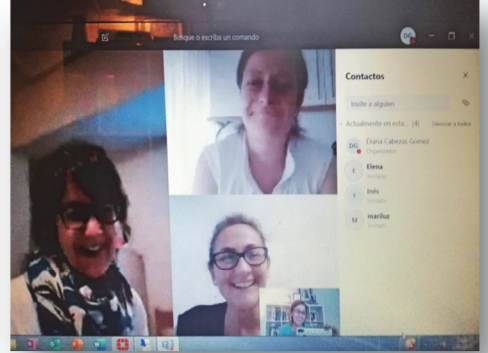




# Programa **Contigo**



¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

**Mar García Orgaz**  
Psicoterapeuta familiar



# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

Reflexiones de **participantes** del Centro 3 Olivos

**Pérdida de  
relación con  
amigos**

Echan de menos  
abrazos y besos  
y les sobra la  
mascarilla

**Pérdida de  
autonomía  
personal**

**Pérdida de rutinas:  
pareja, ocio, ocupación**

**Tristeza por  
ritos de paso:  
despedidas**



# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Reflexiones de los **profesionales**

**Pérdida de iniciativa como adaptación, más aislados**

**Necesidad de red social**

Poso de tristeza, hartos de las medidas

**Pérdida de autonomía personal**

Variabilidad dependiendo del apoyo de la familia

**Necesidad de apoyo emocional**

**Disciplinados y dependientes del profesional de apoyo como adaptación**



# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Reflexiones de las familias

**Riesgo desajuste emocional**

Miedo a la pérdida de empleo

**Valoración apoyo del profesional**

**Toma de conciencia de pobre red social**

**Necesidad mantener rutinas**

**Oportunidad de conocer más a su familiar**

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Apoyo en Bienestar físico



¿Hemos bajado la guardia o hemos aprovechado para mejorar hábitos durante la pandemia? Y ahora en el confinamiento perimetral?  
(Alimentación, ejercicio, higiene, hábitos de sueño, imagen)

¿Respecto a la mascarilla, gel y distancia social tenemos claro del riesgo de salud propio y de los otros?

¿Cómo podríamos manejar el equilibrio entre autonomía y autocuidado?

¿le posibilitamos tomar más responsabilidades?  
Guiar/Mostrar/Incitar/Explicar/Preguntar

**Implicar, planificar, rutinas, control y comprensión de medidas**

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Bienestar emocional



¿Proyectamos nuestros miedos en nuestros hijos o les inducimos a enfrentarse a sus miedos?

¿Cómo comunico mis miedos, mi incertidumbre?

¿Qué estrategias de afrontamiento le enseño?

Restricción de actividades/flexibles con la oferta de las Entidades y familia

**Responsabilidad, flexibilidad, escucha, modelo**

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Relaciones personales / Inclusión social



### En el encuentro con el otro, se construye la persona

¿Cómo ha suplido la red de apoyo habitual de su hijo en el confinamiento? ¿ha dependido de mis ganas?

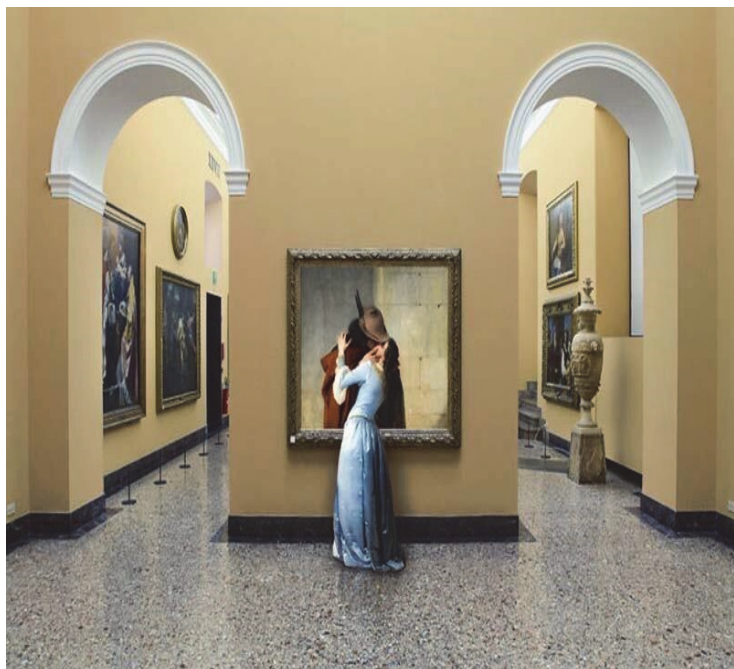
¿Conozco a qué grupos pertenece mi hijo?

¿Cómo vive separarse del grupo anterior al confinamiento; del tutor; persona de apoyo; los cambios desencadenados por las medidas de seguridad?

¿Me entrometo en sus relaciones ,por ejemplo, eligiéndole amigos, actividades?

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Apoyo para fomentar relaciones personales



Respeto su intimidad, sus elecciones manejando su rigidez y exclusividad en las relaciones (grupo burbuja actual)

Promuevo la flexibilidad, provoco cambios, amplio red

Le dejo tiempo "para perder" con sus amigos, sin llenarle de actividades dirigidas

Le escucho las fantasías y veo el porqué de su necesidad

No le creo un mundo imaginario como en "El show de Truman" ocultando la realidad

**Confianza, control, participación, conversación**



# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Inclusión social / Pertenencia



¿He pensado lo importante que es la red social para todas las personas en estas edades o se ha detenido el tiempo en casa y sólo sale con mi familia, amigos míos?

¿Se mueve por el barrio, municipio, participa en centros culturales, polideportivos de su barrio y localidad?

¿Le busco recursos en el barrio?

