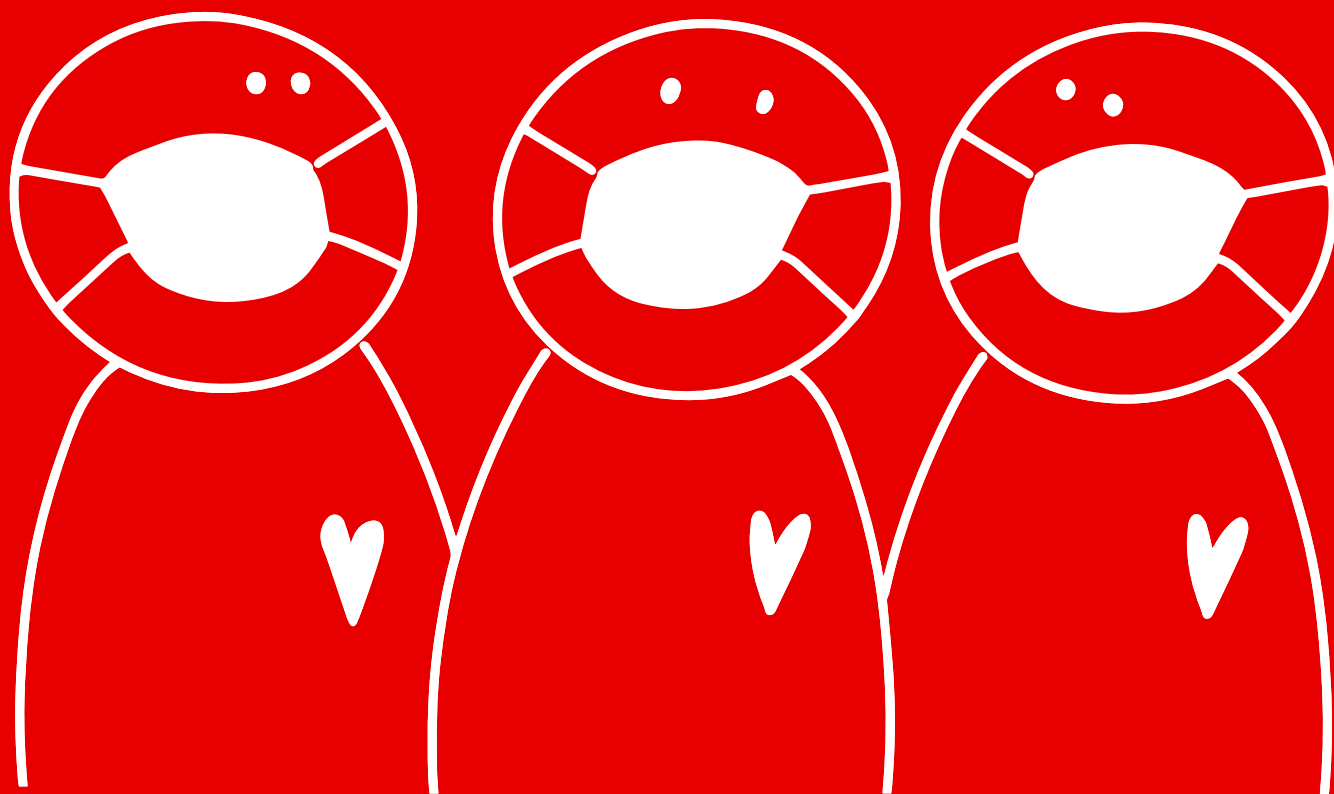




Mantenint-nos units/unides





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

