a algunhas delas. Faremos que outras se recuperen.
- Farémolo o mellor que poidamos e iso será todo o que poidamos facer.



## Empezamos xuntos/as a quenda compartindo como chegamos

2

Primeiro chegar, logo comezar.

- Dámonos un tempo para aterrar antes de comezar a traballar.
- Falamos todos/as por quenda. Usamos frases curtas.
- Dámonos uns segundos de silencio entre cada intervención.
- Mantemos o contacto visual.
- Cada un/unha de nós di:
  - o meu nome é...
  - son responsable de...
  - xunto con vós contribuírei con todo o que poida, todo o que sei e todo o que teño en min...
  - o que tamén quero dicir é que...

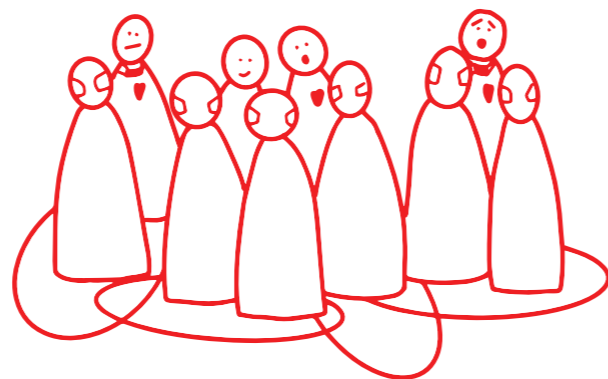


## Lideramos xuntos/as

3

A claridade nos roles proporciona seguridade e confianza.

- Todos/as temos claro o noso rol.
- Todos/as temos un/unha compañeiro/a de referencia, incluíndo ao/a líder.
- Independentemente do noso papel:
  - indicamos o que necesitamos
  - indicamos calquera cousa que non saibamos ou non nos atrevemos a facer
  - avisamos cando sentimos que estamos a chegar ao límite

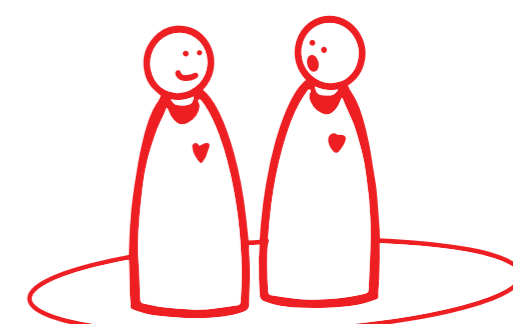


## Coidámonos uns/unhas a outros/as

4

Polo interese xeral, o noso propio benestar psicolóxico ten prioridade.

- Tomamos os descansos oportunos para ir ao baño. Respectamos os tempos de descanso e das comidas. Axudamos a que o noso/a compañeiro/a tamén o poida facer.
- Estamos dispoñibles o/a un/unha para o/a outro/a, con todo o que somos, todo o que sabemos e todo o que poidamos facer.
- Coñecemos o contido do documento “Saúde mental e consideracións psicosociais durante o brote de COVID-19”, publicado pola OMS.



## Facemos xuntos/as o peche da quenda

5

Primeiro parar, logo irse.

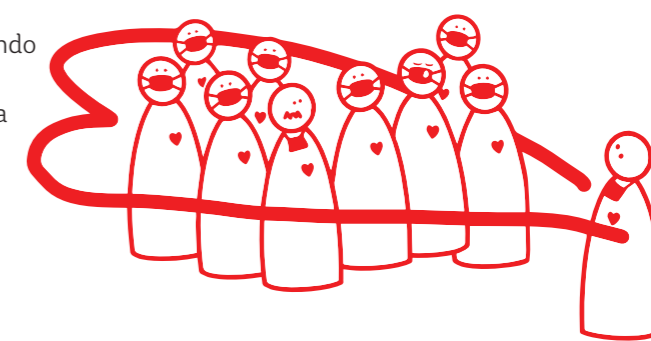
- Hoxe cuidamos e acompañamos a persoas. Perdemos a algunhas delas. Fixemos que outras se recuperen.
- Tomámonos o tempo para deternos e reflexionar antes de irmos.
- Por exemplo, imaxinámonos que cortamos a corda invisible que nos uniu a todos e todas durante esta quenda.
- De novo, falamos todos/as por quendas. Usamos frases curtas.
- Permanecemos en silencio por uns segundos entre cada intervención
- Cada persoa di:
  - o meu nome é...
  - o que quero dicir sobre esta quenda é...
  - corto a corda invisible e...
  - o que farei agora para coidarme é...



## Son un/unha líder

6

- Observo ou sinto que xorden emocións? Doulles espazo a todas.
- Permito que cada un/unha responda á súa maneira, sen importar como queda ou como soa.
- Resumo e verifico o que vexo e oíro.
- Establezo contacto visual. Falo con frases curtas. Deixo espazo para o silencio.
- Mantéñome en contacto activamente chamando ou enviando mensaxes de WhatsApp.
- Son claro/a, indico o que non sei, e atrévome a pedir axuda para min.



## Cousas a evitar como líder

7

- Evito dicir aos/as demais o que deben sentir ou pensar.
- Evito dar solucións ou suxerencias que non se pediron.
- Evito forzar a alguén - mesmo sutilmente - a falar das súas emocións.
- Evito asumir que todo está ben aínda que non reciba feedback.
- Evito asumir que debo sabelo todo e ser sempre forte.



## A imprevisibilidade como unha realidade

8

En tempos de crise, é necesario adaptarse e aprender.

- Onte fixemos o mellor que puidemos en base ao que sabíamos onte.
- Hoxe usamos o mellor enfoque en base ao que sabemos hoxe.
- Mañá saberemos o que será mellor para mañá.
- En cada crise, aprendemos cousas novas sobre nós mesmos/as e sobre os demais.
- Que aprendemos hoxe?
- Que significa isto para mañá?
- De que estamos agradecidos/as?

