

PÍNDOLES PER A AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

MILLORANT LA NOSTRA CONDUCTA PROSOCIAL



Sabíeu que l'ésser humà ha evolucionat gràcies a la **cooperació**? I que els **millors assoliments de la humanitat** s'han aconseguit gràcies a la **solidaritat** de la gent?

La **conducta prosocial** es defineix com a **tot comportament positiu que beneficia als altres**.

Tipus de CONDUCTA PROSOCIAL:

Ajuda física	Servei físic	Donar Compartir	Ajuda verbal	Consol verbal
Confirmació	Valoració positiva	Escolta profunda	Empatia	Solidaritat

Si augmentem la **prosocialitat** en aquests temps de confinament, augmentarà la solidaritat col·lectiva i millorarem part d'aquesta situació... **US ANIMEU?**

Beneficis que podeu aconseguir en vosaltres i en els altres:

Reduir la la violència

Millorar la solidaritat

Promoure la reciprocitat positiva

Millorar el pessimisme

Incrementa l'autoestima

Millorar la salut mental i física

Augmentar l'empatia

Estimular la creativitat i la iniciativa

Us proposem el següent exercici:



Penseu una acció per a cadascun dels 10 tipus de conducta prosocial que us hem assenyalat a dalt que pugueu dur a terme d'acord als vostres recursos i a la vostra situació actual. Escriviu-les en un paper i, quan les hageu realitzades, afegiu a continuació quines persones s'han beneficiat de cadascuna de les vostres accions i com ha sigut la vostra experiència. Podeu repetir aquest exercici tantes vegades com vulgueu, per exemple, una vegada a la setmana.

Marti-Vilar, M. (2010). Raonament moral i prosocialidad: fonaments.

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatius. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional.

Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu a cercar atenció especialitzada.

Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia 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
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgags/cartera-de-servicios1>