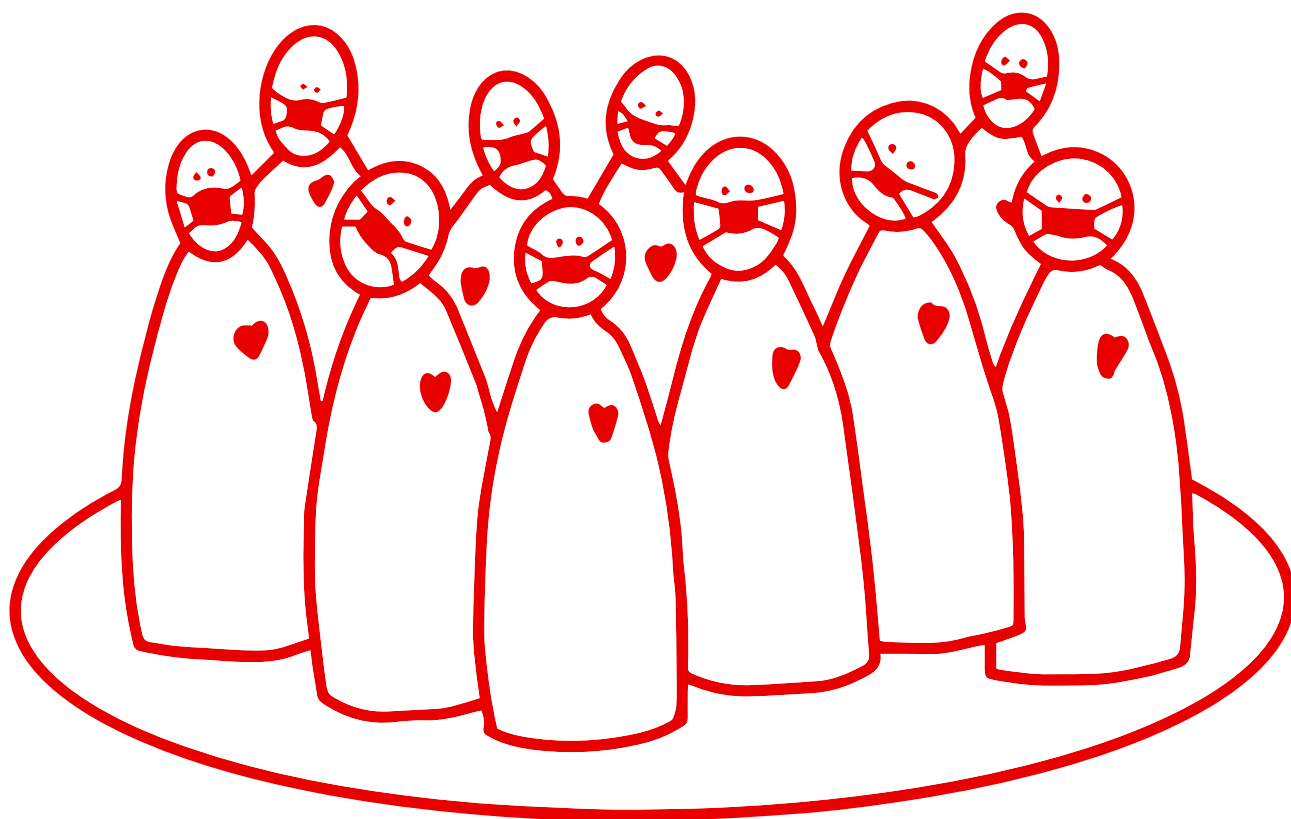
Prové de la iniciativa holandesa "COVID-19 extra handen aan het bed" (COVID-19 mans "extra" a l'obra).



