



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

**DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LOS PROFESIONALES
QUE SIGUEN ATENDIENDO AL PÚBLICO Y TRABAJANDO
PARA DAR SERVICIO A OTRAS PERSONAS**

Guías temáticas recomendaciones sectoriales

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LOS PROFESIONALES QUE SIGUEN ATENDIENDO AL PÚBLICO Y TRABAJANDO PARA DAR SERVICIO A OTRAS PERSONAS

Ante la situación actual derivada del brote de coronavirus en España, las restricciones de movimiento y la necesidad de seguir manteniendo el ritmo de la vida, abasteciendo y distribuyendo todo aquello que mantiene nuestras necesidades básicas habituales, muchos profesionales siguen trabajando con nuevas pautas de prevención de riesgos laborales y, en algunos casos, con creciente estrés laboral e, incluso, con el miedo a la posibilidad de contagiarse.

Por ello, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, desde su Sección de Psicología del Trabajo, ha elaborado las siguientes recomendaciones dirigidas a estos profesionales que siguen trabajando de cara a la población, para contribuir al afrontamiento psicológico eficaz de este nuevo entorno de trabajo de alerta sanitaria:

1 PRESTA ATENCIÓN A TUS NUEVAS PAUTAS DE TRABAJO

Las restricciones de movilidad, el acceso limitado a las compras básicas, la distancia de seguridad, la utilización de mascarillas y guantes están creando un ambiente extraño donde las conductas de prevención e interacción tienen que ser necesariamente otras. Cuando percibes el contexto de trabajo como un contexto de peligro de contagio, tus niveles de activación y tu respuesta emocional se disparan.

En este nuevo contexto de alerta sanitaria, la incertidumbre es muy alta y puedes sentir que no tienes control. Todas las nuevas pautas que adoptas y mantienes como rutinas te van a ayudar a compensar esa pérdida de control general y a darle un sentido de control específico a tu trabajo que ahora te va a ser muy útil.

Por ello, en estos momentos las pautas de prevención del contagio requieren que prestes una especial atención. Son básicamente conductas nuevas de manipulación de objetos y, sobre todo, de distancia social, a las que conviene acostumbrarse y hacerlas normales cuanto antes. Son conductas imprescindibles para evitar el contagio por el bien de todos.

Cuanto antes adoptes y asumas estas pautas, no como excepcionales, sino como normales, más fácil te será rebajar la tensión y acostumbrarte a ello.



2

GESTIONA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En este contexto de alarma y con tantas noticias de emergencia circulando, es fácil que nos invadan pensamientos negativos, sin embargo, podemos gestionarlos para que pierdan su fuerza.

Imaginarte lo peor no te ayuda a manejar bien lo que ocurre. Tienes pensamientos pero los pensamientos no tienen por qué tenerte a ti.

El riesgo de contagio existe para todos, por eso, se ponen las medidas de prevención y distancia. Atiende a la información oficial y a las recomendaciones técnicas que te van a ayudar a relativizar la información y, a la vez, tener una visión ajustada de la realidad. Recuerda que es posible el contagio pero no necesariamente probable.

Si los pensamientos negativos te agobian, da una palmada o di una palabra en alto ¡¡Basta!!., cuenta de 10 a 0 y, después, haz algo diferente, algo que requiera que tu atención se focalice en otra cosa o que te anime especialmente.

Piensa que esta es una situación que va evolucionando y tiene una duración determinada, un tiempo limitado. No todo lo que oímos es negativo, también oímos noticias de solidaridad, de creatividad, de colaboración que nos hacen ver el valor y la fuerza que las personas tenemos.

Piensa que pasará y que pronto te enfocarás en seguir con tus planes.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LOS PROFESIONALES QUE SIGUEN ATENDIENDO AL PÚBLICO Y TRABAJANDO PARA DAR SERVICIO A OTRAS PERSONAS

3

ATIENDE A TUS EMOCIONES

Es normal que te sientas asustado/a, confundido/a, desorientado/a, nervioso/a, indefenso/a,... Es normal sentir un vaivén de sentimientos y que el miedo, la tristeza o la ira nos acompañen a lo largo del día.

Intentar hacerte el/la duro/a luchando contra tus sentimientos o bloqueándote ante ellos no te va a ayudar a manejar la situación mejor.

Es una situación nueva que percibimos como peligrosa, nuestra sensación de alarma es constante y esto hace que nos sintamos en alerta e incluso mal en mayor o menor medida.

Por ello, es especialmente útil que atiendas a tus emociones.

Date cuenta de lo que sientes, ponle nombre, incluso gracioso, diálogalo con eso que sientes, eso te ayudará a rebajar la tensión.

Permítete expresar tus emociones, hablar de lo que te está pasando. Eso sí, no en todo momento ni con todo el mundo. Estar continuamente hablando de que te sientes mal no hace más que poner el foco en esa forma de sentir y lo va a intensificar.

Busca con quien compartir lo que sientes de una forma positiva en momentos concretos.



4

CORTA LAS CONVERSACIONES NEGATIVAS

Estar hablando a todas horas de la pandemia o meterte en conversaciones “catastrofistas” de lo terrible que va a ser lo que ocurra, no te va a ayudar a gestionar la situación.

Se puede hablar de muchas cosas que te ayuden a recargar la energía y estar equilibrado/a. Dificultades anteriores resueltas, aprendizajes, la vivencia de la colaboración y solidaridad actual, etc.

Cambia el tema de conversación para que no se generen ambientes negativos.



