

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

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:

@lauramartinfreijepsicologa
@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:

@lauramartinfrejepsicologa
@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:

$$18 + 10 + 9 + 2 + ? + 9 + 25 + 12 + 3 = 120 \quad \text{Respuesta(?):}$$

$$20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + ? + 6 = 100 \quad \text{Respuesta(?):}$$

$$? + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87 \quad \text{Respuesta(?):}$$

$$17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + ? + 18 + 7 = 118 \quad \text{Respuesta(?):}$$

$$21 + 9 + ? + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117 \quad \text{Respuesta(?):}$$

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:

@lauramartinfrejepsicologa
@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.

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