



EL PUENTE SALUD MENTAL VALLADOLID

GUÍA PARA PROFESIONALES

**Cuidado y autocuidado para las personas
que trabajan en el ámbito de la salud
mental**

<http://elpuentesaludmental.org/>



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid

CUIDADO Y AUTOCUIDADO PARA LAS PERSONAS QUE TRABAJAN EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL

Como profesionales de la Salud Mental, nuestra misión es acompañar a otras personas en el desarrollo de su proyecto vital, apoyarles en la búsqueda de sus recursos y habilidades que les permitan alcanzar sus metas.

Pero en esta situación, todo es diferente, no podemos evitar preguntarnos ¿Cómo puedo ser buen profesional en esta situación? ¿Cómo puedo manejar el miedo a salir de casa? ¿A ir a trabajar? ¿Cómo puedo transmitir calma y tranquilidad cuando todo esto me supera? ¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros?

Además de profesionales, somos personas y no estamos ajenos a todo esto que está pasando. No estábamos preparados para algo así... nadie lo está. Estamos viviendo una situación nueva para todos, todo esto está provocando una vorágine de emociones que nos abruma y que hay momentos en los que no sabemos cómo hacerles frente.

A lo largo de las siguientes páginas, vamos a hablar de algo a lo que no estamos acostumbrados: cuidarnos a nosotros mismos y entre nosotros . Desarrollaremos una serie de recomendaciones, para nosotros, para uso tanto profesional como personal...

¡ES EL MOMENTO DE APOYARNOS LOS UNOS EN LOS OTROS!



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid



CUIDADO Y AUTOCUIDADO PARA LAS PERSONAS QUE TRABAJAN EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL

1

CUIDARNOS DESDE LO PERSONAL

Identifica tus emociones y pensamientos, potencia tus recursos internos, pautas generales de autocuidado.

2

CUIDARNOS DESDE LO PROFESIONAL

Atención directa, trabajo en el puesto, teletrabajo.

3

SOBRELLEVAR EL AISLAMIENTO

Rutinas diarias, alimentación, ejercicio físico, convivencia, resolución de conflictos familiares...



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid

EL PUENTE SALUD MENTAL VALLADOLID



983 356 908

www.elpuentesaludmentalvalladolid.org



elpuente@elpuentesaludmental.org

CUIDARNOS DESDE LO PERSONAL

Identifica tus emociones y pensamientos, potencia tus recursos internos, pautas generales de autocuidado.

En estos momentos, nos sobrevienen multitud de emociones: incertidumbre, impotencia, rabia, miedo, confusión, aburrimiento... las cuales nos abruman.

Cada día nos vemos **bombardeados con información** acerca del aumento exponencial de contagios con las consiguientes muertes; los sanitarios desbordados; las perspectivas de futuro que algunos auguran; las repercusiones económicas; las noticias falsas...

Si bien, existe algo innegable e incuestionable: **Todo pasa, y esto también lo hará**, al igual que lo han hecho otras situaciones complicadas que hemos vivido y de las que hemos salido más fuertes una vez pasadas.

Es conveniente afrontar la situación desde una **mentalidad positiva**, a pesar de las circunstancias.

Hemos de aprender a **reconocer las emociones** a las que nos enfrentamos, afrontarlas de una forma eficaz, **buscar en nuestro interior los recursos y herramientas** que tan a menudo utilizamos y ponemos en práctica con los demás. Todo ello, nos permitirá ver un poquito más allá, y comprender que siempre existen oportunidades para aprender y avanzar como persona, como equipo y como sociedad.

SENSACIONES QUE PODEMOS EXPERIMENTAR

- Pensamientos obsesivos en torno al coronavirus.
- Miedo e incertidumbre: ¿Qué nos va a pasar? ¿Cuanto va a durar ésto?
- Impotencia y frustración.
- Dificultades para prestar atención a otras cuestiones.
- Miedo ante la idea de contagiarse o contagiar.
- Temor a salir a la calle y a ir a trabajar.
- Estado de alerta, interpretando sensaciones corporales como síntomas de la enfermedad.
- Ansiedad, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- Dificultades de sueño.
- Alteraciones en la alimentación (ausencia o aumento del apetito).
- Rechazo o discriminación hacia las personas.



