

Marzo 2020

# GUÍA PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PROFESIONAL SANITARIO COVID-19

COL·LEGI OFICIAL DE  
PSICÒLEGS D'ANDORRA

[copsia@copsia.ad](mailto:copsia@copsia.ad)

T. +376 809 031

[www.capsiandorra.com](http://www.capsiandorra.com)

T. +376 813 300



Col·legi Oficial  
de psicòlegs  
d'Andorra



FASES	PROBLEMAS E IMPACTO PROBABLE	NECESIDAD Y ENFOCAMIENTO RECOMENDADO
<b>PRE – FASE:</b> <b>No casos en la comunidad</b>	Ansiedad anticipatoria sobre lo que pasará. Incapacidad para pensar con claridad, planificar y sentirse sobrepasado Errores de comunicación Tensión en las relaciones laborales Agotamiento de la “preparación”	Aumente la sensación de control: el equipo está en buenas manos Tranquilidad y planificación Las actuaciones de la comunicación son claves Plan de esclarecimiento Apoyo a gerentes que están haciendo planes y soportando el estrés
<b>FASE INICIAL:</b> <b>CASO 1</b>	Empieza a ponerse en marcha, muchas dudas, actuaciones no correctas, tiempo perdido, repetición y frustración	Sala de guerra: planificación centralizada para permitir una comunicación centralizada La administración es visible y disponible
<b>FASE PRINCIPAL:</b> <b>Escalada – muchos casos</b>	Más ansiedad anticipatoria Más periodo de riesgo Miedo al contagio e implicaciones para las familias propias Carga de trabajo acaparadora Modo “ <i>lucha - huida</i> ”: adrenalina y piloto automático Agotamiento Angustia moral referente a la asistencia sanitaria Angustia vinculada a la experiencia personal o familiar del COVID-19 Experimenta miedo o estigma cuando está en público	Boletines de comunicación regulares Promover el apoyo de los compañeros Está bien decir que no estás bien Personal superior para moldear esto Rotación a los trabajadores de las funciones de alto estrés a las de menor estrés Reuniones cortas antes y después de cada turno Asociar a los trabajadores sin experiencia con los de más experiencia Sesiones reducidas de regulación emocional para el personal. Asegurarse de lo básico: descanso, instalaciones (comer a la sala de personal), dormir, días libres Administrar visitas de pacientes ingresados
<b>ÚLTIMA FASE</b> <b>Final entremedio</b>	Agotamiento y recuperación Estrés post-traumático	Reuniones con el equipo: Individuales y sesiones grupales Aprendizaje y preparación para el futuro: Organizar y agradecimiento
<b>A LARGO PLAZO</b>	Estrés elevado del personal Reflexión y aprendizaje	Estar atento a las señales de estrés elevado en el personal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiperexcitación y falta de sueño</li> <li>- <i>Flashbacks</i> o volver a experimentar</li> <li>- Dificultad para mantener la atención en el trabajo</li> </ul>

## CONSEJOS PARA PROFESIONALES SANITARIOS

Para todos los trabajadores sanitarios, sentirse estresado y angustiado es una experiencia por la que probablemente pasarás tanto tú como tus compañeros. El bienestar psicosocial durante este tiempo es tan importante como cuidar de tu salud física.

- Es normal sentirse **estresado o angustiado** en la situación actual. El estrés y los sentimientos asociados no reflejan en absoluto que no seas capaz de llevar a cabo tu trabajo o que seas débil.
- Cuida tus **necesidades básicas** y utiliza estrategias de afrontamiento útiles:
  - Ten en cuenta tus niveles de **energía**: *llenar* después de *vaciar el tanque*.
  - Asegura tu **descanso** y date un respiro durante el trabajo o entre turnos
  - **Come** suficientes alimentos y que éstos sean saludables
  - Realiza **actividad física**
  - Mantén el **contacto** con tus familiares y amigos
- Es probable que la situación se alargue en el tiempo, como un “maratón”: **mantén el ritmo**
- Ten en cuenta que en el momento en los que uno se siente estresado o sobrepasado puede necesitar **más tiempo para pensar y entender las cosas**
- Vigila con el lenguaje **catastrofista** que podría asustar a tus compañeros
- **Evita utilizar estrategias poco útiles como el tabaco o el alcohol**. A largo plazo, éstos pueden empeorar tu bienestar mental y físico.
- Éste es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores, especialmente si no ha estado involucrado en situaciones similares. A pesar de esto, **utilizar las estrategias** que has utilizado en el pasado para manejar momentos de mayor estrés pueden ser útiles.

- Desafortunadamente, algunos trabajadores pueden experimentar que su familia o entorno los evite debido a un estigma o al miedo. Eso puede hacer que afrontar un reto como el actual sea más complejo. El uso de las **tecnologías** es la forma de mantenerse en contacto con tus seres queridos. Dirígete a tus compañeros, jefes u otras personas de confianza para encontrar el apoyo: estáis viviendo situaciones similares.
- **Adecua** la forma de expresarte al compartir información con personas con dificultades intelectuales, cognitivas o psicosociales. Las formas de comunicación que no se basan únicamente en la información escrita se tendrían que utilizar si eres jefe de equipo o gestor sanitario.

