

RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD PARA

PROFESIONALES DE LA SALUD

QUÉ PUEDES HACER EN EL TRABAJO

Coronavirus (COVID-19)



Tienes necesidades

Y son importantes.
Hay otras personas ayudando.

No todo depende de ti.
Procura seguir atento/a a tus propias necesidades



Toma descansos cortos y PARA

Física y mentalmente.
Respira, haz algún movimiento consciente y enfócate en tu propio cuerpo. Busca pensamientos que te alivien
<http://cuidadoscompasion.es/index.php?id=76>



Céntrate en el ahora

Trae tu mente de manera consciente al momento presente, al ahora, a lo inmediato. Evitarás pensamientos anticipatorios negativos



Sistema de compañeros

Supone trabajar en parejas, con una relación de ayuda mutua en la que cada uno se ocupa del otro, se ayudan a reconocer momentos difíciles, o se permiten hablar de otros temas durante los descansos



Celebra los pequeños éxitos

Una buena noticia como el alta de un paciente, la vuelta de un compañero o las muestras de agradecimiento de un paciente o familiar



Perdónate y perdona

Cuando surjan tensiones con compañeros/as, piensa que es una situación estresante para todos/as. Sé empático/a y asertivo/a. Te ayudará a reconducir los posibles conflictos

Piensa que las circunstancias actuales de tu trabajo son temporales y que todo saldrá bien

TÚ ERES PARTE DE ESE ÉXITO