

**CONSEJOS DE AYUDA
PSICOLOGICA
PARA LOS PROFESIONALES
ANTE LA CRISIS DEL
COVID-19**

CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LOS PROFESIONALES ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Los equipos profesionales somos los medios más valiosos para afrontar la crisis del COVID-19. Hemos de cuidar de nosotros mismos para poder seguir ayudando a los demás. **No es una opción: es una obligación.** En este sentido estas son algunas de las cosas que puedes tener en cuenta. **Tan normal es:**

1

SENTIR MIEDO COMO ESTAR TRANQUILO

2

SENTIRTE DESAPEGADO DE LA REALIDAD COMO NECESITAR ESTAR CONSTANTEMENTE INFORMADO

3

SENTIR ENFADO O TRISTEZA COMO SENTIRTE ANESTESIADO

4

SENTIR QUE NO PUEDES MÁS COMO SENTIRTE INVULNERABLE

5

SENTIRTE DESANIMADO Y NO VER SOLUCIÓN A LA CRISIS COMO CREER QUE SE RESOLVERÁ FÁCILMENTE



CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LOS PROFESIONALES ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Todas ellas son respuestas normales ante situaciones de este tipo. Pero igual de cierto es que hay respuestas o formas de afrontar esta crisis que, mantenidas en el tiempo, pueden desgastar nuestros propios recursos psíquicos y emocionales, y terminar dañándonos. Por ello te proponemos lo siguiente:

1 Además de lavarte las manos y saber cómo llevar los equipos de protección, intenta regular tus emociones.

2 No podemos cambiar la circunstancia que nos toca atravesar, pero siempre podemos decidir la actitud con la que la vivimos.

3 Date cuenta de tus pensamientos: Potencia los que te serenán y reduce los que te inquietan.

4 Cuando la mente se pierda en interpretaciones negativas o en anticipaciones catastrofistas de futuro, intenta traerla al presente, a la función que estás realizando. Céntrate en esa función e intenta realizarla lo mejor que puedas en ese momento.

5 Aunque parezca duro, las cosas no son justas ni injustas. Solo son. Dedica la energía que conlleva la queja para algo que te haga sentir mejor (p.ej. enfócala en tu momento presente, en tu trabajo, en un gesto de amor para con tu familia, en dar lo mejor de ti en este momento).

6 Haz pausas/descansos que te “reseteen”: haz una parada para respirar, para hablar de otras cosas... Crea espacios de calma mental. Estamos corriendo una maratón, no una prueba de velocidad.

7 Cuando no estés trabajando: desconéctate (lee, escucha música, ve una película, disfruta de tu familia...). Te necesitamos fresco para el próximo turno.

8 Date permiso para expresar tus emociones, sabiendo que son normales. Y si consideras que son emociones que, a corto o largo plazo, te desgastan, intenta de nuevo regularte: vuelve al presente o toma otro punto de vista. Estos siempre existen.

9 Aliméntate bien, bebe agua, haz ejercicio cuando estés en casa.

10 Permítete pasar buenos momentos.

11 Agradécete el servicio que estás prestando. No te exijas imposibles: no se trata de que uno haga lo que podría hacer, sino de que uno haga lo que puede hacer. Mantente en el presente.

12 Haz pequeños gestos que para ti signifiquen que te estás cuidando.

Y RECUERDA: NADA ES PERMANENTE. ESTO TAMBIÉN PASARÁ.

CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LOS PROFESIONALES ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Estos son los teléfonos a los que hay que llamar en caso de que se necesite atención psicológica:

Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC) del Colegio Profesional de Psicología de Aragón



650.831.836

619.827.308

606.973.090



@GobAragon
@112Aragon
@copparagon



@GobAragon
@112Aragon
@colegioprofesionalpsicologiaaragon