

# 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

## 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:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@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:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@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:

@lauramartinfreijepsicologa  
@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:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@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:**

@lauramartinfrejepsicologa  
@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:

@lauramartinfrejepsicologa  
@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 lo 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:**

@lauramartinfreijepsicologa  
@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.

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

**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