



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional **Para los que siguen trabajando en primera línea**

- ❖ Procura mantener un estilo de vida saludable, potenciando hábitos de alimentación, actividad y sueño adecuados.
- ❖ **Analiza tus emociones**; el miedo puede servirte para mantener conductas de prevención y responsabilidad, ayudándote a ser precavido sin dejar que te bloquee.
- ❖ Es normal sentirse abrumado y triste en ocasiones, exprésalo como necesites y dedica un tiempo determinado a ello para poder coger fuerzas y evitar que te paralice.
- ❖ **Piensa en positivo**. Focaliza en la labor que estás realizando y lo importante que puede resultar tu trabajo para todas las personas a las que va dirigido; es tu granito de arena y merece un gran respeto y admiración.
- ❖ Es importante comprender a los usuarios, especialmente si hablamos del ámbito sanitario. La empatía es fundamental, pero debes tener **cuidado con la carga emocional** que te pueda suponer, piensa que para poder atender a los demás debes atenderte a ti mismo primero.
- ❖ Al llegar a casa, mantén todas las pautas de precaución (limpieza, desinfección, etc.), y una vez allí, intenta buscar actividades de satisfacción con tu familia. Puedes buscar formas alternativas de expresar tu cariño y proximidad si no es prudente utilizar el contacto físico. Estar con ellos puede ser la carga de energía que necesites para llegar con fuerza al día siguiente al trabajo.
- ❖ Intenta **compartir tus pensamientos e inquietudes con compañeros**, buscando siempre el apoyo mutuo y huyendo de la focalización en lo negativo. Estáis viviendo situaciones similares y vuestras experiencias pueden servir de mucha ayuda.
- ❖ **Solicita ayuda** si lo necesitas, tanto a profesionales como a personas cercanas, en el margen que cada uno te pueda aportar. Necesitas estar bien para poder ayudar a los demás.

