

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

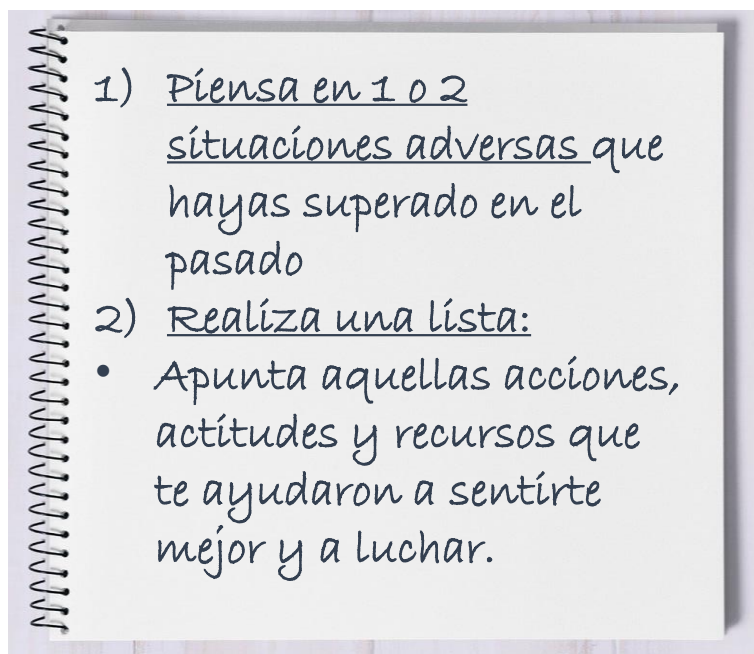
## RESILIENCIA O LA CAPACIDAD DE RECUPERARNOS FRENTE A SITUACIONES DIFÍCILES

### ¿Qué es?

La mayoría de veces, cuando nos enfrentamos a una situación dura, compleja y dolorosa, solemos pensar que no vamos a poder soportar el dolor ni vamos a encontrar una forma de luchar contra la adversidad.

Mirar hacia atrás y darnos cuenta que en el pasado ya hemos superado dificultades nos conecta con nuestra capacidad de afrontamiento y nos permite ver que **tenemos muchos más recursos de los que estamos viendo ahora mismo**

### Cómo cultivar la resiliencia en tiempo de coronavirus



Seguramente podemos agruparlos en dos categorías.

**Factores externos:** apoyo social que recibiste de las personas importantes en tu vida.

**Factores internos:** cómo percibiste e interpretaste lo que estaba sucediendo, qué aprendiste durante y después de esa crisis.

**Podemos apoyarnos en estos recursos que ya tenemos para afrontar esta situación. Si nos han servido podemos aprovecharlos.**

**Nos da mayor sensación de control, competencia, familiaridad.**

Fuente: <https://www.lavanguardia.com/vida/20200330/48162747624/factores-que-potencian-la-resiliencia.html>

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>