

# ¿Qué puedo hacer por mis compañeros?

## En tiempos de COVID-19



UNIDAD  
PREVENCIÓN DE  
RIESGOS Y M.A.

Todas las personas reaccionamos de manera diferente ante las crisis. Esto tiene que ver con nuestras personalidades, historias de vida, estrategias de afrontamiento y etapa vital en la que nos encontramos.

Todos estamos enfrentando:

- Aumento de la demanda de atención
- Riesgo continuo de infección
- Equipos Insuficientes e incómodos
- Estigma Social
- Estrés psicológico
- Dilemas éticos y morales



## Pero... ¿Cómo nos apoyamos?

### TODOS AFECTADOS, DIFERENTES PREOCUPACIONES.

Estar alerta a las necesidades específicas de nuestros compañeros favorece un ambiente de apoyo mutuo, permitiendo una respuesta colaborativa a lo que pueda presentarse.

Reservar pequeños espacios para compartir favorecerá este apoyo.

### HABLAR SIN JUZGAR

Muchas personas deciden no hablar por temor a ser enjuiciados. Esto muchas veces aumenta los niveles de estrés.

A veces las personas solo necesitan ser escuchadas y expresar lo triste, molestas o asustadas que están.

La escucha activa y empática puede ser muy aliviador para tu compañero

### ¡NO ALIMENTES RUMORES!

La información en situaciones de crisis es fundamental, pero la sobreinformación puede ser muy dañina. Más aún cuando no son de fuentes oficiales.

- Evita compartir imágenes o datos poco confiables o de fuentes desconocidas.
- No compartas información que aporte a generar pánico.
- Valida información de canales formales o institucionales.
- Promueve compartir mensajes esperanzadores y que generen bienestar a los demás.



### ¡ES NORMAL NO SABER QUÉ DECIR!

Trata de evitar frases como:

"Relájate", "No pasa nada", "No te preocupes", "No es para tanto", "No pienses en eso", "Pero como tanto...", etc

Intenta con frases como:

"Te entiendo", "Puedo quedarme contigo hasta que te sientas un poco mejor", "También he sentido algo parecido y conversar me ha ayudado", "Eso es lo que nos pasa cuando estamos preocupados"

O con preguntas como:

"¿Hay algo que pueda hacer por ti?", "¿Qué quisieras hacer con...?", "¿Cómo puedo ayudarte a sentir mejor?"

### ¡NO COMENTES LO QUE OTROS TE HAN CONFIADO!

La sensación de seguridad y confianza dentro de un equipo puede marcar la diferencia entre una experiencia exitosa de una muy dañina.

Si un compañero te ha confiado algún temor, preocupación o situación personal.

Excepto cuando esto signifique un riesgo para su vida, para la seguridad del equipo o de un paciente.



### DERRIBANDO EL

### "MITO DEL HEROE".

### ¡NO ES TIEMPO DE SACRIFICIOS!

En momentos de crisis, las personas buscan utilizar el máximo de su potencial, desafiando la situación y su propia capacidad física/mental.

¡Pero ésta no es la ocasión!

Hoy debemos velar por la seguridad y el bienestar de cada uno de nosotros para asegurar la respuesta.

Hoy más que nunca es importante que te alimentes bien, te hidrates adecuadamente y descanses lo necesario.

## ¿CUÁNDO PEDIR APOYO?

- Insomnio con disminución importante del tiempo total de sueño.
- Ideas catastróficas inmanejables, miedo que provoca angustia importante impidiendo desempeñar sus funciones.
- Crisis de pánico con opresión torácica, dificultad respiratoria, temblor, sudoración, sensación de muerte inminente.
- Pérdida importante del goce o disfrute de actividades, aún estando fuera del trabajo, desesperanza.
- Si los síntomas juegan en contra del autocuidado o del cuidado de los otros, por ejemplo, que no le importe contagiarse o contagiar a otros.
- Ganas de morir, de agredirse o de agredir a otros.

