

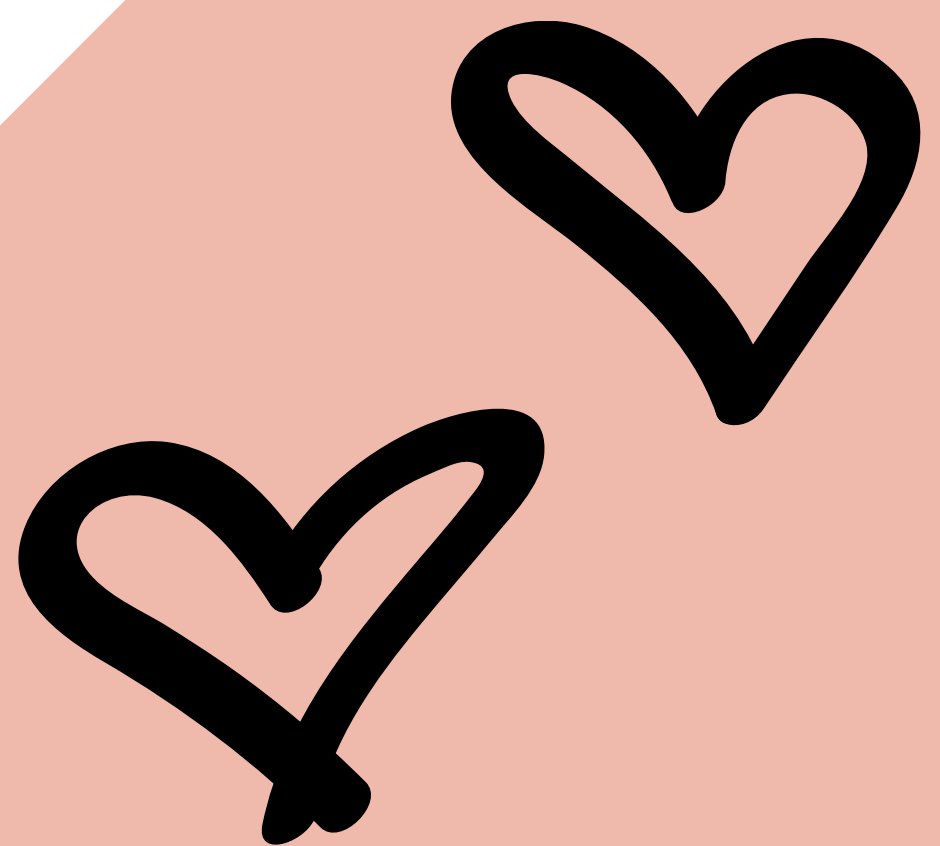
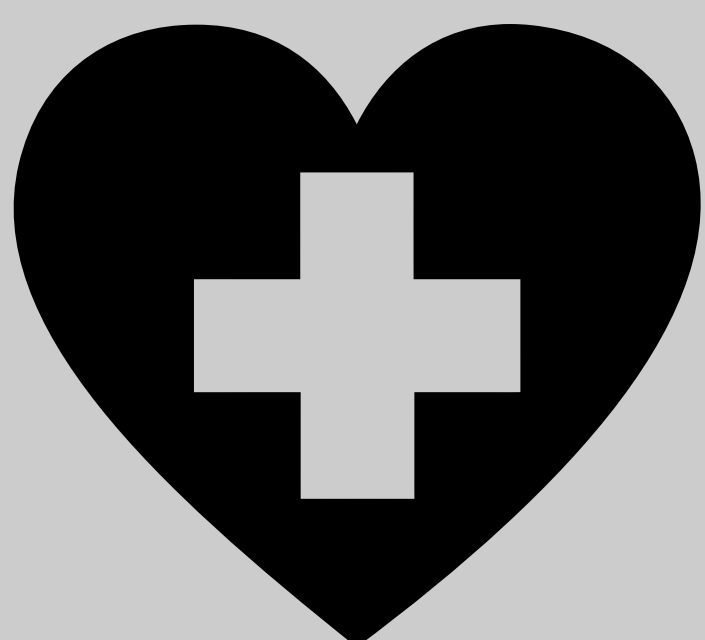
-Carmen Esteban-

---

• CUIDA DE LOS  
DEMÁS, PERO DE TI  
PRIMERO.

---

eBook para cuidar de la  
salud mental de los  
profesionales de la  
sanidad.



