

Ante eventos altamente impactantes es normal experimentar

## Retos a los que se enfrenta el médico en la crisis Covid-19:

- Desbordamiento en la demanda asistencial
- El riesgo de infección no se detiene
- Equipos insuficientes e incómodos
- Proporcionar apoyo y atención sanitaria
- Gran estrés en las zonas de atención directa
- Exposición al desconsuelo de las familias
- Dilemas éticos y morales

### PENSAMIENTOS

- Dificultad de atención
- Dificultades de asimilar información
- Sensación de incredulidad
- Bloqueo en toma de decisiones

### EMOCIONES

- Ansiedad, miedo, impotencia, rabia
- Culpa
- Estado de ánimo muy cambiante
- Tensión interna
- Desconexión emocional

### CONDUCTA

- Comportamientos compulsivos
- Bloqueo
- Evitación de situaciones
- Aislamiento social

Si te sientes desbordado  
**ACTÚA**

### Mientras estás trabajando

- Para un minuto cada hora para respirar profundamente. Utiliza alarmas para recordarlo
- Cuida tu **lenguaje interno**: sé comprensivo contigo mismo, evita castigarte y juzgarte
- Céntrate en el aquí y ahora. Es normal que tengas pensamientos intrusivos, anticipatorios, preocupaciones... pero evita engancharte a ellos
- Sé **operativo**: céntrate en cumplir las indicaciones. Confía en tus responsables, ellos tienen más información
- Evita el **lenguaje catastrofista**, la situación es compleja pero la superaremos
- Cuida tu **compañerismo** con el resto del equipo. Sé agradecido

### Durante los descansos

- Respetar el tiempo de **desconexión** temporal (comidas, descansos, relajación...)
- Evita la **sobreexposición a información** (conversaciones, notificaciones al móvil)
- Sal físicamente del espacio de crisis, date un respiro de vez en cuando
- Verbaliza cómo te sientes a compañeros, familiares... Comparte tus emociones

### Fuera del trabajo

- Sé consciente de toda la **ayuda que has prestado** durante la jornada
- Evita la **culpa bloqueante**: sé constructivo al revisar tus decisiones
- Cuestiona **juicios rígidos**. Sé comprensivo con tus limitaciones y las de tus compañeros
- Evita el consumo de alcohol y tóxicos
- Presta **atención a tu propia salud física**: respeta tiempos de comida y descanso
- Haz **actividades de disfrute** personal y particularmente **ejercicio físico**
- **Balancea** bien tu voluntad de ayuda y tus fuerzas disponibles

## EN RESUMEN: CONSEJOS PARA MEJORAR EL BIENESTAR

1. Cuidar las necesidades básicas
2. Descansar
3. Planificar una rutina fuera del trabajo
4. Mantener el contacto con los compañeros
5. Respeto a las diferencias
6. Compartir información constructiva
7. Estar en contacto con la familia y seres queridos
8. Mantenerse actualizado
9. Limitar la exposición a los medios de comunicación
10. Permitirse pedir ayuda
11. Utilizar la ventilación emocional
12. Autoobservación: ser consciente de las propias emociones y sensaciones
13. Recordar que lo que es posible no es probable
14. Reconocer al equipo asistencial