

¿Como impactan los PAE en las Empresas?

Vanina Blanc

Coordinadora de Sistemas de Calidad
Referente PAE. Primeros Auxilios Emocionales

Alguna vez se preguntaron si se pueden aplicar las técnicas de PAE en empresas o lugares de trabajo.

La verdad que sería muy importante para muchas personas poder utilizar las experiencias realizadas desde esta actividad.

Para una persona que atraviesa una crisis, sea de índole laboral (como un accidente laboral) o personal (como un accidente o la pérdida de un ser querido), que tiene que volver a reincorporarse a su puesto de trabajo, tener un acompañamiento para la reinserción es muy importante.

Experiencias de descarga emocional pueden ayudar tanto a la persona como a sus compañeros a sentirse más seguros y cómodos a la hora de volver a compartir espacios de trabajo.

Ayudar a un compañero a volver a la rutina, muchas veces se hace desde los lazos de amistad o solidaridad de las personas. En este punto mi opinión es que se podría hacer también desde un punto de vista más general, pensando en darle la posibilidad a cualquier trabajador a volver a una rutina segura que lo ayude a rearmar y repensar su nueva vida.

Siempre decimos que para aquellas personas que pasan por un episodio difícil, es importante volver a la rutina, que las licencias no es bueno extenderlas más de 10 a 15 días...que es normal que la persona experimente reacciones ligadas al estrés agudo, luego de una situación crítica, pero no se si todas las empresas o trabajos están en condiciones de incorporar nuevamente a una persona en esa situación. Y sobre todo de contar con las herramientas necesarias para acompañarla y para generar espacios de trabajo sano para todos.

Así como es esencial la red de contención

que forma la familia y los amigos en primera instancia, el trabajo pasa a hacer una parte importante de la red de contención social. Ayuda a que la persona vuelva a tener cierto control de su rutina y por ende de su vida, en un momento tan difícil.

Y acá surge mi planteo de poder trabajar con PAE (Primeros Auxilios Emocionales) desde adentro de las Empresas, generar en ellas una visión más humana de las personas. Siempre pensamos que somos un número y que nos tratan como un número. Pero creo que hay un nuevo concepto para los trabajadores donde es importante el valor de la persona como tal y poder recuperar un trabajador que pasó por una situación difícil es de suma importancia, para el trabajador, para sus compañeros y para la empresa en general.

Es necesario que la persona pueda incorporarse quizás al principio en actividades más tranquilas y seguras que les permita a todos volver adaptarse (rotación de tareas) . Sucede muchas veces que el trabajador no sabe que decir y a sus compañeros les cuesta volver a tratarlo. Acá hay una tarea de volver a incorporar a una persona a un equipo, una persona que es diferente a la que conocían. Diferente en muchos sentidos desde la forma de caminar, los tiempos de respuesta y puede ser hasta en su manera pensar. Estas reacciones antes mencionadas, se evidencian en estas conductas, y algunas otras, que si bien son normales, generan cambios por un tiempo en la dinámica cotidiana.

Rotar tareas, hasta que sienta nuevamente confianza, y pueda volver a su espacio desde otro lugar y posiblemente con otras expectativas.

Las situaciones difíciles generalmente llevan a reflexiones profundas y volver a empezar desde otro lugar es todo un desafío.

En mi caso personal vengo incorporado formas

PAE en la empresa para la cual trabajo desde hace mas de 2 años, pensando técnicas para que los operadores se integren a los nuevos cambios culturales y exigencias que los mercados demanda. Cambios que ayuden a reconocer los valores individuales y la pertenencia al lugar de trabajo. Que nos ayuden a traspasar crisis de la mejor forma posible. Que nos brinden marcos de actividades recreativas y favorezcan el trabajo en equipo.

La comunicación pasa a ser el eje de la escena, poder decir, escuchar y proponer.

Nunca había pensado en como incorporar nuevamente a una persona tras una situación difícil.

Pero encontré que ante esta situación y después de venir trabajando varios años, la reincorporación se realizó de forma fluida, buscando primero actividades que pudiera hacer de forma segura, respetando los tiempos de la persona, ayudándola a recuperar su rutina, con tiempos de trabajo parciales, con apoyo de los otros trabajadores, con respeto a sus silencios y compartiendo una sonrisa en otros momentos. Facilitando y abriendo canales de comunicación, donde no haya tabúes y si haya formas de estar presentes.

Aceptando que la persona si bien está en condiciones de volver a su trabajo, necesita espacios diferentes y el primer tiempo una contención o acompañamiento en sus tareas.

Seguramente todos los casos no son iguales, pero que exista esta posibilidad es muy importante para todos los involucrados.

En mi caso personal perdí a mi hijo en un accidente de tránsito, mi red de contención de familias y amigos fue lo primero que me ayudó a seguir.

Volver a incorporarme al trabajo fue muy importante para generar una nueva rutina; tener la contención y el entendimiento de jefes y compañeros me ayudaron a comenzar de nuevo despacio de a poco, con los tiempos que realmente yo pudiera cumplir.

No es fácil para ninguno, pero es muy importante para todos.

Gracias a todos por el tiempo que dedicaron a ayudarme a volver a empezar.

Saludos

Vanina



Aceptamos la diversidad y promovemos activamente un ambiente de trabajo incluyente en donde cada persona es valorada y se siente inspirada a dar lo mejor de sí misma.

Todos pertenecemos | Historias personales

Vanina Blanc



“Sentirse parte y reiniciar...”

Todos pertenecemos... es una frase con un significado inmenso.

Muchas veces en el día a día, entre el trabajo, las actividades y la familia, las cosas pasan rápidamente, quizás a veces nos sentimos más valorados, otras estamos inspirados para dar lo mejor de nosotros, otras ayudamos a promover un buen ambiente de trabajo, pero ¿realmente sentimos lo que quiere decir: Todos Pertenecemos?

Mi historia es como la de todos, familia, actividades y un trabajo que me gusta. Pero ante una situación muy difícil por la cual no pude trabajar durante un tiempo, volver a mi rutina me ayudó a ordenar mi nueva vida, sentir que pertenecía a un lugar me incentivo a dar un pasito cada día, estar acompañada de personas me ayudó a seguir adelante.

Sinceramente sentir que todos pertenecemos es también darle la oportunidad al otro a reintegrarse nuevamente a un equipo de trabajo.



Foto de entrega de reconocimiento, 15 años en Ingredion | Vanina Blanc y su familia

Yo tengo que agradecer profundamente a cada persona que me acompañó y me acompaña cada día para volver a mi rutina laboral, a hacer frente a los futuros desafíos, que me da una abrazo como parte del aliento diario, o que tiene un silencio respetuoso.

Muchas veces no nos damos cuenta de las horas que compartimos juntos en este lugar y el valor que tiene un buen ambiente de trabajo.

Yo perdí a mi hijo y no saben el valor que es tener un lugar en el cual uno siente que es parte y que te ayude a reiniciar la vida en momentos duros.

Agradezco profundamente a todos mis compañeros por el apoyo que me dan todos los días.

Mi más fuerte abrazo para todos”

Vanina Blanc

Coord. De Sistema de Calidad, Planta Baradero