

Desde el área de Psicología del Trabajo del Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana, sabemos que la situación actual nos lleva al afrontamiento de situaciones difíciles y nuevas en las que es muy posible sentir ansiedad, rabia, desconfianza, frustración, etc. Proteger nuestro estado emocional es clave para gestionar y generar recursos que nos ayuden a dar respuestas eficaces, adaptativas y responsables para salir adelante en cualquier ámbito y en concreto, en las organizaciones.

# EPE'S - EQUIPOS DE PROTECCIÓN EMOCIONAL



Col·legi Oficial de Psicologia  
Comunitat Valenciana

## PROTECCIÓN EMOCIONAL

Tomemos medidas para prevenir, gestionar y superar el impacto emocional que nos está causando el COVID19, esto nos ayudará a poder generar recursos y estrategias tan necesarias aplicables a todos los ámbitos. Los profesionales de la psicología somos los expertos en salud mental y bienestar psicológico cuenta con nosotros en estos temas.



## PONERNOS LOS ZAPATOS DEL OTRO

Empatiza con tus compañeros/as. Para ponernos en el lugar del otro hay que estar dispuesto a entender las diferencias y aceptarlas. La comunicación y la escucha nos ayudarán a conseguir equipos colaborativos e interdependientes.



## EVITEMOS CONTAGIOS

El miedo y la ansiedad también se contagian, evitemos conversaciones catastrofistas y mensajes amenazantes. Las emociones tienen una función muy importante de aviso, nos ayudan a protegernos pero mal gestionadas tienen consecuencias negativas. Análisis, aceptación y regulación son algunas pautas a seguir.



## RELACIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS

Mantener una relación positiva con las personas del entorno laboral permitirá disfrutar del apoyo social que necesitamos para enfrentarnos a cualquier situación. Mantengamos la distancia interpersonal y seamos creativos, ensayemos otras maneras de comunicarnos (personaliza tu mascarilla, gestos con las manos, inclinación del cuerpo, etc).

## ¿QUÉ Y A QUIÉN ESCUCHO?

Usemos fuentes de información oficiales y científicas dentro y fuera de nuestra organización. Que los protectores nos quiten el ruido y los prejuicios permitiéndonos captar la información que necesitamos para interpretar adecuadamente la situación.



## CAJA DE HERRAMIENTAS

Las competencias personales y diferentes técnicas serán la clave. Resiliencia, comunicación, optimismo, proactividad, integridad, responsabilidad y liderazgo son algunas de ellas. Sólo es cuestión de preparación, cierto esfuerzo, y una firme decisión para hacer las cosas. Somos nuestro mejor instrumento.



## ¿QUÉ VEO? ¡ACTITUD POSITIVA!

No podemos elegir la situación que nos está tocando vivir, pero sí las gafas que nos ponemos. Es decir, la actitud con la que la afrontamos. Ajustemos expectativas a la realidad y no a lo que nos gustaría o necesitamos que sea.



## PONGÁMONOS LOS GUANTES DE LA ACCIÓN

Centrémonos en aquellas acciones que dependen de nosotros, seamos responsables de lo que hacemos y de cómo nos sentimos. Elaboremos un plan de acción y objetivos a conseguir a corto plazo y medio plazo.

## PROTEJAMOS NUESTRA MENTE

Entrenemos a nuestra mente a generar pensamientos adaptativos, identificar aquellos pensamientos automáticos asociados a nuestros miedos y busquemos otros que nos ayuden a encontrar soluciones.



## ¡¡¡DESCONECTEMOS!!!

Marquemos tiempo laboral y tiempo para desconectarnos y disfrutar de la familia, de leer, hacer deporte, etc. Pararnos un poco cada día a pensar y respirar, puede mejorar nuestro estado de ánimo.



ZONA WIFI