



ME CUIDO PARA CUIDAR

Cómo cuidar tu salud mental para enfrentar
de la mejor manera el COVID-19



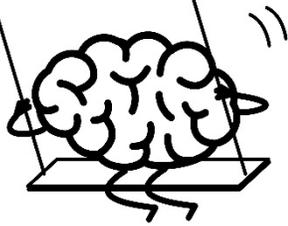
Fundación
Santa Fe de Bogotá

SOMOS **HUMANOS**



Es normal que SIENTAS MIEDO

- Es una emoción totalmente permitida ante el peligro.
- Es esperable que todos tengamos miedo, experimentarlo no es un defecto.
- Lo mejor que podemos hacer frente a él es reconocerlo y expresarlo.
- Hablemos con nuestro equipo, compañeros de trabajo y jefes al respecto. No lo guardemos.



Es normal que SIENTAS RABIA

- La rabia o la ira aparecen cuando nos sentimos frustrados, y esta pandemia puede frustrarnos en muchos niveles de la vida cotidiana y profesional.
- Es posible que en estas circunstancias nos estemos sintiendo aislados y no tenidos en cuenta.
- Si nos sentimos con ira, debemos parar un momento y respirar profundo.
- Tratemos de no contagiar la rabia a los demás.



Es normal que ESTÉS TRISTE

- Lo que estamos viviendo y vamos a vivir en las próximas semanas es y será triste.



- No ganamos nada ocultando esta emoción tan humana.

- Tampoco significa que no somos capaces, o que no somos profesionales.

- Tener tristeza no es signo de debilidad.

- Debemos hablar y desahogarnos. Esto nos ayudará.



Es normal SENTIR CULPA

Hay varias circunstancias que nos podrían generar culpa:

- Exponernos al sufrimiento de pacientes y familiares
- Ver morir nuestros pacientes
- Tener poco contacto con nuestras familias
- Sentir ira

Pero **sólo** deberíamos sentir culpa cuando hemos causado un **daño a propósito**.

El *remedio* frente a la culpa es darnos cuenta de que estamos haciendo *lo correcto* y que le *estamos poniendo el corazón*.



PRINCIPIOS DEL AUTOCUIDADO MENTAL



ME CUIDO PARA CUIDAR

PRINCIPIOS DEL AUTOCUIDADO MENTAL

1. Sigamos al pie de la letra las medidas de bioseguridad.
2. Apliquemos la medidas de bioseguridad en nuestra casa.
3. Compartamos nuestras emociones con pares y superiores.
4. Confiemos, la pandemia en algún momento pasará.
5. Mantengámonos informados, pero sólo de fuentes serias y científicas.
6. Intentemos no insistir en ideas negativas.



7. Hagamos conciencia de nuestro nivel de estrés al final de cada jornada. Es como hacer un inventario de las emociones y respuestas que hemos tenido en el trabajo.
8. Hagamos pausas activas.
9. Procuremos descansar lo suficiente.
10. Conservemos una alimentación saludable.
11. Practiquemos las actividades lúdicas de nuestra preferencia.



- 12.** Hagamos ejercicio.
- 13.** Mantengamos una buena comunicación con nuestros seres queridos.
- 14.** Permitámonos pedir ayuda.
- 15.** Pensemos con frecuencia en el sentido y el valor de nuestro trabajo, que es salvar vidas.
- 16.** No tenemos el control de toda la situación, solamente de lo que estamos haciendo en este momento.
- 17.** ¡Concentrémonos en nuestra tarea!



ALGUNAS TÉCNICAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR



Respiración profunda

Sentado en una silla o acostado

Inspiración abdominal profunda y espiración muy lenta

En la medida en que tomes un ritmo lento de espiración, trata de relajar todos los grupos musculares, desde la cara hasta los pies



ME CUIDO PARA CUIDAR

Relajación/Meditación

En internet podrás encontrar videos de **relajación guiada** y **meditación**



Mindfulness (atención plena)

Consiste en crear conciencia y centrarse en **el momento presente**, para sentir las cosas tal y como están sucediendo

Aumenta la **autoconciencia** de:

La situación (dónde estoy)
La acción (qué estoy haciendo)
El cuerpo (qué siento, cómo está mi energía)





RECORDEMOS SIEMPRE

Somos un equipo y este reto lo superaremos juntos

Cada uno de nosotros contribuye desde su conocimiento, para que salgamos adelante.

Todos contamos y todas las labores son importantes

