

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A PROFESIONALES DEL SES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL FRENTE AL COVID 19.

✓ QUÉ ME PUEDE SUCEDER:

- Sentir miedo, ansiedad, inquietud, dudas o incertidumbre profesional, etc. ante esta pandemia, son **emociones y sentimientos normales**. Hay personas que lo viven con más intensidad y malestar, algunas con menos y otras ven **una oportunidad** para desarrollar potencialidades o ayudar a otras personas.
- **No somos super heroínas ni super héroes**, nos afectan las situaciones como a cualquier persona y tenemos nuestros límites.
- Es **saludable aceptar** lo que nos pasa, especialmente en las situaciones que no podemos controlar o inevitables. Ser capaz de tomar conciencia de cómo nos encontramos es importante y nos ayudará en la gestión emocional.
- Si detectamos nuestro miedo, ira, rabia, culpa, etc. Interpretaremos mejor qué nos ocurre, y, por tanto, **encontraremos una mejor solución** para el afrontamiento.
- Podemos ya tener **estrés personal** previo, por cuestiones familiares o cualquier circunstancia, por lo que esta situación puede agravarlo.

✓ CÓMO ME PUEDO AYUDAR:



✓ *ESTRATEGIAS QUE ME PUEDEN AYUDAR A REGULAR EMOCIONES DESAGRADABLES:*

- Pensar en momentos difíciles que ya has tenido, han pasado y cómo volviste **a la normalidad** → Este momento **también pasará**. Tus fortalezas favorecieron que lo superaras, piensa en tus cualidades positivas y como ponerlas en marcha.
- **Dormir, comer** y buscar momentos de **distensión**.
- Hacer **respiraciones, relajación muscular, meditación y ejercicios de mindfulness**.
- **Ejercicio físico** adaptado a la situación de estar en casa: estiramientos, subir bajar escaleras, máquinas estáticas.
- **Escribir cómo me siento, realizar un diario, contar como me siento (ventilación emocional)**, si me sirve de alivio.
- Ocupar **mi mente en otras cosas** que no son la situación actual: pensar en proyectos y actividades que tengo pendientes o quiero realizar
- Concentra tu atención en otra cosa o en un **pensamiento distractor**. Suele ayudar concentrarse en una operación mental que exija total atención: hacer un cálculo matemático, recordar números de teléfono o nombres que empiecen por una determinada consonante, contar los colores de la habitación, hacer un rompecabezas, jugar a palabras encadenadas contigo misma/o, hacer clasificaciones (nombres de animales salvajes, domésticos...), encuentra un juego que distraiga tu mente.
- Cuando los pensamientos negativos son muy persistentes, si puedes **cambia de actividad** y pon todos tus sentidos en ella.
- Proporcionarse **estímulos positivos a través de los distintos sentidos** (mirar fotos, navegar en internet, escuchar música, cocinar una buena comida, hacer galletas, hervir canela, darse un baño con atención plena (utilizando todos tus sentidos), acariciar a tu mascota, etc.)

- Utilizar **el humor**, cada cual busca sus recursos humorísticos, adaptándonos al tipo de humor que nos guste (el humor es un ingrediente importante en nuestro bienestar).
- Buscar el **apoyo de compañeras y/ o compañeros** en la toma de decisiones difíciles, comentar dudas, bromear, incluso para llorar o expresar enfado en ocasiones.
- Buscar y **cuidar nuestras relaciones** sociales y familiares: cualquier persona de las muchas importantes que te rodean, habla con ella y comparte tus emociones. Tenlas en mente igualmente, no descuides tus necesidades.
- **Estrategias que generan pensamientos y emociones agradables ante situaciones difíciles:**
 - Agradecer las muestras de cariño y los reconocimientos.
 - Reír en la medida de lo posible, la situación de crisis no bloquea nuestro sentido del humor.
 - Esfuérzate en recordar tus logros diarios
 - Realizar pequeños ejercicios de visualización positiva: dónde estuviste, dónde quieres estar, cómo te recompensarás, etc.
 - Centrarte en aspectos satisfactorios de tu vida, al menos durante un rato cada día.

✓ **Y SI AÚN ASÍ NO PUEDO:**

Si requieres apoyo por tu estado emocional, como profesional del SES, puedes solicitar acompañamiento mediante mail a saludmental.ses@salud-juntaex.es indicando nombre, apellidos, puesto de trabajo y teléfonos de contacto.

Este documento ha sido elaborado por profesionales de la Psicología de Extremadura, de la red de adicciones (Antonia Gallardo, Fco. Jose González, Xandra Santamaría, M^a del Rocío Río, José Antonio Santos) y de la red de Salud Mental (Laura Gragera)