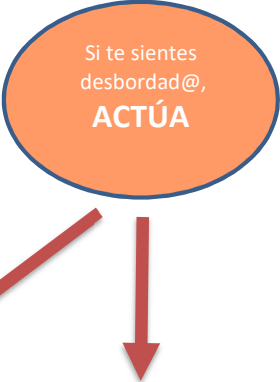


INSTITUTO ARAGONES DE SERVICIOS SOCIALES	APOYO EMOCIONAL al personal de SERVICIOS SOCIALES, durante la crisis COVID-19 (Basado en la ficha del HU Infanta Leonor de Madrid)			
<p>Ante EVENTOS ALTAMENTE IMPACTANTES es normal experimentar</p>	<p>PENSAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dificultades de atención * Dificultades de asimilar información * Sensación de incredulidad * Bloqueo en toma de decisiones 	<p>EMOCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ansiedad, miedo, impotencia, rabia * Culpa * Estado de ánimo muy cambiante * Tensión interna * Desconexión emocional 	<p>CONDUCTA</p> <ul style="list-style-type: none"> * Comportamientos impulsivos * Bloqueo * Evitación de situaciones * Aislamiento social 	
<p>Mientras estás trabajando</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Para 1 minuto cada hora para respirar profundamente. Utiliza alarmas para recordarlo. * Cuida tu lenguaje interno: sé comprensiv@ contigo mism@, evita cargarte y juzgarte * Céntrate en el aquí y ahora. Es normal que tengas pensamientos intrusivos, anticipatorios, preocupaciones, ... pero evita engancharte a ellos. * Sé operativo: vamos a centrarnos en cumplir las indicaciones. Confía en tus responsables, ellos tienen más información. * Evita el lenguaje catastrofista, la situación es compleja pero la superaremos. * Cuida tu compañerismo con el resto del equipo. Sé agradecido. 			<p>Puedes contactar telefónicamente</p>
<p>Durante los descansos</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Respeta el tiempo de desconexión temporal (comidas, descansos, relajación...) * Evita la sobreexposición a información (conversaciones, notificación al móvil) * Salir físicamente del espacio de crisis, date un respiro de vez en cuando. * Verbaliza cómo te sientes a compañeros, familiares ... Comparte tus emociones. * Respira: 4 segundos inhalar, 4 segundos retener, 4 segundos exhalar. 			<p>638 570 627 659 057 691 630 994 452 660 452 164</p>
<p>Fuera del trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Sé consciente de toda la ayuda que has prestado durante la jornada * Evita la culpa bloqueante: sé constructivo al revisar tus decisiones * Cuestiona juicios ríjidos. Sé comprensivo con tus limitaciones y la de los compañeros * Evitar consumo de alcohol y tóxicos * Buscar apoyo fuera del trabajo, te vendrá bien * Prestar atención a tu propia salud física: respetar tiempos de comida y descanso * Haz actividades de disfrute personal y particularmente ejercicio físico * Balancea bien tu voluntad de ayuda y tus fuerzas disponibles 			<p>Te atenderemos de lunes a viernes en horario de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00</p>