

# psiCOVIDa - 10



**Información útil, pautas y  
dinámicas para toda la población**  
*Realizado por psicólogas y psicopedagogas.*

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

¡Hola lectores!

Antes que nada, nos presentamos:

- Dani Bellorín (*@psicope\_dani*)
- Isabel García (*@isabel\_garcia\_psicologa*)
- Lara Tomás (*@calmapsicologia*)
- Laura Fuster (*@laurafusterpsicologa*)
- Laura Martín (*@lauramartinfreijepsicologa*)
- Patricia Fernández (*@lapsiquedepatri*)
- Sara Subirats (*@sarasubirats.psicologia*)
- Silvia Pueo (*@psicologayhumana*)
- Sofía Alonso (*@psheda*)
- Teresa Álvarez (*@axonoyeaxon*)

Somos nueve psicólogas y una psicopedagoga que nos hemos reunido “virtualmente” y hemos realizado el siguiente manual en el cual podrás apoyarte.

La psicología y la vida van unidas de la mano. Todo lo que hacemos, nuestros actos, nuestros pensamientos, nuestras emociones, todo, absolutamente todo aquello que pase en nuestra vida, está relacionado con la psicología, por eso nace psiCOVIDa-10, y no, no es un virus, pero esperamos que se disemine rápido con un único fin:

**Q U E R E M O S                    A Y U D A R T E .**

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

*@lauramartinfreijepsicologa*  
*@isabel\_garcia\_psicologa*

*@lapsiquedepatri*  
*@psicologayhumana*

*@sarasubirats.psicologia*  
*@laurafusterpsicologa*

*@psheda*  
*@psicope\_dani*

*@calmapsicologia*  
*@axonoyeaxon*

## ¿QUÉ VAS A ENCONTRARTE?

Información, pautas y dinámicas útiles para el manejo y afrontamiento de la situación de crisis en la que nos encontramos todas las personas.

Hemos intentado incluir a la máxima población posible para que sea útil no sólo a la población general sino también a colectivos concretos.

Es por ello, que dicho manual recoge lo siguiente:

1. **Recomendaciones (qué hacer vs qué no) para la población general**
2. **Material para personas con trastorno de ansiedad.**
3. **Material para personas altamente vulnerables al virus.**
4. **Material para cuidadores de personas enfermas.**
5. **Material para personal sanitario y otros profesionales expuestos.**
6. **Material para familias e hijos.**
7. **Material para familias e hijos con discapacidad.**
8. **Material para personas mayores.**
9. **Material para teletrabajadores.**
10. **Material de Mindfulness para el manejo de la ansiedad.**
11. **Material para la gestión de los pensamientos y de la ansiedad.**
12. **Material práctico en tiempos de crisis.**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

## 1. Recomendaciones (qué hacer vs qué no) para la población general.

Antes que nada, y debido a lo extenso que es psiCOVIDa-10, queremos lanzar **UNAS RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL**, y posteriormente adentrarnos en diferentes grupos.

### ¿Qué es aquello que sí debes hacer en estos días de confinamiento?

- **Establecer una rutina diaria**, esta rutina deberá conformarse en rasgos generales por **tareas de responsabilidad, tareas de autocuidado y tareas ocio**. Estas tres partes son fundamentales para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece y no parar en seco nuestra vida.
- **Ajustar esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.**

### Mantén tus horarios:

1. **Horario de trabajo.** Seguir trabajando si es posible y si no adaptar nuevas responsabilidades y tareas.
2. **Horario de descanso.** Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida.** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que a muchas personas el estar en casa les da por comer de manera compulsiva y sin orden.

Si vuestros hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco. Así estableceréis nuevos objetivos que os harán sentir bien.

4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos.

Si vuestra rutina antes era, ducharos, vestir y salir al trabajo, deberá seguir lo más parecida posible.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida TODAS esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer.

Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Debéis recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- Las personas acostumbradas a tener mucha interacción con otras personas, puede servirse de las llamadas y videollamadas para **tener ese momento de actividad social.**
- **Autocuidado.** Importantísimo tomarnos una parte del día y la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien...).
- **Aprovechar este tiempo para aprender** cosas nuevas (coser, cocinar, manualidades, pintar...).
- Es buen momento para **recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares** que habíamos perdidos, **recuperar viejas costumbres** dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...). Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamada, videollamada grupal, juegos en grupo...).

Ahora que ya sabéis qué es lo que se debería hacer... es importante conocer **aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:**

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, y atacando a la despensa.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversión. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo. Ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet. Por el mismo motivo que el anterior apartado.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Las personas que tenéis como costumbre, tener una actividad alta fuera de casa, podéis comenzar a sentir el agobio antes. Por eso, es importante que empecéis desde ya con las recomendaciones.

Las personas que acostumbran a trabajar desde casa y tienden al sedentarismo, puede que no estén viendo tan bruscamente el cambio en sus vidas. Pero cuidado, porque es muy diferente pasar mucho tiempo en casa porque nuestro trabajo nos lo demande, o porque tengamos una rutina altamente sedentaria, a vernos impuestos a hacerlo. Y aunque podáis adaptaros a la situación con más facilidad, no quiere decir que no tengáis que tener en cuenta estas recomendaciones.

Y ahora, sin más dilación....

## **2. Material para personas con trastorno de ansiedad**

### **❖ Introducción**

Las personas que en la actualidad conviven con un trastorno de ansiedad, o que lo han tenido en algún momento tienen más probabilidad de aumentar sus síntomas o que estos reaparezcan debido a la situación que se está viviendo a causa del coronavirus. Es por ello que tener una serie de conocimientos y estrategias serán de gran utilidad para poder afrontar esta nueva realidad con los mínimos costes emocionales posibles.

### **❖ Psicoeducación**

Comencemos por lo principal, **¿qué es la ansiedad?**

Se define la ansiedad como una respuesta de anticipación involuntaria frente a estímulos, ya sean internos (pensamientos y sensaciones), o externos, que son percibidos como peligrosos. Estos peligros percibidos pueden ser reales o imaginarios. La ansiedad consiste en una señal de alarma que hace que la persona se anticipe para tomar las medidas necesarias para enfrentarse a la amenaza.

Visto así, parece que la ansiedad es buena ¿no? **¿Cuándo se convierte en un problema?**

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

La ansiedad se vuelve problemática cuando su intensidad es demasiado elevada, cuando aparece con demasiada frecuencia, o cuando la situación sobrepasa la capacidad de adaptación de la persona.

Pueden aparecer síntomas a nivel físico, emocional y cognitivo. Saber por qué ocurren estos síntomas va a ser muy útil para poder afrontarlos mejor.

### **Síntomas físicos más comunes durante una crisis de ansiedad y a qué se deben:**

- Mareo: aumenta la tensión en cervicales y por consiguiente disminuye el aporte de sangre a la cabeza.
- Falta de aire: como resultado de la hiperventilación se produce un desequilibrio entre el CO<sub>2</sub> oxígeno en sangre que produce sensación de ahogo.
- Pérdida de sensibilidad y palidez: ante la situación de peligro nuestro cuerpo envía más sangre a las zonas donde podría hacer falta, dejando otras partes del cuerpo con menos riego.
- Taquicardia: en situación de peligro el corazón trabaja más duro para poder enviar más sangre a las partes que serían necesarias para el ataque o huida, haciendo nuestro cuerpo más eficaz.
- Opresión en el pecho: la hiperventilación provoca tensión en los músculos intercostales, y también se producirá un dolor reflejo de las posibles contracturas provocadas en cervicales o dorsales por la tensión.
- Temblor: exceso de tensión en nuestros músculos.
- Náuseas: efecto natural de la ansiedad en el sistema digestivo. Desaparece rápidamente al reducir la ansiedad.

Como ves, todos los síntomas físicos que produce la ansiedad tienen una explicación y no son peligrosos para nuestra supervivencia, de hecho, son todo lo contrario, en caso de que la amenaza fuera real nos serían de gran ayuda.

Pero durante la crisis de ansiedad, no solo están presentes síntomas físicos, sino que suelen acompañarse de unas interpretaciones de la realidad con cierto grado de catastrofismo, pero también tienen explicación.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

## Pensamientos catastróficos más comunes durante un ataque de ansiedad y su explicación:

- Volverse loco: la locura o psicosis tiene unos síntomas que llamarían bastante la atención de las personas del alrededor y no son para nada parecidas a las de una crisis de ansiedad. Además, las personas psicóticas no tienen temor a la psicosis ni consciencia de sus síntomas. \* Si tienes miedo de volverte loco/a, enhorabuena, no lo estás haciendo. \*
- Sufrir un ataque al corazón: un ataque al corazón puede tener algunas similitudes con un ataque de pánico, pero existen formas de diferenciarlo. El dolor durante un ataque cardiaco suele ser difuso, mientras que en un ataque de pánico suele tener un punto más o menos concreto. Otra forma de diferenciarlo es con el esfuerzo físico, ante un ataque cardiaco la presión se alivia con el descanso, mientras que con un ataque de pánico la presión es continua.
- Asfixiarte: como indicaba antes, se produce todo lo contrario, es la hiperventilación y el exceso de oxígeno la que provoca esta sensación.
- No poder soportar tanta ansiedad: la reacción de alarma no puede mantenerse de forma indefinida, incluso sin hacer nada, pasará. Además, la ansiedad no es peligrosa para nuestro cuerpo.
- Desmayarse: la probabilidad de un desmayo es muy baja, ya que la reacción de nuestro cuerpo es justo la contraria, la activación, aumentando la tensión de nuestro cuerpo. Incluso en el improbable caso que esto ocurriera, no existe ningún peligro.

Es importante desmontar estas interpretaciones ya que esto hará que, aunque llegue ese pensamiento de forma automática, no le demos tanta credibilidad y así poder frenar el aumento de ansiedad antes de que se convierta en un ataque.

## Factores que influyen en el aumento y mantenimiento de nuestra ansiedad:

Nuestra **atención** cumple un papel muy, pero que muy importante en la ansiedad, recordemos que la ansiedad está ahí para salvarnos la vida. Si detectamos algo como peligroso, es muy probable que se active nuestra “alarma” y nuestro cuerpo reaccione. Dependiendo hacia donde dirijamos nuestra atención vamos a sentirnos de un modo u

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



otro. Tratar de enfocarnos hacia la parte más positiva de esta experiencia va a reducir en gran medida los síntomas de ansiedad asociados. Por ejemplo, vamos a sentirnos diferente si nos centramos en cómo podríamos adaptarnos a la nueva situación (creando actividades, por ejemplo) que si nos centramos en imaginar qué ocurrirá si se acaba el papel higiénico del supermercado.

A nivel físico esta atención también debemos tenerla bajo control. Si la dirigimos a detectar si existe un nuevo síntoma es probable que comencemos a sentir algo, ¿será que estamos enfermos? Probablemente no, sería más bien porque al fijar nuestra atención en un punto concreto el umbral de detección disminuye considerablemente y nos predispone a sentir y lo que en circunstancias normales pasaría completamente desapercibido, ahora ha pasado a ser importante si es interpretado como un síntoma grave. Esto comenzará a ocupar toda nuestra atención, haciéndose más intenso, y por ende más importante, entrando de este modo en un círculo de preocupación que generará un malestar considerable.

La **incertidumbre**, en cierta forma, puede llegar a interpretarse como algo peligroso. Pero ¿por qué nos da seguridad saber qué va a pasar? nos gusta saber qué va a pasar porque así podemos prepararnos para reaccionar a la situación antes de que ocurra, haciendo que tengamos más probabilidades de éxito. **Esta incertidumbre trae dos consecuencias:**

1. La **pérdida de control** de la situación: tener el control nos hace sentir seguros, haciéndonos pensar que nosotros decidimos qué ocurre y cuándo, pero ¿te has fijado cuantas cosas hay fuera de tu control y funcionan perfectamente?
2. La **sobreestimación de peligrosidad** de lo desconocido: tendemos a interpretar las situaciones desconocidas como algo peligroso, pero ¿quién ha dicho que tengan que serlo? Desconocido no es sinónimo de peligrosidad.

