

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

## ATENCIÓN PLENA AL MOMENTO PRESENTE

### ¿Qué es *mindfulness*?

*Mindfulness* o atención plena es la capacidad para **regular la atención** mientras se mantiene una **actitud de curiosidad, apertura y aceptación** hacia los eventos de la **experiencia presente**. Es una **habilidad psicológica** susceptible de ser entrenada a través de prácticas contemplativas (meditación).

### ¿Cómo puedo beneficiarme de *mindfulness* durante el confinamiento?

La práctica continuada y prolongada de meditaciones para entrenar *mindfulness* permiten **integrar el no juicio y la aceptación en nuestro día a día**. Este elemento puede reportar grandes beneficios en esta situación, en la que estamos obligados a permanecer en el hogar y hacer sacrificios (ocio, empleo, vida social...).



### ¿Cómo puedo empezar?

El **entrenamiento en *mindfulness*** es un componente de diversas intervenciones psicológicas. Una aplicación y dominio profundo requieren del apoyo de un profesional, pero puedes tener un **acercamiento** con ayuda de los siguientes audios:

<https://www.elartedeescuchar.es/audios/>

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](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/dgas/cartera-de-servicios1>