

INFORME COVID 2019

Servicio de Psicología Aplicada

Octubre 2020

#SOMOS2030

www.uned.es

UNED

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

INFORME COVID-19

INFORME DE MEDIDAS ADOPTADAS EN EL SERVICIO DE PSICOLOGÍA APLICADA EN RESPUESTA A LA RESOLUCIÓN DE 10 DE MARZO DE 2020 DERIBADA DE LA SITUACIÓN SANITARIA PROVOCADA POR EL COVID-19

PERIODO ESTADO DE ALARMA: DESDE EL 14 de marzo hasta el 21 de junio de 2020

En respuesta a la situación de alerta sanitaria y en cumplimiento de la Resolución citada se informa de las medidas adoptadas en el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED:

- Suspensión temporal de las prácticas de estudiantes de grado y postgrado hasta nuevo aviso.
- Organización de un Equipo de Trabajo para responder a los requerimientos y necesidades tanto de la Resolución antes citada como de nuestro Servicio ante la situación de alerta sanitaria.
- Elaboración de un régimen de funcionamiento interno en el que se describen las normas a seguir mientras dure la situación de alerta sin menoscabo de su modificación según evolucionen los acontecimientos: contacto e información de la situación a todos los pacientes, medidas de seguridad e higiene, establecimiento de turnos y guardias, establecimiento de las vías de comunicación telemática, atención telefónica, registro de pacientes atendidos.
- Elaboración de un protocolo de atención online, haciendo uso del ya establecido en el e-SPA con algunas modificaciones ajustadas a la situación actual. Se establece como norma general que toda la atención psicológica se realizará telemáticamente salvo casos excepcionales, previa valoración del equipo responsable para su atención presencial. De igual manera se establece que tanto las sesiones clínicas como las supervisiones se implementarán telemáticamente a fin de garantizar, en la medida de lo posible, el funcionamiento de nuestro Servicio.
- Interrupción de la atención psicológica a casos nuevos, salvo aquellos motivados por la actual crisis que requieran atención psicológica, siempre con el procedimiento antes detallado.
- Programación de medidas preventivas con el diseño inminente de guías de recomendaciones para el afrontamiento psico-saludable de esta situación. Una vez ultimadas se prevé su publicación y difusión por los canales y vías oficiales de nuestra Universidad, incluido los canales de Red Saludable. Además, se establece, dentro de estas medidas preventivas, la realización en breve de un programa de radio para difundir las recomendaciones psico-saludables oportunas.
- Se establece que cualquiera de estas medidas, estará sujeta a modificación según el curso de los acontecimientos y las resoluciones venideras correspondientes que así se ordenen desde las autoridades universitarias y sanitarias.

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

EL SPA EN LA ALERTA SANITARIA DEL COVID19

En el marco de la alerta sanitaria COVID-19 en el que nos encontramos inmersos el [Servicio de Psicología aplicada](#) de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (SPA-UNED) pretende contribuir al apoyo psicológico de la población en general y de la comunidad universitaria en particular favoreciendo su bienestar psicológico y tratando de prevenir un incremento de su malestar emocional. Con este propósito el SPA de la UNED pone a disposición de la comunidad universitaria a su equipo de psicólogos terapeutas y supervisores con los siguientes servicios y recursos:



Atención psicológica mediante un dispositivo especial online a través de teléfono y videoconferencias habilitadas para tal fin en colaboración con [InPsique](#). Para ello las personas que lo soliciten pueden contactar en el teléfono y horario abajo indicados.



Atención online preferente

Tfno: 660695469

Email: spa@psi.uned.es

Lunes a Viernes:

de 10:00 a 14:00 hrs y

de 16:00 a 20:00 hrs

Resto del tiempo: dejar mensaje en teléfono
(será atendido a la mayor brevedad)



Un conjunto de audios breves con orientaciones básicas pero esenciales para un adecuado afrontamiento y manejo de la situación que nos acontece que facilite nuestro equilibrio psicológico y adaptación. Estos audios pueden consultarse en la [Serie Afrontamiento psicosaludable ante alerta sanitaria](#)



Una relación de guías con consejos y orientaciones tanto para el adecuado afrontamiento de la situación general en la que nos encontramos como para aquellos que han de pasar por una fase de cuarentena o aislamiento. Así como la atención adecuada a nuestros menores en relación con el periodo de alerta. Importante señalar algunas guías dirigidas a mostrar pequeños

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

ejercicios prácticos de regulación y control de nuestro malestar. Para ello se puede consultar la [serie de guías en diferentes formatos: lectura o presentación multimedia](#).