El **miedo** es una de las emociones básicas que más presente está en nuestras vidas estos días. Pero no olvidemos que el miedo cumple una función determinante en nuestra supervivencia, sin él estaríamos perdidos.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

La función del miedo es apartarnos de situaciones peligrosas que pondrían en riesgo nuestra supervivencia, hasta aquí muy bien ¿verdad? Pero pasa igual que con la ansiedad, que a veces se usa en situaciones en las que no es necesario, y ahí pierde su utilidad volviéndose una emoción disfuncional.

### ❖ Ejercicios prácticos

A continuación, te añadimos unos ejercicios que puedes practicar en casa:

#### 1. Análisis de peligros reales

Objetivo: manejar la ansiedad.

Pasos a seguir:

- a. Haz una lista de los miedos que tienes actualmente con respecto a esa situación.
- b. Con cada situación, analiza la probabilidad de que esto ocurra basándote en tus condiciones personales.
- c. Con cada situación, piensa cómo podrías manipularla de forma realista para evitar la consecuencia temida.
- d. Una vez analizado si está en tu mano manipular la situación, trata de ver si ese miedo tiene alguna utilidad en tu día a día.

Te ponemos un ejemplo:

- a. Lista de miedos. **Tengo miedo a que mi mascota sea portador del virus.**
- b. Análisis de probabilidad. **Mi gato no sale de casa nunca, es poco probable que haya podido coger el virus, además según los datos anunciados por la OMS no hay evidencia de que los animales domésticos puedan infectarse ni transmitir el coronavirus. Es muy poco probable que mi miedo sea real.**
- c. Manipulación de la situación. **En caso de que mi mascota estuviera infectada (algo que como he comprobado en el apartado b no es nada probable) no podría volver al pasado para evitar el contagio.**
- d. ¿Es el miedo útil? **Teniendo en cuenta que la probabilidad es muy baja y que no podría manipular la situación, este miedo es poco útil, por lo que no está**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

cumpliendo su función de protegeme y sería buena opción no darle credibilidad a este pensamiento.

## 2. Control de pensamientos intrusivos

Objetivo: detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos

Pasos a seguir:

- a. Hazte consciente de los pensamientos que te hacen sentir incómodo/a.
- b. ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?
- c. ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?
- d. Si se cumple este pensamiento, ¿qué es lo peor que podría pasarme?
- e. ¿Este pensamiento mejora mi vida?
- f. Una vez racionalizado el pensamiento, descártarlo si la respuesta a la pregunta es NO.

Te ponemos un ejemplo:

- a. Pensamiento que te hace sentir incómodo/a: Seguro que tengo el virus
- b. ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?: No me han hecho pruebas, por lo tanto no puedo saberlo.
- c. ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?: No tengo síntomas y no conozco ningún contagiado en mi círculo cercano, es probable que sea falso.
- d. ¿Qué es lo peor que podría pasarme?: Tendría que ponerme en contacto con los servicios sanitarios y que ellos me indicaran cómo proceder. Basándonos en los datos proporcionados por la OMS, la letalidad del virus es del 3,7% sin tener en cuenta que haya muchas personas que han pasado el virus sin síntomas y que su caso no haya sido contabilizado, lo que reduce bastante la letalidad del virus.
- e. ¿Este pensamiento mejora mi vida?: NO.

## 3. Deja de procrastinar

Objetivo: Reforzar nuestra autoestima e introducir cambios en nosotros/as.

Pasos a seguir:

- a. ¿Qué cosas tengo pendientes para hacer durante mucho tiempo y no he hecho?

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- b. Con cada tarea, ¿por qué no lo he hecho?
- c. ¿Son estas explicaciones una excusa?
- d. Si la respuesta es sí, ¡a ponerse manos a la obra!
- e. Una vez has acabado con la tarea pendiente: ¿Cómo me siento al haber hecho esta actividad?
- f. ¿Merecía la pena dejarlo tanto para después?
- g. Refuerzo positivo (halago, pequeño premio, etc.)

Te ponemos un ejemplo:

- a. ¿Qué cosas tengo pendientes de hacer?: **Ordenar el armario y poner para donar la ropa que ya no uso.**
- b. ¿Por qué no lo he hecho?: **Me da pereza y nunca tengo tiempo/No quiero probarme la ropa por si he cambiado de peso/Me da pena deshacerme de tanta ropa.**
- c. ¿Son estas explicaciones una excusa?: **Si**
- d. Hacer la tarea: **(la que tú hayas elegido hacer)**
- e. ¿Cómo me siento al haber hecho esta actividad?: **Bien de ver el orden en el armario y la bolsa de ropa para donar que podrán usar otras personas**
- f. ¿Merecía la pena dejarlo tanto para después?: **No, no ha llevado tanto tiempo como esperaba y he reencontrado cosas que no recordaba.**
- g. Refuerzo positivo: **Qué bien que he dejado el armario, ahora sí me he ganado ver ese capítulo que tantas ganas tenía de ver.**

#### 4. Estoy Sano/a

Objetivo: Dar atención a la persona, no a los síntomas.

Pasos a seguir:

- a. Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente (trata de centrarte en la parte más positiva de tus emociones).
- b. En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan.
- c. Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece, deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás haciendo en ese momento.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- d. Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día.

Te ponemos un ejemplo:

- a. Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente: **Aunque tengo sueño porque es temprano, siento que he descansado y tengo energía suficiente.**
- b. En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan:
- **El olor que desprende el café de la mañana.**
  - **La sensación del agua calentita al lavarme las manos.**
  - **La sonrisa que aparece al ver que me llama esa persona especial.**
- c. Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece, deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás haciendo en ese momento: **Preparando la colada aparece un pensamiento de si esa ropa puede estar contaminada, desecho ese pensamiento y centro mi atención en la sensación que me provoca el olor a flores que desprende el detergente que uso para lavar.**
- d. Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día:
- **Me ha gustado poder disfrutar el olor del café de esta mañana.**
  - **Me ha hecho sentir bien hacer deporte en casa con mi familia**
  - **He disfrutado mucho la sensación de tranquilidad que tenía al descansar después del ejercicio.**

### ❖ **Recomendaciones para pasar el tiempo en casa**

- Es muy útil mantenernos activos, no pases los días en el sofá viendo la TV, esto puede ser contraproducente. Además puedes tener más sintomatología ansiosa cuanto menos activo (psíquicamente y físicamente) estás.
- Mantente activo mentalmente, lee algún libro, haz crucigramas, acertijos, comienza a aprender un nuevo idioma.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Intenta siempre vestirte con ropa de calle (aunque sea cómoda, pero no todos los días en pijama), así diferenciarás mejor cuando es tiempo de descanso y no.
- Tu vida está cambiando y con ella tus rutinas. Crea una nueva rutina para hacer en casa, organizando el tiempo para disfrutar del ocio, responsabilidades, etc y no olvidemos SOCIABILIZAR aunque sea desde casa. Eso hará que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema y que por lo tanto, la ansiedad no aparezca.
- La higiene no es solo para cuando salimos, estando en casa es muy importante que sigamos manteniéndola igual que cuando salíamos todos los días, ¡no la descuides!
- Cuando te notes alguno de los síntomas anteriormente dichos, comienza a realizar una actividad incompatible con tu pensamiento.

### 3. Material para personas altamente vulnerables al virus.

#### ❖ Introducción

Si para la gran mayoría de la población esta situación de encierro nos produce estrés o ansiedad, para una persona que se identifique dentro del foco de vulnerabilidad del virus, mucho más.

Pero ¿quiénes son realmente las personas altamente vulnerables ante este virus? Una nueva investigación elaborada por científicos chinos incide en los factores de riesgo asociados a las muertes por el nuevo coronavirus.

La edad avanzada, problemas de coagulación, síntomas de septicemia (Infección grave y generalizada de todo el organismo debida a la existencia de un foco infeccioso en el interior del cuerpo del cual pasan gérmenes patógenos a la sangre) y condiciones preexistentes de salud, se encuentran a la cabeza.

#### ❖ Psicoeducación

**Vulnerabilidad** es la cualidad de vulnerable (que es susceptible de ser lastimado o herido ya sea física o moralmente). El concepto puede aplicarse a una persona o a un grupo social según su capacidad para prevenir, resistir y sobreponerse de un impacto. Las personas vulnerables son aquellas que, por distintos motivos, no tienen desarrollada

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

esta capacidad y que, por lo tanto, se encuentran en situación de riesgo.

Tendemos a relacionar la palabra vulnerabilidad con debilidad, peligro, inseguridad, sentimientos de incapacidad, vergüenza e incomodidad. Entendemos que la vulnerabilidad es el sentimiento que nos envuelve cuando nos hemos puesto en una situación en la que de algún modo estamos desprotegidos.

**Brené Brown**, profesora de Investigación en la Universidad de Houston, tiene un concepto distinto acerca de la vulnerabilidad y la define como **“el punto en el que nacen el amor, el sentido de pertenencia, la valentía, la creatividad, la empatía y la alegría. Es fuente de esperanza, empatía, responsabilidad y autenticidad (...) es poder compartir nuestras historias con aquellos que han ganado el derecho de escucharlas”** Entonces, lejos de ponernos en riesgo de desconectar con el otro, la vulnerabilidad se vuelve necesaria para hacer vínculos profundos con los demás.

### ❖ Ejercicios prácticos

A continuación podrás ver unos ejercicios que te harán reflexionar en tu día a día:

#### **1. Preguntita Preguntona.**

Toma papel y boli y responde a estas preguntas.

- ¿Qué hago cuando me siento emocionalmente expuesto/a?
- ¿Cómo me comporto cuando me siento muy incómodo/a e inseguro/a?
- ¿Qué tanto estoy dispuesto a tomar riesgos emocionales?

#### **2. La novedad atrae.**

Toma de nuevo papel y boli y haz una lista con tus objetivos en el día de hoy. Haz esto cada día.

*\*Al menos un objetivo del día debe llevar el aprendizaje de algo nuevo\**

*\*Al menos un objetivo debe ser expresar tus sentimientos y emociones\**

#### **3. Lo que no resta, suma.**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Tomaremos el cuaderno que más nos guste y CADA DÍA expondremos 3 cosas por las que sentimos gratitud y su por qué.

### ❖ Recomendaciones para estar en casa

En primer lugar debemos tener MUY en cuenta las recomendaciones generales que hacemos desde este manual. Es muy importante, seguir al pie de la letra cada una de ellas.

### Hemos sacado nuestro lado más autoritario y queremos que nos hagáis caso ¿OK?

Debemos ser extremadamente cuidadosos y poner todo de nuestra parte.

- Para las personas ancianas que NO están familiarizadas con la tecnología, esto puede ser una oportunidad para aprender algo nuevo.
- Es importante evitar la sobre información.
- Evitemos pensar en lo que NO está pasando y anticiparnos.
- Nuestro principal objetivo debe ser mantener la calma (y simplemente con leer todo nuestro manual debes de mantenerla, ¿pero todo eh?).
- No sentirnos solos es fundamental ahora más que nunca. La distancia física no debe ser equivalente a distancia emocional con el resto.
- Focaliza tu mente NO en lo que no puedes hacer, sino en una oportunidad para estar más cerca de tus seres más queridos, aprendiendo algo nuevo.
- Focalizarnos más en la calidad de nuestro día a día y el tiempo y NO la cantidad.

## 4. Material para personas que cuidan de personas enfermas.

### ❖ Introducción

Las personas que cuidan de personas enfermas viven con una alerta constante, para salvaguardarlas. En estos momentos, esa alerta aumenta considerablemente. Por lo que el nivel de ansiedad y estrés es probable que también aumente. Es muy importante, sentirnos fuertes para poder seguir atendiendo a las personas que están bajo nuestro cuidado, como hasta ahora.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



## ❖ Psicoeducación

La figura del cuidador es fundamental para la persona que está enferma. Ya que se convierte prácticamente en una expansión de sí mismo.

El exigente trabajo de las personas que se quedan al frente del cuidado de estos enfermos genera problemas físicos y mentales.

