

GACETA DESARROLLO *humano*

EMPEZAR DE NUEVO, TIEMPO DE PANDEMIA POR EL COVID 19...

Acompañamiento con
el Programa de Apoyo
Emocional y Psicológico
(PAEP)

BIENVENIDOS



PODER JUDICIAL
ESTADO DE MÉXICO



OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

COLABORADORES:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

María Vianey Vidal Zúñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Juan Carlos Aguilar Zavala
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Elisa Soto Sánchez

DIRECTORIO

EDITORIAL	3
REFLEXIÓN DEL MES	4
La historia de la zanahoria, el huevo y el café	
EN LIBRERÍAS	6
La bailarina de Auschwitz	6
Pase lo que pase no es el fin del mundo	6
Mi héroe eres tú	7
Rosa contra el Virus	7
LA PSICOLOGÍA DE HOY...	8
Tiempo de Pandemia	9
Cambios estructurales (economía, contexto laboral y aprendizaje social)	11
CONSTRUYÉNDONOS	17
Los apegos y su significado	18
La adaptación como camino de aprendizaje	20
El sentido de vida	21
El tiempo y aprovechamiento de mis propios recursos	22
El espacio personal en el encierro	22
AYUDÁNDONOS	45
El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)	46
Resiliencia y resiliencia individual	47
Hablemos de resiliencia social	49
Continuar con el viaje	50
Impacto emocional y psicológico ante la pandemia	51
Enfrentando las pérdidas y el duelo por el covid-19	56
La violencia de género e intrafamiliar	60
Lidiar con el fenómeno de las redes sociales	61
SALUD	72
La importancia del cuidado de la salud mental en tiempos de Covid	73
Hábitos psicológicos saludables ante la contingencia	77
Higiene del sueño	78
11 recomendaciones para contribuir en un sueño de calidad	79
ENTRETENIMIENTO	82
REFERENCIAS	86

EDITORIAL

Estimadas lectoras y lectores es un gusto para nosotros poder compartir con ustedes una edición más. Sabemos que el tiempo que estamos viviendo a raíz de esta pandemia han venido acompañado de un gran número de cambios sobre el cómo vivimos nuestro día a día y de igual manera nos han mostrado aspectos que de alguna manera vulneran la estabilidad en la cual estamos acostumbrados a desarrollarnos.

Durante estos meses nos hemos enfrentado al reto de “quedarnos en casa”, con la finalidad de evitar el mayor número de contagios y con ello nos vemos en la necesidad, de tener que aprender nuevas formas de relación sobre todo con quienes tenemos más cerca; sabemos que han sido momentos desafiantes pues ha implicado un sinfín de ajustes, por ello, a lo largo de estas páginas presentamos información que deseamos sea de utilidad para ti y para los tuyos durante esta situación.

Consideramos que tener conciencia de los procesos emocionales, biológicos y sociales a los que estamos viviendo, nos permite tomar decisiones más asertivas que mejoran nuestra calidad de vida, además, de encontrar información sobre la pandemia podrás hallar temas para favorecer una mejor comunicación con tu familia, que te permita conocer un poco más sobre las emociones presentes en estos días, te ayuden a encontrar nuevas formas para responder a los cambios a los que nos enfrentamos, además de algunas estrategias para el cuidado personal y estar en la posibilidad de ir preparándonos hacia la nueva normalidad.

Sabemos que toda crisis, tiene un final y seguramente, trae consigo la posibilidad de hacer de esta experiencia un aprendizaje, tenemos la convicción que la lectura en esta Gaceta, te aporten las herramientas que te acompañen y sean de ayuda para estos tiempos, deseamos que tú y los tuyos se encuentren bien y pronto nos podamos encontrar; recuerda que parafraseando al Dr. Frankl si bien no podemos cambiar las situaciones que nos acontecen, sí podemos elegir la actitud con la que las afrontemos.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

La historia de la zanahoria, el huevo y el café

“Érase una vez la hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba, otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y sentirse vencida.

El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre el fuego. Cuando el agua comenzó a hervir, colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café. Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego.

Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café. Miró a su hija y le dijo: “¿Qué ves?”. “Zanahorias, huevos y café”, fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras

disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente, la hija preguntó: “¿Qué significa esto, papá?” Él le explicó que los tres elementos se habían enfrentado la misma adversidad: el agua hirviendo.

Pero cada elemento había reaccionado de forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo, se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café, sin embargo, era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua. “¿Cuál eres tú?”, le preguntó a su hija. “Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?

¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que, cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una adversidad te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual, pero, ¿cómo te has transformado por dentro?

¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

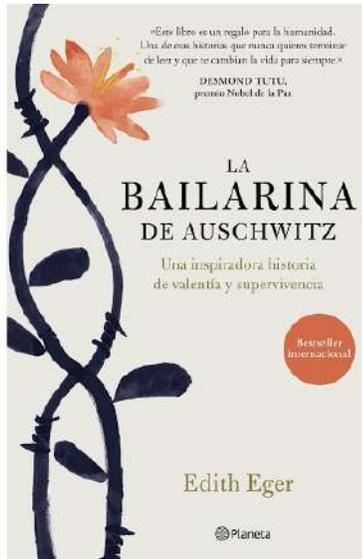
Anónimo



*“Cuando ya no podemos cambiar una situación, **tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.**”*

Viktor Frankl

EN LIBRERÍAS



La bailarina de Auschwitz | Edith Eger

Una inspiradora historia de valentía y supervivencia.

Una emocionante historia de superación sobre la capacidad del ser humano para sanar y vencer la adversidad. Eger tenía dieciséis años cuando los nazis invadieron su pueblo de Hungría y se la llevaron con el resto de su familia a Auschwitz. Al pisar el campo, sus padres fueron enviados a la cámara de gas y ella permaneció junto a su hermana, pendiente de una muerte segura. Pero bailar El Danubio azul para Mengele salvó su vida, y a partir de entonces empezó una nueva lucha por la supervivencia. Tras décadas ocultando su pasado, se dio cuenta de la necesidad de curar sus heridas, de hablar del horror que había vivido y de perdonar como camino a la sanación.

Su mensaje es claro: **tenemos la capacidad de escapar de las prisiones que construimos en nuestras mentes y podemos elegir ser libres, sean cuales sean las circunstancias de nuestra vida.**

«Este libro es un regalo para la humanidad. Una de esas historias únicas y eternas que nunca quieres terminar de leer y que te cambian la vida para siempre.»
Desmond Tutu, premio Nobel de la Paz.

Pase lo que pase no es el fin del mundo

Joan Borysenko

Este libro centra su interés en un tema de máximo interés en estos tiempos de cambio: la capacidad de superar circunstancias difíciles.

Pase lo que pase no es el fin del mundo enseña al lector a pensar y actuar como lo hacen las personas resilientes, al tiempo que ofrece un método sencillo, práctico y brillante para convertir las crisis en oportunidades de desarrollo vital. Su apasionante enfoque abarca todas las facetas de la resiliencia: estrategias para desplegar un “optimismo creativo”; actividades para desarrollar el hemisferio derecho del cerebro, responsable de la creatividad; reflexiones sobre la utilidad del ejercicio físico para crear nuevas conexiones neuronales...



Mi héroe eres tú

Un libro para los niños y niñas de todo el mundo afectados por la pandemia de COVID-19

“Mi héroe eres tú” es un material diseñado para los niños y tiene como objetivo ayudar a los pequeños a enfrentar el impacto emocional derivado de la situación actual de COVID - 19 debe ser leído por un padre, cuidador o profesor junto con un niño o un pequeño grupo de niños. No se recomienda que los niños lean este libro de forma independiente sin el apoyo de un padre, cuidador o profesor.

“Mi héroe eres tú” es una herramienta didáctica inteligente, para que los adultos ayudemos a los niños a enfrentar de la mejor manera posible esta emergencia.

Querido lector puedes consultar el libro en la siguiente liga: <https://www.unicef.org/mexico/informes/mi-h%C3%A9roe-eres-t%C3%BA>



Rosa contra el Virus

Material diseñado por el Colegio Oficial de Psicología de Madrid para los pequeños del hogar, el objetivo principal de este cuento es poder explicar a los más pequeños qué es un virus y cómo lidiar con sus emociones por lo que es importante que su lectura se haga acompañada de un mayor. Al final del cuento se cuenta con una sección de recomendaciones para los adultos.

El cuento contiene una serie de preguntas que el niño podrá responder a lo largo de las páginas y podrá realizar diversas actividades propuestas siguiendo indicaciones que se le dan.

Querido lector puedes consultar el libro en la siguiente liga: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7031_d_rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e6b7f9370fb1.pdf

An illustration of a diverse crowd of people, all wearing face masks. The style is flat and colorful, with a palette of blues, oranges, pinks, and greys. The people are shown from the chest up, facing various directions. The background is a light blue gradient. The text 'LA PSICOLOGÍA DE HOY' is centered over the image in a bold, sans-serif font. 'LA PSICOLOGÍA' is in dark grey and 'DE HOY' is in a teal color.

LA PSICOLOGÍA DE HOY

TIEMPO DE PANDEMIA

En diciembre de 2019, el mundo conoció la existencia de una extraña enfermedad que conmocionó a la población de Wuhan (China). Se trata del Covid-19, un virus procedente de la familia de los coronavirus que está asociado con los síntomas de un resfriado común, pero que en casos severos produce neumonía y el síndrome de dificultad respiratoria aguda. Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha tomado medidas para evitar su propagación ya que actualmente está presente en 191 países del planeta.

En esta ocasión abordaremos el tema que nos ha acompañado en los últimos meses: la pandemia por el Covid-19.

Desde hace varias semanas hemos vivido situaciones inesperadas e inusuales, por ejemplo, el distanciamiento social, la suspensión total o parcial de actividades, una forma diferente de convivencia entre otras vicisitudes. Tal parece que tendremos un antes y un después de esta pandemia.

Esto nos lleva a tener cambios en la mayoría de las áreas de la vida, tal como la económica, la laboral, cambio en el modo de relacionarnos, cambios en cómo utilizar el tiempo de ocio, etcétera, es decir, tendremos una nueva forma de comportarnos y de afrontar dichas situaciones. Digamos que es tiempo de aprender de las lecciones que nos brinda esta nueva experiencia.

La llegada del coronavirus a nuestra vida nos está haciendo cambiar y atender actividades que hasta ahora no llamaban nuestra atención, así que, podemos convertir esta situación en oportunidad para mejorar.



Para dar inicio al tema de esta edición, mencionaremos que, a través de los años, la enfermedad ha formado parte de la historia de la humanidad, hoy en día es tiempo de coronavirus, así pues, viajemos en el tiempo, observemos cómo desde que la humanidad empezó a organizarse en sociedad, las enfermedades contagiosas han estado presentes.

A medida que la población mundial fue creciendo, cuando una enfermedad se extendía y afectaba a varias regiones del planeta, convirtiéndose en una amenaza para la población, se empezaron a documentar las primeras pandemias. Estas pandemias transformaron las sociedades en las que aparecieron y, muy posiblemente, cambiaron el curso de la historia como está sucediendo actualmente. Hagamos pues, un breve repaso de algunas enfermedades que han surgido:

Peste de Justiniano

Primera pandemia de la que se tiene constancia. La enfermedad se expandió por Constantinopla, se registró en el año 541.

Peste negra

A mediados del siglo XIV, la humanidad vivió el brote de esta enfermedad, convirtiéndose en una de las mayores pandemias de la historia.

Viruela

Fue una enfermedad grave y extremadamente contagiosa, se expandió masivamente en el nuevo mundo durante el siglo XVIII, infectando a millones de personas.

Gripe española

En 1918 se registró el primer caso de gripe española, se extendió por todo el mundo, llegando a morir millones de personas.

Gripe asiática

Apareció en 1957 y en menos de un año se había propagado por todo el mundo, el primer registro fue en China. Se registró un millón de muertos en todo el planeta.

Gripe de Hong Kong

Fue en 1968 cuando se registró ésta gripe y se expandió por todo el mundo, se registró un millón de víctimas por esta gripe.

Virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH).

Una de las pandemias más graves, los primeros casos documentados tuvieron lugar en 1981, desde entonces, se extendió por todo el mundo. El desconocimiento inicial permitió que se expandiera con mucha rapidez.

Como hemos visto, una pandemia es una enfermedad contagiosa que se propaga rápidamente y afecta a regiones geográficas extensas, generando notables cambios en los lugares y las personas afectadas por la enfermedad.

De esta manera, podemos observar que la humanidad ha enfrentado en varias ocasiones situaciones de riesgo y lo que hoy nos toca vivir, es parte del proceso de vida. Es por ello que pondremos En la actualidad tenemos acceso a una gran cantidad de información por varios medios, nuestra percepción de lo que vivimos puede verse afectada, así es que consideremos la importancia de tener espacios para reflexionar, para estar en contacto con nuestro cuerpo y nuestras emociones, así como hacer cosas para nuestro bienestar.

Cambios estructurales (economía, contexto laboral y aprendizaje social)

Impacto y atención de la salud mental y la vulnerabilidad psicosocial

Podemos percibir que los cambios que ocurren por la propagación de un virus como es la del COVID 19, nos coloca en una situación vulnerable, por el hecho de que es un evento crítico que sitúa el riesgo a la salud y la vida de las personas y tiene un impacto múltiple que no sólo afecta la vida personal, el trabajo y las relaciones sociales.

Efectos psicológicos a partir de la crisis sanitaria ocasionada por el virus del Covid-19

El sentir amenazada nuestra seguridad y los cambios drásticos en las actividades cotidianas, pueden provocar la aparición o el incremento de síntomas psicológicos, como los que se señalan a continuación:





Miedo y ansiedad que se manifiestan con una sensación de estar amenazado y en peligro constante, pensando que el futuro será catastrófico y que puede acompañarse de una conducta de vigilancia obsesiva de síntomas físicos como tomarse la temperatura varias veces al día sin sentirse enfermo.

Enojo e inseguridad al calificar como injustos los cambios radicales en nuestro estilo de vida y no tener control para evitarlos, por ejemplo, tener que desinfectar nuestras compras, gastos no previstos que afectan la economía familiar, dejar de interactuar con personas que nos importan.

Tristeza, apatía y aburrimiento al sentirnos imposibilitados por las restricciones de movilidad para realizar aquellas actividades que nos gustan y a las que estamos acostumbrados como, por ejemplo; pasear con los amigos, estar reunidos con la familia y poder abrazarlos, pasear por las calles con libertad y no encontrar otras actividades que las sustituyan.

Evitación y abandono cuando nos alejamos de las personas que son importantes y necesarias por temor a contagiar o ser contagiados y esto puede generar una sensación de vacío y soledad.

