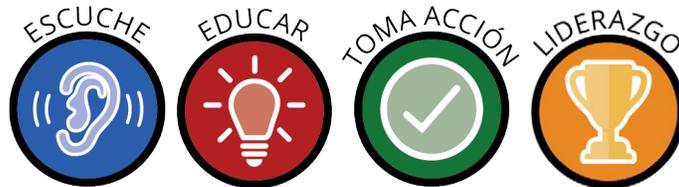


Adaptándonos al COVID-19 Recursos para la Resiliencia

La siguiente lista de recursos ha sido creada para asistirlo a tener un acceso fácil a recursos importantes. Esto es intencionalmente NO una lista completa. Por el contrario, los recursos sugeridos se han examinado para garantizar la calidad de la información y la fuente, y para reducir su experiencia de “cazar y picotear” a través de enlaces interminables.





ESCUCHE

Cuando nuestro propio cerebro está bajo angustia, nuestro pensamiento puede volverse rígido y cerrado. Cuando escuchamos a los demás, no solo somos más capaces de satisfacer sus necesidades de manera efectiva y precisa, sino que también podemos expandir nuestra propia vista cerrada. Escuchar ayuda a la persona que necesita ser escuchada, así como al oyente.

Habilidades para Escuchar Activamente



ARTÍCULO:

<https://tiposde.top/escucha/>



10 pasos para saber escuchar a los demás

Fuente: Forbes

<https://forbes.es/lifestyle/4784/10-pasos-para-saber-escuchar-a-los-demas/>

Escuche a su Cuerpo



21 señales ocultas que confirman que estás estresado, incluso aunque pienses que no lo estás

Fuente: Business Insider

<https://www.businessinsider.es/senales-ocultas-demasiado-estresado-trabajo-374391>

Liderazgo y Escuchar



Retos del teletrabajo en tiempos de coronavirus

Fuente: The Conversation

<https://theconversation.com/retos-del-teletrabajo-en-tiempos-de-coronavirus-133098>



EDUCATE

El conocimiento es con frecuencia nuestra mejor herramienta para lidiar con un evento o circunstancia que es muy angustiante. Cuanto mejor entendamos lo que está sucediendo, ya sea sobre la situación en sí o nuestras propias reacciones a ella, más preparados estaremos para superar el impacto y reducir la angustia para nosotros y para los demás.

“¿Por qué no estoy actuando como yo?”

Cómo el Trauma y el Estrés Crónico Impactan el Cerebro



ARTÍCULO:

https://www.clarin.com/psicologia/estres-postraumatico-cerebro-experiencia-estresante_0_HkLxi6FPQg.html



VIDEO: ¿Qué es el Trastorno de ESTRÉS PosTraumático (TEPT)

<https://www.youtube.com/watch?v=xMIIY3-YlhE>



VIDEO: ¿Cómo afecta el estrés al cerebro?

<https://www.youtube.com/watch?v=rcK3SXOGpeQ>

“¿Por qué es tan difícil educar en la casa?”

Estrés Tóxico y el Cerebro del Niño



VIDEO: Estrés Tóxico y Resiliencia

<https://www.youtube.com/watch?v=T8QV7Mm9NvM>



VIDEO: (Estrés crónico afecta al cerebro)

<https://www.youtube.com/watch?v=H-fUk7I5SG0>

“¿Qué necesitamos saber para ayudar a los trabajadores a sobrevivir y prosperar en esta crisis?”

Comprendiendo el Enfoque Informado por Trauma en la Respuesta al COVID-19



Fuente: Trauma Informed Oregon

<http://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2016/01/Qu%C3%A9-es-Cuidado-Informado-Sobre-el-Trauma.pdf>



<https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2016/01/Mapa-Del-Cuidado-Informado-Sobre-El-Trauma.pdf>



https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2016/01/CUIDADO-INFORMADO-SOBRE-EL-TRAUMA_MARCO-DE-TRABAJO-PARA-LA-ACCI%C3%93N.pdf

Resiliencia Durante Tiempos Difíciles



ARTÍCULO: Resiliencia: por qué hay quienes que se adaptan mejor a las adversidades

Fuente: El Mundo

<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2017/07/18/5967b35422601d80018b46a1.html>

Crecimiento Postraumático por el Coronavirus



“Estos son cambios psicológicos positivos que ocurren en respuesta a un evento traumático, que incluyen una mayor capacidad de recuperación, autoconfianza, una mayor empatía y un mejor bienestar subjetivo.”

