



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 6

Cuidado de sí mismo y del equipo

Ministerio de Salud

Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres 2020

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Cuidado de sí mismo y del equipo



Cuidado del personal/voluntariado en situaciones de crisis

Nivel Organizacional.

Nivel Cuidado Mutuo/colectivo.

Nivel Autocuidado/cuidado del si mismo

Cuidado de sí mismo y del equipo



Elementos centrales nivel organizacional:

- Comunicación, información y capacitación, de forma oportuna y de calidad.
- Promover bienestar a través de recursos flexibles y sensible a la diversidad de situaciones.
- Fomentar espíritu de equipo y cohesión.
- Facilitar mecanismos de apoyo psicosocial para aquellas personas que lo requieran.

Cuidado de sí mismo y del equipo



Guía de
Trabajo

Actividad 16
¿ Cómo podemos cuidarnos como equipo?

¿Cómo podemos cuidarnos mutuamente en equipo?



Algunas sugerencias

- **Mantener el contacto y el apoyo como compañeros/as:**

Darnos el espacio para hablar con tus compañeros/as y apoyarse mutuamente. Comparte tu experiencia y escucha la de los demás.

- **Respeto a las diferencias:**

Reconoce y respeta las diferencias al interior de tu equipo, así como de las personas que están siendo asistidas.

- **Estar atentos a quien puede necesitar ayuda.**

- **Mantener mecanismos de comunicación y coordinación claros y fluidos.**

- **Reconocernos como equipo.**

Reconocer nuestros esfuerzos y logros, ya sea formal o informalmente.

Cuidado de sí mismo y del equipo



Guía de Trabajo

Actividad 17

¿De qué manera puedes chequear si estás en condiciones de brindar PAP antes de ofrecer tu ayuda?
¿De qué manera puedes cuidar de ti durante la crisis?

¿Cómo puedes cuidarte durante el abordaje de la pandemia?



Algunas sugerencias

Cuida tus necesidades básicas:

Asegúrate de comer e hidratarte de manera sana y regular, esto tiene un especial impacto en tu bienestar y energía y bienestar.

Mantente atento/a a tus tiempos de descanso.

Duerme adecuadamente y siempre que puedas, toma pausas en el trabajo que permitan tomar un descanso, caminando o realizando ejercicios de estiramiento.

Cuida tus límites

No asumas más responsabilidades y trabajo de lo que podrías manejar sin tomar descansos, o no trabaje sin pausas hasta que te sientas extremadamente agotado.

Haz cosas que disfrutes y te relajen

Mantente en contacto y acompaña de tus seres queridos y red de apoyo.

¿Cómo puedes cuidarte durante el abordaje de la pandemia?



Algunas sugerencias

Limita la exposición a los medios de comunicación y redes sociales.

Evita sobreexponerte a noticias y permítete poner límites a la demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales, tratando de preservar tu energía y atención, así como tu tiempo de descanso.

Valora tu propia experiencia.

Recurre a estrategias que te hayan sido útiles y que hayas utilizado en el pasado para hacer frente a las dificultades.

Obsérvate y mantente consciente de tus emociones y sensaciones:

Tener emociones desagradables es una reacción normal durante una crisis, sin embargo, **siempre vigílate para detectar cualquier reacción persistente**, como tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza, entre otros, lo que te indique la necesidad de descansar, oxigenarte y pedir ayuda, entre otros.

Cuidado de sí mismo y del equipo



Guía de Trabajo



Actividad 18

Completa la plantilla de referencia con números clave e información para hacer referencias y orientaciones en tu territorio.



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 6

Cuidado de sí mismo y del equipo