



ESTRATEGIA DE WHATSAPP MIS COMPAÑEROS MI SOPORTE

Objetivo: utilizar los grupos espontáneos de whatsapp de los equipos profesionales como espacios de detección de malestar emocional a la vez que de contención y soporte como pilotaje durante la emergencia del COVID19.

	Actividad	Objetivo	Ejemplos	Frecuencia
1. Mapear los grupos de whatsapp de los equipos profesionales	Por definir como se realizara.	Utilizarlos como espacios naturales de encuentro virtual para el despliegue de la estrategia		
2. Diseñar intervenciones de cuidado	Punto de partida	Generar y asegurar el contexto para el despliegue de la estrategia	Breve mensaje introductorio a la estrategia, sencillo, cálido, claro.	Una vez, para arrancar
	Sondeos durante la semana (que se pueden repetir de manera mensual)	medir el malestar emocional identificar necesidades propiciar la expresión de sentimientos. promover emociones para el afrontamiento generar redes de apoyo	a. Una adaptación de la escala de malestar emocional: ¿Cómo estas de  para responder con  ¿En este momento que es lo que más te preocupa? Tipo de preocupación 1. No tengo grandes preocupaciones 2. Salud 3. Familiares 4. Emocionales 5. Espirituales 6. Económicas Del 1 al 10 ¿Cómo llevas esta preocupación? 1 No me cuesta nada 10 me cuesta mucho.	Máximo 3 a la semana
			b. Compártenos, ¿Qué tienes para agradecer hoy?	
			c. ¿Qué ha sido lo mas difícil para ti en esta situación? ¿Qué te ha permitido identificar de ti mismo/a?	
			d. Comentanos ¿Cuál fue la experiencia mas satisfactoria del día?	
			e. Cuentanos ¿Cuál fue el momento más dulce de esta semana?	
			f. Compartamos una foto cada uno de ese pequeño detalle, cosa, situación, ser que nos llena de razones para continuar? (puede ser algo simbolico)	
	2.3 Pildoras diarias, 1 máximo 2 pildoras muy breves	Herramientas de salud mental asociadas a la atención en tiempos de pandemia, aislamiento, preocupaciones asociadas. Gestión emocional Como cuidar el equipo de trabajo. Como fortalecer las redes Textos inspiradores	a. Compartir cápsulas de "Filosofía para días heroicos" de Miguel Herrador. B. Retos breves para generar redes y cuidar las relaciones tipo "Hoy vamos a..."	Máximo 2 a la semana
	2.4 Herramientas: se entregaran herramientas sencillas y breves	Propiciar estados de animo que contribuyan al adecuado afrontamiento y que fortalezcan el bienestar	Iniciemos y finalizemos el día con este breve ejercicio que nos ayudara a aquietar la mente y ganar un poco de serenidad https://www.youtube.com/watch?v=WjEE-toATXg&feature=youtu.be	De dos a 3 a la semana
			https://www.mindfulnessvicesimon.com/audios	
Medición del impacto		Definición de la manera de medir el impacto, por ejemplo: recopilación de la información recibida en chats, observaciones de administradores de grupos, grupos focales con líderes de equipos		Podría ser bimensual

