
INCORPORACIÓN A LA RUTINA TRAS EL CONFINAMIENTO CHEQUEO EMOCIONAL Y RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE VIGILANCIA DE LA SALUD (PSICOLOGÍA)

INTRODUCCIÓN

Durante la crisis de la COVID-19, el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales (SSPRL) ha intervenido, a través del área de Vigilancia de la Salud, en la elaboración de diferentes documentos y programas para conservar la Salud Mental e impulsar el cuidado emocional del personal de la Junta de Extremadura.

En este sentido, las actuaciones desarrolladas por el Área de Vigilancia de la Salud desde el inicio del estado de alarma se podrían resumir en las siguientes:

- Colaboración con las estructuras de Salud Mental del SES.
- Búsqueda de recursos y dispositivos para el personal afectado a nivel psicológico.
- Seguimiento de casos de personas especialmente sensibles que hubieran podido verse afectadas por la situación experimentada.
- Estudio de *“Análisis de los riesgos psicosociales en época de confinamiento por la COVID-19”*.
- Publicación en la web del SSPRL de un documento dedicado a los *“Factores de riesgo para nuestra salud emocional y las herramientas de las que disponemos para combatirlos en el contexto del estado de alarma y de confinamiento”*, cuyo objetivo era aliviar el estado emocional durante el confinamiento y prevenir posibles dificultades posteriores.

- Difusión de las “*Recomendaciones a profesionales de la Junta de Extremadura para la gestión emocional ante la COVID-19*”.
- Impulso y puesta en marcha un “*Programa de acompañamiento psicológico vía telefónica dirigido al personal de la Junta de Extremadura ante la COVID-19*”, cuyo objetivo es el de proveer de un acompañamiento psicológico cualificado al personal que lo solicite.

Tras el del estado alarma y el confinamiento que hemos vivido como consecuencia de la crisis de la COVID-19, para la ansiada vuelta a la rutina y lo cotidiano, es fundamental que siga las pautas indicadas por parte de las autoridades sanitarias.

Más allá de estas pautas fundamentales, desde el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales queremos incidir brevemente en algunos de los aspectos que hemos podido experimentar estos días (que pueden afectar a nuestra salud emocional) y en las herramientas que tenemos a nuestro alcance para afrontarlos. Todo ello con el ánimo de facilitar información de calidad para prevenir posibles patologías o dificultades como consecuencia de la situación que estamos viviendo, así como proporcionar ayuda en caso de ser necesaria.

Para ello, el presente documento se estructura en los apartados que se detallan a continuación:

- Reacciones normales ante situaciones estresantes.
- ¿Qué podemos hacer para manejar esto?
- Recursos online para la regulación emocional.
- ¿A qué debo prestar atención?
- Consideraciones especiales
- Indicaciones generales sobre la vuelta a los centros.

Desde el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales, queremos recordarle que estamos a su disposición para cualquier duda o dificultad que pudiera plantearle el normal desempeño de sus funciones laborales.

REACCIONES NORMALES ANTE SITUACIONES ESTRESANTES.

La experiencia vivida durante este tiempo, la incertidumbre ante el futuro y el miedo ante posibles enfermedades y peligros, ha podido tener un impacto emocional en nuestras vidas.

El grado de malestar psicológico que podemos experimentar tras la situación de alarma y confinamiento puede ser bastante variable entre nosotros, dependiendo de diversos factores. Así, es posible que durante estos días haya tenido ciertas sensaciones relacionadas con el miedo y la ansiedad.

En este sentido, conviene considerar que, en este tipo de situaciones estresantes, se pueden manifestar en algunos de los síntomas que se exponen a continuación:

- Preocupación sobre posibles peligros, presentes o futuros.
- Problemas de concentración
- Elevado grado de activación
- Irritabilidad
- Hostilidad
- Mal humor
- Angustia
- Tensión muscular
- Alteración del sueño
- Fatiga
- Comportamientos cautelosos y/o evitativos
- Etc.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MANEJAR ESTO?