# Índice

- 3** Diario de un sanitario.
- 4** No estás solo/a.
- 5** Pensamientos intrusivos.
- 11** No siento motivación.
- 12** ¡Cuida de tus otras identidades!
- 13** Céntrate en el presente.
- 14** Vínculo profesional - personal.
- 15** Tolerancia a la incertidumbre
- 17** (Des)conectado las noches de urgencias.
- 18** Céntrate en lo positivo.

# DIARIO DE UN SANITARIO

Suena el despertador, empieza un nuevo día.

Miro el móvil, entro en redes sociales y leo miles de mensajes quejándose del agobio de estar metido dentro de casa. Yo no tengo esa suerte, ojalá pudiera quedarme en casa con mi familia, pero tengo que vivir mi realidad.

Me levanto de la cama, me bebo el café de un sorbo y cojo lo realmente importante. Hace unas semanas lo importante era mi móvil, un cepillo de dientes y dinero en efectivo. Pero ahora nada de eso me protege, mis nuevas necesidades son una mascarilla, guantes y gel desinfectante.

Llego al trabajo, sirenas de fondo y compañeros de trabajo estresados. Ya nadie dice “¡Buenos días!” porque no lo son.

Y el día no mejora. Cada día menos camillas, menos material y menos ilusión por mi trabajo. Cada día más estrés, más pacientes y más compañeros infectados..¡Yo creía que la vida de superhéroe era más fácil!

De vuelta a casa me aparecen pensamientos que no puedo controlar:



“¿Me habré contagiado?”

• “¡Antes me he tocado el pelo sin haberme desinfectado!”

Llego a casa, me quito la ropa y me voy a la ducha. No tengo hambre, he vivido muchas situaciones que lo justifican.

Mi familia me llama por videollamada, he tenido que irme de casa por miedo a contagiarles. Mis hijos me admiran, me dicen que me echan de menos y me preguntan que cuando podré volver a casa. ¿Qué les digo? Si ni yo lo sé.

Colgamos. Silencio. Me derrumbo.

Suena el despertador.

# ¡NO ESTÁS SOLO/A!

---

Querido/a sanitario/a,

No sé lo duro que debe ser el día a día, pero si puedo imaginarlo. El estrés, el agobio, la frustración y la incertidumbre no son amigas de la salud mental y sin embargo están siendo tus compañeras de trabajo.

De puertas para fuera, eres conocido/a como un/a gran superhéroe o superheroína. Pero lo que poca gente imagina es que de puertas para dentro, cuando te quitas la mascarilla y los guantes, te conviertes en lo que realmente eres: Un ser humano.



Ilustradora: Lora Zombie

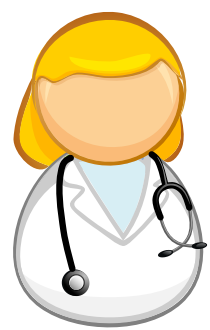
Tú bien sabes que la salud mental y la salud física no son independientes, sino más bien todo lo contrario. Por eso, en estos momentos tan críticos en los que la salud física es tu prioridad, quiero recordarte y enseñarte a cuidar la mental. Aquella que no se ve, pero igualmente duele.



# PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

---

Éstos son pensamientos que aparecen de forma repentina y, aparentemente, sin control. Pueden aparecer en forma de imágenes también. Ellos son los causantes de tu angustia, tu miedo y si no los controlas, de tu ansiedad.



"Ya Carmen, pero si tu vieras todo lo que yo veo... verías que son inevitables."

Si, te entiendo. Y es natural que te aparezcan. El miedo te está protegiendo y avisando sobre un peligro real, pero la línea entre la protección y la obsesión es muy fina y debes controlar tu miedo para evitar que sea él quien te controle a ti.



"¿Y cómo se dónde está el límite?"

¡Cuando te generan malestar a pesar de haber tomado las medidas necesarias!

Por ejemplo, si yo tengo miedo a contagiarme, este miedo me ayuda a ser cuidadoso con mi higiene: utilizaré guantes, mascarilla y me lavaré las manos. ¡Gracias miedo!

**PERO**



Si aún así sigue apareciendo, es hora de hacerle frente. Ya no me ayuda, sino me domina.

Llegados a este punto, las personas intentamos distraernos para no pensar en ello porque nos han enseñado que es la mejor forma. Y sí, funciona un rato, pero cuando deja de haber estimulación (ruido, luz y cosas que hacer) el miedo aparece de forma intrusiva en forma de pensamientos.

# PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

---

¡Para que lo entiendas mejor!



