



CHARLAS ESTRUCTURADAS ENTRE COMPAÑERO/AS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Antes: ¿Estás listo/a?

Las preguntas se centran en prepararse para el día, tarea, turno o cometido.

Haciendo balance de cómo están las cosas aquí y ahora:

- ¿Cómo estás hoy? ¿Dormiste bien? ¿Cómo fue tu viaje hasta aquí? Etc.

Preocupaciones o inquietudes que conviene atender o dejar de lado:

- ¿Hay algo que le impida estar plenamente presente mentalmente hoy?
- ¿Tiene alguna preocupación, reserva o resistencia frente al día, tarea, turno o misión?
- ¿Tienes algún problema en casa (o fuera) en mente? que debes abordar o quizás dejar de lado mentalmente antes de comenzar hoy?

Preparándose para la tarea:

- ¿Cuáles crees que serán las tareas de hoy?
- ¿Hay algo que puedas hacer para prepararte?
- ¿Qué puedes hacer para aprovechar al máximo el trabajo hoy?

Necesidades de apoyo y cuándo comunicarse:

- ¿Necesitas algún tipo de apoyo por mi parte para hoy?
- ¿Cuándo deberíamos volver a comunicarnos?

Durante: Comunicación (“Check-in”)

Las preguntas se centran en cómo le va al compañero, cómo está lidiando con la situación.

- ¿Cómo lo llevas?
- ¿Estás hidratado, comiste y has hecho descansos?
- ¿Qué ha pasado hasta ahora?
- Si hubiera sucedido algo: ¿Quieres contarme qué pasó ahora o tal vez más tarde?

Después: Relajarse

La pregunta se centra en cómo le ha ido al compañero, qué desafíos surgieron y cómo cambiar al modo de descanso después del trabajo.

¿Cómo fue el día?

- ¿Estás listo para terminar el turno?
- ¿Qué te gustaría hacer ahora?
- ¿Algo más que debas o puedas hacer para relajarte?
- ¿Tiene algún plan de autocuidado para el resto del día?