

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

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:

@lauramartinfreijepsicologa
@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.

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