El tiempo que dedican a estas personas es continuo y va aumentando a medida que avanza la enfermedad, asistiendo a los enfermos en actividades cotidianas como comer, vestirse, bañarse, usar el baño, el arreglo personal, ir de compras, preparar la comida, usar el transporte público o manejar las finanzas personales. A ello, hay que añadir que deben aportar cariño, afecto y comprensión de manera continua. Es decir, se trata de un trabajo sin descanso.

### Qué consecuencias tiene para el cuidador a nivel mental.

El papel del cuidador conlleva tareas que resultan agotadoras física y mentalmente, sobre todo a medida que avanza la enfermedad.

La OMS habla de factores de estrés primario y secundario. En el primer grupo, están el tiempo dedicado al cuidado del enfermo, el alcance de la necesidad de atención y el abanico de síntomas que va desarrollando el enfermo y a los que debe hacer frente el cuidador; y en el segundo, las exigencias ajenas (trabajo, familia, hijos...).

### **Los cuidadores pueden llegar a desarrollar depresión y ansiedad.**

Es importante que el cuidador preste atención a posibles señales que indican que su papel le está pasando factura y que debe tomar medidas para frenar esa situación.

En situaciones comunes **los cuidadores pueden padecer**: alteración del sueño, pérdida de energía o agotamiento crónico, angustia, problemas de memoria o concentración, palpitaciones, temblor de manos o molestias digestivas, incremento o disminución del apetito, irascibilidad, cambios frecuentes de humor, abandono del cuidado personal o menor interés por actividades y personas por los que antes se interesaba.

En esta situación de cuarenta, los síntomas pueden elevarse y añadirse otros.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Por lo que es **SUMAMENTE IMPORTANTE** seguir las recomendaciones que más adelante te hemos indicado. **Ahora más que nunca.**

### ❖ Ejercicios prácticos

Estos ejercicios están dirigidos para disminuir el nivel de activación y estado de alerta, que nos puede llevar a padecer ansiedad.

#### 1. ¿Sabes respirar?

**Objetivo:** Conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

**Descripción:**

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Inspire el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor. En cada inspiración, dirija el aire a llenar a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.

**Consideraciones prácticas:**

- Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del tronco contra la ropa.
- No debe forzar la respiración ni hacerla más rápida.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

#### 2. Calma tu respiración.

**Objetivo:** Conseguir una espiración completa, regular y lenta.

**Descripción:**

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Efectúe una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.
- Comience la espiración cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulse el aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

### Consideraciones prácticas:

- Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando llega al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.
- También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogieran) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

### 3. ¡Nos vamos de alterne! Sí, pero respiratorio (sin humor la vida no es nada).

**Objetivo:** Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

#### **Descripción:**

- Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, espirar).

Se realiza la respiración como un continuo.

- Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.

Consideraciones prácticas:

- Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones).
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

Mantener la calma en estos momentos, es **MUY IMPORTANTE** y la respiración tiene un papel fundamental en ella.

**Respiremos, seamos solidarios y mantengámonos en casa. Así todo pasará mucho más rápido.**

#### ❖ **Recomendaciones para pasar el tiempo en casa**

¿Te acuerdas de las recomendaciones que te íbamos a decir? Esas que son tan importantes que sigas... pues aquí las tienes:

- Dormir bien y hacer ejercicio dentro de casa con regularidad.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Organizarse y planificarse para tener tiempo para descansar y disfrutar de tiempo para tí mismo.
- No dejar de atender tus propias responsabilidades, cuidado de higiene personal y emocional.
- Poner límites a tus labores de cuidador sin sentimiento de culpabilidad.
- Servirse del apoyo telemático de otras personas que también están en tu misma situación.

## 5. Material para personal sanitario y otros profesionales expuestos.

### ❖ Introducción

Todas las personas somos seres sociales, pero gran parte de la población ahora mismo debemos dejar eso de lado y quedarnos sin sociabilizar, en nuestras casas.

Aun así, hay personas que están al pie del cañón, no sociabilizando pero sí ayudando y siendo muy necesarios para el resto de la población.

Por eso este apartado va para ellos, para toda persona que está expuesta de manera directa y trabajando para que todos/as salgamos de esta emergencia.

*Va por los médicos y las médicas, por los enfermeros y las enfermeras que nos atienden no sólo en estos momentos sino todos los días. Va por los celadores que ayudan a que haya orden. Va por todos/as los farmacéuticos y farmacéuticas, que nos atienden y nos suministran medicamentos. Va por todos/as los y las auxiliares que ayudan y participan en nuestro cuidado. Va por los/las reponedores/as de supermercados. Va por los cajeros y las cajeras que nos atienden con una sonrisa. Va por el personal de limpieza que hace que sea posible trabajar en buenas condiciones. Va por los/las periodistas y profesionales de televisión que nos informan de manera verídica pero también por los/las que nos entretienen mientras nos quedamos en casa. Va por los/las bomberos/as. Va por los/las taxistas que ofrecen su servicio de manera gratuita para ayudar a quienes lo requieren, etcétera... en definitiva, va por todas las personas que de una manera u otra estáis expuestos y seguid con vuestro trabajo para que el mundo pueda seguir funcionando.*

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

**GRACIAS.**

## ❖ Psicoeducación

Es posible que si tú eres un profesional que está trabajando de manera directa te encuentres con muchas emociones y sentimientos a flor de piel. Para ello, primero que nada te diremos que **las emociones y los sentimientos** aunque son primos hermanos, no son lo mismo. La emoción es la reacción psicofisiológica que tenemos todos ante una determinada situación, surge de manera casi instantánea y no podemos controlarla. Sin embargo, los sentimientos surgen de las interpretaciones que las personas hacemos de dichas emociones y de las situaciones que nos las han provocado. Son más duraderos en el tiempo y podemos controlar la conducta que exteriorizamos. Es por ello, que todos los profesionales que estáis expuestos en esta situación podáis sentir cierto **desgaste psíquico y emocional**, porque podéis encontraros intentando gestionar la situación lo mejor posible, aplazando las conductas que tal vez necesitarías exteriorizar y poniendo todas vuestras fuerzas en realizar de la mejor manera posible el trabajo.

Dicho de otro modo, si eres farmacéutica, policía, médico, enfermera, celador.... Puedes verte en situaciones en la que las personas por desinformación, miedo, angustia y otros motivos, os requieran de manera insistente y puede (aunque queremos creer que no sea así) que lo hagan de malas formas, exigiendo el servicio y/o alzando la voz. En esos momentos, es normal que sintáis rabia e impotencia y que la externalización fuese contestar con la misma educación y **\*chimpún, quedarte más ancho/a que pancho/a\***, pero como buen profesional que eres, reprimes la conducta y con ello la emoción, aunque tus pensamientos hagan que durante un periodo de tiempo más prolongado estés irritable. Pero ahora que sabes el motivo por el que te puede suceder, vamos a enseñarte a que lo puedas gestionar y canalizar en casa después de tu jornada laboral.

Además, no sólo es necesario que sepas sobre las emociones y los sentimientos, sino que le pongas nombre a lo que estás viviendo, que no sólo es una situación de crisis sino una situación de **estrés**, pero que de manera sostenida en el tiempo viene a ser lo mismo que tener el **Síndrome General de Adaptación (SGA)** que sucede cuando una persona se enfrenta de manera continuada a un mismo estresor, activando así todos los

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

mecanismos biológicos y fisiológicos que te permiten adaptarte a la situación (aunque también te permiten ponerte en posición de defensa y/o ataque).

Aunque no queremos que te alarmes, queremos decirte que si esta situación se prolonga en el tiempo, es posible que del estrés que es adaptativo, pases a tener **distrés**, lo que se conoce como estrés negativo, y éste es activado tras realizar un esfuerzo excesivo.

A continuación te dejamos una serie de sintomatología para que puedas identificarlo a tiempo y con nuestros consejos intentes ponerle solución.

### **La sintomatología del distrés se puede dividir en cuatro categorías:**

- En cuanto a los **síntomas cognitivos** puedes encontrarte con: pérdida de memoria, problemas de concentración, pensamientos que producen preocupación constante y percibir solo lo negativo.
- En cuanto a los **síntomas emocionales** puedes encontrarte con: cambios bruscos de humor y agitación. Así como tristeza excesiva tras mantenerte en contacto continuo con personas que sólo refieren un mismo tema: El coronavirus.
- En cuanto a los **síntomas conductuales** puedes encontrarte con: cambios en hábitos de alimentación y de sueño debido a las jornadas actuales, conductas irresponsables y recurrentes para intentar calmar cualquier sintomatología ansiosa (como por ejemplo comer y/o fumar en exceso).
- En cuanto a los **síntomas físicos** puedes encontrarte con: dolores de cabeza, náuseas, hiperventilar, cansancio y fatiga.

No te alarmes si encuentras que tienes alguno (o varios) de éstos síntomas, ES NORMAL y más en esta situación, pero a continuación, vamos a darte ideas de algunos ejercicios prácticos que puedes llevar a cabo.

### **❖ Ejercicios prácticos**

Cuando acabas un día agotador y eres consciente de que al día siguiente tienes que mantenerte al pie del cañón, es posible que no quieras hacer nada más que tumbarte y cerrar los ojos, pero créeme si te decimos que eso no hará nada más que en tu cerebro

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

se produzca una acumulación que algún día explotará y/o repercutirá a en tu salud, por ejemplo somatizando.

Por ello, es aconsejable que en todos los días (o casi todos) busques un momento contigo a solas para dedicártelo a ti mismo/a.

Aquí te dejamos unos ejercicios prácticos que puedes hacer fácilmente:

**1. Escribe en un folio los motivos por los que escogiste tu profesión y los beneficios que encuentras en ella.**

Por ejemplo: He escogido psicología porque me gusta ayudar a las personas y ver cómo con mi ayuda y su fortaleza salen de situaciones que muchas veces son dramáticas. Porque de cada paciente aprendo más que de lo que aprendí en los libros. Porque me gusta la cercanía y el trato con las personas... Y encuentro beneficios como por ejemplo el enriquecimiento personal, la autorrealización al dar las altas a los pacientes, etc.

El objetivo de hacer esto no es otro que quedarte con lo positivo y gratificante de tu profesión, ya que aunque te pueda parecer que no hay nada debido a la sobrecarga a la que te ves inmerso/a, sí que lo hay. Piensa, piensa...

**2. Coge una libretita (de esas que seguramente tienes por ahí sin utilizar y olvidadas, o un par de folios, ahora no nos vamos a poner tiquismiquis) y crea tu propia película (que además es real porque la están televisando todos los días).**

Pasos a seguir: Ponle un título y cada día vete añadiendo un par de renglones a tu guión. Cuando todo haya acabado, tendrás una película de Óscar. ¿Quién te iba a decir a ti que íbamos a pasar una pandemia? OMG estamos deseando leer tu peli.

Además, en este ejercicio, si tienes familia puedes pedirle que te hagan aportaciones y figuren como extras. A los peques les encantará.

**3. ¡¡¡¡Menudo películón!!!! Haz un registro de tus emociones y de los pensamientos que asocias con esas emociones.**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

El objetivo de esto es que tengas y adquieras conciencia sobre cómo te encuentras, que si has tenido un día de 'mierder' lo pongas y lo registres, y que si hace falta (que te digo yo que sí) llores y descargues emocionalmente. Mañana te sentirás como nueva/o. Además es importante que registres los pensamientos que tienes porque así podrás cambiarlos a otros más adaptativos y que cuando te venga ese pensamiento salte en ti una voz interior recordándote este ejercicio.

**4. ¡Baja modesto que ya subo yo! Todos los días déjate una nota positiva de ánimo en el espejo o en la puerta de casa, de tal manera que cuando vayas a salir a trabajar lo veas y se 'te suba la bilirrubina'.**

Puede que tu día haya sido agotador y que te levantes cansado/a al día siguiente pero que comiences el día con un mensaje positivo hace que comiences con una actitud positiva. ¿Has escuchado alguna vez eso de "Dinero llama dinero" (mi abuela lo decía)? Pues eso, **ACTITUD POSITIVA LLAMA A DÍA POSITIVO.**

❖ **Recomendaciones para pasar el tiempo en casa**

Además de todo el arsenal de ejercicios que encuentras en nuestro "programa, manual o cómo tú quieras llamarlo", también te dejamos más recomendaciones que puedes tener en cuenta en tu día a día.

