

**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 podrían 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.*