



ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PROFESIONALES COVID-19

EN SITUACIONES
ALTAMENTE
IMPACTANTES ES
NORMAL
EXPERIMENTAR

PENSAMIENTOS,
SENTIMIENTOS
Y CONDUCTAS
IRRACIONALES

- 
- Dificultad atencional
 - Sensación de incertidumbre
 - Bloqueo
 - Ansiedad, miedos, rabia, culpa..
 - Cambios repentinos de humor.
 - Comportamientos impulsivos
 - ...



Intenta...

*Respetar tus horas de sueño.
Escuchar tus emociones y tus
necesidades.*

*Procura desconectar cuando salgas del
trabajo.*

*Evitar el lenguaje catastrofista.
Céntrate en el aquí y ahora.
Buscar apoyo fuera del trabajo,
verbaliza.*

**SI TE SIENTES
DESBORDADO...
ACTÚA, LLÁMANOS**



**DE LUNES-VIERNES
9.00-20.00H:**

- 09.00-16.00H
EXT: 86849
DESDE MÓVIL
63030548586849
- 16.00H A 20.00H
EXT: 25270

**SÁBADOS DE 9.00 A
14.00H**

EXT: 25270