



Cuidado
emocional

Talleres: Ana Isabel Gutierrez Salegui.

 @Fasmida

- ▶ SESIÓN 1. Reconociendo la situación social y personal. Nombrar lo que nos ocurre para tomar conciencia de nuestro estado. Aceptación de nuestra vulnerabilidad. Test de autovaloración.
- ▶ SESIÓN 2. Gestión de emociones: Pensamiento-sentimiento-conducta. Análisis y mejora de nuestras estrategias de afrontamiento y gestión de emociones.
- ▶ SESIÓN 3. Emociones positivas y emociones negativas. Rabia, tristeza, miedo, angustia, incertidumbre, ira, desesperanza, cansancio, impotencia...
- ▶ SESIÓN 4. Herramientas terapéuticas útiles: Respiración, reestructuración cognitiva y expresión emocional.
- ▶ SESIÓN 5. La importancia de los autocuidados: Cuidarnos para curar y cuidar, Prevención del Síndrome de Burn-Out y otras patologías.

SESIÓN 1.

Reconociendo la situación social y personal.

Nombrar lo que nos ocurre para tomar conciencia de nuestro estado.

Aceptación de nuestra vulnerabilidad.

Test de autovaloración.

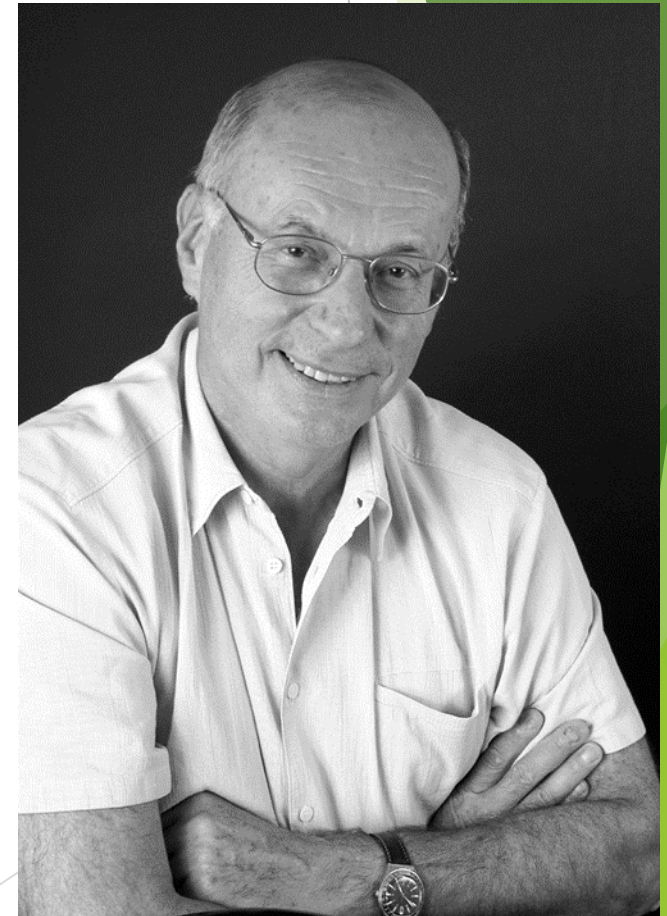
¿ CUANTAS VECES OS PARAIS A RESPIRAR?

- ▶ Aprendiendo a respirar:
Respiración abdominal
- ▶ Frecuentemente a lo largo del día nos aceleramos, acabamos respirando de forma acelerada y cuando algo nos afecta incluso podemos acabar hiperventilando, para combatirlo es bueno aprender a hacer respiración abdominal
- ▶ La hiperventilación provoca una serie de sensaciones internas, siendo las más comunes el mareo, la sensación de ahogo, la visión borrosa, el aumento del latido cardiaco, el calor, agotamiento, etc.
- ▶ Detención del pensamiento.
- ▶ Técnicas de inoculación de estrés.

- ▶ Para la organización mundial de la salud (OMS), la salud es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de molestias o enfermedades".
- ▶ Si alguno de los tres aspectos (físico, mental y social) que gobiernan la salud sufre un desequilibrio, provoca un condicionamiento sobre el resto, ocasionando una enfermedad.

APOYO EMOCIONAL EN LA ENFERMEDAD

- ▶ INTRODUCCIÓN:
- ▶ Desde la psicología positiva se recuerda que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles (Park, 1998; Gillham y Seligman, 1999; Davidson, 2002).
- ▶ Pero nunca hemos dedicado tiempo a esta parte de nosotros mismos.



- ▶ A veces, la suma de esos pequeños problemas cotidianos, puede ser tal, que quiebre nuestra resistencia, otras veces es un gran impacto emocional el que puede golpearnos por sorpresa.
- ▶ En cualquiera de los casos nuestra mente y nuestro cuerpo van a intentar adaptarse, pero no siempre lo consiguen.
- ▶ Aquí es donde entran en juego las habilidades y las técnicas.

