



Salud Emocional  
Bienestar Mental

## PROGRAMA PSICOSOCIAL SOLIDARIO DE “VACUNACIÓN EMOCIONAL” A TRAVÉS DE LA FUNDACIÓN DEL SEVILLA FC, FEDERACIÓN DE PEÑAS SEVILLISTAS SAN FERNANDO Y LA ASOCIACIÓN SEBITAL

### 1.- ¿QUÉ ES EL PROGRAMA PSICOSOCIAL SOLIDARIO DE “VACUNACIÓN EMOCIONAL”?

- **CONJUNTO DE ACCIONES PSICOSOCIALES SOLIDARIAS DESTINADAS A L@S SOCI@S DEL SEVILLA FC, PEÑISTAS, FAMILIARES DIRECTOS Y CIUDADANÍA EN GENERAL DESTINADAS A ESTIMULAR NUESTRAS “DEFENSAS EMOCIONALES” ANTE LA SITUACIÓN QUE HA PROVOCADO LA PANDEMIA DEL COVID-19. TODO ELLO A TRAVÉS DE LA FUNDACIÓN DEL SEVILLA FC, LA FEDERACIÓN DE PEÑAS SEVILLISTAS Y LA ASOCIACIÓN SEBITAL**
- **El COVID-19 no sólo está siendo una pandemia física, sino también psicológica y emocional**, ya que afrontamos un mundo cambiante e inestable al que tenemos la obligación de adaptarnos continuamente, lo cual nos puede afectar a nivel personal, familiar, social y laboral.
- **Con este programa psicosocial solidario**, la Fundación Sevilla FC, la Federación de Peñas Sevillistas San Fernando y la asociación Sebital, pretenden estar aún más cerca de l@s soci@s del Sevilla FC, peñistas, familiares directos y ciudadanía en general en estos momentos de especial dificultad.

### 2.- OBJETIVOS DEL PROGRAMA PSICOSOCIAL SOLIDARIO DE “VACUNACIÓN EMOCIONAL”

- **Fomentar** la educación en materia de Salud Emocional y Bienestar Mental.
- **Divulgar** conocimiento e información sobre recursos psicoemocionales.
- **Afrontar** incertidumbres, miedos y expectativas aparejadas a esta crisis sanitaria.
- **Proporcionar** ayuda para aceptar cambios, pérdidas y duelos.
- **Acompañar** durante las etapas del proceso de reorganización psicológica.
- **Mejorar** el bienestar emocional de las personas y la sociedad en general.



Salud Emocional  
Bienestar Mental

### 3.- METODOLOGÍA DEL PROGRAMA PSICOSOCIAL SOLIDARIO DE “VACUNACIÓN EMOCIONAL”

#### 3.1.- MAIL PERMANENTE (24h/365d): [info@sebital.org](mailto:info@sebital.org)

- **Objetivo:** Ayudar a l@s soci@s del Sevilla FC, peñistas, sus familiares directos y población en general en materia de salud emocional y bienestar mental ante circunstancias adversas de tipo personal, familiar, social o laboral.
- **A través del mail, podrán mandarnos las consultas que deseen realizarnos.** Contactaremos en 24 horas laborables con la persona (por mail) para que pueda recibir ayuda de profesionales especializados en la materia.

#### 3.2.- “PÍLDORAS INFORMATIVAS EMOCIONALES” (online)

- **Objetivo:** Brindar información que permita generar hábitos emocionales saludables y aplicables “al día a día”.
- **Metodología:** A través del canal de You Tube de la FPS.
- **Frecuencia semanal:** Jueves de 19.00 a 19.15 (hasta las 72 horas posteriores estará visible en dicho canal).
- **Interactivo:** Podrán dejar sus preguntas en el mail [info@sebital.org](mailto:info@sebital.org) durante la emisión de la píldora, las cuales serán respondidas por mail en las siguientes 24 horas.

