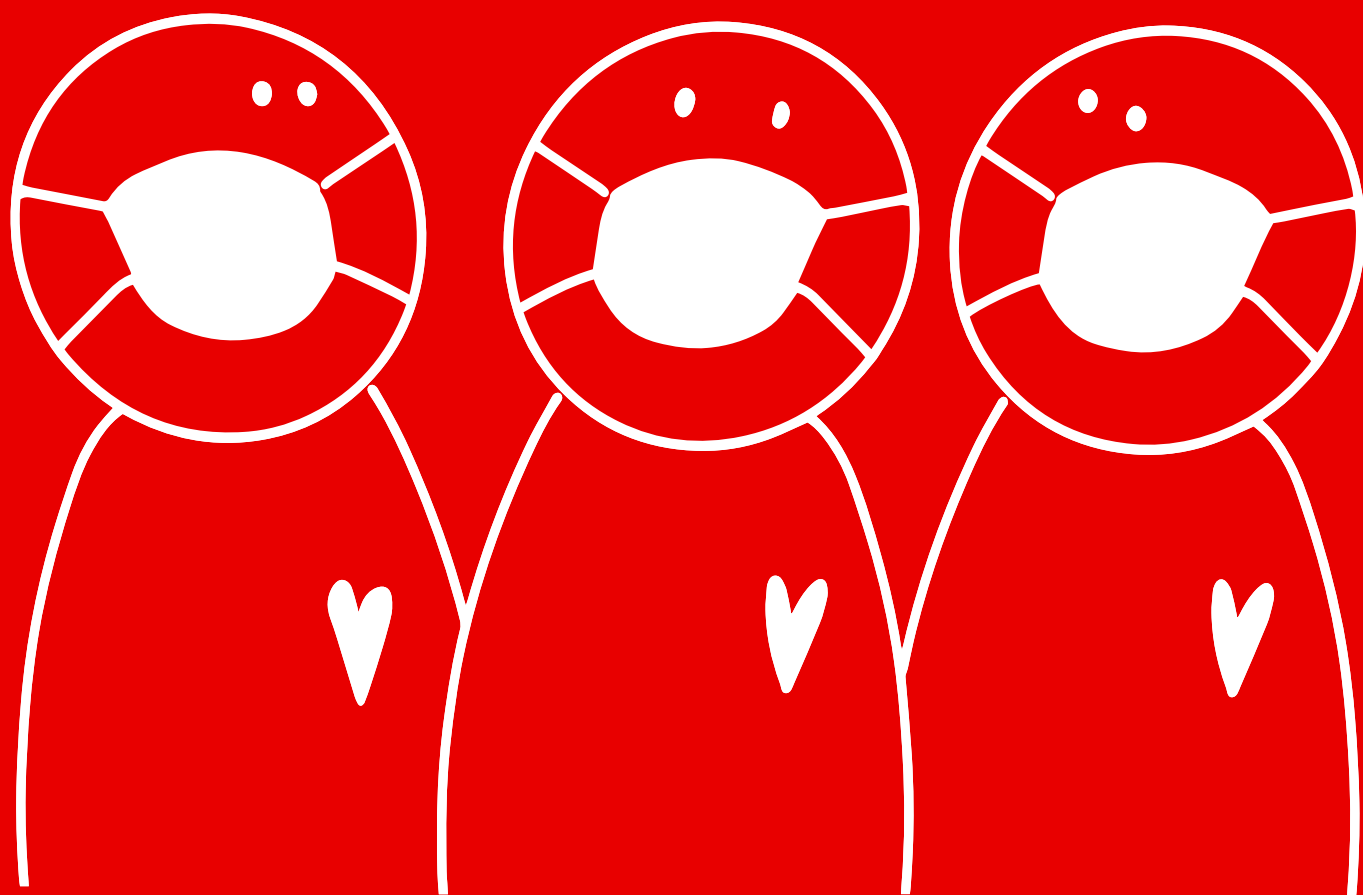




# Manteniéndonos unidos/as



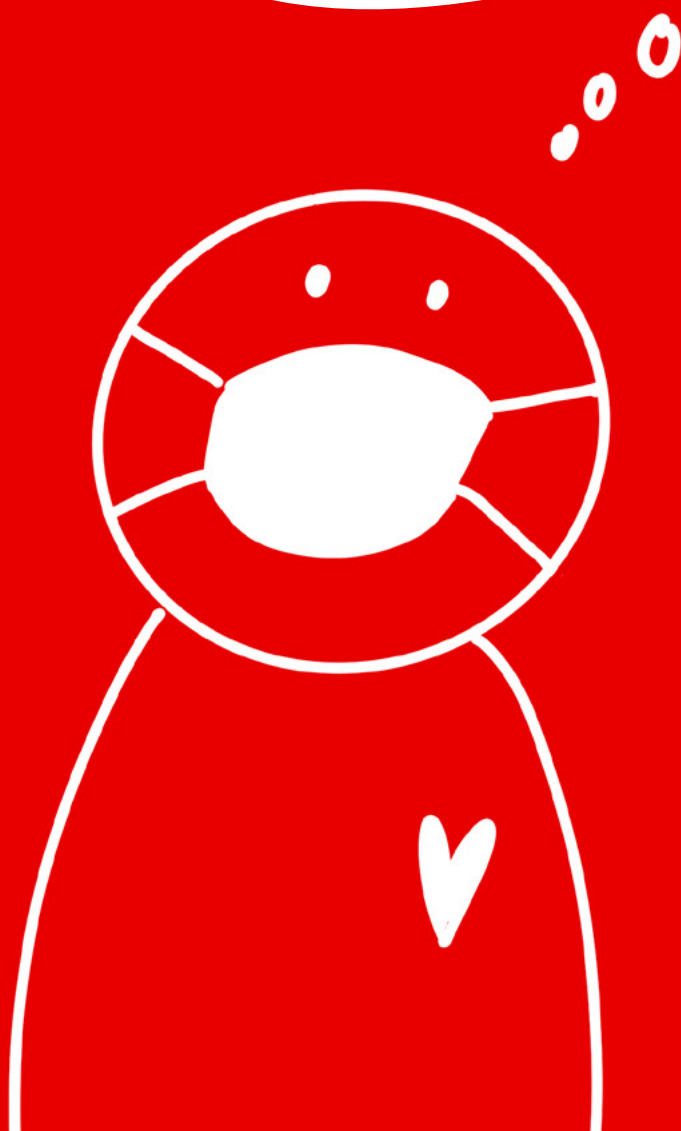


Esta guía sobre bienestar psicológico  
y resiliencia es para:

**trabajadores/as  
equipos  
líderes de equipos**

que están trabajando en el ámbito sanitario  
durante la crisis del COVID-19.