- ✓ **Identifique los pensamientos que puedan estar causándole malestar.** Tome conciencia de las sensaciones físicas que tiene y de las emociones que siente.
- ✓ **Discuta esos pensamientos, basándose en información contrastada y en datos objetivos.** Si puede, escríbalo, ya que servirá de ayuda para ordenar los pensamientos.
- ✓ **Afronte las principales preocupaciones con información contrastada y de calidad.** No se deje llevar por noticias o comentarios sensacionalistas.
- ✓ **Acepte las emociones que está sintiendo.** Encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepte lo que siente, no trate de reprimirlo, no huya de ello. Todas las emociones son necesarias.
- ✓ **Hable con alguien sobre sus inquietudes y cómo se encuentra.**
- ✓ **Relájese con actividades que le resulten agradables y que doten de contenido su tiempo.**
- ✓ **Manténgase activo en la medida de lo posible.**
- ✓ **Planifique sus actividades laborales, domésticas y de ocio.** Establezca unos horarios y actividades para realizar a lo largo del día.
- ✓ Es fundamental que **trabaje su estado de ánimo**: retome actividades placenteras que tenía descuidadas o descubra nuevos entretenimientos. Los ejemplos son muchos: leer, coser, cantar, hacer fotos, cuidar plantas, ver películas, series, formarnos en lo que nos interesa, hacer deporte, quedar con familiares y/o amigos, pasear, ir al campo, practicar juegos de mesa...).
- ✓ **Comuníquese con frecuencia con sus seres queridos y amigos.** Comparta sus dificultades. Si le alivia, exprese las dificultades que está teniendo. El apoyo social es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la sensación de soledad y el aburrimiento. Intente rodearse de gente con una actitud positiva. Comparta con ellos sus emociones, pensamientos, dudas... Ría con ellos. Llore si lo necesita.
- ✓ Si puede, **ayude a los demás.** Valore la opción del voluntariado o piense qué puede hacer por los que le rodean. En este sentido, además de tener efectos positivos para las otras personas o la comunidad, conviene conocer el efecto

terapéutico que tiene ayudar a los demás y los beneficios que tiene sobre nuestro propio estado de ánimo y autoestima.

- ✓ **Descanse:** mantenga unos hábitos adecuados de sueño.
- ✓ **Cuide su higiene y utilice ese momento a su favor** (duchas con atención plena, baños relajantes....).
- ✓ **Cuide su alimentación.** Tenga en cuenta la menor actividad física que seguramente haya teniendo durante estos días.
- ✓ **Relaje su cuerpo** con técnicas de respiración profunda, respiración consciente, mindfulness, meditación, relajación muscular, visualización de situaciones agradables pasadas o futuras.
- ✓ **Desconecte.** Haga ejercicio o actividad física. Haga cosas que habitualmente le resulten entretenidas. A ser posible, actividades que requieran su participación de forma activa.
- ✓ **Planifique** qué cosas va a ir realizando conforme recupere sus rutinas.
- ✓ **Vigile sus hábitos no saludables** (alcohol, tabaco, uso prolongado de dispositivos móviles, drogas, juego).
- ✓ **No ponga fechas para la vuelta total a la normalidad.** Dado el carácter desconocido de esta pandemia, nadie puede asegurar cuándo volverá a ser todo “como antes”.
- ✓ **Ponga el foco de su atención en aspectos positivos.** Valore estar vivo. Agradezca lo que tiene cada día.

RECURSOS ONLINE PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

- ✓ EJERCICIO 1: ESCANEEO CORPORAL

https://www.youtube.com/watch?v=ZOF_6oihYSw

- ✓ EJERCICIO 2: EMPEZAR BIEN EL DÍA

https://www.youtube.com/watch?v=B_PbHLLoQ8A

- ✓ EJERCICIO 3: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAhbILcGbpY>

- ✓ EJERCICIO 4: SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA

<https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7ql>

- ✓ EJERCICIO 5: AUTOCOMPASIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZIUx8E>

- ✓ EJERCICIO 6: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES

<https://www.youtube.com/watch?v=QqqJml-nzP8>

- ✓ EJERCICIO 7: UN LUGAR SEGURO.

<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>

- ✓ EJERCICIO 8: MEDITACIÓN DE MINDFULNESS

https://www.youtube.com/watch?v=cJZz7_oU624

¿A QUÉ DEBO PRESTAR ATENCIÓN?