Es importante saber que estas reacciones son normales en una situación de crisis sanitaria como esta pandemia y pueden desaparecer o ajustarse sin necesidad de tratamiento.

El impacto de esta nueva enfermedad y sus efectos también han modificado nuestras relaciones sociales y de trabajo por eso consideramos la necesidad de hacer grandes cambios que nos aporten un equilibrio para amortiguar sus efectos desde nuestra cotidianidad.

Por ello, el hacer visibles los cambios que están sucediendo de manera “natural” desde el inicio de la propagación del virus, nos ha permitido ir aprendiendo gradualmente como por ejemplo, nuevas formas para relacionarnos a distancia con nuestros seres queridos, entendiendo que el distanciamiento social no es distancia emocional o desinterés, también se han modificado nuestros hábitos de consumo, procurando hacer un uso eficiente y racional de nuestros recursos, evitando el desperdicio para cuidar el gasto diario.

Es relevante seguir con estos cambios personales que nos aportan un beneficio porque también modifican nuestro entorno y a nuestra comunidad; y es en la comunidad donde se activa la recuperación psicosocial después de eventos traumáticos de gran importancia.

¿Cómo pensamos y para qué necesitamos saberlo?

Para poder comprender un poco acerca de las reacciones que las personas, presentan ante situaciones de crisis como lo que actualmente vivimos, es importante conocer algo sobre el pensamiento humano, partiendo de esta realidad, cuando se percibe una situación que nos coloca en riesgo, que a continuación explicamos brevemente:

¿Qué es el sesgo cognitivo?

El cerebro se coloca en el centro de nuestra supervivencia, no solamente debe tomar decisiones sobre cómo afrontar peligro potencial, sino que debe hacerlo de manera casi inmediata.

Para hacer este proceso de forma mucho más ágil, nuestro pensamiento se ajustó a una necesidad evolutiva y creó rutas inmediatas al conocimiento conocido como sesgos. Estos sesgos cognitivos o prejuicios de cognición, son atajos psicológicos que nos hace tomar elecciones de forma rápida basados en conocimiento previo, no sólo en la forma vivencial, sino en las rutas de pensamiento que hemos aplicado para resolver problemas similares en el pasado. Son formas preconcebidas con las que interpretamos el mundo a nuestro alrededor.

El sesgo cognitivo es un efecto psicológico que provoca la distorsión en la manera de cómo procesamos mentalmente la información del exterior y en consecuencia nos lleva a realizar juicios inexactos.

Sesgo de negatividad

El sesgo de negatividad, o efecto de negatividad, es la tendencia a darle mayor importancia a aspectos negativos de un determinado evento, persona o situación.

Por ejemplo, este fenómeno es el que permite comprender por qué, cuando conocemos a alguien nuevo y conocemos un rasgo negativo de esa persona, pareciera que nos centráramos exclusivamente en características malas de la misma y no nos permitimos conocerla más.



Las personas se le dan mayor importancia a aquello que ve como algo negativo, por arriba de lo que considera positivo o neutral.

Con la presencia de la pandemia por el Covid-19, es difícil encontrar noticias positivas en los medios, por lo tanto, significa que cuando hacemos una predicción o evaluación de algo, lo hacemos en base a la información que más impacto nos ha generado o la nota más cercana en el tiempo, así como a valorar las probabilidades en base a ejemplos más sencillos que primero llegan a nuestra mente. Por ello, la importancia de conocer nuestra forma de pensamiento y contar con herramientas de ayuda.

Sesgo de confirmación

Es decir, que tendemos a considerar como cierto aquello que coincide con lo que pensamos previamente; dar un mayor valor a las ideas u opiniones que confirman nuestras propias ideas u opiniones. Este sesgo de confirmación lleva a ignorar completamente las ideas contrarias a las propias, haciendo que sólo tengamos un punto de vista, por lo que este tipo de sesgo puede impedirnos mirar las situaciones objetivamente. También puede influir en las decisiones que tomamos y llevarnos a hacer elecciones deficientes o defectuosas.

Características de los sesgos de confirmación:

Juzgar erróneamente a las personas

Recordar selectivamente

Caer en prejuicios

Buscar información a nuestra conveniencia

Falta de criterio

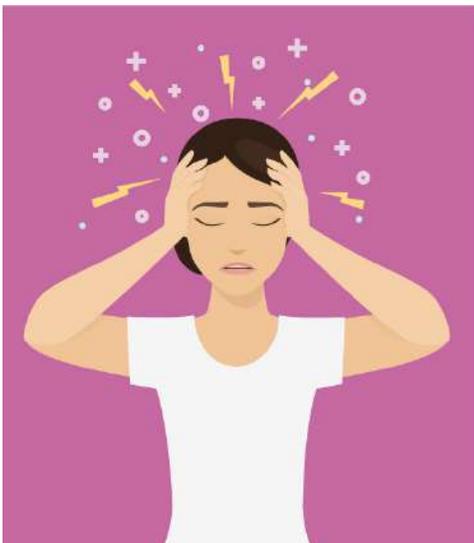
Estrés postraumático

El trastorno por estrés postraumático (también conocido como TEPT), se trata de la reacción normal y adaptativa del organismo ante un evento altamente estresante, como una pandemia grave, catástrofe natural, un accidente o un desastre provocado por el hombre. Son experiencias tan alejadas de lo que cualquier persona espera que le ocurra y provocan reacciones perturbadoras para las que no se está preparado y en el fondo, son reacciones normales a sucesos anormales.

La situación actual por covid-19 aporta un agravante y es que el estímulo estresante es prolongado en el tiempo, lo cual hace que el estrés se vaya acumulando. El confinamiento produce efectos psicológicos negativos, como síntomas de estrés postraumático, confusión y enfado.

Los factores estresantes están asociados a una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, aburrimiento, frustración, suministros inadecuados, información insuficiente, pérdidas financieras y estigma.

Las reacciones de estrés postraumático pueden darse a nivel: Mental (pesadillas, rumiación), Emocional (miedo, depresión y angustia), Físico (ansiedad, problemas de sueño) y Conductual (inquietud motora, mayor consumo de comida u otras sustancias). Por lo que los especialistas mencionan otros problemas derivados del covid-19, como crisis económica y desempleo lo que podría incrementar la tasa de suicidios.





Ideación suicida

La persona contempla el suicidio como solución real a sus problemas, si bien aún no se ha producido un daño físico contra sí mismo. No existe aún una idea clara ni de cómo ni de cuando, pero entre las alternativas que puede tener para solucionar su situación problemática ya está presente el suicidio.

Algunas fundaciones de países en Europa, aseguran que estas medidas de reclusión pueden aumentar la ideación, los intentos o las propias muertes por suicidio. Es por ello, que es de vital recordar la importancia de cuidar y proteger la salud mental durante esta crisis.

La crisis provocada por el covid-19 ha mantenido a la mayoría de las personas en la incertidumbre, lo que ha incrementado que los problemas de salud mental se eleven, por lo que ahora es fundamental que las personas se sientan protegidas, seguras y apoyadas.

The background features a teal and orange color palette. It includes stylized human profiles in orange and teal, interlocking gears in white, teal, and yellow, and white cloud outlines. A central white vertical bar contains the text.

CONSTRUYÉNDONOS



Los apegos y su significado

Para continuar recorriendo el camino para la comprensión de herramientas emocionales, vamos a señalar otros temas que consideramos de utilidad y tener el conocimiento más amplio para afrontar la crisis sanitaria en la que estamos inmersas todas las personas.

Para John Bowlby (1998), el apego es definido como una tendencia en los seres humanos para formar relaciones interpersonales profundas y fuertes, naturalmente buscamos estos vínculos en nuestra vida, es parte de la naturaleza social, la cual nos ha ayudado a sobrevivir y evolucionar de muchas maneras.

Esta tendencia natural en los seres humanos, puede ser modificada dependiendo de las condiciones ambientales de cada individuo.

Las consecuencias en la salud emocional de un individuo que sufre una pérdida, abandono, o separación durante sus primeros años de vida, pueden ser muy determinantes en el desarrollo de la personalidad y su salud mental.

Por otro lado, Ainsworth y Bell (1970), proponen la existencia de diferentes tipos de apego, que dependen de las condiciones presentes durante la crianza del niño en sus primeros años de vida, para propósito de este escrito, a continuación, mencionaremos a groso modo las características de los tipos de apego más importantes:

Apego seguro

En este tipo de apego el individuo se muestra confiado, en que hay una disponibilidad y comprensión de sus necesidades por parte de las figuras parentales (Padres o tutores), por lo tanto, son individuos que se sienten animados a explorar el mundo, y que buscan el contacto y cercanía con sus padres, cuando tienen dificultades.

Apego inseguro

En este tipo de apego, el niño no tiene la certeza de que sus necesidades puedan ser atendidas por las figuras parentales, esto porque no están presentes o no tiene la capacidad de hacerlo, lo cual genera en ellos sentimientos de angustia, ansiedad, rechazo, y abandono, por lo cual la búsqueda del contacto con estas figuras paternas será intermitente o a veces inexistente.



Estas formas en las que aprendemos a vincularnos como se ha mencionado antes, tiene una consecuencia sobre la manera en la cual afrontaremos nuestras relaciones futuras, es decir, es muy probable que un niño con un apego inseguro, sea un adulto con un apego inseguro y esto afectará, en sus relaciones familiares, de pareja, amistad, trabajo, etcétera.

La actual crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19, nos ha dado una gran lección sobre nuestros apegos, no solo nos hemos tenido que alejarnos de las personas amadas, también de espacios físicos, de nuestras rutinas, las formas de vida, aunque éstas pérdidas son muy dolorosas y difíciles de aceptar, es importante para nuestra consciencia, recordarnos que estaremos bien, que no somos más que estos niños que dependen de estas presencias para poder subsistir y que en el momento en que regresen podremos acogerlas con confianza, así como “soltar” las pérdidas que no puedan ser reparadas y estar en condiciones de adaptarnos a nuestra nueva forma de vida.



La adaptación como camino de aprendizaje

Piaget psicólogo y pedagogo suizo, sostiene que los individuos no actúan sino hasta que perciben una necesidad, en este sentido, toda conducta se presenta como una adaptación a las nuevas circunstancias del ambiente, y la manera en que el organismo pueda satisfacer sus necesidades en estas nuevas condiciones, de esta manera, recuperar su equilibrio y poder subsistir, en este orden de ideas, el aprendizaje de nuevas conductas, es vital para nuestra subsistencia como seres humanos.

Vivimos en un mundo cambiante, quizás más en estos tiempos que en cualquier otro momento de la existencia humana, un mundo que exige de nosotros una constante adaptación y las generaciones de nuevas conductas que permitan nuestro sostén para un desarrollo pleno y saludable.

Según este mismo autor toda conducta adaptativa tiene una doble naturaleza, una parte cognitiva que tiene que ver con la organización de nuestros pensamientos en base al razonamiento y otra parte afectiva, que tiene que ver con nuestra energía emocional, motivación, sentimientos, etcétera, estos elementos son inseparables, y son la base del proceso de adaptación y el aprendizaje de nuevas conductas para nuestra vida.

La inteligencia es adaptación, es decir, es encontrar aquellas conductas que sean acordes a las circunstancias de vida que estamos experimentando para ello, debemos hacer uso de nuestra razón y emociones, ambas son inseparables en el proceso de aprendizaje.

El sentido de vida

Ante la presencia de una pandemia como la que estamos atravesando, para algunas personas puede ser complicado encontrar su propósito de vida, detenerse para cuestionarse la difícil pregunta existencial profunda e importante, ¿para qué estamos en esta existencia?, hay muchas maneras de responder a esta pregunta, pero sobre todo, un “llamada” para poder conocernos mejor, ¿cuáles son mis pasiones, ¿qué situaciones me mueven de lugar?, ¿qué tengo que ofrecer a este mundo?, son preguntas muy importantes que nos guían al autoconocimiento y con el tiempo y trabajo personal, podremos descubrir cuál es el sentido de nuestra vida.

La capacidad de encontrar el sentido a la vida es algo puramente humano y es una poderosa herramienta y habilidad que podemos poner en práctica y desarrollar, empezar por las cosas pequeñas, para que te levantas cada día tengamos una nueva posibilidad de encontrar cual es el sentido y propósito para el ese día, poner en práctica y ejercitar la habilidad de encontrar el sentido, esto puede llenar tu vida de significado y llevarte también, a encontrar tu máximo potencial y desarrollo de tus habilidades para ofrecer cada día a la vida, tus seres queridos, pero sobre todo a ti mismo.

Aun en las circunstancias que estamos viviendo por la contingencia sanitaria ocasionada por el covid-19, podemos encontrar y ejercitar nuestra búsqueda de sentido, y preguntarnos, ¿cuál es el sentido de quedarnos en nuestra casa?, ¿alejarnos de nuestros seres queridos?, tomar conciencia y encontrar sentido a esto, no es sencillo, sobre todo un sentido para adaptarnos y encontrar nuestro bienestar aún bajo estas circunstancias difíciles, el sentido puede ser el crecimiento personal, el acercarnos de una manera distinta, conocernos, aprender de nuestras emociones, apreciar la libertad y el mundo de una manera diferente, nadie puede decirte cual es el sentido de esto, pero estamos seguros que tú tienes la capacidad de encontrar uno, que puede convertirse en esta fuente inagotable de energía para poder lidiar con la adversidad de esta crisis.



EL TIEMPO Y APROVECHAMIENTO DE MIS PROPIOS RECURSOS

Permanencia en casa y sus implicaciones

La propagación de la pandemia por el Covid-19, cambió en corto tiempo la manera de coexistir entre los habitantes de todo el mundo, lo cual obligó a una mayoría de personas a mantenerse hasta el día de hoy, en aislamiento dentro de sus hogares, lo que trajo consigo, otra clase de situaciones de orden emocional y psicológico, dentro de algunas otras consecuencias que ya se abordaron en párrafos anteriores.

Es momento de detenerse a reflexionar que el aislamiento, también puede aportar cuestiones positivas. El propósito de este apartado, es meramente una invitación a recapacitar, algunas ventajas que se pueden obtener de este encierro e intentar conquistar las mejorías en una nueva forma de convivencia humana entonces, la idea es asumir el aislamiento y visualizarlo como áreas de oportunidad.

El espacio personal en el encierro

Una variedad de factores condicionan nuestro bienestar mientras permanecemos aislados, como ejemplo, puede señalarse el tamaño de nuestra casa, la edad de las y los niños que viven con nosotros, si los hay, si estamos en paz con el tipo de vida que hemos elegido, o también puede suceder que en casa haya una persona que sea introvertida o altamente sensible, lo cual puede serle complicado compartir espacios físicos con las demás personas durante tantas horas al día, aun cuando sean nuestra misma familia.





En estos casos es especialmente importante tratar de preservar lugares de quietud, físicos y mentales para mantener la serenidad.