Una compilación de recursos que se irán actualizando y que pretenderá aglutinar el conjunto de materiales e iniciativas que otros colegas e instituciones están poniendo a disposición de la comunidad. Trataremos, en la medida de lo posible, de ofertar un pequeño portal de materiales que incluyan noticias, actividades culturales y de ocio, recomendaciones psicológicas, etc... y que puedan ser de ayuda para familias, adultos, y niños/as, etc.. Será por tanto un [conjunto de recursos](#) elaborados por instituciones y profesionales que puedan ser consultados desde nuestra web.



[Encuentros para la Serenidad](#) es una serie de emisiones en directo, desde el Canal de Youtube del SPA, para compartir recursos de ayuda. Emisiones que quedan disponibles en nuestro repositorio para ser visualizadas en cualquier momento que se desee.



[Servicio de Escucha y Acompañamiento](#) en el **teléfono 626796734** en colaboración con la *Asociación Española de Terapia de Gestalt* mediante el que un conjunto de psicólogos profesionales ofrece la posibilidad de hablar y ofrecer compañía telefónica a aquellas personas que requieran un espacio de atención y escucha para sentirse acompañados.

EL SPA COLABORA CON EL [PLAN DE APOYO AL ESTUDIANTE](#)

El Plan de Apoyo al Estudiante tiene la finalidad de ayudar a los estudiantes a superar el curso con éxito dentro de la excepcionalidad en la que nos encontramos. El objetivo es ayudar a la localización de la información, en la preparación de los exámenes, en el control del estrés para la realización de los mismos, en proporcionaros consejos para cuidaros, en contribuir en la medida de lo posible a que os sintáis bien tanto a nivel psicológico y mental como físico, etc. Para ello se ponen a vuestra disposición una serie de recursos que hemos organizado en cuatro bloques: Informándonos, Planificándonos, Evaluándonos y Cuidándonos. Cada lunes hasta el 15 de junio, recibiréis un correo electrónico con información de nuevos recursos para la semana. Estos recursos se ubicarán en este espacio digital.

Esta iniciativa se ha organizado desde el Vicerrectorado de Estudiantes y Emprendimiento junto con el Observatorio ODSUNED (Vicerrectorado de Política Institucional y Relaciones Internacionales). Con la participación de: Centro de Orientación de Información y Empleo (COIE); **Servicio de Psicología Aplicada (SPA)**; Centro de Atención a Universitarios con Discapacidad (UNIDIS); UNEDSaludable; Centro de Atención al Estudiante (CAE); Centro Asociado a la UNED

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

en Lugo; Centro Tecnológico Asociado a la UNED en Barbastro, Centro Tecnológico Asociado a la UNED en Tudela, Centro Tecnológico Asociado a la UNED en Ponferrada.



Colaboraciones con la prensa

A lo largo de la pandemia el Spa ha colaborado con programas de Televisión (eg-. Televisión de Castilla la Mancha) y con los periódicos del País y la Razón para asesorar en la redacción de diferentes artículos.



La Investigación en el SPA durante el COVID19

El SPA ha puesto en marcha el proyecto de investigación “Análisis de la atención psicológica en línea bajo el estado de alarma sanitaria COVID-19: Perfil Psicológico de los usuarios, Eficacia y Calidad de la intervención realizada”. El objetivo general de este proyecto es analizar la atención psicológica realizada para el afrontamiento psicosaludable puesto en marcha por el Servicio de Psicología Aplicada como consecuencia del estado de alarma por el COVID-19. Más específicamente este estudio pretende, por una parte, analizar el perfil de los usuarios y su estado de bienestar psicológico, y por otra, la eficacia de la intervención realizada la calidad del servicio ofrecida.

Desde los primeros días de la alarma sanitaria, el Servicio de Psicología Aplicada (SPA) de la Facultad de Psicología de la UNED, puso a disposición de la comunidad universitaria y la comunidad general, una serie de consejos y recursos con el objetivo de ayudar al bienestar y regulación comportamental y emocional de todos los que lo necesitasen. Estos recursos se mantienen disponibles a través de esta página web.

Al mismo tiempo, se amplió la atención de la modalidad online y/o telefónica, para dar atención psicológica a las demandas de la situación, de manera gratuita. A partir del 21 de junio, este servicio excepcional, deja de estar disponible, manteniéndose la atención psicológica a través de la modalidad online y/o telefónica, hasta nuevo aviso.

Pusimos a disposición de todas aquellas personas que durante el confinamiento y el post-confinamiento la serie “**Afrontamiento psicosaludable ante la alerta sanitaria**”, en la cual, profesores de la UNED, en un formato de audios breves, dan orientaciones para ayudar a enfrentar esta situación de modo equilibrado y psicológicamente adaptativo.

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

Afrontamiento psico-saludable ante la alerta sanitaria del coronavirus

1. PROGRAMAS DE RADIO-UNED_COVID-19

16 marzo 2020

"Adaptación saludable ante la alerta sanitaria"

Audio – Español – Visto: 5548 veces

SPA de la UNED

Miguel Ángel Carrasco Ortiz

director del Servicio de Psicología Aplicada (SPA), profesor del Dto. de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la UNED

Marcela Paz González Brignardello

responsable del servicio de psicología aplicada online, SPA de la Facultad de Psicología de la UNED

"Adaptación saludable ante un aislamiento o cuarentena"

Audio – Español – Visto: 2706 veces

SPA de la UNED

UNED

Miguel Ángel Carrasco Ortiz

director del Servicio de Psicología Aplicada (SPA), profesor del Dto. de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la UNED

Marcela Paz González Brignardello

responsable del servicio de psicología aplicada online, SPA de la Facultad de Psicología de la UNED

"Padres y cuidadores: cómo ayudar a los niños y niñas ante la alerta sanitaria"

Audio – Español – Visto: 1868 veces

SPA de la UNED

UNED

Purificación Sierra García

coordinadora del Servicio de Psicología Aplicada (SPA), profesora del Departamento Psicología Evolutiva y de la Educación de la Facultad de Psicología de la UNED

"Mi cabeza y el contagio por coronavirus"

Audio – Español – Visto: 2763 veces

SPA de la UNED

UNED

Blanca Mas Hesse

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

profesora del Departamento Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológico (UNED),
colaboradora del SPA de la UNED

"Una ayuda rápida para estar más calmados"

Audio – Español – Visto: 3935 veces

SPA de la UNED

UNED

Blanca Mas Hesse

profesora del Departamento Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológico (UNED),
colaboradora del SPA de la UNED

Más información:

1. PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE RECOMENDACIONES ANTE LA ALERTA SANITARIA POR CORONAVIRUS ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) - Encuentre la última información de la OMS sobre la expansión del COVID-19 <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/situationreports/> - Guía y recomendaciones de la OMS para el COVID-19 <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019><https://www.epiwin.com> COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID - Cómo explicar a niños y niñas el brote de coronavirus-covid-19 <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicadorecomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19> - Recomendaciones para la población <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicadorecomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestarpsicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>

ENTREVISTA EN EL PAÍS

https://elpais.com/elpais/2020/03/11/mamas_papas/1583936045_051279.html

2. Asociación de Psicología Americana (APA) <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/psychologist-covid-19> CDC: Centers For Disease Control And Prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html#for-parents> GOBIERNO DE COLOMBIA. Explica a los niños qué es el covid_19 y actuaciones WWW.MINDHEART.CO SAMHSA. US Department Of Health & Human Services <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-CaregiversParents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006> Lecturas complementarias en inglés COVID-19 and psychology services: How to protect your patients and your practice • Coronavirus threat escalates fears — and bigotry • Five ways to view coverage of the coronavirus • Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety • Taking care of your behavioral health: Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak (PDF, 330KB) Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014 • Behavioral Health Support for Patients, Families and Healthcare Workers • Bioemergency Planning: A Guide for Healthcare Facilities Cates, D.S., et al., Springer, 2018 La información y las recomendaciones se actualizan casi al

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

segundo y por múltiples vías. Utilice únicamente fuentes fiables. No difunda mensajes que no tengan acreditada su procedencia. Es un ejercicio de responsabilidad y solidaridad que contribuye al bienestar de todos.

2. Guía y Orientaciones – Covid-19

Presentamos una serie de Guías de ayuda con orientaciones breves, destinadas a diferentes realidades: la situación general, la situación de cuarentena, orientaciones para padres, manejo de emociones...

2.1. Guía de consejos generales:

17 de marzo 2020

" Guía Afrontamiento general Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 5013 veces

2.2. Guía destinada a las personas que se encuentran en cuarentena:

17 de marzo 2020

" Guía Afrontamiento cuarentena Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 4915 veces

2.3. Guía de interés para padres y madres:

17 de marzo 2020

" Guía para Padres Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 4230 veces

2.4. Una ayuda para mantener la calma... ese preciado tesoro del estado emocional:

18 de marzo 2020

" Guía Calma Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 2890 veces

2.5. Guía para ayudar a manejar los molestos pensamientos repetitivos relacionados con la situación de alarma sanitaria que estamos viviendo:

20 de marzo 2020

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

" Guía Pensamientos repetitivos Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 2599 veces

2.6. Guía para ayudar al afrontamiento de la pérdida de seres queridos durante el estado de alarma:
8 de abril 2020

" Guía para el Afrontamiento de la pérdida de seres queridos ante la aleta sanitaria Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 343 veces

2.7. Guía para ayudar a la **convivencia en familia** durante el estado de alarma:
14 de abril 2020

" Guía para Vivir en familia durante el estado de alarma Covid-19 SPA-UNED "

Visualizaciones: 376 veces

2.8. Guía para mejorar los **conflictos en pareja** durante el confinamiento:
18 de mayo 2020

" Guía para Mejorar los conflictos en pareja Covid-19 SPA-UNED "

Realizado por María Alicia Fernández Ridao y Supervisado por el equipo del SPA

Visualizaciones: 102 veces

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

2.9. Guía para el cuidado del sueño:

" Guía Covid-19 SPA-UNED "

Guía en papel.