Imagina que estás en la playa (¡¡ojalá!!, llegará lo prometo) y que tienes una pelota. Ahora quiero que imagines que esa pelota es uno de esos pensamientos perturbadores que te aparecen.

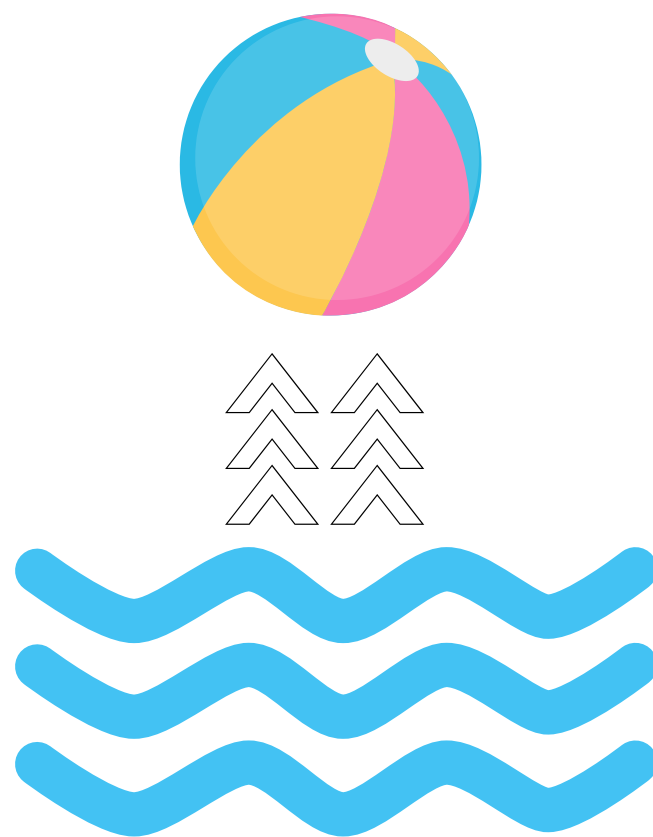
*"No te has lavado las manos bien."*

*"¿Y si infectas a tu familia?"*

*"¡A que mala hora escogí esta profesión!"*

*"Antes me he tocado la cara sin los guantes."*

Bien, coge esa pelota y escóndela debajo del agua. Aguántala bien... hay que hacer un esfuerzo lo sé. Ahora, suéltala.



¡¡Eso es!! No solo aparece, sino que además sale con fuerza. ¡Cómo tus pensamientos! Por eso la solución, es que tú controles esa pelota o esos pensamientos y no viceversa.

**¿QUIERES APRENDER A DOMINARLOS?**

Sigue leyendo...

# PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

## 1. CÉNTRATE EN ELLOS.



Dedica un rato del día a escuchar esos pensamientos. Procura que no sea justo antes de dormir. Haz una lista de los pensamientos que te atormenten.

¿Qué rol juegan? Si te protegen, agrádecéles y hazles caso. Sino te ayudan ni te protegen, escríbelos y luego ¡dales puerta!

## 2. UTILIZA EL SENTIDO DEL HUMOR Y RÍETE DE ELLOS.



El humor es el peor enemigo del miedo y sino, fíjate en Scary Movie.



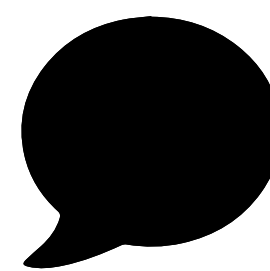
Pero aún así, te doy más motivos:

- El humor produce endorfinas y encefalinas, produciendo un efecto anestésico.
- El humor reduce la presión arterial.
- El humor refuerza el sistema inmunitario.
- El humor reduce el estrés.
- El humor fortalece el corazón.

# PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

---

## 3. HÁBLA DE ELLOS CON OTRAS PERSONAS



La mente va a mil por hora y cuesta controlar a esa velocidad, pero cuando hablas no puedes ir tan rápido. Hablar de tus pensamientos con otras personas, permitirá que ralentices la cantidad de pensamientos intrusivos (esto te permitirá controlarlos mejor) a la vez que los haces conscientes.

Dime que nunca te ha pasado que estabas muy agobiado/a y cuando te pones a contarlo piensas:

*"¡Bfff, pero si tampoco es para tanto!"*

Esa es la cuestión, que minimices un poco los problemas del día a día. Con esto no quiero decir que quites importancia a lo que está pasando, sino que quites estrés a tu mente.

Además, hablar de aquello que te preocupa o sobre situaciones traumáticas es un factor de protección para evitar desarrollar un Trastorno de Estrés Postraumático.