Tener hábitos diarios en casa como bañarse, vestirse, alimentarse, estudiar y trabajar en horarios específicos, son algunas de las cuestiones que se han modificado en el transcurso de estos meses, sin embargo, son rutinas saludables para sobrellevar el aislamiento.

Por esto, es bueno considerar como un aspecto vital e importante, que existen espacios de uso común o privados y durante el aislamiento pueden gestionarse como entornos saludables, en los que las relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, donde se determi-

nen los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y/o emocional). De la misma manera las actividades de información y educación para la salud constituyen un complemento de estas otras formas de relación.

Se trata de habitar el espacio físico, que inclusive puede extenderse como un espacio social y cultural, en el cual la convivencia se propicie de manera cotidiana, como ejemplo, podemos mencionar la vivienda, escuela, el lugar de trabajo, etcétera.

Algunos aspectos a considerar como positivos de ésta situación:

1

Elaborar unas mínimas normas de convivencia Puede ser buena idea sentarnos con los miembros de nuestra familia y elaborar entre todos unos listados de buenas prácticas en casa. Imaginemos entre todos cuáles pueden ser los mayores retos que nos podemos encontrar y demos rienda a la creatividad a la hora de afrontarlos. Repartamos tareas, responsabilidades y roles. Por ejemplo, se puede establecer, si las edades de los niños lo permiten, si una persona está trabajando desde casa y cierra la puerta no podemos molestarla en ese momento a menos que se trate de una emergencia.

2

Organizar cada día Ajustar un poco las actividades, con la consideración de algunos horarios que permitan a todo el mundo situarse mejor. Si improvisamos todo el tiempo es muy posible que el caos acabe por invadir nuestros espacios y nuestras mentes.

3

Dividir espacios A la hora de estructurar nuestros días es interesante pensar en todas esas cosas que ahora podemos hacer más fácilmente en familia, como cocinar juntos, organizar un cineclub, un club de lectura o practicar yoga, pero también hay que pensar en las cosas, aunque sean pocas, que queremos hacer a solas.

Para ello, por poco que la casa lo permita, puede ser interesante dividir los espacios por pequeñas zonas, por ejemplo, con unos cojines, una estantería o sillas cubiertas con una tela pueden servir para separar ambientes. Así, podemos crear fácilmente una zona para leer en silencio, otra para juegos, otra para relajarse, otra para tomar el té en una pequeña mesa o improvisando un espacio en la alfombra con unos cojines...

Si tenemos niños muy pequeños y convivimos con más adultos en la casa estableceremos turnos para que cada uno pueda hacer pausas en las zonas pensadas para ello. Si vivimos en pareja, este puede ser un buen momento para charlar tranquilamente acerca de nuestra necesidad de pasar algo de tiempo a solas. Y si vivimos solos, la división en zonas nos ayudará a no agobiarnos al ir cambiando de vez en cuando de espacio.

4

Meditar Numerosos estudios han demostrado que, practicar meditación disminuye la ansiedad y mejora la salud en general.

Aprender algo nuevo Una buena manera de estar a solas con uno mismo es dedicar unos minutos al día a aprender una nueva habilidad. ¿Cuántas veces nos hemos sentido el no tener tiempo para ir a clases de guitarra, de inglés o de baile? Este puede ser un buen momento para lanzarse por fin a aprender algo que nos haga pensar que nos va a resultar útil. Mejorarnos como personas nos ayudará a sentirnos más útiles y efectivos reconociendo nuestras cualidades y habilidades.

5

6

Apreciar todos los momentos Decía la Madre Teresa de Calcuta que nunca hay que subestimar el poder de las pequeñas cosas, pues es en ellas donde radica nuestra fortaleza. Si nos hubieran dicho hace un mes que bajar la basura, pasear al perro, ir a comprar el pan o tender la ropa en el balcón se iban a convertir en lujos codiciados no lo habiéramos creído.

Una situación excepcional como la que estamos viviendo puede convertirse en una oportunidad para dar valor a pequeños momentos en soledad que en otras circunstancias nos pasarían por alto.

El ser humano por naturaleza desarrolla su creatividad en todo momento.

**¡Hagamos del
aislamiento
en casa, un
espacio de
crecimiento
familiar!**





COMUNICACIÓN FAMILIAR

Crear un espacio de crecimiento en el contexto familiar, debe haber necesariamente factores motivadores, así que la comunicación en la convivencia es elemental. Así como también La armonía, cooperación, tolerancia y honestidad son fundamentales para vivir esta pandemia de una forma emocionalmente saludable. Si asumimos actitudes de respeto, confianza, diálogo y negociación, estaremos aportando un plus, para que la convivencia familiar se torne más agradable. El asumir actitudes asertivas trascenderá de manera positiva en nuestra salud emocional y mental, así como en la de las personas que nos rodean.

Para estar en posibilidades de desarrollar estrategias en una comunicación adecuada, en la familia, donde te puede contribuir con soluciones de forma más eficaz en cualquier situación, por ello, es importante observar nuestra manera de comunicación, que debe ser abierta y fluida en la que puedas expresar tus pensamientos y necesidades, así como escuchar a los demás en la misma sincronía

Si te es difícil expresarte de manera asertiva, o vives bajo circunstancias que puedan crearte estrés o ansiedad, probablemente juzgues que es algo muy complicado, sin embargo, será oportuno intentar que tus comentarios sean desde la honestidad y sinceridad, considerando en un margen de respeto a las diferentes opiniones y la individualidad de cada persona.

Convivencia y Valores

El ser humano se relaciona de muy diferentes formas, que están justamente condicionadas de acuerdo al contexto socio cultural, a circunstancias o incluso, a la manera en cómo hemos aprendido a responder a las situaciones a lo largo de la vida.

Independientemente de la explicación anterior, será pertinente que cada persona haga una reflexión para tener una aproximación que nos ayude a considerar las áreas donde podemos hacer cambios en la forma de cómo actuamos o la manera en cómo nos estamos comunicando, lo que nos aportará herramientas para mejorar nuestra comunicación en el seno familiar y la buena convivencia durante el aislamiento por la pandemia.

Entendiendo el comportamiento pasivo

Es aquel en que la persona queda en espera de recibir órdenes o instrucciones de los demás; es decir, antepone el bienestar de otros al suyo, reprimiendo sus opiniones o deseos.

Reflexiona si ¿cedes demasiado ante los deseos o peticiones de los demás? si tu respuesta es afirmativa, puede que estés haciendo a un lado aquello que te gusta o alguna necesidad que tengas, esta situación a largo plazo te hará sentir de una manera no grata. Comunicar y transmitir a los miembros de la casa como nos sentimos y los aspectos que nos molestan, ayuda a evitar el enfado e impulsividad, por lo que es mejor comentarlo de forma constructiva. Al mismo tiempo que respetas tus sentimientos y modo de pensar ante los demás.

Cuando la comunicación es agresiva

Se encuentra en personas que hacen valer su opinión sin escuchar o atender las necesidades de los demás, para lograr sus objetivos, hacen uso de burlas, menosprecio y prepotencia. Toma un momento para analizar ¿cuándo pido algo hiriente o molesto a las personas que me rodean?, si tu respuesta es positiva es probable que la manera en que te comunicas no sea la adecuada.

Comunicar agresivamente no sólo es insultar y descalificar, también, es hablar con un volumen de voz elevado, dar órdenes, criticar destructivamente y esto es para expresar autoridad y superioridad ante los demás. La realidad es que este estilo de comunicación, tiene consecuencias porque se hieren a las personas, crea conflictos y las personas prefieren evitarte.

En estos tiempos de aislamiento, ambas conductas son generadoras de estrés, por lo que la comunicación asertiva es prioritaria cuando deseamos llevar relaciones abiertas al diálogo y a la negociación. Asumir cada persona su propia responsabilidad en la forma de conducirse es vital, el siguiente apartado te orientará para practicar una nueva manera de comunicación.

Responsabilizándonos de nuestro bienestar en casa

La forma de expresar nuestros sentimientos y emociones, la manera de escuchar a los demás, proponer cambios o buscar soluciones es una responsabilidad personal, donde cada quien se hace cargo. Significa, que cada persona debe asumir su forma de conducirse evitando culpar a los demás de lo que sucede en su vida.

Una forma adecuada de responsabilizarte durante el encierro en casa a consecuencia de la pandemia, es generar un mejor ambiente familiar, es practicar la comunicación asertiva además de hacer los cambios que ya mencionamos y los que al término de esta Gaceta podrás tomar en cuenta. A continuación, te facilitamos algunas ideas que consideramos pueden ser de utilidad.

1

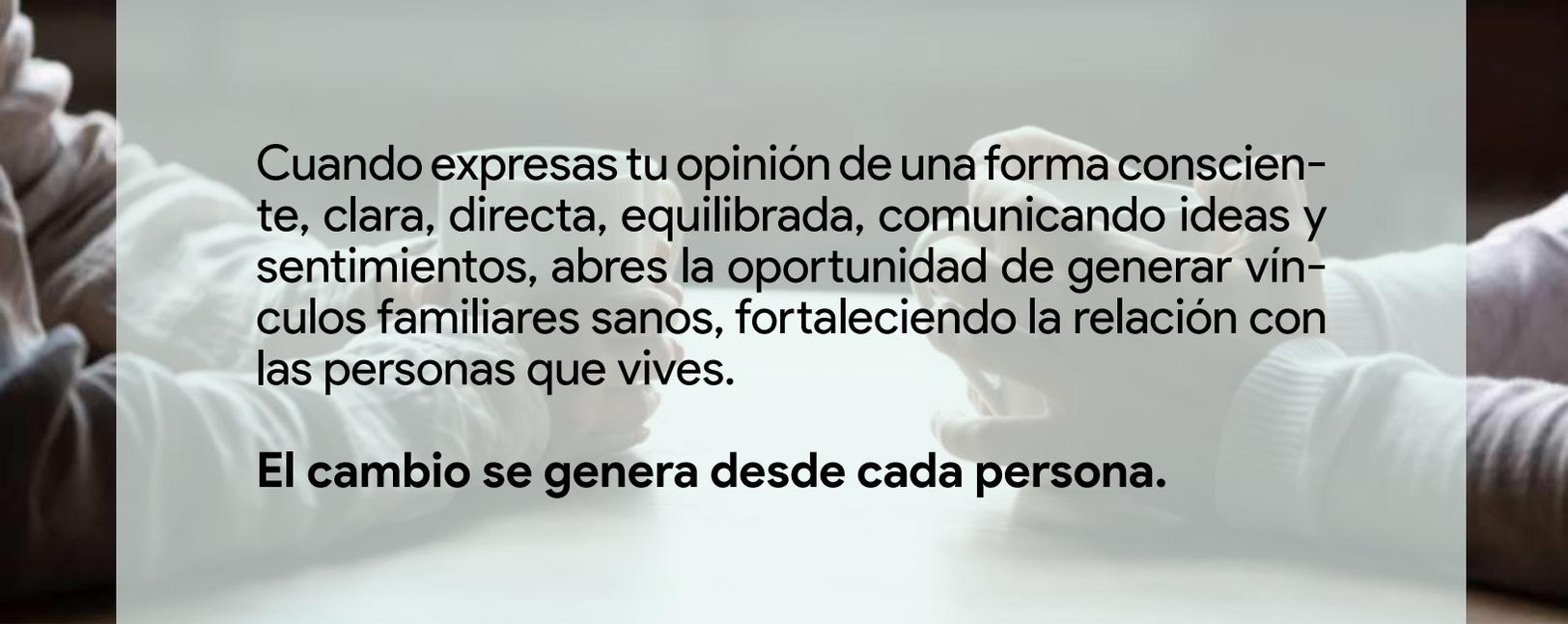
Describir la situación de manera objetiva evitando juzgar, culpar o recriminar las conductas de otras personas. Evitar frases como “es que tú siempre...; o “eres un tonto...”, intentar expresar lo que molesta de una forma objetiva.

2

Explicar cómo te sientes cuando sucede algo que no te agrada, esto implica hablar de momentos concretos y específicos. Hacer uso de frases como; “cuando no me ayudas me haces sentir triste...”; o “cuando me gritas me siento dolida...”

3

Una vez que hayas descrito la situación y mencionado como te hace sentir, puedes terminar la frase pidiendo un cambio concreto o haciendo alguna petición; por ejemplo: “...te agradecería que levantas tu ropa” o “...te pido que no vuelvas a elevar tu volumen de voz”



Cuando expresas tu opinión de una forma consciente, clara, directa, equilibrada, comunicando ideas y sentimientos, abres la oportunidad de generar vínculos familiares sanos, fortaleciendo la relación con las personas que vives.

El cambio se genera desde cada persona.

Hacia la convivencia sana durante encierro, la duración, el tiempo y manera de como se realiza en esta modalidad, la situación de confinamiento en la que actualmente vivimos nos mantiene en constante incertidumbre y conlleva un importante cambio en las rutinas de nuestra vida. La mayor parte de las personas desean regresar a una “normalidad” donde se pueda realizar actividades sin poner en riesgo la salud o la de sus seres queridos.

Es impredecible cuánto tiempo continuaremos así, donde las medidas restrictivas para cuidar el contagio del virus, por lo tanto, el cambio generado en las personas ha provocado mayor sensibilidad, cierta inestabilidad emocional, etcétera, generar estrategias como ya lo mencionamos y utilizar herramientas que nos ayuden a desarrollar empatía, será de gran ayuda para crear el mejorar el clima familiar. Convivir simultáneamente en un mismo espacio, sin duda ocasiona que algunas de las rutinas se contrapongan con las actividades de alguien más, en espacio, tiempo o en la necesidad de utilizar ciertas herramientas de trabajo (computadora, internet, televisión, aparatos domésticos, etcétera).

Por lo que es justo en este tiempo de aislamiento, donde se puede aprovechar la oportunidad de desarrollar al máximo tu comunicación, utilizando los ejemplos que más te convengan. Entender que los cambios son parte de la vida misma, para que uses el poder adaptarte a ellos y que sea una manera de sobrellevar lo que vaya aconteciendo.

