

¿CÓMO SE ENCUENTRAN NUESTROS SANITARIOS?



TRABAJO

- Sobrecarga
- Demandas físicas
- Situaciones difíciles
- Inseguridad nuevas técnicas
- Percepción del riesgo



HOGAR

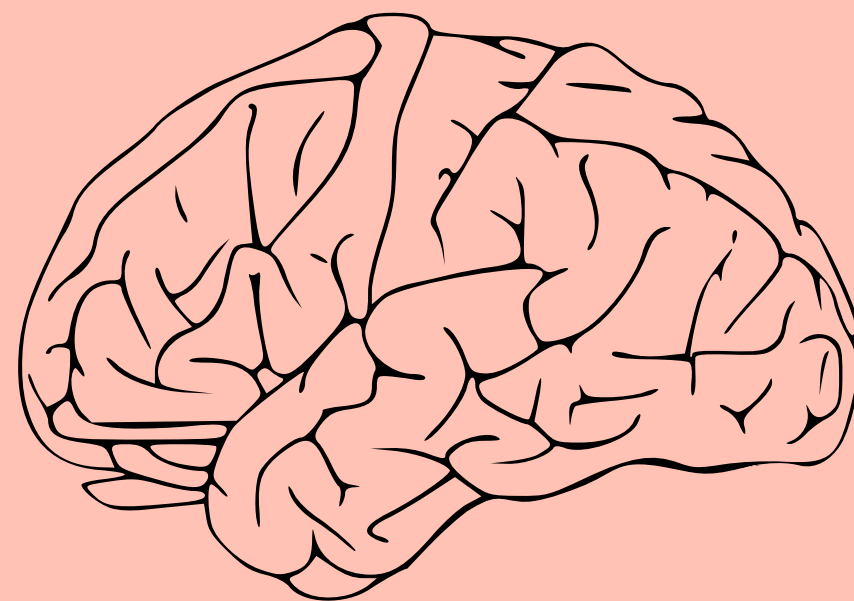
- Familiares de riesgo
- Menos descanso
- Malos hábitos
- Problemas personales
- Conciliación



SOCIEDAD

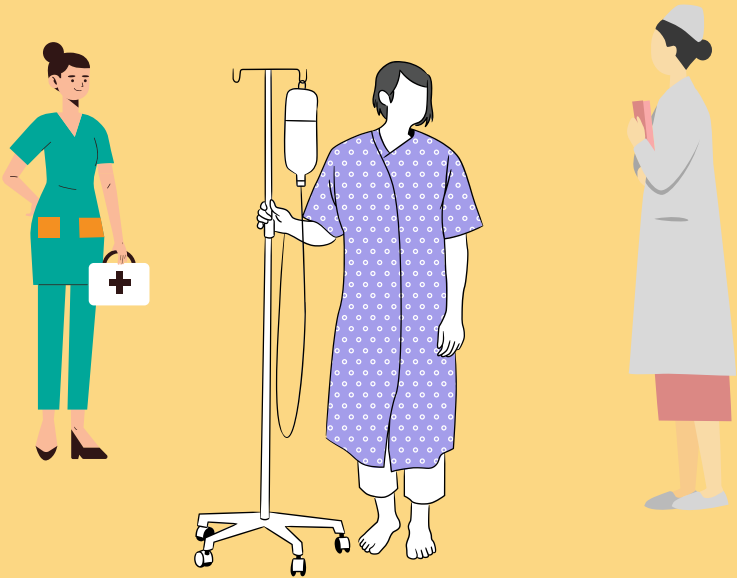
- Estigma hacia el colectivo
- Falta de empatía social
- Distanciamiento general

TU MENTE



- Incertidumbre
- Confusión
- Ansiedad
- Miedo
- Tristeza
- Depresión
- Frustración
- Estrés
- Problemas del sueño
- Otros

¿QUÉ ACONSEJAMOS?



