

Ideas que pueden ayudar con el estrés del trabajo durante reuniones de equipo



1) Organice reuniones diarias o semanalmente por 10 o 15 minutos a una hora determinada. Sea consistente.



2) Convoque preferiblemente a un mínimo de 3 personas a la vez y un máximo de 12 personas.



3) Rote la persona que facilita la reunión.



4) Dé la palabra a la persona que esté lista para hablar para que diga una palabra o frase que resuma cómo se siente en ese momento acerca de la situación laboral.



5) Realice un ejercicio de atención plena de dos a cinco minutos. Hay aplicaciones gratuitas como Insight Timer, Headspace y Calm que tienen buenas herramientas para esto. Escuchen juntos este ejercicio. Respiren profundamente.



6) Comparta una anécdota sobre el trabajo que le hizo sentirse útil, esperanzado, apreciado, reconocido o agradecido. Si nadie tiene nada que compartir sobre el punto 6, pase al punto 7.



7) Comparta algo que haya hecho para su cuidado personal que le haya resultado útil.



8) Finalice ofreciendo una palabra o frase sobre cómo se siente ahora mismo después de esta reunión de equipo.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>