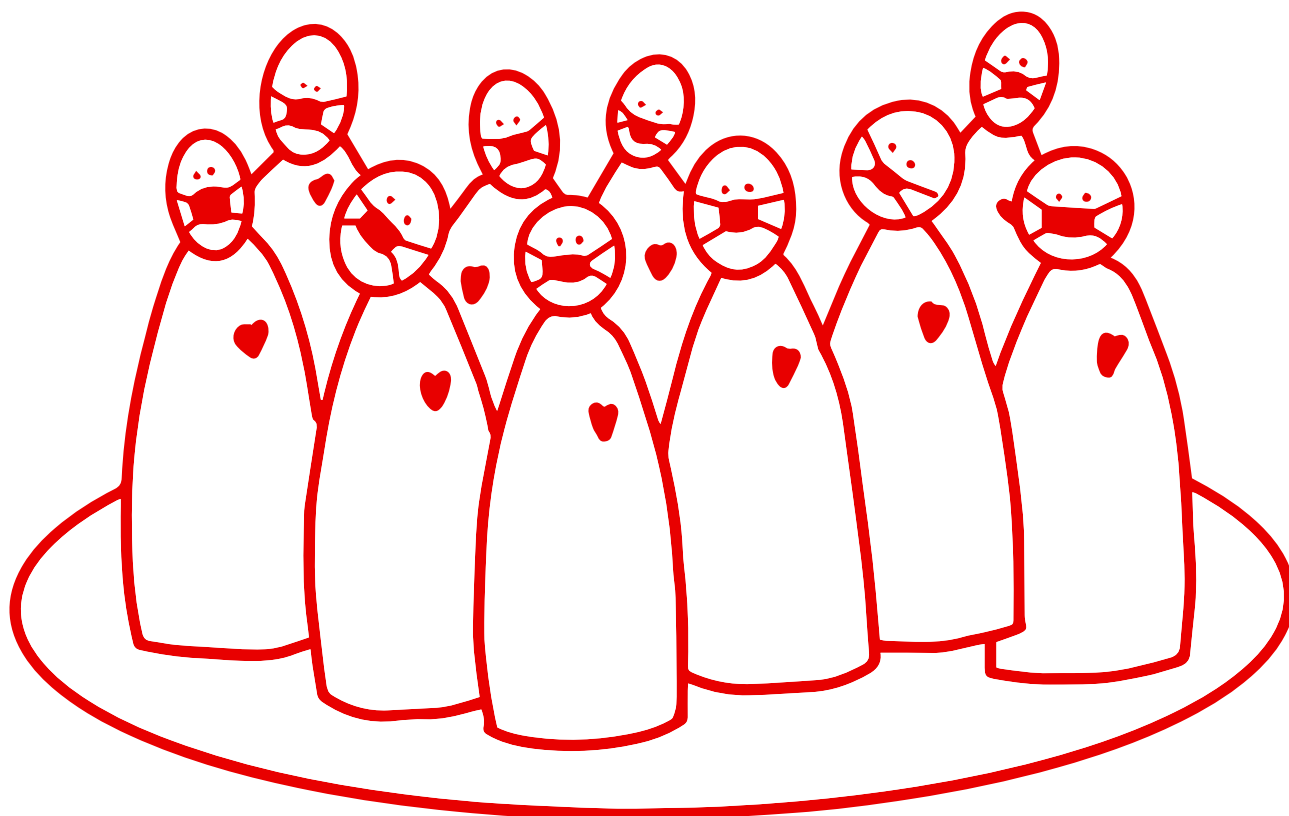
Proviene de la iniciativa holandesa  
“COVID-19 extra handen aan het bed”  
(COVID-19 manos "extra" a la obra).



