

Decálogo de recomendaciones
para profesionales del ámbito sanitario para
un afrontamiento psicológico eficaz ante el
malestar generado por el brote de
Coronavirus-Covid 19



Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote de **Coronavirus-Covid 19**

Ante la situación actual derivada del brote de coronavirus en España, es fundamental la labor que están llevando a cabo los profesionales del ámbito sanitario. Profesionales que diariamente están trabajando con personas afectadas por el virus y otras que podríán estarlo. Es probable que este contexto esté generando un aumento del estrés, tanto a nivel laboral por la saturación de pacientes en su servicio, como en el ámbito personal ante la posibilidad de contagiarse o no saber afrontar adecuadamente la situación.

Por ello, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, desde su Grupo de Trabajo de Urgencias y Emergencias, ha elaborado las siguientes recomendaciones dirigidas a los profesionales sanitarios, para contribuir al afrontamiento psicológico eficaz:

1

PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES

- Es normal que te sientas saturado, frustrado, asustado, enfadado, confuso... Estamos ante una situación novedosa en la que continuamente se están produciendo cambios que suponen tener que readaptarnos. **Es probable que ante todo esto, aparezcan variaciones en tu estado emocional.**
- Es previsible sentirse estresado. Esto ocurre cuando las demandas superan nuestros recursos (reales o percibidos). Pon en marcha estrategias de afrontamiento como las que indicamos más adelante.
- Puede que también tengas una sensación de indefensión. Recuerda que hay cosas sobre las que no puedes ejercer un control total (como los medios y recursos disponibles), pero hay otras que sí puedes controlar (tus pensamientos y tus comportamientos).
- Habrá momentos en los que incluso tengas sentimientos de culpa. Si tienes pensamientos del tipo "no estoy haciendo lo suficiente" o "no lo estoy haciendo bien", tu sentido del deber puede disparar esta emoción haciéndote dudar; cuando realmente estás haciendo todo lo que está en tu mano.

2

ADOPTA UNA VISIÓN AJUSTADA A LA REALIDAD

- **No hay que ponerse en lo peor, pero tampoco minimizar el riesgo** real al que puedes estar expuesto.

3

EVITA CONDUCTAS DE RIESGO

- **Sigue los protocolos de seguridad** y los procedimientos técnicos establecidos por las autoridades sanitarias.

4

CONFÍA EN TI

- **Eres un buen profesional que sabe hacer muy bien su trabajo.** Céntrate en ello y no intentes abarcar más de lo que puedes. A veces, el estar en una situación de estrés, en la que los demás necesitan nuestra ayuda, hace difícil darse cuenta de que estamos sobrecargados, pudiendo desarrollar el "síndrome del superhéroe".

Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote de

Coronavirus-Covid 19

5 NO NIEGUES EL IMPACTO QUE ESTA SITUACIÓN PUEDE OCASIONARTE

- **Ten en cuenta tus emociones e interprétalas adecuadamente** para saber hasta dónde puedes llegar.

6 IDENTIFICA TUS RESPUESTAS

- Es importante que valores si estás atravesando un momento vital estresante que pudiera interferir en el desarrollo eficaz de tu tarea. **Conocer tus respuestas habituales ante el estrés, y tu nivel de tolerancia**, te ayudará a poner en marcha estrategias con las que poder afrontarlo.

7 EXPRESA TUS EMOCIONES

- Siempre que lo necesites, **permítete expresar tus emociones** y hablar sobre lo que está pasando, evitando transmitir informaciones alarmistas a tu entorno. Nunca ayuda y puede suponer riesgos adicionales como propiciar la sensación de pánico. Siempre en positivo!!! Busca apoyos y trata de encontrar espacios de comunicación con otros compañeros.

8 CUÍDATE, DESCANSA Y DESCONECTA

- Aliméntate adecuadamente, respeta los turnos de trabajo, intenta dormir lo necesario y busca un "espacio libre de estrés" en los periodos de descanso. Pon en práctica estrategias para relajarte. **Si no estás bien, tu ayuda no será eficaz** tu capacidad de ayuda puede verse limitada.

9 BUSCA ESPACIOS DE ENCUENTRO

- Propicia un **espacio de encuentro** con otros compañeros donde podáis tratar no sólo aspectos técnicos sino también emocionales, en un ambiente de confianza. Establécelo como rutina

10 MUESTRA SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD

- Recuerda que las personas a las que tratas pueden estar nerviosos y asustados. Necesitan que muestres **seguridad y tranquilidad** en lo que estás haciendo para poder reducir su preocupación.

Y no olvides que...

Somos humanos y, por tanto, nos podemos ver afectados emocionalmente de la misma manera que el resto de personas.