

CONDUCTORES PROFESIONALES FRENTE AL CORONAVIRUS

MOVILIDAD SOLIDARIA

TODOS Y TODAS SABEMOS

Que gracias a vuestro trabajo y sobreesfuerzo , en estos momentos de incertidumbre y ansiedad....

- nos desplazamos en transporte público...
- nuestros hospitales reciben material sanitario...
- nos abastecemos de todo tipo de cosas necesarias.....

**GRACIAS A VOSOTROS,
LA VIDA NO SE HA PARALIZADO.**

PIENSA



- Las emociones negativas que sientes, son normales.
- No intentes rechazarlas ni luchar contra ellas,
- Dales cabida en tu día a día, intentando convivir con ellas.
- Pero vive a la vez otras muchas actividades.
- Ocúpate y evitarás preocuparte en exceso para no perder el control.

PERO RECUERDA

- ♥ Cuando te pones al volante necesitas toda tu atención, concentración y control de tus emociones.
- ★ Así, evitas distracciones, velocidad, accidentes....
- ★ La conducción es una tarea compleja que no debes infravalorar. Va mas allá del simple manejo del vehículo.
- ♥ Hay factores que incrementan su complejidad: los pasajeros y su atención, la monotonía de los trayectos, la circulación en condiciones adversas, la soledad, el cansancio, las preocupaciones.....
- ♥ Hay que estar vigilantes y preparados frente a ellos, son parte de tu "traje de trabajo"

**TU MENTE Y TUS DEFENSAS
TE LO AGRADECERÁN**

PsTyS

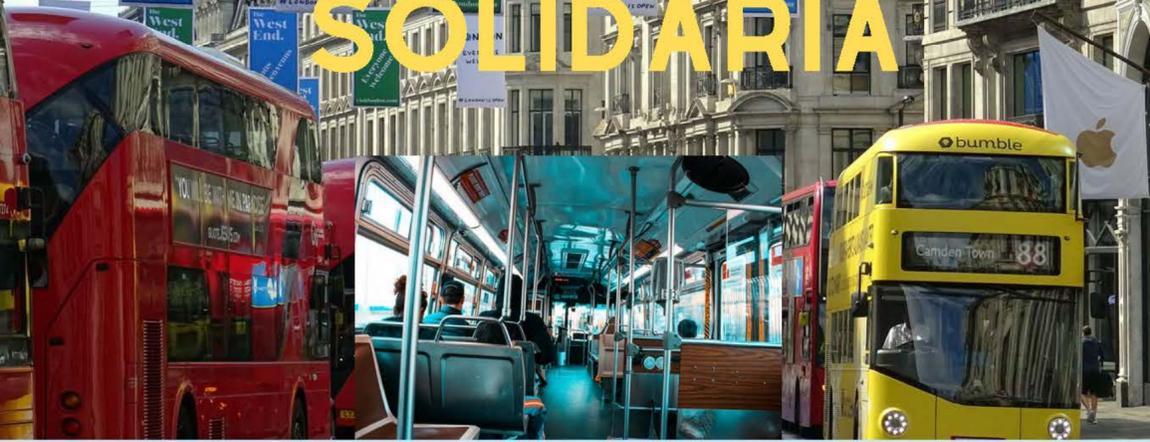
DIVISIÓN DE PSICOLOGÍA DEL TRÁFICO Y DE LA SEGURIDAD



Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

MOVILIDAD SOLIDARIA

CONDUCTORES PROFESIONALES FRENTE AL CORONAVIRUS



TE RECOMENDAMOS

- Sigue las instrucciones de las autoridades sanitarias y las propias de tu trabajo específico: te darán tranquilidad.
- Comparte el trabajo con otras actividades que cubran todas las parcelas de tu vida.
- Planifica el día: horarios y actividades que ocupen tu tiempo de manera organizada y sin apresuramientos. Valora tu vida y NO corras.
- Infórmate, pero evita la sobreinformación.
- Tu salud física necesita: dieta equilibrada , ejercicio físico y descanso (dormir bien es imprescindible)
- Tu salud mental necesita: momentos que te produzcan bienestar y relajación contigo mismo (música, lectura, aficiones...)
- Sociabilidad: en tus momentos de descanso, habla y mantente en contacto con los amigos vía telefónica o whatsapp.... No te aísles
- Solidaridad: cada día presta una acción pensando por y para los demás (si tienes mayores en casa o niños... ellos nos necesitan)
- Mantente en contacto con tu familia , inventa o reinventa ese contacto en positivo.
- Utiliza la risa , el sentido del humor, la respiración consciente, los pensamientos positivos... todo lo que veas que te sienta bien.
- Y fabrica sueños e ilusiones alcanzables... como armas que te ayudaran a poder ganar la batalla: todo lo que comienza , tiene un FIN, y lo veremos.

ESTA "PANDEMIA", SE ENCARGARÁ DE HACERNOS REFLEXIONAR SOBRE LO QUE ES VERDADERAMENTE ESENCIAL EN NUESTRA VIDA