

Manténgase actualizado

Consulte fuentes confiables de información una o dos veces al día

Tenga presente las necesidades básicas

Asegúrese de comer, hidratarse y dormir regularmente

Resiliencia

Identifique sus habilidades (por ejemplo: Asertividad, Organización, liderazgo, etc.), su utilidad y cómo podrían contribuir al trabajo en equipo

Conéctese con sus colegas

Hable con ellos y reciba apoyo mutuo, cuente su historia y escuche a los demás

Tomar descansos

Utilice pausas y descansos en el trabajo, realizando actividades que no estén relacionadas con su actividad laboral

Comuníquese constructivamente

Sea asertivo, eligiendo el momento y hágalo de manera clara y optimista. Identifique los errores o deficiencias de manera constructiva



Escanea el código QR para acceder a videos de relajación y activación corporal



Fuentes:

Instituto Chileno de Psicología Positiva (2020)
Asociación Chilena de Estrés Post Traumático (2020)



Manejo de estrés
en Equipos de

Salud





Es común que frente a situaciones como esta pandemia podamos experimentar estrés el cual surge como una respuesta natural ante una sobre exigencia que se presenta ante situaciones de cambio.

A través de este díptico podrás aprender a identificar las señales de estrés y estrategias para manejarlo junto a tu equipo de salud.

Síntomas que podrían experimentar los equipos de salud

- Cambios abruptos de ánimo, aumento o disminución del apetito, alteración del sueño.
- Desconcentración y dificultad en la toma de decisiones
- Dolor de cabeza o corporal, así como falta de energía y/o cansancio
- Irritabilidad y problemas de comunicación en el equipo



TIPS PSICOLÓGICOS

PRACTICAR LA GENEROSIDAD

Procure estar atento a lo que los demás necesiten de usted. Promueva una actitud colaborativa con su equipo

PRACTICAR LA TRASCENDENCIA

Recordar que con la cuarentena nos vinculamos activamente a la lucha que millones de personas en el mundo están librando contra el coronavirus

EJERCITAR EL PERDÓN:

En cuarentena las sensibilidades se exageran. No enganche, no escale los conflictos, no suponga malas intenciones. Resolvamos con rapidez nuestras diferencias

CONVERSE DE LOS ESCENARIOS TEMIDOS

Estar expuestos de forma continua al drama, muerte y sufrimiento moviliza una carga emocional por lo cual procure desarrollar espacios para conversarlo con el equipo.

AYUDAR A DESCATASTROFAR:

Frente a la pandemia las personas tienden a reaccionar de manera diferente: Con miedo, angustia, impotencia, incertidumbre o rabia entre otros. Recuerde que este es un evento sin precedentes por lo cual es normal que experimentemos estas reacciones. Si estas reacciones se mantienen por más de tres meses, consulte a un especialista en Salud Mental.

CONEXIÓN SOCIAL:

No confunda distancia social con aislamiento o desconexión social. Use su celular o computadora para conectarse y estrechar relaciones con sus cercanos, colaboradores y amigos. La ociosidad contribuye a divagar por escenarios negativos. Esta es una oportunidad para estrechar vínculos con nuestro equipo.