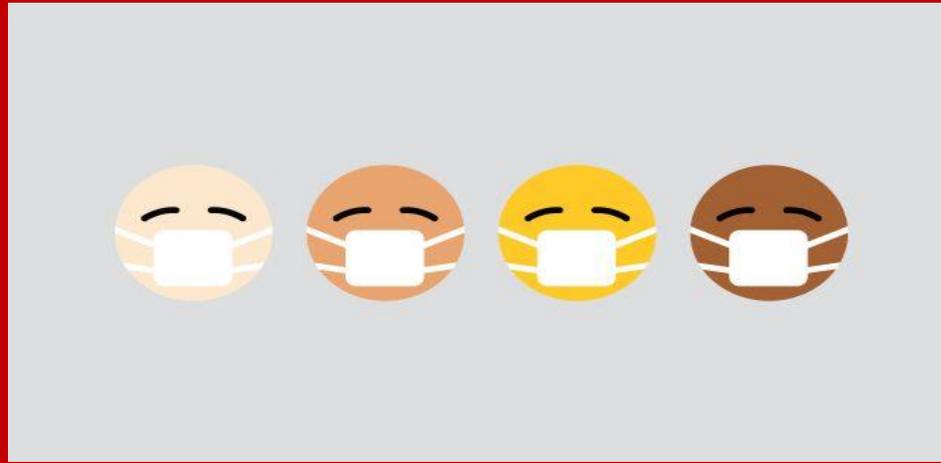


# Cuidado emocional del personal sanitario ante el covid-19



RECOMENDACIONES CRUZ ROJA ESPAÑOLA

Colabora:



---

## La Misión

“Estar cada vez más cerca de las personas vulnerables en los ámbitos nacional e internacional a través de acciones de carácter preventivo, asistencial, rehabilitador y de desarrollo, realizadas esencialmente por voluntariado”

## La Visión

“Cruz Roja Española, como organización humanitaria y de acción voluntaria arraigada en la sociedad, dará respuestas integrales desde una perspectiva de desarrollo a las víctimas de desastres y emergencias, a problemas sociales, de salud y medioambientales”

---

Colabora:



**PUEDE QUE ESTÉS  
SINTIENDO ALGUNAS  
DE ESTAS  
REACCIONES DE  
FORMA INTENSA Y/O  
PERSISTENTE**

Estado de alerta constante, analizar constantemente posibles cambios corporales y relacionarlos con la enfermedad

Bloqueo emocional, temor, tristeza, irritabilidad, mayor labilidad emocional, dificultad para expresar sentimientos o necesidad de hacerlo, culpa

Pensamientos obsesivos y recurrentes sobre la posibilidad de enfermar y contagiar a los demás

Experimentas tensión, respiración acelerada, fatiga, cambios del apetito, cefaleas, alteraciones del sueño

No puedes evitar sobreexponerte a la situación mediáticamente y en tu propio ambiente de trabajo

Adquieres un mayor sentido de responsabilidad y exigencia por ser sanitario y ello puede llevarte a la sobreprotección, a marcarte expectativas poco realistas y a la frustración

Tienes dificultad para concentrarse y desarrollar con normalidad otras actividades sean laborales o referentes a tu vida cotidiana

Te repercute a nivel relacional al limitar la interacción o aislarte de los demás, aumentando la sensación de soledad

Colabora:

# HAY FACTORES RELACIONADOS CON TU TRABAJO QUE NO AYUDAN

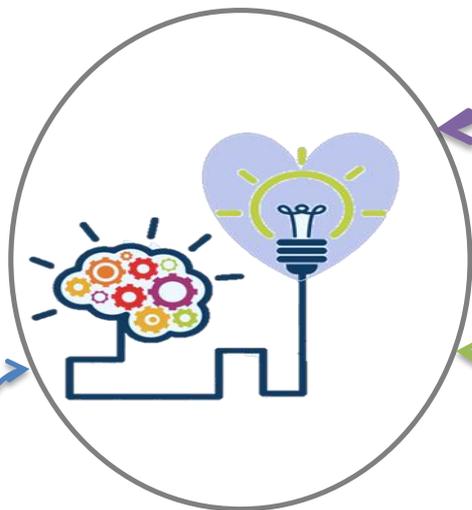
## Estrés laboral:

Desequilibrio entre una amenaza y los recursos personales disponibles de afrontamiento

La situación actual de alerta por el covid-19 puede agravar los factores de riesgo temporales y organizativos y favorecer el agotamiento emocional

## Carga mental:

Mantenimiento continuado de un elevado nivel de atención, dificultad y riesgo de la tarea



## Desgaste por compasión:

Sobrecarga emocional ante la exposición continuada al sufrimiento ajeno, especialmente si se trata de familiares, amigos o compañeros de profesión

Colabora:

# UNA RECOMENDACIÓN: ¡PRACTICA LA REGULACIÓN EMOCIONAL!



REFLEXIONA SOBRE AQUELLOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS QUE TE HACEN SENTIR MAL



ERRORES A PREVENIR:

Transformar el acontecimiento negativo en una regla. Anticipar lo peor «seguro que» y «si»  
Generalizar o magnificar lo negativo. Confundir posibilidad con realidad  
Sentirte culpable o responsable



ANALIZA LA VERACIDAD DEL PENSAMIENTO

¿Es objetivo, realista? La inmensa mayoría de las personas se están curando



VALORA SU UTILIDAD

¿Me ayuda a cambiar la situación? ¿De qué me sirve pensar así?



ENCUENTRA PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

¿Hay otra forma de interpretar la situación? ¿Podría hacer algo más útil que darle vueltas a ese pensamiento?



CUANDO SIENTAS MIEDO, ANALIZA TU EXPERIENCIA EN SITUACIONES SIMILARES

Piensa cuántas dificultades has superado en tu vida y como lo has hecho (herramientas, objetivos, cambios, decisiones..)



ANALIZA LA UTILIDAD DE LOS PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

¿Esta forma de interpretar la situación me hace sentir mejor?

Colabora:

# 10 Consejos....



Realiza los periodos de descanso (pausas, café..)

Apóyate en tus compañeros/as

En todo momento, “hacer equipo” para agradecer, refuerzo positivo...

Facilita momentos de ventilación emocional si tus compañeros/as lo necesitaran

Escucha activa y empatía. Tus compañeros, también afrontan por primera vez esta situación

Date permiso para sentir y expresar, especialmente si no estás bien

Mantén hábitos saludables, no te auto mediques

En casa, “tiempo para mí”, evita sobreinformarte ni hablar mucho sobre el covid-19

No contribuyas a dar difusión a noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás

Practica esta técnica: inhala y cuenta 4 segundos\* Aguanta la respiración 7 segundos\*  
Espira durante 8

Colabora:

# TE ANIMAMOS A QUE.....

**Si persiste sintomatología** que afecte a tu vida personal o profesional, al sueño, revives situaciones complicadas, evitas situaciones, te sientes en estado de alerta...puedes solicitar apoyo de un profesional

**Estamos a vuestra entera disposición.**

Si necesitarais consultar con nosotros no dudéis en contactar

**Equipo de Atención Psicosocial**

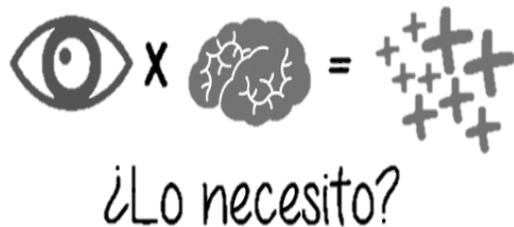
**Cruz Roja Española en Cádiz**

661240393

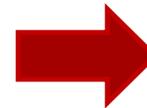
~~661240476~~

661240468

678462585



**¡GRACIAS  
POR  
CUIDARNOS!**



**¡CUIDAROS  
TAMBIÉN  
VOSOTROS!**

Colabora:

