

# 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

## 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:

@lauramartinfreijepsicologa  
@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:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@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:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@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:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@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:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@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**

**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