

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

AJUSTA TUS EXPECTATIVAS

Evita la frustración y mejora tu experiencia

El confinamiento parece una buena época para hacer todo lo que teníamos pendiente por falta de **TIEMPO**. Muchos nos hemos propuesto hacer ejercicio, limpiar, cocinar nuevas recetas, y un sinfín de actividades para sentirnos más **PRODUCTIVOS**.

Ocupar nuestro tiempo y mantenerse activos/as está bien, sin embargo, **presionarnos a hacer demasiadas cosas puede ser contraproducente**



Hay que tener en cuenta que **no estamos en una situación normal**.

La incertidumbre, el cambio de rutina y las propias circunstancias personales, pueden hacer que **no rindamos todo lo que nos gustaría**.

Si establecemos unas expectativas muy **ALTAS** sobre lo que podemos y/o debemos hacer durante el día, nos frustraremos en caso de no poder realizar todo lo que nos propongamos.



IDEAS PARA AJUSTAR MIS EXPECTATIVAS



Modera las autoexigencias

¡No te presiones a hacer más cosas de las que puedes!

No te culpes

Trata no sentirte mal por NO hacer algo y felicítate por lo que consigues 😊

Escúchate

Da espacio a tus emociones y no hagas algo que realmente no te apetece hacer

Ser más productivo no es ser mejor.
No hay una manera correcta de vivir el confinamiento.
¿Cuál es la tuya?

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 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
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Conselleria de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>