

## "Cuidamos de ti mientras tu nos cuidas"

Programa de Contención Emocional dirigido a Personal de salud durante la contingencia por Covid-19 a través de la línea telefónica **3 16-68-13**

**Responsable del Programa:** M.D. Marlene Méndez Olán  
Directora de Atención Psico-Jurídica a Víctimas

**Objetivo general:** Brindar contención emocional permanente, oportuna y de fácil acceso al personal de salud ante la pandemia Covid-19 con la intención de contrarrestar los efectos biopsicosociales que afectan la salud para sí mismos y para sus acciones laborales.

**Objetivo específico:** Brindar un acceso seguro para la contención emocional del personal de salud y aplicar técnicas para auxiliar y disminuir los factores estresantes generados por la pandemia del covid-19. (Estigmatización con quienes trabajan directamente con pacientes contagiados, estado de alerta y vigilancia con procedimientos estrictos entorno laboral más demandante, pocas posibilidades para recurrir a redes de apoyo social por sus intensos horarios, temor a contagiar amigos y familiares al estar expuestos al virus).

**Perfil del participante:** Enfermeras, Doctoras-Químicas- personal de limpieza (atención vía remota) aproximadamente 1600 profesionales de la salud.

**Esta estructurado en dos niveles:**

**Primer momento: desahogo emocional.**

Contención emocional: emociones, sensaciones y plan de seguridad.

Técnicas a aplicar:

- Respiración profunda.
- Detención de pensamientos
- Identificar y detener conductas violentas hacia sí mismas u otras personas.

**Segundo momento (seguimiento): creando un lugar seguro.**

Abordar la Ansiedad, Burnout y poner en marcha su Resiliencia.

Técnicas a aplicar:

- ❖ Reestructuración cognitiva
- ❖ Escritura Narrativa
- ❖ Ejercicio de Perdón Y gratitud.
- ❖ Identificando o creando mis redes de apoyos (internas- externas)
- ❖ Centrar, sostener y expandir.