

Orientaciones para el autocuidado de los profesionales que trabajan con personas

Trabajar con el sufrimiento de los demás a veces nos lleva al agotamiento, un sentimiento de impotencia, dificultad para descansar, una identificación con las víctimas o por el contrario una despersonalización o falta de empatía. Os compartimos algunos consejos prácticos para mantener nuestro bienestar y mirar por nuestra salud mental en el entorno laboral:

- Satisfacer nuestras necesidades básicas.
- Hacer algunas pausas breves durante la jornada laboral.
- Desconectar del ámbito laboral, disfrutando de otros aspectos de la vida.
- Conectar con nuestros seres queridos: cultivar el afecto y las relaciones.
- Identificar las propias emociones y aceptarlas.
- Compartir con otros/as compañeros/as del ámbito sentimientos, contradicciones, dificultades y descubrimientos.
- Limitar nuestra exposición a internet y hacer actividades al aire libre.
- Valorarnos, reconociendo cada día el servicio que estamos dando.



Basados en la guía de autocuidado del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

 **FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO** 

#EducandoEnPositivo