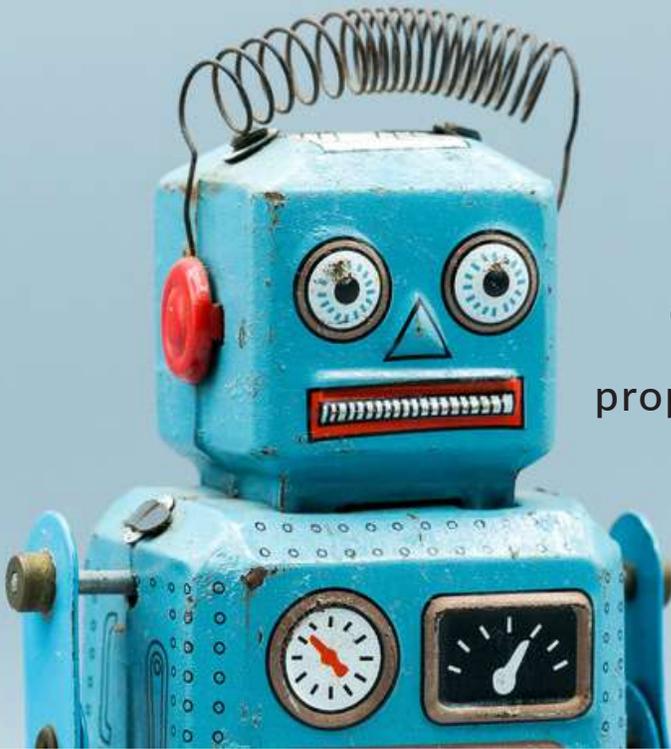
A child with blonde hair, wearing a blue shirt and a red headband, is sitting at a wooden table. They are playing with various colorful toys, including a yellow and blue toy figure, a white toy figure, and several colorful blocks (red, blue, green, orange). The table is made of dark wood. The background is a dark wooden floor.

LA CREATIVIDAD Y EL JUEGO

COMO ELEMENTOS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA

“Gran parte del contenido y significado del juego infantil está constituido por las actividades lúdicas en las que el niño representa algún papel e imita aquel aspecto más significativo de las actividades adultas y de su contacto en ellas. La evolución del niño y el juego está relacionada en el medio en que se desenvuelva, el cual va a mediar en el desarrollo de las habilidades y destrezas” (Meneses y Alvarado, 2001, p. 113).





El juego, ayuda a fomentar las habilidades interpersonales, establecer relaciones sociales, plantear y resolver problemas propios de la edad, y el desarrollo de habilidades cognoscitivas, motrices y afectivas.

(Shutton-Smith, 1988)

Hemos revisado varios apartados, donde se ha expuesto una variedad de temas, sin embargo, abordar la situación del confinamiento con la característica precisa cuando hay menores de edad en casa, es todo un reto para madres, padres y cuidadores, por esta razón, a continuación, te exponemos algunas otras herramientas de ayuda.

Para el desarrollo de las y los niños el juego es esencial y la relación entre el niño y la niña y el juego evoluciona en el medio, es de esperar que su desarrollo se vea truncado por el contexto actual de la pandemia, cuya respuesta fundamental es “quedarse en casa” como medida principal de la “sana distancia”, lo cual es muy diferente al habitual estilo de vida al que están acostumbrados, como levantarse para arreglarse, ir a la escuela, jugar con amigos y compañeros, ser regañados por no apurarse, hacer tareas al llegar, entre muchas otras cosas.

El desarrollo de los niños en la socialización, la motricidad fina y gruesa, el lenguaje y la resolución de problemas está expresada en el juego cotidiano, algunas actividades escolares y de convivencia, que ahora han quedado limitadas al espacio privado y reducido de la casa, dichas actividades y su proceso de aprendizaje quedan a cargo de los padres, madres o tutores, quienes también tienen sus propias dificultades para adaptarse a la cuarentena, reduciendo la posibilidad de considerar formas más funcionales para entretener a los niños.

Entre el trabajo de oficina en casa, los quehaceres, y la supervisión de los hijos en sus tareas, puede mermar la creatividad de la familia para buscar alternativas en propiciar el óptimo desarrollo de los hijos y las hijas y el disfrute de todos y todas, haciendo parecer que el desarrollo y el placer son polos opuestos y no dos lados de la misma moneda, e incluso, un beneficio no exclusivo para los más jóvenes.

El rol para los adultos responsables, es el de educador cuya finalidad es la guía y la orientación, la creación de oportunidades, tiempo, material y formas de juego de acordes a la edad, una difícil labor al ocuparse de las múltiples tareas que ya esperan su realización, opacando a la creatividad y la diversión.

La creatividad es un componente fundamental que se percibe como difícil de obtener o algo extraordinario que no cualquier persona es capaz de desarrollar, y ni pensarlo cuando hay pendientes, pero está más al alcance de todos de lo que parece, siempre y cuando se busque algo diferente. Ésta nos permite también poder flexibilizar la forma de ver las cosas, por ejemplo, el realizar tareas de casa y escuela como un juego (quien levanta más rápido los juguetes, quien dobla mejor la ropa, quien puede hacer más espuma al lavarse las manos, quien puede preparar el sándwich más rico con los ingredientes que son puestos en la mesa, entre otros) que pueden optimizar y compensar la práctica en el desarrollo diario que los llevará a dominar actividades que serán parte de su vida adulta.

Puede representar esto una pérdida de tiempo y no creer en la función que ejerce en el niño el juego, obligándolos sin intención a actividades no propias de la edad, e incluso, menospreciándolo en la utilidad para el adulto, aunque desde hace años Hetzer (1992), ya lo refería como la mejor base para una etapa adulta sana, exitosa y favorable, siendo útil incluso para continuar con un desarrollo óptimo en la vida adulta.

Por lo tanto, el juego y la creatividad para construirlo en actividades cotidianas, se convierte en un recurso de contención emocional para toda la familia, trabajando aspectos formativos y de desarrollo que, en la matriz afectiva, permiten un escape a la ansiedad persistente del aislamiento, dando posibilidades a interactuar de forma diferente, reconociendo tocar diversas áreas al mismo tiempo.

Los materiales pueden ser juegos de mesa con los que ya se cuenten, colores, cuadernos, incluso quehaceres de casa adecuados para cada edad, algunos dispositivos electrónicos como tabletas, celulares inteligentes o computadoras, que con juegos que permiten varios usuarios a la vez, pueden ser estrategias para establecer acuerdos (como quien recogerá los platos de la mesa o tenderá la ropa al terminar de lavarla), permitiendo incluso una forma diferente de mirar la cuarentena, abriendo la posibilidad a recursos de contención emocional en la familia, que pueden ser enriquecedores no solo para un momento presente, sino para un futuro más creativo y flexible.

Lo importante es recordar que la creatividad para innovar actividades de contención, desarrollo, diversión y placer se encuentra en dar el primer paso para intentar algo diferente y ponerlo en práctica, aunque no funcione al principio, pues la práctica hace al maestro y en este caso da más posibilidades a que la semilla de la creatividad brote y sus diferentes ramas lleven a diferentes posibilidades, sin olvidar que en el futuro cosecharan los frutos del esfuerzo.



DISTANCIAMIENTO SOCIAL

La Jornada Nacional de “sana distancia” implementada por la Secretaria de Salud, tiene la meta de reducir la frecuencia de contacto y el riesgo de contagio y propagación del Corona Virus (Covid-19), y por lo tanto, salvaguardar nuestra salud.

Esto consiste en evitar el contacto continuo entre las personas, con estrategias como la de quedarse en casa y evitar salir cuando no es de suma necesidad, recomendando algunas medidas más de cuidado como el uso de cubrebocas, no tener contacto físico y lavado constante de manos con agua y jabón, evitar aglomeraciones y cercanía física con otras personas.

A primera vista suena sencillo, pero modifica la interacción social, alterando la dinámica establecida por actividades que son ya cotidianas; Levantarse por la mañana para ir a trabajar, arreglar a los niños para la escuela, preparar el lunch, usar el transporte público o coche, cumplir un horario, llegar a casa por la tarde, pasar al súper mercado, visitar a la familia (celebrar el día de las madres, cumpleaños, bodas, etcétera), entre otras.

Además de las actividades cotidianas, el contexto inesperado de la cuarentena puede trastocar la forma usual de relacionarnos, dejándonos casi paralizados, indecisos y desconcertados ante la alternativa saludable de quedarse en casa, desencadenando algunos sentimientos como la impotencia, desesperación, melancolía, intranquilidad y abatimiento, no permitiendo pensar claramente ante la necesidad de ser más flexibles y buscar nuevas formas de interactuar con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

Conservar la convivencia previa a la cuarentena como asistir al supermercado en familia, reuniones en casa, visitas a amigos y familiares de otras ciudades, sacar a los niños a pasear, sin buscar alternativas para promover un adecuado acercamiento social, en el que se respete la “sana distancia”, se sanitasen los espacios y se eviten aglomeraciones, aumenta el riesgo de contagio manteniendo y extendiendo el problema a gran escala.

Esta inflexibilidad para adaptarse, incluye la omisión de conductas de autocuidado que también son necesarias para el control de la pandemia, como una alimentación balanceada, la activación física, uso de cubre bocas y el lavado correcto de manos, acciones que a corto plazo, llevan a un incremento de peso, la propensión a padecer enfermedades crónico degenerativas, el contagio y al aumento de la desesperanza e inconformidad con uno mismo favoreciendo el incremento de los sentimientos de impotencia, desesperación, melancolía, intranquilidad y abatimiento, agregando frustración a las demandas sociales de mantener una “Sana Distancia” con “Quédate en casa”.





Pensar que no hay posibilidades o que no hay modo favorable de adaptarse a las demandas de la cuarentena da cabida a considerarla como difícil y una elección perniciosa, producto de la interacción entre la demanda de cumplimiento y los intentos fallidos por adaptarse satisfactoriamente, alimentando la idea de una obligación y no una sana elección.

Con toda esta experiencia no se hace más sencillo ver con buenos ojos el distanciamiento de la familia y seres queridos.

La inflexibilidad de la que podemos ser presas, es alimentada por nuestros intentos fallidos por adaptarnos, y sus inherentes sentimientos, nublando la mirada a las otras posibilidades de trato con seres queridos y de la importancia de la “sana distancia” y sus otras medidas.

Giorgio Nardone, Terapeuta Breve Estratégico Italiano, habla de los intentos fallidos en los que se incurre cuando se quiere lograr algo, repitiéndolos en el tiempo y limitando el alcance de aquello que uno se propone y por ello, a continuación se describe un ejercicio para observar y descubrir cuál es la tendencia de nuestros intentos fallidos por lograr una diferencia y probar otras posibilidades, movilizandolos nuestros propios recursos.

EL DESAFÍO PARA EMPEZAR DE NUEVO...

Recursos emocionales para sobrellevar la pandemia

Nardone (1999) plantea:

1 Observar y descubrir qué es aquello que se hace, se piensa o se dice, cuando se trata de dar solución, o mejorar la circunstancia o problema que se está presentando. Aquello que ha y no ha funcionado, pero sobre todo lo que es repetitivo.

2 Como segundo paso se implementará el incrementar las posibilidades de elección, consistente en analizar alguna de las situaciones problemáticas y tratar de encontrar, más allá de lo que surge de forma espontánea y de lo que se hace repetidamente, al menos cinco posibles estrategias de solución que se no se han hecho o pensado.

(En caso de no lograr conseguir cinco alternativas diferentes, no hay que pensar que se es incompetente, esto se trata de una tarea ardua) Se sugiere, en caso de no obtener cinco formas diferentes, el pensar en algún conocido e imaginar cómo vería él o ella la situación y cómo reaccionaría ante ella, se trata de ponernos en el lugar de la persona y completar o proponer las cinco alternativas.

3 Una vez identificadas al menos cinco posibles estrategias, se debe comenzar por aplicar la primera y observar sus efectos. Si después de poco tiempo no causa resultados, o si produce resultados indeseados, se debe continuar frenar su ejecución y continuar con la siguiente posibilidad y hacer lo mismo.



En caso de ver efectos positivos, mantener las alternativas ahora favorables y practicarlas.

Es un juego mental simple, pero laborioso, que evita caer en la trampa de la rigidez de determinados intentos fallidos de mejoría. Además de promover flexibilidad y creatividad de nuestra imaginación.



Con esta propuesta se pretende no dar un único modo inflexible de lograr alternativas a la problemática de encontrar acciones favorables de convivencia durante la cuarentena y en un contexto que nadie esperaba vivir, solo busca favorecer claridad y adaptación, y en caso de no lograr alternativas más flexibles y favorables, aún con haber implementado este juego mental o alguna otra propuesta en este número de la gaceta, es importante pensar en solicitar consulta con algunos de los psicoterapeutas del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP). Reconocemos que la adaptación a la cuarentena no es sencilla.

PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Cuando nos encontramos ante alguna situación de emergencia como los son, desastres naturales, accidentes, fallecimiento de algún ser querido, actos violentos, guerras y en el caso actual, la pandemia por covid-19, es natural que se presenten crisis. Estos eventos producen alteraciones en nuestro estado de ánimo, así como también en la forma en como respondemos ante estas adversidades. Cada persona experimenta y reacciona de forma distinta, el grado y la intensidad que se vive es diferente en cada individuo. Hay personas que sienten angustia, miedo, inseguridad, desesperanza y confusión ante lo que se está presentando en cambio, hay otras, que pueden estar indiferentes e insensibles de lo que les rodea.

Los seres humanos contamos con recursos y capacidades para afrontar las crisis, sin embargo, hay ocasiones que estos eventos pueden llegar a rebasarnos y provocar un malestar significativo que afecte nuestra estabilidad, en estos casos, es importante detectarlo a tiempo y buscar recursos tanto externos como internos que nos ayuden a superar este proceso, la primera ayuda psicológica (PAP) puede ser una alternativa.



¿Qué es?

La primera ayuda psicológica (PAP), es la respuesta humana de apoyo a una persona que se encuentra en crisis por un evento traumático y puede requerir de ayuda, esta estrategia busca reducir el estrés inicial y proporcionar herramientas que faciliten la adaptación a corto y mediano plazo.

¿Qué no es la primera ayuda psicológica?

No es algo que solo pueden hacer los profesionales de la salud mental, cualquier persona puede ofrecer esta ayuda, siempre y cuando se realizase con respeto y responsabilidad.

No es asesoramiento profesional, es la primera atención para disminuir el estrés inicial del evento traumático.

No es pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos.

Aunque la PAP supone estar disponible para escuchar las historias de las personas, no se trata de presionarles para que cuenten sus sentimientos y reacciones ante la situación.

¿Cuál es el propósito de la primera ayuda psicológica?

Brindar ayuda y apoyos prácticos, de manera no invasiva.

Evaluar las necesidades y preocupaciones.

Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información).

Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.

Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse en calma.

Ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales.

PAP

¿Para quién es la primera ayuda psicológica?

Está diseñada para personas que se encuentran en crisis por un evento traumático reciente, puede ser proporcionando tanto para niños, adolescentes así como también para adultos y adultos mayores, cabe recalcar que cada persona experimenta de forma diferente las crisis, por lo que algunas pueden requerir esta ayuda y otras no, es imprescindible no forzar a las personas contra su voluntad.

¿Cuándo se proporciona la PAP?

