

Recomendaciones para superar un siniestro en equipo de Trabajo

Hemos vivido una experiencia vital que nos causa un sentimiento de temor o miedo, provocado por un peligro real ante una amenaza o riesgo, como fue el terremoto.

Pero también continuamos con este sentimiento porque continua este riesgo, por las replicas y una a veces real inseguridad social (saqueos, robos...).

Nos sentimos vulnerables, débiles, ..., hemos perdido a alguien, perdido nuestros bienes, hemos pasado varios días sin dormir bien, con temor...y esto provoca en nosotros una situación emocional inestable.

Aquí queremos sugerir algunas conductas que se pueden tener para mejorar nuestra salud mental personal, familiar y laboral.

Para los jefes de Equipos

- Salude a todos los miembros de su equipo.
- Muéstrese interesado en saber como se siente, como esta su familia,
- de le tiempo para expresar como se siente...su temor o preocupación...
- acoja con cariño sus emociones, no las juzgue...

Promueva espacios de encuentro, de compartir (tomar café juntos, hacer break juntos...)

- Evalúen juntos las condiciones del lugar de trabajo, no solo usted debe sentirse seguro, los miembros de su equipo necesitan sentirse seguros ...como ver juntos que hacer en caso de un nuevo siniestro como evacuar , el lugar más seguro...

-

Los Equipos

- salude a sus compañeros, pregunte por su familia, como se siente...
- permita a su compañero relatar lo que vivió, como se sintió...
- acoja con cariño sus emociones.
- Abraza a su compañera/o si a si lo siente.
- Haga gestos de cariño, sirva el café, comparta un pan o fruta, un dulce...

Reflexión En el equipo de Trabajo (incluido el Jefe)

La salud mental de todos tenemos que cuidarla, el equipo esta resentido y necesita recuperarse.

Reflexión en grupo:

1.- Compartir lo vivido, lo que sintió cada uno , los temores, su familia...

(dar tiempo a cada uno para que relate lo vivido, no interrumpa...)

2.- Compartir lo que hice y no hice, como haría ahora.

3.- Como siento en mi trabajo, mis temores, desafíos, mis sueños...que puedo aportar

Evaluar las condiciones de trabajo Juntos y que hacer ante un nuevo desastre

Reúnanse en equipo, evalúen los espacios de trabajo, si son seguros, ver vías de evacuación, que todos sientan el lugar de trabajo como confiable.

Romper las constante de temor.

Una acción de Solidaridad

-Como equipo de trabajo realizar una acción solidaria del equipo no de la empresa.

Ver a quien beneficiar talvez un compañero que lo necesite o ver una familia o entregar a una institución encargada de la ayuda.