♥ **Clave:** Evita hablar de ello con otros compañeros de profesión. Recuerda que ellos también están pasando por lo mismo y seguramente os reforcéis aún más.



# PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

## 4. CUESTIONA TUS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

Nuestros pensamientos intrusivos muchas veces vienen acompañados de distorsiones cognitivas. Estas distorsiones lo que hacen es que cogen un trocito de la realidad y la disfrazan a su antojo haciéndote sentir peor. Te hablo de alguna de ellas:

\***Sobregeneralización**: Consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular. Normalmente viene acompañado de "Siempre, nunca, todo, nada..."

*"Siempre me toca a mi pringar."*

¡Seguro que no siempre te toca a ti! Quizá la mayor parte de las veces si o quizá todos tenéis la misma sensación.

\***Filtraje negativo**: Se trata de ver las situaciones a través de una visión túnel que solo te permite ver aquello negativo.

*"Hoy se me ha muerto un paciente"*

Puedes contestarle: *"Ya, ¿Y a todos los que he ayudado?"*

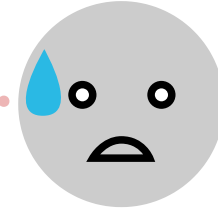
\***Visión Catastrófica**: Consiste en adelantar acontecimientos futuros haciendo una valoración negativa. Casi siempre va acompañado del ¿Y si...?

*"¿Y si me contagio? ¿Y si contagio a mi familia?"*

La clave es dejar de anticipar, centrarte en el presente y valorar posibilidades para evitar que eso ocurra.

# PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

## 5. CONECTA CON LA EMOCIÓN ASOCIADA.



Cuando aparecen este tipo de pensamientos, también conocidos como rumiaciones, normalmente aparecen porque estamos bloqueando una emoción.

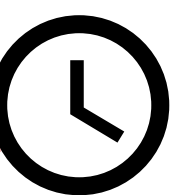
Por eso, es importante que además de conectar con el pensamiento, también conectes con la emoción asociada a éste.

- "*¿Y si no he tomado las precauciones suficientes?*" - **MIEDO**
- "*¿Hasta cuándo durará esto?*." - **INCERTIDUMBRE.**
- "*Me estoy perdiendo besos y abrazos de mi familia.*" - **TRISTEZA**
- "*No he podido hacer nada por este paciente.*" - **FRUSTRACIÓN, RABIA.**

Dar nombre a tus emociones te va a permitir conocer de dónde proviene esa rumiación y tendrás una mayor sensación de control.

¡No hay nada mejor que conocer a tu enemigo!

## 6. CONTROLA EL TIEMPO DEDICADO A NOTICIAS RELACIONADAS.



El COVID-19 es el protagonista en los medios de comunicación, conversaciones diarias y además también en tu trabajo. Las constantes noticias sobre la pandemia pueden parecer interminables y esto está afectando la salud mental de muchos/as.

- Pon un tiempo al día para las noticias sobre el COVID-19. (30min)
- Lee o escucha solo información contrastada. Sabes que hay muchos mitos, que aunque sabes que lo son, no dejan de ser sobreinformación.