Treballem units/unides en el nostre torn

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

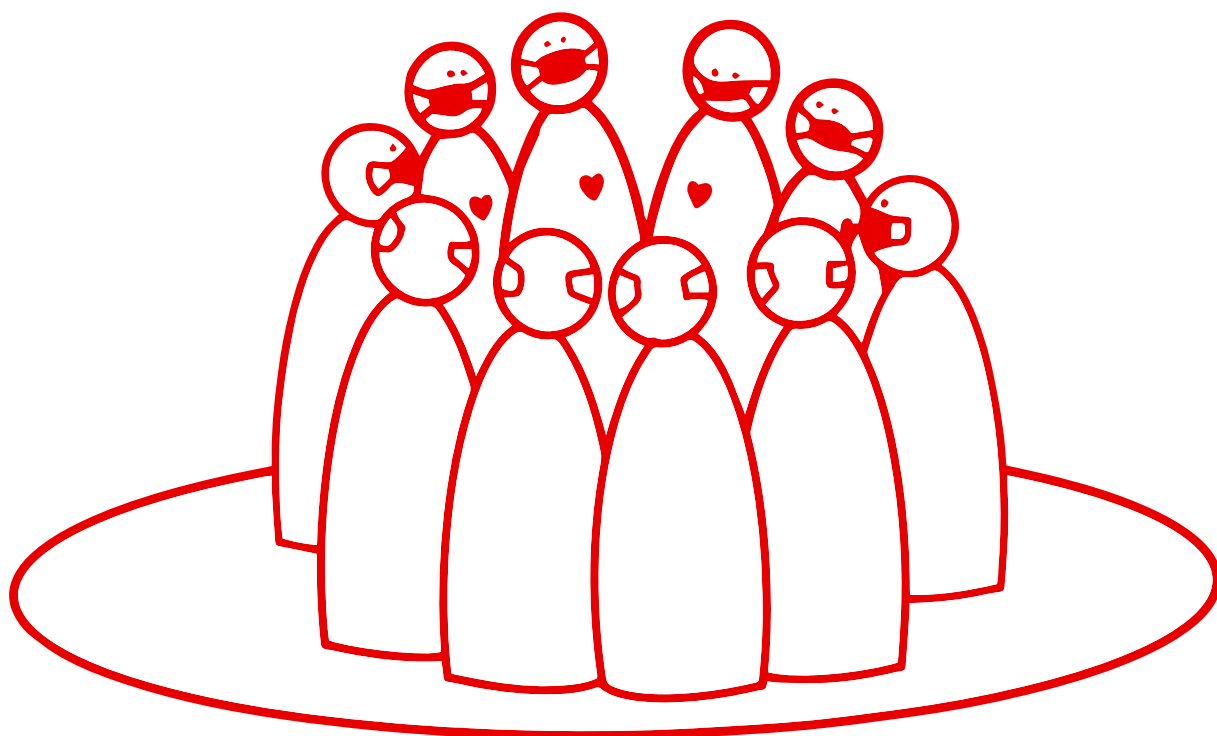
- + Avui tindrem cura de persones i les acompanyarem. En perdrem algunes. Farem que altres es recuperin.
- + Ho farem el millor que podem, i això serà tot el que podem fer.



Comencem junts/ juntetes el nostre torn, compartint com arribem

Primer arribar, després començar.

