

A stylized illustration of two hands holding a globe. The hands are rendered in shades of red, pink, and teal. The globe is a large yellow circle with a white rectangular band across its center. The background is a solid orange color.


GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL

DURANTE EL BROTE

DEL CORONAVIRUS



Esta guía, que se actualizará periódicamente, pretende:

- Ayudar a las organizaciones y personas que hacen acompañamiento psicosocial con recursos e ideas para afrontar la crisis
  - Servir como red de intercambio. Cualquier información que parezca relevante para ampliar se puede enviar a [coordinacion@redsira.net](mailto:coordinacion@redsira.net)
- 

Guía de apoyo psicosocial durante el brote del coronavirus

Ejes de articulación

Grupos de riesgo psicosocial.

Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones y para profesionales

Herramientas para la comprensión del contexto en población general

Herramientas para la comprensión del contexto. Diferentes lenguas (15/03/2020)

Herramientas para la comprensión del contexto adaptada a la infancia

Guías para planificar y estructurar el acompañamiento (individual – comunitario)

Identificación y acompañamiento de los impactos psicológicos

Medidas de protección y bienestar para las personas profesionales

Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

Información sobre derechos laborales y ciudadanos

Anexo:

ACTIVIDADES PARA PERSONAS ADULTAS

ACTIVIDADES CON PEQUES



## Ejes de articulación

Desde un punto de vista psicosocial, sugerimos que existen algunos ejes indispensables para la protección de la salud mental.

**Contextualización:** Garantizar que las personas cuentan con información fiable y que les permita comprender y anticipar el entorno. Entender para actuar.

**Sensación de control:** Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y las tareas. Anticipar cambios o suspensión de actividades previstas y elaborar propuestas alternativas para aislarse sin detenerse.

**Relación y pertenencia:** Garantizar la “visibilidad” de todas las personas. Que el aislamiento en casa no suponga la ausencia de contacto con el entorno. Seguimiento y conseguir que las redes sigan funcionando.

**Tejido social y comunidad:** Participación en iniciativas ciudadanas y facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas.



## Grupos de riesgo psicosocial

Existen circunstancias, dentro de las vidas de las personas que en una situación de estas características, pueden suponer mayores riesgos psicosociales:

Adicciones

Situación de calle

Movilidad reducida

Ausencia de relaciones o vínculos con los que mantener una comunicación activa

Ausencia de recursos personales para el entretenimiento

Baja capacidad o acceso a la tecnología

Convivencia en entornos de riesgo (viviendas con violencia o aislamiento)

Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir

Brecha idiomática

Desarrollo de su trabajo en calle (Ej: Prostitución)

Obligación de acudir a su puesto laboral, menores o personas dependientes a cargo y ausencia de redes de apoyo.

Pérdida de puesto laboral y ausencia de recursos económicos

# Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones y para profesionales

## Anticipación y corresponsabilización de las consecuencias psicosociales y económicas

- Actualización permanente de información relativa a albergues, centros de día, organizaciones o comedores. Y comunicación de dicha información.
- Coordinación con los recursos para articular acciones que permitan adaptar los servicios a la situación actual.
- Prever refuerzos económicos – cajas de resistencia que garanticen cubrir necesidades básicas.

## Garantizar continuidad de acompañamiento (adaptado)

- Mantenimiento de atenciones, clases y grupos de apoyo de manera virtual.
- Refuerzo e implementación de seguimiento emocional telefónico – virtual. A fin de:
  - Identificar indicios de riesgo y poner medidas de respuesta
  - Es recomendable tener un listado propio de riesgos a observar y estrategias de respuesta*
  - Garantizar la interacción y continuidad de cuidados
  - Establecer rutinas y referencias espacio - temporales

## Favorecer el tejido social

- Creación de grupos de whatsapp
- Para seguimiento sostenible y comunitario (entre las propias personas acompañadas también) de los procesos personales ante la situación

*Es probable que nosotras, estemos haciendo uso de intercambios telefónico con grupos, a través de memes, chistes, noticias...etc. Facilitar estos espacios de intercambio para quien quizás no cuenta con ellos.*

## Para proponer iniciativas / posibles vías de entretenimiento

(Anexo: Listado de opciones de ocio y entretenimiento virtuales)

Algunos ejemplos podrían ser:

- Torneos a través de aplicaciones de juegos: Parchís, fútbol.
- Concurso de fotografía – *selfies*
- Vídeos de recetas de cocina de "*mi plato favorito*"
- Oraciones simultáneas

Involucrar a las personas que consideremos adecuadas, en los procesos de apoyo mutuo vecinales de sus edificios y barrios.

## Iniciativas organizacionales

Anticipar la preparación de actividades grupales previstas a medio-plazo

(Ej: Día mundial del refugiado)

Realizar evaluación de procesos personales e institucionales con la participación de las personas acompañadas  
¿Cómo podemos mejorar de aquí en adelante?

## Posibles recursos alternativos o en casos de sobrecarga por parte de las profesionales / organizaciones:

Teléfono contra el suicidio: 91 138 53 85

Teléfono de la esperanza: 91 459 00 55 o 717 003 717

Escucha psicológica: [Escucha psicológica](#)

## Herramientas para la comprensión del contexto

### Herramientas para la comprensión del contexto en población general

Grupo de trabajo con información actualizada sobre la situación referente al coronavirus

Pinchar link: [Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios](#)

Información actualizada sobre las medidas referentes al coronavirus

Pinchar link: [Actualización sobre las medidas](#)

Información actualizada sobre la información errónea / falsa sobre el coronavirus

Pinchar link: [Bulos y mentiras sobre el coronavirus](#)

Instrucciones para realizar auto-prueba de coronavirus

Pinchar link: <https://www.coronavirusstop.org/>

Consejos sanitarios para un correcto aislamiento domiciliario. Organización Colegial de Enfermería

Pinchar link: [Aislamiento domiciliario por COVID-19.](#)

Carteles de sensibilización sobre las medidas del coronavirus. Adultos

Pinchar link: [Cartel bienestar psicológico](#)

### Herramientas para la comprensión del contexto. Diferentes lenguas (15/03/2020)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Árabe](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Wolof](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Bámbara](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Francés](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Inglés](#)

### Herramientas para la comprensión del contexto adaptada a la infancia

Pinchar link: [Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19 – Colegio oficial de la Psicología de Madrid](#)

Pinchar link: [Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar la crisis del COVID 19. Goretti Morón](#)

Pinchar link: [Cuento: Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid](#)

Pinchar link: [El virus contado a los niños](#)

Pinchar link: [Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\).](#)

Pinchar link: [Cartel bienestar psicológico peques](#)



# Herramientas para el acompañamiento psicosocial

## Guías para planificar y estructurar el acompañamiento (individual – comunitario)

Guía de la OMS para trabajadores de campo. Considerando el apoyo social y el psicológico, brinda un marco de trabajo para ayudar a las personas y sus comunidades en situaciones de crisis.

Pinchar link: [Primera ayuda psicológica](#)

Resumen de la Guía IASC de la OMS, sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes

Pinchar link: [Resumen guía IASC](#)

INGLÉS. Propone posibles actividades de mitigación según el nivel de transmisión o el impacto de COVID-19 en la comunidad, estableciendo tres niveles diferentes.

Pinchar link: [Estrategias de mitigación para comunidades](#)

¿Cómo sería una respuesta comunitaria para el coronavirus?

Pinchar link: [Respuesta comunitaria. Artículo](#)

INGLÉS. Se resumen las principales consideraciones de salud mental y apoyo psicosocial (MHPSS) en relación con el brote del nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19).

Pinchar link: [MHPSS - COVID19](#)

Diez dimensiones a considerar por los responsables de las organizaciones en la toma de respuestas a la situación actual

Pinchar link: [Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19](#)

## Identificación y acompañamiento de los impactos psicológicos

Artículos periodísticos, sencillos y completos, sobre los impactos en la salud mental de la situación actual y estrategias de afrontamiento

Pinchar link: [Artículo cómo reducir impacto en S.Mental. maldita.es](#)

Pinchar link-Vídeo: [Autoprotección emocional contra el estrés del aislamiento y miedo](#)

Recomendaciones del Colegio Oficial de Psicólogos y la Organización Mundial de la Salud

Pinchar link: [Primer Apoyo Psicológico. Recomendaciones COP](#)

Pinchar link: [Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19](#)

Cartel de sensibilización sobre las medidas de afrontamiento durante la cuarentena

Pinchar link: [Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad.](#)

Herramienta (móvil) para la regulación emocional. 8 sesiones

Pinchar link: [Entrenamiento regulación emocional](#)

Documento práctico. Guía de acompañamiento telefónico para adaptar la intervención.

Pinchar link: [Guía de conversación telefónica](#)

# Herramientas para el acompañamiento psicosocial

## Medidas de protección y bienestar para las personas profesionales

Análisis de necesidades y posibles mecanismos de apoyo en diferentes fases del proceso

Pinchar link: [Consejos bienestar de los profesionales durante y después covid-19](#)

Cartel con medidas de cuidado y protección a las personas profesionales

Pinchar link: [Cartel cuidado a las profesionales](#)

Documento práctico. Recomendaciones básicas sobre el manejo del estrés en el equipo

Pinchar link: [Recomendaciones manejo estrés en el equipo](#)

## Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

Frenalacurva. Plataforma centralizada de información comunitaria. Espacio para visibilizar, difundir y multiplicar el impacto de las iniciativas de apoyo mutuo surgidas desde la ciudadanía, así como información relevante.