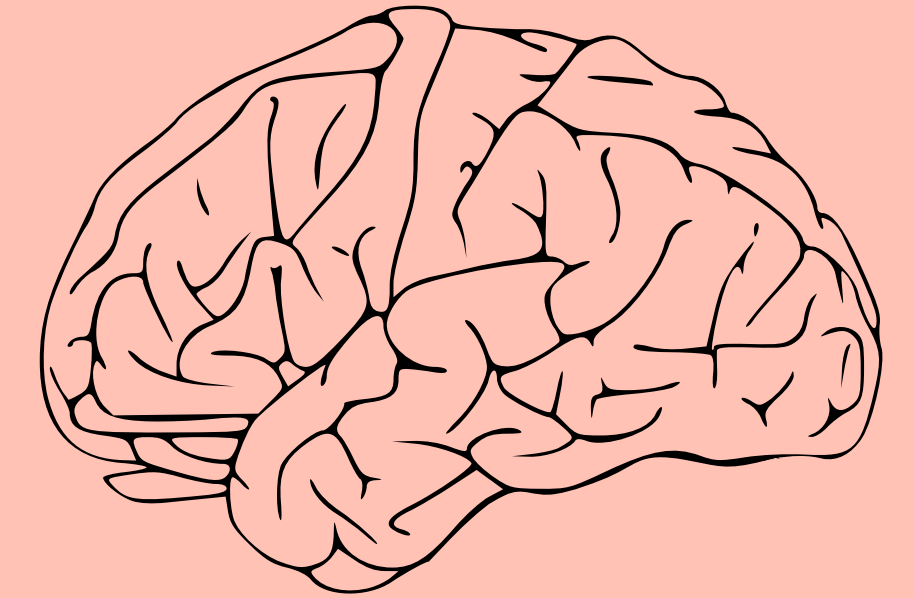
- Centrate en tus tareas.
- Toma conciencia de tu situación (Haz descansos, asegúrate que puedes seguir trabajando o pide ayuda a tus compañeros).
- Comparte dudas e inquietudes con tu equipo.
- Es una situación nueva para todos. Infórmate y ten claras tus funciones.
- Recuerda que pacientes y familiares confían en ti.
- No pierdas la esperanza, muchos pacientes se recuperan gracias a ti.



- Date permiso para sentir, expresar y compartir emociones.
- Planifica actividades que te hagan sentir bien, desconectar.
- Tómate tiempo para ti.
- Valora tu situación personal y tus cargos.
- Apoyo social y familiar.
- Ocúpate sólo de aquello que esta de tu mano y puedes solucionar.



- No pierdas el contacto
- Se consciente de la necesidad de tu trabajo. Maneja los pensamientos para que no te dejen caer en el odio social.
- Las cosas que se escapan de nuestro control no tienen que saturarnos, haz tu mejor versión pero no podemos actuar por otros.



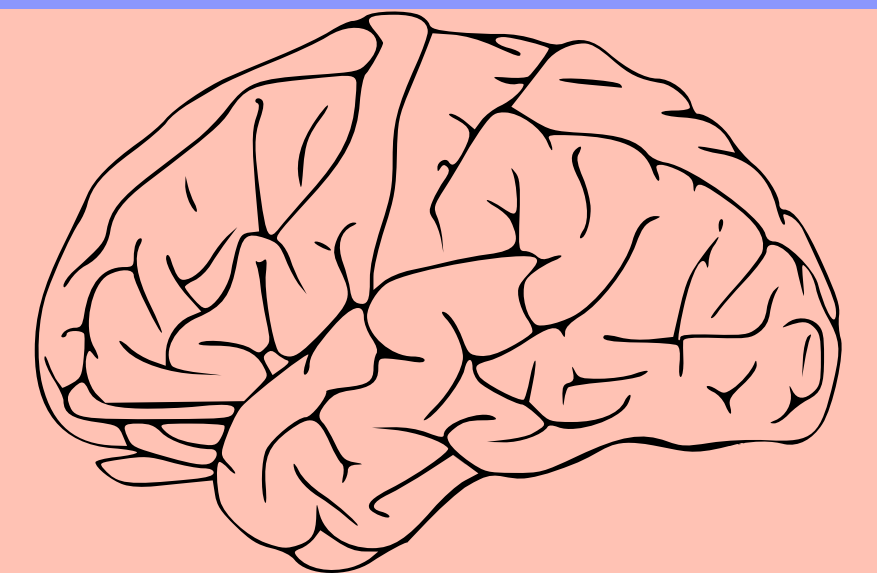
- Reconoce tus emociones y trabaja en ellas.
- Utiliza técnicas de relajación para la desactivación emocional, cognitiva o conductual.
- Rutinas de higiene, descanso y alimentación.
- Rutina diaria de ejercicio.
- Limita tu exposición a medios comunicación y RRSS referentes al tema.

¿ CONSEGUIMOS ORGANIZAR NUESTRA
JORNADA DE TRABAJO SEGÚN LAS DEMANDAS?



¿CÓMO GESTIONAR LA NUEVA MANERA DE
RELACIONARNOS O LA FALTA DE ELLO?

¿RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES?
¿SABEMOS MANEJARLAS?
¿APRENDEMOS A RELAJARNOS?



¿ADMINISTRAMOS SALUDABLEMENTE NUESTRO
TIEMPO LIBRE Y NECESIDADES PERSONALES?