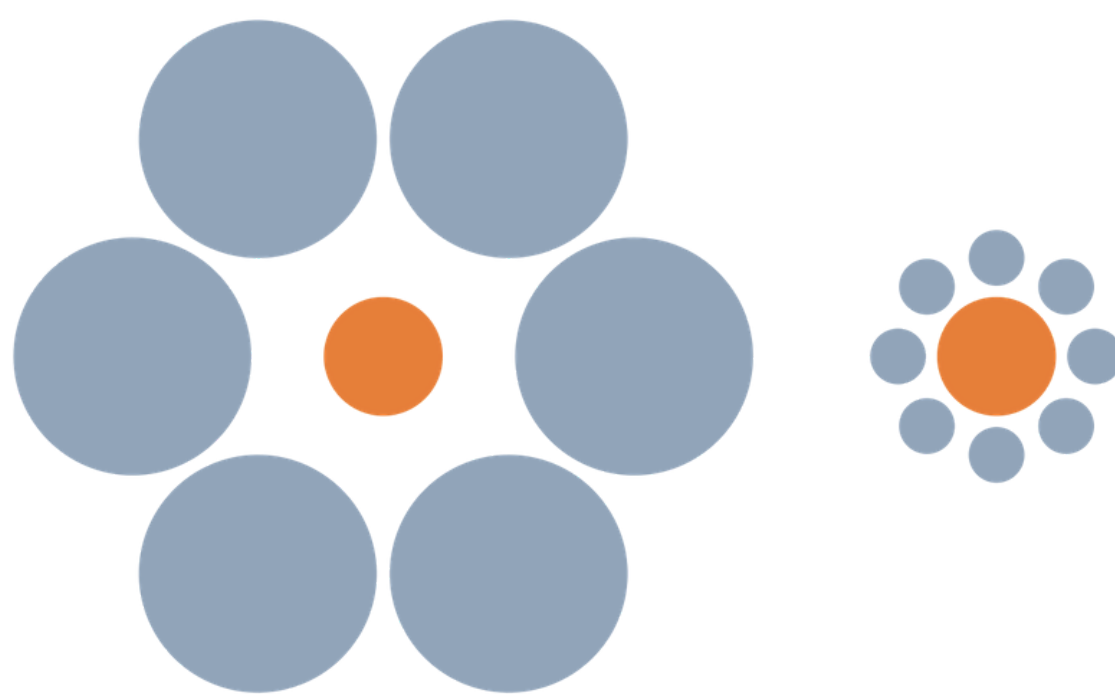
# NO SIENTO MOTIVACIÓN

---

La motivación es la gasolina del cerebro y el cerebro el motor de nuestro cuerpo.


## PERO... ¿QUÉ OCURRE CUANDO NO SIENTO MOTIVACIÓN?

¡Tranqui! Es normal que esto te esté ocurriendo. Ahora mismo encuentras más motivos para quedarte en casa que para salir y esto hace que lo veas aún todo más negro.



Ambos círculos naranjas son igual de grandes, el problema es que lo que le rodea hace que su apariencia sea distinta. Esto mismo le está pasando a tu motivación, que se ve rodeada de motivos que le hacen sentirse pequeña.

Por eso, te mando una tarea para hacer en casa, tranquilamente y con música de fondo. Si quieres, puedes acompañarlo de una copa de vino.

 Escribe en una hoja los motivos por los que decidiste elegir tu carrera profesional.

¿Los tienes? ¡Seguro que el motivo de cada uno de ellos sigue esperándote fuera! ¡Ánimo!



# CUIDA TUS OTRAS IDENTIDADES

## ¿Quién eres?

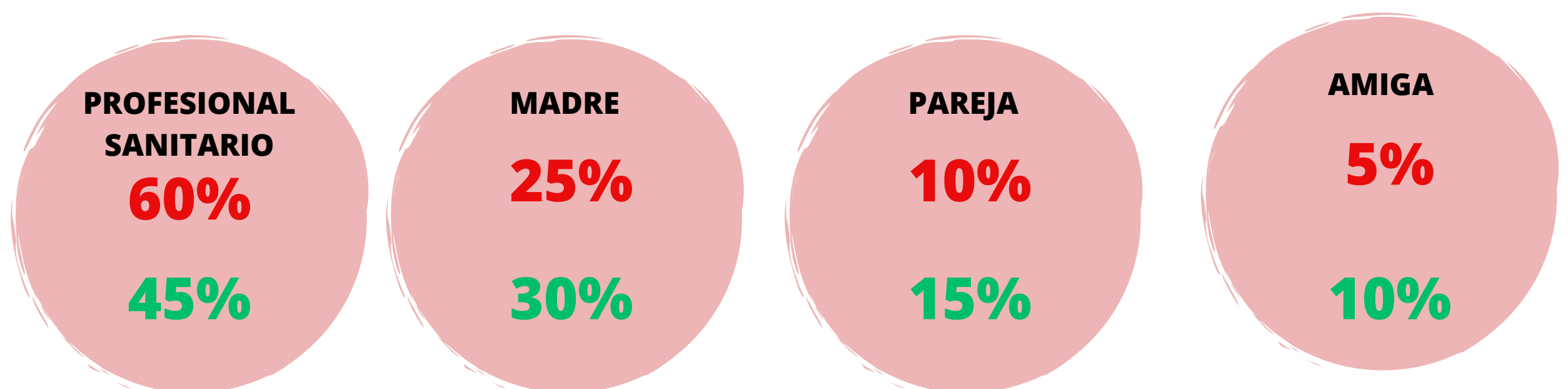
Las personas tenemos muchas identidades, que no personalidades. En función de con quién estamos y el rol que ejerzamos nos sentimos de una forma u otra.

Por eso hay cantantes que son muy tímidos cuando no están en el escenario pero luego suben y se sienten muy seguros en el rol de cantante.

