

# Cuida't, és important

**L'auto cura i el treball en equip del personal  
socio sanitari en el context de pandèmia**

**Socio sanitari i residència per a la gent gran l'Ametlla  
del Vallès**

Mònica Boza (Educadora Social)

Cèlia Carmona (Psicòloga)



# Covid 19: Impacte als centres residencials i socio-sanitaris



**Observació**

- **Situació sobrevinguda**
- **Gestió de la incertesa**
- **Immediatesa en l'actuació**
- **Dilemes ètics i nous interrogants en l'atenció a les persones**
- **Sentiments de responsabilitat cap a la cura i protecció de persones vulnerables**
- **Sobrecàrrega assistencial**



**Factors de Risc per a la salut física i mental dels professionals**

# Factors de risc per a la salut dels professionals

Esgotament psicològic

Impotència

Desànim i decaïment

Sentiments de culpa

Fort impacte emocional  
(mort, dilemes ètics,...)

Por al contagi i/o a  
contagiar

Tensió assistencial  
(pressió, incertesa)

Cansament físic

Expressions de fatiga i/o  
desgast

Insomni



# Estudis sobre l'impacte de la COVID-19 en els professionals

- 'Personalidad, Estrés y Salud' de la Facultad Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid
- Professionals: hospitals, centres de salut i residències (abril i maig 2020)
- Impacte en la salut i en el benestar: Estrès laboral, desgast professional, burn-out, estrès traumàtic secundari, conflicte treball-família....
- **Professionals de residències:**
  - Elevats nivells de càrrega assistencial
  - Elevat contacte amb la mort i el patiment
  - Pressió social
  - Por al contagi
  - Síntomes compatibles amb l'estrès traumàtic

Blanco-Donoso, L.M., Moreno-Jiménez, J., Amutio, A., Gallego-Alberto, L., Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E. 2020. **Stressors, Job Resources, Fear of Contagion, and Secondary Traumatic Stress Among Nursing Home Workers in Face of the COVID-19: The Case of Spain.** Journal of Applied Gerontology.

# Objectius

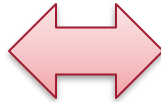
**Minimitzar l'impacte negatiu en la salut i posar en valor la tasca diària dels professionals que treballen al centre.**

- ✓ Millorar el **benestar emocional del professionals** del centre en el context de pandèmia.
- ✓ **Facilitar eines** per fer front a les dificultats i necessitats emocionals davant de **situacions d'estrès continuat**.
- ✓ **Agrair i posar en valor la tasca** tant important d'atenció a les persones més vulnerables.
- ✓ **Potenciar el treball en equip i la cohesió de grup** com a elements necessaris en un context d'incertesa, de canvi continuat i de sobrecàrrega assistencial.

# Cuida't, és important

Benestar físic

Benestar emocional



Gestió de l'estrès

Proposta d'activitat

## Disseny

- Destaca la idea d'auto cura com un aspecte important
- Missatges i recomanacions clares i curtes
- Incorporació d'imatge i d'icones visuals

## Ubicació i difusió

- Març 2020: zones comunes per a tots els professionals
- Via e-mail als diferents centres de la Fundació Vallparadís i via WhatsApp entre els companys/es

# CUIDA'T, ÉS IMPORTANT

Una dieta equilibrada i sana contribueix al bon funcionament del sistema nerviós



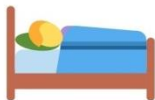
## MENJA

No et saltis cap àpat  
Evita menjar amb presses  
Posa atenció durant l'àpat



## HIDRATA'T

Hidrata't de manera abundant i freqüent  
Evita el consum excessiu de cafeïna i de dolços



## DESCANSA

El descans suficient és fonamental, inclou també un nombre adequat d'hores de son



## COMUNICA'T

Les trucades amb amics, companys i familiars són molt importants pel benestar psicològic, ja que ens fan sentir valorats i estimats.



**GRÀCIES**

**PER PROTEGIR A QUI MÉS ESTIMEM**

## Auto cura del Benestar físic

Aspectes relacionats amb tenir cura de l'alimentació, el descans i la comunicació

**CUIDA'T, ÉS IMPORTANT!**

## DEMANA AJUDA

DAVANT LES DIFICULTATS  
NO ESTAS SOL/A



Intenta conèixer la teva capacitat de resistència i els signes de cansament (irritabilitat i/o manca de concentració)



Aprofita el rentat de mans per fer petites pauses regulars que et permetin desconnectar



Dona't petites recompenses. Pensa i reconeix les teves qualitats. Allò que ens diem a nosaltres mateixos és fonamental per mantenir el benestar



Reconeix la tasca dels teus companys i companyes. Donar-nos suport i valorar-nos entre nosaltres ens ajudarà a alleugerir la càrrega assistencial

**GRÀCIES**

PER PROTEGIR A QUI MÉS ESTIMEM

## Auto cura del benestar emocional

Estratègies de regulació emocional  
pràctiques pel dia a dia.  
Importància de l'auto-coneixement i  
del treball en equip



# CUIDA'T!

És Important!

