

Well@Work Podcast Season 2, Episode 18: Redes de Colegas Saludables

Bienvenidos al Well@Work podcast de la Universidad de Kentucky Centro Altamente Sobre. Este parque está extraído para ti bajo el patrocinio de SAMHSA.

Hola, me llamo Adriana Molina y trabajo para el Centro de Innovación y Soluciones de la Universidad de Kentucky. El tema principal de este podcast es desarrollar redes de colegas saludables como platicamos en el primer podcast de esta serie, el estrés traumático secundario o STS, por sus siglas en inglés, es un riesgo laboral que afecta a varios profesionales que trabajan con personas que han experimentado trauma. Los profesionales que están expuestos a trauma en su empleo pueden experimentar una extensa gama de síntomas y reacciones, que varían de ser leves a graves, y si están al final de esta gama hasta se puede identificar como trastorno de estrés postraumático.

Además de contar con los supervisores, es indispensable formar redes sólidas con los colegas, tanto en el trabajo como con otras personas conectadas con su profesión. Sabemos que estos líderes tienen una función clave en la moderación del STS. Aunque los supervisores pueden crear y apoyar las redes de colegas, que realmente puede ser algo positivo, estas redes pueden desempeñar una función aún más importante en situaciones en las que supervisión no está disponible o no satisface sus necesidades.

Veamos la situación de Taylor como un ejemplo. Es su primer empleo después de haber terminado el posgrado y está trabajando con niños que han sufrido abuso sexual. El supervisor de Taylor es excelente para supervisar administrativamente y en verdad le ha ayudado a Taylor a aprender sobre las políticas y procedimientos relacionados con el trabajo; este supervisor no ofrece ni el tiempo ni el espacio que te necesita para procesar sus reacciones al trabajo. Siguiendo y trabaja con un equipo de profesionales con mucha experiencia y ha descubierto que varios de sus colegas son excelentes mentores y le dan un lugar en el que él puede procesar algunas de sus inquietudes. Siendo un proveedor quienes no binario y biracial, se ha descubierto que contar con un lugar seguro donde puede procesar lo que siente y cómo reacciona tanto a la trama como a los desafíos raciales y culturales ha sido súper importante para él lo que hay que preguntarnos es cuáles son algunos consejos importantes. Que debemos de tomar en cuenta en relación con el apoyo entre colegas y cómo se pueden formar redes de colegas efectivas.

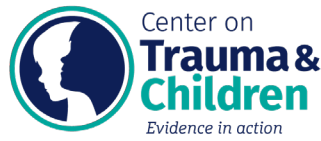
Consejo 1: ¿Qué hace que el apoyo entre colegas sea bueno? Es importante tener en cuenta que no todos los colegas son buenos aliados para obtener apoyo en todo el tiempo. Para que el apoyo de los colegas sea eficaz, es necesario que uno se sienta seguro con los colegas y pueda confiar en ellos. Si alguien no está dispuesto a procesar o abordar su STS de una forma saludable, posiblemente no está en condiciones de ofrecer o aceptar apoyo. Similarmente, si alguien está completamente agotado, posiblemente no podrá estar totalmente presente para poder dar apoyo. La profesión de enfermería por ejemplo tiene

un dicho que dice que las enfermeras se comen a sus crías. En otras palabras, dicen que las enfermeras más veteranas intimidan y no apoyan a las enfermeras más novatas. Si está en pie este tipo de dinámica, es obvio que no creará un entorno donde uno puede recibir el apoyo de los colegas y, de hecho, daría lugar a un entorno de trabajo más desafiante, lo cual se debe de hablar. En cuanto a Taylor, se dio cuenta de que algunos de sus colegas no estaban interesados o no querían tomarse el tiempo para apoyar a otros, un colega en particular hasta demostró cierta hostilidad. Pero Taylor si pudo reunirse con tres colegas que habían formado un grupo de apoyo. Más adelante en el podcast vamos a hablar sobre lo que hicieron que hizo que se dieran cuenta de que esta era una red de colegas eficaz.