Fuente: La Gran Epoca

https://es.theepochtimes.com/afrontar-juntos-la-crisis-de-covid-19-podria-conducir-al-crecimiento-psicologico_649743.html

La Razón por la cual Ayudar a Otros nos Beneficia



8 Maneras En Que Puede Ayudar A Su Comunidad En Medio De La Pandemia COVID-19

Fuente: Earth Justice

<https://earthjustice.org/blog/2020-april/8-maneras-en-que-puede-ayudar-a-su-comunidad-en-medio-de-la-pandemia-covid-19>



TOMA ACCIÓN: AYUDA

Una marca de un evento muy angustiante y potencialmente traumático es la sensación de impotencia que frecuentemente lo acompaña. La solución contra la impotencia es la acción. Para algunos, esto puede significar correr hacia la primera línea de defensa para ser el primero en responder o donar sangre, para otros significa encontrar otras maneras de ayudar, como crear cadenas de apoyo o coser máscaras faciales. Ayudar a los demás enfrenta nuestra propia sensación de desesperanza e impotencia, al mismo tiempo que marca la diferencia para los demás.

Ayúdese a sí Mismo

La mayoría de nosotros hemos manejado tiempos muy difíciles antes, pero cuando estamos bajo estrés extremo, nuestra amígdala se hace cargo y tenemos dificultad para acceder a la información en nuestro lóbulo frontal, incluyendo la forma de lidiar con nuestro estrés y miedo. Muchas veces, solo necesitamos un recordatorio sobre lo que debemos de hacer para organizarnos, pero a veces nos damos cuenta que nuestras habilidades normales no están funcionando. A continuación encontrará las dos cosas que ya sabe cómo hacer y que tal vez haya olvidado, así como nuevas sugerencias.

“No me estoy adaptando bien, ¿qué hago?”

Habilidades de Adaptación



Estres y como sobrellevar la situacion

Fuente: CDC

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Aprenda Habilidades de Supervivencia en Crisis:



Fuente: Suicide Prevention Lifeline

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Videos de habilidades de crisis adicionales:



Fuente: Universidad Católica del Norte

https://www.youtube.com/watch?v=_BRfsWCE_wQ

Condiciones de Salud Mental Preexistentes

Si tiene una adicción preexistente o un trastorno por uso de sustancias:



Programas de 12 pasos en la internet:

<https://www.12step-online.com/meetings/reuniones-en-linea-en-espanol-de-12-pasos/>



Si tiene una condición de salud mental preexistente, ¿cómo consigo terapia en internet?

Consejería en la internet:

<https://enterapia.co/psicologos-online/>

“¿Cómo me cuido cuando estoy atascado en casa?”

Cuidado Personal

Herramientas adicionales de salud mental en internet



20 páginas web para calmar la ansiedad desde tu escritorio:

<https://www.entrepreneur.com/article/300808>



Cuarentena: aplicaciones para entrenar en tu casa

<https://www.infobae.com/america/tecno/2020/03/23/cuarentena-aplicaciones-para-entrenar-en-tu-casa/>



Una actividad placentera al día y una de dominio al día:

<https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/73-actividades-placenteras-positivo-impacto-psicologico-por-hacer-lo-que-nos-gusta/https://www.businessinsider.es/habilidades-puedes-aprender-durante-cuarentena-616991>

Dormir



Fuente: Heraldó

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2020/04/21/insomnio-consejos-melatonina-cuarentena-coronavirus-confinamiento-1370853.html>

“¿Cómo trabajo desde casa sin perder el trabajo?”

Cómo trabajar desde casa sin perder la cordura



Fuente: CNN Business

<https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/16/consejos-sobre-como-trabajar-desde-casa-sin-perder-la-cordura/>

Ayuda a Alguien que te Importa

Ayuda a Niños y Adolescentes

Como adultos, frecuentemente subestimamos el impacto de las experiencias en los niños. Mientras muchos de nosotros estamos preocupados por la salud y la economía, es muy difícil que estar aburrido sea catastrófico. Sin embargo, entender el desarrollo humano es importante. Los niños tienen una necesidad biológica de interacción social, actividad física y aprendizaje, por lo que la incapacidad de asistir a la escuela va mucho más allá de estar simplemente “aburrido.” Los padres están tratando de manejar mucho y los niños están tratando de entender y adaptarse. Es muy difícil para todos, pero aquí hay algunos recursos para ayudarlo a resolverlo.

“¿Cómo ayudo a mis hijos?”