- Vence tus miedos con datos realistas.
- No trates de retener o negar tus pensamientos. Resulta más útil aceptarlos y trabajar con ellos.
- Comparte tus emociones y pensamientos con el resto de profesionales para encontrar apoyo y cambiar la perspectiva.
- Todos tenemos herramientas y estrategias de las que no somos conscientes. Piensa en cuáles son las tuyas.
- Cuantifica tu malestar de 1 a 10 y piensa en... ¿Qué estás haciendo para estar como estás y no estar peor?
- Piensa en situaciones pasadas en tu vida, en las que al principio pensaste que no serías capaz y al final lo fuiste.
- Ante pensamientos obsesivos busca pruebas de realidad y datos fiables.
- Mantén tu cuerpo y mente activa: realiza una actividad que te apasione, haz ejercicio físico o aquietta tu mente con técnicas de relajación y meditación.



1.2 PAUTAS GENERALES DE AUTOCUIDADO

- 1 Mantén una actitud optimista y objetiva. Somos fuertes y capaces.
- 2 Lleva a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- 3 Procura establecer una rutina en tu vida. Cuida tu alimentación, respeta horarios, haz algo de ejercicio en casa.
- 4 No niegues tus sentimientos y pensamientos, aprende a gestionarlos.
- 5 Acude a fuentes realistas oficiales y busca información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- 6 Evita hablar permanentemente del tema.
- 7 Mantente en contacto con tu familias, amigos.
- 8 Hazte consciente de tus recursos.
- 9 Todos estamos en el mismo barco. Apóyate en el resto de personas con las que trabajas.
- 10 El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando a las personas. Teniendo cuidado y siguiendo las pautas de distancia e higiene, no hay nada que temer.

Atención directa, trabajo en el puesto, teletrabajo.

Son momentos difíciles, y tensos para todos, tanto para los profesionales que realizan teletrabajo, como los que acuden a sus puestos de trabajo, pero sobre todo para los que realizan funciones de atención directa, que se sienten más expuestos por tener más interacciones sociales que el resto.

Acudir al puesto de trabajo puede generar miedo, angustia, estrés y ansiedad en muchos de los profesionales. Para mitigar estas alteraciones emocionales y el riesgo a contagiar o ser contagiado, es necesario seguir una serie de instrucciones.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES



Lo primero es que tomes las medidas de protección y prevención recomendadas. Mantén mucha higiene, e intenta mantener la distancia de seguridad con personas usuarias y profesionales.



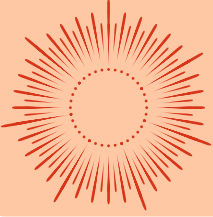
Lávate las manos según el protocolo. Al entrar en tu puesto de trabajo y cada vez que toques una superficie. Limpia la superficie de tu puesto de trabajo al entrar y al salir.

En el caso de haberlas protegido con guantes, evita la contaminación cruzada de unas superficies a otras y cámbialos cuando éstos estén contaminados.

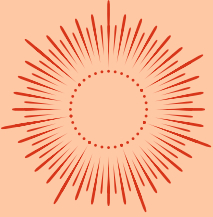
Vídeo explicativo de cómo quitarse los guantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=isvn7-FZq04>

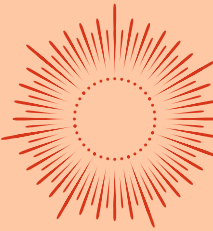




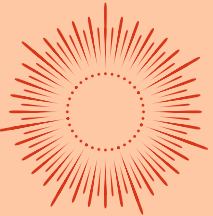
Tu tarea servirá de gran ayuda para mejorar la calidad de vida de nuestras personas usuarias en estos momentos tan cruciales.



