

# RECETA PARA TU AUTOCUIDADO (PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL)

En escenarios de incertidumbre como este, es necesario aportar a los/las profesionales la mayor **seguridad y control sobre su desempeño laboral y su estado emocional**, así como el **sentimiento de equipo** en la lucha conjunta para abordar la situación.

Los/as compañeros/as del **Instituto Vatea** y el **Colegio Oficial de Trabajo Social de Madrid**, os acercamos una serie de medidas generales de autocuidado, orientadas a vosotros, trabajadores y trabajadoras sociales.

## NECESIDADES BÁSICAS

01

TEN PRESENTE QUE DEBEMOS CUMPLIR Y HACER CUMPLIR, LAS MEDIDAS ESTABLECIDAS POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS

02

MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y DESCANSO.

## DESEMPEÑO PROFESIONAL

03

SE CONSCIENTE DE QUE ESTA SITUACIÓN ES TRANSITORIA

Está acotada en un periodo de tiempo y no es definitiva.

04

TEN CLARO EL PARA QUÉ ESTAMOS TRABAJANDO

Cuáles son los objetivos que nos guían en nuestro desempeño profesional. En un momento como el presente, es importante recordar los principios profesionales y la finalidad de atención a las personas con las que trabajamos

05

TEN CLARA LA PRIORIDAD

Una situación como esta cambia el orden de prioridades. Tareas que antes resultaban urgentes y/o importantes pasan a un segundo nivel. Concéntrate en lo que puedes controlar, en el corto plazo.

06

DEFINE LAS TAREAS DIARIAS

Márcate los resultados (que no objetivos) que debes lograr diariamente. Cerciórate que puedes disponer de las herramientas y los recursos necesarios para poder lograrlo. Si estos no se dan, buscar otros recursos u otras formas de actuar puede ser la solución.

07

PROPONTE EXPECTATIVAS REALISTAS SOBRE LO QUE TÚ PUEDES HACER

Debes ser consciente de tus limitaciones. Es profundamente insano exigirse más de lo que uno/a puede hacer.

08

ESTABLECE Y CONSTRUYE UNA NUEVA RUTINA Y COTIDIANEIDAD EN NUESTRO DESEMPEÑO

Establecer con plena conciencia la elaboración de las nuevas formas de trabajar, si éstas fueran necesarias.

09

ESTA SITUACIÓN TAMBIÉN SUPONE UN RETO PROFESIONAL

En estos momentos de aislamiento se hacen necesarias e imprescindibles el uso de nuevas plataformas de trabajo basadas en las tecnologías de la información. Prueba a utilizarlas, juega con ellas, piensa cómo pueden utilizarse en tu contexto profesional. Es una buena oportunidad para aprender.

10

APELA A TU CONCIENCIA ÉTICA

A nivel teleológico (la finalidad de la profesión), a nivel deontológico, y por supuesto, en el nivel de tu ética práctica; tus valores, tus principios y tu esfera de competencia profesional. Ahora es cuando más se requiere de un desempeño excelente y ese nivel, con seguridad, lo tienes.

11

**TOMA CONCIENCIA DE CÓMO TE SIENTES Y POR QUÉ**

Acéptalo sin juzgarte. Es normal sentir miedo o sentir enfado en una situación de este tipo. Lo importante es que ese miedo o enfado no te bloqueen. Racionaliza tus emociones, analízalas de manera objetiva

12

**QUE LOS DEMÁS COMPAÑEROS/AS O PERSONAS A LAS QUE ATENDEMOS TAMBIÉN TIENEN EN ESTOS MOMENTOS MIEDOS, ENFADOS O FRUSTRACIONES**

No vivirlo como algo personal y comprenderlo nos puede ayudar y ayudarles a ellos/as.

13

**PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES CORPORALES**

Nudo en la garganta, presión en el pecho, insomnio, hiperventilación... El sobreesfuerzo no debe hacerte enfermar. Tu autocuidado y salud está por encima de todo. Si observas señales, para, analiza qué las ha provocado y piensa qué cambios puedes introducir en tu desempeño laboral para no enfermar.

14

**COMPARTE CÓMO TE SIENTES**

Apoyarse en el equipo es fundamental. Comentar, compartir dudas, cuestiones, emociones y sentimientos (incertidumbres, temores...etc) es uno de los recursos de apoyo más importantes en todo tipo de situaciones. En estos momentos de crisis, lo es más.

15

**ESPACIO LIBRE DE ESTRÉS**

Es importante tener un espacio al que acudir libre de cualquier estímulo vinculado a la situación de crisis o emergencia que vivimos. Una especie de isla a la que acudir en algún momento en que necesitemos oxigenarnos.

16

**DOSIFICA Y FILTRA LA INFORMACIÓN QUE RECIBES**

Limita el tiempo de ver o escuchar noticias, permanecer en redes sociales, etc, Mantén las rutinas que puedas dentro y fuera del trabajo,

**SI DESEMPEÑAS PUESTOS DE DIRECCIÓN O COORDINACIÓN DE EQUIPOS...**

17

**APORTA CLARIDAD Y NITIDEZ CON RESPECTO A PROTOCOLOS Y PROCEDIMIENTOS**

de actuación y de los roles asignados a los/las profesionales. Cuanto mejor establecidos estén, menos elementos de incertidumbre añadimos al entorno y, por tanto, reducimos factores de estrés y tensión.

18

**CUIDA QUE FLUYA EN EL EQUIPO UNA COMUNICACIÓN ADECUADA, CLARA Y COMPLETA**

19

**DOTA DE LOS RECURSOS NECESARIOS PARA QUE LOS EQUIPOS DESARROLLEN SU TRABAJO EN ESTOS MOMENTOS**

20

**FACILITA ESPACIOS Y MOMENTOS DE ENCUENTRO EN EL EQUIPO EN LOS QUE PODER COMPARTIR TANTO ASPECTOS TÉCNICOS COMO EMOCIONALES**

21

**REFUERZA A LOS/LAS PROFESIONALES POR SU TRABAJO Y POR EL SOBRESFUERZO QUE ESTÁN REALIZANDO.****Y RECUERDA, SI NECESITAS APOYO...****CUÍDAT-S****911 081 190**

SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO Y APOYO EMOCIONAL  
PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL  
POR PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL  
DEL COLEGIO DE TRABAJO SOCIAL DE MADRID  
ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES  
DE 10 A 14 H. Y DE 16 A 18-30H.