# Trabajamos unidos/as en nuestro turno

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

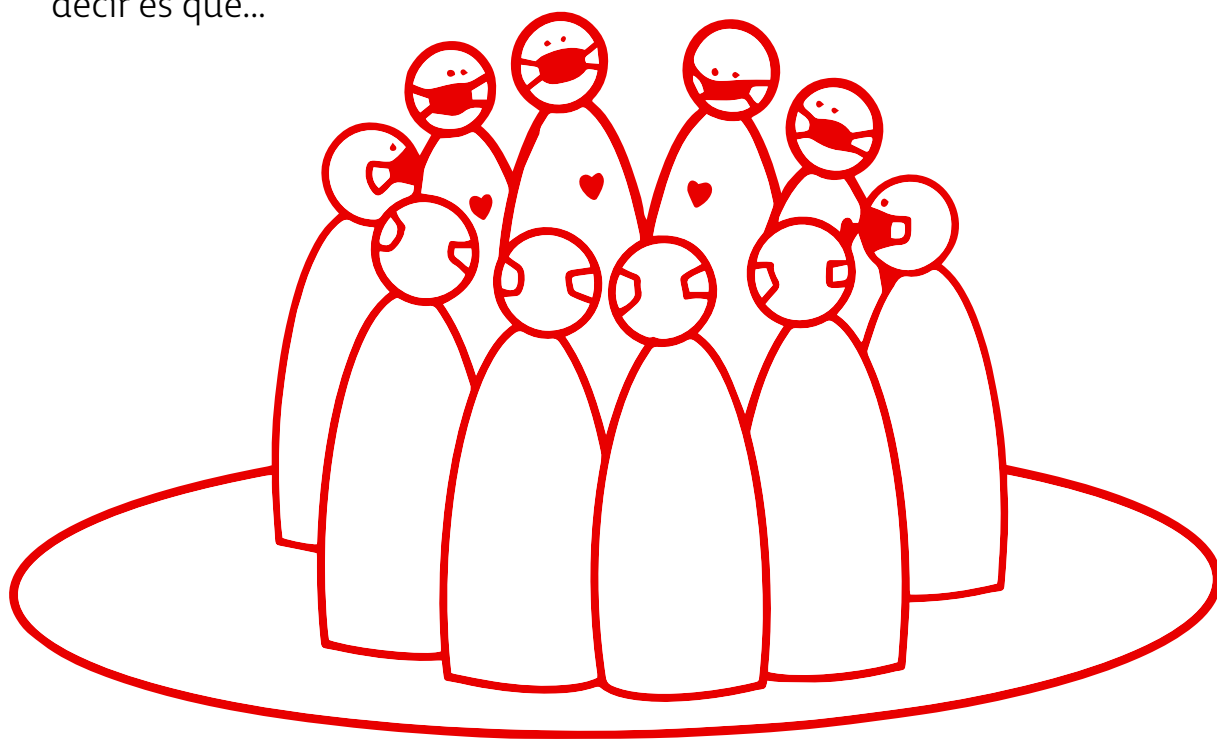
- + Hoy cuidaremos y acompañaremos a personas. Perderemos a algunas de ellas. Haremos que otras se recuperen.
- + Lo haremos lo mejor que podamos y eso será todo lo que podamos hacer.