PANDEMIA COVID-19

- ▶ La situación que estamos viviendo en la que se conjuga la sobrecarga asistencial con la ausencia de medios materiales y humanos y la situación de miedo y crispación que vive la sociedad en general conforman un escenario muy difícil para evitar el impacto psicológico sobre los propios sanitarios.
- ▶ Esta situación de emergencia, mantenida en el tiempo, puede acabar suponiendo un **impacto psicológico mayor que el enfrentarse a una catástrofe puntual. (OMS 2016)**

FACTORES PSICOLOGICOS O CON REPERCUSION PSICOLÓGICA :

- ▶ **FACTORES PSICOLOGICOS O CON REPERCUSION PSICOLÓGICA :**
 - ▶ **PRESION ASISTENCIAL (ESTRÉS)**
 - ▶ **MIEDO AL CONTAGIO PROPIO (MENOR) (MIEDO)**
 - ▶ **TRABAJO EN CONDICIONES DE INSEGURIDAD BIOLOGICA. FALTE DE EPIs (RABIA)**
 - ▶ **MIEDO A CONTAGIAR A FAMILIARES O A TERCEROS (MAYOR) (MIEDO)**
 - ▶ **IMPOTENCIA PARA REALIZAR LA LABOR DE AYUDA SI SE HA CAIDO ENFERMO. (FRUSTACION)**
 - ▶ **NO DISPONER DE RECURSOS SANITARIOS SUFICIENTES PARA ASISTIR A TODOS LOS PACIENTES (RABIA/IMPOTENCIA)**
 - ▶ **AISLAMIENTO POST-TRABAJO (DIFICULTAD PARA REALIZAR HIGIENE MENTAL)**

FACTORES DE PEOR PRONOSTICO

- ▶ UNIDADES DE ALTA MORTALIDAD Y ESCASEZ DE RECURSOS: (UCIs, URGENCIAS, RESIDENCIAS DE ANCIANOS) (CULPABILIDAD, RABIA, DESESPERANZA)
- ▶ PUESTOS RELACIONADOS CON TOMAS DE DECISIONES SECUNDARIAS A FALTA DE MEDIOS (CULPABILIDAD/RABIA)
- ▶ HABER CAIDO ENFERMO. (CULPABILIDAD/IMPOTENCIA)
- ▶ HABER SUFRIDO PERDIDAS PERSONALES DURANTE LA EPIDEMIA COVID 19 (RABIA, DUELO)
- ▶ CREER HABER SIDO EL AGENTE DE CONTAGIO DE LOS PROPIOS FAMILIARES. (CULPABILIDAD)
- ▶ PERDIDAS EN EL PROPIO HOGAR. (CULPABILIDAD/DUELO)



Síntomas precoces de estrés.

- ▶ Problemas de sueño. (Insomnio predormicional, sueño interrumpido y pesadillas)
 - ▶ Alteraciones del apetito y síntomas gastrointestinales.
 - ▶ Entre los síntomas físicos más habituales están aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y de la tensión arterial
 - ▶ Contracturas, temblores y dolores musculares.
- ▶ A nivel psicológico:
 - ▶ Irritabilidad
 - ▶ Elevados niveles de ansiedad,
 - ▶ Problemas de atención, concentración y memoria
 - ▶ Pensamientos negativos respecto a la labor que se está realizando,
 - ▶ Miedo al contagio y a contagiar a familiares, tristeza,
 - ▶ Labilidad emocional, crispación.
 - ▶ Sentimientos de impotencia o pensamientos sobre la capacidad para afrontar la situación.
 - ▶ También pueden aparecer pensamientos negativos o catastrofistas.

