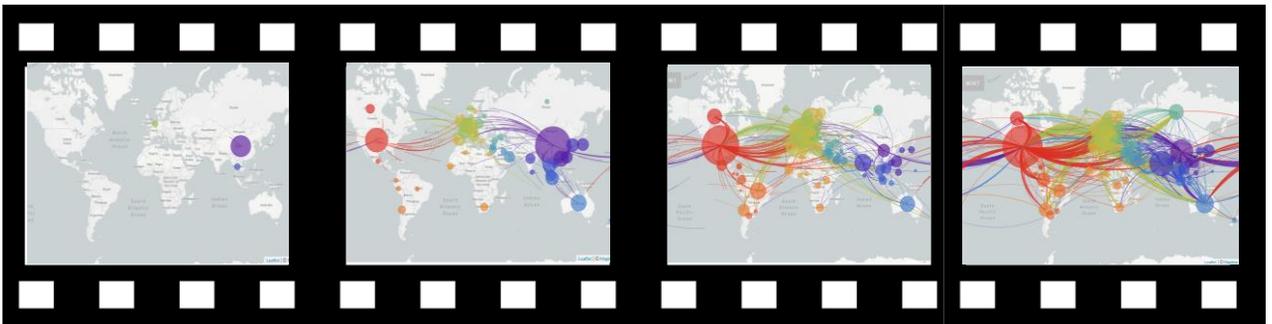


PÍLDORAS PARA AFRONTAR LA TRANSICIÓN HACIA LA “NUEVA NORMALIDAD”

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

NAVEGANDO EN EL MISMO BARCO

Sin duda, la pandemia de la COVID-19 ha puesto en evidencia muchas cosas, entre ellas, que **todas las personas del mundo conformamos una única sociedad**. Es decir, todas las personas navegamos en el mismo barco. Por tanto, lo que ocurre a nivel individual, de alguna manera, afecta y repercute en la vida de los demás.



Fuente: <https://nextstrain.org/>

La **responsabilidad social** es la capacidad de ser consciente del impacto que nuestras acciones y nuestras decisiones tienen en el resto de la sociedad. En otras palabras, es la conciencia de nuestra **interdependencia**.

Aunque este concepto ha alcanzado un gran desarrollo en los últimos años en el mundo empresarial, la responsabilidad social es aplicable a este contexto y debe ser un **factor transversal** a **todas las medidas de protección e higiene** para la prevención del contagio del coronavirus. Es decir, cumplir estas medidas no es solo una cuestión de autocuidado, también es una cuestión de cuidar a los demás y, por supuesto, de **cuidar la sociedad** en la que vivimos.

Por tanto, a la hora de actuar, te recomendamos parar un momento y traer a tu mente este punto antes de tomar una decisión.

Recuerda, todas y todos navegamos en el mismo barco.



Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyis): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#Xn-s_4hKg2x
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>