

cuidarnos mientras cuidamos

GUÍA DE
AUTOCUIDADO
PARA PROFESIONALES
DEL IFBS

▶ ARABAKO FORU ALDUNDIA



Gizarte Ongizaterako
Foru Erakundea
Instituto Foral
De Bienestar Social

▶ DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA

cuidarnos mientras cuidamos

En cuestión de semanas, **de una manera rápida e inesperada, la pandemia generada por el coronavirus ha impactado fuertemente en nuestras vidas**, trastocándola de una forma arrolladora.

Con el objetivo último de frenar el virus y la tasa de contagios, **se han implantado duras restricciones como el confinamiento domiciliario. Medidas que alteran de forma abrupta nuestro ritmo habitual y nuestra relación con la sociedad.**

Nunca antes habíamos experimentado nada igual y nos ha pillado de imprevisible, sin manual de instrucciones.

La situación de pandemia que estamos viviendo afecta al conjunto de la población, provocándonos mucho estrés y preocupación. Todas las personas de una forma u otra nos vemos afectadas, experimentando emociones tales como miedo, ansiedad incertidumbre, rabia, confusión, impotencia, aburrimiento..., emociones que muchas veces nos resultan muy complicadas de manejar.

Y en esta tesitura, nueva para todas y todos, nos vemos además en el **deber de atender nuestras obligaciones** como profesionales, mientras tratamos de **mantener, el adecuado equilibrio psíquico y mental** que nos permita seguir en pie.

Esta circunstancia afecta a la totalidad de trabajadores y trabajadoras del IFBS, siendo especialmente delicada la situación del personal de atención directa (personal sanitario y no sanitario), y más en concreto, la de quienes trabajan con personas usuarias afectadas por el virus, con el riesgo que ello conlleva para su propia salud y la de las personas con las que se relacionan. Indudablemente, **este colectivo está sometido a un gran estrés y es normal que experimenten emociones difíciles de afrontar.**

Debido a esta compleja situación, **es esencial que en estos momentos estemos más unidos y unidas que nunca y nos cuidemos mutuamente**, siendo fundamental que afrontemos este difícil escenario desde un enfoque lo más positivo posible.

Por ello, a lo largo de la presente guía, se pretende incidir en el **AUTOCUIDADO de las y los profesionales del IFBS, como eje y centro de toda respuesta protectora**. Sólo desde nuestro propio cuidado es posible ofertar un cuidado adecuado a las demás personas. De ahí que pensemos en **CUIDARNOS MIENTRAS CUIDAMOS**. Sin olvidar que **NO estamos SOLAS NI SOLOS**. Formamos parte de un equipo, y todas y todos experimentamos sentimientos parecidos. **Apoyémonos y cuidémonos mutuamente.**

En las siguientes páginas **desarrollaremos una serie de RECOMENDACIONES Y ESTRATEGIAS para cuidarnos:** en lo personal, en el ámbito del trabajo y en el día a día. Presentaremos asimismo una mirada al futuro y la manera de hacerle frente.

Esperemos que sea de vuestra utilidad y sirva de ayuda para afrontar con fortaleza este imponente reto, haciendo de él una oportunidad de aprendizaje y resiliencia.

1. ¡Cuídate tú!

Para cuidarnos a nivel personal, es importante que aprendamos a tomar conciencia de nuestras emociones y pensamientos y desarrollar estrategias eficaces. De esta forma, podremos ampliar nuestra perspectiva de la situación y comprender que **toda situación adversa, entraña oportunidades de crecimiento a todos los niveles.**

¿Qué podemos experimentar durante este periodo?

- Pensamientos intrusivos en torno al virus
- Miedo e incertidumbre: ¿Qué nos va a pasar? ¿Cuándo va a terminar esto?
- Miedo a contagiarse o contagiar
- Temor a ir a trabajar y a salir a la calle
- Impotencia y frustración
- Dificultad para prestar atención a otros temas
- Estar en estado de alerta ante sensaciones corporales, pudiendo llegar a interpretarlos como síntomas de la enfermedad
- Agobio y ansiedad
- Alteraciones en el sueño
- Alteraciones en la alimentación (ausencia o aumento del apetito)
- .../...

¿Qué podemos hacer ante esto que estamos experimentando?