Estrategia whatsapp "Mis Compañeros, Mi soporte" Cronograma piloto mes 1

Semana 1	Lunes	<p>Mensaje inicial: Tenemos un reto como equipo: Utilicemos este grupo para mantenernos unidos y que este espacio una fuente de apoyo y solidaridad: ¡Que tu compañero, sea tu soporte! Hagamos que este grupo sea un espacio para cuidarnos. ¿Te unes? A partir de hoy como administrador del grupo estare enviando algunos mensajes a la semana propuestos como una estrategia de cuidado...si entre nosotros no nos cuidamos como podremos hablar de cuidado de otros? Empecemos la semana respondiendo:¿Que esta resultando lo más difícil durante está contingencia? ¿Que necesitas de este grupo para hacer más llevaderos los días?</p>
	Miercoles	<p>Propuesta para hoy que tal si empezamos y finalizamos el día haciendo algunos minutos de respiración, aquí les dejo un breve video que nos puede apoyar: https://www.youtube.com/watch?v=WjEE-toATXg&feature=youtu.be</p>
	Viernes	<p>Compartamos una foto cada uno de ese pequeño detalle, cosa, situación, ser que nos llena de razones para continuar (puede ser algo simbolico), empiezo yo...</p>
Semana 2	Lunes	<p>¿Cómo estas de ánimo hoy? Envía el emoticono que mejor identifique como estas... ¿En este momento que es lo que más te preocupa? Tipo de preocupación 1. No tengo grandes preocupaciones 2. Salud 3. Familiares 4. Emocionales 5. Espirituales 6. Económicas</p> <p>Del 1 al 10 ¿Cómo llevas esta preocupación? 1 No me cuesta nada 10 me cuesta mucho.</p>
	Miercoles	<p>Cual es la canción que te llena de energía en los momentos bajos? Hacemos una playlist del equipo? Se valen rancheras y cantos gregorianos...</p>
	Viernes	<p>Hoy es viernes de cultivar compasión y cuidado hacia nosotros mismos, encuentra 10 minutos en el dia para hacer esta practica guiada del profesor Vicente Simón https://www.youtube.com/watch?v=PbDTKdUHHEE</p>
Semana 3	Lunes	<p>Con que buenas noticias iniciamos está semana? Para mi por ejemplo una muy buena noticia es que... (hablar de algo personal)</p>
	Miercoles	<p>De 1 a 10 que tanto sientes que te estas cuidando durante esta situación (fisica,emocional, espiritualmente)? ¿Qué podrías hacer para subir ese puntaje?</p>
	Viernes	<p>Una herramienta para la gestión emocional en estos días desafiantes: Cuando una situación nos este afectando mucho podemos alejarnos por unos minutos de este espacio y cambiar el foco de atención de fuera a dentro: 1. Reconocer la emoción, nombrarla "en este momento tengo impotencia, rabia..frustracion..tristeza 2. Aceptar sin culpar: está permitido sentirse mal, es válido, podemos estar con esta sensacion. 3. Abrazar la situación desde la presencia (Atención a la respiración y sensaciones del cuerpo) 4. Mirar al interior, con calma, entender las causas profundas que detonan la emoción en mi (condicionamientos, juicios, miedos) 5. Entrenar la Sabiduría- Ver el proceso de forma impersonal "ha pasado" diferente de "me ha pasado"- Conectar con emociones positivas (amor y compasión)</p>
Semana 4	Lunes	<p>Un texto para inspirarnos en equipo: "Hace años, un estudiante le preguntó a la antropóloga Margaret Mead cuál consideraba ella que era el primer signo de civilización en una cultura. El estudiante esperaba que Mead hablara de anzuelos, ollas de barro o piedras de moler. Pero no. Mead dijo que el primer signo de civilización en una cultura antigua era un fémur que se había roto y luego sanado. Mead explicó que en el reino animal, si te rompes una pierna, mueres. No puedes huir del peligro, ir al río a tomar algo o buscar comida. Eres carne de bestias que merodean. Ningún animal sobrevive a una pierna rota el tiempo suficiente para que el hueso sane. Un fémur roto que se ha curado es evidencia de que alguien se ha tomado el tiempo para quedarse con el que se cayó, ha vendado la herida, le ha llevado a un lugar seguro y le ha ayudado a recuperarse. Mead dijo que ayudar a alguien más en las dificultades es el punto donde comienza la civilización". (Ira Byock)</p>
	Miercoles	<p>Queremos fotos del equipo que den cuenta de...¿Por qué merece la pena continuar?</p>
	Viernes	<p>¿Cuál fue la experiencia mas satisfactoria de la semana? Para mi fue...</p>