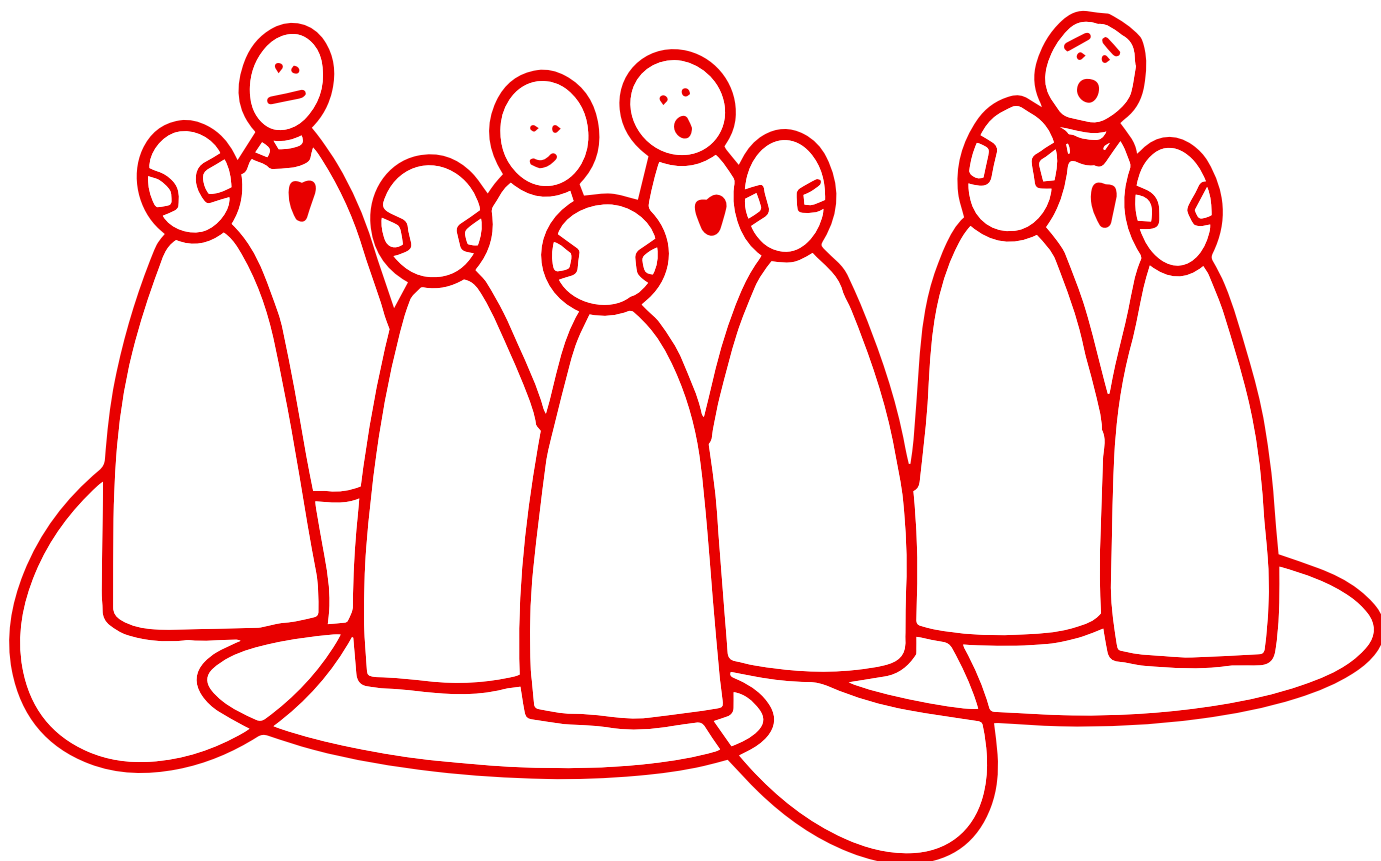
- + Ens donem un temps per “aterrar” abans de començar a treballar.
- + Parlem tots i totes per torn. Fem servir frases curtes.
- + Ens donem uns segons de silenci entre cada intervenció.
- + Mantenim el contacte visual.
- + Cadascú/na de nosaltres diu:
 - el meu nom és ...
 - soc responsable de ...
 - 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

La claredat en els rols proporciona seguretat i confiança.

