

## Decálogo de Recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote de Coronavirus-Covid 19

Infocop | 02/04/2020 5:00:00

Recomendar 38

Twitter



### COP Madrid

Ante la situación actual derivada del brote de coronavirus en España, es fundamental la labor que están llevando a cabo los profesionales del ámbito sanitario. Profesionales que diariamente están trabajando con personas afectadas por el virus y otras que podrían estarlo. Es probable que este contexto esté generando un aumento del estrés, tanto a nivel laboral por la saturación de pacientes en su servicio, como en el ámbito personal ante la posibilidad de contagiarse o no saber afrontar adecuadamente la situación.

Por ello, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, desde su Grupo de Trabajo de Urgencias y Emergencias, ha elaborado las siguientes **recomendaciones dirigidas a los profesionales sanitarios**, para contribuir al afrontamiento psicológico eficaz:



Fuente: cop madrid Fecha descarga: 25/03/2020

#### 1. Presta atención a tus emociones

- Es normal que te sientas saturado, frustrado, asustado, enfadado, confuso... Estamos ante una situación novedosa en la que continuamente se están produciendo cambios que suponen tener que readaptarnos. **Es probable que, ante todo esto, aparezcan variaciones en tu estado emocional.**

- Es previsible sentirse estresado. Esto ocurre cuando las demandas superan nuestros recursos (reales o percibidos). Pon en marcha estrategias de afrontamiento como las que indicamos más adelante.

- Puede que también tengas una sensación de indefensión. Recuerda que hay cosas sobre las que no puedes ejercer un control total (como los medios y recursos disponibles), pero hay otras que sí puedes controlar (tus pensamientos y tus comportamientos).

- Habrá momentos en los que incluso tengas sentimientos de culpa. Si tienes pensamientos del tipo "no estoy haciendo lo suficiente" o "no lo estoy haciendo bien", tu sentido del deber puede disparar esta emoción haciéndote dudar, cuando realmente estás haciendo todo lo que está en tu mano.

#### 2. Adopta una visión ajustada a la realidad

- **No hay que ponerse en lo peor, pero tampoco minimizar el riesgo** real al que puedes estar expuesto.

#### 3. Evita conductas de riesgo

- **Sigue los protocolos de seguridad** y los procedimientos técnicos establecidos por las autoridades sanitarias.

#### 4. Confía en ti

- **Eres un buen profesional que sabe hacer muy bien su trabajo.** Céntrate en ello y no intentes abarcar más de lo que puedes. A veces, el estar en una situación de estrés, en la que los demás necesitan nuestra ayuda, hace difícil darse cuenta de que estamos sobrecargados, pudiendo desarrollar el "síndrome del superhéroe".

#### 5. No niegues el impacto que esta situación puede ocasionarte

- **Ten en cuenta tus emociones e interprétalas adecuadamente** para saber hasta dónde puedes llegar.

#### 6. Identifica tus respuestas

- Es importante que valores si estás atravesando un momento vital estresante que pudiera interferir en el desarrollo eficaz de tu tarea. **Conocer tus respuestas habituales ante el estrés, y tu nivel de tolerancia**, te ayudará a poner en marcha estrategias con las que poder afrontarlo.

#### 7. Expresa tus emociones

- Siempre que lo necesites, permítete expresar tus emociones y hablar sobre lo que está pasando, evitando transmitir informaciones alarmistas a tu entorno. Nunca ayuda y puede suponer riesgos adicionales como propiciar la sensación de pánico. **Siempre en positivo!!!** Busca apoyos y trata de encontrar espacios de comunicación con otros compañeros.

#### 8. Cuídate, descansa y desconecta

- Aliméntate adecuadamente, respeta los turnos de trabajo, intenta dormir lo necesario y busca un "espacio libre de estrés" en los periodos de descanso. Pon en práctica estrategias para relajarte. **Si no estás bien, tu ayuda no será eficaz** tu capacidad de ayuda puede verse limitada.

#### 9. Busca espacios de encuentro

- Propicia un espacio de encuentro con otros compañeros donde podáis tratar no sólo aspectos técnicos sino también emocionales, en un ambiente de confianza. Establécelo como rutina.

#### 10. Muestra seguridad y tranquilidad

- Recuerda que las personas a las que tratas pueden estar nerviosos y asustados. Necesitan que muestres **seguridad y tranquilidad** en lo que estás haciendo para poder reducir su preocupación.

*Y no olvides que...*

*Somos humanos y, por tanto, nos podemos ver afectados emocionalmente de la misma manera que el resto de personas*

## Artículos Relacionados

- [Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus](#)
- [El COPCLM pone en marcha un nuevo servicio de atención psicológica ante el coronavirus](#)
- [La guía de buenas prácticas de la telepsicología del COP, un recurso útil para los y las profesionales de la Psicología que ofrecen atención a distancia](#)
- [La necesidad urgente de cuidar a las personas mayores en la pandemia por coronavirus –comunicado de la EFPA](#)
- [El rol de los psicólogos en Europa frente al coronavirus-comunicado de la EFPA](#)
- [Recomendaciones del Consejo General de la Psicología para el ejercicio profesional de la Psicología ante la situación creada por el COVID-19](#)
- [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid-19](#)
- [El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio](#)

---

06/04/2020