**PARA, RESPIRA, después PIENSA.**

Prestar atención a tu respiración rompe el ciclo de estrés y reactiva tu lóbulo frontal: después podrás pensar mejor.

## JEFES DE EQUIPO O GESTORES SANITARIOS

- **Proteger al personal del estrés crónico** y del cuidado deficiente de su salud mental durante esta situación implicará que tengan una mayor capacidad para cumplir con sus responsabilidades.
  - Garantiza la **información** de buena calidad y actualizada a todo el personal.
  - Haz que tus trabajadores **alternen** funciones de alto estrés con otros de menor estrés
  - **Asocia** a trabajadores sin experiencia con los de más experiencia
  - El **compañerismo** ayuda a brindar apoyo, gestionar el estrés y refuerza procedimientos seguros
  - Asegúrate de que el personal trabaje por **parejas**
  - Incentiva y monitoriza los **descansos** de trabajo
  - Implementa **horarios flexibles** para los trabajadores que estén directamente afectados o tengan un familiar que esté pasando por una situación de desbordamiento.
  - Facilita y garantiza el acceso a los Servicios de salud mental y **apoyo** psicosociales.
- Los gerentes o jefes de equipo también se afrontan a factores estresantes similares a los del personal y potencialmente más presión en relación al nivel de responsabilidad asociado al cargo. **Es importante que las anteriores disposiciones y estrategias** se den tanto en trabajadores como en gestores y que los gestores sean un modelo a seguir en cuanto a estrategias de autocuidado para mitigar el estrés.

**PARA, RESPIRA, después PIENSA.**

Prestar atención a tu respiración rompe el ciclo de estrés y reactiva tu lóbulo frontal: después podrás pensar mejor.

## PREPÁRATE PARA AYUDAR

- Mantente **informado** sobre la situación cambiante
- Ten en cuenta tu **propia salud**
- Ten en cuenta que cuestiones personales o familiares pueden estar sumando más **estrés**

## MANEJO DEL ESTRÉS

- Piensa en lo que te ha ayudado a **superar las dificultades** en el pasado y en lo que puedes hacer para mantenerte sano
- Intenta tomarte tiempo para **comer, descansar y relajarte**, aunque sea en periodos breves
- Intenta mantener un **horario** de trabajo razonable de forma que no te agotes demasiado.
- **Reduce al mínimo el consumo** de alcohol, cafeína y nicotina
- Encuentra formas de **apoyo mutuo** con los compañeros.
- **Habla** con tus amigos, seres queridos y otras personas con las que confíes.

## PAUSA Y TOMA CONSCIENCIA

- Puedes **compartir** tu experiencia
- Puedes **reconocer la ayuda que estás dando**, incluyendo los pequeños gestos
- Puedes aprender a **aceptar y reflexionar** sobre:
  - Lo que has hecho bien
  - Lo que no ha salido muy bien
  - Y las limitaciones de lo que podrías haber hecho dadas las circunstancias

## REGULACIÓN EMOCIONAL BASADA EN MINDFULNES – COVID – 19

La siguiente guía es un procedimiento simple para aproximarse a los equipos de profesionales que intervienen en la crisis.

El autocuidado de los profesionales es actualmente una necesidad. Igual que nos entrenamos para ponernos el equipo de protección individual, tenemos que **entrenar la mente** para regularla y sincronizar esta mente perdida con el presente. Encontrar un refugio interno de calma en medio de la tormenta puede ser de utilidad.

Con esto, se ofrecen estrategias y técnicas para ayudar a la regulación emocional y a la reducción de estrés

### 1. APROXIMACIÓN (10 MIN)

- **Movimientos conscientes** – 5 minutos – *Tabla opciones de movimientos*
- **Atención focalizada en el ancla**– 5 minutos (*Audio de 3-4 minutos de atención focalizada en el ancla*)  
<https://www.dropbox.com/s/l4wjsyv5gmaezzt/Ancla%20CBP%20%281%29.mp3?dl=0>



### Recomendaciones entre sesiones:

- Sigue practicando (Movimientos conscientes+ Atención focalizada en el ancla)
- Respiraciones [https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiraci%C3%B3n\\_5\\_minutos.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiraci%C3%B3n_5_minutos.mp3?dl=0)
- Pausa (STOP)



**S** – PARA  
**T** – TOMA UNA RESPIRACIÓN  
**O** – OBSERVA COMO ESTÁS  
**P** – PROCEDE

- APP REM – Volver a casa <http://remvolveracasa.com/>
- APP CALMA AL QUIROFANO <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.sw.mindfulness&hl=es>

## 2. SESIONES – 10 MIN

- Revisión rápida (¿Cómo estás?)
- Movimientos conscientes o Atención focalizada en el ancla
- Tacto tranquilizador [https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto\\_tranquilizador\\_SocialMind.mp3?dl=0](https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto_tranquilizador_SocialMind.mp3?dl=0)



# El Col·legi Oficial de Psicòlegs d'Andorra informa:

*Si a causa del COVID-19 necessita atenció psicològica*

**1. Posi's en contacte amb el COPSIA a través del**

-  [copsia@copsia.ad](mailto:copsia@copsia.ad)
-  809031

**2. Una psicòloga o psicòleg del Col·legi es posarà en contacte amb vostè per donar orientació de manera gratuïta**

**3. Si s'escau, se li recomanarà una derivació per rebre seguiment psicològic.**

