

# GUÍA DE DEBATE

## *Adaptándose al reinicio con el COVID-19*

Debido a que las órdenes y restricciones por el COVID-19 se están flexibilizando en algunos lugares, una parte del personal que ha estado trabajando de forma remota está comenzando a regresar a sus oficinas físicas y (en algunos lugares) las personas están reanudando con prudencia algunas de sus actividades y rutinas anteriores a la pandemia. Es posible, no obstante, que en esta temporada de reinicio se sienta extraña y genere algo de ansiedad. En las temporadas de incertidumbre y estrés, con frecuencia es útil conversar sobre sus experiencias con otros. Esta guía de debate está diseñada para utilizarse en conjunto con la hoja de consejos *Coping With COVID-19 Re-entry: Returning to the office or going out in public after lockdown* (Adaptándose al reinicio con el COVID-19: El regreso a la oficina o a los espacios públicos después del confinamiento).

### **Sobre los grupos de debate**

Un grupo de debate puede brindarle a un grupo de compañeros de trabajo o colegas la oportunidad para que juntos exploren y compartan sus experiencias. En el mejor de los casos, los grupos de debate crean un espacio emocionalmente seguro que permite a los participantes explorar juntos experiencias complejas en comunidad, a aprender más sobre cada uno de ellos, y a dar y recibir empatía y apoyo.

Es importante conceder un tiempo importante para la expresión y la reflexión. Dependiendo del tamaño del grupo, los grupos de debate normalmente necesitan de 45 a 90 minutos. Para grupos mayores de 3-4 personas, un facilitador puede ayudar a asegurar que los debates se mantengan dentro del tema y que todos los participantes estén invitados a participar.

Un grupo de debate tiene por lo general un número de elementos:

- ✓ Los miembros del grupo están claros sobre el propósito y las normas básicas del debate. Por ejemplo:
  - Esta no es una terapia. Más bien es una oportunidad para aprender sobre las experiencias y perspectivas de cada uno sobre este tema.
  - Todas las intervenciones serán acogidas con respeto.
  - Los miembros del grupo pueden participar o no según su criterio.
  - Los miembros del grupo no deben compartir las particularidades de las intervenciones de otras personas fuera del grupo de debate.
- ✓ Los miembros del grupo deben sentirse seguros y cómodos al expresar sus experiencias, ideas y sentimientos.
- ✓ Todos los miembros del grupo deben tener una oportunidad para hablar, expresar libremente sus ideas y sentimientos y para desarrollar o concluir sus ideas. Los miembros del grupo deben sentirse invitados (y no presionados) a compartir.

## Preguntas del debate

### Si va a salir de las restricciones del confinamiento en casa o regresar a un entorno compartido de trabajo:

1. ¿Cómo se siente al poder salir con más frecuencia a la comunidad o el regresar a un entorno compartido de trabajo?
  - a. ¿Qué lo hace sentirse más ansioso?
  - b. ¿Qué es lo que más espera?
2. ¿Cómo anticipa el hecho de verse y sentirse diferente?
3. En tiempos como este, es difícil tomar decisiones sobre qué tipo de actividades lo hacen sentir “lo bastante seguro” (como ir a algún lugar, las cosas que hará). ¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en sus decisiones?
4. ¿Cuáles son las cosas que desea tener en cuenta cuando empiece a salir más o al regresar a un entorno compartido de trabajo?
5. ¿Cuáles son algunas de las estrategias que pueden ayudarlo cuando se siente ansioso?
6. ¿Qué medidas está tomando su organización para proteger la salud y seguridad de los empleados en este tiempo?
7. Si pudiera decirle algo a su gerente / organización...
  - a. ¿Qué preguntas le haría?
  - b. ¿Qué peticiones le haría?
  - c. ¿Qué recomendaciones le haría?

### Si ya salió de las restricciones del confinamiento en casa o regresó a un entorno compartido de trabajo:

1. ¿Cómo ha sido esta experiencia para usted?
  - a. ¿Qué clase de sentimientos y reacciones ha notado?
  - b. ¿Qué es lo que ha percibido como más extraño o diferente?
  - c. ¿Algo lo ha sorprendido? Si es así, ¿qué lo sorprendió?
  - d. ¿Qué le ha parecido más difícil o frustrante?
  - e. ¿Qué ha extrañado más de la “vida normal”?
  - f. ¿Qué ha encontrado como más liberador o gratificante sobre salir más de casa o sobre su regreso a un entorno compartido de trabajo?
2. ¿Qué le ha sido de más ayuda?
  - a. ¿Qué lo ha ayudado a sentirse más seguro en esta temporada?
  - b. ¿Qué lo ha ayudado a manejar el estrés y la ansiedad en esta temporada?

- c. ¿Su gerente o su organización han hecho algo que le haya sido particularmente de ayuda?
- 3. ¿Su gerente o su organización han hecho algo que *no le haya sido útil* o que le haya causado más estrés?
- 4. ¿Qué le preocupa más en este momento?
- 5. Si justo ahora pudiera cambiar una cosa sobre su vida o sus rutinas de trabajo, ¿qué sería?
- 6. Si pudiera decirle algo a su gerente / organización...
  - a. ¿Qué preguntas le haría?
  - b. ¿Qué peticiones le haría?
  - c. ¿Qué cambios le gustaría hacer?
  - d. ¿Qué recomendaciones le haría?