



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



PROTOCOLO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS EL COVID-19

Dña. Alicia Fernández Parra

D. José María Sacristán Rodríguez

D. Fernando Alonso Calderón



PROTOCOLO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS EL COVID-19

Parece que nuestro mundo vuelve a la normalidad tras un largo periodo de confinamiento o encierro, es tiempo de ir saliendo de nuestra **Zona de Confort**, lugar donde hemos protegido nuestra Salud Física, pero ahora toca preparar nuestra **Salud Mental** y poco a poco volver a nuestra vida que obligadamente paralizamos un viernes 13 de marzo.

Hemos vivido una experiencia que nunca olvidaremos y para la cual nadie nos había preparado, pero **lo hemos superado, nos ha hecho más fuertes** que lo que creíamos ser, **atrás dejamos miedos, tristezas, periodos de ansiedad e incertidumbre**, pero ya acabó, es tiempo de volver a nuestra rutina diaria, a aquella vida que dábamos por normal y ahora nos damos cuenta de que es especial.

Por eso ahora es tiempo de prepararnos y **afrentar juntos una nueva etapa**, volver con más fuerza y energía psíquica para enfrentarnos a nuevos retos, objetivos y planes **laborales y sociales** porque necesitamos continuar con nuestra vida, y este retorno nos brinda una gran oportunidad. Esta nueva etapa demanda asumir la normalidad desde el cambio de hábitos, que nos garantizan la seguridad que en algunos aspectos de nuestra vida hemos perdido.

Por lo que nosotros los **psicólogos y psicólogas sanitari@s**, estamos comprometidos con nuestro trabajo en orientar y proporcionar técnicas, para satisfacer un adecuado afrontamiento psicológico en el terreno laboral. Para ello hay que readaptar nuestro **cerebro** y empezar a gestionar nuestros **pensamientos, emociones y conductas** a través de estrategias y pautas, favoreciendo nuestras fortalezas y reabsorbiendo lo aprendido en esta experiencia.





¿CÓMO DEBEMOS PREPARARNOS?

FASE DE PREPARACIÓN

- **Adopta una actitud positiva** ante la nueva situación laboral. **Mantén tu autoestima alta** te beneficiará en encontrarte mejor contigo mismo/a.
- **Prepárate para mostrar empatía** escuchar, compartir y expresar sentimientos ayudará a apoyarnos entre nosotros y salir reforzados positivamente.
- **Entrénate para gestionar tu autocontrol emocional** herramienta esencial en nuestra vida. **Percibe, comprende, maneja y utiliza las emociones** en esta situación laboral extraordinaria reducirá el nivel de ansiedad y tensión emocional. **Presta especial atención a una emoción:** el miedo, que te puede proporcionar una gran sensación de malestar, preocupación, y pérdida de control.
- **Busca y activa tus recursos:** puede ser una oportunidad de mejora interior. **Te asombrarás de lo que puedes ser capaz.**
- **Da sentido a la nueva realidad:** **asume la desescalada y los medios de protección frente al contagio como un mecanismo de protección vital** hacia la ciudadanía en general entre la cual te incluyes.



¿CÓMO DEBEMOS ENFRENTARNOS?

FASE DE ENFRENTAMIENTO

- **Confía y siembra seguridad en ti mismo/a.** Sigue realizando bien tu trabajo y tus funciones, tus competencias son las mismas. Lo nuevo son las condiciones derivadas de esta situación a las que tienes que adaptarte poco a poco. **Supera el miedo que te paraliza.**
- **Tómate tu tiempo motivándote** para decidir, planificar y dosificar esfuerzos, facilitará la adaptación en un principio a tu trabajo.
- **Organízate bien y toma decisiones** te ayudará a realizarlo sin estrés y obtendrás mayor sensación de control.
- **Desarrolla tu trabajo poniendo en práctica tus habilidades psicosociales;** empatía, saber decir no, asertividad y resiliencia. **Pide ayuda si la necesitas.**
- **Fomenta la comunicación con tus compañeros de trabajo,** si miras a tu alrededor encontrarás a personas que se encuentran en tu misma situación. **La socialización te ayudará a desbloquearte y a adquirir los nuevos hábitos de seguridad en el trabajo.**



¿CÓMO LO SUPERAREMOS?

FASE DE SUPERACIÓN

- **Refuézate** por cada tarea u objetivo que estés logrando superar, por pequeño que pueda parecerse. Terminará siendo una experiencia muy enriquecedora y de gran crecimiento personal, **escucha tu pensamiento positivo.**
- **Fomenta la visión de equipo,** somos autodependientes y nos necesitamos para que todo funcione.
- **Debemos apoyarnos mutuamente** desarrollando cada uno nuestras fortalezas, virtudes y capacidades. **Es el momento de sentir que no estás sólo.**
- **Prémiate** por los resultados excelentes que vas a obtener, con tu esfuerzo acabarás consiguiendo tus logros e inquietudes en el área laboral.
- **Y por supuesto practica técnicas de respiración y relajación** serán una fuente de bienestar mental vital para tu vida.



ADEMÁS DEBES DE:

- ✓ Mantener la distancia de seguridad.
- ✓ Lavado frecuente o desinfección de las manos.
- ✓ Usar la mascarilla en los casos indicados.
- ✓ Evitar tocar superficies comunes, y si lo haces, lávate las manos.
- ✓ Seguir las indicaciones de movimiento pautas en la Universidad.
- ✓ Respetar las normas de seguridad e higiene pautas por el Departamento de Recursos Humanos de la Universidad.

Teniendo ilusión, tesón y motivación hacia el futuro alcanzaremos nuestros objetivos sabiendo que estamos en proceso. **Favorecer una actitud positiva, objetiva y realista** nos ayudará a afrontar y conseguir todo lo que nos proponamos a nivel laboral.