ESTRATEGIAS para minimizar el impacto psicológico de la situación que estamos viviendo:

- Reconoce y acepta tus pensamientos y emociones, aunque se trate de pensamientos intrusivos y emociones desagradables. Identifícalos. No trates de eliminarlos ni luchar en su contra, porque eso no te ayudará, sino todo lo contrario.

Con respecto a los pensamientos molestos, intenta colocarte en un papel de observador u observadora.

Con respecto a las emociones, permítete sentir las y luego suéltalas.

No te apegues ni a pensamientos ni a emociones. No los sobredimensiones. Te puede servir de ayuda:

- Realizar respiraciones, relajaciones, técnicas de meditación o atención plena (mindfulness).
- Llevar a cabo alguna actividad que te guste centrando la atención en ella.
- Compartir tus sentimientos con personas cercanas que creas que te pueden ayudar, de forma que puedas ampliar la perspectiva.
- Mantén una actitud objetiva. Esta situación, como todo en esta vida, es transitoria y un día acabará.
- Infórmate acudiendo siempre a fuentes fiables: Ministerio de Sanidad, O.M.S., Colegios Profesionales Sanitarios, etc.. Infórmate en la justa medida. No te intoxiques de información.
- Evita hablar permanentemente del tema. En tu vida hay muchos más aspectos. Dale espacio.
- Piensa en otros momentos complicados que hayas experimentado en tu vida. ¿Cómo lo hiciste? ¿Qué estrategias y herramientas utilizaste? ¿Cuáles son tus fortalezas?
- Identifica todo aquello que estás haciendo que consideres que te esté sirviendo para afrontar positivamente esta situación y refuérzate por ello. Así mismo, detecta aquellos aspectos que no están funcionando tan bien. Crees que podrías hacer algo diferente para que mejorase tu calidad de vida en estos momentos?
- Lleva a cabo hábitos adecuados de higiene, alimentación, horarios y ejercicio físico. Realiza actividades que te gusten. Calma tu mente con técnicas de relajación, meditación o atención plena.
- Mantente en contacto con tus familiares y amistades.
- Y... muy importante, ¡¡¡utiliza el sentido del humor!!! Contrarresta el miedo y alivia la ansiedad...

2. Cuídate en el trabajo

En el desempeño de tu trabajo, tanto si se trata de un trabajo de atención directa como si estás realizando teletrabajo, es muy probable que te esté tocando afrontar situaciones que te estén generando malestar, ansiedad, temor, estrés.... Es posible que te reconozcas en alguno de los aspectos que señalamos a continuación:

- Tu entorno laboral se ha vuelto más demandante, con aumento de horas de trabajo, cambios de turnos, de equipos, de personas usuarias...
- Sientes temor a contagiarte y a contagiar a personas próximas. Incluso te has podido ver en la obligación de separarte de tus seres queridos por temor a infectarles.
- Los equipos de protección son molestos, limitan la comunicación y dificultan el dar confort y apoyo a las personas afectadas.
- Te sientes en constante estado de alerta y vigilancia debido a las medidas de seguridad.
- Experimentas miedo, pena, frustración, culpa, agotamiento, ansiedad, presencias el desconuelo de familiares, dilemas éticos ante las tomas de decisiones complejas...
- Sientes que puedes sufrir estigmatización por trabajar con personas con COVID-19.
- Tienes pocas posibilidades para recurrir a tu red de apoyo social por tus horarios.
-

El miedo es una respuesta adaptativa que nos ha ayudado a lo largo de nuestra evolución. Gracias al miedo nos mantenemos en alerta y ponemos en marcha con más eficacia acciones de lucha o de huida ante los peligros. Cuando nos enfrentamos a una situación que pensamos puede ser peligrosa, es frecuente y NORMAL sentir cierto grado de temor.

Sin embargo, cuando alcanza niveles excesivos o cuando se presenta ante situaciones que no son peligrosas, el miedo pasa a ser algo negativo, nos bloquea y nos impide gestionar las amenazas con eficacia. De ser una ayuda, puede pasar a ser un impedimento.

