

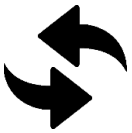
Ideas para reuniones de equipo para ayudar con el estrés laboral



1) Coordine reunirse diaria o semanalmente durante 10-15 minutos en una hora establecida. Sea consistente.



2) Preferiblemente convoque no menos de 3 personas a la vez y no más de 12.



3) Rote a la persona que facilitará la reunión.



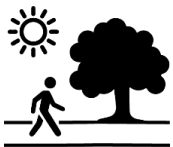
4) Dé la vuelta al "estilo de las palomitas de maíz" (se le provee el espacio a cada individuo a hablar en el momento en el que el individuo esté listo, contrario a llamar a la persona por lista) y diga una palabra o frase para resumir cómo se siente en este momento sobre la situación laboral.



5) Reproduzca un ejercicio de bienestar y atención de 2 a 5 minutos. Estos están fácilmente disponibles en aplicaciones gratuitas (Insight Timer, Headspace y Calm tienen buenas herramientas para esto). Escuchen este ejercicio juntos. Respire profundamente.



6) Comparta una anécdota en relación con el trabajo que lo hizo sentir útil, esperanzado, apreciado, reconocido o agradecido. Si nadie tiene nada que compartir para el punto #6, muévase al punto #7.



7) Comparta algo que hizo para su autocuidado que le fue útil.



8) Concluya ofreciendo una palabra o frase sobre cómo se siente en este momento después de esta reunión de equipo.

Diseñado por Kaethe Weingarten, Ph.D., Directora, Programa Testigo a Testigo, afta.org/w2w

Puede dirigir sus preguntas, comentarios y sugerencias a Kaethe a kaethew@gmail.com

Para obtener asistencia adicional en Puerto Rico, comuníquese con la Gerente de Programas en Puerto Rico,

Marysel Pagán Santana, DrPH, MS al (939) 286-7630 o al siguiente correo electrónico

mpagan@migrantclinician.org.