- Intenta interactuar con tus seres queridos, evita el aislamiento y despéjate del trabajo haciendo algo tus familiares. Haciendo algo, en casa obviamente.
- Igual que tienes un horario laboral, ten un horario personal. En el cual incluyas la realización de alguno de nuestros ejercicios propuestos, claro.
- Evita llegar a tu casa y ponerte a contar cómo ha ido tu día. Ahora mismo todo está relacionado con el COVID-19. Sólo te dejamos hablar del psiCOVIDa-10. Eso sí está permitido.
- Todos tenemos una canción que nos hace desconectar y nos recarga de buenas vibras... ¡Estás tardando en escucharla! Con ella, puedes marcarte un bailecito, no te pedimos que seas bailarina pero sí que destenses los músculos y dejes fluir tus pensamientos.

**6. Material para padres y niños/as.**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



## ❖ Introducción

*“El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día”*

**León Battista Alberti.**

El vínculo entre padres e hijos, es un nexo que debe mantenerse en constante estímulo, para que se fortalezca y crezca sanamente; brindando tiempo de calidad y conexión real, mostrando presencia y mirada constante.

Las actividades que realicen juntos, el involucrarse como padres conscientes, y la validación de las emociones y necesidades de los niños es fundamental para su autogestión emocional, la cual es importante en el manejo de este tiempo en casa.

Por ello, queremos brindarles estrategias, tips y recomendaciones hechas desde el respeto y el amor, que les permitan gestionar el tiempo en casa con los peques, de forma armónica, divertida y educativa.

## ❖ Psicoeducación

Estar en casa todos los días, muchas horas juntos, puede generar roces entre hermanos, entre los padres con los niños, entre mamá y papá u otros miembros de la familia. Es importante hacer de este tiempo un proceso de adaptación paso a paso, ya que genera un nuevo cambio en la familia.

Se suele estar acostumbrados, a que cada persona dentro del núcleo tenga una responsabilidad y un rol (trabajar, estudiar, ama de casa) y generalmente el tiempo compartido junto no solía ser tan extenso. Esto puede acarrear como consecuencia ciertos cambios y molestias producto del ajuste a esta nueva etapa.

### Algunas situaciones que pueden presentarse:

#### 1) Las Rabietas

**¿Qué son?:** Son las frustraciones que siente el niño/a ante un deseo que no puede o no logra cumplir, estas se van a manifestar a través de gritos, pataletas, molestia y llanto descontrolado. Esto ocurre porque a los/las niños/as, sobre todo cuando son más pequeños; se les dificulta gestionar sus emociones y comprender internamente lo que está sucediendo.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

**¿Por qué ocurre esto?:** Porque los/las niños a nivel madurativo todavía no están listos/as para regular su conducta adaptativa y también es el momento en el cual los/las niños/as comienzan a experimentar las normas y buscar su autonomía.

**¿Cómo podemos gestionarlas?:** Entender que es una manera de expresar su incomodidad, frustración o rechazo a algo en específico.

Anticipar las situaciones, lo que va a realizar o los cambios es muy positivo para baja los niveles de ansiedad del niño/a, brindándoles seguridad y tranquilidad. También es importante NO tomarse la rabieta como algo personal y es vital que los padres acompañen y guíen al pequeño/a amablemente hacia la calma.

Estar tanto tiempo en casa, puede generar que el/la niño/a se enfade o se frustre por situaciones como: Querer salir al parque, pelear con su hermano/a por algo que quiere, angustiarse, sentirse triste o agobiado y esto puede ocasionar la presencia de una rabieta.

## **2) Los miedos**

**¿Qué son los miedos?:** Son una emoción primaria provocada por la percepción de estar en peligro, los/las niños/as suelen sentir miedos o temores ante situaciones muy cotidianas como estar solos, quedarse en la oscuridad, ir al cole o dormir solos.

**¿Por qué ocurre esto?:** La dinámica de cambios que se está viviendo no excluye a los más pequeños, en muchas ocasiones pueden sentir miedo y confusión sobre: El virus, cuanto puede durar, si les pasará algo a ellos o sus padres.

Sobre todo en niños/as de 3 a 6 años donde al niño/a le cuesta comprender un poco más la realidad.

**¿Cómo podemos gestionarlos?:** El primer punto, es que como padres validen esta emoción en sus hijos/as y posteriormente transmitirle seguridad, protección, y confianza, conversando sobre a qué cosas siente miedo o que es lo que le preocupa y afecta.

Ayudarlo/a a entender que el miedo no es una emoción negativa y que pueda poner en palabras lo que siente.

## **3) Las rutinas**

**¿Qué son?:** Las rutinas son costumbres o hábitos que se adquieren al realizar repetidas veces una tarea determinada.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

**¿Por qué son importantes?:** Porque fomentan la autonomía y responsabilidad en los/las niños/as, brindándoles estructura, organización, límites y seguridad. Le anticipa las actividades que van a realizarse en el día y baja los niveles de ansiedad o angustia que puedan presentarse, ayudándoles en el desarrollo de su autorregulación.

**¿Cómo organizarlas cuando se desajustan?:** Es importante mantener en lo posible la misma estructura de rutinas que ya tenía, haciendo los ajustes necesarios, pero si conservando horarios de aseo e higiene, alimentación y sueño, esto evitará un desajuste mayor y lo mantendrá equilibrada para cuando deba incorporarse nuevamente a sus actividades regulares.

### ❖ Ejercicios prácticos

A continuación te proponemos los siguientes ejercicios para hacer en casa:

#### 1. Escucha con mamá y papá el cuento del “Monstruo de colores”.

Escuchar y/o leer este cuento además de ser lúdico y divertido, hace que vuestros peques estén en contacto con las emociones y además fomenta que en esta situación de emergencia puedan sentirse libres de exteriorizarlas.

#### 2. Colorea este monstruo de tu emoción favorita.



psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

3. Escribe la emoción en los cuadritos y píntalos.

M	I	E	D	O	

  

C	A	L	M	A	

  

					

4. Pinta el monstruo de la calma verde y decóralo a tu gusto



psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

**5. Escribe una emoción en cada monstruito y píntalos.**



Te dejamos un enlace que puede ser de tu interés: [https://youtu.be/\\_NmMOKND8g](https://youtu.be/_NmMOKND8g)

**6. Rueda de las opciones (Técnica para volver a la calma)**

- En una cartulina u hoja dibujar un círculo y dividirlo en cuatro partes. En cada parte escribir una palabra (Hablar, nada, abrazos, respirar).
- Se le puede colocar una imagen en caso de que los/las niños/as sean muy pequeños/as.
- Preguntarles ¿Cuál de esas opciones necesitan para calmarse o estar tranquilos/as? Ellos/as seleccionaran con la que más a gusto se sientan.

Este ejercicio práctico se debe realizar antes de que detone una rabieta (justo en el momento previo), cuando se siente enfadado/a por algo o cuando se presente una pelea entre hermanos, etc.

**❖ Recomendaciones para pasar el tiempo en casa**

- Elaborar una **tabla de rutinas** con tus peques:
  - Conversar con ellos/ellas sobre la realización de la tabla de rutinas y construirla juntos.
  - Hacer una lluvia de ideas para las tareas que van a realizar dentro de la misma.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Seleccionar las tareas a realizar, estando estas consensuadas entre los/las niños/as y los padres/madres.
- Ordenar las tareas como se acordó en un inicio.
- Elaborar o construir la tabla de rutinas en familia, de acuerdo a los ajustes del momento.
- Utilizar una cartulina o folio de papel en el cual puedan realizarla.
- Seleccionar o dibujar imágenes de las tareas.
- Pegarlas en el orden acordado, pueden utilizar pegatinas, para ir anotando las actividades que se van realizando.
- Ser flexible en la ejecución de las tablas.
- Para que el recurso sea efectivo y sostenible en el tiempo es importante realizarlo constantemente.
- Establecer dentro de las tablas de rutina, un **tiempo para el reforzamiento académico y escolar**, así a través de actividades lúdicas y didácticas se le permite a los/las niños/as aprender y disfrutar del tiempo de deberes en casa.
- Dentro de las actividades introducir, algunas que generen **movimiento corporal** como: Bailes, ejercicios, circuitos, yoga o Mindfulness.
- Entablar **conversaciones asertivas** y que siempre van dirigidas en positivo, **validando** y escuchando **sus emociones** y necesidades.
- Conversar sobre su sentir, que cosas le generan miedo y confusión, darle un color y forma a esa emoción, preguntándoles también en que parte del cuerpo lo sienten y cerrar brindándole contención.
- **Anticipar siempre las actividades** que se realizarán en el día, o los cambios y ajustes que han hecho.
- Elaborar en casa un espacio o **rincón de la calma** donde puedan estar para volver a su paz, cuando se sientan preocupados, con miedos o confundidos. Allí pueden tener: Cuentos, botellas de la calma, bolsas sensoriales, plastilina, burbujas (Todos estos materiales se realizan de forma casera).
- Demostrar **mucha contención emocional** a través de **abrazos, caricias y mucha presencia**. Es lo que más necesitan en estos momentos.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- **Explicar con recursos lúdicos y gráficos que es el coronavirus (en internet y en nuestros instagrams podrás encontrar material al respecto)** y la importancia de tener una adecuada higiene (Se puede integrar como actividad dentro de la tabla de rutinas).

## **7. Material para padres y niños/as con discapacidad.**

### **❖ Introducción**

Son muchas las familias que tienen un hijo/a con discapacidad y que acuden cada semana a sesiones de terapia con sus peques, terapias de atención temprana y/o neurorehabilitación (son atendidos por profesionales de la psicología, neuropsicología, psicopedagogía, logopedia, terapia ocupacional, fisioterapia). La mayoría de los centros en los que se realizan estas terapias han tenido que enfrentarse a la dura decisión de cerrar sus puertas a estas familias, dada la situación en la que nos piden que permanezcamos en nuestras casas. Las sesiones de terapia son de vital importancia para ellos y también para los padres ya que somos una fuente de herramientas y apoyo, por ello, queremos aportar nuestro granito de arena para afrontar estos días en casa.

### **❖ Psicoeducación**

La situación que estamos viviendo nos obliga, por responsabilidad y seguridad, a permanecer en casa. Esto significa un cambio repentino que en un primer momento puede suponer que aparezcan miedos e inseguridades, respecto a nuestros hijos/as; ¿Cómo va a afectar esto a su aprendizaje? ¿Cómo va a vivirlo o gestionarlo? ¿Cómo voy a hacerlo yo? Vamos a pensar lo siguiente:

- ¿Puede mi hijo/a recibir su **terapia por vía telemática**? ¿El centro al que asiste ofrece esta alternativa? En los casos que sea viable, genial. Si no es posible, pregunta a tu terapeuta de referencia cómo poder seguir trabajando desde casa.
- ¿Qué **necesidades** tiene mi hijo/a? ¿Qué suelen estimular en terapia? ¿Qué he aprendido en el proceso? Ahora puede ser el momento de ponerlo en práctica.

**Lo bueno de todo esto es que el aprendizaje más significativo para un niño/a es el que se realiza en su entorno natural, con sus cuidadores principales.**

**¡Vamos a aprovecharlo!**

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

## ❖ Ejercicios prácticos

Os dejamos un listado de ideas para la estimulación cognitiva en estos días, sin necesidad de materiales específicos (con papel, lápiz y algunas cosillas más, nos apañamos):

- **Juegos psicomotores** para los/las más pequeños/as: todos los que se nos ocurren que impliquen movimientos, tanto gruesos (lanzar una pelota, saltar, imitar movimientos de baile, etc.) como finos (moldear plastilina, colar macarrones en espaguetis, meter un cordón por los agujeros de un colador, colorear, imitar movimientos de dedos al ritmo de una canción, etc.)
- **Crea un panel atencional:** puedes hacerlo dibujando o con pegatinas, coge un folio y llénalo de letras, números, dibujos sencillos de imágenes cotidianas como animales o coches de diferentes tamaños y colores. ¡Después a buscar juntos y estimular la atención!
- **¿Quién es quién?** Podemos dibujar en dos folios los mismos personajillos (monigotes con diferentes características) para luego jugar al quién es quién de toda la vida.
- **¿Quién soy?** Es el juego clásico de la tarjeta en la cabeza, pero podemos hacerlo sin ellas. Pensamos en una profesión, un animal, un medio de transporte, una comida u un objeto cotidiano para que los demás lo adivinen haciendo preguntas que solo se respondan con sí o no.
- **Retos:** para trabajar memoria de trabajo, funciones ejecutivas y comprensión de órdenes. Dale tres o cuatro instrucciones sencillas para que tenga que recordar y hacer, por ejemplo: Di el nombre de un animal, da tres saltos, coge un objeto de color azul y pon cara de sorpresa).
- **Juegos clásicos de papel y lápiz:** Ahorcado, alto el lápiz, tres en línea, palabras encadenadas escritas, adivinanzas escritas, etc.

