

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

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

## EL CONFINAMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EVOLUCIÓN

¿Por qué estar aislados/as nos resulta tan complicado?

Somos una especie social que necesita conectar y ser parte del grupo para nuestra supervivencia.

Esto también se aplica a la regulación de nuestras emociones. Durante toda nuestra vida **estamos co-regulando nuestras emociones** en la **interacción con los demás**: los niños con sus padres, los adolescentes con sus amigos, los adultos con su pareja...

Y es justamente **esta situación paradójica** la que nos resulta tan complicada en la que, para cuidarse a uno mismo y a los demás, tenemos que mantener distancia y aislarnos.

**ASÍ QUE, SI EL CONFINAMIENTO TE PARECE DIFÍCIL, ES POR LA NATURALEZA HUMANA Y ESTA NECESIDAD EVOLUTIVA DE CONECTAR. ES ALGO COMPLETAMENTE NORMAL.**

Pero **estar juntos** durante el confinamiento **tampoco soluciona todo**, porque el caso de China nos demuestra que esta situación tiene también **un impacto sobre el incremento de la tasa de divorcios**.

La **teoría Polivagal** de **Stephen Porges** puede ayudarnos a entender este fenómeno. Ese psiquiatra americano sostiene que, **dependiendo de nuestro estado fisiológico, evaluamos los estímulos del entorno como *neutrales, positivos o amenazantes***.

Y es por eso por lo que, después haber pasado **una tarde leyendo noticias sobre el avance de la pandemia**, probablemente **se te ha activado tu sistema de alerta fisiológico**. Cualquier interacción con tu pareja, con tus hijos o con tu compañero de piso **te puede parecer amenazante**.

Para saber cómo calmar tu sistema fisiológico, mira [ESTE VIDEO!](#)

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](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/dgag/cartera-de-servicios1>