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

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Vicerectorat d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat

labpsitec VALENCIA

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

LES FORTALESES

Què ens ha ajudat durant el confinament?

Els estudis científics indiquen que el que considerem com a "coses bones" o "grans assoliments" (p. ex., augment del sou, l'atractiu físic, un ascens en el treball…) exerceixen una influència efímera en l'increment del nostre benestar.

La felicitat, lluny de dependre dels "grans assoliments", de la sort, o dels gens, pot cultivar-se identificant i utilitzant les nostres **fortaleses**. Les fortaleses són aquelles característiques que cadascun de nosaltres tenim i que ens ajuden a construir **una vida plena i amb significat.** A continuació, podeu observar diferents fortaleses:

Peterson and Seligman 2004

En un estudi que estem duent a terme durant el període de confinament amb 485 voluntaris, els preguntem quines eren les **3 fortaleses que més els ajudaven a afrontar el confinament.**

Els resultats mostren que:

- **l'empatia,**
- **l'optimisme,**
- **la resiliència** i,
- **la paciència**

són les fortaleses que les persones assenyalen com més importants per a afrontar el confinament.

I en el vostre cas, **quines són eixes fortaleses?**

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 Alcanyís): https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.cop-cv.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/dgas/cartera-de-servicios1