

EN TIEMPOS DE CRISIS

RECOMENDACIONES PARA EQUIPOS DE TRABAJO

Red de Apoyo en el Área de Salud Mental UMCE

SE RECOMIENDA

1 QUE CADA COMUNIDAD

dirección, unidad, oficina y/o departamento, busque generar espacios de acogida y contención, con el fin de crear un clima de confianza y ayuda mutua. Si requiere apoyo o asesoría, pídale a la red de apoyo UMCE, e-mail:

- dirección.asuntosostudiantiles@umce.cl;
- paula.ibanez@umce.cl
- barbara.contreras@umce.cl.

2 PARA CONSIGO MISMO(A)

a modo de sugerencia aquí van algunas preguntas de auto chequeo: ¿Cómo estoy? ¿Qué me pasa con todo esto? ¿En qué situación me encuentro? ¿Cómo están mis seres queridos? ¿Cómo estoy durmiendo? ¿Me estoy alimentando bien?, entre otras.

3 JUNTO A OTRAS PERSONAS DE SU COMUNIDAD

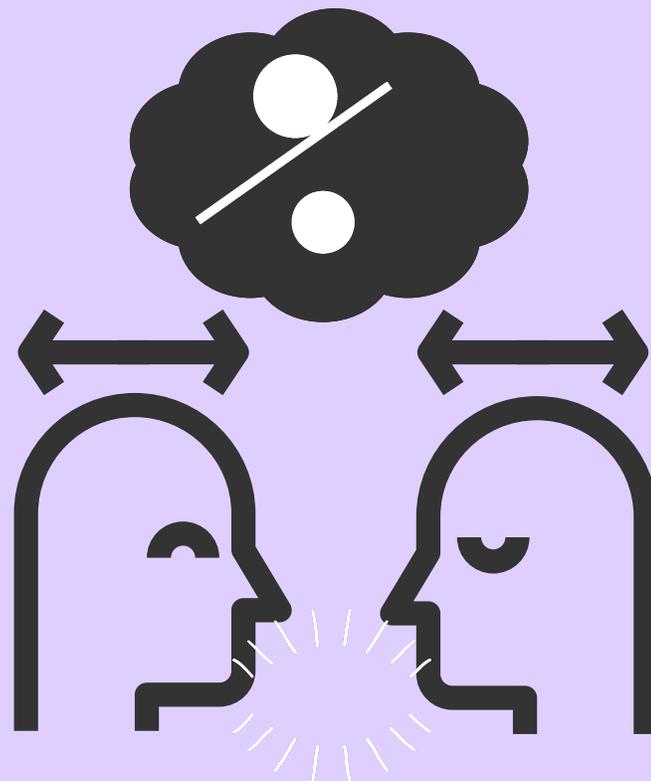
realice un catastro simple sobre la situación de cada colega, compañero(a) de equipo, indagando qué les ha pasado, sus traslados, cómo están sus cercanos, sus casas, su alimentación, entre otros.

4 EN CADA MOMENTO

comparta lo bueno de trabajar juntos. Agradezca su compromiso, lealtad, laboriosidad, generosidad, respeto, entre otros.

5 FAVOREZCA

el sentido de pertenencia y unidad.



6 DISPÓNGASE

a flexibilizar en su quehacer, considerando nuevos requerimientos, indicaciones y acuerdos de trabajo.

7 CONSIDERE

que en estos momentos usted y/o compañeras(os) de trabajo pueden estar con baja motivación, baja concentración, afectados(as), con experiencias personales traumáticas, recorridos de transportes agotadores, mala alimentación, dificultades de sueño u otras situaciones. Esto puede mermar su rendimiento laboral.

8 SI REALIZA ENCUENTROS

en su comunidad, deje un espacio para el sentir y también para planificar acciones inmediatas. No olvide al final de la sesión hacer un cierre con lo obtenido.

9 ES IMPORTANTE RESPETAR

los espacios de silencio de quienes lo necesiten. Esta instancia puede también ser muy nutritiva.

10 REFUERCE

el uso del lenguaje respetuoso de la diferencia. Considere que en crisis existe mayor sensibilidad a bromas, comentarios sarcásticos o incómodos.