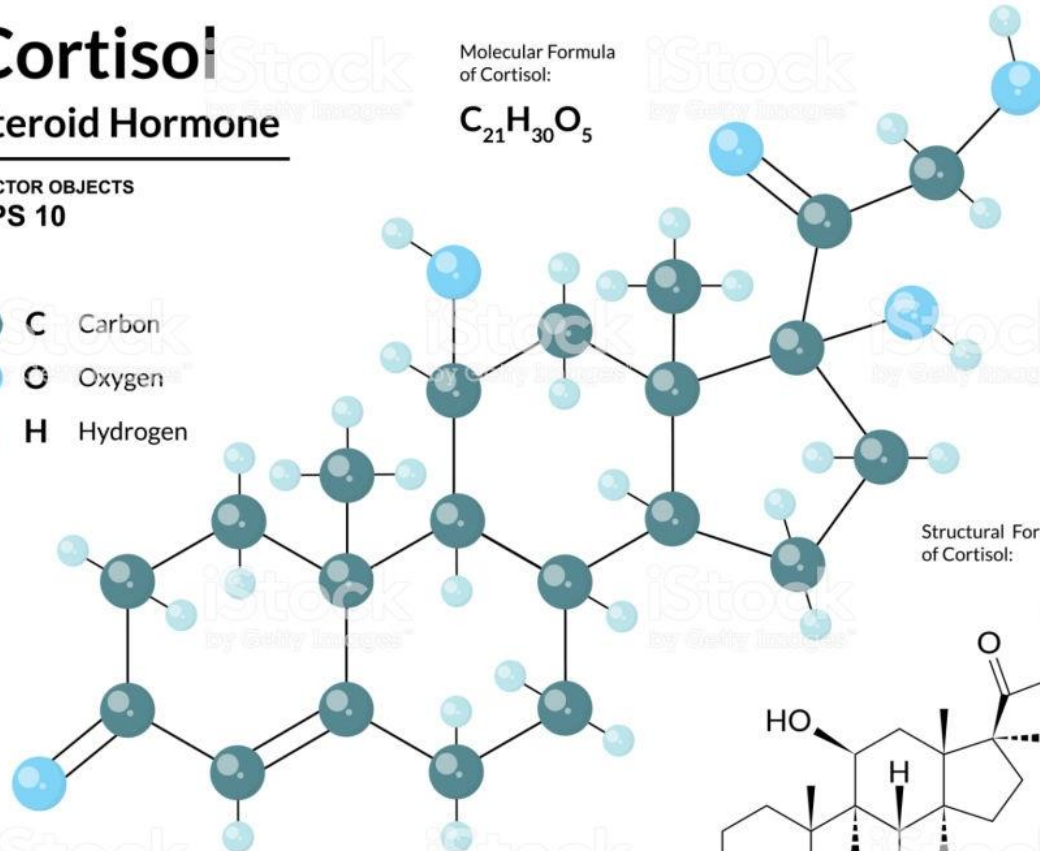
NEUROPSICOLOGIA

Cortisol Steroid Hormone

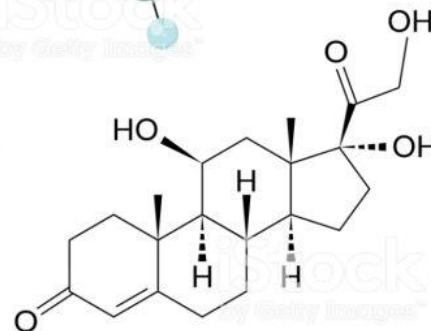
VECTOR OBJECTS
EPS 10

-  C Carbon
-  O Oxygen
-  H Hydrogen

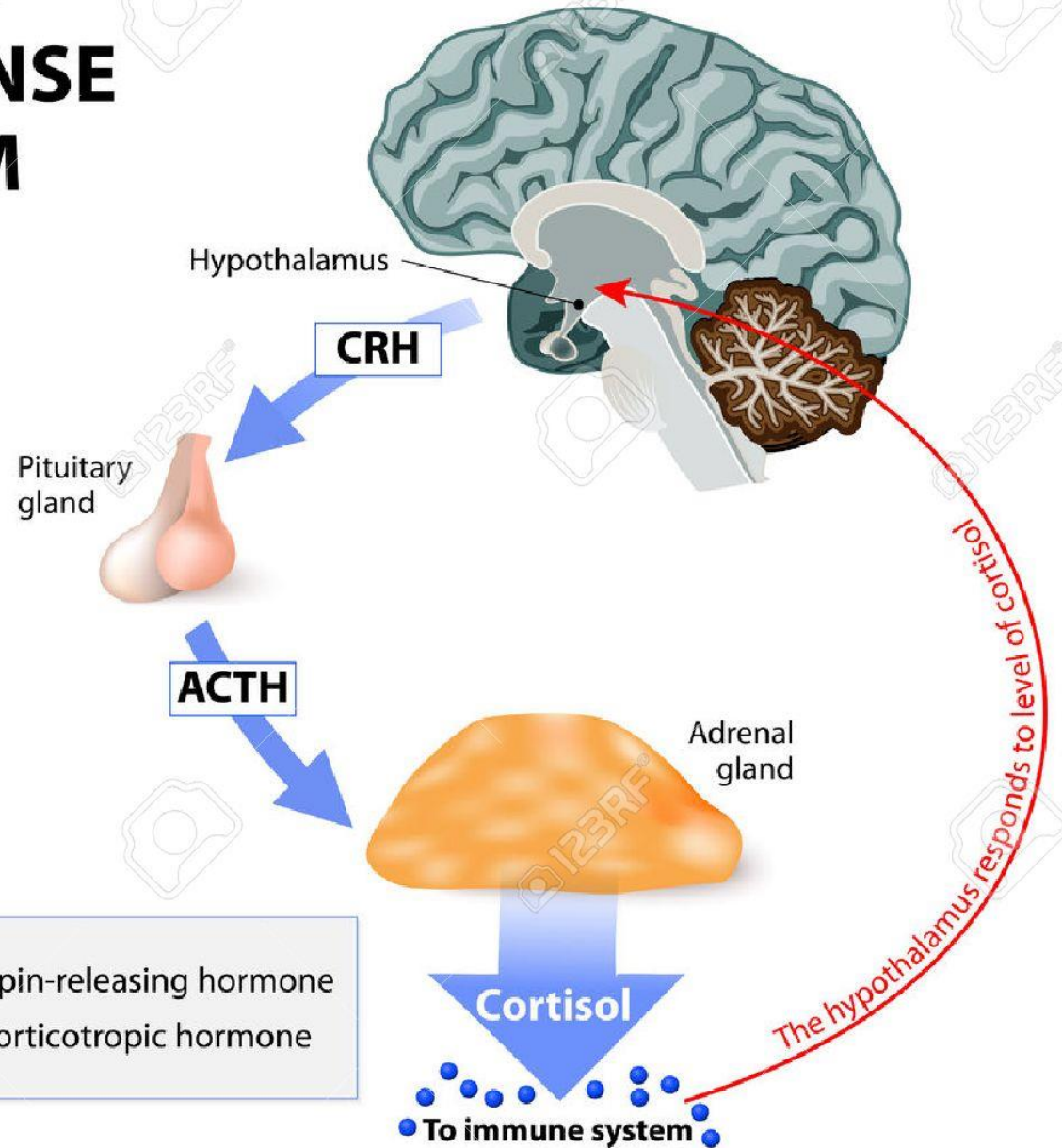
Molecular Formula
of Cortisol:
 $C_{21}H_{30}O_5$