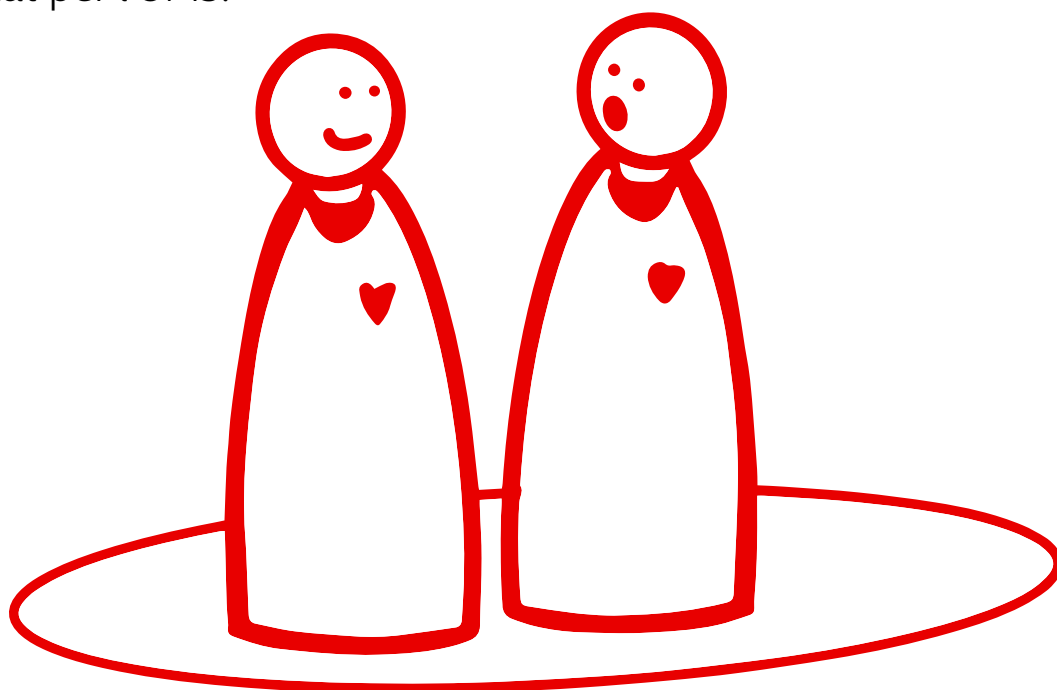
- + Tots/es tenim clar el nostre rol.
- + Tots/es tenim un/a company/a de referència, incloent el/la líder.
- + Independentment del nostre rol:
 - fem saber allò que necessitem
 - indiquem qualsevol cosa que no sapiguem fer o que no ens atrevim a fer
 - avisem quan sentim que estem arribant al límit



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

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

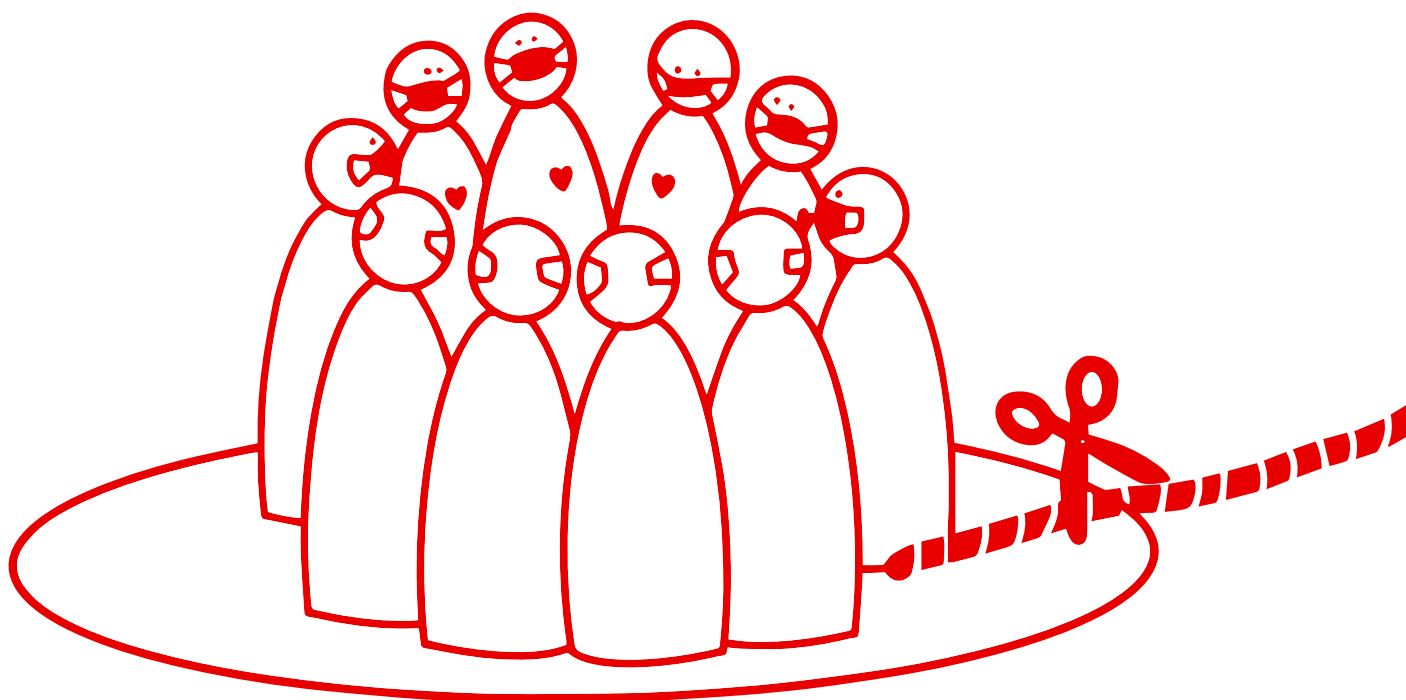
- + Fem les aturades necessàries per anar al lavabo. Respectem els temps de descans i dels menjars. Ajudem a que el nostre company / la nostra companya també ho pugui fer.
- + Estem disponibles l'un/a per l'altre/a amb tot el que som, tot el que sabem i tot el que podem fer.
- + Coneixem el contingut 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

