

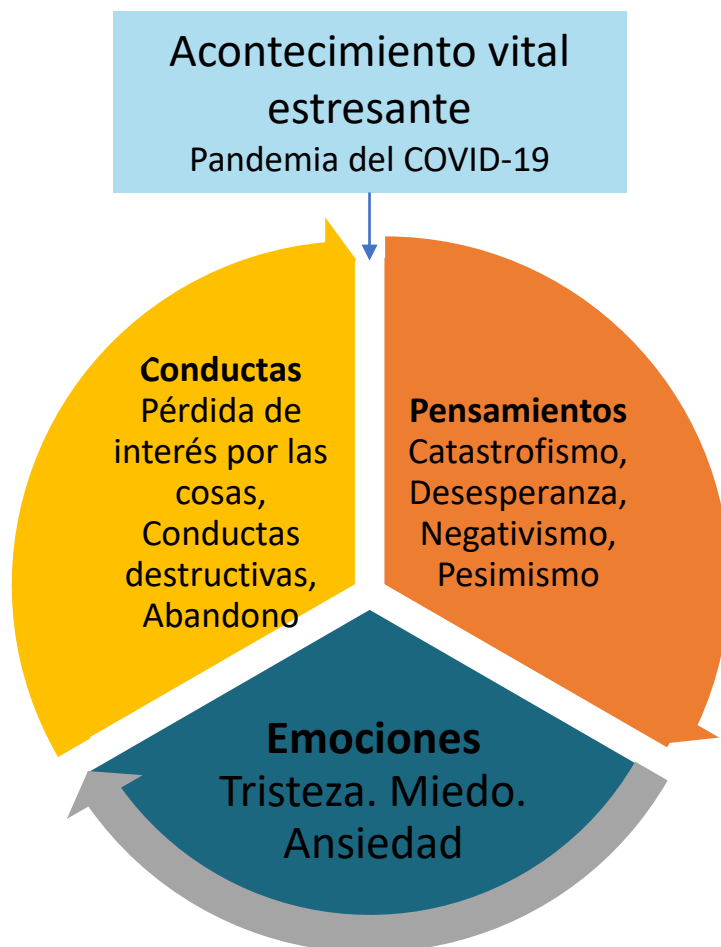
# PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

## IDENTIFICANDO MIS REACCIONES EMOCIONALES

La relación entre pensamientos, emociones y conductas

Ante eventos altamente impactantes, es normal experimentar ciertos pensamientos, emociones y conductas negativas.



Cómo nos sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos están muy relacionados, influyen los unos en los otros. Esto puede llevar a círculos viciosos que hacen que cada vez nos sintamos peor. Si esto te ocurre, puedes intentar:

Cuando te sientas así...

- **Párate.** Date cuenta de cuáles son esos pensamientos, emociones o sensaciones molestas. Tan sólo respira.
- **Identifica:** Cuando notes algún pensamiento negativo, no luches contra él. Intenta decirte: "Estoy teniendo el pensamiento de que...". Lo mismo con las emociones negativas. Esto disminuirá la intensidad del malestar y te permitirá tomar distancia de tus pensamientos y emociones.
- **Actúa:** ¿Puedes hacer algo que te permita centrar tu atención en alguna tarea? ¿Puedes compartir con alguien cómo te sientes? Recuerda que esta situación es nueva para todos y todos tenemos que adaptarnos.
- **Acepta:** Es normal sentirse mal en esta situación. Esto también pasará. El malestar es como las olas del mar...que vienen y van.

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.cop-cv.org/>
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/>
- Servicios de Salud Mental de Conselleria de Sanitat Unviersal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>