Seguro que a ti también te pasa, eres tu rol profesional, pero seguro que también eres madre, padre, hija/o, amigo/a, deportista.

Te invito a hacer un ejercicio. Dibuja en un papel tantos círculos como identidades tengas. Luego pon el % de tiempo que dedicas a cada uno de ellos en rojo y en verde cuánto tiempo te gustaría poder dedicarle.

Luego piensa en qué puedes hacer para cambiarlo.



Vale, seguramente no puedas cambiar algunas, pero siempre se pueden hacer pequeños cambios que pueden mejorar las cosas.

- Pactar con tu pareja tiempos para disfrutar de tus hijos o tiempos para ti mismo/a.
- Hablar con tus amigos/as y familiares por "House Party." Verse siempre es más reconfortante que un whatsapp o una llamada.
- Los días libres aprovecha para jugar con tus hijos y hablar con ellos.
- Haz un horario por escrito que te ayude a encontrar tiempo para todo.

**¡¡ERES MUCHO MÁS QUE UN PROFESIONAL SANITARIO!!**



# CÉNTRATE EN EL PRESENTE

---

Exceso de pasado, depresión.

Exceso de futuro, ansiedad.

Presente = Paz mental.

Existen muchas prácticas que te permiten centrarte en el presente y así reducir el estrés y la depresión. Te hablo de alguna de ellas:

## 1. LOS MANTRAS:

Son palabras o frases que se recitan en voz alta o de manera interna, de forma repetitiva y rítmica, y que ayudan a enfocar la mente y evitar la dispersión. Diversos estudios científicos han demostrado que sus vibraciones son benéficas para la mente, ayudando a serenarla y permitiéndole entrar en un estado meditativo.

## 2. YOGA:

Práctica de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente,

## 3. MEDITACIÓN:

Práctica que nos ayuda a conectar con nuestro interior, a desarrollar determinadas capacidades personales que nos permiten discernir con mayor claridad y calma, nuestra percepción de la realidad. Nos ayuda, por tanto, a observar de forma consciente

# VÍNCULO PROFESIONAL - PERSONAL

---

Los profesionales sanitarios trabajamos día a día con pacientes. Pero esos pacientes son personas y es muy fácil que en algún momento nos sintamos identificados con ellos.

Hace años yo fui voluntaria haciendo acompañamiento hospitalario con niños/as con cáncer. Recuerdo hacer muchos cursos acerca de cómo aprender a mantener una distancia emocional con los pacientes y aún así, me vincule mucho a una niña que estaba muy sola. Recuerdo lo mal que lo pase, y a día de hoy sé que le ayude mucho a nivel personal pero no tanto a nivel profesional.

Es importante saber marcar límites en las relaciones, tanto personales como profesionales, pero aún más en las segundas porque de lo contrario nuestra labor pierde sentido.

## ¿Cómo los marco?

1. Estas son algunas de las señales que te pueden estar indicando que estás vinculándote con un paciente:

- Haces tuyos sus problemas.
- Piensas más en ese paciente que en otros.
- Resuenan en tu cabeza conversaciones o imágenes del paciente.

2. Una vez detectes con qué paciente estás vinculándote, empieza a marcar el límite personal en la relación. No te sientas culpable por ello, a partir de ahora vas a poder ayudarlo mejor que nunca.

# TOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE

Estamos acostumbrados a vivir con todo bajo control. Cuando programamos un viaje tenemos que saber todo: cuánto tardo en llegar a mi destino, dónde voy a comer, qué voy a visitar cada día y las horas.

Y de repente, la vida nos da una bofetada y nos devuelve a la realidad. NO somos los dueños del mundo y no podemos tener el control de todo. Por eso, ahora nos toca aprender a lidiar con una emoción que hasta ahora a penas conocíamos:

## LA INCERTIDUMBRE.

*¿Cuándo será el pico de contagios?  
¿Cuándo tendremos más material para trabajar?  
¿Cuántos infectados vendrán hoy?*

La emoción asociada a la incertidumbre es la preocupación. ¿Y sabes cómo se trabaja la preocupación? ¡**Ocupándote!** Porque como su propio nombre dice es la emoción que surge ANTES de ocuparme. (Pre-ocupación.)

Te propongo un ejercicio: 

Piensa en algún momento del pasado en el que hayas tenido que lidiar con la incertidumbre. Pueden ser momentos como: Esperar un diagnóstico, esperar una respuesta de una oferta de trabajo o si en el amor eres o no correspondido.

