

Recomendaciones para facilitar espacios de conversación en equipo

Estos espacios son importantes porque:

Son una herramienta eficaz de apoyo colectivo para contener y acompañar a quien o quienes se encuentran pasando por un momento difícil o necesitan abordar temas que requieren sensibilidad. El trabajo en general nos presenta desafíos que los equipos deben enfrentar para lograr un mejor ambiente laboral, fortalecer relaciones interpersonales y potenciar el desarrollo de cada persona en su desempeño diario.

Beneficios de facilitar espacios grupales de conversación:

- Permite identificar recursos de afrontamiento individuales y de equipo.
- Permite promover el apoyo mutuo y el soporte social.
- Permite potenciar la resiliencia colectiva.
- Permite reforzar el sentido de pertenencia.
- Permite profundizar el sentido de propósito y objetivo común.
- Permite analizar la experiencia y el aprendizaje continuo
- Permite articular herramientas y estrategias nuevas

Sugerencias antes de convocar a un espacio de conversación de equipo:

- Identificar la necesidad para facilitar un espacio de conversación de equipo: Hay muchos temas que pueden plantearse para conversar en equipo. Identificar cuál es una necesidad específica del equipo y plantear para conversar será fundamental para darle un eje a la conversación.
- Establecer el/los objetivos de la conversación: 1 o 2 es suficiente para que la conversación gire en torno al tema específico y se logren sacar conclusiones y acuerdos. Ejemplo:
- Compartir ideas respecto a la importancia de la salud mental en el trabajo.
- Identificar acciones específicas del y para el equipo para cuidar y proteger la salud mental en el trabajo.

La **salud mental** es **trabajo** de todas y todos

- Resguardo del espacio físico y convocatoria: Intentar proveer un lugar lo más resguardado posible para facilitar la confidencialidad, la comodidad y reducir las interrupciones. Del mismo modo, es importante que el equipo sepa con antelación cuándo y dónde se realizará la actividad, así como también la importancia de su participación.
- Evalúa tu disponibilidad para facilitar: No siempre es un buen momento. Es importante que hagas una evaluación respecto de tu propio estado de ánimo para facilitar un espacio de conversación. Si consideras que no te sientes cómodo o en condiciones para hacerlo, puedes pedir apoyo para hacer una dupla con alguien de tu equipo o pedirle a alguien que pueda facilitar el espacio.
- Participación voluntaria: Es importante permitir que las personas participen voluntariamente en estos espacios para lograr los objetivos. De no querer hacerlo, es importante no juzgar.
- Contar con información para orientación en casos específicos: En el caso de que algún participante requiera o desee asistencia profesional, es recomendable contar con flujos de derivación claros para indicar cómo acceder a esta asistencia.

Propuesta de estructura desarrollo:

Presentación (5 min):

- Saludo y bienvenida a los participantes: Agradecer la disposición de participar.
- Presentación de la actividad: De qué se va a tratar y cómo se realizará; dar referencia a los tiempos de ejecución y a los resultados que se esperan tener.
- Exposición de los objetivos de la actividad: Qué se espera lograr.

Encuadre (5 min):

- Establecer acuerdos grupales: Por ejemplo, confidencialidad, escucha activa y sin juicio, centrarse en el objetivo, respetar la palabra de los demás, entre otros.
- Promover la conversación/intercambio: En este punto, sería pertinente reforzar la idea de que estas instancias se nutren de la experiencia colectiva, por lo que el intercambio entre los participantes es clave. Siempre en el marco del respeto y la confidencialidad.

Desarrollo (30-40 min):

- Iniciar la conversación: Plantear el tema de conversación y proponer una pregunta, como, por ejemplo:
 - ✓ ¿Qué entendemos por Salud Mental relacionada al trabajo?

La **salud mental** es **trabajo** de todas y todos

- ✓ ¿Por qué es importante hablar de Salud mental en el trabajo?
 - ✓ ¿Qué rol cumple el trabajo en nuestra vida y sobre nuestra salud?
 - ✓ ¿Qué características/prácticas del equipo me han ayudado a mantener una buena salud mental?
 - ✓ ¿Qué elementos podríamos mejorar/incorporar como equipo para cuidar la salud mental de todos/as en el trabajo?
- Promueva la opinión de todo/as los participantes, siempre que deseen intervenir: Para promover la conversación puede ser de utilidad ocupar frases como:
 - ✓ ¿Alguien piensa algo similar/diferente? ¿Alguien ha experimentado algo parecido/diferente?
 - Mantener la atención sobre el bienestar de los participantes: Debido a la diversidad de experiencias, es posible que en estas instancias grupales se identifiquen necesidades o solicitudes espontáneas de apoyo adicional. Para ello será importante tener a mano información acerca de instancias/dispositivos de apoyo u orientación disponibles en la organización como dpto. de gestión de personas, prevención de riesgos, mutualidad o fuera de ella, como números de apoyo para situaciones específicas (suicidio, orientación en salud, salud responde), grupos de apoyo abiertos, recursos comunitarios, entre otras.
 - Es recomendable también que la información sobre recursos disponibles para atención individual sea explicitada a todo el grupo, y no solo ante la eventual necesidad en algún participante, ya que hay personas que no se atreven a solicitarlo en el momento, pero si saben que cuentan con esta opción, será más fácil que puedan acceder a ella.

Cierre: Acuerdos/aprendizajes (10 min):

- Resuma: Construyan de manera colectiva un resumen con los puntos centrales de la conversación.
- Acuerde: Promueva que la conversación lograda pueda traducirse en algo práctico/concreto para el equipo.
- Refuerce: la disponibilidad de recursos donde consultar o buscar orientación.
- Cierre: Dar por terminado el espacio agradeciendo la participación.