Consejo 2: sepan cuáles son los límites del apoyo entre colegas. Algunas veces, es posible que el apoyo entre colegas no sea suficiente porque, debido a su nivel de STS, necesitan apoyo adicional más allá de lo que pueden esperar de sus colegas. Una red de colegas positiva sería aquella en que los miembros pueden evaluar su situación y ser honestos con sus colegas si sienten que necesitan más apoyo de lo que sus colegas pueden dar. Para Taylor, por ejemplo, cuando hubo un caso de violencia contra un afroamericano en su comunidad quedó claro que necesitaba más apoyo que el de sus colegas por el miedo y la desconfianza que esta situación le estaba causando. Taylor agradecía que su colega fue honesto porque, en su opinión, quienes necesitaban más apoyo del que el grupo de colegas le podía ofrecer, pero también siguió invitando a Taylor para que participara en las actividades del grupo de apoyo.

Consejo 3: tengan un proceso definido para formar redes; establezcan expectativas claras y desarrollen confianza. Es necesario contar con un proceso para formar las redes. ¿Que tan formal será la red de colegas? Por ejemplo, ¿Recibirán apoyo de la organización, se reunirán regularmente para llevar a cabo actividades específicas o simplemente se comunicará con un colega en base a su necesidad para llevar a cabo sesiones informales o para tener uno o varios compañeros que le apoyen en cumplir con sus compromisos? Hablaremos más sobre los diferentes tipos en un momento. Otra pregunta sería cualquier persona puede unirse al grupo en cualquier momento ¿Cuántas personas pueden ser parte de la red de colegas? A medida que se va formando la red, que establecer expectativas definidas es un tema importante para que todos los miembros entiendan el propósito y las limitaciones de la red. Así como con el ejemplo de Taylor, comunicar expectativas claras - al formar redes de colegas y - cuando surgen desafíos son dos momentos muy importantes. Al tener expectativas claras desde el principio y haber creado una sensación de seguridad y confianza entre los colegas, fue más fácil para el grupo determinar que Taylor podría necesitar apoyo adicional.

Consejo 4: observen los modelos existentes. Las redes de colegas pueden integrarse como parte de la supervisión de grupo u otro grupo de colegas que se reúne regularmente. A veces, esto puede ser parte de la cultura de la organización y el supervisor o la organización apoyan que se reserve este tiempo para estas actividades. Ejemplo de esto incluyen las rondas de Schwartz, en inglés le dicen Schwartz rounds, y los grupos Balint que se han implementado y utilizado en varios entornos. Las conversaciones informales pueden ser algo que ustedes hacen con sus colegas en base a sus necesidades y que no están programados. Pueden incluir el uso de un proceso llamado proceso de bajo impacto.



Compañeros para cumplir compromisos: es otra manera de reunirse tener uno o más compañeros para que los ayuden a mantener su enfoque puede ser valioso. Pueden decidir qué actividades serán más útiles junto con sus compañeros. Esto podría incluir: Por ejemplo, salir a caminar o participar en actividades de concientización juntos. Recordar uno al otro a auto monitorearse ya sea con el Termómetro de emociones u otras herramientas de autocontrol. La red de colegas de Taylor por ejemplo se reunía una vez a la semana para salir a caminar por la mañana a una hora durante la cual ninguno de ellos tenía clientes. Durante esta caminata, cada persona mencionaba cómo le estaba yendo y compartía una historia de éxito de la semana anterior. Y cada semana, uno de los colegas compartía una estrategia que había usado y le ayudó a practicar la concientización y mejoró su sentido de capacidad profesional. El grupo de colegas había establecido expectativas de participación claras. Estos son sólo algunos ejemplos de cómo se puede implementar el apoyo entre colegas. Para aprender más: consulten los recursos que se mencionan en la descripción del vídeo. ¡Y recuerden estar bien en el trabajo!

Gracias por escuchar este episodio del podcast. Sigue el enlace en la descripción del vídeo para más información en nuestra website Well@Work. Recuerden mantenerte saludable en el trabajo, hogar, y escuela.