¿Cómo recuerdas esos momentos?  
¿Salió como esperabas?  
¿Qué aprendizajes obtuviste después?  
¿La preocupación te ayudó en algo?



# TOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE

¡Seguro que obtuviste muchos aprendizajes de estas situaciones y que la incertidumbre te ayudo a poder ocuparte de más de lo que pensabas! Si todavía no has conseguido conectar con la incertidumbre, te propongo otro ejercicio.

Imagina el peor escenario de todos. El que más te preocupe de todos. ¡Es importante enfrentarse a nuestros miedos para que ellos no se hagan más grandes que nosotros!



¿Qué ves?

¿Qué puedes hacer tu para evitar llegar ahí?

Ahora imagina el mejor escenario de todos. El que más te gustaría de todos. ¡Es importante reflejar nuestros sueños para poder alcanzarlos!



¿Qué ves?

¿Qué puedes hacer tú para conseguirlo?

¡Ahora ya sabes cómo puedes ocuparte de algunas de tus preocupaciones!



# CÉNTRATE EN LO POSITIVO

¿Sabes lo que significa el Yin-Yang?



Por supuesto que es una situación más negra que blanca, pero de las peores situaciones podemos sacar cosas positivas.

Por eso te propongo, haz una lista de todas las cosas buenas que encuentras de esta situación.

