

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

## MEJORANDO NUESTRA CONDUCTA PROSOCIAL



¿Sabías que el ser humano ha evolucionado gracias a la **cooperación**? ¿Y que los **mejores logros de la humanidad** se han conseguido gracias a la **solidaridad** de la gente?

La **conducta prosocial** se define como **todo comportamiento positivo que beneficia a los demás**.

### Tipos de CONDUCTA PROSOCIAL:

Ayuda física	Servicio físico	Dar Compartir	Ayuda verbal	Consuelo verbal
Confirmación	Valoración positiva	Escucha profunda	Empatía	Solidaridad

Si aumentamos la **prosocialidad** en estos tiempos de confinamiento, aumentará la **solidaridad colectiva** y mejoraremos parte de esta situación...  
**¿TE ANIMAS?**

### Beneficios que puedes conseguir en ti y en los demás:

Reducir la violencia

Mejorar la solidaridad

Promover la reciprocidad positiva

Mejorar el pesimismo

Incrementa la autoestima

Mejorar la salud mental y física

Aumentar la empatía

Estimular la creatividad y la iniciativa

### Te proponemos el siguiente ejercicio:



*Piensa 1 acción para cada uno de los 10 tipos de conducta prosocial que te hemos señalado arriba que puedas llevar a cabo de acuerdo a tus recursos y a tu propia situación actual. Escríbelas en un papel y, cuando las hayas realizado, añade a continuación qué personas se han beneficiado de cada una de tus acciones y cómo ha sido tu experiencia. Puedes repetir este ejercicio tantas veces como quieras, por ejemplo, una vez a la semana.*

Martí-Vilar, M. (2010). Razonamiento moral y prosocialidad: fundamentos.

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/dgags/cartera-de-servicios1>