Se centra en ayudar a las personas que han presentado recientemente una situación de crisis, esto puede ser durante o inmediatamente después del acontecimiento, en ocasiones puede ser días o semanas y cuanto ha permanecido el acontecimiento o que tan grave ha sido.

¿Dónde se puede proporcionar la primera ayuda psicológica?

En cualquier lugar que sea seguro y exista cierta privacidad para poder hablar con la persona, comúnmente se ofrece en lugares comunitarios, centros de salud, refugios o campamentos. La privacidad, confidencialidad y respeto son esenciales para la PAP.

¿Como ofrecer la primera ayuda psicológica?

- Al ofrecer la primera ayuda psicológica es relevante evitar que las acciones que se tengan con las personas afectadas provoquen un mayor daño.
- Propiciar un ambiente seguro donde la persona este a salvo de daños psicológicos o físicos.
- El trato con la gente siempre debe ser con respeto.
- Ofrecer la ayuda de forma justa y sin discriminaciones.
- Para ofrecer la primera ayuda psicológica, no es necesaria la formación psicológica, sin embargo, es recomendable estar involucrados con grupos de ayuda por medio de alguna organización o grupo comunitario donde pueda apoyarse o asesorarse, ya que podría ponerse en riesgo y perjudicar el trabajo coordinado.

Qué hacer y qué no hacer

Ser honrado y digno de confianza.

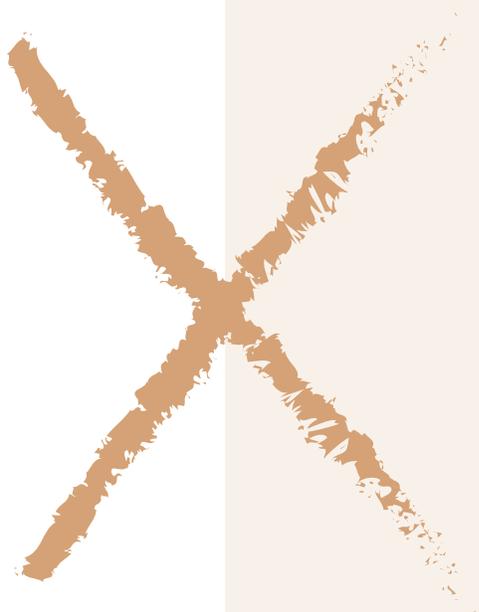
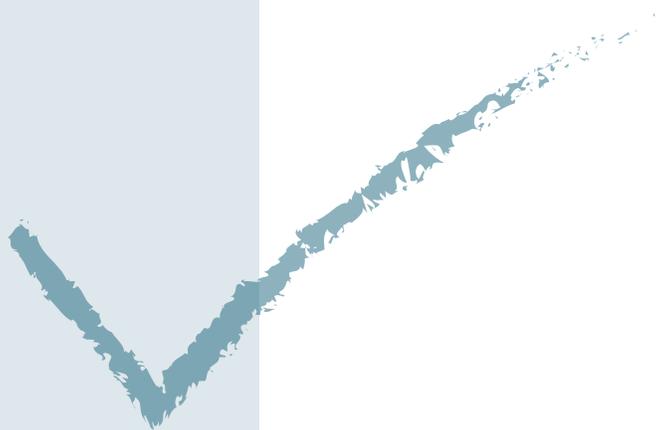
Respetar el derecho de las personas a tomar sus propias decisiones.

Ser consciente de sus propios prejuicios, preferencias y mantenerlos al margen.

Dejar claro a la gente que incluso si rechazan la ayuda ahora, podrá recibirla en el futuro.

Respetar la privacidad y mantener la historia de la persona confidencial, salvo imperativos.

Actuar de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y género de la persona.



No se aproveche de su relación como persona que ayuda/ cooperante.

No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarle.

No haga falsas promesas o provea información no contrastada.

No exagere sus habilidades.

No fuerce ayuda en la gente y no sea entrometido o prepotente.

No presione a la gente para que le cuente su historia.

No comparta la historia de una persona con otras personas.

No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.



AYUDÁNDONOS

An abstract, colorful artwork on the left side of the page. It features a profile of a human face, rendered in vibrant, layered colors: yellow, orange, red, purple, and blue. The style is expressive and painterly, with visible brushstrokes and a sense of depth and movement. The colors blend and overlap, creating a rich, textured effect.

PAEP

El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), a través de la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, ofrece una diversidad de servicios y apoyos para las y los trabajadores del Poder Judicial de la Ciudad de México.

Estos consisten en: sesiones individuales de terapia psicológica; clases de yoga; sesiones de meditación guiada; actividades físicas denominadas “actitud activa” donde se realizan movimientos corporales, estiramientos físicos, ejercicios para la memoria cerebral y coordinación motora; impartición de pláticas-taller, así como una variedad de temas trabajados en la Gaceta Desarrollo Humano que puede encontrar en la siguiente liga de acceso:

<http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

Es importante mencionarle que, para acceder a los servicios y apoyos antes citados, puede hacerlo también, a través del teléfono 9156-4997, extensión 511-757, donde será atendido con profesionalismo y calidez humana.

Querido lector, la relevancia de mencionarle que los servicios del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), se ajustarán, a los cambios derivados del “retorno a la nueva normalidad”, donde tomaremos las medidas necesarias y haciendo los cambios pertinentes para ofrecer la continuidad a los servicios con la ética y profesionalismo de siempre, para continuar favoreciendo la salud emocional y su calidad de vida. Cuidando la sana distancia.

En otro orden de ideas, el ser humano en la constante búsqueda de su bienestar, equilibrio físico y emocional, ha desarrollado sus propias habilidades y principalmente en situaciones de emergencia por diversos fenómenos perturbadores, ha desarrollado sus propios recursos en ocasiones sin ser consciente de ello, por esta razón nos parece importante hablarte de la resiliencia.

Resiliencia y resiliencia individual

¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida?, ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos con una pandemia, la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil?

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es la resiliencia, que es la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Esta se aprende en un proceso que requiere tiempo, esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas.

Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes de la resiliencia, es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia.

Otros factores que intervienen son:

La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.

Una visión positiva de sí mismos, confianza en sus fortalezas y habilidades.

Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.

La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

A continuación, a manera de ejercicio, se listan una serie de preguntas sobre sí mismo y sus reacciones a los retos de la vida. Esto le puede ayudar a descubrir cómo responder efectivamente a eventos difíciles:

¿Qué tipo de eventos le han resultado más difíciles?

¿Cómo le han afectado dichos eventos?

¿Cuándo se encuentra estresado, le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?

¿Cuándo se enfrenta a una experiencia difícil, a quién ha acudido para que le ayude?

¿Qué ha aprendido sobre sí mismo y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?

¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?

¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo lo ha hecho?

¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?



Hablemos de Resiliencia social...

Mientras que la resiliencia individual es el proceso de adaptación de una persona a la adversidad, la resiliencia social, se da cuando el sistema encara sucesos y conflictos colectivos, para reorganizarse posteriormente manteniendo sus relaciones económicas, costumbres, metas y servicios.

Es importante construir la resiliencia comunitaria, por medio de la protección civil, incluidos los protocolos de actuación ante desastres naturales o situaciones de emergencia y el fomento de la salud mental colectiva.

Así, se tiene tres concepciones de la resiliencia social, la primera como **estabilidad**, que permite asimilar lo inesperado; como **recuperación**, para sobrellevar un escenario adverso; y como **transformación**, que viene cuando se ha aprendido y superado algún evento doloroso o complicado.



Continuar con el viaje...

Para resumir, piense en la resiliencia como algo parecido a tomar un viaje río abajo en una balsa.

En un río, puede encontrar rápidos, virajes, aguas lentas y áreas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimenta en el camino le afectan de forma diferente.

Viajar por el río, le ayuda a conocerlo y recordar las experiencias pasadas que ha tenido con él. Su viaje debe ser guiado por un plan, una estrategia que considere que funciona para usted.

La perseverancia y la confianza en su capacidad para evitar los obstáculos son importantes. Pueden ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confía y le acompañan en el viaje, pueden especialmente ayudarle a enfrentar los rápidos, las corrientes y otras dificultades del río.

Puede bajarse de la balsa y descansar en la orilla del río. Sin embargo, para terminar su viaje debe remontar la balsa y continuar.

Impacto emocional y psicológico ante la pandemia



Definitivamente, esta pandemia por COVID-19, que hemos mencionado, es una emergencia de salud pública y de gran preocupación internacional, con diversos impactos sin precedentes en nuestro siglo, estos impactos también incluyen el emocional y psicológico. Por lo cual, actualmente representa sin dudas un gran desafío a la salud mental y a todo lo que conlleva, de ello hablaremos en este apartado.

Salud mental y su impacto psicológico

A la salud mental debemos prestar atención en todo momento, sin embargo, se ve afectada severamente durante una pandemia, la mirada global sobre el impacto del COVID-19 incluye precisamente la promoción de la salud mental. Ya que las vivencias ligadas a ello han provocado en las personas numerosas manifestaciones psicológicas, de manera diferente, ya sea en cuanto a persistencia y/o profundidad. **Algunas de las manifestaciones psicológicas por la actual pandemia son las emociones, por ejemplo, la ira o la tristeza, de las que hablaremos más adelante.**

Continuar con el viaje...

Resulta importante señalar que cada problema o dificultad que una persona pueda tener en la vida está influenciada por la forma en que esa situación se afronta, así como por la actitud que se adopta, no todos tenemos los mismos sentimientos ni pensamientos, aunque sea la misma situación, ya que hasta nuestra manera de vivirla es completamente diferente.

Lo mismo sucede con las consecuencias en la salud mental por el aislamiento social y por la pandemia en general, son muy variadas y también dependen de diferentes condiciones, por ejemplo, personas que presentan alguna

afección mental previa, personas que tienen algún familiar enfermo, aquellos que lamentablemente han perdido alguien cercano entre otras.

En este sentido, es altamente probable que haya cambiado la manera en la que vive su vida, y que esto trajo incertidumbre, rutinas alteradas, preocupaciones, por lo que nuestra salud mental pueda verse afectada, por ello, le sugerimos llevar a cabo las medidas de prevención, así como las técnicas y hábitos para fomentarla que le presentamos en esta Gaceta.



Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Emociones que genera el COVID-19

Experimentamos diferentes emociones a lo largo de nuestras vidas, en todo momento estamos en contacto con ellas, incluso podemos llegar a tener varias emociones en un mismo día. Y en esta situación particular de la pandemia por COVID-19, somos susceptibles precisamente a éstas, por todo lo que trae consigo, desde el distanciamiento social hasta las nuevas formas de socializar.

De esta manera se entiende que las emociones son reacciones psicofisiológicas, esto se refiere a que incluyen tanto nuestra parte psicológica como la física, y nos ayudan a adaptarnos a ciertas situaciones que se nos presenten, ya sea ante un objeto, un lugar, un suceso, un recuerdo o una persona. En otras palabras, es aquello que sentimos cuando percibimos a alguien o a algo.

Las emociones que podemos llegar a tener durante esta pandemia son variadas, e incluyen particularmente aquellas que se relacionan con situaciones no gratas para nosotros; las que tenemos cuando algo nos preocupa, nos incomoda, etcétera, es posible que sean las predominantes en esta transición por el aislamiento, que a continuación se señalan:



Tristeza

Se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y de las actividades que se llevan a cabo. Dependiendo de la causa o situación, puede llegar a presentarse con sensaciones de pérdida, fracaso, soledad, desinterés o necesidad de aislarse. Es una reacción normal ante este tipo de situaciones como el COVID-19, ya que el propósito de la tristeza es actuar en momentos en los que la persona se siente impotente, por ejemplo, en la pérdida de un ser querido, la tristeza hace que el cuerpo reduzca sus actividades y así pueda conservar sus energías.

Miedo

Trae consigo una activación que incita a la evitación y escape de situaciones de peligro, es una sensación de tensión y preocupación por la seguridad y salud, ya sea propia o de otros, como el contagiarse en esta pandemia. De manera fisiológica, el miedo tiende a acelerar la actividad cardíaca y de respiración.

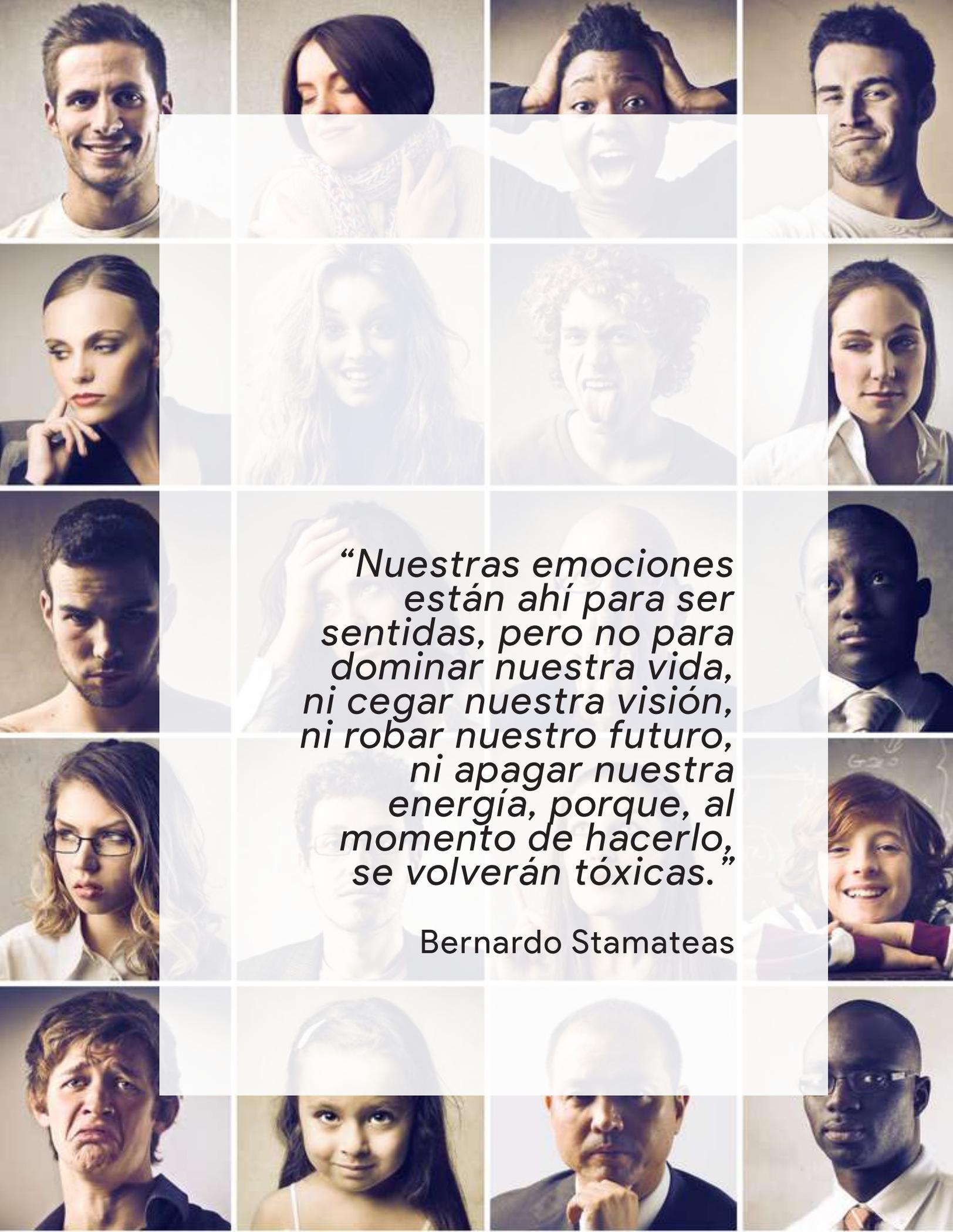


Ira

Surge cuando una persona se ve sometida a alguna situación que le produce frustración, por ejemplo, una amenaza o agresión. Incluye agitación y hostilidad. Nos impulsa a la acción automática, por lo que nos puede llevar a actuar de modo desproporcionado y probablemente arrepentirnos posteriormente. En esta pandemia uno de los riesgos de la ira es que podría hacernos perder el control de lo que hacemos y/o decimos y a quien lo dirigimos. Sin embargo, sería normal presentarla debido a esta frustración que sentimos sobre la amenaza del virus.