# Empezamos juntos/as el turno compartiendo cómo llegamos

## Primero llegar, luego empezar.

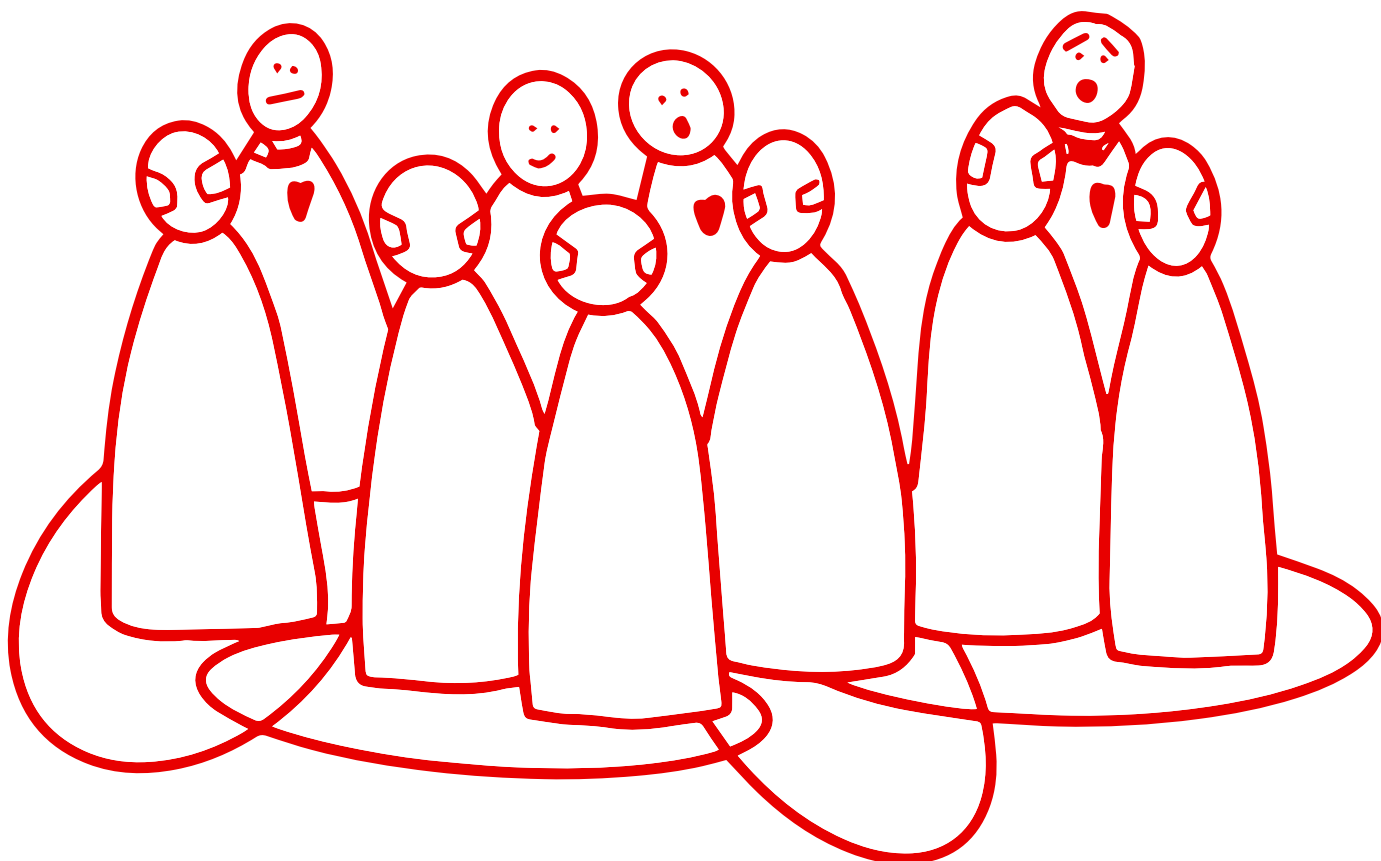
- + Nos damos un tiempo para aterrizar antes de empezar a trabajar.
- + Hablamos todos/as por turno. Usamos frases cortas.
- + Nos damos unos segundos de silencio entre cada intervención.
- + Mantenemos el contacto visual.
- + Cada uno/a de nosotros/as dice:
  - mi nombre es...
  - soy responsable de...
  - 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

La claridad en los roles proporciona seguridad y confianza.

