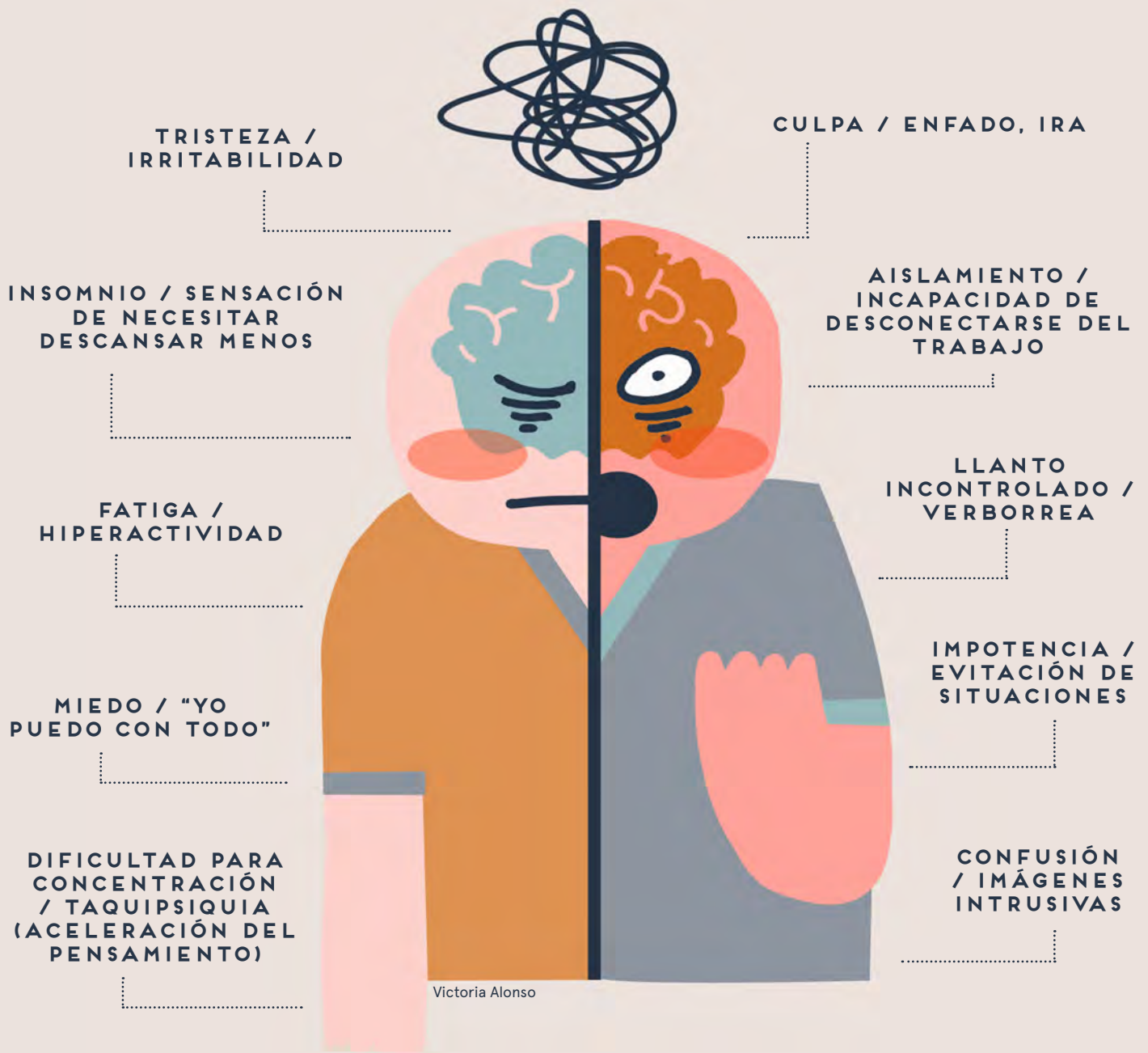


# CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

(Guía para profesionales sanitarios en situación de sobrecarga emocional)



SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL  
HOSPITAL UNIVERSITARIO RÍO HORTEGA



ESTRÉS INTENSO, APRENDE A RECONOCER SUS CONTRADICCIONES

## PAUTAS MÁS ESPECÍFICAS:

### 1 AUTOCUIDADO

Olvidamos nuestras propias necesidades. **Comer, beber y dormir es fundamental para ser capaces de cuidar a los demás.** Crea nuevas rutinas en las que se dedique tiempo al ocio y a la relajación. (Solemos sentirnos culpables si no aprovechamos todo nuestro tiempo trabajando para combatir la crisis).



### 2 FOCALIZAR LA ATENCIÓN

No podemos controlarlo todo, ni mucho menos las consecuencias de la crisis, las decisiones que otros toman, ni las emociones que surjan en nosotros, pero **podemos controlar lo que hacemos, aquí y ahora y eso es importante.** Vamos a hacer todo lo que podamos, pero es posible que a veces no sea suficiente. (Debemos asumir nuestras limitaciones).

### 3 INTROSPECCIÓN

Conecta con tu cuerpo y tus sensaciones físicas. Si niegas o no identificas lo que sientes físicamente, esto puede traerte consecuencias importantes. **Conecta con tus emociones y pensamientos, es necesario para poder actuar correctamente.**



# 4 APERTURA

Date permiso para experimentar tus emociones y pensamientos. Cuando rechazamos estas emociones y pensamientos (miedo, angustia) se suele producir un efecto paradójico que hace que se incremente la intensidad de estas con el paso del tiempo. **No es que lo estés haciendo mal, es humano y adaptativo experimentar emociones negativas.**



# 5 COMUNICACIÓN Y APOYO MUTUO

Recuerda, las personas a tu alrededor experimentan lo mismo que tú. Busca formas de comunicarte y compartir con tus compañeros (manteniendo las normas de seguridad). **Apóyate de tus seres queridos, es importante una red fuera del Sistema Sanitario.**

# 6 ADAPTAR LA ESCUCHA

**No todos nos comportamos de la misma forma ante el sufrimiento, ni tenemos las mismas necesidades.**

Valida las emociones de tus compañeros. (Sustituye frases como "cálmate, no te agobies, no te sientas así..." Por otras como "veo cómo te sientes, puedes hablar conmigo, estoy aquí si lo necesitas...").

Unos necesitan silencio y otros ser escuchados. A veces, el silencio es mejor, escucha atentamente y comparte en silencio.



# 7

## INFORMACIÓN Y USO DE REDES

Prioriza contacto telefónico o por videollamada en vez de mensajes escritos. (¿A qué hora hablamos?) y libérate el resto del tiempo.

**Dedica un momento al día para informarte y reserva el resto de tu tiempo a otras rutinas.** Utiliza fuentes fiables para informarte de la situación y así evitarás información falsa. Recuerda que es fundamental recibir información completa (cuidado con noticias sensacionalistas donde no se habla del número de altas o curados o en las que se olvidan de explicar que también existen pacientes con síntomas leves).



Pablo Saulo



Estela Labejo Duque

# 8

## PERSPECTIVA

**No pienses en términos de fracaso o frustración ya que el escenario no es habitual.** El escenario es una misión de alcance mundial en la que nuestra contribución está siendo valorada por el resto de la población.

# 9

## AYUDA

Recuerda que no se trata de fortaleza... la fortaleza no es sinónimo de competencia, habilidad o buena gestión... Así que pide ayuda. **Pide lo que necesites con respeto, de forma clara, ayudando a la otra persona a entender lo que te pasa.** Respeta también la autonomía del otro: es posible que haya personas que no necesiten ayuda ni consejos.



Victoria Alonso

En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

Programa de Atención en Salud Mental para profesionales de la Salud del Área Oeste.

**SMENTALCOVIDI9.HURH@SALUDCASTILLAYLEON.ES**

Documento elaborado por el servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario Río Hortega. Marzo 2020.