3. Un conjunto de recursos elaborados por instituciones y profesionales que hemos escogido y que, dada su diversidad y amplitud, son muy recomendables.

3.1 Recursos – Alerta Covid-19

Dado que muchas instituciones y profesionales colaboran con el objetivo común del bienestar psicológica de la comunidad, ponemos a continuación, un conjunto de diferentes aportaciones de interés.

- **Ministerio de Sanidad**

Información actualizada sobre el brote (Covid-19)

- **OMS – Organización Mundial de la Salud**

Última información obre la expansión del Covid-19

Guía y recomendaciones

- **COP Madrid – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid**

Cómo explicar a niños y niñas el brote del Covid-19

Recomendaciones para la población

Servicio gratuito de telepsicología para familiares de fallecidos por coronavirus

Recomendaciones para proteger la salud emocional de los profesionales sanitarios

Dispositivos para mejorar el estado de la salud emocional de los afectados por el brote del COVID-19

Guía para cuidadores

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

- **EL PAÍS – Entrevista**

Pregúntale a tu hijo o hija, puede que te sorprendas

- **APA – Asociación de Psicología Americana**

Efectos de la cuarentena – Entrevista a David Cates

- **CDC – Centers for Disease Control and Prevention**

Manejar el estrés y la ansiedad

- **Sociedad Española para el Avance de la Evaluación Psicológica (SEAEP)**

Los psicólogos colaboran ante la crisis del coronavirus

- **Sociedad Española de Psiquiatría**

Salud mental del personal sanitario

- **Hospitales Universitarios La Paz, Príncipe de Asturias y Niño Jesús**

Recursos para afrontar efectivamente y con calma la pandemia

- **Universidad de Valencia**

Ideas y sugerencias desde la psicología

- **Universidad Miguel Hernández**

Recursos y fortalezas psicológicas SOS contra el COVID-19 – UMH

- **Comunidad de Madrid**

2019 – Nuevo Coronavirus

- **Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid**

Publicaciones sobre el coronavirus

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

- **Observatorio digital**

Detección de noticias falsas

- **Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades**

Publicaciones sobre el coronavirus

Información para grupos específicos: ancianos, enfermos crónicos, enfermedades inmunocomprometidas y mujeres embarazadas

- **Asociación Víctimas de Terrorismo (Adultos)**

Pautas psicológicas para afrontar la crisis del COVID-19

- **Cruz Roja**

Plan Cruz Roja responde frente al COVID-19

- **Epidemixs Coronavirus**

Herramientas que facilitan el acceso a la información sanitaria

- **semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)**

Información sobre el coronavirus

- **Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)**

Consejos sobre el coronavirus a pacientes con cáncer

- **The New England Journal of Medicine**

Coronavirus

- **Sociedad Española para el Avance de la Evaluación Psicológica (SEAEP)**

Los psicólogos colaboran ante la crisis del coronavirus

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

- **Confederación de Autismo de España**

Cómo explicar el COVID-19 a las personas con TEA

- **Guías de ayuda**

Guía sobre el confinamiento COVID-19

Guía sobre el duelo

Cómo afrontar el confinamiento con menores con discapacidad y Trastornos Generalizados del Desarrollo

Asesoramiento a personas con alteraciones neuropsicológicas y a sus familiares (gratuito)

CURSOS UNED RECOMENDADOS PARA EL COVID-19:

- Cómo afrontar el coronavirus desde la Psicología
- Alimentación y defensas. El papel de la comida y el estilo de vida en nuestra salud

RECURSOS SOLIDARIOS

Cartas anónimas para animar a los pacientes ingresados por COVID-19

- Hospital Clínico San Carlos
- Hospital Universitario La Paz
- Hospital Severo Ochoa (I)
- Hospital Severo Ochoa (II)
- Hospital La Princesa
- Hospital Ramón y Cajal
- Hospital Gregorio Marañón
- Fundación Jiménez Díaz

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

Cartas de apoyo a pacientes con COVID-19 y personal sanitario

- [Quirón Salud Barcelona](#)
- [Grupo Sanitario Rivera Salud](#)
- [Hospitales de Salamanca, Ávila y Zamora](#)
- [Hospital de Ciudad Real](#)
- [Hospital de Santa Bárbara \(Soria\)](#)
- [Hospital Universitario Central de Asturias \(HUCA\)](#)