Structural Formula
of Cortisol:



STRESS RESPONSE SYSTEM



CRH - Corticotropin-releasing hormone
ACTH - Adrenocorticotrophic hormone

Effects of Stress on the Body



Brain and Nerves: Headaches, feelings of despair, lack of energy, sadness, nervousness, anger, irritability, trouble concentrating, memory problems, difficulty sleeping, mental health disorders (anxiety, panic attacks, depression, etc.)



Heart: Faster heartbeat or palpitations, rise in blood pressure, increased risk of high cholesterol and heart attack



Stomach: Nausea, stomach ache, heartburn, weight gain, increased or decreased appetite



Pancreas: Increased risk of diabetes



Intestines: Diarrhea, constipation and other digestive problems



Reproductive Organs: For women-irregular or painful periods, reduced sexual desire. For men-impotence, low sperm production, reduced sexual desire

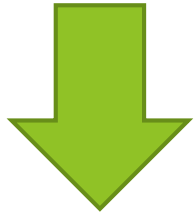
Other: Acne and other skin problems, muscle aches and tension, increased risk for low bone density and weakened immune system (making it harder to fight off or recover from illnesses)

El estrés se puede manejar.
La ansiedad se puede combatir.
La Resiliencia se puede trabajar.

- ▶ Es importante erradicar actitudes o implantarlas.
- ▶ Aprender herramientas y técnicas
- ▶ Ser constante con los autocuidados.

REFLEXION: EMPATIA

- ▶ ENFERMEDAD
- ▶ Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.



- ▶ ¿Comprendemos igual la enfermedad mental y física?
- ▶ ¿Y la hipocondría?
- ▶ ¿Y el miedo a la muerte?

- ▶ CONNOTACIONES
- ▶ Limitaciones propias de la enfermedad
- ▶ Dolor
- ▶ INCONSCIENTES
- ▶ Miedos
- ▶ Estigmas
- ▶ Cambios
- ▶ Duelo
- ▶ Roles
- ▶ EJEMPLOS:

EVOLUCION DEL ESTRÉS: PATOLOGIAS EN SANITARIOS

- ▶ **ALGUNOS: RESILIENCIA**
- ▶ **LESIONES (NORMALES)**
- ▶ **MUY HABITUAL: TRASTORNO DE ESTRÉS AGUDO**
- ▶ **TRASTORNO ADAPTATIVO.**
- ▶ **LESION/SECUELA (PATOLOGICO)**
- ▶ **DEPENDIENDO DE FACTORES: TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMATICO.**
- ▶ **INCAPACIDAD PARA EL EJERCICIO DE LA PROFESION POR LESION PSIQUICA.**

EMPATIA VERSUS SIMPATIA



MANEJO EMOCIONAL

- ▶ A veces en nuestro afán de ayudar sufrimos por el padecimiento ajeno y nos sometemos a cargas y sufrimiento que no sabemos manejar y nos producen daño, que se transforma en frustración, insatisfacción y desmotivación laboral, cuando no vemos cambios de mejora en el paciente.

- ▶ DURANTE LA PANDEMIA HEMOS CONVIVIDO ADEMÁS CON NUESTROS PROPIOS DUELOS, NUESTRA ENFERMEDAD, LA DE ALLEGADOS Y LOS MIEDOS.

¿Qué ocurre si no identificamos nuestros propios procesos?

- ▶ Frustración
- ▶ Rabia
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Ansiedad
- ▶ Síndrome de Burn-out
- ▶ Depresión

- ▶ RECURSOS PROPIOS
- ▶ Paraguas emocional



► Vamos a hacer una autoexploración.



