

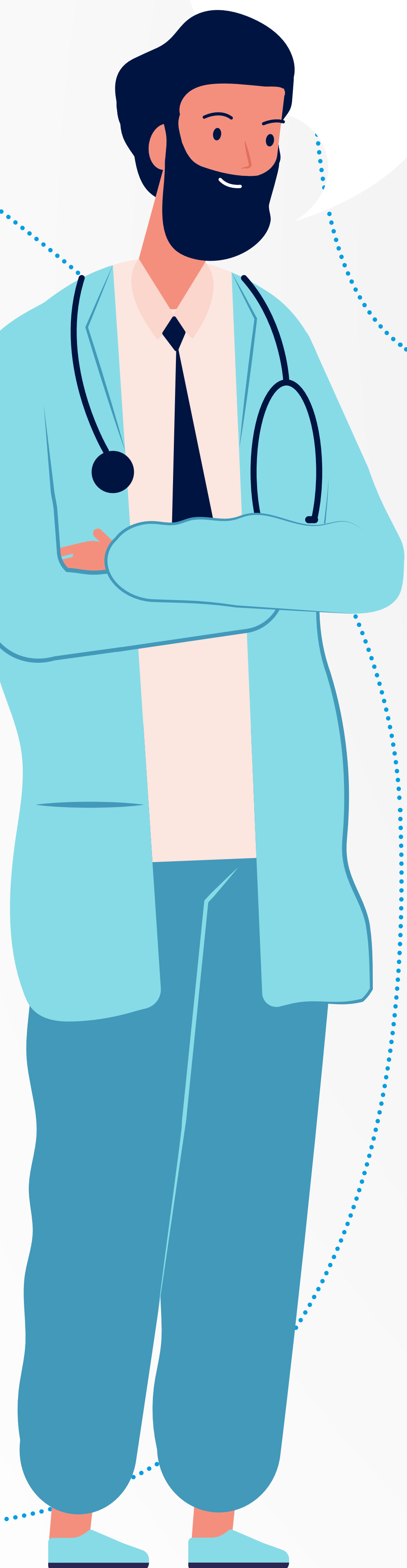
# 11 claves

para el *bienestar emocional* y *autocuidado* en personal sanitario

## RECUERDA

No pienses en soluciones que no están a tu alcance ni dependen de ti. Evita

el **‘SÍNDROME SUPERHÉROE’**



**Atiende tus necesidades**

**Descansa** y desconecta

Practica la **empatía**

Promueve el **contacto emocional**

**Cuida tu cuerpo**

Piensa en aquello que está **bajo tu control**

**Aprende o practica estrategias** de regulación emocional

Selecciona tus **fuentes de información**

Recupera **estrategias de afrontamiento**

**Fomenta la relación** con los equipos de trabajo

**Busca ayuda profesional** en caso de necesitarlo

¿Qué señales indican que *necesitas ayuda*?

**Dificultad** para realizar actividades cotidianas

**Duermes mal** o tu apetito ha cambiado

Te sientes **desconectado** o aislado **emocionalmente**

**Evitas las relaciones sociales**

Tienes **emociones intensas** que no puedes regular

**No puedes dejar de pensar** en la situación vivida

**Te cuesta disfrutar** de las cosas

**Estás apático**

