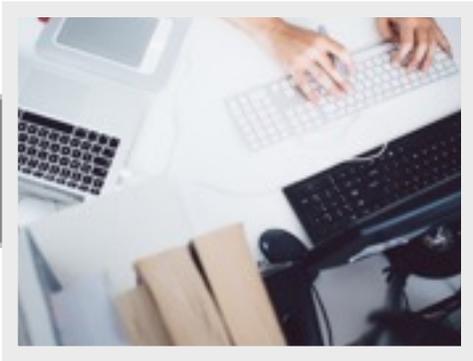


ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 2:

Identificando prácticas de Bienestar Mental



Lee la siguiente lista de prácticas de Bienestar Mental. Identifica qué necesidades de bienestar mental están siendo atendida para cada práctica: R (Relaciones), C (Competencia), A (Autonomía-Soporte).

- Se felicita a los compañeros de trabajo en sus logros.
- Se crea visiones o metas compartidas.
- Se busca consejo en lugar de darlo.
- En una conversación, se llama a los compañeros de trabajo por su nombre.
- Se pregunta a los compañeros de trabajo cómo ayudarles. Se les motiva a expresar cómo puedes ayudarles a lograr un objetivo.
- Reflexionas y parafraseas cosas que te dicen para verificar tu comprensión.
- Envías correos electrónicos positivos a tus compañeros de trabajo para expresar valoración y agradecimiento.
- Pides a otros que compartan sus perspectivas o consejos sobre una actividad laboral específica u objetivo.
- Se explica el propósito de una tarea específica.
- Se hacen preguntas abiertas para escuchar descripciones y sentimientos.
- Se dice algo positivo acerca de un compañero de trabajo.
- Involucras a alguien nuevo en tu proceso de toma de decisiones.
- Saludas a tus compañeros de trabajo por la mañana.
- En conversaciones con compañeros de trabajo se usa preguntas abiertas.
- Se solicita sugerencias sobre un proyecto.
- Se generan oportunidades para trabajar juntos en actividades y tareas.
- Se incluyen e involucran a otros en el ambiente de trabajo.
- Se involucra a las personas y se valoran las opciones al tomar decisiones.
- Se reconoce un trabajo bien hecho por un compañero de trabajo o empleado.
- Tomas un café con un compañero de trabajo. Pasas el tiempo escuchando.
- Se minimizan las distracciones durante las conversaciones con empleado
- Se expresa la voluntad de compartir ideas y recursos.
- Se proporcionan oportunidades para elegir cómo desarrollar el trabajo.
- Se celebra un éxito de equipo.
- Se envía un correo electrónico reconociendo el trabajo de alguien.
- Se envían elogios o felicitaciones a todos los miembros del equipo involucrados en un logro.
- Se planifica una conversación individual para decirle a alguien que se aprecia el trabajo que realiza.
- Tienes conversaciones individuales de aprecio y agradecimiento con compañeros de trabajo.
- Se mantiene una postura abierta en conversaciones (por ejemplo, brazos sin cruzar).
- Se realizan actos de amabilidad para otros en tu lugar de trabajo.