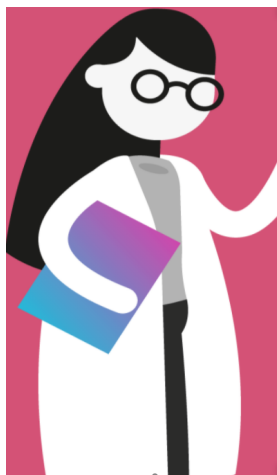


## Respuestas emocionales comunes en el ser humano (y más aún en una epidemia)



El ser humano experimenta una amplia gama de emociones. En una **situación difícil, como la que estás viviendo**, fácilmente habrás sentido una amalgama de emociones y pensamientos. Fíjate: por un lado, ocupas un rol de sanitario y cuidas, ayudas a gente; te enfrentas de diversas formas a la enfermedad cada día, tomas precauciones para no contagiarte y no contagiar, sufres cambios a la hora de hacer tu trabajo habitual. Peor aún, los medios para realizar tu trabajo seguramente no son los idóneos, además de que tratas con pacientes y compañeros que también tienen sus emociones y preocupaciones, etc. Por otro lado, además de sanitaria eres ciudadano, vecino, amiga, familiar, quizás paciente. Es decir, ante todo, eres persona. Y como tal, te sobrevienen diferentes emociones y pensamientos

con los que tienes que lidiar en tu día a día. Es absolutamente recomendable que recuerdes los cuidados que necesita quien cuida, que en este caso eres tú.

Aunque aquí hemos dividido los diferentes roles que puedes desempeñar, no podemos olvidar que detrás de ese o esa profesional, padre/madre/hijo/amigo/amiga/etc. siempre se encuentra un ser humano.

En esta guía vamos a repasar las principales emociones que puedes vivir y cómo manejarlas.