Otros recursos solidarios

- [Telemadrid: ayuda vecinos](#)
- [Telemadrid: "Supervecinos"](#)
- [Voluntariado con personas mayores \(I\)](#)
- [Voluntariado con personas mayores \(II\)](#)
- [Colaborar con ONG](#)

LECTURAS COMPLEMENTARIAS EN INGLÉS

- [COVID-19 and psychology services: How to protect your patients and your practice](#)
- [Coronavirus threat escalates fears — and bigotry](#)
- [Five ways to view coverage of the coronavirus](#)
- [Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety](#)
- [Taking care of your behavioral health: Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak \(PDF, 330KB\)](#)
- [Behavioral Health Support for Patients, Families and Healthcare Workers](#)
- [Bioemergency Planning: A Guide for Healthcare Facilities](#)

DEPORTE EN CASA

- [Aplicaciones deportivas](#)
- [Ejercicios en casa](#)
- [Agenda de ejercicios](#)

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

Vídeos deportivos

- [ORUX](#)
- [Gym virtual](#)
- [STRONG by Zumba](#)
- [Haz gimnasia como los concursantes de OT](#)
- [Estiramientos](#)

Deporte para personas de la tercera edad

- [Ejercicios deportivos para personas mayores](#)
- [Estiramientos](#)

RECURSOS PARA APRENDER COSAS NUEVAS

- [Tutellus](#)
- [Mindfulness-based stress reduction](#)
- [Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación de Profesorados](#)
- [Aplicaciones](#)
- [Juegos para poner a prueba tus conocimientos](#)
- [Juegos para la familia](#)
- [Juegos de mesa](#)

RECURSOS CULTURALES Y DE INTERÉS

Museos

- [Museo del Prado – Madrid](#)
- [Louvre – París](#)
- [British Museum – Londres](#)
- [Galeria degli Uffizi – Florencia](#)
- [Pinacoteca di Brera – Milán](#)
- [Museo Archeologico – Atenas](#)
- [National Gallery of Art – Washington](#)

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

Teatro

- [Obras disponibles](#)
- [Comedia](#)

Libros y comic

- [Biblioteca Digital Mundial](#)
- [El Vosque](#)
- [Fandogamia](#)
- [El Torres](#)

Revistas

- [Revista de acceso gratuito online](#)
- [Revista de fútbol](#)

Lectura

- [Libros electrónicos gratuitos](#)
- [Editoriales libros electrónicos gratuitos](#)
- [Observatorio de la juventud](#)
- [Muy interesante](#)
- [Aplicaciones culturales](#)

Actividades culturales

- [Actividades culturales para hacer en casa](#)

Recursos en inglés

- [Open culture](#)

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

RECURSOS PARA VER EN LA TELEVISIÓN, EN APLICACIONES Y MÚSICA

Documentales

- [Mejores documentales para reflexionar](#)

Películas

- [Movistar](#)
- [Catálogo Efilm](#)
- [Mujeres de cine](#)

Series

- [Series para adolescentes](#)
- [Mejores series de 2020](#)
- [Series y películas para adolescentes](#)

Música

- [Aplicaciones de música](#)
- [Conciertos en casa](#)

RECURSOS PARA LA CREATIVIDAD, ESTUDIO Y TRABAJO

- [Aplicaciones para aprender a dibujar](#)
- [Aplicaciones para aprender a tocar un instrumento](#)
- [Aplicaciones para aprender a cantar](#)
- [Aplicaciones para hacer manualidades](#)
- [Aplicaciones para aprender a cocinar](#)
- [Aplicaciones para aprender a escribir novelas](#)
- [Recursos variados gratuitos para el estudio](#)

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

GRUPOS PARA SOCIALIZAR

- [Aplicación para conocer gente nueva \(amistad\)](#)
- [Aplicación para conocer gente nueva mayores de 50 años en Madrid \(amigas Madrid\)](#)
- [Aplicación para conocer gente nueva mayores de 50 años en Madrid \(amigos Madrid\)](#)
- [Aplicación para conocer gente nueva mayores de 50 años en Barcelona \(amigas Barcelona\)](#)
- [Aplicación para conocer gente nueva mayores de 50 años en Barcelona \(amigos Barcelona\)](#)

RECURSOS DE OCIO Y ACTIVIDADES EN CASA PARA NIÑOS

Trabajar en casa con niños

- [Cómo aunar productividad y paz familiar](#)
- [Consejos para teletrabajar en casa con niños](#)
- [Cómo trabajar con niños en casa sin desesperar](#)
- [Teletrabajo: las claves para organizarte bien el día](#)
- [Unicef: 10 tareas de la rutina diaria](#)

Organización en casa

- [Mantener la casa limpia con niños y trabajo](#)
- [Tabla de tareas del hogar para niños según la edad](#)
- [Prevención y consejos para la ciudadanía](#)
- [Horarios recomendables para los niños en la cuarentena](#)
- [Guía para organizarse con los niños en casa](#)

