

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

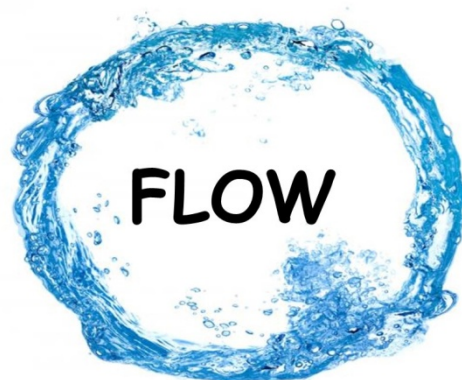
RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## ESTAT DE FLUX O *FLOW* DAVANT DE LA COVID-19

### Què és?

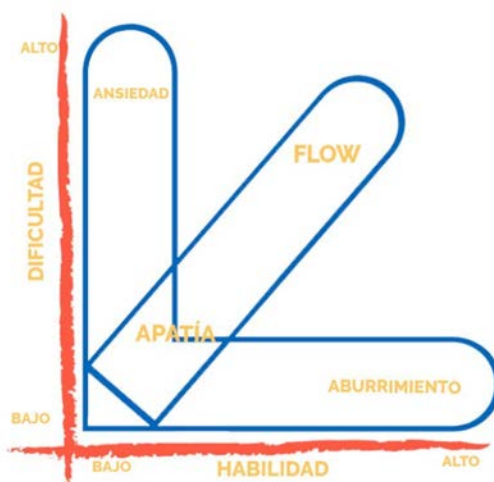
«Estat emocional positiu que es produeix quan estem **concentrats i absorts** en l'**activitat** que fem per **plaer i gaudi propi**, durant la qual **perdem la noció del temps i ens oblidem d'allò que passa al nostre voltant**» (Csikszentmihalyi, 2009).

Cadascú de nosaltres tenim unes activitats amb què **ens sentim realitzats, que suposen un repte i ens fan mobilitzar alguns recursos**. Poden ser de tipus molt diferents: *córrer, dibuixar, pintar, escriure, cuinar, cosir*, etc.



**Dediqueu un moment a pensar quines activitats us fan sentir així**

**Per què ens proporciona benestar?** Aquest està produït per activitats que **ni son tan fàcils com par avorrir-nos ni tan difícils com par donar-les per impossibles de realitzar**. En aquestes segones **posem en moviment les nostres habilitats i fortaleces personals**. També **estimulen les nostres passions, curiositats, interessos i sentits**. En l'estat de *flow*, l'activitat ens suposa un **repte**. És diferent al gaudi que proporcionen unes altres activitats més passives: *veure la tele, viatjar en tren*, etc.



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>

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

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## Consells par poder fluir i fer que l'activitat esdevinga gratificant

- 1. Feu alguna cosa que us resulte interessant**
- 2. Marqueu-vos objectius clars i assolibles.**
- 3. Trobeu un moment tranquil i eviteu les distraccions.**
- 4. Manteniu l'atenció tot el temps que pugueu.** En ocasions, especialment si practiqueu una activitat por primera vegada, és normal que us coste més mantenir l'atenció i la concentració. Aquest aspecte es pot potenciar gràcies a la [pràctica del Mindfulness o atenció plena](#).
- 5. El vostre nivell d'habilitat ha de coincidir amb la dificultat de l'activitat.** Si esteu preparats per fer alguna cosa, existeixen més possibilitats d'experimentar l'estat de flux. Si afegiu, però, un poquet de dificultat a l'activitat pot mantenir alt el vostre grau de motivació. El problema sorgeix quan l'activitat queda gran i, per tant, deixa de ser agradable.
- 6. Centreu-vos en el procés, no en el resultat.** El més important és gaudir d'allò que es fa. L'estat de flux fa referència a divertir-se en el present, és a dir, a perdre's en eixe moment de benestar.



✓ *Acostumem a dedicar menys temps del que ens agradaria a realitzar activitats que ens fan entrar en estat de flux*

✓ *Us animem a identificar les activitats que us fan sentir d'aquesta manera i a posar-les en pràctica*

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>