A pesar de las indicaciones anteriores, puede encontrar ciertas dificultades para manejar el malestar. Conviene tener en cuenta algunos aspectos:

- **Estado de ánimo deprimido.** Observe si tiene bajo estado de ánimo, ganas de llorar, sentimientos de desesperanza...
- **Ansiedad.** Valore si se encuentra nervios@, preocupad@, agitado@, ...
- **Pensamientos.** ¿Son pensamientos que vienen y van sin perturbarle demasiado, o por el contrario son rumiaciones y pensamientos recurrentes sobre lo acontecido que le resultan muy difíciles de controlar?
- **Disminución del interés** por actividades que solían agradarle.
- **Grado de malestar que siente.** Examine si se convierte en un malestar que no puede manejar o que le impide estar pendiente de otras cuestiones.
- **Deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes.** Compruebe si las sensaciones o pensamientos interfieren en el desarrollo de sus actividades cotidianas (a nivel social, laboral, personal, etc.)
- **Adicciones.** Observe, en caso de tenerlas, sus conductas adictivas (alcohol, tabaco, otras sustancias, juego,...)
- **Duración.** Vigile si las dificultades, en caso de tenerlas, se mantienen de manera prolongada en el tiempo.
- **Medicación.** ¿Se está automedicando para poder hacer frente a sus dificultades?
- **Toma de decisiones.** Valore si ahora le cuesta más tomar decisiones que antes de la alarma por el COVID-19.
- **Evitación de situaciones potencialmente peligrosas.** ¿Está evitando algunas situaciones por temor a lo que le pueda ocurrir?
- **Patologías previas.** Si ya tenía alguna dificultad (ansiedad, depresión, fobia, obsesiones...), ¿ha empeorado su situación?
- **Fallecimiento de familiar o persona cercana.** Si ha fallecido alguien cercano a usted, ¿está teniendo alguna dificultad para manejar el duelo? ¿Cree que te vendría bien hablar con alguien para afrontarlo mejor?

Si al considerar cualquiera de estos aspectos cree que requiere de apoyo extra para manejar su estado emocional, puede solicitar asesoramiento psicológico mediante correo electrónico a juanfrancisco.lopezc@juntaex.es o llamando al 924 170 155 (Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales).

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Si anteriormente se encontraba en tratamiento de cualquier patología (mental, física o adicciones) y lo ha interrumpido durante el confinamiento/cuarentena, contacte con sus profesionales sanitarios de referencia para retomarlo cuanto antes.

Si ha pensado en el suicidio o en hacerse daño de alguna forma, pida ayuda en cualquiera de los recursos que le indicamos a continuación:

- Dispositivos del SES: Atención Primaria, Red de Salud Mental de Extremadura, Servicios de Atención a la Urgencia.
- Urgencias y Emergencias de Extremadura, teléfono 112.
- Teléfono de la Esperanza, 924 22 29 40 (Badajoz), 927 62 70 00 (Cáceres) y 717 003 717 (nacional).
- Teléfono contra el suicidio de la Asociación La Barandilla 911 385 385.
- Profesionales de la Salud Mental que usted decida.

INDICACIONES GENERALES SOBRE LA VUELTA A LOS CENTROS

- La Junta de Extremadura está estudiando e implementando las medidas adecuadas en todos sus centros de trabajo. Tomando en consideración estas medidas, las recomendaciones de las autoridades sanitarias, una sincronización adecuada en la desescalada, el mantenimiento de la distancia de seguridad y las propias medidas de higiene que cada persona ha de adoptar en sus centros (lavado frecuente de manos, uso de mascarillas, etc.), etc. la vuelta al trabajo supondría un escenario más seguro.
- Si es usted personal de riesgo, extremará las precauciones y lo pondrá en conocimiento del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales, por si fuese necesario tomar alguna otra medida de prevención.
- En aquellos centros que tengan atención al público se informará a los/as usuarios/as de los procedimientos y normas que deberán seguir para garantizar la protección del público y los/as trabajadores/as. En caso de que no respetasen el distanciamiento social recomendado o las medidas adoptadas, se les transmitirá la importancia de seguir las indicaciones para prevenir riesgos. Hable con tranquilidad pero con firmeza, con instrucciones claras y sencillas. Evite discusiones y no entre en cuestiones personales.
- Si se produce una posible situación de violencia física o verbal, puede utilizar las estrategias desarrolladas en la Ficha de Prevención de la Violencia Ocupacional alojada en la web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.
- Recuerde qué rutinas y actividades le han sido de ayuda durante este tiempo y continúe utilizándolas para reforzar su equilibrio emocional: relajarse, practicar actividades agradables, hablar con otras personas, apoyar a los que lo han pasado peor, mantener hábitos saludables, cuidar de los demás, ser agradecido y valorar lo positivo que nos rodea.

En Mérida a 4 de mayo de 2020

Psicólogo del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

Área de vigilancia de la salud

Juan Francisco López Cambero