

*Propuestas de actividades
frente al COVID-19*



BIENESTAR PSICOLÓGICO



S **A** **P**
Servicio de Atención
Psicológica y Psicopedagógica



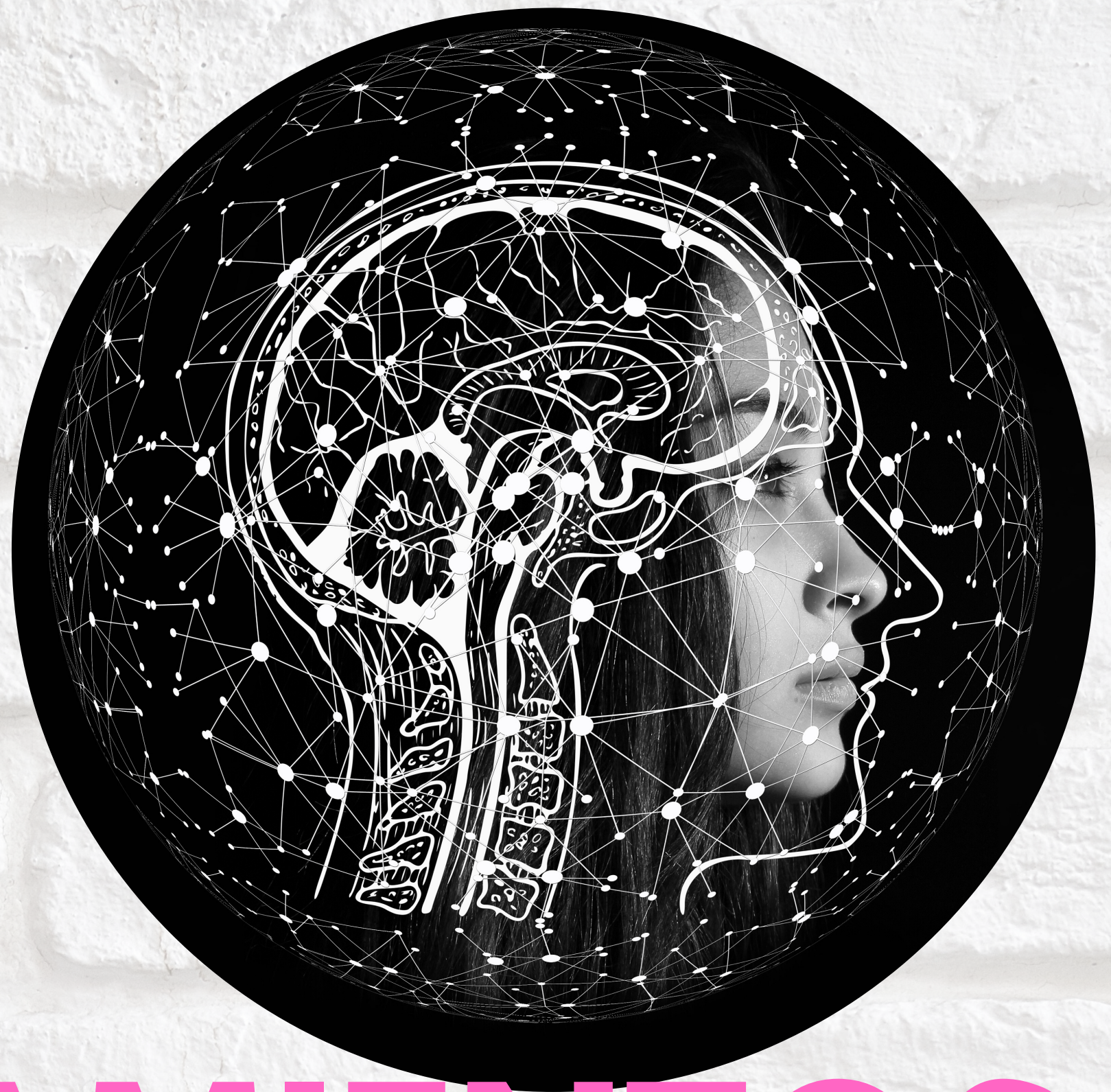
CUIDA DE TI MISMO/A

- **DORMIR BIEN**
- **COMER BIEN**
- **HACER EJERCICIO**
- **COMUNÍCATE CON TU GRUPO DE AMIGOS/FAMILIARES/COLEGAS**

INFÓRMATE DE LO QUE PASA

- **DOS/TRES VECES AL DÍA ES SUFICIENTE PARA CONECTAR CON FUENTES DE INFORMACIÓN (TV, RADIO...) SOBRE EL COVID-19**
- **BUSCA FUENTES DE NOTICIAS FIABLES**
- **BUSCA PRUEBAS DE REALIDAD Y DATOS FIABLES EVITA LA SOBREENFORMACIÓN**
- **SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE LAS FUENTES FIABLES**
- **PIENSA SI ESTÁS SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES**





EVITA PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

- **REEVALÚA TUS PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS**
- **CONSIDERA OTRAS PERSPECTIVAS CUANDO LOS TENGAS**
- **DIFERENCIA ENTRE LO QUE PASA AHORA Y LA PEOR SITUACIÓN POSIBLE**
- **PIENSA EN QUE HEMOS SALIDO DE OTRAS SITUACIONES SOCIALMENTE TAMBIÉN MUY COMPLICADAS**

ORGANÍZATE UNA RUTINA DE ACTIVIDADES I

- LEVÁNTATE A TU HORA HABITUAL
- DEJA UN TIEMPO PARA CUIDAR DE TI HACIENDO ALGO DE EJERCICIO ([EL ÁREA DE DEPORTES DE LA UCA](#) TIENE UN [CANAL YOUTUBE](#) CON EJERCICIOS)
- NO DESCUIDES TU HIGIENE Y ASPECTO PERSONAL, CUÍDATE
- ORGANIZA UN HORARIO DE TRABAJO EN CASA
- INTERCAMBIA 45 MINUTOS DE TRABAJO Y 15 DE DESCANSO (POR EJEMPLO)