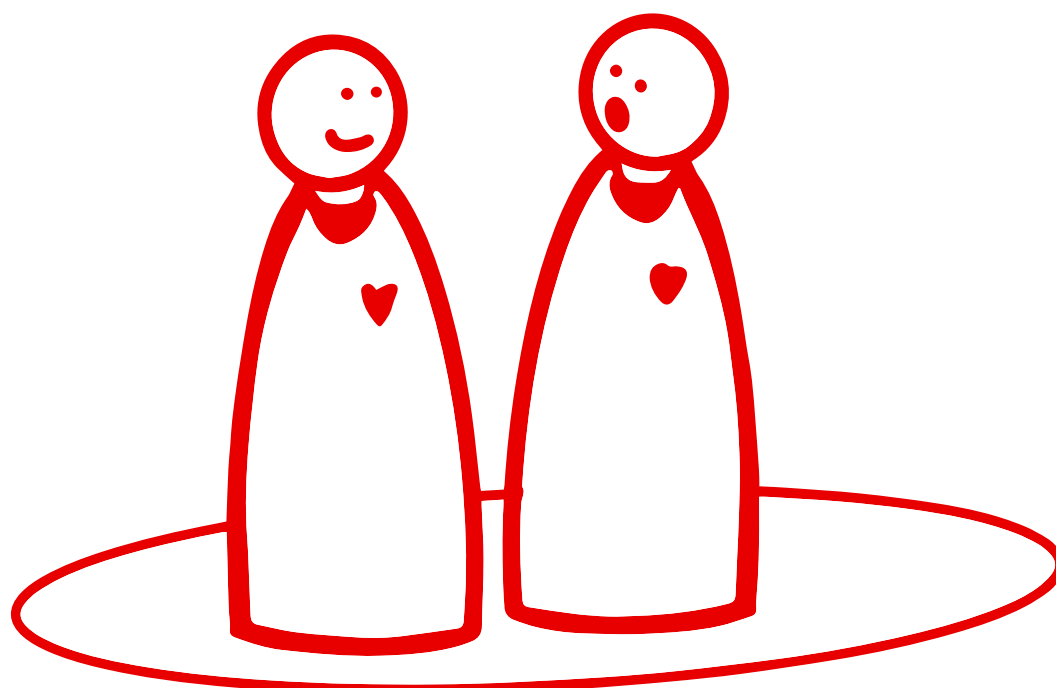
- + Todos/as tenemos claro nuestro rol.
- + Todos/as tenemos un/a compañero/a *de referencia*, incluyendo el/la líder.
- + Independientemente de nuestro papel:
  - indicamos lo que necesitamos
  - indicamos cualquier cosa que no sepamos o no nos atrevamos a hacer
  - avisamos cuando sentimos que estamos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



# Nos cuidamos unos/as a otros/as

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

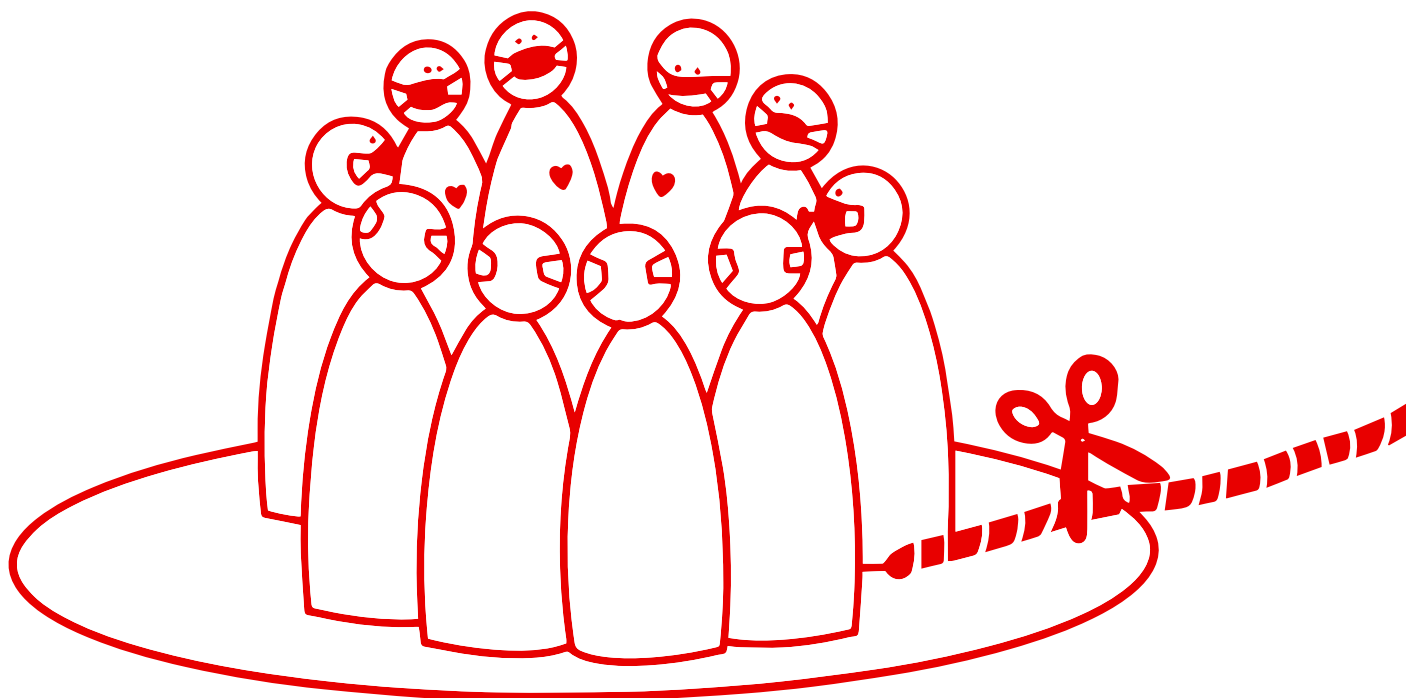
- + Tomamos los descansos oportunos para ir al baño. Respetamos los tiempos de descanso y de las comidas. Ayudamos a que nuestro/a compañero/a también lo pueda hacer.
- + Estamos disponibles el/la uno/a para el/la otro/a, con todo lo que somos, todo lo que sabemos y todo lo que podemos hacer.
- + Conocemos 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

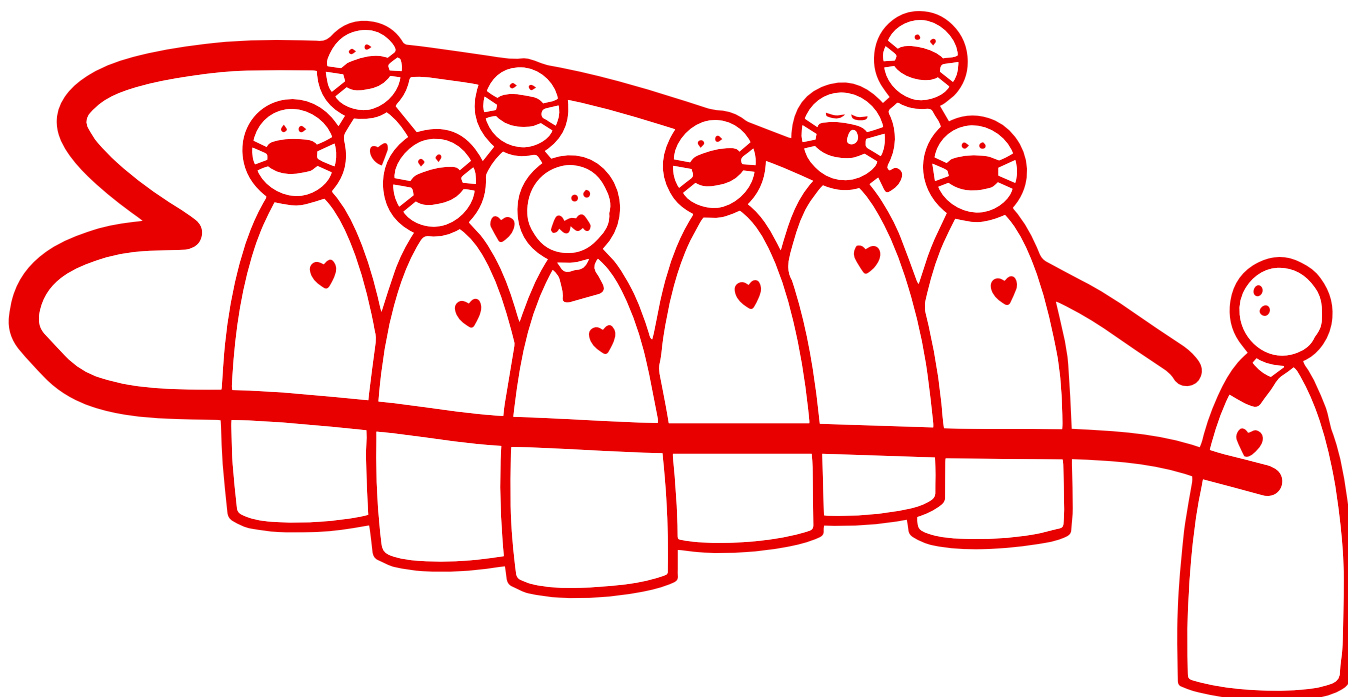
## Primero parar, luego irse.