## REACCIONS POSSIBLES EN SITUACIONS D'ESTRÈS INTENS

**Emocionals:** ansietat, impotència, frustració, por, culpa, irritabilitat, tristesa, anestèsia emocional



**Conductuals:** hiperactivitat, aïllament, verborrea, plor incontrolat, dificultat per l'autocura i descansar

**Cognitives:** confusió o pensaments contradictoris, dificultats per la concentració i la memòria, malsons, negació, sensació d'irrealitat

**Físiques:** dificultats respiratòries (pressió al pit, hiperventilació,...), sudoració excessiva, mal de cap, taquicàrdia, contractures musculars, esgotament, insomni

## ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL

- Reconeix els teus sentiments, accepta'ls i si ho necessites comparteix-los
- Deixa passar: no et quedis amb les males experiències
- Centra't en la intenció i no en el resultat
- Concentra't en el present: oblida tot el que ha passat i evita estar preocupat pel futur
- Evita la sobreinformació: connectar-se o escoltar informatius sovint augmentarà la teva angoixa
- Evita contagiar-te d'actituds culpabilitzadores: la responsabilitat és de tots i totes

# GRÀCIES!

Per protegir a qui més estimem!

## Gestió de l'estrès

Enumeració de possibles reaccions en situacions d'estrès intens i d'estratègies de regulació

# CUIDA'T!

És Important!



## PLANIFICA UNA RUTINA FORA DE LA FEINA

1. Quan surtis de la feina, no pensis més, demà serà un altre dia.
2. Realitza activitats que siguin del teu interès: escoltar música, ballar, parlar, pintar,...
3. Realitzar activitat física redueix la intensitat d'alguns símptomes de patiment psicològic.
4. El bon humor pot ser un bon aliat per ajudar-nos a reduir l'angoixa.
5. Envolta't d'objectes que et generin benestar. Crea un ambient agradable.
6. Observa i observa't: concentra't en el teu entorn i fixa la teva atenció en cada element, així com en la teva respiració i l'estat del teu cos.

# GRÀCIES!

Per protegir a qui més estimem!

## Gestió de l'estrès

Recomanacions per a planificar una  
rutina fora de la feina

Escoje un frasco y ponle una etiqueta con tu nombre.

¡Si quieres también puedes decorarlo y personalizarlo!

Piensa en lo mejor que te ha pasado durante el día, especialmente en las cosas sencillas (una sonrisa, una conversación...). Anótalo, dobla el papel y ponlo en tu frasco.

¡Aunque no nos demos cuenta estas pequeñas frases positivas se graban en nuestro cerebro!

Añade también tus cualidades. Reconoce y valora acciones positivas que hayas hecho durante el día. Cuidar nuestra autoestima y sentirnos bien nos protegerá ante los desafíos.



Contribuye llenando el frasco de tus compañeros/as: escribe en el papel cualidades positivas y/o acciones que realicen que te hagan sentir bien. Hazle llegar el papel para que pueda llenar su frasco de energía positiva y para que ¡Entre todos nos contagiemos de ella! Estar unidos/as y reconocer el esfuerzo de los demás nos ayudará a sobrellevar la situaciones de estrés.

**Cuando necesites ánimos, esperanza, fuerzas...  
¡Abre tu frasco y recárgate de energía positiva!**

## Proposta d'activitat

### Principis de la Psicologia Positiva

#### Objectius:

- Generar hàbits emocionalment saludables tot posant atenció en els aspectes positius i en allò que ens fa sentir bé.
- Potenciar el reconeixement i la cohesió de grup.

**acra**

Associació Catalana de  
Recursos Assistencials

# “Frasco de la energia positiva”

Reconeixement d'accions pròpies positives

Adjectius positius cap a nosaltres



Aspectes positius del dia a dia

Valoració positiva per part dels companys

Qualitats pròpies

Eina per al recolzament en moments de desànim

## Impacte de l'actuació

- Agraïment i satisfacció en relació a l'**accés a informació** sobre l'auto cura, la gestió emocional i de l'estrès.
- Necessitat d'informació, de **suport i de reconeixement**, especialment en aquells moments de dificultat.
- Es valora positivament el **disseny visual i accessible** dels pòsters.



## Impacte de l'actuació

- Manifesten sentiments de **suport, d'acompanyament i de pertinença al grup.**
- **Cohesió de grup i el treball en equip:** elements clau per superar els reptes i les dificultats.
- El **reconeixement de l'altre** com a element important en la construcció del treball en equip.



## Impacte de l'actuació



- **Altres iniciatives de suport i reconeixement:** vídeos de suport, cartes, dibuixos, i missatges de la comunitat, elaboració d'il·lustracions amb frases motivadores cap als professionals...
- Es reafirma la **importància de tenir cura dels professionals que treballem amb i per a les persones.**



**Moltes gràcies!**