

Decálogo de orientaciones para minimizar los efectos psicológicos negativos de la crisis del coronavirus en personas que siguen trabajando de cara al público.

Mediante este documento, el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental pretende, no sólo ofrecerte unas orientaciones para compensar los efectos psicológicos negativos que esta situación crítica pudiera generarte, sino además transmitirte nuestro más sincero agradecimiento, a ti, que sigues día a día realizando labores de cara a otras personas y facilitas la vida de quienes se encuentran en casa.

En tu situación, es muy probable que se generen unas emociones negativas y otros efectos que antes no habías experimentado, al menos con esa intensidad. Estos pensamientos y estas emociones son normales en una situación como esta. Esperemos que los siguientes consejos de higiene mental te sean de utilidad y, cuanto menos, puedas recibir esta muestra de apoyo.

1

Ante el sentimiento de vulnerabilidad física y emocional:

Deja que ese sentimiento esté en tu mente, no te esfuerces en luchar contra él; el truco para que ese sentimiento no sea el protagonista está en dejarlo fluir, pero a la vez centrarse en lo que estás realizando en cada momento, tanto en la labor profesional como en el resto de ámbitos de la vida diaria.

Cuanto más te esfuerces en controlar o evitar la emoción, más protagonista se hace. Actúa con esa emoción, no contra ella; de esta forma le demuestras a tu propia mente que eres capaz de seguir funcionando pese a tener estas emociones, lo cual es normal.

2

Ante la incertidumbre y miedo al propio contagio y el de seres queridos:

Acepta que estás ante una situación excepcional con algunas cuestiones sobre las que no puedes ejercer control, pero sí puedes centrarte en la gran cantidad de habilidades con las que cuentas y que te convierten en una persona competente, minimizando así los riesgos.

La posibilidad de contagio de seres queridos existe, debes aceptarlo y centrarte en la acción sobre aquello que puedes hacer para minimizar el riesgo.

3

Ante la sobrecarga de situaciones estresantes:

Dirige tu atención hacia lo que estás haciendo en ese momento. Si la atención se te va a otras situaciones difíciles, vuelve de forma amable a dirigirla hacia aquellas cosas a las que te estás dedicando en el presente. Reconoce tus propios límites como ser humano. En los momentos de ocio procura realizar actividades que no guarden relación con el trabajo y que sean divertidas. Puede que en un principio te apetezca menos hacer cosas que antes disfrutabas, pero es importante que las hagas. Si la atención se te vuelve a ir hacia temas del trabajo, procura también seguir centrado en la actividad de ocio en la que estás, sin castigarte porque tu mente vuelva a pensar en las situaciones estresantes.

4

Ante situaciones que revisten un mayor peligro personal:

Asegúrate en primer lugar que has tomado las precauciones indicadas por las autoridades sanitarias y estás equipado convenientemente. Ten en cuenta que el miedo o la ansiedad son respuestas normales cuando se prevé un peligro. No trates de luchar con estas emociones ni contra los pensamientos que pudieran aparecer. Céntrate en la tarea a realizar. Una vez finalizada la tarea, podría ser bueno que compartieras la experiencia con compañeros o que hablaras de ella al llegar a casa. Si no puedes hablar sobre ella, y crees que ha podido tener un cierto impacto emocional, podrías tratar de escribirla.

5

Ante un episodio inusual, violento, dramático:

En situaciones excepcionales, como la que estamos viviendo, pueden ocurrir acontecimientos inusuales, violentos o dramáticos. Una vez que hayas vivido la experiencia, habla con tus compañeros/as sobre lo que ha ocurrido y cómo te has sentido. Tras un período en que hayas hablado sobre lo sucedido, sigue trabajando con normalidad. Es muy fácil que sigas pensando en lo que ha ocurrido o que tengas emociones que no son las habituales. No luches contra esos pensamientos ni contra esas emociones, déjalas aparecer e irse según sea en esta ocasión.

6

Ante síntomas de un ataque de pánico:

En situaciones de estrés intenso pueden producirse ataques de pánico. Algunas funciones fisiológicas, como la respiración, que normalmente podemos controlar a voluntad, se pueden disparar, yendo acompañadas generalmente de la sensación de pérdida de control, de que se va a producir un desenlace fatal o del pensamiento de que vamos a perder el juicio. Las cosas pueden parecer irreales e incluso podríamos perder por momentos el sentido de identidad personal. Es importante que sepas que en esos momentos no tienes capacidad de control sobre lo que te está ocurriendo. Las sensaciones que tendrías pueden ser muy desagradables, pero son pasajeras. El pico de los ataques de pánico se suele producir entre los 10 y 20 minutos después de notar los primeros síntomas y puede llegar a durar hasta dos horas (aunque generalmente es bastante más breve). Un ataque de pánico es como subir a una montaña rusa o a una atracción que te da miedo. Una vez que estás en la atracción tienes que esperar a que finalice para poder bajarte.

7

Ante sentimientos depresivos:

Trata de comprender estos sentimientos depresivos en función de las duras circunstancias que estás viviendo. Es lógico que ante esfuerzos importantes y una falta de actividades de ocio, el estado de ánimo sea bajo y que aparezcan pensamientos negativos. Procura no luchar contra estos sentimientos. Te puede ayudar el seguir haciendo cosas que para ti son importantes, aunque en el momento no te apetezca mucho. Trata de descansar las horas necesarias y, dentro de las posibilidades, hacer actividades que te resulten de interés, independientemente de tu estado de ánimo; diseña un planing de actividades y cuenta con las personas allegadas a ti para ponerlo en práctica.

8

Ante la interacción social con compañeros/as:

Demuestra con comportamientos claros que te importan las personas con las que estás interactuando e incluye con frecuencia en tus frases palabras como "compañero/a" y "equipo". Actuar de forma colectiva debe prevalecer sobre las individualidades y así se incrementan comportamientos de cuidado entre compañeros/as.

En la relación entre equipos directivos y las personas a su cargo han de diseñarse acciones de cuidado mutuo, que todo el mundo sienta que pertenece a un equipo y que se valora lo que hace. No es el momento de juzgar, sino de ayudar a que tus compañeros/as hagan mejor las tareas. La toma de decisiones en una situación de crisis siempre va a llevar emparejado que se produzcan equivocaciones, para prevenir sentimientos de culpa trata de actuar con honestidad, sinceridad y transparencia.

9

Ante la interacción con las personas que atendemos:

Muestra de forma clara con tus comportamientos que las estás escuchando. En estos momentos las personas suelen estar muy nerviosas. No les digas que se tranquilicen; muéstrate tú tranquilo/a, tomando protagonismo sobre la interacción y haciéndoles ver que estás trabajando para ellas.

10

Ante la valoración que nos hacemos de nuestra ejecución y de nosotros/as mismos/as:

Tienes que ser consciente del importante papel que estás desempeñando con tu trabajo y que es indispensable para superar esta situación de crisis. Nosotros/as te mostramos ese reconocimiento con este documento, pero hay mucha más gente de la que crees pensando ahora mismo "qué sería de ellos/as sin tu labor".

Párate varias veces al día a valorar lo importante que es tu trabajo en estos días y en la función social que desempeñas. Ser consciente de esto te va a ayudar a funcionar mejor, acorde a lo que verdaderamente importa y a valorarte a ti misma/o adecuadamente.