- AYUDA EN LAS TAREAS DE CASA
- ORGANIZA COSAS QUE TENÍAS PENDIENTES (TUS ARCHIVOS DE FOTOS, TUS LIBROS...)
- APROVECHA PARA HACER LECTURAS ATRASADAS; VER PELÍCULAS QUE TE GUSTARON...



ORGANÍZATE UNA RUTINA DE ACTIVIDADES II

- **¿PUEDES APRENDER ALGUNA HABILIDAD NUEVA? TOCAR UN INSTRUMENTO, MANEJAR UN NUEVO SOFTWARE (POR EJEMPLO, SABES MANEJAR BIEN EL WORD O EL EXCEL?), ESCRIBIR...**
- **¿SABES UTILIZAR BIEN LOS RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS DE LA UCA (SUS BASES DE DATOS, EL USO DE SUS REVISTAS Y LIBROS ELECTRÓNICOS)? ES BUEN MOMENTO PARA APRENDERLO**
- **LLAMA POR TELÉFONO A AMIGOS O FAMILIARES, PUEDES UTILIZAR EL TELÉFONO FIJO PARA NO SOBRECARGAR LA RED**



ORGANÍZATE UNA RUTINA DE ACTIVIDADES III

- **HAZ ACTIVIDADES CONJUNTAS CON MIEMBROS DE TU FAMILIA: JUEGOS, CONVERSACIÓN, VER UNA PELÍCULA, COMENTAR LA SITUACIÓN, AYUDAR EN LAS TAREAS DEL HOGAR, AYUDAR A TUS HERMANOS/AS EN TAREAS ESCOLARES**
- **DEDICA UN TIEMPO DE TU HORARIO A AYUDA A OTRAS PERSONAS EN CASA O A TRAVÉS DE LA RED. EL ALTRUISMO ES UNA PODEROSA HERRAMIENTA MENTAL**
- **COMO ESTUDIANTE UNIVERSITARIO ¿PUEDES OFRECERTE PARA DAR CLASES PARTICULARES ONLINE? ¿O TUTORIZAR EN ALGUNA ASIGNATURA A ALGÚN COMPAÑERO TUYO QUE LOS NECESITE?**



*¡Pensamos
en ti!*

CUÍDATE



Servicio de **A**tención
Psicológica y **P**sicopedagógica

Elaboración:
Servicio de Atención Psicológica de la UCA, 2020
sap@uca.aes