

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

SER EFICAZ

Aprende a focalizarte en aquello que puedes cambiar

En esta situación que estamos viviendo, como en muchas situaciones de nuestra vida, hay muchas cosas que están fuera de nuestro control y que nos generan malestar. Sin embargo, **las probabilidades de tener un menor malestar y ser más eficaz y resolutivo/a en tu día a día serán mayores si dedicas tu tiempo y energía a aspectos del PRESENTE y que PUEDES CONTROLAR.**

Aquí tienes algunos ejemplos:



Adaptado de: Carrie Stephens Art. *The CounselingTeacher.com*

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