

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## LA GRATITUD DAVANT DE LA COVID-19

### Què és?

La **GRATITUD** podria definir-se com el **sentiment d'apreciació** d'allò que és **valuós i significatiu** per a un mateix; és un estat general d'agraïment i/o apreciació (per algú o per alguna cosa) (Sansone i Sansone, 2010). Existeixen **2 fases** a l'hora de sentir-se agraït o agraïda (Emmons i McCullough, 2003):

- 1) Reconèixer **les coses bones que teniu en la vida** i que **val la pena viure**.
- 2) Reconèixer que **la font d'eixes coses bones està parcialment fora de vosaltres**.

### Beneficis de cultivar la gratitud



Jans-Beken et al., 2019

### Com cultivar la gratitud en temps de coronavirus

- 1) Abans d'anar-vos-en a dormir, escriviu 3 coses positives o bones que hageu experimentat al llarg del dia.
- 2) Penseu la raó per la qual van succeir aquestes 3 coses positives o bones.
- 3) Sentiu-vos agraïts i agraïdes per això.

Si voleu agrair el treball dels professionals que estan al capdavant de la COVID-19, **us animem a unir-vos als aplaudiments de tots els dies a les 20.00h** des de la vostra finestra o balcó.

Us deixem un vídeo animat amb plastilina amb què un adolescent dona les gràcies als professionals sanitaris:

<https://youtu.be/crfmgciyigu>



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](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/dgag/cartera-de-servicios1>