

RECOMENDACIONES DE AYUDA  
**PSICOLOGICA**  
PARA LOS PROFESIONALES  
ANTE LA CRISIS DEL  
**CORONAVIRUS**

# RECOMENDACIONES DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LOS PROFESIONALES ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Los equipos profesionales somos los medios más valiosos para afrontar la crisis del coronavirus. 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**

## RECOMENDACIONES DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LOS PROFESIONALES ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

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.**

# RECOMENDACIONES DEL COLEGIO PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE ARAGÓN

1

## COMPRENDER. Aceptar mis emociones

Sentir MIEDO, ANSIEDAD, INQUIETUD, DUDAS PROFESIONALES... ante esta pandemia es NORMAL. Somos PERSONAS, no somos ni tenemos que exigirnos ser SUPERHEROÍNAS ni SUPERHÉROES.

2

## OBSERVAR. Conectar. Parar

Me paro, ¡STOP! Tomo conciencia de las sensaciones físicas que hay en mi cuerpo, de mis pensamientos, de mis emociones. ¡ESCRIBIRLO ayuda! Me permite CONECTAR con todo ello, no huyo. Dejo que FLUYA. Nada es PERMANENTE, todo viene y se va.

3

## VIVIR. Continúo viviendo

Cuido mis COMIDAS. Practico EJERCICIO en casa. Realizo actividades AGRADABLES cotidianas en mi día (leer, coser, cantar, hacer fotos, cuidar plantas, ver películas, series...). ¡Existen miles de ejemplos! Aprovecho el TIEMPO que ahora puedo tener extra para iniciar o retomar actividades pendientes u olvidadas.

4

## INTERACTUAR. Compartir. Expresar

Me apoyo en las/los compañeras/os. Comparto emociones, pensamientos, dudas... RÍO, LLORO... CUIDO mis relaciones sociales, familiares (llamadas, videollamadas...).

5

## DESCANSAR. Agradecer

Mantengo unos hábitos adecuados del SUEÑO e HIGIENE (duchas con atención plena, baños relajantes...). PRACTICO relajación, mindfulness, yoga, pilates. Visualizo situaciones AGRADABLES pasadas o futuras. VALORO estar vivo. AGRADEZCO lo que tengo cada día.

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



**Profesionales del Colegio Oficial de Psicología de Aragón**

**876.036.778**

**(De lunes a viernes, de 8 a 20 h)**



**Como profesional también puede solicitar apoyo al Colegio de Trabajo Social de Aragón a través del**

**616.369.709**

**y del correo electrónico [covid19@trabajosocialaragon.es](mailto:covid19@trabajosocialaragon.es)**



**@GobAragon  
@112Aragon  
@copparagon  
@CPTSAragon**



**@GobAragon  
@112Aragon  
@colegioprofesionalpsicologiaaragon  
@colegiodetrabajadoresocialesdearagon**