RECOMENDACIONES:

- Adopta las medidas de protección y prevención recomendadas (E.P.I., higiene, distancia de seguridad...)
- No trivialices el riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad
- No magnifiques el riesgo real. Ten precaución y sé prudente, sin alarmismo.
- Reconoce la importancia de tu trabajo, eres de gran ayuda para las personas a las que atiendes en estos momentos tan cruciales. Recuerda la motivación que te ha llevado aquí: lo que significa para ti ser monitor y monitora, enfermera y enfermero, médico y médica, auxiliar...
- Una actitud de colaboración y comprensión contribuye a relajar el ambiente de trabajo. Evita proyectar tu enfado y tus miedos hacia el resto de compañeras y compañeros, No culpabilices.
- Comparte tus sentimientos y preocupaciones con el equipo cuando lo veas conveniente. Libera la tensión y evita la saturación. Sin rumiarse pensamientos ni emociones. Las personas de alrededor están experimentando sentimientos parecidos. Piensa que lo vamos a lograr y estás participando de forma activa en ello. Acuérdate de esto.
- Utiliza tu estado de alerta para tener un rendimiento óptimo. Un nivel adecuado de tensión facilita la concentración.
- Utiliza estrategias de regulación (de atención, respiración, relajación...) son útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica. Si crees que tienes demasiado estrés o ansiedad, detente y realiza respiraciones profundas o alguna relajación breve. No interpretes de forma catastrófica tus sensaciones corporales. Cambiar el foco de tu atención suele proporcionar alivio.
- No intentes cambiar lo que no se puede, acepta la realidad. Eres responsable de hacer bien lo que está en tus manos.
- Atiende tus necesidades básicas: asegura el descanso y las pausas en el trabajo o los turnos, come y bebe suficiente y sano...
- Planifica actividades **fuera del trabajo**: creativas y físicas. Muy importante la "ventilación" emocional: la competencia profesional es compatible con la expresión emocional y esto nos humaniza.
- Comparte información constructiva. Es un buen recurso de ayuda compartir elogios, iniciativas, habilidades, frustraciones, errores, deficiencias,...

Si estás realizando **TELETRABAJO**, además de muchas de las indicaciones anteriormente señaladas, te pueden ayudar también las siguientes:

- Considéralo un trabajo tan serio como el presencial.
- Planifica la jornada, utiliza una agenda de tareas.
- Trabaja en un espacio que te permita mantener cierta privacidad o al menos que no genere interrupciones constantemente. El desorden o la asociación de ideas con otras obligaciones nos pueden desconcentrar. Es importante tener una buena fuente de luz blanca, tanto natural como artificial.
- Mantén un horario firme. Establece cuándo vas a hacer descansos y respeta ese horario, así evitarás tener una jornada laboral interminable.
- Mantén el contacto con compañeros y compañeras de trabajo.
- Explica a quien te rodea en casa que estás trabajando, establece unas normas de convivencia, adapta horarios a la familia.



3. Estrategias para tu día a día

Como ya se ha comentado anteriormente, esta situación actual de confinamiento es algo inédito en el mundo entero, nunca antes habíamos vivido algo así y la mejor manera de sobrellevarlo depende en gran medida de cada cual.

La capacidad de adaptarnos a esta situación hará que lo llevemos de la mejor manera posible.

Este apartado se centra en el día a día, fuera de nuestro horario laboral. El estrés al que estamos sometidos y sometidas es muy alto, la carga laboral que experimentamos debido a la situación que estamos viviendo es muy elevada, mucha información, desinformación, miedo a lo desconocido, al qué ocurrirá después, si me contagiaré... **para minimizar o paliar estos aspectos negativos es fundamental cuidarnos, disfrutando del tiempo libre** lo mejor posible, ello supondrá nuestra recarga de energía.

A continuación, se indican diferentes **ESTRATEGIAS** que nos pueden resultar útiles **para estructurar y dotar de contenido nuestro día a día.**

Define una rutina diaria:

- Organiza actividades diarias con un horario más o menos preestablecido y flexible; no te "abandones" a la improvisación constante.
- Mantén el descanso nocturno recomendado (entre 7 y 8 horas) y en los horarios habituales.
- Aliméntate de forma adecuada; disfruta del tiempo que puedes disponer para cocinar con mayor dedicación, menús más saludables, más elaborados... Mantén los horarios de comidas que realizas habitualmente.
- Es fundamental cuidar la higiene personal; es importante diferenciar la ropa que se usa para el descanso nocturno de otro tipo de ropa cómoda para estar en casa.

