



# claves contra el covidistres en AP

CSM DE TORREJON  
CSM DE MAJADAHONDA

CSM DE ALCOBENDAS  
CSM DE CIUDAD LINEAL



## **NO HAY EMOCIONES BUENAS O MALAS, SON TODAS NECESARIAS PARA SOBREVIVIR.**

Las más frecuentes en una circunstancia así, serán:

- ✓ El miedo
- ✓ La ira / rabia
- ✓ Ansiedad y tristeza
- ✓ Culpabilidad

No quieras NO TENERLAS, pero tampoco te ENREDES en ellas.



**El Miedo:** es útil para ayudarnos a adoptar precauciones. No eres un superhéroe, nadie te lo va a pedir, no lo hagas tu. Tener miedo en una situación como esta, es lícito; mas aún, es humano.

*Miedo al contagio de los nuestros, a no estar a la altura, a la muerte . . .*

Hagamos de este miedo una emoción adaptativa, si lo normalizamos, no nos va a paralizar.

¿Quién dijo miedo? *Yoooo!*



**La Rabia:** La ira y la rabia son las emociones de la lucha y la defensa, necesarias para entender y construir el cambio.

*Nos enfadamos cuando nos frustramos en nuestros deseos y expectativas, si hay obstáculo que se interpone, cuando no comprendemos algo, ante una injusticia, cuando se hiere nuestra dignidad...*

Nos consume energía, y ahora la necesitamos para nuestro fin, curar y ayudar a los pacientes. Es muy contagiosa.

Párate. Respira profundamente, grita si es necesario, habla de ello con alguien cercano y neutraliza el foco negativo.



**La Ansiedad y Tristeza:** Sentir ansiedad, y en momentos tristeza y nostalgia, será una experiencia que tu y muchos de los compañeros estaréis ya teniendo.

Sentir así no es un reflejo de que no seas capaz de desarrollar tu trabajo o de ser una persona débil. ES NORMAL.

Prestar atención a tu nivel de estrés y a tu estado de ánimo es tan importante como “las medidas de protección” de tu salud Física.

Ideas de medidas fáciles: Hacer parones, comunicar, la rutina



**La Culpa:** Sentimiento de responsabilidad por un daño causado, o no evitado. Irá acompañada de pensamientos negativos sobre uno mismo o, auto reproches.

Deberíamos sentir culpa sólo si el daño contiene voluntariedad. Aparecerá el intento de repararla.

Os parece poca reparación la cantidad de pacientes curados, las horas interminables de trabajo, poner en riesgo la salud física y emocional, aplazar vuestra propia vida.

La cabeza bien alta, y fría.



## **APLANA TU CURVA DE COVIDISTRES**

**Toma conciencia de tu nivel de tensión**, es importante para saber cuando usar las técnicas que te presentamos a continuación.

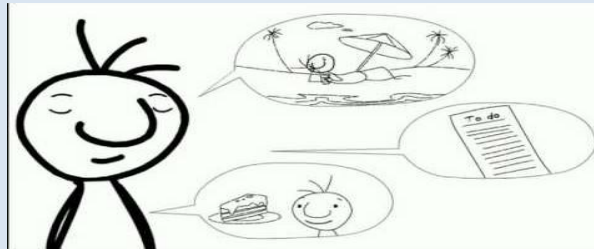
Para evaluarla, personaliza tu escala. La situación de mas estrés en tu vida que será el 10 y una situación de relajación completa será el 0. Entre estos dos puntos localiza cual es tu nivel actual



En medio de la vorágine del trabajo **busca tu lugar seguro**, aquel donde siempre te has encontrado con completa serenidad. Puede ser real o aquel al que siempre has soñado ir. *Date un tiempo para visualizarte en él*, para imaginar como te sientes en él, y, mientras lo haces, ponte los auriculares para oír esta pista de audio de EMDR, que te hará sentir mas descansado mentalmente. (3 minutos).

<https://youtu.be/07I3GIRMGKo>





**Reserva un tiempo para hacer alguna técnica de meditación.**  
Unos minutos al día serán suficientes para mejorar tu fortaleza y bienestar físico y mental.

La falta de tiempo no es un problema porque te incluimos una pista de video para meditar en un minuto

<https://youtu.be/v1l8N5HtZk0>



**En momentos de especial tensión o ansiedad, quizás te sea mas fácil, la técnica de relajación de Jacobson.**

En esta técnica vas tensando y relajando cada grupo muscular (manos, brazos, frente, ojos, nariz, boca, cuello y espalda, abdomen, muslos, piernas y pie, en MM primero el dominante). Marcas a la vez el ritmo de la respiración (inspiras-contraes/mantienes/expiras-relajas). *Al aumentar tu percepción de la tensión muscular, también la sensación de relajación se hace mas consciente.*



**También una técnica tan extendida como el mindfulness, te puede ser útil.** Supone la atención plena al momento presente, *siendo consciente completamente de la actividad que estamos haciendo, (caminar, comer, ducharnos, o cualquier actividad).* Requiere un parar físico e interno, una mirada inocente que se da cuenta de tu estado, cada una de tus tus emociones y tus sensaciones físicas, tomando conciencia plena de ellas.



**No olvides que cualquier técnica solo es útil si la practicas diariamente.**

***Cuidándote, físicamente (sueño, alimentación y ejercicio) y mentalmente, mantienes tu capacidad de cuidar, en esta crisis que nos necesita a tod@s.***



## POTENCIA TUS FORTALEZAS

*Para estar aquí en este momento, has superado muchas pruebas y obstáculos. Has demostrado ser una persona tenaz y valiosa. Recuerda, has sabido como hacerlo, da brillo a tus habilidades*



En la vida hay momentos difíciles, seguro que ya viviste alguno. **Ten perspectiva. Toma distancia,** como si mirases un cuadro en su totalidad, no el detalle. Este momento pasará.



**Eres la mejor persona para este momento, porque eres la que estás ahí y tienes la formación para ello, la que puede tomar la mejor decisión sin evitar el problema.**



Las crisis son un banco de pruebas que nos ofrece la vida, **una oportunidad** para conocernos mejor y crecer como personas.





## **ES IMPORTANTE MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA**

Mantén una actitud positiva hacia el trabajo de ese día, siéntete útil y abierto a colaborar con los compañeros y ayudar con lo que esté en tu mano, reconociendo tus limitaciones, las limitaciones de los compañeros y las limitaciones materiales.



**No arrastres la negatividad de días previos y aclara los incidentes que te generan malestar.**

Es útil para seguir trabajando sin sobrecarga añadida a la que ya conlleva el trabajo en sí.



**Colabora en buscar soluciones prácticas** a los problemas momentáneos que puedan surgir, sin multiplicarlos y sin rumiar sobre los medios que no dispongo y no voy a disponer a corto plazo para solucionarlos.

**Comparte tus soluciones** con las soluciones que se le ocurren a los demás compañeros.



**Esfuézate en recordar tus logros diarios y poténcialo para que te sirva de refuerzo positivo y te ayude a mejorar la autoestima.**

Los errores los utilizo para aprender y no volver a cometerlos, no para acordarme obsesivamente de ellos y favorecer el negativismo y pesimismo.



**Busca en el día un rato para hacer actividad física o actividades relajantes y de ocio casero que te ayuden a desconectar.**

Haz un breve descanso durante tu jornada laboral, mejor si lo puedes compartir con un compañero.

Te ayudará a eliminar tensión acumulada y recargar pilas para continuar trabajando.



**No olvides que cada día que pasa es un día más cercano  
hacia el fin de la crisis de COVID-19.**