Cruz Roja

COVID-19:

Recomendaciones de bienestar psicosocial

Profesionales que intervienen en situaciones críticas

ERIE

EQUIPO DE RESPUESTA INMEDIATA EN EMERGENCIAS

INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

PREÁMBULO

Estos materiales se han editado tomando como referencia los ya creados anteriormente por los Equipos de Respuesta Inmediata en Emergencias (ERIE) de Intervención Psicosocial y se han adaptado específicamente para la crisis del COVID19.
Están elaborados por voluntarias y voluntarios especialistas en intervención psicosocial, con experiencia en otras crisis y emergencias, con el objetivo de ayudar a todas aquellas personas que puedan necesitar estas recomendaciones para el desempeño de su labor.

A todos ellos. A todas ellas. Gracias.

1.- A quién va dirigido

Este documento ha sido elaborado específicamente para la situación generada por la crisis del coronavirus COVID19. Se han tomado en consideración, tanto los manuales ya existentes de los Equipos de Respuesta Inmediata en Emergencias, como aquellos publicados por el Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Cruz Roja y Media Luna Roja, entre otros.

Va dirigido a todas aquellas personas que en el desempeño de su trabajo o acción voluntaria han atendido a personas que han contraído el COVID19 o a sus familiares, que han participado en labores de apoyo a dispositivos específicos en esta crisis, o que siguen trabajando en minimizar la vulnerabilidad de las personas desde cualquier programa, proyecto o acción individual.

No pretende ser un documento especializado para profesionales de la Salud Mental, sino una recopilación de información y recomendaciones de uso general.

2.- Justificación

Las situaciones de crisis o emergencia como la que se está viviendo actualmente, generan en quienes la afrontan una serie de consecuencias físicas, sociales y psicológicas, que es preciso atender.

Esta crisis, además de compartir muchos elementos con otras, tiene también algunos rasgos diferenciadores que hacen que su abordaje pueda requerir de estrategias que antes no se habían puesto en marcha:

-Riesgo de contagio: No siempre existe este riesgo en profesionales que gestionan situaciones de emergencia, por lo que se añade un grado más de implicación personal que puede suponer una dificultad añadida.

-Imposibilidad de intervención directa: Incluso aunque la intervención sea presencial, se hará con material de protección que marca una distancia con la persona a la que se atiende. Esto dificulta, en gran medida, las estrategias de comunicación no verbal -incluso verbal- y otras que complementan la gestión de casos y añaden humanidad y cercanía.

-Incertidumbre en la duración: La organización y la planificación de las estrategias de intervención suelen variar dependiendo del tiempo en el que se tenga previsto actuar. En este momento, la

incertidumbre y desconocimiento en la evolución de esta crisis contribuyen a que día a día haya que evaluar y redirigir la intervención, añadiendo un elemento estresor a las y los profesionales que colaboran.

-Dimensión comunitaria: Aunque las emergencias suelen tener un planteamiento que trasciende al ámbito individual, las personas que intervienen en ellas suelen gestionar sus dificultades de manera personal. En esta crisis, la dimensión comunitaria cobra especial relevancia, puesto que su resolución depende de un trabajo común y global. El cambio de perspectiva puede producir conflictos y demorar la respuesta.

-Confinamiento y cuarentena: Estas circunstancias tan particulares no se suelen dar en las situaciones críticas a las que los y las intervinientes se enfrentan. El que sus familiares y amistades se encuentren en confinamiento, puede reducir la red social de apoyo de la que generalmente hacen uso. Además, si se comienza con sintomatología sospechosa, se debe quedar en cuarentena con imposibilidad de continuar su labor, cosa que puede incrementar su nivel de frustración y rabia.

Múltiples estudios constatan que, en situaciones de emergencia, las dificultades emocionales se ven incrementadas, y las reacciones como la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos, suelen aparecer en personas sin ningún trastorno psicológico previo.