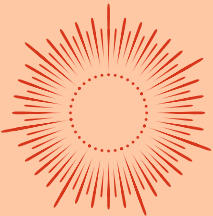
Mantén una actitud colaboradora y comprensiva con el resto de profesionales. Para todos es un momento complicado. Hagamos la jornada de trabajo lo más llevadera posible durante este tiempo, esto predispondrá a generar un ambiente más tranquilo.



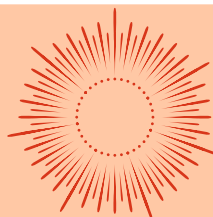
Comparte tus preocupaciones y sentimientos con tus compañeros si lo ves conveniente. Toso están pasando por una situación parecida, por lo que posiblemente tengan las mismas preocupaciones y será una ayuda mutua.



Recuerda lo que te ha ayudado a superar las dificultades que has podido tener en pasado, piensa qué herramientas utilizaste y te sirvieron para salir adelante. Te ayudará hacer una lista con las habilidades o fortalezas con las que cuentas. Poner nombre a tus emociones te ayudará en este proceso.



Utiliza tu estado de alerta para ser más productivo en la tarea. La tensión facilita la concentración. Si consideras que manifiestas demasiado estrés o ansiedad puedes parar y realizar respiraciones profundas o alguna relajación durante unos minutos.
<https://www.youtube.com/watch?v=tA2kT8eSjtg>



Acepta la realidad que estamos viviendo. Hay cosas que en estos momentos no podemos cambiar, por lo que no podemos caer en la desesperación. Haz lo que esté en tus manos y eso servirá de gran ayuda.

1

Dedicar un tiempo a la organización del espacio.

2

Habilitar un espacio como despacho. Hará mas fácil esa transición de la vida laboral a la familiar y viceversa.

3

Disponer de una mesa de trabajo con todo lo necesario, previo al inicio de la jornada.

4

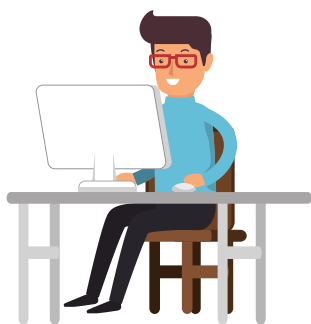
Utilizar herramientas de organización como una agenda de tareas. Es probable que la concentración pueda verse disminuida.

5

No te agobies si tu rendimiento no es el de siempre. Es una situación excepcional y es normal.

6

Fíjate metas realistas y plazos razonables priorizando siempre las tareas más importantes.



Las circunstancias que vivimos estos días, consecuencia de la situación de alarma actual, nos genera cierta incertidumbre, a parte del aislamiento domiciliario, y problemas en todos los ámbitos, incluido el afrontamiento psicológico, a los que debemos adelantarnos para poder gestionarlos de la mejor manera posible.

Nuestro ritmo habitual, nuestras rutinas interrumpidas y el contacto con la sociedad se ve alterado. Estas medidas, conducen a limitar las reuniones con amigos, las comidas familiares, cancelar eventos, cerrar comercios...

Todo ello con motivo de disminuir al mínimo los contactos interpersonales, para así reducir de manera directamente proporcional la tasa de contagios, ayudando a nuestro sistema sanitario a hacer frente al menor número de casos posibles.

Sin duda, toda esta situación altera nuestro día a día donde se van sucediendo cambios sin el tiempo suficiente de adaptación necesario para cada uno. En general, los cambios suponen una fuente de estrés para toda la ciudadanía y más en la circunstancia actual.

La adaptación a la nueva situación requiere de un esfuerzo extra por nuestra parte, las restricciones, la incertidumbre, las medidas que van cambiando, pero sobre todo el confinamiento domiciliario.

El llamado confinamiento domiciliario es una medida necesaria y entra en nuestra responsabilidad como ciudadanos cumplirla a rajatabla. Esta situación, que por su novedad puede hacerse llevadera en los primeros días, puede provocar situaciones de estrés, conflictos con convivientes o alteraciones en el estado de ánimo. Para ello, planteamos una serie de pautas en distintos aspectos de esta cuarentena.





