



DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LA SALUD EMOCIONAL DEL PERSONAL SANITARIO

La gran carga de trabajo que estás asumiendo como miembro del equipo sanitario en esta situación de lucha contra el COVID-19 genera un importante malestar y está asociada a estrés laboral. Para tratar de minimizarlo:

1

ACEPTA TUS EMOCIONES

La situación extraordinaria en la que nos encontramos da lugar a gran cantidad de emociones como ansiedad, miedo, culpa, frustración... Todas ellas son adaptativas, nos van a informar sobre cómo estamos y qué necesitamos. Acéptalas, sin luchar contra ellas.

2

AUTOOBSÉRVATE

Dedica un momento cada día a darte cuenta de cómo estás, qué pensamientos tienes, qué te dices a ti mismo/a. Puede que tengas algún pensamiento anticipatorio que te esté generando ansiedad. Entrena tu mente para ser consciente de tus pensamientos y toma el control. La práctica de técnicas de respiración, meditación o mindfulness puede ser de utilidad.

3

CONTROLA EL ESTRÉS

Frente al estrés, mantente vigilante. Identifica sus signos y pon en marcha las estrategias personales que te sirven en otras ocasiones: respirar profundamente, escuchar una canción, imaginar un paisaje...

4

AGRADÉCETE Y VALORA TU TRABAJO

Trabaja la autoconfianza, valora lo que haces bien cada día y trata de aceptar las limitaciones. A pesar de todo, estás prestando un servicio de gran valor.

5

HAZ PAUSAS

Asegúrate de hacer pequeñas pausas en tu jornada laboral para parar, descansar y conectar contigo. Esto te ayudará a prevenir el agotamiento y la fatiga mental.

6

NO ESTÁS SOLO/A

Busca el apoyo de tus compañeros/as y pide ayuda antes de llegar a sentirte desbordado/a. Comparte tus emociones con ellos/as. El compañerismo y apoyo mutuo entre el personal sanitario en estos momentos es fundamental.

7

CONÉCTATE

Mantén el contacto con la familia y amigos fuera del trabajo. Compartir tus emociones con ellos te ayudará a sentir su apoyo.

8

CUÍDATE

Trata de mantener las rutinas habituales fuera del horario de trabajo así como las actividades de ocio y autocuidado, en la medida de lo posible. Cuidar de ti mismo/a no es un lujo, es una necesidad.

9

ATIENDE TUS NECESIDADES BÁSICAS

Aliméntate bien y trata de mantener los horarios de las comidas. Acuérdate también de beber agua e ir al baño. Respeta y pide respeto hacia tu tiempo de descanso. Para poder continuar tu labor es necesario que te repongas física y emocionalmente cada día. Trata de dormir entre 7 y 8 horas.

10

DESCONECTA

Limita la exposición a los medios de comunicación y pon límite también a las solicitudes de información que te lleguen por redes sociales, grupos de WhatsApp, etc.

Teléfono de atención psicológica a profesionales de intervención directa del Ministerio de Sanidad y del Consejo General de la Psicología de España: **91 700 79 90**.

Horario de atención: de 9 a 20 horas, todos los días de la semana.