Por todo ello, es importante conocer lo que está sucediendo, para interpretar adecuadamente los síntomas de malestar, y poner en marcha los mecanismos naturales de afrontamiento que las personas poseen.

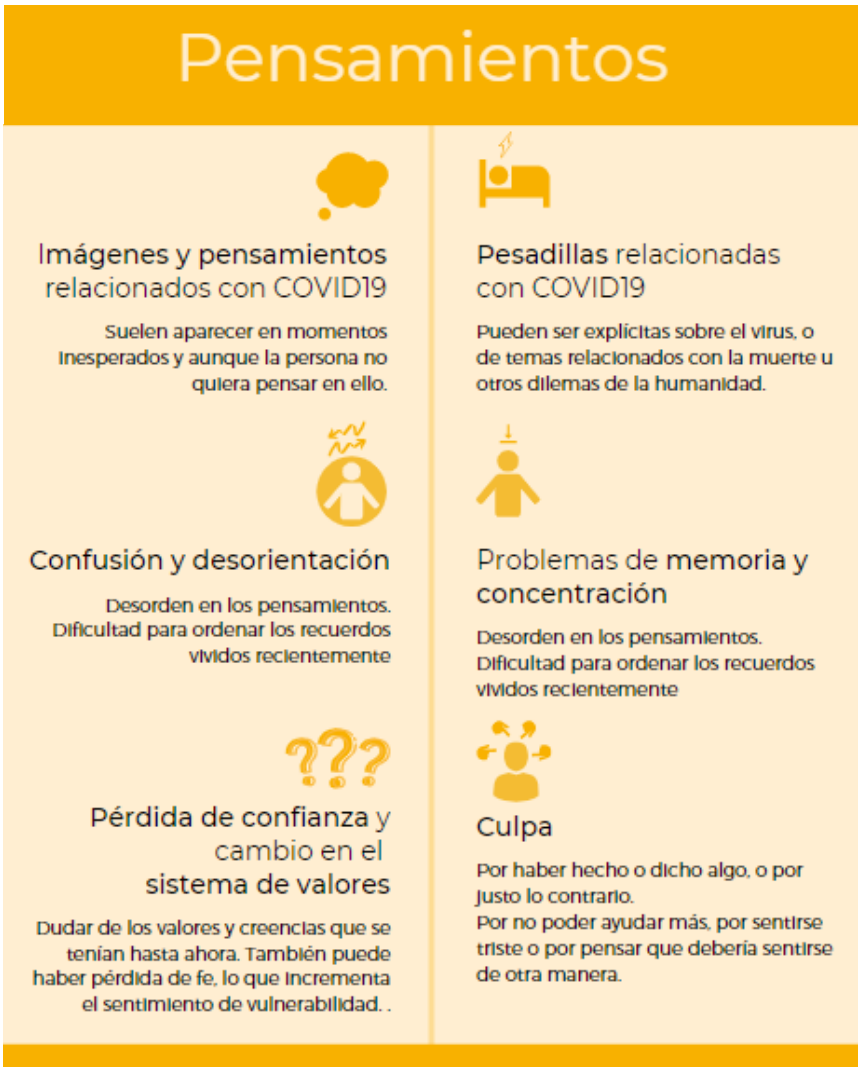
3.- Consecuencias psicológicas habituales

Las personas reaccionan a situaciones imprevistas de incertidumbre, generando una respuesta natural del organismo: la respuesta de alerta, conocida comúnmente como estrés.

Este estrés, además de ser la reacción natural del organismo ante una demanda o situación peligrosa, es el encargado de activar los recursos de afrontamiento. Cuando esta reacción se prolonga en el tiempo o excede en intensidad, deja de ser adaptativa y se puede convertir en un problema, afectando a la efectividad del individuo. Si no se aborda de manera adecuada, puede llegar incluso a desarrollar una patología.

