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

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Vicerectorat d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat

labpsitec VALENCIA

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

LAS FORTALEZAS

¿Qué nos ha ayudado durante el confinamiento?

Los estudios científicos indican que lo que consideramos como "las buenas cosas" o "los grandes logros" (p.ej., aumento de sueldo, el atractivo físico, un ascenso en el trabajo,…) ejercen una influencia efímera en el incremento de nuestro bienestar.

La felicidad, lejos de depender de "los grandes logros", la suerte, o de los genes, puede cultivarse identificando y utilizando nuestras **fortalezas**. Las fortalezas son aquellas características que cada uno de nosotros tenemos que nos ayudan a **construir una vida plena y con significado.** A continuación, puedes observar distintas fortalezas:

Peterson and Seligman 2004

En un estudio que estamos llevando a cabo durante el período de confinamiento con 485 voluntarios, les preguntamos cuáles eran las **3 fortalezas que más les ayudaban a afrontar el confinamiento.**

Los resultados muestran que:

- **la empatía,**
- **el optimismo,**
- **la resiliencia y,**
- **la paciencia**

son las fortalezas que las personas señalan como más importantes para afrontar el confinamiento.

Y en tu caso, **¿cuáles son esas fortalezas?**

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 Psicología de la Comunitat Valenciana: https://www.cop-cv.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