Inventario de Burnout de Psicólogos (IBP)

(La numeración de los ítems corresponde al cuestionario original de 30 ítems)


1. Me siento agotado/a después de un día de trabajo.
2. Me siento irritable con las personas en mi trabajo.
3. Obtengo satisfacción personal en mi profesión.
4. Siento que mi profesión me desgasta emocionalmente.
5. Tengo que esforzarme para no perder la paciencia con algunas personas en mi trabajo, lo que resulta difícil.
6. Trabajar con personas me realiza profesionalmente.
7. Apenas he comenzado mi trabajo y ya pienso en acabar.
8. Me irritan las personas a las que atiendo cuando no se esfuerzan en alcanzar los objetivos propuestos.
9. Considero que es estimulante discutir psicología con mis colegas y supervisores.
10. Me siento quemado por mi trabajo.
11. Pienso que podría desarrollar mejor mi trabajo si tuviera mayor cooperación de las personas a las que atiendo.
12. Considero que trabajar en psicología ha cambiado mi vida para mejor.
13. Siento sueño durante mi trabajo, pero no en otras actividades.
14. Siento que me alejo emocionalmente de mi trabajo.
15. Creo que mi trabajo es muy estimulante y ofrece muchas oportunidades para ser creativo/a
16. Siento que estoy al límite de mis posibilidades.
17. Los problemas de las personas a las que atiendo acaban por interferir en mi vida personal
18. Me encanta trabajar en psicología.
19. Aunque no quiera, muchas de las personas que atiendo me aburren.
20. Considero que son pocas las personas con las que trabajo que merecen el tiempo que les dedico
21. Creo que tengo muchas oportunidades de progresar en mi trabajo.
22. Me siento agotado/a física y emocionalmente.
23. Me resulta difícil mantener el equilibrio personas en algunas de mis interacciones profesionales.
24. Me siento útil trabajando en psicología.
25. Tengo que hacer un sobreesfuerzo para concentrarme y atender a las personas.
26. Pienso que la tarea que hago sería mucho más eficaz si tuviera mayor ayuda de las personas con las que tengo que trabajar.
27. Siento que me consideran y respetan por ser psicólogo.
28. Me siento desmotivado por el trabajo diario, necesitaría un cambio.
29. Hay personas con las que tengo que trabajar cuyas actitudes me irritan.
30. Siento que realizo un trabajo profesional muy importante.

NECESIDADES Y COMPETENCIAS

- ▶ Que competencias usar para favorecer la adaptación a los numerosos cambios que experimenta el paciente y que herramientas utilizar para desarrollar su propio autoapoyo y su independencia familiar.
- ▶ **Recursos propios:** Conocimientos, actitudes y habilidades fundamentalmente de comunicación
- ▶ **Recursos del paciente.**
- ▶ **Recursos de la familia**
- ▶ **Recursos comunitarios:** Formales e informales.

EN LA VIVENCIA DE LA SITUACION HAY FACTORES EXTERNOS E INTERNOS.

- ▶ ES FUNDAMENTAL INTERIORIZAR LA REALIDAD A LA QUE NOS ESTAMOS ENFRENTANDO PARA EVITAR QUE NUESTRA SALUD MENTAL SE VEA AFECTADA.
- ▶ NOS ENFRENTAMOS A UN PATOGENO DEL QUE AUN DESCONOCEMOS MUCHAS COSAS POR LO QUE NO SABEMOS CUALES SON LOS TRATAMIENTOS ADECUADOS.
- ▶ DEBEMOS CAMBIAR NUESTRA EXPECTATIVA: **VAMOS A DAR LO MEJOR DE NOSOTROS EN LAS CIRCUNSTANCIAS QUE VIVIMOS.**
- ▶ EN MUCHOS CASOS NUESTRO ABORDAJE DEBE SER DESDE EL CUIDAR Y NO DESDE EL CURAR.

- 
- ▶ Si somos rígidos e intentamos tener todo bajo control, lo más probable es que llevemos desde el comienzo de la pandemia, con síntomas somáticos del estrés que pueden afectar a cualquier parte del organismo.
 - ▶ HIGIENE ANTE EL VIRUS
 - ▶ HIGIENE MENTAL ANTE EL IMPACTO PSICOLOGICO DE LA PANDEMIA.



EN LA SITUACION ACTUAL TODAS LAS NECESIDADES ESTÁN AFECTADAS.



- ▶ **FISIOLÓGICAS.** Básicas. Ausencia o dificultad para el descanso. Alteración de biorritmos de sueño y alimentación.
- ▶ Alimentación y sueño son dos bases fundamentales e influyen en nuestra fatiga, estado de ánimo, neurotransmisores y en nuestro sistema inmunitario.