Define una rutina diaria: Organiza tus actividades diarias. Establecer los mismos horarios cada día ayuda a mantener la estabilidad emocional.



Aseo e higiene personal: Por el hecho de estar en casa, en muchas ocasiones, decidimos pasar el día completo en pijama... Esto es un error, se puede estar con ropa cómoda, pero es necesario ese cambio de atuendo.



Utiliza plataformas y aplicaciones digitales para el contacto con tus familiares y amigos. Dedicar unos minutos cada día a llamar a nuestros seres queridos, hará que nos sintamos menos solos y más en contacto con la realidad.



Intenta hablar de temas variados, que el tema de conversación no sea sólo la situación que estamos viviendo, es importante desconectar y seguro que hay muchos otros temas de los que hablar y relajarte con tus amigos y familiares.



Realiza alguna actividad física en casa: Trata de buscar cada día un momento dedicado a realizar ejercicio. Cada vez se ofrecen más plataformas sociales.



3.1 GESTIONA TU TIEMPO



Cuida tu alimentación. Planifica los menús con antelación. Es buen momento para aprender a realizar comidas más saludables.



Escucha música: La música es un elemento básico en la expresión de nuestras emociones. Por ello nos parece básico integrar la escucha de música o la práctica de algún instrumento.



Busca actividades manuales que te mantengan entretenido. Intenta disfrutar de aquellas que por falta de tiempo no entraban en tu rutina diaria.





Con el confinamiento domiciliario, pasamos más tiempo con la familia, algo a lo que estamos acostumbrados, y que puede hacer que surjan roces o diferencias, según las circunstancias de cada uno.



Es recomendable reunirse y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer pasar tantas horas juntos.



Establecer unas normas básicas como el reparto de las tareas, la limpieza y la organización del hogar, si no estuvieran definidas previamente.



Algo que facilita el buen ambiente en casa es escuchar a nuestros familiares, preguntar cómo se sienten y en qué puedes ayudarles.



Como hemos dicho antes, tenemos las emociones a flor de piel y el sentir que podemos contar a nuestros familiares más cercanos nuestras preocupaciones servirá de gran ayuda.



Es importante explicar a los niños lo que está ocurriendo, sin generarles miedo o angustia con nuestras palabras, pues no disponen de los mismos recursos cognitivos ni emocionales que los adultos.

RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS

- **Busca un entorno tranquilo y calma antes tu ansiedad.**
- **Pídeles que te cuenten qué saben sobre esta situación y cómo se sienten al respecto.**
- **Se les debe facilitar que hagan todas las preguntas que quieran.**
- **Utiliza un lenguaje adecuado a su edad.**
- **Ofréceles todas las medidas de prevención y protección. Ellos se sentirán más tranquilos poniéndolas en marcha.**
- **Hazles conscientes de que tienen que colaborar y comprender que no debemos salir de casa no sólo para no contagiarnos, si no para proteger a otras personas más vulnerables.**

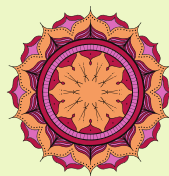


- Es aconsejable que las rutinas de los niños no se vean más alteradas.
- Acordar unos horarios parecidos a los que tenían en el colegio.
- Fijar una rutina y hacerles participe de su elaboración hará que la sigan con más interés.
- Ha de establecerse un mismo horario para levantarse y acostarse, para las comidas y las actividades que estén programadas.

Distribuir el día para que haya tiempo para:



ESTUDIO Y TAREAS



ACTIVIDAD CREATIVA



JUGAR



ACTIVIDAD FÍSICA

- Trabajar su autonomía: acciones como vestirse solos, bañarse, recoger su cuarto, ayudar con las tareas del hogar... esto hará que se sientan realizados fomentando así la seguridad en sí mismos, les mantendrá ocupados y se sentirán parte importante del funcionamiento de la casa.



¡ES EL MOMENTO DE SACAR NUESTRA MEJOR VERSIÓN!

**TODO VA A SALIR
BIEN**



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid