

# QUEREMOS AYUDARTE: CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL COVID 19

La actual **crisis del COVID-19** **expone al personal sanitario**, especialmente a aquéllos en primera línea de atención, a un **elevado estrés emocional** derivado de:

**1. Mayor demanda asistencial**, en la que se debe hacer frente **con gran carga de incertidumbre** (situación nueva, desconocida) y en contextos ocasionalmente desfavorables.



**2. Mayor demanda emocional**: exposición al sufrimiento de familias desbordadas, pacientes graves, algunos de ellos jóvenes, miedo al contagio (propio o de los familiares), dilemas éticos y morales.

**3. Mayor demanda personal-profesional**: dificultad para atender como quisiéramos a los miembros vulnerables de nuestro círculo en esta situación de crisis y temor a exponerles por nuestra actividad.

En esta situación **es previsible experimentar** reacciones desagradables a varios niveles:

**FÍSICO**: dificultad respiratoria, sudoración, temblor, cefalea, mareo, molestias gastrointestinales, contracturas musculares, taquicardias, parestesias, cansancio, alteraciones del sueño o del apetito etc.



**COGNITIVO**: confusión o pensamientos contradictorios, dificultad de concentración, dificultad para entender-creer-asimilar lo que ocurre, indecisión, despistes, pensamientos o dudas obsesivas, pesadillas, ideas o imágenes intrusivas, fatiga, negación, sensación de irrealidad etc.

**CONDUCTUAL**: hiperactividad, bloqueo, conductas impulsivas, tendencia al aislamiento, evitación (de situaciones, personas etc.), verborrea, llanto, dificultad para desconectar del trabajo, descuido del autocuidado etc.

**EMOCIONAL**: ansiedad, impotencia, frustración, miedo, culpa, irritabilidad, tristeza, anestesia o desconexión emocional, rabia, labilidad emocional, impaciencia, tensión interna etc.

Aunque estas reacciones son **normales**, si se mantienen en el tiempo o alcanzan gran intensidad **pueden llegar a desbordar nuestra capacidad de manejo generando dificultades en nuestro funcionamiento laboral o personal.**

## CUIDAR DE TI Y CUIDAR DE TODOS

**S-** Para  
**T-** Toma una respiro  
**O-** Observa como estás  
**P-** Procede

En situaciones de crisis igual que te lavas las manos o te pones mascarilla, puedes realizar pequeños gestos para cuidar de tu salud emocional

**Párate, respira y obsérvate**: permítete de vez en cuando un momento para revisar tu estado físico y emocional, trata de experimentar lo que sientes, acéptalo, no trates de controlarlo en exceso. Sé consciente de cómo estás. **Si crees que no estás bien, PIDE AYUDA.**

**Céntrate en el aquí y ahora y sé operativo**: evita engancharte en dudas interminables, lo mejor es enemigo de lo bueno, actúa con la evidencia disponible, no te pierdas en los "y si...". Confía en tus superiores y aporta lo que puedas al sistema.

**Mantente conectado socialmente**: aprovecha tus redes sociales, el trabajo para compartir y ventilar esta experiencia tan dura que os une. La personal para desconectar y poder participar de la "vida más allá del hospital". Trata de mantener espacios diferenciados que te permitan desconectar. Acepta las necesidades diferentes de relación y comunicación ante situaciones de estrés.

**Exigencias razonables**: acepta tus limitaciones, hacemos lo mejor que sabemos y podemos con lo que tenemos disponible en el momento, no revises de manera obsesiva lo realizado en la jornada, sé operativo y neutral.

**Cuida tu lenguaje**: evita lenguaje catastrofista o crítico para contigo y con los demás. **Cuida al compañero**. Estamos juntos en esto, es difícil pero será más llevadero entre todos.

**Mantente actualizado, fórmate y comparte información constructiva**: en la medida de lo posible intenta tener suficiente conocimiento de la evidencia para afrontar las tareas que se te encomienden; busca fuentes fiables y comparte la información con tus compañeros de una manera eficaz, evitando la sobreexposición, las informaciones alarmistas, etc. Intenta aprender de los errores y no pierdas ocasión de felicitarte o felicitar a los compañeros por los aciertos.

DATOS CONTACTO IC PSICOLOGÍA PARA  
PROFESIONALES: [psq.hcuv@saludcastillayleon.es](mailto:psq.hcuv@saludcastillayleon.es)