

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

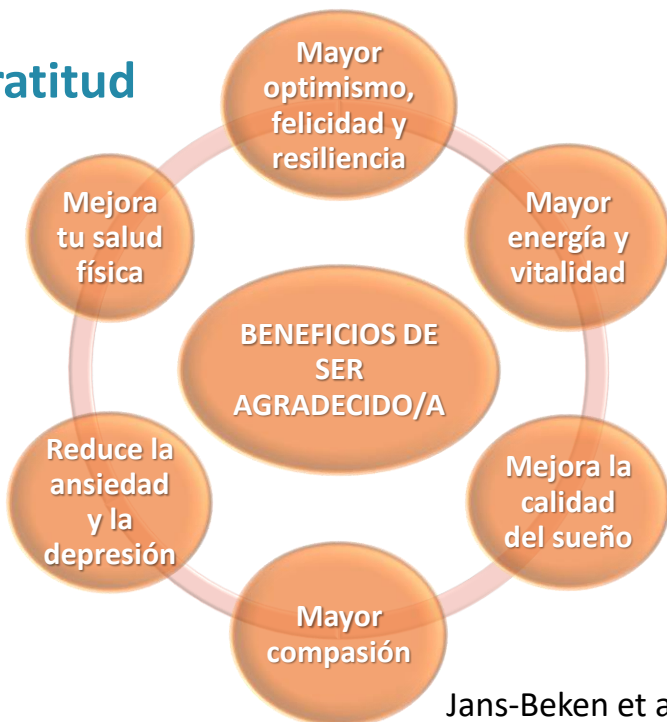
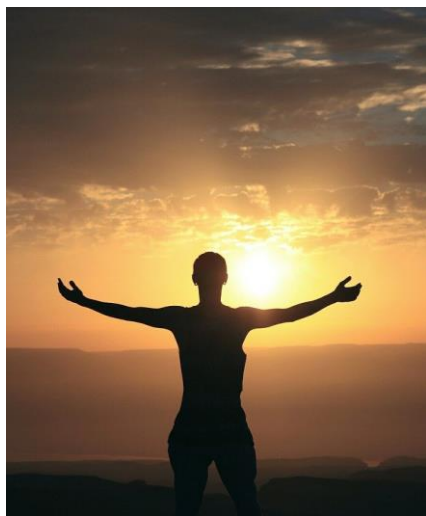
LA GRATITUD FRENTE A LA COVID-19

¿Qué es?

La **GRATITUD** podría definirse como el **sentimiento de apreciación** de lo que es **valioso y significativo** para uno mismo/a; es un estado general de agradecimiento y/o apreciación (por alguien o algo) (Sansone y Sansone, 2010). Existen **2 fases** a la hora de sentirse agradecido/a (Emmons y McCullough, 2003):

- 1) Reconocer **lo bueno que tienes en la vida** y que **vale la pena vivir**.
- 2) Reconocer que **la fuente** de esas cosas buenas **está parcialmente fuera de ti**.

Beneficios de cultivar la gratitud



Jans-Beken et al., 2019

Cómo cultivar la gratitud en tiempo de coronavirus

- 1) Antes de irte a dormir, escribe 3 cosas positivas o buenas que hayas experimentado en ese día.
- 2) Piensa la razón por la cual sucedieron estas 3 cosas positivas o buenas.
- 3) Siéntete agradecido/a por ello.

Si quieres agradecer el trabajo de los profesionales que están al frente de la COVID-19, **te animamos a unirse a los aplausos de todos los días a las 20.00h** desde tu ventana o balcón.



Te dejamos un vídeo animado con plastilina con el que un adolescente da las gracias a los profesionales sanitarios:

<https://youtu.be/CRFmgciyigU>

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 Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgags/cartera-de-servicios1>