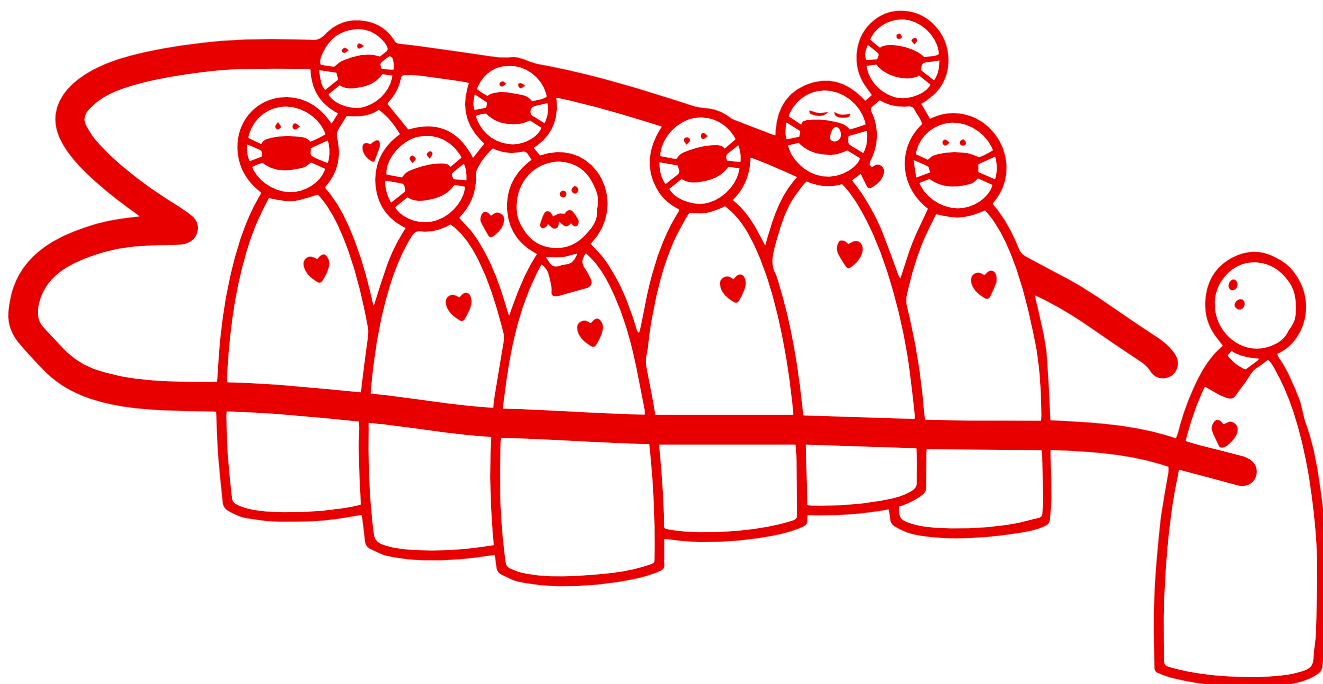
Primer aturar-nos, després anar-nos-en.

