

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

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....

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