



Fuente: Intervention "Supporting people working in the COVID-19 response". Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID.19 Outbreak. WHO: Geneva, 2020. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

#COVID19  
#QuédateEnCasa

## CÓMO CUIDAR DE TUS PROFESIONALES Y EQUIPOS ANTE EL BROTE DE CORONAVIRUS

MENSAJE PARA GESTORES Y RESPONSABLES DE EQUIPOS DE SALUD

SI DESEMPEÑAS UNA LABOR DE COORDINACIÓN O ERES RESPONSABLE DE UN SERVICIO O EQUIPO DE SALUD TRATA DE MANTENER UN AMBIENTE DE TRABAJO LO MENOS ESTRESANTE POSIBLE. ESTO FACILITARÁ UNA MEJOR CAPACIDAD DE TRABAJO Y DE RESPUESTA PARA QUE EL EQUIPO DESEMPEÑE SU LABOR EN ESTA SITUACIÓN TAN EXTRAORDINARIA Y ESTRESANTE

### ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU EQUIPO?

Presta atención de forma regular a cómo se está sintiendo el equipo y **apoya al personal** buscando su bienestar y fomentando un ambiente que promueva que cualquier persona pueda expresar lo que está sintiendo (estrés, miedo, agotamiento, etc.)

Valora **cómo garantizar el descanso y la recuperación** de los y las profesionales de tu equipo para tratar de cuidar su bienestar físico y mental, y de cuidar el tiempo que necesiten para su autocuidado.

Infórmales sobre **dónde acudir en caso de malestar** psicológico o físico o de dificultades sociales.

Es importante asegurarse de que **fluye la comunicación** adecuadamente, que la información es suficiente y de calidad, y de que todo el personal está actualizado en función de la información disponible. Esto **ayudará a manejar la incertidumbre** y a tener una mayor sensación de control.

Permite a tu equipo **expresar sus preocupaciones y hacer preguntas y fomenta el apoyo entre compañeros/as**. Sin vulnerar a aquellos/as que puedan estar experimentando dificultades en su vida personal, o problemas de cualquier tipo (psicológicos, sociales, etc.)

COMO GESTORES/AS O RESPONSABLES DE EQUIPOS DE SALUD NOS ENFRENTAMOS A FACTORES ESTRESANTES SIMILARES A LOS DE NUESTROS EQUIPO, A LO QUE SE SUMA UNA PRESIÓN ADICIONAL COMO CONSECUENCIA DE NUESTRAS FUNCIONES DE RESPONSABILIDAD.

CONTROLA EL ESTRÉS, CUIDA DE TU BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FÍSICO, Y SIGUE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE TE AYUDEN.

**CUÍDATE  
PARA CUIDAR A TU EQUIPO**