## ❖ Recomendaciones para estar en casa

Como ya hemos dicho, no podemos olvidar las **rutinas**, es importante que se mantengan horarios similares a los que tenía antes, sobre todo los de **higiene, sueño y alimentación**.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



Si están recibiendo las clases del cole online, incluíd en la rutina un tiempo dedicado al **trabajo en mesa**. Es importante que tengan **anticipación** de cómo va a ser el día (de forma hablada, escrita, con pictogramas o con imágenes reales).

Es un momento perfecto para desarrollar la **paciencia**:

- Si tu hijo/a tiene dificultades en actividades de la vida diaria, ahora puedes ponerlas en práctica con más tranquilidad y tiempo. Céntrate en cada tarea, implementándola en la rutina, ve paso a paso. Haz de modelo, realizándolo primero. También puedes hacer moldeamiento, guiándole de forma física si lo necesita. ¡Cuánto más practiquemos mejor!
- Estimula los juegos sensoriomotores y/o funcionales; experimenta, sé creativo y atrevete a probar lo que antes no ponías en práctica por falta de tiempo.

Es importante que se sigan manteniendo **límites** en el uso de pantallas de cualquier tipo, una posibilidad es un tiempo de dedicación más lúdica (un juego que le guste, poner canciones en Youtube, ver dibujos, etc.) y un tiempo de pantalla compartido en familia.

**Permite que exprese sus emociones**, es probable que aparezcan rabietas, enfados, frustración o incomprensión, pero debemos darles tiempo hasta que se habitúen a las nuevas rutinas en casa. **¡Comprensión y mucho cariño!**

Apóyate en imágenes o pictogramas para explicar esta nueva situación, os dejamos enlaces de profesionales que han creado material para ello y **otras webs de recursos** que pueden ser de mucha utilidad.

- ✓ <https://compartiresvivirweb.wordpress.com/category/todas-las-entradas/>
- ✓ <https://www.orientacionandujar.es/>
- ✓ <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>
- ✓ <http://abracitosdepapel.blogspot.com/>
- ✓ <https://thedadlab.com/>
- ✓ <http://merakilogopedia.blogspot.com/>
- ✓ <http://www.impulsocordoba.com/>
- ✓ <https://sabrinatrasto.wordpress.com/>
- ✓ [https://www.instagram.com/pedagogia\\_virginia/?hl=es](https://www.instagram.com/pedagogia_virginia/?hl=es)

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

## 8. Material para personas mayores.

### ❖ Introducción

En la actualidad nos enfrentamos a algo totalmente nuevo, puede que en ciertos casos nos recuerde a épocas pasadas, épocas de postguerra en la que veíamos la situación desde otra perspectiva. No obstante ahora contamos con algo realmente valioso para enfrentarnos a ella, la **experiencia**. No nos referimos a esa experiencia de vivencia o no de una época “similar” si no a la experiencia vital, a la que nos permite afrontar las cosas de otra manera e incluso desde otro punto de vista.

Este material está justo enfocado a esto, a potenciar nuestro recurso de sabiduría y experiencia vital para ayudarnos a experimentar este periodo de una forma enriquecedora y para ello debemos identificar las dos cosas que nos pueden generar mayor malestar: la **soledad** y la **salud**.

### ❖ Psicoeducación

Podemos definir la **salud** como el estado de completo bienestar y no solamente la ausencia de patologías o enfermedades. No obstante, a pesar de que nos puede ser complicado mantener este estado completo de bienestar, es nuestra mente y nuestros pensamientos los que pueden incidir en el agravamiento de las enfermedades físicas. Estos pensamientos pueden, por ejemplo, aumentar las sensaciones de dolor físico y emocional e incluso debilitan nuestro sistema inmune. Por tanto el autocontrol, la conciencia y el manejo de los pensamientos, no solo nos permitirán lidiar mejor con las enfermedades que padezcamos, sino que reducirán además su intensidad y nos permitirán fortalecer nuestras defensas, disminuyendo el riesgo y los posibles síntomas del contagio. Por otra parte, pensamientos enfocados al temor, al miedo de contagiarnos, al malestar o la preocupación por alguno de nuestros familiares o incluso al sentimiento de ser una “carga” para ellos, debilitan nuestras defensas en todos los sentidos, y ahí entra la **soledad**.

La **soledad** es algo con lo que, posiblemente estamos familiarizados diariamente. En muchos casos aunque recibamos la visita de nuestros hijos/as, vecinos/as, amigas/os o

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

familiares, pasamos la mayor parte del tiempo en soledad y, por tanto, en muchos casos seguramente nos hemos acostumbrado a vivir con ella.

En otros casos puede que ahora la notemos más que nunca y que esa convivencia con nosotros mismos se esté haciendo más difícil de lo que pensábamos, esto es algo totalmente lógico y normal, por eso esta guía no tiene el objetivo de combatirla, sino que está pensada para convivir con ella a través de la aceptación, pero **¿y qué es realmente la soledad?** La **soledad** emocional (que no solo la física como tal) provoca sentimiento de vacío, de angustia de miedo y sufrimiento. Hace que nos sintamos vulnerables e incluso que nos cueste encontrar un ¿por qué? o un ¿para qué? Además ese dolor emocional puede hacer que sintamos que somos cada vez más invisibles para los demás y, todas estas emociones y sentimientos, pueden aumentar en situaciones como la que vivimos en la actualidad. Pero, (sí aquí también hay un pero) una de las mejores herramientas para convivir con ella es el apoyo y, en estos momentos cuentas con el apoyo de todos/as nosotros/as. Como sociedad estamos creando una red de apoyo para reducir ese sentimiento de vulnerabilidad, con recursos como este, con voluntariado para realizar compra y cuidados, con mayor concienciación y con miles de gestos de afecto y cariño. Así que sigue leyendo para saber cómo notar y disfrutar de ese apoyo mejorando la convivencia con la **salud** y la **soledad**.

### ❖ Ejercicios prácticos

Una de las mejores formas para poder sobrellevar esta situación y a la vez mantener activa la mente es realizando ejercicios que nos estimulen, nos distraigan y a la vez nos permitan sentirnos útiles y satisfechos con nuestros avances.

#### 1. Ejercicios cotidianos que estimulan nuestra mente

En este apartado podríamos incluir todas aquellas actividades y tareas que podemos realizar dentro de casa con nuestros propios recursos. Como por ejemplo:

- Elaborar nuevos platos o recetas de cocina.
- Retomar una afición o continuar practicándola: realizar punto, costura, ganchillo, etc.
- Leer revistas, libros, etc.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Ordenar viejas fotografías, eso nos permitirá evocar recuerdos e incluso contactar (si nos es posible) con las personas que aparecen en ellas, para notar ese apoyo y ese afecto desde el otro lado de la pantalla.
- Reciclar prendas u objetos para hacer manualidades.

## 2. Ejercicios cognitivos que estimulan nuestra mente

No debemos olvidar que si para toda la población es importante la estimulación cognitiva, para los mayores todavía lo es más. No sólo por el buen funcionamiento cerebral y cognitivo sino porque dicha estimulación repercutirá a todas las áreas.

- Realizar un listado de palabras que empiecen por: DA, NA, SA, PE, TE, ME, CO, LO, RO, SU, NU, etc. (son válidas todas las que se te ocurran).
- Realizar un listado de palabras por categorías (objetos de la cocina, animales, colores, frutas, países, flores, nombres de mujer, nombres de hombre, cantantes, actores, actrices, etc.)
- Realizar una recopilación de refranes populares (poner todos los que conozcan y qué significan).
- Recordar chistes, adivinanzas o acertijos y anotar su respuesta (también los puedes compartir entre tus amigos/as y familiares).
- Escribir sobre viajes realizados, momentos de la infancia o momentos vitales que nos despierten sentimientos y emociones agradables.

Recuerda que con estas opciones puedes crear otras tantas actividades. Lo más importante es tener una **mente activa**.

De todas maneras, aquí, te dejamos unas **dinámicas prácticas que hemos elaborado**, para que puedas tenerlas a tu disposición.

### 1. Descifra las siguiente adivinanzas completando las vocales que faltan:

\_N T\_D\_S L\_S D\_ S D\_ L\_ S\_M\_N\_ M\_ H\_LL\_R\_S P\_R\_ N\_ \_S\_ \_N  
D\_M\_NG\_ Q\_ \_N\_ M\_ \_NC\_NTR\_R\_S.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Respuesta:

\_ST\_ B\_NC\_ \_ST\_ \_C\_P\_D\_ P\_R\_ N P\_DR\_ Y\_ N H\_J\_ \_L P\_DR\_ S\_  
LL\_M\_ J\_ N Y\_ L H\_J\_ Y\_ T\_ L\_ H\_ D\_CH\_.

Respuesta:

\_L B\_RR\_ L\_ LL\_V\_ \_ C\_ST\_S, M\_T\_D\_T\_ N\_N B\_L, Y\_N L\_T\_V\_  
J\_M\_S Y S\_ MPR\_ L\_ T\_ N\_ST\_.

Respuesta:

**Soluciones de la actividad 1:** EN TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA ME HALLARÁS, PERO NO ASÍ EN EL DOMINGO QUE NO ME ENCONTRARÁS: La letra “S”; ESTE BANCO ESTÁ OCUPADO POR UN PADRE Y UN HIJO, EL PADRE SE LLAMA JUAN Y EL HIJO YA TE LO HE DICHO: “ESTEBAN”; EL BURRO LA LLEVA A CUESTAS, METIDITA EN UN BAÚL, YO NO LA TUVE JAMÁS Y SIEMPRE LA TIENES TÚ: La letra “U”.

## 2. Completa las siguientes operaciones:

$18 + 10 + 9 + 2 + ? + 9 + 25 + 12 + 3 = 120$  Respuesta(?):

$20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + ? + 6 = 100$  Respuesta(?):

$? + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87$  Respuesta(?):

$17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + ? + 18 + 7 = 118$  Respuesta(?):

$21 + 9 + ? + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117$  Respuesta(?):

**Soluciones de la actividad 2:** 32; 22; 22; 24; 26.

Puedes encontrar más actividades en los siguientes enlaces:

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Sopas de letras, Autodefinidos, Crucigramas, Sudokus, Diferencias, Laberintos y Jeroglíficos: <https://www.epasatiempos.es>
- Mándalas para colorear: <https://mandalas.dibujos.net>

### ❖ Recomendaciones pasar el tiempo en casa

La principal de las recomendaciones es que cuentes con nuestro apoyo durante todo este periodo, además podrás notar aún más el apoyo de toda la sociedad si:

- Cuenta con voluntarios/as si necesitas hacer la compra, sacar a tu mascota o atención especial (puedes acceder a través de tu vecindario o a través de las redes sociales).
- Contacta con tus familiares y pide que te manden fotos de su día a día como qué están cocinando o las actividades que están realizando tus nietos/as.
- Comparte con grupos de amigos tus ejercicios, recetas o actividades.
- Crea un grupo de lectura o de películas y compartid vuestras opiniones.
- Establece rutinas con los ejercicios que hemos comentado, de forma que puedas planificarte cada día.
- Anota día a día los ejercicios que lleves a cabo, eso aumentará tu satisfacción.
- No estés continuamente informándote sobre el coronavirus, cambia de canal o lee otro tipo de noticias, eso solo te generará malestar.