Durante estas situaciones y tras ellas, las personas pueden afrontar una serie de reacciones que son una manifestación del funcionamiento de esta respuesta de estrés. Estas reacciones son normales y adaptativas, y sirven para poner en marcha estrategias de afrontamiento.

Para comprenderlas mejor, se pueden diferenciar en pensamientos, síntomas fisiológicos, reacciones emocionales y comportamientos habituales:



Síntomas fisiológicos

Activación

Pulso acelerado, hiperactividad, exceso de activación, hipersensibilidad, irritabilidad intensa.

Cambio en ritmos de sueño y comida

Por exceso o por defecto.

Dolor físico y corporal

Dolor de cabeza, de estómago, de articulaciones. También puede aparecer cansancio físico.

Otras reacciones poco comunes

Tics, erupciones en la piel, alergias.

Reacciones emocionales

Tristeza, desesperanza o pérdida de interés

Suelen ser sentimientos que aparecen durante la mayor parte del día.

Miedo o temor a que algo malo suceda

Se ve el mundo como una amenaza, y no como un lugar seguro. Esto hace que el futuro se viva con temor.

Llanto fácil o hipersensibilidad

Cualquier información negativa, hace que se salten las lágrimas. Se producen emociones negativas al pensar en situaciones relacionadas con COVID19.

Apatía o incapacidad para sentir

La apatía o falta de ganas de hacer cosas, suele relacionarse con este tipo de situaciones.
También a veces las personas experimentan dificultad para sentir emociones.

Aunque estas son las reacciones que se pueden esperar, el afrontamiento de la situación y cómo afecta puede variar en función de múltiples factores:

- Tipo de tarea o actividad que le haya sido asignada a la persona interviniente.
- Proximidad a personas en situación de vulnerabilidad (trabajos de intervención directa vs. trabajos de gestión, organización y planificación).
- Tipo de colectivo profesional al que pertenece (personal sanitario, fuerzas de seguridad, bomberos, etc.).
- Preparación, experiencia previa y formación profesional.
- Variables sociales y familiares (menores o ascendentes a cargo, situación laboral…)
- Variables físicas y psicológicas (patologías previas, acontecimientos vitales estresantes, situación emocional actual, etc.)

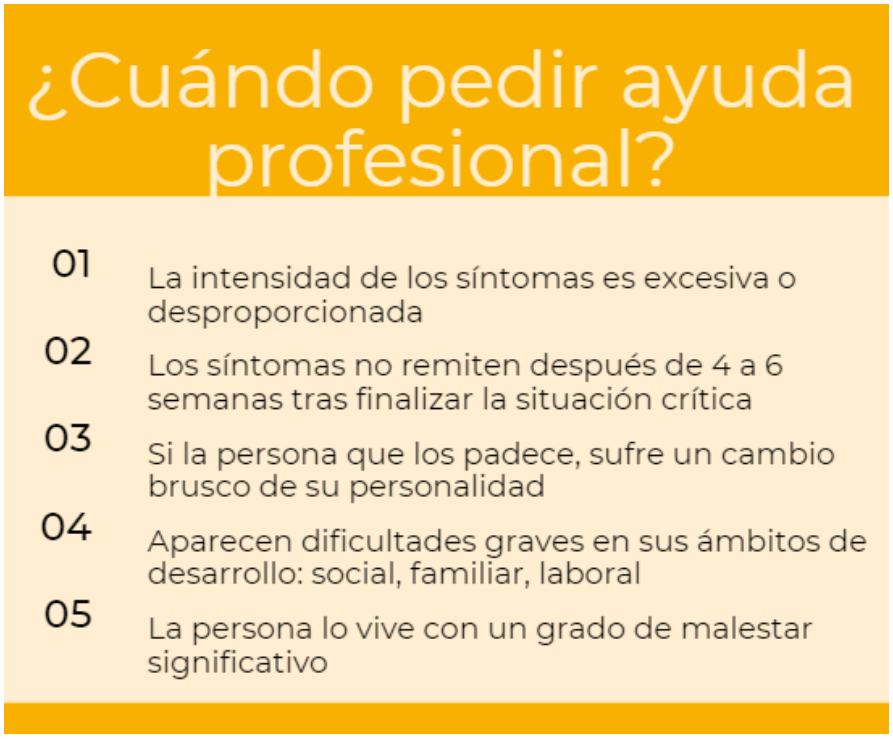
No todas las personas intervinientes presentarán cada una de estas reacciones, aunque es importante que sepan reconocerlas e identificarlas para ser capaces de afrontarlas. Es fundamental detectar cuándo dejan de ser normales en esa situación, porque esto será un criterio importante para determinar la búsqueda de ayuda profesional.

