

# RECOMENDACIONES A PROFESIONALES PARA AYUDAR A GESTIONAR SUS EMOCIONES ANTE EL COVID-19



## C COMPRENDO

- Sentir MIEDO, ANSIEDAD, INQUIETUD, DUDAS PROFESIONALES... ante esta pandemia es NORMAL.
- Somos PERSONAS, no somos ni tenemos que exigirnos ser SUPERHEROÍNAS ni SUPERHÉROES.
- ACEPTO todas las emociones que siento, no lucho para que se vayan cuanto antes las menos agradables, TODAS LAS EMOCIONES son necesarias.



## O OBSERVO

- Me paro, ¡STOP! Tomo conciencia de las sensaciones físicas que hay en mi cuerpo, de mis pensamientos, de mis emociones. ¡ESCRIBIRLO, ayuda!
- Me permito CONECTAR con todo ello, no huyo.
- Dejo que FLUYA. Nada es PERMANENTE, todo viene y se va.



## V VIVO

- Continúo VIVIENDO.
- Cuido mis COMIDAS, Practico EJERCICIO en casa. Realizo actividades AGRADABLES cotidianas en mi día (leer, coser, cantar, hacer fotos, cuidar plantas, ver películas, series...) ¡Existen miles de ejemplos!
- Aprovecho el TIEMPO que ahora puedo tener extra para iniciar o retomar actividades pendientes u olvidadas.



## I INTERACTÚO

- Me apoyo en las/los compañeras/os. Comparto emociones, pensamientos, dudas... RÍO, LLORO...
- CUIDO mis relaciones sociales, familiares (llamadas, videollamadas...).



## D DESCANSO

- Mantengo unos hábitos adecuados del SUEÑO e HIGIENE (duchas con atención plena, baños relajantes...).
- PRACTICO relajación, mindfulness, yoga, pilates. Visualizo situaciones AGRADABLES pasadas o futuras.
- VALORO estar vivo. AGRADEZCO lo que tengo cada día.

## PORQUE YO ME CUIDO EMOCIONALMENTE:

- 1 POR MÍ MISMO
- 9 POR LOS DEMÁS

Si aún así requieres apoyo por tu estado emocional, como profesional del SES puedes solicitar acompañamiento mediante mail a [saludmental.ses@salud-juntaex.es](mailto:saludmental.ses@salud-juntaex.es), indicando nombre, apellidos, puesto de trabajo y teléfono de contacto