Actividades de ocio y creatividad en casa

- [10 actividades para hacer con los niños en casa](#)
- [¿Qué hacer con los niños en casa?](#)
- [Planes virtuales para hacer desde casa](#)

Manualidades

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

- [Manualidades para niños](#)
- [Manualidades fáciles para niños](#)
- [Globoflexia fácil paso a paso](#)
- [Manualidades para niños de Pocoyo](#)

Teatro para niños

- [Guiones de obras de teatro con valores para niños](#)
- [Marionetas y títeres caseros](#)
- [Teatro de cartón para niños](#)

Cuentos

- [16 cuentos para distraer a los niños en la cuarentena](#)
- [Cuentos infantiles](#)
- [Cuentos clásicos infantiles](#)

Cocina divertida para niños

- [17 divertidas ideas de arte con comida para niños](#)
- [Comida divertida para niños](#)
- [Recetas para preparar con niños](#)

Papiroflexia

- [Papelismo](#)
- [Mariposa de papel](#)

Juegos en casa

- [Juegos originales para hacer en casa con niños](#)
- [Tiempo libre: juegos en casa para niños](#)
- [36 juegos para pasar la cuarentena en casa](#)

Canciones infantiles

- [Canciones infantiles para bailar](#)

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

Aplicaciones de juegos educativos

- [App para niños gratis](#)
- [Aprender a leer jugando](#)
- [App de aprendizaje para niños de preescolar](#)

RECURSOS ACADÉMICOS PARA NIÑOS

- [Web del maestro](#)
- [Academons Primaria](#)
- [Ta-tum](#)
- [Smartick](#)
- [Genially](#)
- [AMCO](#)
- [Smile and Learn](#)
- [M.A.R.S.](#)
- [Cerebriti Edu](#)
- [Matemáticas ante la crisis del COVID-19](#)
- [Aprendemos en casa](#)

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y YOGA: ADULTOS

- [Respiración Progresiva de Jacobson](#)
- [Ejemplo Relajación de Jacobson](#)
- [Respiración Diafragmática](#)
- [Ejemplo de Respiración Diafragmática](#)
- [Relajación Autógena](#)
- [Ejemplo de Relajación Autógena](#)
- [Meditación](#)
- [Ejemplo de Meditación](#)
- [Canal Bienestar: yoga para principiantes](#)
- [Yoga básico para principiantes](#)

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

- Clases de yoga para principiantes

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y YOGA: NIÑOS

- Respiración abdominal para niños
- Ejercicio «respira» para niños
- Relajación para niños I
- Relajación para niños II
- Meditación para niños I
- Meditación para niños II
- Yoga para niños
- Recursos para calmar I
- Recursos para calmar II
- Recursos para calmar III
- Música relajante I
- Música relajante II
- Música relajante III
- Música relajante IV

DEPORTE EN CASA

- Ejercicios para principiantes en casa
- Aplicaciones deportivas

Encuentros para la Serenidad es una serie de emisiones en directo, desde el Canal de Youtube del SPA, para compartir recursos de ayuda.

Desde el inicio del confinamiento, en el canal de YouTube del Servicio de Psicología Aplicada hemos venido ofreciendo diariamente la serie “**Encuentros para la Serenidad**” que finalizará la semana del 4 de Mayo con tres nuevos encuentros el lunes, miércoles y viernes a las 19:00h. A lo largo de más de 30 encuentros, hemos querido contribuir a recuperar y mantener el bienestar emocional durante la etapa de cuarentena. Queremos agradecer la buena acogida de nuestra iniciativa. Toda la serie sigue a vuestra disposición en nuestro canal.

En breve, seguiremos ofreciendo contenidos sobre diversos temas con el objetivo de afrontar de manera psicosaludable esta nueva etapa de desescalada.