## 9. Material para teletrabajadores.

### ❖ Introducción

En un país en el que el teletrabajo aún no está muy extendido, llega el coronavirus para revolucionarnos y ponernos todo patas arriba. ¡**CALMA!**

Multitud de empresas y autónomos han optado por esta forma de trabajo para proteger la propagación del virus, sin que suponga un menoscabo de actividad y resultados. Es cuestión de responsabilidad y compromiso y no nos queda otra que adaptarnos y colaborar.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

¿Cuántas veces nos hemos quejado de no tener tiempo para estar en casa? ¿Cuántas veces nos hemos quejado de nuestros compañeros de trabajo, del tráfico, del frío o del calor en la oficina? ¡Este es nuestro momento! Vamos a exprimir las ventajas que tiene trabajar desde casa...

Está claro que no nos estrenamos en esto del teletrabajo en las mejores condiciones... Tenemos que atender las tareas del hogar, las laborales, con miedos y ansiedad, sin cole, sin abuelos, sin poder salir para despejarnos... No es un reto fácil, pero vamos a aceptarlo como un desafío que hay que lograr **JUNTOS**.

### ❖ Psicoeducación

Para empezar, hagamos un esfuerzo y encontremos las **ventajas** que tiene trabajar desde casa:

- Permite la conciliación familiar.
- Nos ahorramos los atascos, el tráfico y la contaminación.
- Puede mejorar la eficiencia de los empleados.
- Podemos organizarnos a nuestra manera.
- Es una oportunidad para aprender a trabajar de este modo.

Aunque, como **inconveniente**, perjudica a las personas que no están acostumbradas a organizar su propio trabajo y a ser disciplinadas. Con esta forma de trabajo es fácil distraerse y desmotivarse y, por tanto, reducir la productividad. Así que, el **desafío** es encontrar el punto adecuado para ser productivos y no procrastinar. Todos estos **consejos** nos ayudarán a conseguirlo:

- No podemos sentarnos a trabajar con el pijama puesto. **Arreglarnos** nos ayuda a sentir que estamos en nuestro ambiente laboral. Los simbolismos son importantes y ayudan a nuestro cerebro a ponernos en modo trabajo.
- Buscaremos un **lugar** adecuado. Un espacio propio, donde nos sintamos cómodos/as, que esté lo mejor iluminado posible y que nos permita privacidad. No todos/as tenemos una casa enorme, pero es importante que encontremos ese sitio para concentrarnos.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Debemos tener **horarios** que nos permitan separar el área laboral de la personal. Así nos concentraremos mejor cuando toque trabajar y nos relajaremos mejor cuando toque descansar. No vale eso de quedarnos trabajando hasta las tantas (intenta conservar tus horarios habituales). Es normal que nos despistemos y nos olvidemos del reloj, así que mejor nos ponemos una alarma que nos avise de que hemos terminado. Si tienes niños/as, te toca madrugar. ¡Aprovecha que están durmiendo y enfócate en el trabajo!
- Es muy buena idea definir **objetivos** semanales y diarios. Una vez a la semana reflexiona sobre qué quieres o tienes que conseguir, y cada día nada más sentarte, establece los objetivos para ese día. No te olvides de revisarlos y comprobar si los has conseguido.
- Cuida tu **postura** mientras trabajas.
- Es imprescindible que hagamos **pausas**. Mueve tu cuerpo cada hora, levántate, bebe un vaso de agua, da un paseo, mueve y estira brazos y piernas durante al menos 5 minutos.
- ¡Cuidado con las **distracciones**! En casa hay muchas cosas que hacer, es muy común que te entretengas antes de sentarte en la silla... Y si tienes hijos tienes que hacer acuerdos con ellos, por ejemplo, que no te puedan llamar si la puerta está cerrada o que no puedan molestarte en determinados horarios. Otra fuente habitual de distracciones es el móvil, y más en estos momentos, por lo que lo mejor será definir unos horarios para mirarlo y dejarlo apagado mientras trabajamos.
- Cuando llegue el **fin de semana** es el momento de darnos algún capricho. Puede ser una comida especial, dormir hasta tarde, un baño relajante o hacer un montón de actividades agradables. Todo eso que hará que volvamos a nuestra jornada laboral con las pilas a tope.
- Dedicaremos un tiempo para **formarnos** en las plataformas online que vamos a utilizar. Debemos tener en cuenta las herramientas digitales disponibles. La tecnología, hoy en día, nos brinda un abanico enorme de posibilidades para gestionar nuestro día laboral. ¡Elige bien!

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



- Y, por último, debemos proteger los **datos** más que nunca. Los cibercriminales pueden aprovechar estas situaciones de crisis y cualquier brecha en nuestros sistemas para engañarnos. Ojo con las contraseñas y utilicemos el sentido común y no pinchemos en enlaces sospechosos. Es fundamental trabajar sin poner en riesgo los datos de nuestra empresa.

Y, sobre todo, ser **flexibles** y no auto castigarnos si en algún momento no hemos podido cumplir con el compromiso. ¡Lo estamos haciendo lo mejor que podemos!

### ❖ Ejercicios prácticos

A continuación te vamos a dar unos cuantos ejercicios que puedes poner en marcha en tu casa. Aquí hay una lluvia de ideas, obviamente, puedes escoger los que más se adapten y/o te gusten.

1. **Define los horarios en los que vas a trabajar.** Y programa una alarma para que te avise del FIN de la jornada.

Por ejemplo, puedes hacerte tu propio horario. No caigas en el error de trabajar durante todo el día, de ahí la importancia de ponerte un fin. Además te aconsejamos que si convives con familia plasmes tu horario de trabajo en un lugar visible, de manera que todos pueden respetar dicho horario.

2. **Define los objetivos que vas a conseguir cada semana.** Elige un día fijo y una hora en la que te vas a dedicar a esa planificación.

Si no defines tus objetivos no sabes tu dirección. Esto sucede tanto en la vida como en el trabajo. Por ello, y debido a su importancia, te recomendamos que definas los objetivos semanales. Obviamente son individuales porque todas las profesiones y puestos de trabajo son diferentes.

3. **Prepara un folio para escribir en él todas las distracciones que aparecen en tu jornada laboral (levantarme a la nevera, niños, móvil...).** Y cuando termine el día anota soluciones que puedes llevar a cabo para cada distracción.

Es muy probable que si no estás acostumbrado a trabajar en casa te surjan muchos impedimentos, bien atender obligaciones familiares o bien tus propias distracciones. Es

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

importante que te des cuenta de ellas, para que así, puedas remediarlas y tu teletrabajo sea eficaz.

Y para que te sea más fácil...

¿Cuáles son los **acuerdos** que tienes que hacer en casa para que te dejen trabajar en tu horario sin interrupciones? Escribe una propuesta y comunícala a tu familia. Por ejemplo, sus tiempos de concentración pueden ser también los tuyos, y podéis compartir todos los mismos momentos de recreo y descanso.

**4. Por último, escribe cuáles son los premios que te vas a dar si cumples con tus objetivos. Y cuáles serán las actividades de desconexión en los días libres.**

Es importante recompensarse.

Los seres humanos al igual que los animales, funcionamos en base de recompensas (sean emocionales, materiales, etc...). Las recompensas/premios nos ayudan a continuar y nos impulsan a seguir nuestro desempeño con más ganas. Además repercuten de manera directa en nuestras emociones... ¡A nadie le amarga un dulce!

❖ **Recomendaciones para pasar el tiempo en casa**

- Una buena rutina para **empezar** la jornada sería: levantarnos, hacer unos estiramientos rápidos, unas respiraciones, desayunar, hacer la cama, ducharnos, arreglarnos y... ¡a trabajar!
- ¡Cuidado con las **noticias**! Buscaremos datos que ofrezcan medios fiables y no estaremos todo el día pendientes de la televisión ni de los informativos. Nos marcaremos uno o dos momentos al día para mantenernos actualizados.
- Tenemos que mantenernos **conectados** y no aislarnos. Además de mantenerte "conectada/o" teletrabajando, aprovecha para también conectar contigo y con los tuyos.
- ¡**Aire** puro! No te olvides de ventilar bien la casa obviamente. Pero también de ventilar tu espacio de trabajo. No es recomendable que teletrabajes sin una buena ventilación ya que puede que te entre sueño y que no notes el cambio de tu cuarto a tu lugar de trabajo.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Y por supuesto, si la situación te desborda o notas síntomas de ansiedad, recuerda que los/las **psicólogos/as** seguimos trabajando en nuestras consultas de manera online. ¡Pide ayuda!

## **10. Material de Mindfulness para el manejo de la ansiedad.**

### **❖ Introducción**

Debido a la incertidumbre que genera esta situación de emergencia sanitaria por la pandemia del Coronavirus pueden aflorar en nosotros emociones como miedo, preocupación, angustia y ansiedad. Además permanecer en casa es fundamental para controlar y frenar el contagio, por lo que esta situación se nos puede hacer cuesta arriba.

Por este motivo, resulta necesario aprender a gestionar estos sentimientos y afrontar el posible malestar emocional. En esta sección hablaremos de Mindfulness o Atención Plena, ya que esta práctica promueve tanto la salud como nuestro bienestar y se ha demostrado efectiva en la aplicación de diversos trastornos psicológicos.

### **❖ Psicoeducación**

Mindfulness es un estado atencional en el que la consciencia está centrada en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios. Se trata de aceptar tal cual son aquellos pensamientos, sentimientos o sensaciones que experimentamos, sin querer modificarlos o que sean de otra manera.

La práctica de Mindfulness es en cierto sentido similar a la meditación. Este tipo de atención o consciencia nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el “aquí” y el “ahora”. Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, sacando de nuestra mente el piloto automático.

A continuación os dejamos aquí los **mitos de la meditación Mindfulness**:

- La meditación no es una religión. Se trata simplemente de un método de entrenamiento mental.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- No es estrictamente necesario sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (como en las imágenes que se muestran en las revistas o en la televisión). Puedes meditar prácticamente en cualquier sitio.
- No requiere de un tiempo excesivo. Pero sí es necesario un poco de paciencia e insistencia.
- Meditar no es complicado. No se trata de tener éxito o fracasar, de hacerlo bien o mal.
- Mindfulness no es aceptar lo inaceptable. Consiste en ver el mundo con mayor claridad y nos ayuda a cultivar la consciencia y compasión que nos permite encontrar el camino óptimo de manera más sabia y razonada.

Y **los beneficios** que obtenemos y que tiene el realizar meditación:

- Reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.
- Disminución de los indicadores de estrés crónico y la hipertensión.
- Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.
- Menor impacto de enfermedades como el dolor crónico o el cáncer.
- Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.
- Mejora la memoria y aumenta tanto la energía física como la mental.
- Relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.

### ❖ **Ejercicios prácticos**

A continuación hemos realizado una serie de ejercicios que puedes practicarlos fácilmente **#quedándoteencasa**.

#### **1. Ser plenamente consciente para tener un mayor control de tu piloto automático.**

Normalmente las personas solemos ir tan sumidas en nosotras mismas que nos perdemos cosas aparentemente obvias por prestar atención automáticamente a otras. Vivimos con el piloto automático puesto, en donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Es como si la mente estuviese en una cosa y el cuerpo en otra.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el ordenador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio?

Para romper con esta espiral os proponemos aprender a percibir cuándo toma el poder el piloto automático, es decir, darte cuenta y ser consciente del comienzo para así poder decidir en qué quieres que se centre tu mente. Tienes que reaprender a centrar tu consciencia en una cosa cada vez.

## 2. Prestar atención a las actividades rutinarias.

Haz una lista de actividades cotidianas (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes, tomar un café, fregar los platos).

A continuación, cada día durante una semana intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y percibe tus sensaciones.

Ejemplo: DUCHARTE. Presta atención a las sensaciones que provoca el agua, la temperatura, la presión. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas el cuerpo.