- + 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 torns. 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...



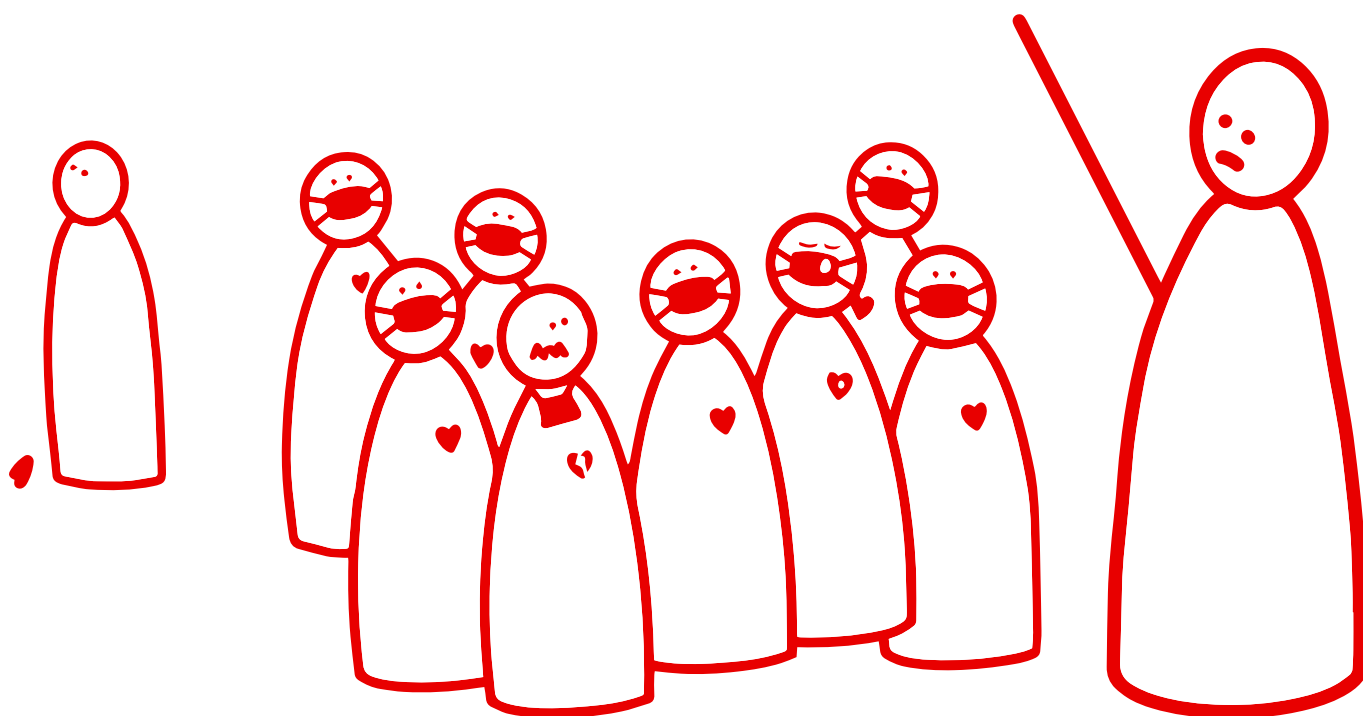
Soc un/una líder

- ✦ 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

- + 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

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?