Realiza ejercicio físico:

- Encuentra un rato cada día para dedicarlo a realizar algún tipo de actividad física, teniendo en cuenta tus gustos, capacidades y las posibilidades de cada vivienda.

Existen diferentes aplicaciones online donde encontrar modelos. El cerebro tiende a ralentizar el cuerpo y debemos trabajar para romper con ese mecanismo.

- La actividad física resulta beneficiosa para nuestro cuerpo pero también para nuestra mente.

Música:

- Utiliza la música como canalizadora de emociones; escuchándola, cantando, bailando o tocando algún instrumento

Aficiones:

- Dedica tiempo a aquellas actividades con las que disfrutas y que normalmente por falta de tiempo no puedes poner en práctica. Ej: manualidades, lectura, visitar museos online, ver películas...

Contacto con familiares y amistades:

- Mantén el contacto con familiares y amistades vía telefónica, redes sociales, videoconferencias...
- Apóyate en las personas cercanas. El mejor modo de hacer frente a la adversidad es contar con la ayuda de personas valiosas. Ellas nos proporcionan el cobijo y el calor para hacer frente a los miedos, y nos alientan cuando flaquean las fuerzas y la motivación.
- ¡¡Estate pendiente de ellas y ellos!!

Conversaciones variadas:

- Diversifica los temas de conversación, evita hablar continuamente del coronavirus y sus consecuencias, de esta forma el tiempo pasará más rápidamente y te sentirás mejor.

Mantener una buena convivencia:

- Distribuid las tareas domésticas.
- Exponed vuestros sentimientos y pensamientos y escuchad los de las demás personas.... Es importante en este momento el respeto entre todas las personas con las que convivimos y no debemos dirigir sentimientos negativos, ira, enfado, miedo... hacia ellas.

- Ayudarnos mutuamente es gratificante y saber que puedes contar con los y las demás nos ayuda a sentirnos bien
- A los más pequeños y pequeñas de las casas es importante explicarles lo que sucede con naturalidad, sin generarles miedo o angustia puesto que no saben gestionar sus emociones como las personas adultas. Generalmente responden imitando lo que observan en las personas mayores de referencia por lo que, mostrando tranquilidad y confianza, será la mejor manera de darles nuestro apoyo.
- Debemos explicarles la importancia de las medidas de prevención existentes y convencerles de que, quedándose en casa, no sólo se protegen sino que ayudan a que otras personas no se contagien.
- Debemos controlar y limitar la exposición a los medios de comunicación, sobre todo a las y los más pequeños, y evitar de esta manera que aparezcan miedos innecesarios por explicaciones que no llegan a entender. Si son más mayores, o ya adolescentes, será imprescindible contrastar la información que reciben de diversas fuentes (redes sociales, internet,...) y aportarles seguridad mediante información veraz y fiable.
- Mantener su rutina diaria es algo fundamental, como recomendaciones señalamos:
 - Mantengan unos horarios similares a los que realizaban antes del confinamiento (horas de descanso, de comidas y para aquellas tareas que tengan estipuladas...)
 - Tienen que distribuir su tiempo entre las tareas escolares, algo de actividad física y juegos... además de las tareas domésticas que tengan asignadas dependiendo de su edad (recoger sus habitaciones, juguetes, aseo personal y vestido...)

La calma que transmitimos las madres y los padres es la tranquilidad y confianza que reciben.

4. Una mirada al futuro

El 14 de marzo, con la declaración del estado de alarma, comenzó un **confinamiento** del que todavía **se desconoce con exactitud su fecha fin y las condiciones en las que se llevará a cabo**. Mucho se especula en torno a ello, si bien se prevé que sucederá de forma progresiva y gradual.

