



MUY ILUSTRE
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS
SALAMANCA



VNiVERSiDAD
D SALAMANCA

ASUNTO: SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA – 923 29 44 44

Estimados colegas,

La Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca ofrece un servicio de **ATENCIÓN PSICOLÓGICA** a quien lo necesite. Al otro lado del teléfono **923 29 44 44** hay profesionales dispuestos a ayudar mientras dure la crisis del Covid-19, con disponibilidad diaria, de 9:30 a 21.30 horas.

Trece profesores de la Facultad de Psicología, cuatro profesionales vinculados al centro a través de diferentes másteres y más de veinte graduados que están concluyendo su especialización en el ámbito de la psicología clínica conforman este grupo de trabajo. Juntos se han organizado para atender las demandas de los ciudadanos ante una situación que genera incertidumbre y altera la estabilidad emocional.

Pueden hacer uso de este servicio **todas aquellas personas que estén sufriendo algún problema emocional ocasionado por la pandemia y aquellos que por su profesión se encuentren especialmente afectados.**

Estos profesores de la Facultad de Psicología de la USAL y profesionales con amplia experiencia en la ayuda personal contribuirán a que quienes necesitan su apoyo sean más capaces de manejar la ansiedad, el miedo o el sentimiento de incapacitación. Además, ayudarán a que puedan disponer de recursos para volver a conectarse quienes les rodean.

La presente difusión es fruto de la cercanía, afecto y sensibilidad mutua que están mostrando el Colegio y la Universidad de Salamanca. Todos somos necesarios en estos momentos. Mucho ánimo, fuerza y SALUD.

Lo que se traslada en Salamanca, a 30 de marzo de 2020.

LA JUNTA DE GOBIERNO

Consejos psicológicos ante el confinamiento por el Covid 19

**Evita
la infoxicación**
Selecciona y limita
la información

**Organiza tu día
de forma activa**
Establece rutinas

**Mantén
la calma**
Maneja la ansiedad

**Potencia
el humor**

**Mantén
el contacto**
con las personas
a quien quieres

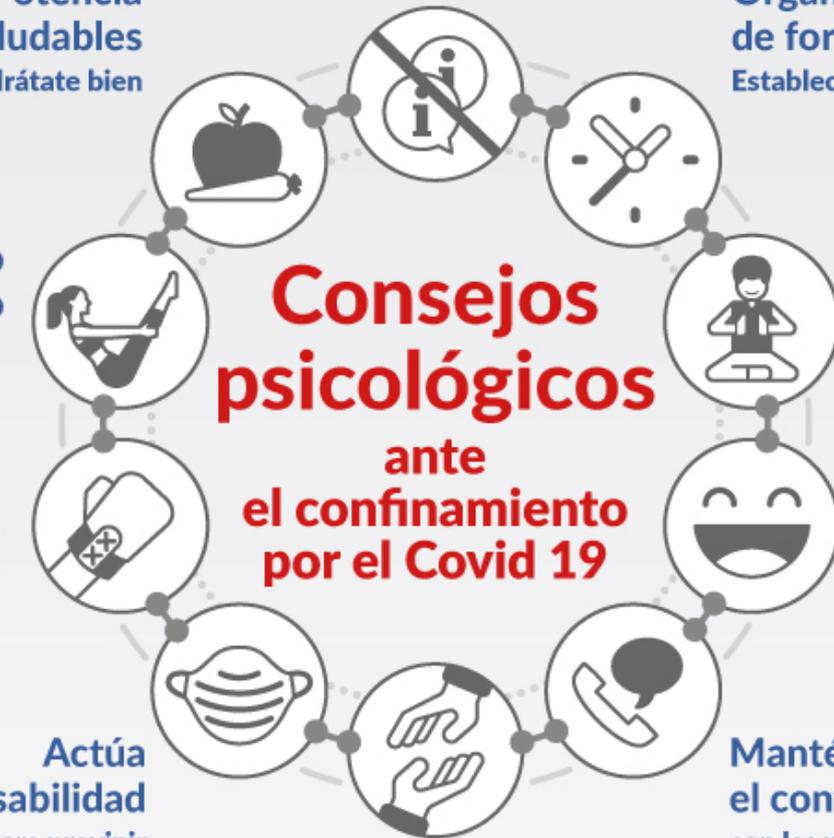
**Practica
la solidaridad**
Ofrece tu apoyo a personas
mayores o dependientes

**Actúa
con responsabilidad**
y compromiso para prevenir
el contagio

**Maneja
tus miedos**

**Haz ejercicio
físico**

**Potencia
los hábitos saludables**
Aliméntate e hidrátate bien



VNiVERSiDAD D SALAMANCA

923 29 44 44