## 3. Meditación de un minuto

A continuación puedes realizar la meditación de un minuto haciendo los siguientes pasos:

- a. **Siéntate en una silla** con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, **cierra los ojos**.
- b. **Concéntrate en la respiración**, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración.
- c. Al cabo de un rato **es probable que tu mente se distraiga**. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración. **El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el Mindfulness.**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- d. **Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser.** Si te sientes nervioso, observa que esa sensación también es pasajera.
- e. Tras pasar un minuto de tiempo, **abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.**

#### 4. Valorar el “aquí” y el “ahora”

La vida es aquí, lo que ocurre en este preciso instante. El ayer y el mañana no son más que un simple pensamiento. Para poner toda tu atención en el ahora y apreciarlo, puede ayudarte el pensar que debemos aprovechar la vida al máximo porque no sabemos cuánto tiempo tenemos. Pregúntate: “¿Prestas atención al aquí y al ahora?”

Os sugerimos dedicar un poco más de atención a las cosas sencillas cotidianas y escribáis en una hoja:

- ¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien?

.....

- ¿Puedes dedicar atención y tiempo extra a esas actividades?

.....

¿Eres capaz de pararte un momento cuando te pasa algo agradable? Percibe:

- ¿Qué sensaciones corporales notas en esos momentos?

.....

- ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?

.....

- ¿Qué sentimientos experimentas?

.....

#### 5. Practica la gratitud

Nos suele resultar complicado apreciar de manera positiva las pequeñas cosas que nos ocurren en nuestro día a día.

Para ello, os proponemos un ejercicio muy sencillo de gratitud.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Al finalizar el día, **piensa en diez cosas por las que sientes gratitud**. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: **en tomar plena consciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas**.

### ❖ Recomendaciones pasar el tiempo en casa

- Nada más despertarte, abre los ojos y haz una pausa. Acepta tus pensamientos, sensaciones y sentimientos de manera tranquila y compasiva.
- Considera los pensamientos como hechos mentales que se disuelven poco a poco en el espacio de la consciencia.
- Practica la meditación todos los días. No hay tiempo mínimo o máximo, simplemente experimenta con lo que a ti te parece bien y te funciona.
- Dispón de un espacio durante el día para prestar atención a tu respiración, la cual siempre está ahí para ti y te ancla en el momento presente. Puede ser una manera de conectar contigo mismo/a.
- Acepta con bondad tus sentimientos (miedo, frustración, tristeza, culpa).
- Hagas lo que hagas, intenta permanecer plenamente consciente en cada actividad rutinaria que realices.
- Realiza algún tipo de ejercicio físico y observa tranquilamente y de manera consciente las sensaciones que van surgiendo. Trata de respirar siguiendo el ritmo de tus movimientos.

## **11. Material para la gestión de los pensamientos y de la ansiedad**

### ❖ Introducción

En estos momentos, nos encontramos en una situación totalmente nueva generada por el virus Covid-19. Cómo no sabemos a qué nos enfrentamos, nuestros pensamientos están llenos de incertidumbre y ésta nos lleva a sentir emociones como la ansiedad y a realizar acciones que no nos ayudan e incluso dificultan el bienestar y el autocuidado.

Por ello, en este apartado hablaremos de qué es la ansiedad, cómo trabajamos los pensamientos los psicólogos y cómo puedes cambiar algunos de los pensamientos que tendrás estos días.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

## ❖ Psicoeducación

### ¿Qué es la ansiedad?

Cómo hemos comentado anteriormente, la ansiedad es una respuesta de nuestro organismo que se activa cuándo detectamos un peligro.

Imagina a nuestro antepasado, el hombre prehistórico, vestido con sus pieles y caminando un poco encorvado. De pronto, ve a un león. Sin ni siquiera darle tiempo a pensar, todo su cuerpo se activa, se tensa, se acelera su respiración y su ritmo cardíaco. Esta es su respuesta de ansiedad, que le ayuda a tomar la rápida decisión de luchar o huir. Una decisión de la que puede depender su supervivencia.

Imagina que no hubiera existido la ansiedad, en el ejemplo anterior el hombre prehistórico se hubiera quedado paralizado, no hubiera sabido qué hacer y no hubiera sobrevivido. Gracias a la ansiedad estamos aquí tú y yo.

Ejemplos más actuales pueden ser cruzar la calle y ver que viene hacia ti un coche a toda velocidad o sufrir un atraco. En ambas situaciones, tu ansiedad se activará, aportándote las sensaciones antes mencionadas y movilizará todo tu cuerpo y atención para que tomes la decisión que sea más conveniente para tu supervivencia.

**Por tanto, la ansiedad es buena.**

Como se comentó en apartados anteriores, la ansiedad se convierte en perjudicial cuando se activa ante peligros que no son reales o en los que la probabilidad de ocurrencia es muy baja.

### ¿Qué papel juegan nuestros pensamientos en el desarrollo de la ansiedad?

Te ponemos otro ejemplo.

- Dos amigos Pepe y Juan han quedado para ver la nota de su último examen. Los dos tienen la misma edad, misma clase social, han estudiado la misma carrera, comparten piso y gran parte de sus aficiones. Cuando miran las notas, los dos han suspendido. Pepe sale de allí y se va directamente a casa a pesar de que habían quedado con el resto de compañeros para celebrar el fin de exámenes. Está triste y cuando llega a su casa no quiere hablar con

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



nadie. Se siente mal, por lo que decide pasar la noche en su cuarto y no llamar a sus amigos. Por su parte, a Juan tampoco le ha gustado nada ver ese resultado pero sí acude a la cita con sus amigos. Habla con ellos y estos le apoyan y dan consejos lo que hace que baje su malestar. Pasa toda la tarde hablando con sus compañeros y poco a poco se le olvida el tema del examen.

**¿Qué diferencia hay entre Pepe y Juan si en los dos casos la situación es la misma? ¿Qué pensamientos puede tener Pepe? ¿Y Juan?.**

La diferencia entre ambos son los pensamientos que tienen ante esa situación y la interpretación que hacen de ella.

Pepe ha tenido pensamientos más catastróficos, generales y orientados al futuro (“que horrible”, “nunca aprobaré este examen”, “no sirvo para estudiar”, “decepcionaré a mis padres”).

Juan ha tenido pensamientos específicos de esa situación, sin anticipar el futuro y orientados a soluciones (“es solo un examen”, “he hecho exámenes más difíciles y los he superado”, “tendré más oportunidades”).

Por tanto, podemos decir que **nuestra conducta o emociones no están causadas directamente por una situación sino por la suma de la situación más el pensamiento.**

Por tanto, los pensamientos siempre están mediando entre la situación y nuestras emociones o acciones y determinan nuestra manera de interpretar las cosas.

**Situación + pensamientos = emoción y conducta.**

Si la situación causara directamente la conducta y emoción, todo el mundo reaccionaría igual ante las mismas situaciones, por ejemplo, suspender un examen provocaría tristeza en todas las personas.

Además, nosotros mismos reaccionaríamos de la misma manera ante las mismas situaciones a través del tiempo y, sabemos, que en ocasiones un examen ha sido muy importante y otras no tanto.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Este ejemplo nos demuestra la importancia de los pensamientos a la hora de sentir ansiedad y cómo influyen en la frecuencia, intensidad y duración de esta emoción.

### **¿Qué son los pensamientos irracionales?**

Los pensamientos irracionales son aquellos que nos hacen daño. Éstos, tienen una serie de características:

1. Son negativos.
2. Son automáticos. Por lo tanto no ejercemos control sobre ellos.
3. Son creíbles.
4. No se basan en la evidencia.
5. Producen altas emociones
6. No son útiles
7. Se expresan en un lenguaje especial. De absoluta seguridad, global y generalizado.

### **❖ Ejercicios prácticos**

#### **¿Cómo trabajamos estos pensamientos?**

En nuestra consulta trabajamos los pensamientos como si fuéramos científicos. Los científicos formulan una hipótesis, reúnen muchos datos y pruebas y si éstos confirman su idea la mantienen, pero si no, tienen que rechazarla y formular una hipótesis alternativa.

Lo mismo hacemos con los pensamientos. **Te proponemos que cojas lápiz y papel y anotes todos tus pensamientos irracionales.** Los podrás reconocer gracias a las características que te hemos puesto más arriba.

**Una vez los tengas anotados, los pasaremos por unos filtros o criterios. Si nuestro pensamiento no pasa los filtros planteamos un pensamiento alternativo.** Este nuevo pensamiento no es el extremo positivo ni “de color rosa”, simplemente se adapta mejor a nuestra realidad y es objetivo.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

## Criterios para el trabajo de los pensamientos.

### 1. Intensidad

Los pensamientos saludables nos aportan emociones moderadas que están bajo control y, por lo tanto, nos dan control. **Ejemplo: partido de tenis.** Imagina que un tenista sale a jugar pensando “mi rival es muy bueno, nunca podré ganar”, este pensamiento le aporta una ansiedad muy intensa y hará que no controle su conducta, es decir, su juego.

### 2. Utilidad.

Los pensamientos saludables nos sirven para conseguir nuestros objetivos y ser felices. **Ejemplo: miedo al ascensor.** Imagina que una persona tiene miedo a subir a un ascensor y piensa “seguro que si subo se cae”, este pensamiento no le resulta útil ya que en lugar de ir en ascensor tomará las escaleras.

### 3. Lenguaje.

Los pensamientos que son saludables utilizan palabras moderadas. **Ejemplo ascensor.** En el mismo ejemplo de antes, “seguro que se cae” utiliza palabras extremas. Si otorgo un 100% de probabilidad a que se caiga el ascensor, no subiré.

### 4. Objetividad.

Los pensamientos saludables están sustentados por pruebas evidentes y apresables. **Ejemplo: es de día.** Podemos realizar esta afirmación ya que obtenemos como pruebas o datos objetivos el sol, la luz, la hora, la temperatura, el tráfico, la gente por la calle...

Si un hombre se cae y piensa “soy un inútil”, éste no será un pensamiento objetivo porque no hay nada que conecte el hecho de caerse con pensar que es inútil. Un pensamiento alternativo en este caso sería: “en este momento me he tropezado”.

Como vemos, los pensamientos alternativos, nos aportan emociones más moderadas, nos orientan a una solución, siendo más óptimos para nuestro bienestar.

## Pensamientos respecto al coronavirus.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento.

Es interesante que plantees los tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso.

### **1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares).**

(Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud).

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

### **2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa.**

(Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento).

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

### ❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano (ojo, si sois brutos y os hacéis daño, no es nuestra culpa).
- Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo misma, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.

## 12. Material práctico en tiempos de crisis.

Vamos a compartir un recopilatorio de ideas prácticas que puedan venirnos bien para adaptarnos a este nuevo ritmo de vida, totalmente impuesto y que ha venido de repente. Además, sabemos que pasar mucho más tiempo en casa y más en una situación difícil a nivel emocional, puede originar ciertos conflictos o dificultades en nuestra convivencia. Vamos a ver de qué formas puedes protegerte de ellos y cómo aprender a implementar estos cambios de la mejor forma posible.

### Ideas generales que te ayudarán a llevar mejor el tiempo contigo mismo/a y a cultivar tu paciencia.

No estamos acostumbrados/as a tener tanto tiempo libre, ni a tener que decidir qué hacer con él y eso, nos puede resultar abrumador y ser en sí mismo un estresor y desencadenar cierto estado ansiógeno... pero... en la medida que entiendas que es normal su aparición y te centres en usar su energía para establecer prioridades y estructurar tu día, todo irá mejorando.