Pinchar link: [Red ciudadana de recursos y apoyo mutuo](#)

Aquí, se encuentra información para poder difundir con las personas que acompañamos o trabajarlas en grupo de manera virtual. Se exponen iniciativas destinadas al entretenimiento y la cultura, así como al apoyo mutuo entre ciudadanos. Se considera una estrategia de acompañamiento psicosocial con las personas que trabajamos, involucrarlas en iniciativas vecinales, donde puedan contribuir en la construcción y transformación social de sus barrios.

Aunque esta información se ha difundido por otros medios, se recuerdan algunos espacios de protección para determinados casos

Mujeres en situación de violencia de género, que conviven con el agresor. **Teléfono gratuito 24h: 900 100 009**

## Información sobre derechos laborales y ciudadanos

Personas que se están viendo afectadas por las medidas laborales actuales

Pinchar link: [Dudas y respuestas laborales - COVID19](#)

Pinchar link: [Personas que están sufriendo vulneración de Derechos Laborales](#)

Pinchar link: [Personas expuestas a medidas laborales ilegales](#)

Personas que se ven expuestas a precariedad económica, sin poder cubrir gastos. Se están impulsando cajas de resistencia desde los propios barrios.

Información ante imposición de sanciones económicas, se establecen las siguientes recomendaciones.

Pinchar link: [Personas que sufren multas por incumplir estado de alarma](#)

## ANEXO. Actividades para personas adultas

La editorial Hearst España ofrece todas sus revistas de acceso gratuito online: 10 minutos, harper's bazaar, esquire, que me dices, elle, Cosmopolitan, mi casa, nuevo estilo, men's/women's health, fotogramas...

<http://www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas>

Festival me quedo en casa y cuarentena fest: muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán directos de unos 30 min como si de un concierto acustico privado se tratase. Los horarios:

<https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

<https://twitter.com/CuarentenaFest/status/1238379722096115714?s=20>

Se puede también ver teatro online, estas son las obras disponibles:

<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

Algunos autores, como el dibujante de comics El Torres o los autores de El bosque han subido todos sus libros/comicsgratis pa quien los quiera disfrutar, lo mismo tu autor favorito lo ha hecho

<https://twitter.com/ElTorres72/status/1238204925550657536?s=08>

<http://elvosque.es/comic/>

Movistar lite estará durante un mes gratis debido al coronavirus

<https://www.elespanol.com/bluper/noticias/movistar-ofrecera-contenidos-gratis-mes-coronavirus>

La empresa italiana de videojuegos runehead, ha subido un montón de keys gratis apra todos sus juegos en steamy otras plataformas, según se van usando las van tachando, todavía quedan unas pocas al final

[https://as.com/meristation/2020/03/12/noticias/1584044768\\_757626.html](https://as.com/meristation/2020/03/12/noticias/1584044768_757626.html)

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PGykwxbifViucYnXnp9kyiIRfbFKuMxYxcWDP5uD38/htmlview?sle=true&pru=AAABcPepBaU\\*isyYvihEvoKV2Uh3FQ3epw#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PGykwxbifViucYnXnp9kyiIRfbFKuMxYxcWDP5uD38/htmlview?sle=true&pru=AAABcPepBaU*isyYvihEvoKV2Uh3FQ3epw#gid=0)

Si eres socio de la biblioteca tienes la posibilidad de acceder al catálogo de efilm, un Netflix de las biblios, cada comunidad tiene su propio catálogo: <https://efilm.online/>

Para los que teletrabajan, pccomponentes ofrece asistencia remota gratuita si les envias un certificado de empresa de que estas teletrabajando para no saturar los servicios.

<https://soporteonline.pccomponentes.com/select-free.html>

**Madrid ha creado un registro de voluntarios para canalizar la ayuda a los más vulnerables, para acceder al mismo, [pincha aquí.](#)**



## ANEXO. Actividades para personas adultas

10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online.

Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>

Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Musei Vaticani - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>

Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>

Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>

National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

## ANEXO. Actividades para peques

La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa dirty fridge en pdf para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar <https://twitter.com/PerrolokoGames/status/1238401595429269505?s=20>

[https://bebeamordor.com/2018/05/08/juegos-de-mesa-para-ciencias-de-la-naturaleza/#VIDEOJUEGO\\_PLAGUE\\_INC](https://bebeamordor.com/2018/05/08/juegos-de-mesa-para-ciencias-de-la-naturaleza/#VIDEOJUEGO_PLAGUE_INC)

<https://www.mindheart.co/descargables>

Este canal surge para divertir y enseñar cosas interesantes a los niños y niñas que han tenido que quedarse en casa. Es un canal cooperativo con vídeos de vecinos y vecinas que han querido colaborar altruistamente. Si quieres hacer un vídeo mándalo a [vallekanasfeministaskm9@gmail.com](mailto:vallekanasfeministaskm9@gmail.com)

Tenemos ya muchas cosas interesantes!! Haz clic en vídeos!

<https://youtu.be/2l8hB-PUOF8>

Cartel actividades con peques. [Cartel actividades peques](#)

Estrategias para la planificación de los días sin cole [Días sin cole](#)

Sir[ai]