- ▶ SEGURIDAD.
- ▶ Riesgo de contagio. Falta de vacunas
- ▶ Riesgo de síntomas psicosomáticos secundarios al estrés físico, psíquico y emocional.
- ▶ En la situación actual todos los sanitarios activos están en bajo condiciones de estrés agudo que puede evolucionar a otros cuadros.
- ▶ Evitarlo es uno de los objetivos prioritarios.
- ▶ Trabajo en condiciones de catástrofe sin preparación psicológica para ello y sin soporte suficiente de prevención de riesgos psicosociales o de salud mental.
- ▶ La consecuencia directa es la exacerbación de los miedos, siendo los principales, miedo a contagiar a terceros, familiares o no, miedo al contagio propio, miedo a tener que abandonar el trabajo si enfermamos.

- ▶ •AFILIACION: La necesidad de afiliación está amenazada por dos tipos de aislamiento siendo el segundo más peligroso que el primero.
- ▶ El primero es el aislamiento dentro de nuestros propios hogares para evitar contagiar a familiares o compañeros de piso.
- ▶ Pero este no tiene por qué suponer que haya aislamiento emocional.
- ▶ Puede haber comunicación sin romper la distancia de seguridad y transmisión de afecto a través de muestras de cariño.
- ▶ Aislamiento psicológico por irritabilidad y discomfort.
- ▶ Este aislamiento es mucho más perjudicial para nuestra salud mental, ya que supone un síntoma de malestar, no queremos relacionarnos porque no queremos preocupar a los demás o porque estamos tensos o angustiados.

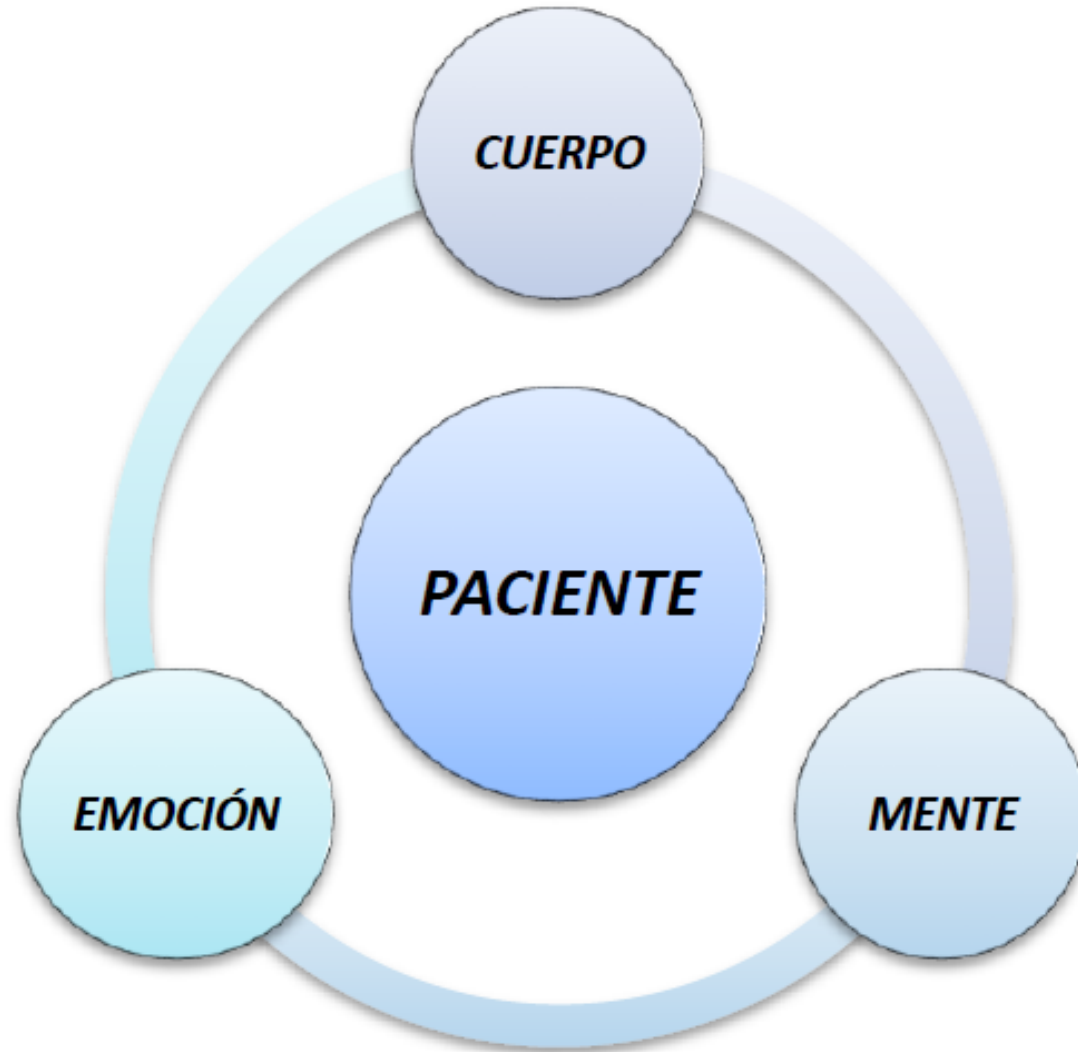
- ▶ RECONOCIMIENTO. A pesar de que hay un intenso reconocimiento social también hay estigmatización.
- ▶ Personas que conociendo nuestra profesión muestran miedo a ser contagiados.
- ▶ La empatía puede ayudarnos a entender estas reacciones.

