

Unidad en medio de la adversidad

En medio de los considerables trastornos presenciados, el equipo de la OIT se embarcó en un retiro transformador dentro de Ucrania que distaba mucho de ser ordinario. No se trataba de una simple reunión, sino de un momento crucial, una expedición al corazón de la resiliencia, la unidad y el bienestar psicológico en medio de los ecos de la guerra y la soledad del trabajo remoto. Los serenos paisajes de la región de Zakarpattya sirvieron de telón de fondo a nuestra historia de rejuvenecimiento, un testimonio de la infatigable búsqueda del espíritu humano por la conexión y el crecimiento.

En diciembre de 2023, nuestro viaje hacia la resiliencia y la unidad se vio iluminado por el espíritu de la estación, reflejo de la profunda solidaridad y el apoyo de la comunidad de la OIT. Extendemos nuestra más profunda gratitud al Sindicato del Personal por su papel fundamental en la cofinanciación del retiro. Su inestimable contribución hizo posible esta experiencia transformadora, poniendo de relieve nuestro compromiso compartido de superar la adversidad y fomentar un frente unido más fuerte. Esta colaboración es un testimonio del poder duradero de la asociación y la visión compartida para cultivar una cultura del lugar de trabajo resistente y solidaria.

Imaginemos un lugar donde el aire zumba con la electricidad de los nuevos comienzos, donde cada conversación es un puente hacia el entendimiento y cada actividad un paso hacia la curación colectiva. Esta fue nuestra realidad durante los tres días transformadores dedicados al autocuidado y a alimentar el bienestar psicológico del equipo. Con la doble amenaza de COVID-19 y la guerra actual como telón de fondo, el plan de estudios del retiro fue una clase magistral de inteligencia emocional, resiliencia y el arte de prosperar en la adversidad.

Nuestros días fueron un mosaico de aprendizaje interactivo, desde atractivos talleres que profundizaron en la ciencia del bienestar hasta animados debates que exploraron los matices de la comunicación de apoyo. Imagínese a nosotros, un grupo de profesionales, participando en juegos temáticos, concursos e incluso revisiones de vídeo, cada actividad meticulosamente diseñada para fortalecer nuestra resiliencia mental. Viajamos a través de las complejidades del equilibrio vital en tiempos de guerra, diseccionamos la anatomía del estrés y emergimos con una nueva comprensión de cómo entretejer la seguridad psicológica en el tejido de nuestras interacciones diarias.

Entre las profundas inmersiones en la inteligencia emocional y la gestión del estrés, hubo momentos de inesperada frivolidad. Imagínese esto: un grupo de profesionales, normalmente pegados a sus pantallas, intentando superar una improvisada carrera de obstáculos. Fue un recordatorio de que, a veces, el camino hacia la resiliencia está lleno de risas y de la voluntad de aceptar lo inesperado.

Una de las revelaciones más esclarecedoras del retiro fue la corriente subterránea de estrés que corre bajo la superficie de la vida profesional. Mediante ejercicios de autoevaluación y comentarios sinceros, nos enfrentamos a los fantasmas del agotamiento y la sobrecarga de trabajo, reconociendo el peaje silencioso que cobran en nuestra psique colectiva. Fue un recordatorio de que la batalla por la salud mental se libra a menudo en los momentos de silencio, en los espacios entre nuestras acciones y palabras.

El retiro no fue sólo un oasis de tranquilidad en medio del caos; fue una llamada a la acción. El veredicto unánime entre nosotros fue claro: el viaje no termina aquí. Los conocimientos adquiridos

y los lazos forjados han sentado las bases de un programa continuo de apoyo psicosocial, un faro de esperanza y un testimonio del compromiso de la OIT con el bienestar de su personal.

Cuando recordamos esos tres días, es evidente que lo que vivimos fue algo más que un retiro; fue un renacimiento del espíritu, un voto colectivo de navegar por las incertidumbres de nuestro mundo con gracia, resistencia y un inquebrantable sentido de la unidad. Al final, no sólo aprendimos sobre seguridad psicológica, sino que la vivimos, la respiramos y nos comprometimos a llevar sus principios al corazón de nuestro trabajo y más allá.