

# PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

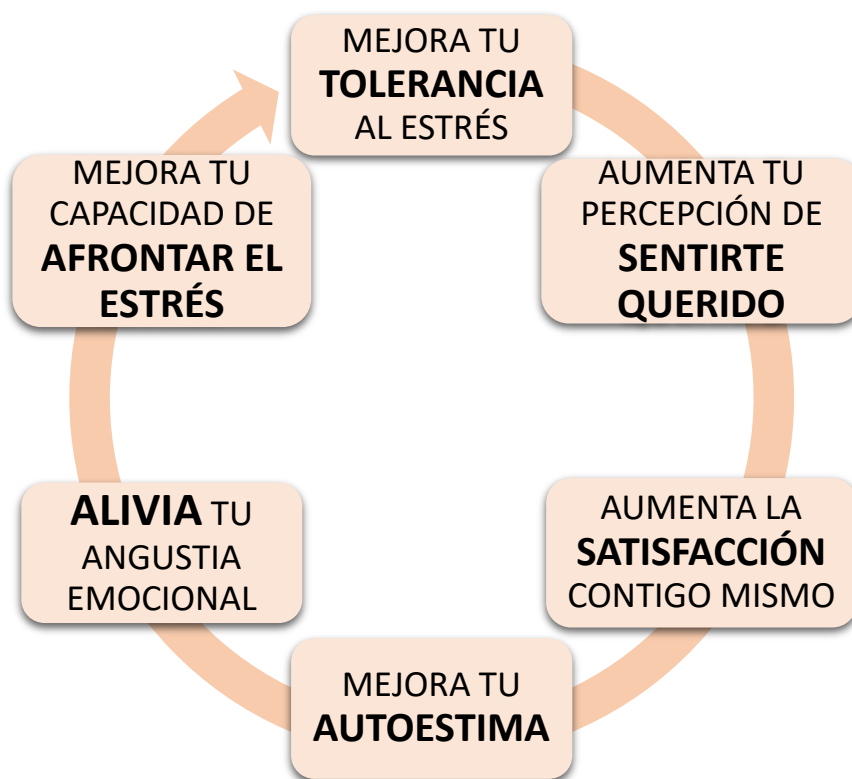
## MANTENIENDO LAS RELACIONES SOCIALES

Esta situación que estamos viviendo puede hacernos sentir un poco más aislados de los demás, pero:

**¡CONFINAMIENTO NO ES AISLAMIENTO!**

No es necesario estar rodeado de tus seres queridos para sentirlos cerca. El ser humano es social por naturaleza y seguir **manteniendo nuestras relaciones sociales** es una de las tareas que nos ayudará a adaptarnos mejor a esta situación y a mantener nuestra salud mental.

Estos son algunos de los **BENEFICIOS PSICOLÓGICOS** que puedes obtener por seguir manteniendo las relaciones sociales:



Aquí te proponemos **dos ejercicios prácticos** para ayudarte a mantener y mejorar la relación con tus seres queridos:

*“Cada persona que conviva en el domicilio tendrá que romper un papel blanco en 3 trozos y escribir (1) algo que le gusta de la otra persona, (2) algo por lo que se siente agradecido, y (3) algo por lo que se siente orgulloso. El juego consiste en intercambiar esos papeles.” ¿Te atreves a sincerarte? ¡Adelante!*

*“Intentad reuniros por videollamada el máximo número de seres queridos posible. El juego consiste en intentar definir la personalidad de uno de los miembros mediante objetos, frutas, o animales. En cada ronda, se definirá la personalidad de uno de los miembros.” ¡Lo pasaréis genial!*

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 Alcanyís): <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)
- 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/dgias/cartera-de-servicios1>