¿El confinamiento ha favorecido el estar en su mundo más tiempo?

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Desarrollo personal / Expresión personal



¿Tiene espacio para su expresión personal?

¿He observado en el confinamiento sus estrategias de aprendizaje: detectar tareas, planificarlas, ordenarlas, atención en la tarea, comprensión, capacidad de abstracción y comunicación?

¿Tiene competencias tecnológicas para seguir rutinas de formación, empleo en teletrabajo, relacionarse?

¿Tras el confinamiento es más demandante e inmaduro?

¿Se siente importante para otra persona distinta a mi familia?

¿Provoco desafíos para que madure?

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Apoyo en el Desarrollo personal / Expresión personal



Mantener aprendizajes, rutinas, ocupaciones

Hablar con tu familiar de los cambios: vuelta a los grupos y aula burbuja, teletrabajo, compañeros, profesores

Ayudar a expresarse: sin contestar por ellos, sin corregirle continuamente. No fingir que no tiene errores sino ayudarle a identificar su necesidad de ayuda, cuándo, en qué y animarle a pedir ayuda

Aprovechar el distanciamiento social para enseñarle las distancias adecuadas en las relaciones? (burbuja personal adecuada)

No mires para otro lado por no saber cómo hacer cuando algo te supera, busca profesional

Preserve su intimidad aunque pierda algo de control

Importancia del buen uso de la tecnología para estar conectado, incluido e informado

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Bienestar material



¿El anticipar una pérdida de empleo, nivel salarial, rebaja de ingresos por ERTE, de mi hijo u otro familiar ha influido en el bienestar emocional de la familia?

¿He temido por la pérdida de todo lo conseguido hasta llegar a esto?

¿El tener una casa espaciosa /pequeña me ha facilitado/dificultado el confinamiento?

¿El tener cada uno su portátil ha ayudado, influido en el mayor seguimiento de las rutinas ?

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Autodirección / Autodeterminación



¿ He priorizado la **seguridad** frente a la autonomía?

¿A mí, como familiar, tener todo **controlado**, me ha hecho sentirme más seguro?

¿He suplido el **miedo** con las normas e **imposiciones**?

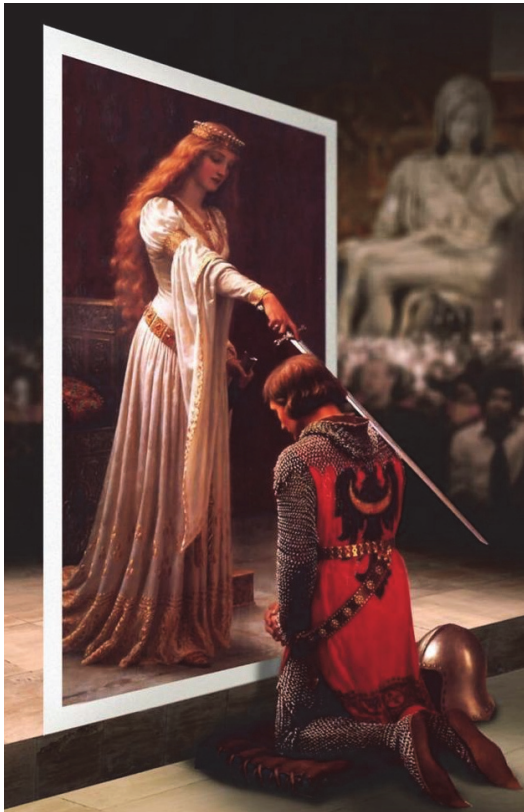
¿He bajado el nivel de exigencia en las **rutinas** de autonomía?

¿Qué pasa si pierde **autonomía** y depende más de mí?

¿Cómo actué con la **sobreinformación**?

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Apoyos en autodeterminación



Dar mensajes concretos, comprensibles. Comentar noticias, **escuchar**, asegurarnos de su comprensión

Hacerle **partícipe** en la toma de decisiones

Dejarle ensayar. **Confiar** en ellos. **Control** de su seguridad/responsabilidad

Provocar **retos**: salir de su zona de confort

Sumar intereses a la familia/dejar elegir. Conexiones/contribuciones

**Cuidarme** para cuidar

Cultivo de la compasión: auto-cuidado, **auto-perdón**, agradecer, sentir con

Efecto: cargarse de energía, buen humor, buenas ideas

# ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

## Confinamiento: oportunidad y amenaza



Amenazas	Oportunidades
Riesgo de perder autonomía	Enseñar autonomía según las costumbres familiares Ampliar/cambiar rutinas y flexibilizar
Riesgo de aislamiento (depende uso tecnologías)	Aprendizaje del buen uso de tecnologías, convivir y favorecer conectar con familiares y amigos
Riesgo de perder forma física, cognitiva	Observar y descubrir, ponerte al día de sus necesidades de apoyo
Riesgo para la salud mental: estrés, ansiedad, miedo, indefensión, enfado, tristeza, falta de control, impotencia, evitación, hipocondría, obsesiones, aislamiento, adicciones a móviles, internet, tablet	Ensayar dando pequeñas responsabilidades, escucharles, ser flexibles, validar sus opiniones
Muchas pérdidas: de libertad de movimiento, de libertad de elección, de oportunidades, de amigos, de salud	Dialogar, escuchar, empatizar



Programa **Contigo**



## ¿Cómo afecta el covid-19 a mi calidad de vida?

**Eskerrik asko!**

**Esto ha sido posible gracias a la generosidad de los padres que comparten lo que les preocupa/ocupa, a la profesionalidad de mis colegas, que se empeñan en reflexionar y hacer que su trabajo sea útil para los usuarios y las familias, y a los participantes que me han abierto su corazón**

Gracias por su atención