

PAUTAS PSICOLÓGICAS DE AFRONTAMIENTO PARA LAS ASOCIACIONES DEL TRANSPORTE ANTE LA ALARMA POR CORONAVIRUS



La llegada del COVID-19 está suponiendo una gran batalla en todos los ámbitos, incluido el sector do transporte. Factores como el incremento de las horas de la jornada laboral, el elevado estrés laboral y de la situación que estamos viviendo, el aislamiento en el desempeño de su actividad, la falta de recursos básicos como comida o un lugar apropiado para el descanso, el rechazo en las áreas de servicio y en otras superficies y la distancia física y emocional percibida de su red de apoyo contribuyen a incrementar el malestar emocional de los profesionales de este sector. Si bien el trabajo de camionero o transportista se caracteriza por ser solitario y estar sujeto a imprevistos, en este momento las sensaciones de soledad y de desamparo se hacen más patentes.

Todos estos factores que afectan a los transportistas hacen que tu trabajo habitual de oficina a veces se vea interrumpido e incluya una nueva misión que es escuchar y apoyar a los trabajadores del transporte para favorecer su bienestar psicológico.

Con este documento pretendemos por una parte, facilitarte una serie de **pautas para manejar esas llamadas** y, por otra parte, darte unas **recomendaciones para hacer frente a tu propio malestar emocional**.



ANTE LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS

- ★ Háblales en un **tono sosegado**, aunque ellos no lo estén, y escucha con atención sus quejas. En este momento necesitan expresarlas.
- ★ Tanto para ti como para ellos es **importante** que **el trabajo salga adelante**.
- ★ Recuerda que para ellos tú eres un referente fiable de información y que tus respuestas les pueden ayudar a **rebajar su ansiedad y preocupaciones**.
- ★ **Refuérzales su labor**. Recuerda la importancia de su misión en estos momentos para no dejar desabastecida a la población de recursos básicos y llevar suministros a los profesionales sanitarios y farmacias.
- ★ Las personas que trabajan en el transporte son un gremio acostumbrado a improvisar soluciones ante cualquier problema que les surja. Seguramente a lo largo de su vida profesional han vivido situaciones que iban más allá de su labor de llevar mercancía de un lado a otro, y han salido airoso de ellas, adquiriendo **recursos para futuras dificultades**. Si conoces alguna anécdota, recuérdasela.
- ★ Recomiéndales que **eviten temas polémicos, malas noticias o personas con crispación** y que hagan uso del **buen humor** que los caracteriza cuando están juntos.





REACCIONES MÁS HABITUALES

SENTIMIENTOS

- ★ Puedes sentir emociones como ira, irritabilidad, frustración, ansiedad, tristeza inseguridad, impotencia...

PENSAMIENTOS

- ★ Te sientes desbordado/a por el trabajo.
- ★ Dificultades para mantener la atención, para pensar con claridad y tomar decisiones.
- ★ Puedes tener pensamientos de injusticia o de estar desamparado.

SENSACIONES CORPORALES

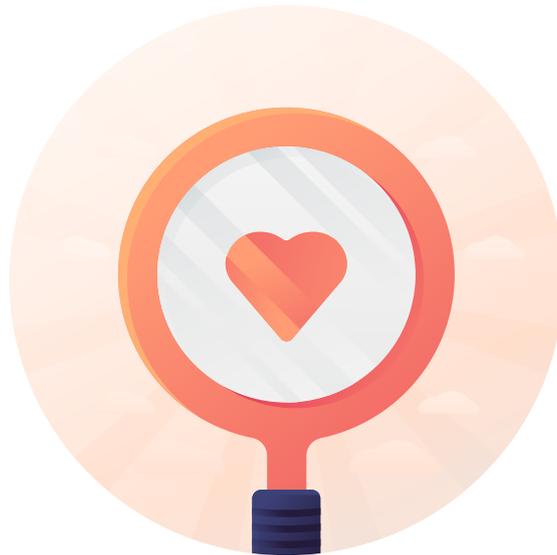
- ★ Dolor de cabeza.
- ★ Opresión en el pecho y/o palpitaciones.
- ★ Molestias gastrointestinales.
- ★ Tensión muscular y contracturas.
- ★ Agotamiento.
- ★ Dificultades para dormir o tener un sueño no reparador.
- ★ Alteraciones en el apetito.



REACCIONES MÁS HABITUALES

COMPORTAMIENTOS

- ★ Desinterés por el contacto social. Conflictos o deterioro en las relaciones laborales.
- ★ Cambios en los hábitos de alimentación: reducción del apetito o comer en exceso, saltarse comidas...
- ★ Hablar continuamente de temas relacionados con el enfado o de las malas condiciones.
- ★ Descuidar el autocuidado: no vestirse, no asearse o no arreglarse.
- ★ Dificultad para desconectar del trabajo y de las noticias relacionadas con la alarma.





RECOMENDACIONES

A NIVEL PERSONAL

- ★ Mantén las rutinas diarias de higiene, descanso y alimentación: duerme lo suficiente, intenta no saltar ninguna comida...
- ★ Mantén una rutina diaria de ejercicio físico o al menos de estiramientos y activación de la circulación.
- ★ Mantén tu red de apoyo social y laboral, teniendo en cuenta las recomendaciones de autoprotección.
- ★ Protégete de la sobreenformación, limitando tu exposición a los medios de comunicación y digitales.

DURANTE TU TRABAJO

- ★ Céntrate en tus tareas y mantén la atención en ellas: “Mi tarea ahora es..., lo más importante ahora es...”
- ★ Haz pequeños descansos durante tu horario laboral.
- ★ Toma conciencia de tus reacciones y valora si puedes seguir trabajando correctamente o si debes descansar, pedir ayuda a compañeros/as...
- ★ Comparte tus dudas e inquietudes con tus compañeros/as y/o encargados/as.



RECOMENDACIONES

UNA VEZ TERMINADO TU TURNO DE TRABAJO

- ★ Date permiso para sentir, expresar y compartir emociones con tus compañeros/as, familiares o amistades telefónicamente.
- ★ Planifica actividades saludables para tu tiempo de ocio: leer un libro, hacer alguna actividad física, quedadas con familia o amistades por videollamadas, etc.
- ★ Permítete sentir y reconocer tus emociones como una reacción normal a una situación excepcional.
- ★ Date un tiempo de reflexión ante cualquier decisión importante para poder ver las cosas desde otro punto de vista.
- ★ Pide ayuda profesional si ves que el malestar emocional no desaparece y está afectando a tu vida personal y/o laboral.



RECUERDA



Nosotros y nuestras reacciones son normales, lo anómalo es la situación excepcional que estamos viviendo.



No te olvides de que lo que estamos viviendo es temporal. Esta situación tiene un principio y un final; de esta salimos junt@s.



Una situación de alarma como la actual afecta a toda la población, incluso a las persoas con más experiencia.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
(Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e
Emerxencias - GIPCE)
Rúa Espiñeira 10, baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)
981 534 049 - copgalicia@copgalicia.gal -
www.copgalicia.gal