Actualmente y debido a esta pandemia, todos hemos llegado a sentir preocupación, temor o inquietud de vez en cuando, lo mismo pasa con la ansiedad, la sentimos de diferentes maneras y situaciones. La ansiedad alude a un estado de inquietud y agitación, que se caracteriza por la anticipación del peligro, sensación de catástrofe, en donde las personas tratan de buscar una solución. También está relacionada con los pensamientos y las ideas que tiene cada persona. De manera física la ansiedad puede incluir respiración entrecortada, sequedad en la boca, manos y pies fríos, elevación de la presión sanguínea, sudoración, tensión muscular, indigestión entre otros.

Resulta importante señalar que las emociones son parte de nosotros y herramientas fundamentales. Reconociéndolas y expresándolas podemos avanzar a mejorar nuestra calidad de vida y hacer más llevadera esta pandemia por COVID-19.



*“Nuestras emociones
están ahí para ser
sentidas, pero no para
dominar nuestra vida,
ni cegar nuestra visión,
ni robar nuestro futuro,
ni apagar nuestra
energía, porque, al
momento de hacerlo,
se volverán tóxicas.”*

Bernardo Stamateas



Enfrentando las pérdidas y el duelo por el COVID-19

Uno de los aspectos difíciles de afrontar durante la contingencia sanitaria, son las pérdidas y no únicamente nos referimos a las que se originan por el fallecimiento de un ser querido, sino también a las pérdidas por situaciones en las cuales, por diferentes motivos, se ha perdido el trabajo, la salud, la libertad derivado de la permanencia obligada al aislamiento dentro de las casas para evitar contagios por el virus y/o por otros motivos que no se refieran solo a la emergencia sanitaria.

Afrontar la pérdida por el deceso de un ser querido, nos sitúa en una situación de duelo, así como también las otras pérdidas que ya mencionamos.

La rapidez con la que sucede una pérdida es una condición difícil para algunas personas asimilarlo.

Cuando se pierde a un ser querido es habitual pasar por una serie de fases, hasta poder incorporar esa pérdida de manera natural. Cabe resaltar que el duelo es diferente y único en cada persona, cada quien tiene su ritmo, por lo que es inevitable vivir y sentir de forma distinta.

El proceso de duelo nos permite adaptarnos a la pérdida, y el cual fue planeado por la autora Elisabeth Klüber-Ross, psiquiatra, escritora y pionera en tanatología, de origen suizo estadounidense, la cual nos ayuda a comprender lo que se denomina, **“cinco etapas del duelo”**, sin embargo, para comprender con mayor amplitud el tema, a las y los lectores de este material, le invitamos a consultar la siguiente liga <http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>, donde encontrará específicamente la Gaceta Desarrollo Humano con el tema “Liberando mi Duelo”, en la cual se señala con mayor amplitud este tema.

A continuación, se señala de manera enunciativa el modelo de Klüber-Ross y sus etapas:

ETAPAS DEL DUELO

1. Negación

Negamos la realidad de lo ocurrido.

2. Ira

En esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables.

3. Negociación

En esta etapa se intenta crear una ficción que permita ver a la muerte para impedir que ocurra.

4. Depresión

Es cuando nos damos cuenta de que esa persona ya no está y sentimos que no vamos a poder soportar el dolor y la falta, hay una sensación de vacío.

5. Aceptación

Es en el momento en el que se acepta la muerte del ser querido y se asume como algo natural.

Es importante decir que el proceso del duelo, durante el COVID-19, es totalmente distinto. El contexto, las circunstancias, alteran el proceso y las fases del duelo y también su duración.

A las emociones del duelo se le suman otras emociones provocadas por el confinamiento, por no poder compartir cercanía, contacto en los afectos, por no poder llevar de forma natural las despedidas.

Ante ello, en el estado de shock en el que uno se encuentra dificulta el observar a nivel emocional y entender qué es lo que sucede. Es normal, todo lo que sentimos, todas las reacciones a nivel emocional y fisiológico que experimentamos son normales.

Estamos viviendo una situación extraordinaria y no tenemos referentes anteriores con los que comparar, y por ello pueden asomar emociones que antes no habíamos experimentado o quizás no en la misma intensidad.

Es importante que nos permitamos sentir lo que surja para poder afrontarlas de una manera adecuada. Darnos cuenta de la identificación y expresión de las emociones y reacciones.



¿Cómo gestionar el duelo ante la pérdida de un ser querido a causa del COVID-19?

Es importante la validación de nuestro mundo emocional.

La emoción es el modo en el que el organismo reacciona a la pérdida. Las distintas emociones que se manifiestan, como la tristeza, el miedo, la ira, entre otras emociones, deberán ser aceptadas, reconocidas y validadas

Un aspecto importante en el proceso de duelo es que seas justo contigo mismo, es decir, darte el tiempo necesario para asimilar tú pérdida y reconocer que el dolor es normal y necesario vivirlo, ya que este te va a permitir elaborar de manera adaptativa el duelo.

Compartirlo con personas cercanas para contar con el apoyo y la contención es necesario.

Una vez pasado el aislamiento, puede ser positivo realizar un “ritual de despedida” con el resto de familiares donde se compartirá este difícil momento, el cual será de acuerdo a las creencias y costumbres culturales de cada familia.

En caso de que te sientas sobrepasado por la situación no logras cómo gestionarla, es importante que conozcas que, en Poder Judicial de la Ciudad de México, hay un equipo multidisciplinario de profesionales al cuidado de la salud emocional y psicológica para las y los trabajadores.

Por lo que te invitamos a acercarte a nosotros por medio del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP). Estamos para ti, para brindarte la atención que mereces cuando las puertas se abran... en el teléfono 9156-4997, extensión 511757.

La violencia de género e intrafamiliar

Al perpetuarse desde hace algunos meses la cuarentena por la emergencia sanitaria, el encierro durante este tiempo, ha generado estrés, ha incrementado o agudizado situaciones de conflicto en las relaciones familiares. Bajo este esquema, las mujeres en la sociedad mexicana se encuentran en mayor vulnerabilidad, derivado de la violencia que ejercen en su contra pareja o familiar.

Por ello es importante contar con las redes de apoyo emocional (que más adelante hablaremos del tema), para que cada persona, sea atendida de manera rápida, para evitar consecuencias mayores, que atenten en contra de su integridad física y emocional.



Lidiar con el fenómeno de las redes sociales

Las redes sociales son todas aquellas plataformas digitales, que nos aportan información, la difusión ilimitada de interacciones con una cantidad excesiva de personas en todo el mundo.

Es esta idea, las redes sociales, son una forma de conocer por medios electrónicos o digitales, lo que acontece día a día entre las personas u organizaciones de diversa índole.

A consecuencia de la emergencia sanitaria, es vital que seamos precavidos en la elección de la información que se desee consultar, el motivo es muy sencillo, **existe una gran cantidad de información no confiable, no fidedigna**, que al paso de los días, las personas pueden presentar aumento en sus niveles de estrés, por consultar noticias falsas, rumores y datos exagerados o alarmantes.

Por estos motivos, nuestro desafío consiste en verificar la información, identificar y consultar fuentes confiables antes de compartirlas, ya que no se trata solo de informar, sino de ayudar a tener un mejor entendimiento de la situación y actuar favorablemente. Consultemos siempre fuentes oficiales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), se ha referido a la **infodemia**, como el exceso de la información acerca de una situación a la que una gran cantidad de personas está expuesta.



La infodemia incluye la difusión de noticias falsas o maliciosas, en el tema que nos ocupa por la pandemia que hoy vivimos, este es otro factor que aumenta la confusión y la angustia de comunidades enteras.

En la era de la información y comunicación, donde las herramientas digitales son nuestro mayor apoyo para la investigación y el trabajo institucional, es vital acceder a las fuentes oficiales.

Le sugerimos algunos tips para consultas:

Buscar divulgación científica su misión es acercar la información con hechos, datos y experimentos científicos.

Ser más autocríticos para analizar el tipo de información que se recibe e intentar buscar fuentes confiables, si no tenemos tiempo de buscar fuentes confiables es mejor no compartir.

Identificar páginas oficiales y seguras acerca de la pandemia por el covid-19, por ejemplo: la Organización Mundial de la Salud (OMS), Gobierno de México, UNAM, IMSS, etcétera.

Evitar abrir archivos adjuntos o enlaces que se comparten las redes sociales.

Orientar, prevenir y explicar a las niñas, niños y adolescentes, para evitar que difundan información falsa, ya que ellos no distinguen el mundo real del virtual.

Revisar con mesura las páginas de los estados de nuestro país o sitios oficiales del lugar donde vives.

Por favor, recuerda estas orientaciones: “revisar-identificar-verificar y confirmar”. Y aprendamos a evitar la “infodemia” tanto en nuestra cotidianidad y principalmente en situaciones de crisis como lo es la sanitaria en estos tiempos.

Cuando las puertas se abran...



Después de un período prolongado e inusual de un retiro forzado en casa por el riesgo latente por el contagio en esta pandemia, nos toca regresar a una “ nueva normalidad” donde vamos a aprender a vivir de un manera diferente, los hábitos y costumbres ya cambiaron y lo serán aún más, apenas unos meses atrás eran irrelevantes para nuestro estilo de vida, este cambio trastoca de forma laboral, social, familiar e interpersonal, así como también, en las diversas esferas que nos conforman como individuos sociales y afectivos.

Debido a una nueva realidad, el regreso a casa con nuestros familiares (padres, madres, hijas, hijos, hermanas, hermanos, tías, tíos, sobrinas, sobrinos, etcétera, a los que dejamos de ver durante un tiempo prolongado, en el que seguramente hubo sucesos importantes como cumpleaños, aniversarios, diversas enfermedades y contratiempos y, en el peor de los casos, fallecimientos de seres queridos con los que no tuvimos oportunidad de acompañar y despedirnos.

El tiempo que se detuvo en nuestro universo personal, el cual nos deja un cúmulo de sentimientos y emociones encontradas, de nostalgia, ira, reflexión, arrepentimiento, frustración, que a pesar de todo, también podemos rescatar cosas positivas desde nuestro interior tales como las capacidades y habilidades que no habíamos descubierto e inactivas, aspectos que surgieron desde el interior de nuestro ser, al tratar de salir adelante y ayudar a los nuestros con los que convivimos día a día encerrados, con los diversos roles que se tomaron en nuestra nueva organización, dentro de lo que se volvió un nuevo sistema de vida, es importante resaltar que debemos rescatar lo que vale la pena, lo que nos servirá de ahora en adelante para preservar nuestra integridad física y psicológica.

Debemos prepararnos también para adaptarnos paulatinamente a nuevas realidades y rutinas, a cambios de ánimo debido a las emociones contenidas en el período de aislamiento y no es para menos pensarlo, la convivencia será diferente, los miembros de la familia, están teniendo cambios emocionales y los niños han crecido físicamente.



Preparándote para las nuevas relaciones interpersonales

Como seres humanos, somos sociales por naturaleza propia y en nuestra cultura como mexicanos demostramos el cariño a menudo con besos y abrazos, seamos conscientes de los cambios en las nuevas relaciones interpersonales, es importante considerar que habituarnos a otras maneras de mostrar afectos, evitando contacto físico, desde ya, tiene algunas repercusiones en la diaria convivencia de cualquier espacio donde se habite.

A partir de ahora, va a reescribirse el código social que conocemos, vamos a tener que aprender a demostrar cómo nos sentimos de otra manera.

Para que exista orden social, debe de haber normas que den las pautas de conductas que rijan las actividades. Dicho orden social, debe regular y procurar mejorar la convivencia,

promover la eficacia y facilitar la comunicación interpersonal, buscar armonía individual y social, partiendo de estas consideraciones, se tendrá que buscar en todo momento para evitar riesgos sanitarios.