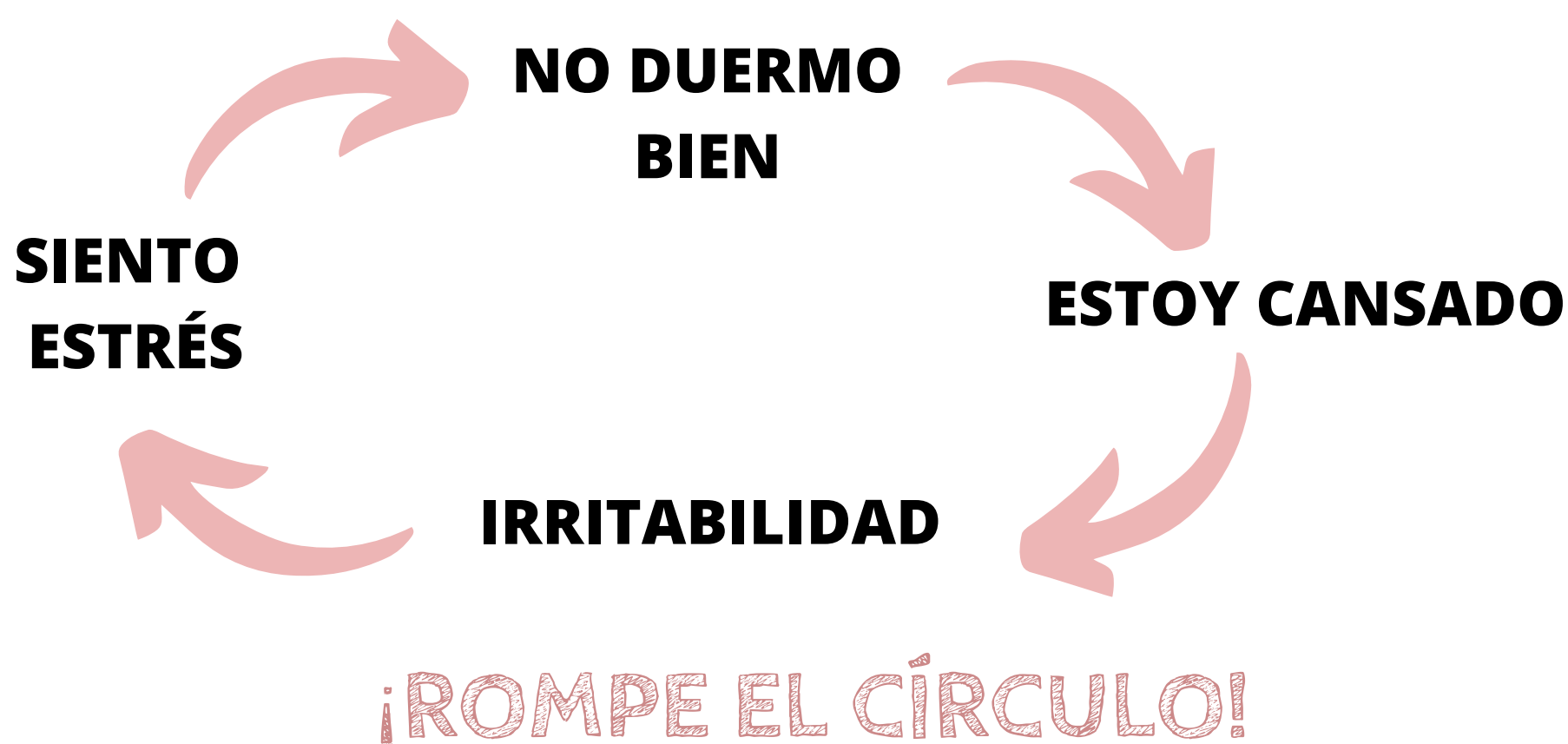


# (DES)CONECTADO DURANTE LAS URGENCIAS

¡Por fín en casa! Ducha, cena y a descansar. Si puedo claro. Hoy me toca el teléfono de urgencias y cuando lo tengo no puedo coger sueño profundo.

Tu sistema de alarma está pendiente de cualquier ruido y tu consciente no da paso al inconsciente en su forma absoluta. ¡No vaya a ser que no te des cuenta del teléfono!

Los teléfonos de urgencias están relacionados con Trastornos del Sueño y con Trastornos de Ansiedad. Te explico:



¿Cómo creemos que rompemos pero solo lo reforzamos?

- Bebidas con cafeína (También tienen su círculo vicioso)
- Siestas largas (Éstas también)

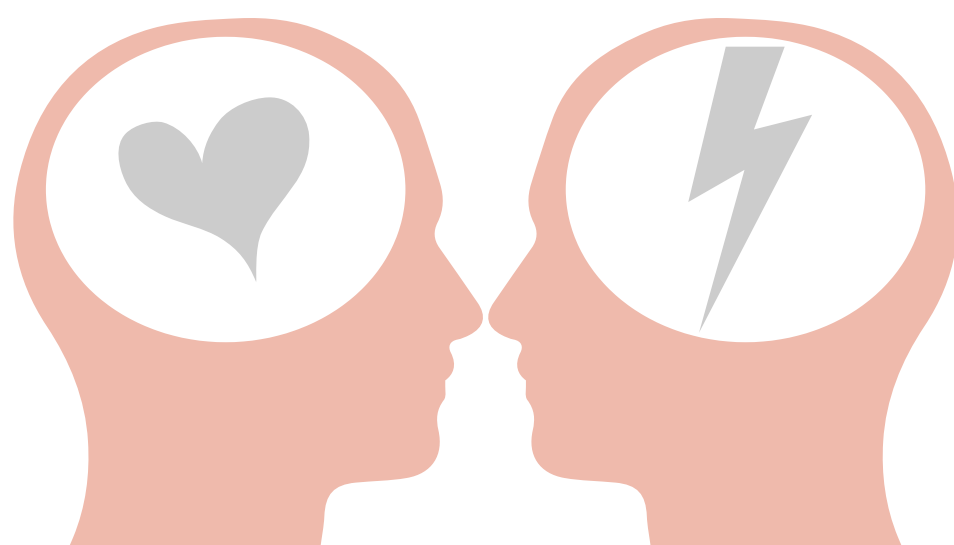
¿Cómo romperlo?

- Trata de seguir una rutina a pesar de los días de cambio.
- Haz talleres de educación emocional que te ayuden a dominar el estrés.
- Siestas cortas que te permitan descansar si has pasado mala noche.
- Las noches de urgencias trata de hacer una meditación antes de dormir.

# ¿Y SI AÚN ASÍ NO MEJORO?

Cuando se nos rompe un diente, acudimos al dentista. Cuando se nos estropea el coche, lo llevamos a un taller. Pero al ser humano le cuesta identificar cuándo su salud mental está en riesgo. Antes de aceptar esa situación, recurrimos a nuestra familia, amistades e incluso se lo contamos al vecino en una conversación de ascensor o paseando al perro.

¿Verdad que es de locos NO ir al psicólogo cuando lo necesitas?



Por eso, si sientes que en estos últimos tiempos, tres o más de los siguientes síntomas han estado presentes más días de los que han estado ausentes, es hora de buscar apoyo emocional:



- Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
- Fácilmente fatigado.
- Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).

EL ESTADO DE TU VIDA NO ES  
MÁS QUE UN REFLEJO DEL  
ESTADO DE TU MENTE.

WAYNE DYER

---

Y por último, quería darte las gracias de todo corazón por tu esfuerzo y dedicación.

Cuida mucho de los demás pero no te olvides del o de la más importante.

TÚ.



Ilustradora: Lora Zombie