4.- Cuándo se debe pedir ayuda a profesionales de Salud Mental

A pesar de que la mayoría de los síntomas desaparecerán pasado un tiempo tras finalizar la situación de emergencia, es posible que un pequeño porcentaje de personas necesiten apoyo profesional para recuperarse.

Los y las profesionales de la salud mental están muy habituados a trabajar con las dificultades que pueden presentarse tras una situación como la que nos ocupa y, generalmente, tras su intervención, las personas son capaces de seguir adelante sin ninguna dificultad.

Las reacciones mencionadas en el apartado anterior, como ya se ha dicho, son normales y habituales en las primeras semanas después de intervenir en una situación crítica, pero si se identifican algunas de estas variables, sería preciso pedir ayuda profesional:



5.- Recomendaciones de bienestar para profesionales

Estas son recomendaciones que habitualmente funcionan para sobrellevar situaciones de alta carga emocional, tanto para profesionales que se dedican a esta labor de manera habitual como para personal voluntario que trabaja de manera esporádica en situaciones críticas.

- Cuida tus necesidades básicas:

La alimentación, hidratación, necesidades fisiológicas y el sueño deben ser ineludibles. A veces, en situaciones de intervención con gran carga horaria, estas necesidades pasan a un

segundo plano. El mantenimiento de una mala rutina puede generar problemas físicos a medio plazo.

- Desconecta

Tomarse un descanso a tiempo se reflejará en una mejor atención hacia los demás.

Siempre que sea posible, permítete hacer algo no relacionado con el trabajo que te resulte reconfortante, relajante o te divierta: escuchar música, leer un libro, ver una serie, hacer deporte, o pintar, son algunos ejemplos que pueden servir para desconectar del trabajo.

También funcionan, siempre que se realicen de manera habitual y se entrene durante un tiempo, técnicas de relajación, *mindfulness*, meditación u otras técnicas relacionadas con la toma de conciencia.

Respeta los turnos de descanso durante tu jornada de trabajo: algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajado a tiempo completo o si se están tomando el tiempo para "desconectar" cuando hay mucho trabajo que hacer. Pero el descanso es necesario para el buen rendimiento y la minimización de errores.

- Planifica una rutina fuera del trabajo

Los horarios y rutinas que se tenían antes del Estado de Alarma han cambiado por completo. Esto hace necesario que se planifiquen horarios dando espacio a rutinas diarias de ejercicio, *hobbies* y tareas de desconexión, contacto con los seres queridos y amistades, un espacio para la información sobre lo que está sucediendo, y por supuesto descansos y alimentación.

- Mantén contacto con compañeros y compañeras

La investigación sobre el cuidado de profesionales de emergencia habla del beneficio del apoyo mutuo. Habla con tus compañeros y compañeras con los que tengas buena relación y evita el aislamiento que esta situación puede producir por miedo o ansiedad.

Comparte las dificultades, pero dedica un tiempo también a compartir los logros a final de cada jornada de trabajo. Es muy probable que los sentimientos y emociones en todo el equipo sean muy parecidas, por lo que esto genera un sentimiento de pertenencia y normalidad.