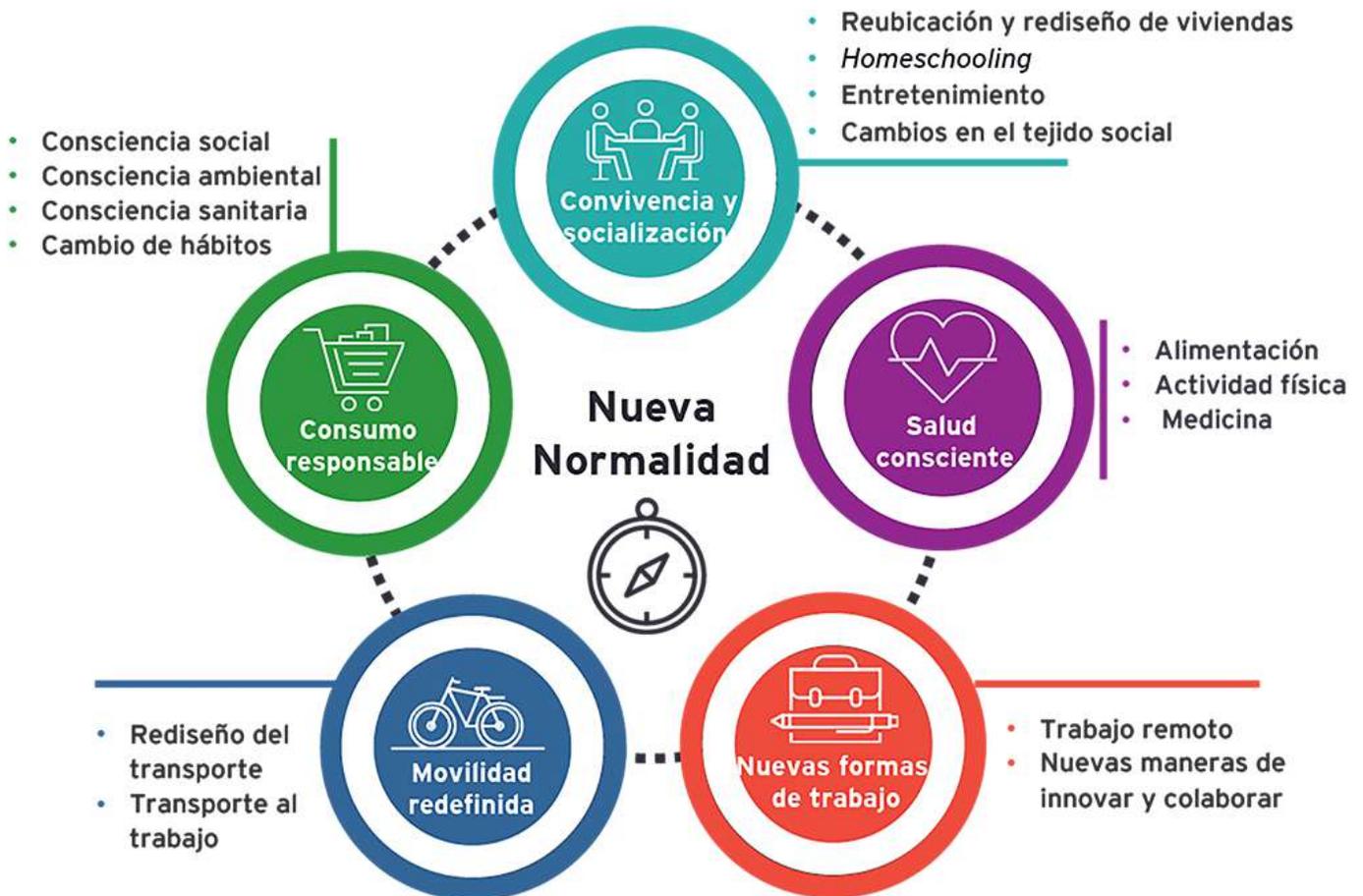
Es tiempo de que pongamos en práctica nuestros valores al máximo y respetar los espacios abiertos con una sana distancia, también tener serenidad y mostrar paciencia y comprensión con las personas a nuestro alrededor, que de cierta forma, en esta nueva realidad, practicando la tolerancia y contribuir con las personas, de una forma que aprendan paulatinamente, a convivir de manera distinta; así mismo, tomemos en cuenta las nuevas cargas emocionales adquiridas en medio de la contingencia para apoyar a los que tenemos al lado.

Los seres humanos somos racionales y no todos tenemos el mismo pensamiento ni comportamiento, la historia de vida de cada persona, puede favorecer o perturbar los cambios que estamos viviendo en este tiempo. Por lo tanto, hagamos un espacio de pensamiento y reflexión para crear áreas de oportunidad en beneficio personal y colectivo.

Creando nuevas rutinas

La nueva normalidad, será aprender diferentes formas de convivencia, se deberán realizar cambios permanentes en el comportamiento de la sociedad que permitan el mantenimiento de un bajo nivel de contagio en los próximos años. Dentro de estos nuevos hábitos, probablemente se aplicarán normas de distanciamiento social, tanto en el ámbito empresarial, como en el social y personal, incluyendo las medidas rigurosas para detección temprana y aislamiento de pacientes afectados.

Se han generado cambios muy importantes y seguirán evolucionando con las medidas de restricción. El aislamiento nos obliga a buscar una transformación en la manera de convivir, socializar, cuidar nuestra salud, trabajar, así como cambiar algunos hábitos de consumo y en general obliga a las diversas esferas sociales a reestructurarse hacia un nuevo estilo de vida, con normas sociales y hasta la generación de políticas públicas, en beneficio de la población.



Redes de apoyo social como elementos de contención emocional

Las redes sociales son agrupaciones formadas por personas que interactúan a través de relaciones basadas en el intercambio emocional y material por medio del cual se ofrece apoyo social, a personas o grupos en situación de crisis.

En nuestro contexto actual y desde la salud pública la prevención, promoción y rehabilitación de la salud, se sitúan en un lugar privilegiado a las personas, familias y a la propia comunidad como recursos naturales/informales disponibles que garantizan la continuidad de los servicios profesionales en salud.

Paralelamente, en los últimos años se han implantado grupos organizados de personas

como los grupos de autoayuda cuyo papel principal es el de facilitar estrategias adaptativas frente a la enfermedad.

Además, en determinados periodos del ciclo vital como la ancianidad, la relación entre los individuos y los grupos sociales a los que pertenecen, permiten movilizar recursos psicológicos y materiales frente a situaciones indeseables como la incapacidad, soledad y/o enfermedad.

Los brotes por virus o bacterias de cualquier naturaleza pueden ser un factor que provoque niveles altos de estrés en la población de cualquier ciudad o país, la pandemia en la que vivimos en los últimos meses, por el contagio del Covid-19 es un ejemplo de ello. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad también son reacciones normales en las personas, lo que puede provocar como ya lo hemos señalado, emociones fuertes tanto en adultos como en niños.

El punto de partida es que usted tenga la manera de reducir esos niveles de estrés y para ello, es necesario contar con las redes de apoyo, para minimizar los efectos que producen las situaciones, por la crisis sanitaria.



Cuidados personales para afrontar potenciales estados de ansiedad o crisis emocionales ocasionados por el encierro

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultades para dormir o concentrarse
- Agravamiento de problemas de salud crónicos
- Agravamiento de problemas de salud mental
- Mayor consumo de alcohol y tabaco u otras drogas



Recomendaciones de Cuidados Personales para afrontar ansiedad o crisis

- Prestar atención a tus propias necesidades y sentimientos
- Mantener conexión con tus seres queridos y tratar de continuar tus rutinas diarias
- Continuar a través de las redes sociales, las video conferencias y llamadas telefónicas una forma de ayuda
- Organizar tu tiempo
- Evitar información que te genere sentimientos negativos
- Hacer ejercicio regularmente
- Dormir el horario habitual
- Comer saludablemente

Técnicas de relajación y conciencia corporal

La relajación nos aporta un estado natural de descanso al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardiaco y la respiración.

Hábitos psicológicos saludables ante la contingencia



Consideraciones para las y los cuidadores de menores de edad

Las circunstancias a las que nos confronta la actual pandemia, por COVID-19, es sin duda, una experiencia que no se había vivido como lo estamos observando, para la mayoría es una situación que provoca distintas emociones, entre ellas podemos distinguir el miedo, lo cual es normal. “El miedo es una emoción básica, necesaria para la supervivencia cuando hay un peligro porque activa la red cerebral con el fin de evitar amenazas y nos permite tomar medidas necesarias para protegernos”, dice Patricia Aguirre Espinoza. Lo que hay que evitar, es el pánico, dicho de otro modo, es el miedo extremo y con frecuencia colectivo y contagioso, que activa nuestras conductas primitivas.

Cada vez que cambian las circunstancias externas, la familia u otros vínculos afectivos, pueden pasar por un periodo de desorganización. Ahora que nos enfrentamos ante una pandemia que exige el aislamiento social, nuestra dinámica familiar puede modificarse y nuestra labor al cuidado de los menores es fundamental, de ahí la importancia de reconocer que los niños perciben la emoción del adulto, niños y niñas pueden manifestar el estrés a través de cambios de comportamiento, para ello es importante brindarles tranquilidad explicándoles que las emociones derivadas de los cambios en su vida actual, son normales ante una situación anormal y evitar hacer juicios.

Como responsables de las y los menores de edad, resulta también necesario evitar la sobreexposición a la información, tema que ya se abordó en párrafos anteriores, la parte medular es que tanto las niñas y los niños, no cuentan con las herramientas suficientes para comprender todo lo que escuchan, el aislamiento, también puede aumentar el estrés y la frustración de los adultos y derivar en situaciones que afectan el bienestar de las y los niños.

Es por ello que resulta fundamental atender las necesidades emocionales de los niños y niñas con afecto, pero también establecer límites y normas (Maccoby & Martin, 1983), en especial en una situación como ésta.

La particularidad de la situación requiere que las madres y los padres o quien esté a cargo del menor, un manejo especial al que acostumbran en su día a día, lo cual puede derivar en una tensión durante la convivencia familiar, la o el cuidador del menor, debe atender las medidas de higiene propias, cuidar de su salud tanto física como mental, así como, proporcionarle ayuda.

Una técnica que favorece para esta labor, es estar consciente del presente, lo cual se conoce como *mindfulness*: si te sientes fuera de control, puede ayudar y es una habilidad que se desarrolla con la práctica.

Como hablar a las y los niños del significado de pandemia y del covid-19

¿Qué es el coronavirus?, ¿Por qué estamos todo el día en la casa?, ¿Para qué me lavo las manos tantas veces? Son preguntas que frecuentemente nos hacen los niños ante la situación mundial con respecto al Covid-19, por ello es de suma importancia saber cómo abordar el tema con los menores, para quienes puede resultar complicado comprender la situación, pues toda vivencia nueva despierta miedo y angustia, por ello es importante abrir el diálogo.

Comienza por averiguar qué es lo que él o la niña sabe y ha escuchado del tema, ya que los cambios que se presentan en su rutina diaria los perciben a pesar de su corta edad, de ahí parte para resolver sus dudas, proporcionar información apropiada de acuerdo a su edad y algo muy muy importante que puedes hacer, informarte con fuentes oficiales.

A continuación, te proporcionamos alguna sugerencia para tratar el tema y brindar de esa manera tranquilidad y protección a las y los niños en casa.

Explica lo que está sucediendo y ofrece ejemplos claros sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás acerca del contagio, tales como lavarse las manos frecuentemente o cubrirse la nariz y boca al estornudar o toser.

Escuchar sus preocupaciones y tomar el tiempo para contenerlos y darles afecto.

Mantener la atención a sus necesidades y emociones.

Responder a las reacciones que puedan manifestar, como dificultades para dormir, dolores de estómago o cabeza, o mojar la cama, brindar apoyo y explicarle que sus reacciones son normales ante una situación anormal.

Mantener las rutinas y los horarios habituales tanto como sea posible.

Organizar momentos para que los niños y las niñas jueguen y se relajen.

Una parte importante en la seguridad de los pequeños es que sepan que tú, también estás sobrellevando la situación y que estás siguiendo los lineamientos.

Al terminar la conversación, recuérdale que puede volver a hablar contigo sobre cualquier tema y en cualquier momento.

Apoyarse con recursos y materiales, como cuentos, para explicar la situación de manera gráfica y clara.

Hacer partícipe al menor desarrollando con él los ejercicios que se plantean en los cuentos. Así, evitamos culpas, miedos y dotamos al niño o niña, de responsabilidad, participación y civismo.



“Los días en que todo se detuvo”

Descárgalo aquí

<https://1cae4daa431a99d58259-9bdc952f8135a71056243221595a2db3.ssl.cf1.rackcdn.com/2817F16424614BDBB241D5D60FE6758A.pdf>

Coronavirus

A book for children



“Coronavirus, un libro para niños niñas”

Descárgalo aquí

https://www.planetadelibros.com.mx/pdf/Coronavirus_CAST-WEB_small.pdf

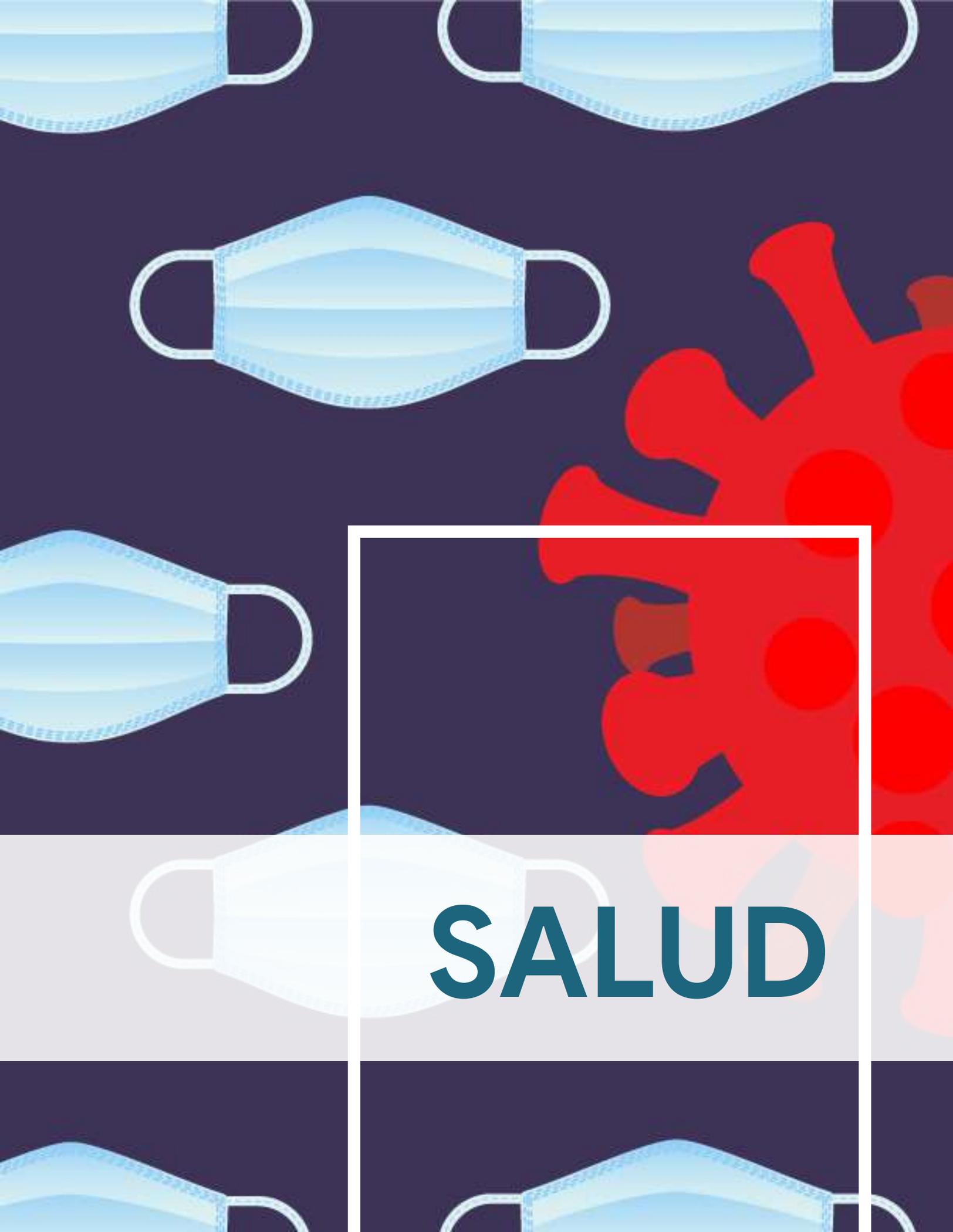


“Alicia y el coronavirus”, de la editorial Flamboyán es para niños de entre 7 y 8 años.

