

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

4. Material para personas que cuidan de personas enfermas.

❖ Introducción

Las personas que cuidan de personas enfermas viven con una alerta constante, para salvaguardarlas. En estos momentos, esa alerta aumenta considerablemente. Por lo que el nivel de ansiedad y estrés es probable que también aumente. Es muy importante, sentirnos fuertes para poder seguir atendiendo a las personas que están bajo nuestro cuidado, como hasta ahora.

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

❖ Psicoeducación

La figura del cuidador es fundamental para la persona que está enferma. Ya que se convierte prácticamente en una expansión de sí mismo.

El exigente trabajo de las personas que se quedan al frente del cuidado de estos enfermos genera problemas físicos y mentales.

El tiempo que dedican a estas personas es continuo y va aumentando a medida que avanza la enfermedad, asistiendo a los enfermos en actividades cotidianas como comer, vestirse, bañarse, usar el baño, el arreglo personal, ir de compras, preparar la comida, usar el transporte público o manejar las finanzas personales. A ello, hay que añadir que deben aportar cariño, afecto y comprensión de manera continua. Es decir, se trata de un trabajo sin descanso.

Qué consecuencias tiene para el cuidador a nivel mental.

El papel del cuidador conlleva tareas que resultan agotadoras física y mentalmente, sobre todo a medida que avanza la enfermedad.

La OMS habla de factores de estrés primario y secundario. En el primer grupo, están el tiempo dedicado al cuidado del enfermo, el alcance de la necesidad de atención y el abanico de síntomas que va desarrollando el enfermo y a los que debe hacer frente el cuidador; y en el segundo, las exigencias ajenas (trabajo, familia, hijos...).

Los cuidadores pueden llegar a desarrollar depresión y ansiedad.

Es importante que el cuidador preste atención a posibles señales que indican que su papel le está pasando factura y que debe tomar medidas para frenar esa situación.

En situaciones comunes **los cuidadores pueden padecer**: alteración del sueño, pérdida de energía o agotamiento crónico, angustia, problemas de memoria o concentración, palpitaciones, temblor de manos o molestias digestivas, incremento o disminución del apetito, irascibilidad, cambios frecuentes de humor, abandono del cuidado personal o menor interés por actividades y personas por los que antes se interesaba.

En esta situación de cuarenta, los síntomas pueden elevarse y añadirse otros.

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

Por lo que es **SUMAMENTE IMPORTANTE** seguir las recomendaciones que más adelante te hemos indicado. **Ahora más que nunca.**

❖ Ejercicios prácticos

Estos ejercicios están dirigidos para disminuir el nivel de activación y estado de alerta, que nos puede llevar a padecer ansiedad.

1. ¿Sabes respirar?

Objetivo: Conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

Descripción:

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Inspire el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor. En cada inspiración, dirija el aire a llenar a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.

Consideraciones prácticas:

- Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del tronco contra la ropa.
- No debe forzar la respiración ni hacerla más rápida.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

2. Calma tu respiración.

Objetivo: Conseguir una espiración completa, regular y lenta.

Descripción:

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Efectúe una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.
- Comience la espiración cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulse el aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.

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

Consideraciones prácticas:

- Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando llega al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.
- También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogieran) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

3. ¡Nos vamos de alterne! Sí, pero respiratorio (sin humor la vida no es nada).

Objetivo: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

Descripción:

- Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, espirar).

Se realiza la respiración como un continuo.

- Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.

Consideraciones prácticas:

- Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones).
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

Mantener la calma en estos momentos, es **MUY IMPORTANTE** y la respiración tiene un papel fundamental en ella.

Respiremos, seamos solidarios y mantengámonos en casa. Así todo pasará mucho más rápido.

❖ Recomendaciones para pasar el tiempo en casa

¿Te acuerdas de las recomendaciones que te íbamos a decir? Esas que son tan importantes que sigas... pues aquí las tienes:

- Dormir bien y hacer ejercicio dentro de casa con regularidad.

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

- Organizarse y planificarse para tener tiempo para descansar y disfrutar de tiempo para tí mismo.
- No dejar de atender tus propias responsabilidades, cuidado de higiene personal y emocional.
- Poner límites a tus labores de cuidador sin sentimiento de culpabilidad.
- Servirse del apoyo telemático de otras personas que también están en tu misma situación.

5. Material para personal sanitario y otros profesionales expuestos.

❖ Introducción

Todas las personas somos seres sociales, pero gran parte de la población ahora mismo debemos dejar eso de lado y quedarnos sin sociabilizar, en nuestras casas.

Aun así, hay personas que están al pie del cañón, no sociabilizando pero sí ayudando y siendo muy necesarios para el resto de la población.

Por eso este apartado va para ellos, para toda persona que está expuesta de manera directa y trabajando para que todos/as salgamos de esta emergencia.

Va por los médicos y las médicas, por los enfermeros y las enfermeras que nos atienden no sólo en estos momentos sino todos los días. Va por los celadores que ayudan a que haya orden. Va por todos/as los farmacéuticos y farmacéuticas, que nos atienden y nos suministran medicamentos. Va por todos/as los y las auxiliares que ayudan y participan en nuestro cuidado. Va por los/las reponedores/as de supermercados. Va por los cajeros y las cajeras que nos atienden con una sonrisa. Va por el personal de limpieza que hace que sea posible trabajar en buenas condiciones. Va por los/las periodistas y profesionales de televisión que nos informan de manera verídica pero también por los/las que nos entretienen mientras nos quedamos en casa. Va por los/las bomberos/as. Va por los/las taxistas que ofrecen su servicio de manera gratuita para ayudar a quienes lo requieren, etcétera... en definitiva, va por todas las personas que de una manera u otra estáis expuestos y seguis con vuestro trabajo para que el mundo pueda seguir funcionando.

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