- Comparte información de manera constructiva

Comunícate con tus compañeros/as de manera clara y alentadora. Identifica errores o deficiencias y trasmítelos de manera constructiva para corregirlos: céntrate en cómo se pueden mejorar las cosas no tanto en la crítica. Trabaja en equipo: comparte las frustraciones y las

soluciones, teniendo en cuenta que la resolución de problemas es una habilidad que beneficia a todo el equipo.

- Obsérvate y permítete pedir ayuda si es necesario

Detecta los signos de estrés y aprende a gestionarlos. La regulación interna te proporcionará estabilidad frente a esta situación de estrés mantenida en el tiempo.

Recuerda que las emociones desagradables van a aparecer y es normal, no es una amenaza, es una forma de reaccionar ante el peligro.

Obsérvate durante la emergencia y después de ella, de forma que seas capaz de detectar cualquier síntoma que se prolongue en el tiempo, aumente en intensidad o interfiera en tu día a día. Activa tus recursos personales y, si es necesario, habla con un compañero/a y/o busca ayuda.

Al final de este documento, encontrarás infografías de utilidad que recogen algunos aspectos de los que hemos hablado.

Cómo manejar el estrés ante la crisis del COVID-19

Cruz Roja

Es normal tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una situación de crisis.

Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte: contacta con tus amistades y familiares cercanos.

Ten en cuenta que no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable.

Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.

Evita estar permanentemente viendo las noticias para reducir la preocupación y la sensación de alarma. Limita los tiempos e infórmate sólo en ciertos momentos del día.

Piensa en todas las competencias y habilidades personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.

Si tienes que permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades.**

Gestiona tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.

Si sientes que la situación te desborda, **contacta con profesionales de salud mental,** que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.

Fuente: OMS

Más información en:
www.cruzroja.es

COVID-19:
10 tips para tu bienestar como voluntaria/o

Cruz Roja

1. **La información da seguridad**. Básate en medios oficiales y evita las fake news. Huye de la sobreinformación. Necesitas la información justa para controlar lo que haces con tranquilidad

2. **Cuídate mucho para poder ayudar a los demás.** Como dicen en los aviones "Antes de ponerle el oxígeno al otro, póngaselo usted"

3. **Intenta seguir con tus rutinas diarias.** Probablemente sea diferente en forma, pero no en esencia. Mantener las rutinas antes de acostarte, te ayudaran a conciliar el sueño.

4. **Cuida cuerpo y mente.** Come sano, ligero y al menos 3 veces al día e hidrátate con frecuencia evitando bebidas energéticas, café o alcohol ¡Y haz ejercicio!

5. **Párate a analizar lo que sientes y compártelo.** Te ayudará a soltar tensión, a integrar y comprender lo que te está pasando. Si lo compartes, verás que son reacciones normales ante una situación excepcional.

6. **Céntrate en el día a día.** No te adelantes a miedos o preocupaciones que no sabemos si van suceder. A menudo nos generamos sufrimientos innecesarios. Keep calm.

7. **Apóyate en tu entorno.** En tu equipo de Cruz Roja y en tus seres queridos. Fomenta la comunicación, y si es posible, haz vídeo llamadas para no perder la comunicación no verbal.

8. **Utiliza la creatividad y el humor inteligente.** En estas situaciones nos ayudan a asimilar e integrar la situación de forma positiva.

9. **No trivialices tu riesgo, pero tampoco lo magnifiques.** Trata de ser una persona objetiva.

10. **A veces, hay que saber DECIR QUE NO.** Recuerda que esta situación también nos afecta como personas. Pide ayuda si la necesitas, no pasa nada si tienes que retirarte por un tiempo para encontrarte mejor. Volverás con fuerzas renovadas y servirás de mucha ayuda, cuando sean otros compañeros y compañeras quienes no se encuentren bien. 😃