Y ahora sí, vamos a por **consejos prácticos** que pensamos pueden ayudarnos a todos:

- **No te fuerces a hacer cosas porque sí**, no es necesario estar siempre en modo productivo, no te culpes por descansar o no “hacer nada” si es lo que el cuerpo te pide algún día.
- **Date tu tiempo** para procesar todos estos cambios.
- Es normal que puedan aparecer de repente **emociones intensas** e incluso contradictorias, **permítete sentir las** y no te asustes de ellas; expresarlas te ayudará a equilibrarte de nuevo.
- **Estructura tu día en función de tus necesidades actuales**. ¿Sientes que necesitas descansar más, sentirte productiva, entretenerte...? Pregúntate qué es lo que más necesitas cada día y configura tu día atendiendo esas necesidades.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- **Cuida los pequeños detalles de tu entorno.** Es importante mantener nuestro hogar limpio, ordenado y lo más confortable posible. Ahora pasarás mucho tiempo en él, haz los cambios que necesites para sentirte mejor.
- Permítete **“perder el tiempo”** recostada/o en el sofá o en la cama, **pero tampoco seas una marmota.** El descanso y la introspección nos ayudan a traer calma y a digerir nuestras emociones.
- Nuestro consejo es que te pongas un máximo de veces al día para ver la **actualidad**, ya sea a través de redes, televisión, prensa... sino, estarás potenciando que tu mente esté en modo peligro continuamente y eso no ayudará a que estés tranquilo. **Lo mucho cansa.**
- **Crea rutinas** que te hagan sentir bien, puede ser algo tan banal como hacerte la manicura cada X días o como hacer 10 min de yoga cada mañana. **Empieza por acciones pequeñas, siempre habrá tiempo de ampliarlas.**
- Piensa en actividades que en algún momento de tu vida habías hecho horas y horas **(y que no sea dormir).** Quizás pintar, hacer punto, escribir... cualquier actividad que requiera de estar concentrada/o en una tarea un rato puede ser considerada una práctica de tipo Mindfulness y ayudarte a **cultivar la calma** y la paciencia.
- Y no te olvides de que la mejor forma de **cultivar tu paciencia** y aprender a pasar tiempo contigo misma/o es permitírtelo y dejar pasar los días. **El cuerpo y la mente son sabios, poco a poco todos nos iremos adaptando.** Y quién sabe, lo mismo descubres que contigo misma/o se está muy bien y aprendes a disfrutar más de esos ratos tontos que antes te resultaban aburridos y exasperantes.

### **Ideas que te ayudarán a sentirte útiles y a tolerar mejor la impotencia**

Aquí vamos a compartir pautas concretas que nos ayudan a tolerar mejor esa frustración por no poder hacer gran cosa más que esperar y quedarnos en casa. En general, se nos da mal esperar y también se nos da mal darnos cuenta de que no somos omnipotentes. Este virus nos está dando de bruces con una situación de baja capacidad de control.

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

Si llevas esto especialmente mal, aquí te presentamos **ideas que te ayudarán a sentirte útil y capaz de hacer probablemente más de lo que piensas:**

- **Busca formas de ayudar, de sentirte útil.** Piensa en qué se te da bien, qué puedes ofrecer, qué te gustaría a ti recibir en una situación así.
- **Contacta con asociaciones, hospitales, familiares que creas que puedan necesitar algo que tú puedas ofrecerles.** Quizás acercarles comida, llamarles para sentirse acompañados...
- A lo mejor **puedes ofrecer de forma telemática y solidaria parte de tu trabajo para ayudar a la gente a entretenerse,** tener información útil, aprender algo...
- Si te apetece, puedes **hacer una donación** económica o en forma de comida o algún recurso a alguna asociación que lo esté pasando especialmente mal.
- **Compra o usa los servicios de pequeñas empresas** que serán las que más se van a resentir por esta crisis económica.
- **Haz cada día al menos una cosa que te haga sentir orgullosa/o de ti misma/o,** no tienen por qué ser cosas grandes, pueden ser pequeñas acciones del día a día.
- **Cultiva también tu propia salud,** eso es probablemente de lo más útil que puedes hacer. Ni es una pérdida de tiempo, ni es ser egoísta; es invertir en lo que sí está en tu mano.
- **No dejes de mostrar tu cariño** ahora más que nunca a todos tus seres queridos. Que no podamos tener un contacto físico con ellos no significa que no podamos llamar, hacer una videoconferencia, escribir mensajes de apoyo, etc. Por suerte, los abrazos virtuales no son peligrosos.
- **Cuida de los tuyos** teniendo pequeños detalles con ellos: preparar una comida que les gusta, ver juntos una película que os trae recuerdos bonitos... Regala momentos y actividades, ver una sonrisa en alguien a quien quieres es muy reconfortante.
- **Valora tu esfuerzo por adaptarte, no seas duro/a contigo mismo/a.** No es una situación fácil y además nos ha cambiado la vida de repente, es normal sentir emociones desagradables, eres humano/a.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon



## Ideas que te ayudan a mejorar la convivencia en pareja/familia

Pasar más tiempo en casa del habitual puede ocasionar mayores dificultades en la convivencia, especialmente si previamente ya existían conflictos.

*\*\* Hacemos mención a personas que puedan tener una situación tensa o complicada en casa y que este confinamiento les resulte especialmente duro. Nos referimos a personas que se están separando, personas que estén pasando por un mal momento familiar, incluso personas con situación de maltrato físico y/o psicológico. **Os mandamos todo nuestro apoyo y os invitamos de todo corazón a pedir ayuda telefónica/por redes...** Existe el 016, que no deja rastro en facturas y está también el hecho de poder contar con profesionales de forma online, no dejéis de buscar apoyo que necesitáis; siempre hay opciones.\*\**

Te invitamos a leer estas **propuestas que pensamos pueden ser de utilidad para mejorar la convivencia:**

No vamos a nombrar aquí a niños/as ya que hay un apartado específico para ellos en este manual.

- **Trata de comunicarte de forma asertiva.** Puedes buscar en google multitud de ejemplos y tips que te explican los tres estilos de comunicación principales (pasivo, asertivo y agresivo) y pararte a analizar de qué forma te estás relacionando. Es posible que en estos días puedas sentirte más crispado/a o sensible y eso repercutir en tu forma de comunicarte. Es por ello importante que pongas atención en este punto.
- Ten pequeños detalles con tu pareja, familiar o amigo/a con quien convives. **Te dejamos aquí ideas que fomentarán un mejor clima.**

Están **pensadas para pareja** pero puedes adecuarlas a tu manera a otros tipos de relación:

**a) Dejar notas con mensajes agradables** por la casa en lugares que sabes va a ver.

Por ejemplo, un “buenos días” en un post-it pegado en la cafetera. Deja jugar la imaginación y adáptalo a la persona: Pueden ser mensajes en tono de humor, bromas propias, recuerdos, mensajes picantes... Y podéis también jugar a ponerlo en lugares

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijejpsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

extraños o de forma original, por ejemplo escribiendo directamente en el espejo del baño....

**b) Plantear un juego en el que debáis escribiros lo que más valoráis o más os gusta el uno del otro.** Con pistas, debéis adivinarlo; seguro que os sorprendéis para bien.

c) Como **forma de autocuidado mutuo (muy necesario en estos días)**, pregunta a la otra persona de qué formas se siente cuidada por ti. Y a la inversa. Vuestra tarea será elegir al menos una pequeña acción cada día en ese sentido para hacer por el otro.

Por ejemplo, si mi pareja/familiar/amigo me dice que se siente cuidado por mí cuando le preparo el desayuno, un día de esta semana haré un bizcocho, le prepararé el café como sé que le gusta o simplemente pondré un mantel bonito en la mesa y su taza favorita.

- **Pactad cómo se repartirán estos días las tareas del hogar con la reorganización de la rutina.** Cuanto más específicos seáis mejor, así evitaremos malentendidos por esta causa, que suele ser una de la principales fuentes de discusión.
- **Entiende y respeta** que tu pareja o familiar pueda estar viviendo esta situación de una forma que puede ser muy distinta a la tuya. **Y recuerda que lo hará lo mejor que pueda y sepa.**
- **Si reconoces en él o ella momentos de irritabilidad, trata de recordarte que no es algo personal**, es posiblemente fruto de su propio desconcierto y gestión emocional. Trata de **mantenerte al margen y hablarlo** en el momento en que esté más calmado/a.
- **Pide perdón** si detectas que has sido tu quien no se ha sabido comportar de forma amable o justa, es lo más normal en este tipo de situaciones que nos desbordan. **Pero si sólo lo dejamos pasar se acumula. Pedir perdón sirve para pulir las relaciones y sanar las heridas, no lo olvides.**
- **Pregunta. Pregunta cómo está, qué necesita...** **Es uno de los mejores consejos que vamos a darte.** Quizás tú te muestras cariñosa/o y él/ella necesita espacio o al revés. Preguntar antes de actuar será tu mejor baza.
- **Planead qué queréis hacer cuando el confinamiento termine.** Seguro que se os ocurren un montón de planes juntos/as que realizar. Desde ir a ese restaurante

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

que tanto os gusta y echáis de menos, hasta un viaje de ensueño que hasta ahora posponíais.

- **Puede ser un buen momento para planear actividades y citas en casa que hace tiempo no hacéis juntos/as** (aquí nos hemos hartado a dejaros material muy guay). Jugar a un juego antiguo que os apasionaba, una cena romántica, cocinar juntos/as, recordar fotos de otros momentos...
- **Hacer el amor en todos los sentidos.** Hablamos de sexo, pero también hablamos de caricias, de sentirnos queridas/os, de abrazar a vuestro familiar, de acariciaros a vosotros/as mismas... **el contacto físico nos hace sentir vivos, humanos, nos reconforta y nos da placer.** Úsalo de la forma que quieras y puedas.

## Agradecimientos

*“Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar, entre las nubes”  
Khalil Gibran*

Una situación tan difícil como la que estamos viviendo también hace que pasen cosas bonitas, una de ellas, es esta.

Nos hemos reunido virtualmente 10 personas (psicólogas y psicopedagogas) de lugares diferentes (Madrid, Sevilla, Valencia, etc.) con un único fin: que tú, te sientas mejor.

Desde que surgió la idea del proyecto, hasta que nos coordinamos, redactamos y maquetamos han pasado unos cuantos días... pero merecerá la pena si os sirve.

Para nosotras, también es difícil mantener la calma y no sentirnos angustiadas, irritables y cansadas... **nuestra profesión no nos da superpoderes.** Pero sí que nos da una cosa, mucha solidaridad con la persona de enfrente, mucha comprensión y empatía, mucha conciencia sobre cómo las personas podemos llegar a comportarnos de una manera u otra... aunque una cosa te vamos a decir (**y que no salga de aquí**)... hay comportamientos tan sumamente irresponsables y absurdos a los que no encontramos justificación alguna.

Si tenéis alguna duda podéis contactar con nosotras a través de nuestra red social (instagram) en el inicio puesta o a través de nuestros correos electrónicos:

- Dani Bellorín < [daniela@psicopedani.es](mailto:daniela@psicopedani.es) >
- Isabel García < [isabel@isabelgarcia-psicologa.com](mailto:isabel@isabelgarcia-psicologa.com) >

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreije-psicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats-psicologia  
@laurafuster-psicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon

- Lara Tomás < [contacto.encalmayconalma@gmail.com](mailto:contacto.encalmayconalma@gmail.com) >
- Laura Fuster < [laurafuster@psicologosparavalencia.es](mailto:laurafuster@psicologosparavalencia.es) >
- Laura Martín < [info@lauramartinpsicologos.com](mailto:info@lauramartinpsicologos.com) >
- Patricia Fernández < [pa\\_try\\_fernandez@hotmail.com](mailto:pa_try_fernandez@hotmail.com) >
- Sara Subirats < [sarasubirats.psicologa@gmail.com](mailto:sarasubirats.psicologa@gmail.com) >
- Silvia Pueo < [silvia.psicologa.bcn@gmail.com](mailto:silvia.psicologa.bcn@gmail.com) >
- Sofía Alonso < [psheda1@gmail.com](mailto:psheda1@gmail.com) >
- Teresa Álvarez < [teresa.alvarez.nps@gmail.com](mailto:teresa.alvarez.nps@gmail.com) >

*“y colorín colorado el psiCOVIDa-10 se ha acabado”*

**DESEAMOS DE CORAZÓN QUE OS HAYA SERVIDO DE AYUDA A LA PAR QUE  
ENTRETENIDO.**

**Este es un material gratuito elaborado por nosotras, no está permitida su venta ni  
copia, así como su distribución debe ser autorizada.**

**psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@isabel\_garcia\_psicologa

@lapsiquedepatri  
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia  
@laurafusterpsicologa

@psheda  
@psicope\_dani

@calmapsicologia  
@axonoyeaxon