Te esperamos **en nuestro Canal Youtube**

AFRONTAMIENTO PSICOSALUDABLE

1. Técnica de 5 minutos para cambiar pensamientos negativos

Emitido en 2020

Visualizaciones: 75850 veces

2. Bienestar emocional: lentitud y consciencia corporal

•Emitido en directo el 2 abr. 2020

Visualizaciones: 1456 veces

3. Cómo mantener la motivación frente a la desesperanza

1039 visualizaciones

•Emitido en directo el 3 abr. 2020 25/0

4. Respiración abdominal: Una herramienta para reducir la ansiedad

•Emitido en directo el 2 abr. 2020

Visualizaciones: 623 veces

5. Un trance relajante

•Emitido en directo el 1 abr. 2020

Visualizaciones: 550 veces

6. Silencio mental mediante relajación ocular

•Emitido en directo el 27 abr. 2020

Visualizaciones: 491 veces

7. Encontrar la paz en medio de la tormenta: presencia en la respiración

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

•Emitido en directo el 31 mar. 2020
Visualizaciones: 487 veces

8. Visualización guiada: El árbol de los problemas

•Emitido en directo el 17 abr. 2020
Visualizaciones: 469 veces

9. Encontrar la paz en mitad de la tormenta: Mi lugar Seguro

•Emitido en directo el 7 abr. 2020
Visualizaciones: 397 veces

10. Relajación guiada

•14 abr. 2020
Visualizaciones: 386 veces

11. Aprendiendo a controlar nuestra tensión muscular

•Emitido en directo el 1 abr. 2020
Visualizaciones: 371 veces

12. GUÍA MULTIMEDIA VIVIR EN FAMILIA COVID-19

•14 abr. 2020
Visualizaciones: 365 veces

13. Quédate en casa y deja la ansiedad fuera

•Emitido en directo el 31 mar. 2020 10/0
Visualizaciones: 358 veces

14. Calma en el cuerpo, consciencia en la mente

•Emitido en directo el 30 mar. 2020
Visualizaciones: 353 veces

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

15. Meditación en el amor

•Emitido en directo el 21 abr. 2020
Visualizaciones: 345 veces

16. GUIA MULTIMEDIA DUELO SPA UNED

•8 abr. 2020
Visualizaciones: 340 veces

17. Aprendiendo a focalizar nuestra atención

•Emitido en directo el 6 abr. 2020
Visualizaciones: 327 veces

18. "HACIENDO HUECO AL BIENESTAR EMOCIONAL"

•Emitido en directo el 30 mar. 2020
Visualizaciones: 302 veces

19. Body Scan: Atención plena y relajación

•Emitido en directo el 6 abr. 2020
Visualizaciones: 302 veces

20. Una relajación Guiada

•Emitido en directo el 14 abr. 2020
Visualizaciones: 271 veces

21. Quédate en casa y cultiva la paciencia

•Emitido en directo el 7 abr. 2020

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID
Telf.: 91 398 7952

Visualizaciones: 242 veces

22. Visualización guiada Yo mi propio maestro

•18 may. 2020

Visualizaciones: 133 veces

23. Visualización guiada “Yo mi propio maestro”

•18 may. 2020

Visualizaciones: 133 veces

24. Guía para mejorar los conflictos en pareja

•18 may. 2020

Visualizaciones: 94 veces

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID

Tel.: 91 398 7952

Este es el programa más demandado al SPA. Las siguientes tablas reflejan datos como el número de usuarios atendidos, durante el Covid-19:

1. Estadística por género

	Hombres	Mujeres	Menores edad-niños	Menores de edad-niñas
Totales	46	111	6	2
100%	27,88	67,27	3,64	1,21

	Hombres	100%	Mujeres	100%	Menor de edad-niño	100%	Menor de edad-niña	100%
Mañanas	8	4,85	19	11,52	3	1,82	1	0,61
Tardes	13	7,27	36	22,42	1	0,61	0	0,00
Mañanas-Tardes	25	15,15	56	33,94	2	1,21	1	0,61
TOTAL	45	27,27	112	67,88	6	3,64	2	1,21

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID

Telf.: 91 398 7952

	Hombres	100%	Mujeres	100%	Menor de edad-niño	100%	Menor de edad-niña	100%
Telefónica	34	20,61	87	52,73	4	2,42	1	0,61
Videoconferencia	5	3,03	17	10,3	1	0,61	0	0
Telef.y Videoconf.	6	3,64	8	4,85	1	0,61	1	0,61
total	45	27,27	112	67,88	6	3,64	2	1,21

Nº Pacientes	Asistencia Telefónica Hombres			Asistencia Telefónica Mujeres			Asistencia Telefónica Menores de edad-Niño			Asistencia Telefónica Menores de edad-Niña		
	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes
165	5	12	18	14	31	41	2	0	2	0	0	1
100 %	3,03	7,27	10,91	8,48	18,78	24,85	1,21	0	1,21	0	0	0,61

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID

Tel.: 91 398 7952

Nº Pacientes	Asistencia Videoconferencia Hombres			Asistencia Videoconferencia Mujeres			Asistencia Videoconferencia Menores de edad-Niño			Asistencia Videoconferencia Menores de edad-Niña		
	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes
165	2	1	2	4	4	9	0	1	0	0	0	0
100 %	1,21	0,61	1,21	2,42	2,42	5,45	0	0,61	0	0	0	0

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID

Telf.: 91 398 7952

Nº Pacientes	Asistencia Telefónica y Videoconferencia Hombres			Asistencia Telefónica y Videoconferencia Mujeres			Asistencia Telefónica y Videoconferencia Menores de edad-Niño			Asistencia Telefónica y Videoconferencia Menores de edad-Niña		
	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes	Mañanas	Tardes	Mañanas-Tardes
165	1	0	5	1	1	6	1	0	0	1	0	0
100 %	0,61	0	3,03	0,61	0,61	3,64	0,61	0	0	0,61	0	0