Algunas expertas y expertos vaticinan que una vez pase esta pandemia del COVID-19, nada volverá a ser como antes, que condicionará nuestra manera de relacionarnos, de salir a la calle, nuestros hábitos de higiene, etc. **Tratamos de anticiparnos a un escenario futuro con el fin de controlarlo y rebajar así la incertidumbre y ansiedad que ello nos genera en el momento presente; sin embargo, lo cierto es que es imposible conocer los futuros escenarios a los que tendremos que hacer frente, con lo que tenemos que aceptar, una vez más, la incertidumbre que supone la vida y tratar de afrontar el día a día con la mayor serenidad posible.**

A continuación exponemos algunas **RECOMENDACIONES para enfrentarnos desde la calma a este contexto actual:**

- Céntrate en lo que puedes controlar, en lugar de lo que no controlas. La expansión del virus, el número de contagios, las medidas a adoptar, etc. son factores que no dependen de ti. Concéntrate en lo que sí puedes hacer, aquí y ahora, vive el momento presente.
- SÉ PACIENTE. Al final, aunque lleguen cambios, lograrás la paz y la tranquilidad. Tal vez las cosas no ocurran de la manera que desearías, pero al final encontrarás tu equilibrio. No te precipites, la ansiedad muchas veces nos hace actuar de forma impulsiva.
- Verifica tu estado anímico a lo largo del día. Détente a pensar en lo que te sucede y en cuál es la emoción que tienes presente. Esta acción te servirá para regularte mejor emocionalmente.
- Acepta la emoción que prevalece en cada momento. Mándate mensajes alentadores y positivos.

- Piensa en QUIÉN quieres ser en esta crisis. Puedes elegir entre dejarte llevar por pensamientos irracionales y el pánico, arrastrándote por la rabia y el enfado, culpabilizando al resto de tu malestar, o puedes actuar con equilibrio y confianza. En ti hay recursos y potencial suficiente para enfrentar esta situación excepcional y sobrevenida. Racionaliza tus pensamientos. Medita y no te anticipes
- Pon un poco de sentido de realidad y trata de ser una persona objetiva. A pesar de que ahora cueste ver una salida, se trata de una situación temporal que tiene un final.
- Date permiso para sentir cansancio y descansar, para reconocer la sensación de hambre y comer, para sentirte triste y llorar. En definitiva, permítete ser una persona humana, además de profesional.
- En caso de que consideres que la situación te sobrepasa de forma significativa, valora el solicitar ayuda profesional.
- En el IFBS se ha puesto en funcionamiento un **servicio telefónico de apoyo psicológico** para todos los profesionales que lo requieran. Este servicio será confidencial y se solicitará a través del **teléfono 945 151 015**. La persona que solicite el servicio únicamente deberá indicar un número de teléfono y una hora de preferencia para recibir la llamada de apoyo.

Y RECUERDA:

En toda esta vorágine debemos rescatar y ensalzar el valor de lo humano y lo social, porque sólo desde el cuidado mutuo es posible hacer frente a esta pandemia. No valen soluciones individuales.

El personal del IFBS, integrado por todos sus trabajadores y trabajadoras merece un especial reconocimiento, por la grandiosa labor que está desempeñando al servicio de la ciudadanía, a pesar de los impedimentos y obstáculos que se cruzan en el camino.

¡UN INMENSO APLAUSO PARA TODOS Y TODAS!

5. Enlaces de interés

Fuentes fiables de información sobre el coronavirus:

- ▶ Ministerio de Sanidad: www.mscbs.gob.es
- ▶ Organización Mundial de la Salud: www.who.int/es

Recursos de autocuidado (guías, audios, recomendaciones, etc.):

- ▶ Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid:
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/comunicado/221/recomendaciones-dirigid-as-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19>
- ▶ Colegio Oficial de Psicólogos de Álava:
<http://www.cop-alava.org> (servicio de atención psicológica telefónica gratuita).
- ▶ Servicio de Psicología Aplicada. Universidad Nacional de Educación a distancia-UNED. Guías y orientaciones-Covid 19:
<http://blogs.uned.es/spa/guia-y-orientaciones-covid19/>
- ▶ Canal Uned. Afrontamiento psico-saludable ante la alerta sanitaria del coronavirus:
<https://canal.uned.es/series/5e6f3c595578f2042f0956c7>
- ▶ Web Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz:
https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u_46e5fc00_17133fb0636_7f75&abreviada
- ▶ Universidad País Vasco:
www.ehu.eus>coronavirus-informazioa

Esta guía ha sido elaborada por el equipo de psicólogas del área de Atención a Personas con Discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social:

Saioa Foronda Alonso
Iratxe López de Heredia Bermeo
Eukene Rivas Gutiérrez
Belén Santamaría Salazar