Coronavirus: cómo ayudar a los niños sobrellevar la vida en casa sin ir a la escuela por la pandemia

Fuente: BBC

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52006630>



Un libro de ejercicios para niños menores de 7 años para adaptarse al COVID-19:

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf



VIDEO: ¿Qué hacer con los niños en casa por el coronavirus? Cuatro consejos clave

Fuente: Despierta America

<https://www.youtube.com/watch?v=R3uRpvz27Ho>



VIDEO: A tu lado: consejo para madres y padres en tiempos de coronavirus

Fuente: Save the Children Espana

<https://www.youtube.com/watch?v=7nY8PwgrBDI>



6 maneras en que padres y madres pueden ayudar a sus hijos durante el coronavirus

Fuente: Unicef

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>



Seis consejos sobre distanciamiento social con niños

Fuente: Children's Health

<https://es.childrens.com/health-wellness/6-social-distancing-tips-for-parents>



Coronavirus, confinamiento y adolescentes

Fuente: Child Mind Institute

<https://childmind.org/article/coronavirus-confinamiento-y-adolescentes/>

Ayuda a los Ancianos

“¿Cómo puedo apoyar a mis seres queridos mayores?”

La mayoría de nosotros imaginamos el envejecimiento y la jubilación pasándonos nuestros días relajándonos en una playa y mimando a los niños en nuestras vidas.

Lamentablemente, esa no es la realidad de ser un anciano durante el Coronavirus. Muchos de ellos están viendo cómo se acaban sus ahorros para la jubilación, tienen un ingreso fijo y no pueden recibir la atención médica básica que necesitan para mantenerse saludables tanto física como emocionalmente. Necesitan nuestro apoyo más que nunca.

Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y aquellos con demencia u otras vulnerabilidades de salud, pueden volverse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y tímidos durante la crisis de Coronavirus. Comuníquese con frecuencia y comuníquese con claridad, brevedad y respeto.



¿Cómo ayudar a los ancianos mientras dure la crisis del coronavirus?

Fuente: CNN

<https://cnnespanol.cnn.com/video/coronavirus-adultos-mayores-tercer-edad-ancianos-cuidados-pkg-digital-original/#0>



7 consejos para cuidar de su salud mental durante la pandemia del COVID-19

Fuente: National Council on Aging

<https://www.ncoa.org/about-ncoa/bienvenidos-a-ncoa/covid-19-recursos-para-adultos-mayores-y-sus-cuidadores/7-consejos-para-cuidar-de-su-salud-mental-durante-la-pandemia-del-covid-19/>

Ayuda a los Ayudantes

“¿Cómo podemos apoyar a nuestros trabajadores esenciales en la primera línea de defensa de esta crisis?”

Mientras algunos de nosotros estamos lidiando con eventos cancelados y tratando de manejar la crianza de los hijos y trabajando desde casa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, otros se están poniendo en riesgo al quedarse en el lugar de trabajo para continuar las operaciones para que el resto del mundo pueda funcionar. Estos “primeros respondedores” son heroicos. Muchos ya estaban bajo una presión laboral increíble antes de que comenzara la crisis y ahora se enfrentan a un ambiente aún más intenso y de alto riesgo.

Ayude a estos “primeros respondedores” - reconozca que responder al COVID- 19 puede afectarles emocionalmente y provocar agotamiento y cansancio emocional. Observe cualquier estrés traumático secundario que salga como resultado de la exposición a las experiencias traumáticas de otro individuo. Ofrezcales oportunidades en las que puedan cuidarse ellos mismos y asegúrese de que tengan un descanso de ver las noticias.



Cuidando la salud mental del personal de salud

<http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf>



<http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001878cnt-teleasistencia-terapia-intensiva-practicas-salud-mental-psicosocial-emergencias-covid19.pdf>

Ayuda a tu Comunidad

“¿Quién es más vulnerable y cómo puedo ayudar?”



Coronavirus en USA: cómo puedes ayudar durante la crisis

https://us.as.com/us/2020/03/29/tikitakas/1585510417_335839.html



COVID-19 en grupos de minorías raciales y étnicas:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/racial-ethnic-minorities.html>



RECURSOS PARA GERENTES Y LÍDERES

Los tiempos de crisis son un momento esencial para que los gerentes y líderes sepan cómo apoyar a sus equipos. Las acciones tomadas ahora marcan la diferencia entre las fuerzas laborales que se unen o las que se separan.

Resiliencia y Liderazgo Efectivo



COVID-19, el desafío de liderar en momentos de crisis

Fuente: Deloitte

<https://www2.deloitte.com/es/es/pages/about-deloitte/articles/covid19-guia-actuacion-ceo.html>



La esencia de un liderazgo resiliente

Fuente: Deloitte

<https://www2.deloitte.com/es/es/pages/about-deloitte/articles/esencia-liderazgo-resiliente.html>

La Complejidad de Manejar Empleados



El trabajo en casa en tiempos de COVID-19. El papel del líder del equipo.

Fuente: CCS

https://ccs.org.co/el-trabajo-en-casa-en-tiempos-de-covid-19-el-papel-del-lider-del-equipo/?doing_wp_cron=1588274346.9163730144500732421875