Nº Pacientes	De 1 a 17 años		De 18 a 30 años		De 31 a 50 años		De 51 a 70 años		De 71 a 90 años	
	Menor de edad-Niño	Menor de edad-Niña	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
165	6	2	12	35	20	48	14	21	0	7
100%	3,64	1,21	7,27	21,21	12,12	29,09	8,48	12,73	0,00	4,24

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID

Telf.: 91 398 7952

DEMANDA	HOMBRES	100%	MUJERES	100%	MENOR DE EDAD-NIÑO	100%	MENOR DE EDAD-NIÑA	100%
ACOSO LABORAL	1	0,61	-	-	-	-	-	-
AGORAFOBIA	1	0,61	-	-	-	-	-	-
AISLAMIENTO SOCIAL	2	1,21	1	0,61	-	-	-	-
ANSIEDAD	27	16,36	72	43,64	1	0,61	-	-
TRASTORNO ALIMENTARIO	1	0,61	2	1,21	-	-	-	-
CONSULTA PROFESIONAL	-	-	1	0,61	-	-	-	-
DEPRESIÓN	3	1,82	12	7,27	-	-	2	1,21
DUELO	-	-	8	4,85	-	-	-	-
OTRAS ENFERMEDADES	1	0,61	1	0,61	-	-	-	-
ESTRÉS	-	-	1	0,61	-	-	-	-
FALTA CONCENTRACIÓN	1	0,61	2	1,21	-	-	-	-
FAMILIAR	2	1,21	4	2,42	2	1,21	-	-
INSOMNIO	1	0,61	-	-	1	0,61	-	-
MALTRATO	-	-	2	1,21	-	-	-	-
PAREJA	2	1,21	-	-	-	-	-	-
SÍNDROME DE LA CABAÑA	-	-	-	-	1	0,61	-	-
TRASTORNO BIPOLAR	1	0,61	3	1,82	-	-	-	-
TRASTORNO LÍMITE PERSONAL.	-	-	1	0,61	-	-	-	-
TOC	3	1,82	1	0,61	1	0,61	-	-
TOTAL	45	27,27	112	67,88	6	3,64	2	1,21

2. Estadística General:

Nº Pacientes	Hombres	Mujeres	Menores de edad
165	46	111	8
100 %	27,87	67,27	4,84

Nº Pacientes	Mañanas	Tardes	Mañanas y Tardes
165	31	50	84
100 %	18,80	30,30	50,90

Nº Pacientes	Telefónica	Videoconferencia	Telefónica y Videoconferencia
165	126	23	16
100 %	76,36	13,94	9,70

Nº Pacientes	De 1 a 17 años	De 18 a 30 años	De 31 a 50 años	De 51 a 70 años	De 71 a 90 años
165	8	47	68	35	7
100 %	4,85	28,49	41,21	21,21	4,24

DEMANDA	PACIENTES	100 %
ACOSO LABORAL	1	0,61
AGORAFOBIA	1	0,61
 AISLAMIENTO SOCIAL	3	1,82
ANSIEDAD	100	60,61
TRASTORNO ALIMENTARIO	3	1,82
CONSULTA PROFESIONAL	1	0,61
DEPRESIÓN	17	10,31
DUELO	8	4,85
OTRAS ENFERMEDADES	2	1,21
ESTRÉS	1	0,61
FALTA CONCENTRACIÓN	3	1,82
FAMILIAR	8	4,85
INSOMNIO	2	1,21
MALTRATO	2	1,21
PAREJA	2	1,21
SÍNDROME DE LA CABAÑA	1	0,61
TRASTORNO BIPOLAR	4	2,42
TRASTORNO LÍMITE PERSONAL.	1	0,61
TOC	5	3,03
TOTAL	165	100 %

Servicio de Psicología Aplicada
C/ Juan del Rosal, 10 - 28040 MADRID

Telf.: 91 398 7952

COMUNIDAD AUTÓNOMA/PAÍS	TOTAL	PORCENTAJE
ANDALUCÍA	13	7,88
ARAGÓN	1	0,61
ASTURIAS	2	1,21
CANARIAS	3	1,82
CANTABRIA	2	1,21
CASTILLA LA MANCHA	9	5,45
CATALUÑA	7	4,25
CHILE	1	0,61
COMUNIDAD VALENCIANA	9	5,45
EXTREMADURA	2	1,21
GALICIA	12	7,27
CASTILLA LEÓN	12	7,27
MADRID	55	33,33
NAVARRA	1	0,61
ESTADOS UNIDOS	1	0,61
PÁIS VASCO	2	1,21
NO SE ESPECIFICA	33	20