- ▶ AUTOREALIZACIÓN. Dificultad para sentirse satisfechos con la labor que estamos realizando, ya que tenemos un estándar de nuestra labor en condiciones de presión asistencial muchas veces pero NO de carencia de material.
- ▶ Nos frustra no curar.

HUMANISMO

- ▶ Reconocer al ser humano como un ser completo, con sus tres sistemas principales, cuerpo, mente y emoción, integrando todas sus partes, para vivir en equilibrio y no vivir dividido por sistemas.
- ▶ Capacidad que origina vivir como un todo en interrelación con el medio, y ser mi propio guía, “autoapoyo”.

"El todo es más importante que la suma de sus partes", Aristóteles.



- ▶ El autoapoyo es la capacidad de la persona para hacerse cargo de sí mismo a partir de la aceptación y el reconocimiento de sus potencialidades.
- ▶ Así como la habilidad para darse cuenta de sus propias necesidades, en el aquí y ahora y poder satisfacerlas
- ▶ **OBJETIVO: PASAR DE PREOCUPACION A OCUPACION.**

Estamos en un duelo constante:

- ▶ Durante el trascurso de estas tres etapas aparecen diferentes reacciones y emociones que diferencian las fases del proceso de adaptación.
- ▶ - Fase de Negación.
- ▶ - Fase de Miedo.
- ▶ - Fase de Ira.
- ▶ - Fase de Depresión.
- ▶ - Fase de Adaptación, aceptación

- ▶ Con el autoapoyo buscamos ser nuestro principal cuidador, conociendo nuestras necesidades y dando resolución a ellas, buscando el apoyo interior, permitiendo al individuo reafirmar su personalidad, recurriendo a ayudas externas ocasionales en determinadas fases del proceso.

SALUD MENTAL: PENSAMIENTO-SENTIMIENTO-CONDUCTA

- ▶ Cuando hay una mala gestión de emociones nos podemos encontrar el siguiente bucle.
- ▶ Pienso algo malo, siento inquietud, mi cerebro manda el mensaje de alerta, mi corazón bombea, mi respiración se acelera y puede que rompa a sudar:
- ▶ En muchos trastornos el miedo y la ansiedad aparecen de forma anticipada, aun antes de que se produzca una situación real, sólo imaginando que pasaría “si ocurriera”.
- ▶ Es normal que en una situación de estrés como la que estamos viviendo en los centros sanitarios, aparezcan pensamientos negativos y anticipatorios, pero al igual que hacemos con otros síntomas es fundamental manejarlos desde su detección.

- ▶ Nuestro objetivo es convertirnos en personas autoeficaces: Centrarnos en la situación; evaluar qué es lo que demanda y cómo podemos resolverla.
- ▶ Una persona autoeficaz puede sentirse mal pero en lugar de centrarse en los aspectos negativos focaliza sus capacidades en buscar el modo de resolver el problema o de minimizar sus consecuencias.

- ▶ Hay que fomentar la capacidad de afrontamiento: El conjunto de recursos mentales, emocionales y de acción específica, desarrollados por la persona, para manejar las demandas externas e internas.

- ▶ Las estrategias de afrontamiento pueden ser de dos tipos y el uso total o parcial de cada uno de ellos está en relación directa con lo correctamente que evaluemos el problema que nos afecta:
 - ▶ • Directas: dirigidas al problema.
 - ▶ • Indirectas: dirigidas a la regulación de la reacción personal.
- ▶ No siempre vamos a poder actuar directamente sobre un problema pero siempre podemos modular nuestra reacción al mismo o minimizar el impacto que tiene sobre nosotros.

Una forma rápida de cambiar nuestro estado es utilizando las preguntas.

- ▶ Si nos hacemos preguntas del tipo: “¿Por qué nos está ocurriendo esto?” es posible que nuestro cerebro nos facilite respuestas que no nos conduzcan a cambiar nada, solo a lamentarnos.
- ▶ Sin embargo, si le preguntamos: “¿Qué puedo hacer para mejorar esta situación?” seguramente buscará respuestas dirigidas a mejorarla.

ACEPTAR LAS VULNERABILIDADES

- ▶ Ser conscientes de que somos humanos, no héroes y que tenemos derecho a estar cansados, a necesitar afecto a tener momentos de debilidad.
- ▶ Las personas que nos rodean, familiares y amigos quieren colaborar, expresar nuestras necesidades nos descargará y a ellos les puede ayudar a sentirse útiles.
- ▶ También cerrar el día con un repaso de los logros, las hechos positivos, bellos o los gestos que nos han emocionado, ayudado o hecho sentir bien, nos facilitará hacer un cierre automotivador. Si centramos el foco la autocrítica nos generaremos malestar.