### 4.- ALGUNOS EJEMPLOS DE LAS TEMÁTICAS DE LAS “PÍLDORAS INFORMATIVAS” DEL PROGRAMA PSICOSOCIAL SOLIDARIO DE “VACUNACIÓN EMOCIONAL”

#### 4.1.- ÁREA PERINATAL

- Claves para el desarrollo saludable del bebé durante el embarazo.
- Nutrición en el embarazo.
- Cuidado del suelo pélvico en el embarazo y postparto.
- Parentalidad Positiva.
- Gestión emocional de la infertilidad y del proceso a seguir.



Salud Emocional  
Bienestar Mental

#### **4.2.- ÁREA FAMILIAS E INFANTO/JUVENIL**

- Efectos del divorcio en la salud emocional de la familia y l@s hij@s.
- Manual de instrucciones para educar con inteligencia emocional.
- Adolescencia: Cerebro en reformas, perdonen las molestias.
- Prevención del fracaso escolar.
- Prevención de la violencia filioparental.
- Prevención del Bullying y Cyberbullying.

#### **4.3.- ÁREA PSICOLOGÍA ADULTA**

- Gestión del estrés y la ansiedad.
- Prevención de la depresión.
- Prevención de alteraciones del sueño.
- Gestión de fobias, obsesiones, miedos e incertidumbre.
- Gestión psicoemocional para pacientes y familiares tras padecer el Covid-19.
- Gestión del duelo.

#### **4.4.- ÁREA PSICOLOGÍA ADULTO MAYOR (+ 70 años)**

- Estimulación de la atención y memoria.
- Gestión emocional de la enfermedad.
- Gestión emocional de la dependencia dirigida a familiares y cuidadores.
- Claves para un envejecimiento activo.
- Claves para una jubilación emocionalmente saludable.

#### **4.5.- ÁREA PSICOLOGÍA DE LA SALUD**

- Gestión emocional de la enfermedad crónica.
- Gestión emocional en procesos de dolor crónico.
- Gestión emocional ante un proceso oncológico.

#### **4.6.- ÁREA RELACIONES DE PAREJA Y SOCIALES**

- Claves de una relación de pareja emocionalmente saludable.
- ¿Cómo evitar una relación sentimental tóxica?
- El ciclo de la pareja y los cambios vitales.
- ¿Seguimos juntos o nos separamos?
- Aprender a decir "no" en las relaciones sociales.



Salud Emocional  
Bienestar Mental

#### **4.6.- ÁREA DIVERSIDAD SEXUAL Y GÉNERO**

- Claves para una relación afectivo-sexual saludable en la pareja.
- Prevención de relaciones sexuales de riesgo para adolescentes
- Imagen corporal y autoestima.

#### **4.7.- ÁREA EMPODERAMIENTO DE LA MUJER**

- Claves para facilitar el empoderamiento de la mujer.
- La sobrecarga de la mujer: la doble jornada laboral.
- Claves para lograr corresponsabilidad y conciliación familiar.
- Detección de la Violencia de Género en adolescentes.
- Nuevos Modelos de Masculinidades: el hombre del siglo XXI.

#### **4.8.- ÁREA ADICCIONES CON Y SIN SUSTANCIAS**

- Prevención en jóvenes de la ludopatía por apuestas y juegos de azar.
- Prevención en jóvenes del abuso de videojuegos.
- Prevención en jóvenes del consumo de drogas y alcohol.
- El móvil: el nuevo miembro de la familia.
- Prevención en adultos de conductas adictivas con y sin sustancias.

#### **4.9.- ÁREA PSICONUTRICIÓN**

- Prevención de Trastornos Alimentarios: Anorexia y Bulimia
- Claves psiconutricionales para aprender a comer.
- Gestión de la ansiedad en la alimentación.
- Mitos alimentarios.
- Aprender a leer el etiquetado para una nutrición inteligente.
- Dietoterapia (enfermedades, alergias e intolerancias).
- ¿Qué elegir cuando como fuera de casa?

#### **4.10.- ÁREA PSICOFISIOTERAPIA**

- Posturología y prevención del dolor.
- Ejercicios para prevenir y cuidar el cuello y la espalda.
- Prevención de lesiones por la práctica del ejercicio físico y deportivo.