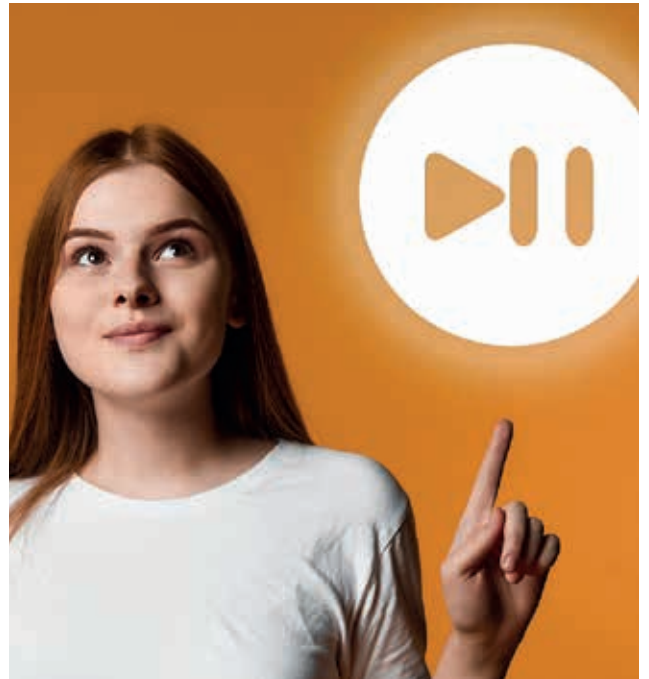
5

CENTRATE EN EL AQUÍ Y AHORA

Es momento del aquí y ahora, haz una pausa y focalízate en lo que estás haciendo, aprecia la belleza, el orden, la luz, los sonidos, las texturas. Concéntrate en tu propia respiración y en cambiar su ritmo más lento, más intenso, más profundo.

Sencillo y útil para que rebajes la tensión mental y corporal.

Atiende tu presencia, en cómo estás haciendo



6

APÓYATE EN TUS COMPAÑEROS

Es el momento de que os apoyéis mutuamente y de fomentar el sentido de pertenencia para compensar el aislamiento social al que estamos obligados en este momento.

Aunque haya que mantener una distancia física no es necesario distanciarse psicológicamente de los compañeros. Los momentos de crisis también despiertan en nosotros el sentido grupal y la necesidad de colaborar, puede ser, precisamente, un tiempo para el encuentro y la solidaridad.

Es momento de colaborar, de trabajar en equipo, de cuidar las relaciones con los compañeros.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LOS PROFESIONALES QUE SIGUEN ATENDIENDO AL PÚBLICO Y TRABAJANDO PARA DAR SERVICIO A OTRAS PERSONAS

7

DATE CUENTA DE CÓMO ESTÁS

Es importante que tomes consciencia de cómo estás respondiendo en esta situación y si esto está interfiriendo en tu tarea. ¿Te has parado a pensar cuál es tu respuesta habitual ante el stress?, ¿cuál es tu nivel de tolerancia?, ¿qué estrategias de afrontamiento te han sido útiles anteriormente?, ¿en qué te puedes apoyar para estar bien?

Salir de situaciones difíciles anteriormente, ¿en qué medida te convirtió en una persona con más capacidad de afrontar situaciones y enfrentarse a nuevos retos?

Rememora situaciones difíciles de las que has salido y fíjate en qué aprendiste con ello.



8

TRANSMITE CALMA Y CONFIANZA

Ponerte nervioso no te va a ayudar a hacer las cosas bien. A cada momento tomamos decisiones de mayor o menor alcance, decisiones que tienen que ver con lo que hacemos o dejamos de hacer, cómo lo hacemos y desde dónde lo hacemos.

Es importante entender que una cosa es la realidad, lo que está ocurriendo y otra la interpretación que hacemos de ello. Esta situación es difícil, nueva, llena de incertidumbre pero aún así podemos dejar que nos arrastre el miedo en automático o elegir conscientemente cómo reaccionar.

Si eliges tranquilizarte, pensar en el aquí y ahora, trabajar con calma y consciencia, sentirás que manejas la situación y no sentirás los efectos negativos de estar sobrepasado/a.

Tendremos miedo, ira, tristeza, nos sentiremos frustrados/as, indefensos/as, indefensos... Estamos todos sumidos en un sopor psicológico que enlentece nuestras reacciones. Pero, precisamente por lo grande de la situación podremos ser más conscientes de ello. No estamos solos en esta situación sino que toda la población está unida en esa consciencia colectiva del peligro y de la necesidad de las medidas de prevención.

Así que si eliges calmarte y transmitir confianza en que estás haciendo bien tu trabajo, tu entorno responderá retroalimentando y agradeciendo tus reacciones.

Las emociones se contagian y tú puedes transmitir confianza.



9

DESCONECTA

Es tiempo de cuidarse decididamente para hacer frente a la dificultad añadida en el trabajo que realizas.

Nos recomiendan el ejercicio físico, la alimentación saludable, etc. normas de salud fisiológica habituales. Y, además, también hay que cuidar la salud psicológica.

En primer lugar: seleccionando a qué haces caso. Limita la información de los informativos, de los WhatsApp, de las conversaciones monotemáticas en torno al virus para que puedas desconectar de todo eso que eleva continuamente nuestro nivel de alarma y activa el stress.

Un sencillo ejercicio: Piensa en un armario de cajones y cuando termines el trabajo imagina que metes en uno de esos cajones todas las experiencias, sentimientos y actividades del día. Cierra el cajón y abre otro lleno de experiencias de relax, bienestar y tranquilidad. Acostumbrarás a tu mente así a dejar encerrado aquello que te pueda dificultar el desconectar.

Ahora más que nunca es necesario que te desconectes del trabajo.



10

PIDE AYUDA PROFESIONAL

Si te sientes sobrecargado o agotado no cargues tu malestar sobre compañeros o familiares, **recurre a un profesional de la Psicología** que sabe cómo ayudarte a superarlo.





Aniversario
1980 | 2020

de

Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid