

ist

Tu mutualidad!

Generando espacios de
cuidado:

Guía para el abordaje
emocional de los equipos de
trabajo

(Guía para el facilitador)



La Vida al Centro!

Contención Emocional Grupal

Esta guía está diseñada para ser utilizada por cualquier persona, sin ser necesariamente profesional de la salud mental (psicólogo o psiquiatra).

Esta actividad, constituye un espacio de “descompresión emocional” preventivo.

Sus principales objetivos son:

- Promover cuidado emocional de los equipos.
- Ofrecer ayuda de manera práctica y no invasiva, centrándose en las necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas.
- Entregar técnicas básicas de relajación, que permitan reconfortar a las personas, contribuyendo al equilibrio emocional.

La Vida al Centro!

Contexto para este espacio

- Contar con un lugar en el que los participantes puedan estar lo más tranquilos posibles, resguardando eventuales interrupciones, con el fin de cuidar el espacio emocional grupal.
- Acomodar el espacio, permitiendo que los participantes puedan generar contacto visual, manteniendo la recomendación de distancia social de 1 metro entre cada uno. para evitar contagios por COVID-19.
- Acordar “reglas” de respeto durante la conversación, tales como:
 - Silenciar los teléfonos.
 - Es un espacio para escuchar lo que le pasa al otro.
 - No es un lugar para juzgar ni opinar del sentir del otro.
 - Enfatizar la confidencialidad como una forma de cuidar la confianza
- Puedes comenzar la contención diciendo lo siguiente:

“Dada la contingencia que vivimos es muy importante que entre todos nos podamos contener, saber cómo nos sentimos, qué necesitamos y cómo apoyarnos para seguir juntos en lo que nos toca hacer”

La Vida al Centro!

Escucha de equipo

- El objetivo de esta etapa es recibir, comprender y acompañar el “sentir” del otro, dejar que fluya su emoción. NO es “dar una solución” a lo que le ocurre.
- Esta instancia comienza haciendo una pregunta que permita abrir una conversación sobre el estado emocional del equipo, como:

¿Cómo estás(n)?
¿Cómo llegas(n) hoy?
¿Cómo te(se) sientes(n)?



- No “obligar” a los participantes a hablar, por lo que tomar la palabra es libre.
- Respetar los silencios. Puede que demore un poco, pero eventualmente se abrirá la conversación. Paciencia.

La Vida al Centro!

Visualizar recursos y redes de apoyo

- El objetivo de esta etapa es que cada participante reconozca acciones que han sido positivas para sí mism@ en el pasado y que las pueda aplicar nuevamente.
- Se busca fortalecer la idea de que el equipo de trabajo es su primera red de cuidado y apoyo.
- Se propone construir con el equipo formas de apoyo y cuidado mutuo, para lo cual podemos hacer las siguientes preguntas:
 - ¿Qué de lo que hicimos necesitamos seguir haciendo/mantener/cuidar?
 - ¿Qué necesitamos hacer distinto para apoyarnos en estas situaciones?
 - ¿Qué nos gustaría pedirle al equipo a partir de esta conversación?

La Vida al Centro!

Actividad de relajación

Te proponemos las siguientes actividades que propician el equilibrio, a través de la regulación física y emocional. Ambas técnicas sirven para la conexión con nuestro cuerpo, propiciando bajar los niveles de tensión, tanto física como emocional.

Te recomendamos utilizar estas técnicas contigo mismo previo al inicio de la reunión. Luego, con tu equipo, modelándolas (mostrándolas tú) y trasladándolas paulatinamente para que se usen en el comienzo de la actividad, al final o dónde estimes pertinente.



■ Técnica de respiración consciente:

La técnica consiste en hacer una respiración consciente en 4 tiempos, se debe inspirar, mantener, exhalar y luego esperar un momento con los pulmones vacíos hasta volver a inspirar. Se repite un máximo de 3 veces. (existen variaciones de esta técnica).

■ Técnica de relajación progresiva (Jacobson).

La técnica consiste en “apretar” y “soltar” por un período de tiempo breve (5 segundos) diferentes partes del cuerpo. La duración total de esta técnica es de unos 5 a 10 minutos.

La Vida al Centro!

Cierre de la actividad

- Agradecer la participación, la confianza para expresar “su sentir” y el respeto por parte del equipo.
- Reforzar el principio de “confidencialidad” para que no se comente con otros o fuera de contexto, lo que allí se conversó.
- Chequear el estado emocional en que se va el equipo a través de una retroalimentación del tipo:

¿Cómo quedo después de esta conversación?

¿Cómo me siento para comenzar el turno/jornada?

La Vida al Centro!

ist

Tu mutualidad!

Síguenos en
redes sociales!



@istchile



@istcuidandolavida



@ist_chile



@Instituto de Seguridad del Trabajo - IST



@Instituto de Seguridad del Trabajo - IST

La Vida al Centro!