- ▶ Ser capaz de poner nombre a nuestras emociones, identificarlas nos ayudará a manejarlas mejor, escribir sobre ellas o hablar y exteriorizar nuestro estado de ánimo, nos puede ayudar a ordenarlas y a sentirnos menos a su merced.
- ▶ Debemos ser conscientes de que no sirve de referentes el modo en el que trabajamos habitualmente, no podemos comparar ambas situaciones porque automáticamente aparecerán sentimiento de impotencia y frustración.
- ▶ Tomar conciencia de que TODOS estamos haciendo TODO lo que podemos lo mejor que sabemos
- ▶ Darnos permiso para llorar. Y para gritar.
- ▶ Ser humano NO es ser mal profesional.

2.3 ACCIONES UTILES

- ▶ Haz pequeños descansos para respirar. Se consciente de si estás acelerado. Para. Oxigena durante un minuto lenta y profundamente cuerpo y cerebro.
- ▶ Es casi tan importante como lavarse las manos.
- ▶ Detecta los pensamientos catastróficos. Ordénalos parar. Lo que aún no ha ocurrido no tiene por qué pasar. Anticipando solo se consigue aumentar la angustia y el malestar y disminuir la eficacia. Recordar que todo pasa
- ▶ En el pasado todos hemos sabido salir de otras situaciones desconocidas entonces, duras o difíciles. No olvides tus logros. Son fundamentales para mantener la conciencia de nuestra capacidad.
- ▶ Que tengamos capacidad para hacerlo no significa que no nos resulte difícil, tenemos derecho a llorar, tener altibajos, miedo o enfadarnos con la situación pero no debemos dejarnos arrastrar por ello, recordar que todos estamos haciendo todo lo que podemos lo mejor que sabemos.
- ▶ Los héroes también lloran. El llanto en situaciones como la que vivimos puede ser un signo de desbordamiento emocional o cansancio.
- ▶ Tienes que darte permiso para canalizar los sentimientos y no avergonzarte, anesthesiarse emocionalmente no ayuda. Llorar te ayudará a liberar tensión. Si alguien te dice que no llores, explícale que es producto de la mezcla de emociones y estrés.
- ▶ Si lloras constantemente sería bueno que un profesional te ayudara a detectar los pensamientos que te están provocando ese estado de ánimo y te enseñara como manejar la situación.
- ▶ El miedo puede ser muy invasivo. La mejor manera de manejarlo es tomar conciencia de a qué tenemos miedo y ser conscientes de que medidas de precaución podemos tomar. Verbalizar los miedos.


- ▶ Evalúa tu voz interior. No te juzgues, compares o castigues. Anímate y motívate a ti mismo, recuérdete constantemente que estás haciendo lo que sabes hacer, en circunstancias adversas y que lo estás haciendo lo mejor posible.
- ▶ Mejor que motivarse a uno mismo esta crear una red de motivación y apoyo entre compañeros, animaros unos a otros os hará sentir mejor.
- ▶ Utiliza las preguntas de forma constructiva, enfoca siempre el problema hacia la búsqueda de soluciones o mejoras no hacia la evaluación de fallos.

- ▶ Se consciente de que necesitas tiempos de descanso, igual que necesitas beber agua o alimentarte, esos minutos, son fundamentales para mantener el ritmo.
- ▶ Cuando te tomes un respiro no pienses en el trabajo, visualiza un paisaje, haz respiraciones, o busca que te puede ayudar a sentirte bien.




► Ser conscientes de nuestros niveles de estrés y compartirlos con nuestros compañeros al terminar el turno, dedicar unos minutos a verbalizar nuestros pensamientos y emociones e incluso a compartir nuestros miedos nos puede ayudar a canalizarlos y a convertirnos en una fuente de apoyo los unos de los otros.

► Describir los sentimientos, verbalizar los problemas encontrados, explicar vuestras reacciones, todo ello ayudará a no llevarnos esa carga psicológica con nosotros.



► Al salir de trabajar intenta desconectar de todas las noticias que tengan que ver con la epidemia, eso solo contribuirá a que no consigas descansar emocionalmente

► Ser disciplinado en los hábitos de alimentación y sueño, comer bien, practicar ejercicios de relajación e intentar distraernos en nuestro tiempo libre es fundamental para mantener el ritmo.



► No caer en el aislamiento, nuestro apoyo emocional en este momento son nuestros seres queridos y nuestros amigos. Hablar con ellos nos ayudará y ellos se sentirán útiles.

► Cerrar el día con un repaso de los logros, las hechos positivos, bellos o los gestos que nos han emocionado, ayudado o hecho sentir bien, nos facilitará hacer un cierre automotivador.

- ▶ No olvidar que todo pasa. Esto también pasará.
- ▶ No debemos pensar cuánto tiempo más debemos aguantar, solo si somos capaces de aguantar un poco más.
- ▶ Darnos permiso para pedir ayuda si la necesitamos, los profesionales de la Salud Mental están ahí para ayudarnos