

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

UN ESPACIO PARA CUIDARME Aprendiendo a tratarme amablemente



La forma en que nos tratamos a nosotros mismos en tiempos difíciles puede influir en nuestro bienestar emocional.

En estos tiempos difíciles podemos exigirnó y juzgarnos por la forma en la que hacemos las cosas (exigirnó estar siempre contentos, ser muy productivos o "aprovechar" nuestro tiempo libre...). Ser amable o autocompasivo con uno mismo puede ayudarnos a gestionar emociones difíciles o a sentirnos mejor en estos momentos de sufrimiento.

¿Qué es la autocompasión?



Ser autocompasivo supone tratarse con la misma **amabilidad** con la que trataríamos a un buen amigo, comprender que las dificultades forman parte de la experiencia humana (**humanidad compartida**) y poder percibir las dificultades sin perderse en ellas (**mindfulness**).

¿Cómo puedo ser autocompasivo?

1 Dedicar tiempo para hacer cosas que disfrutes



2 Háblate de forma más amable

1. Presta atención a "tu voz crítica" y reconoce alguna de sus frases.
2. Haz una pausa y agradece que la has reconocido.
3. Reformula la frase como si estuvieras hablando con un buen amigo.

3 Pausa de autocompasión

Ponte las manos sobre el corazón, o abrázate con ellas, sintiendo su calor y su tacto.

Toma una inspiración profunda y repite estas frases:

1. "Este es un momento difícil" o "Esto duele"
2. "El sufrimiento es parte de la vida" o "No estoy solo en el sufrimiento".
3. "Que sea feliz" o "Ojalá me vaya bien"

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
- 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/dgag/cartera-de-servicios1>