



# GIPEC

Grupo de  
intervención  
psicológica en  
emergencias y  
catástrofes

# COP

# CEUTA



Fuerzas y cuerpos  
de seguridad



Fuerzas Armadas



## «ESTADO DE ALARMA ANTE EL CV-19» PAUTAS DE GESTIÓN PSICOLÓGICA PARA INTERVINIENTES



Protección  
Civil



Bomberos



Vigilantes



## DURANTE EL SERVICIO PUEDES SENTIR

- **Desorientación y confusión** ante situaciones caóticas (pandemia).
- **Estrés** por sobreexposición a peticiones y por temor al propio contagio.
- **Omnipotencia** al no percibir los propios límites.
- **Impotencia y/o sensación de incompetencia.**
- **Identificación** con las víctimas y sus familiares.
- **Frustración** ante la adversidad en el trabajo.



## AL FINALIZAR EL TURNO PUEDES SENTIR

- **Somatizaciones** como dolores (de cabeza, musculares, articulares) y problemas gastrointestinales.
- **Confusión mental** por posible ausencia de emociones al recordar las experiencias vividas.
- **Dificultad para desconectar, relajarte y descansar.**
- **Miedo, ansiedad y/o tristeza.**
- **Culpabilidad y/o rabia.**



## EN LOS SIGUIENTES DÍAS O SEMANAS

- **Imágenes y pensamientos intrusivos.**
- **Confusión mental** ante lo vivido.
- **Miedo y ansiedad** excesivos.
- **Irritabilidad y reacciones extremas** al estrés diario.
- **Problemas del sueño y trastornos alimentarios.**
- **Problemas en las relaciones personales.**
- **Evitación** o tendencia a no enfrentarse de nuevo a “aquellas” situaciones vividas durante el servicio.



**Posibles  
síntomas**

**COP  
CEUTA**



# ACEPTA TUS EMOCIONES

- Ante esta pandemia, es **NORMAL** sentir **miedo, ansiedad, inquietud, inseguridad...**
- Somos **PERSONAS**, no **superhéroes y superheroínas**.
- **EXPRESAR** las emociones (también las negativas) ayuda a **conservar y mejorar nuestra salud mental**.
- Por eso, hemos de **ACEPTARLAS** y **no luchar por ocultarlas**.



## PAUTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

### TOMA CONCIENCIA DE ELLAS



- **Analiza tus sensaciones físicas** (corazón, respiración, músculos).
- **Analiza tus sentimientos y pensamientos** (positivos y negativos).
- **Escribe lo que sientes**, pues ayuda a conocer nuestras emociones.
- No huyas de ellas, **deja que fluyan y conecta con lo que te rodea**.

### COMPÁRTELAS



- Con la **familia, amigos y compañeros**.
- **Ríe, llora, habla, expresa...**
- Cuida tus **relaciones sociales** e intenta mantenerlas activas.
- Usa **videoconferencias** si es necesario.
- Intenta **no aislarte** socialmente.

### CUÍDATE



- Mantén tu **higiene personal**.
- Practica algo de **ejercicio**.
- Vigila tu **alimentación**.
- Respeta tu **descanso**.
- **Visualiza cosas agradables**.
- **Valora** lo bueno que te rodea.

COP  
CEUTA

SI TUS SÍNTOMAS PERSISTEN...

...BUSCA AYUDA  
PSICOLÓGICA