

GUÍA

de recursos de
ocio y autocuidado



Atención
psicosocial

PODCAST

con consejos y recursos
para afrontar el confinamiento

elaborado por el servicio de
psicología de la UNED



8 Consejos para sobrellevar el aislamiento

De la Universitat
Jaume I de Castellón



CONSEJOS PSICOLÓGICOS

Para largos
periodos
dentro de Casa

por
ELENA SAN MARTÍN



MATERIALES PARA HACER FRENTE A LA EPIDEMIA

DE LA CLÍNICA DE PSICOLOGÍA DE LA
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS DE LA
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



¿Cómo mantener
tu salud mental
en situaciones de crisis?

Aesme



RECOMENDACIONES

dirigidas a la población para
un afrontamiento eficaz ante
el malestar psicológico
generado por el brote de

CORONAVIRUS - COVID 19



GUÍA

de apoyo psicológico
a personas que han perdido a
un familiar a consecuencia del
CORONAVIRUS



Guía PARA LA GESTIÓN
DE LA ANSIEDAD
POR EL COLEGIO OFICIAL
DE PSICÓLOGOS



Autocuidado

Pautas
de higiene
del sueño

Elaborado por el Hospital Universitario la Moraleja



**EJERCICIO FÍSICO
RECOMENDADO**

POR EL
DOCTOR FERNANDO SERRANO
PARA LA CUARENTENA



**CURSOS
GRATIS**

de meditación



Videotutoriales

PARA PRACTICAR **Relajación
y Mindfulness**

POR EL GRUPO LABPSITEC

**MEDITACIÓN
GUIADA**
de **10** minutos
por Salud Alternativa

Mindfulness
los jueves desde casa
durante la cuarentena
para reducir el estrés

**EJERCICIOS DE
RESPIRACIÓN**
por Bruno Alonso

APLICACIÓN DE MEDITACIÓN
**PETIT
BAMBOU**

HATHA YOGA
para principiantes
por XUAN LUAN

Relax Chillout
Music

Música Relajante

Ocio y cultura
desde casa

MILES

De películas online
y libros digitales
de bibliotecas públicas
(abiertas temporalmente)



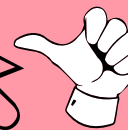
100 Películas
completas
en español en **You Tube**



PROGRAMACIÓN ONLINE DE
LA CASA ENCENDIDA



LA CULTURA
también se queda en casa
(enlaces interesantes) 



60
minutos
del **Circo del Sol**



**#Dinamiza tu
cuarentena**



Libros
gratis
en
amazon



Museos para visitar
estando en casa

Españoles

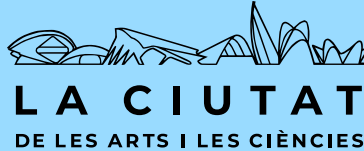


MUSEO NACIONAL
DEL PRADO

MUSEO NACIONAL
CENTRO DE ARTE
REINA SOFIA

GUGGENHEIM

mnch
museonacionaldecienciasnaturales



Internacional



Brera
Pinacoteca

LE GALLERIE
DEGLI UFFIZI



MVSEI VATICANI

NATIONAL ARCHAEOLOGICAL MUSEUM
(ATENAS)

LOUVRE

The British
Museum

THE The Metropolitan
MET Museum of Art



The State
Hermitage
Museum



National Gallery of Art

Música



#YoMeQuedoEnCasa
FESTIVAL

Berliner
Philharmoniker

ÓPERA

Retransmisiones a las 19:30 cada tarde