



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN LA EMERGENCIA DEL COVID-19

Es normal sentirse estresado o angustiado en la situación actual.

Reconocer esas emociones y aceptarlas podría ser de mucha ayuda.

1 AYUDA

Comparta su situación con las personas cercanas a usted o bien recurra a un profesional en Psicología.

2 PENSAMIENTOS

Pensar mucho en la epidemia puede hacer que aparezcan síntomas que incrementan el malestar emocional.

3 NOTICIAS

Manténgase al día sobre lo que está ocurriendo, pero limite la exposición a los medios. Evite escuchar continuamente las noticias.

4 ENERGÍA

Asegúrese de descansar y respirar aire fresco durante el trabajo o entre turnos.

5 RUTINAS DIARIAS

Mantenga una rutina diaria y respete las recomendaciones de las autoridades de salud.

6 TRABAJO

Evita el lenguaje catastrofista y alarmista que podría asustar a los compañeros y compañeras de la unidad de trabajo.

7 ESTIGMATIZACIÓN

Evitar señalar a personas vulnerables tales como adultos mayores, personas con factores de riesgo, con enfermedades o personal de salud.

8 HOGAR

Disfrute tiempo en familia, evite hablar solo del tema. Realice actividades tales como cocinar, ordenar, leer, realizar cursos, entre otros.

9 APOYO MUTUO

Buscar espacios entre los turnos laborales para compartir con los compañeros (as) la experiencia y escuchar lo que otros cuentan.

10 CUIDA MUCHO

Evita jugar el rol “del salvador”, se requiere que estés saludable para apoyar a otros en caso necesario.



Profesional en salud

En caso de aislamiento por su trabajo manténgase en contacto con familiares y amigos mediante las redes sociales.

11 HORARIOS FLEXIBLES

No es recomendable sobre-cargarse de actividades laborales. También tu familia y a llegados requieren de tu presencia.

12 BUEN ÁNIMO

Encontrarse triste, con ansiedad y con preocupación entra dentro de lo esperable. Acepte lo que siente y haga lo posible por manejarlo.

13 RELAJE SU CUERPO

La respiración, meditación, relajación o hacer ejercicio en casa o estiramiento en el trabajo le puede ayudar a disminuir la tensión.

14 SALUD MENTAL

Proteger al personal del estrés y del cuidado deficiente de su salud mental garantiza que tengan mejor capacidad para cumplir las actividades.

15 PERSONAL

Alternar funciones de alta tensión con otras de menor tensión. Es bueno asociar a trabajadores sin experiencia con los de más experiencia.

16 PSICOLOGÍA PARA EL PERSONAL

Es de utilidad el poder acceder a los Servicios de Psicología para afrontar a factores estresantes producto de la atención de personas afectadas.