- + 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

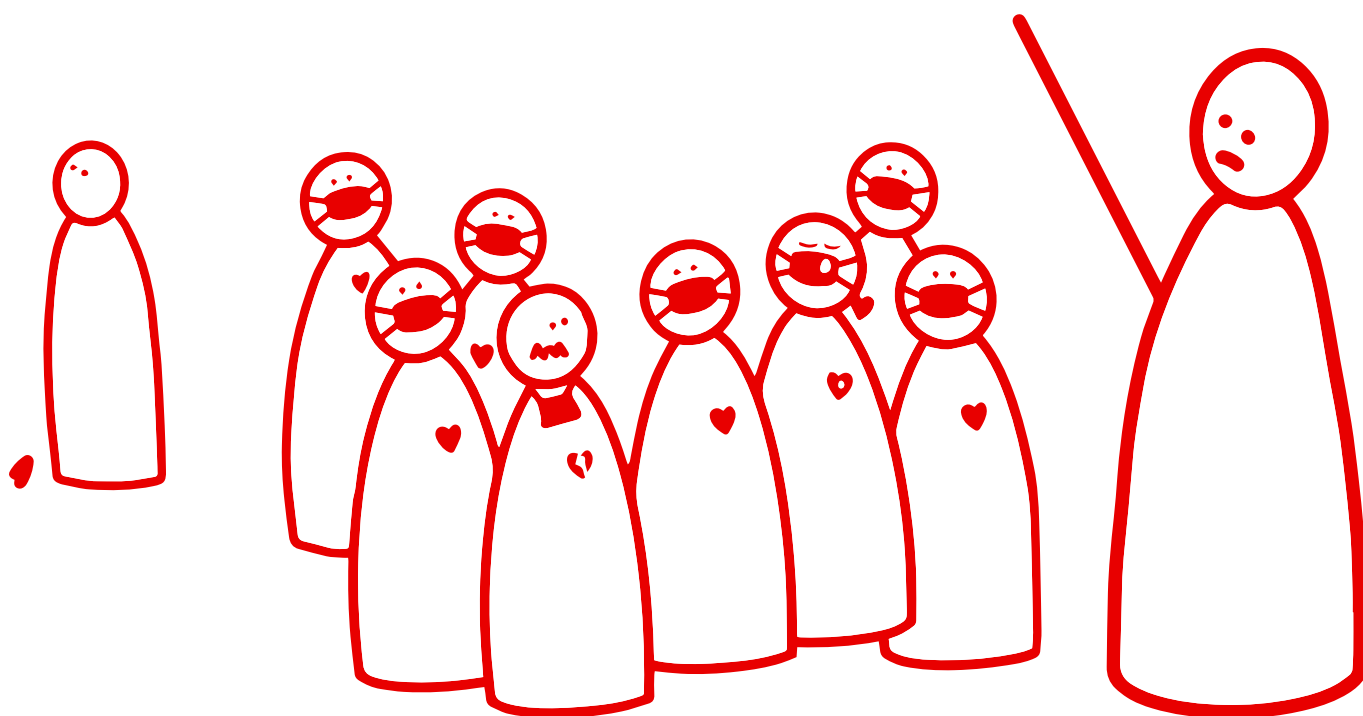
- + ¿Observo o siento que surgen emociones? Les doy espacio a todas.
- + Permito que cada uno/a responda a su manera, sin importar cómo queda o cómo suena.
- + Resumo y verifico lo que veo y oigo.
- + Establezco contacto visual. Hablo con frases cortas. Dejo espacio para el silencio.
- + Me mantengo 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

- + 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

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?