Descárgalo aquí

https://www.dropbox.com/s/c4ri5zdek5g6w3/Ebook_Alicia_y_el_coronavirus_ES.pdf?dl=0&tambi%C3%A9n%20en%20catal%C3%A1n:%20https://www.dropbox.com/s/9uwt2il2z5nto5l/Ebook_L%27Alicia_i_el_coronavirus_CAT.pdf?dl=0

*Con información del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia o Unicef.



SALUD

La importancia del cuidado de la salud mental en tiempos de COVID

Vivimos un desafío sanitario, social, comunitario, económico, político y cultural sin precedentes en la historia reciente de nuestro país. La incertidumbre cubre una buena parte de nuestros esquemas sobre cómo funcionan las cosas, la sociedad y nuestras propias dinámicas de vida, es así como los periodos de aislamiento traen consecuencias psicológicas de carácter negativo destacando la presencia de síntomas de estrés agudo, ansiedad y bajo estado de ánimo, así como agotamiento, desapego, irritabilidad, insomnio, confusión y estados de ira ante la frustración.

Todo este abanico de sintomatologías en respuesta a la situación se ve incrementado si, además, existen problemas de salud mental patologías previas que sitúen al individuo en una posición de mayor vulnerabilidad ante la pandemia (Brooks et al., 2020).

Cabe destacar que varios estudios refieren que la presencia de secuelas psicológicas negativas puede aparecer incluso meses después de la situación de alarma, lo que indica una profunda necesidad de actuar y mitigar los efectos psicológicos negativos de la cuarentena (Brooks et al., 2020).



La psicóloga clínica Patricia Aguirre Espinoza refiere que “Frente a las condiciones de amenaza que sufrimos, buscaremos adaptarnos”, Pero para lograrlo, es necesario pasar por tres fases.

La primera, es la fase de **alarma**. En ella podemos sufrir de insomnio, tener pensamientos obsesivos, sudoración de las manos, pensamientos negativos, dolores de cabeza, musculares, indigestión, dermatitis, entre otros.

La segunda fase es la de **resistencia**: “es cuando intentamos adaptarnos para poder afrontar los factores que se perciben como amenaza”. En esta fase se puede observar una desaparición de la sintomatología que apareció en la anterior, dice, antes de llegar a la fase final que es la del **agotamiento**. “Cuando la agresión es de larga duración, como en el caso del encierro por el coronavirus, aparecen somatizaciones: enfermedades físicas causadas por el estrés”, dice. Ahí es cuando pueden aparecer cuadros como depresiones, ansiedad, activarse psicopatologías o enfermedades mentales que parecían superadas.

Para contrarrestar estos efectos, la Organización Mundial de la Salud, (OMS) aconseja:

Minimizar la cantidad de noticias que ves, escuchas y lees y que te causan ansiedad o estrés y consulta únicamente fuentes confiables, sobre todo las que te permitan tomar decisiones prácticas para mantenerte a salvo a ti y a tus seres queridos”, dice la OMS. Además, sugiere racionalizar el consumo de medios: no más de una o dos veces al día.

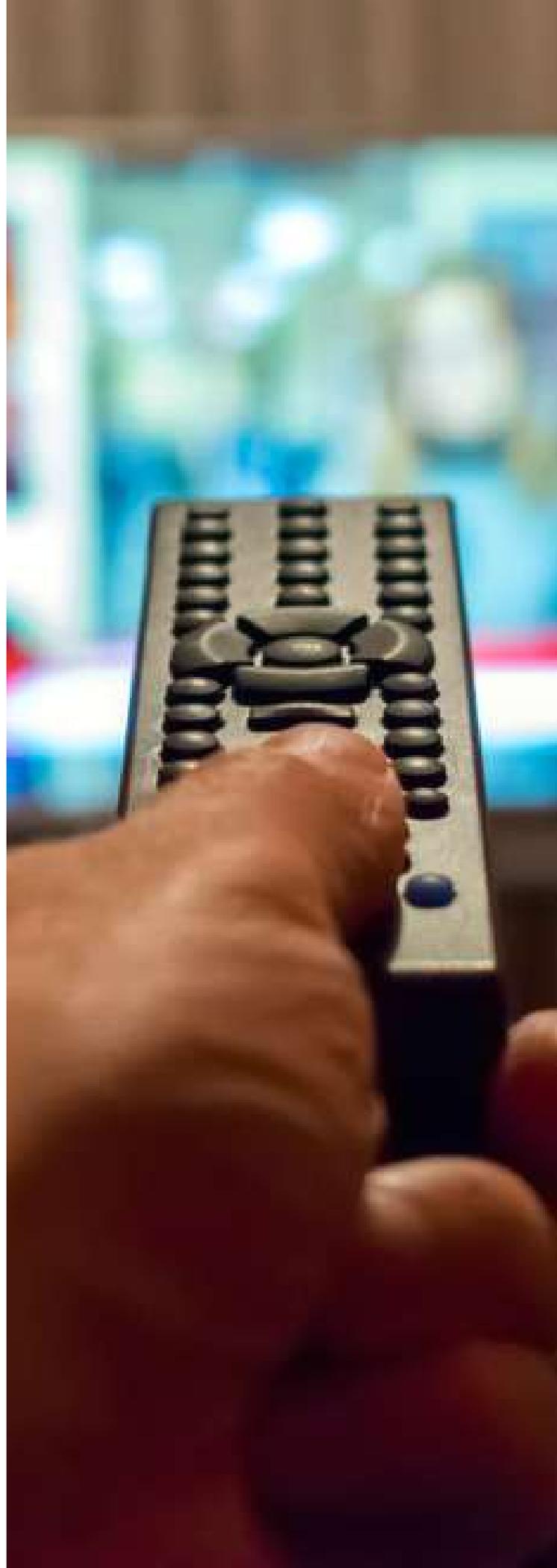
Otras recomendaciones a considerar:

Generar una rutina y hacer una lista de todas las cosas que no puede hacer normalmente por falta de tiempo (ver películas o series, leer, ordenar, etc.).

Practicar la atención plena en las tareas que se llevan a cabo (mindfulness) “Cuando estamos estresados, no estamos en el presente, estamos pensando en el pasado o en el futuro. Lo único sobre lo que tenemos control es el presente”.

Identifica tus sentimientos ponles nombre y válidalos.

Reconoce las señales que alertan sobre la necesidad de buscar ayuda profesional, quienes se enfrentan a mucho miedo o angustia, es importante sepan que pueden hablar sobre eso con otras personas bien sea en su entorno cercano o profesionales capacitados para ayudarlos.



Consejos para cuidar tu salud en esta contingencia

- 1**  **Cubre tus necesidades básicas**
Asegúrate de comer, dormir y estar bien hidratado. Tu salud es primero.
- 2**  **Descansa**
En la medida de lo posible, busca espacios para realizar actividades placenteras, que no estén relacionadas con trabajo.
- 3**  **Habla con tus compañeros**
Pueden apoyarse mutuamente. El miedo y ansiedad puede llevar al aislamiento.
- 4**  **Mantén una comunicación constructiva**
Que tus mensajes sean claros, transmitelos de forma respetuosa. Identifica errores y modifícalos tomando en cuenta a tus compañeros.
- 5**  **Mantente en contacto con tus seres queridos**
Si es posible, contáctalos. Ellos también son tu red de apoyo.
- 6**  **Respetar las diferencias**
Algunos querrán hablar y otros preferirán estar solos. Reconoce y respeta estas diferencias en tu casa y trabajo.
- 7**  **Mantente actualizado**
Busca fuentes confiables y oficiales de información.
- 8**  **Limita la exposición a redes sociales**
Imágenes y noticias alarmistas pueden aumentar tu estrés y disminuir tu capacidad de afrontamiento.
- 9**  **Monitorea tu salud**
Identifica si existen: sentimientos de tristeza prolongados, dificultades en el sueño, desesperanza. Si esto sucede, acércate con un profesional de salud mental.
- 10**  **Siéntete orgulloso de tu labor**
Recuerda que a pesar de las adversidades y obstáculos estás aportando a la acción más noble, cuidar de los más necesitados.

Adaptado de: Center for the study of traumatic stress. (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other infectious disease outbreaks.



Hábitos psicológicos saludables ante la contingencia

Respiración

Inhalar y exhalar.

Meditación

Fijar la atención en un objeto físico o Mental y así aquietar los pensamientos.

Ejercicio físico

Caminata, o simples estiramientos físicos.

Incluir a tu vida la lectura de cualquier tipo que te enriquezca.
Hacer deporte que te genere energía y felicidad.
Llevar buena higiene tanto física como mental. Ver algún programa que te agrade.
Escuchar música.
Bailar.
Dormir bien.
Evitar noticias excesivas.
Mantenerse alejado del tabaco, alcohol y drogas.





Higiene del sueño

Higiene del sueño se trata de una serie de hábitos y recomendaciones para dormir saludablemente, es decir no solo en cantidad de horas sino en calidad de las mismas. El objetivo de dichas prácticas va enfocado a que las personas se acuesten y se despierten respetando un horario, haciéndolo parte de un hábito. Derivado de la pandemia y el periodo de aislamiento muchos de nuestros ritmos biológicos (por ejemplo, alimentación y sueño) se han alterado, ocasionado entre otros factores por la ansiedad.

Esta última es una respuesta natural de nuestro sistema nervioso, pero que además cumple una función y que es activarnos para estar alerta y con ello enfrentarnos a cualquier peligro inminente ya sea para huir o luchar, en éstos momentos la consecuencia es que al estar vigilante nuestro organismo y no estar durmiendo, las personas tienden a estar cansadas y experimentar estados parecidos a la depresión, sin ser depresión.

11 Recomendaciones para contribuir en un sueño de calidad:

- 1 Mantener fresca tu habitación (temperatura agradable sin ser caliente ni fría), que sea silenciosa lo más que se pueda, con la luz apagada o con la menor intensidad luminosa posible.
- 2 Acostarse y levantarse a una misma hora durante los 7 días de la semana, mes con mes.
- 3 Intenta usar la cama sólo para dormir, no leer, chatear, trabajar, o estudiar, en ella, lo que ocasionarás será alterar los ciclos y crear una asociación mental con dichas actividades.
- 4 Si vas a dormir una siesta que no sea muy prolongada, de 30 minutos como máximo y que la siesta no sea cercana a la hora de acostarse.
- 5 Evita consumir café, tabaco o alcohol antes de dormir, a diferencia de lo que se cree, dichas sustancias son estimulantes del sistema nervioso, algunas de éstas pueden permanecer en el cuerpo más de 10 horas, por ello es recomendable que mínimo dos horas antes de dormir no se consuman estas sustancias.
- 6 Intenta dejar lejos de la cama dispositivos electrónicos como tabletas, celulares, laptop para evitar verlos mientras intentas conciliar el sueño.

7

Hacer ejercicio regularmente es saludable, pero no cerca de la hora de dormir, finaliza la actividad física al menos dos horas antes, pues de lo contrario conseguirás aumentar tu nivel de energía y eso no contribuye para conciliar el sueño.

8

Regular alimentación por la noche, previniendo comer en exceso, así como limitar alimentos que provoquen agruras o indigestión, y evitar beber agua en exceso antes de dormir.

9

Se recomienda la posición lateral para personas que ronquen.

10

Si al acostarse han pasado 20 minutos y no logras conciliar el sueño, evita mirar el reloj para no generar preocupación y presión al no poder dormir, pasado ese tiempo levántate, no permanezcas en la cama y realiza una actividad puede ser preparar un poco de leche, beber un poco de agua y regresa a la cama y vuelve a intentar.

11

Si con lo anterior no logras dormir, y han pasado otros 20 minutos, vuelve a levantarte, siéntate tranquilo en un sillón cómodo y prueba realizar una lectura sencilla de unos cuantos párrafos que no exijan de tu concentración, tal vez una lectura aburrida.

Reconociendo los síntomas de COVID-19 para generar el autocuidado

La Secretaría de Salud señala que una persona puede sospechar de COVID-19 cuando presente al menos dos de los siguientes síntomas:



Si perteneces a alguno de los grupos de mayor riesgo para complicarse, como las personas de 60 años y más, personas que viven con enfermedades como hipertensión o diabetes, las mujeres embarazadas, niños menores de cinco años y personas que viven con cáncer o VIH, debes acudir a recibir atención médica.

Volviendo a reencontrarte con tus amigos será así de...



VALIUM 10

De Rosario Castellanos (1925-1974)

A veces (y no trates
de restarle importancia
diciendo que no ocurre con frecuencia
se te quiebra la vara con que mides
se te extravía la brújula
y ya no entiendes nada

El día se convierte en una sucesión
de hechos incoherentes, de funciones
que vas desempeñando por inercia y por hábito.
Y lo vives. Y dictas el oficio
a quienes corresponde. Y das la clase
lo mismo a los alumnos inscritos que al oyente.
Y en la noche redactas el texto que la imprenta
devorará mañana.

Y vigilas (oh, sólo por encima)
la marcha de la casa, la perfecta
coordinación de múltiples programas
—porque el hijo mayor ya viste de etiqueta
para ir de chambelán a un baile de quince años
y el menor quiere ser futbolista y el de en medio
tiene un póster del Che junto a su tocadiscos—.

Y repasas las cuentas del gasto y reflexionas,
junto a la cocinera, sobre el costo
de la vida y el ars magna combinatoria
del que surge el menú posible y cotidiano.

Y aún tienes voluntad para desmaquillarte
y ponerte la crema nutritiva y aún leer
algunas líneas antes de consumir la lámpara.

Y ya en la oscuridad, en el umbral del sueño,
echas de menos lo que se ha perdido:
el diamante de más precio, la carta
de marear, el libro
con cien preguntas básicas (y sus correspondientes
respuestas) para un diálogo
elemental siquiera con la Esfinge.

Y tienes la penosa sensación
de que en el crucigrama se deslizó una errata
Que lo hace irresoluble.

Y deletreas el nombre del Caos. Y no puedes
dormir si no destapas
el frasco de pastillas y si no tragas una
en la que se condensa,
químicamente pura, la ordenación del mundo.



QUEDA PROHIBIDO de Alfredo Cuervo Barrero

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarse un día sin saber qué hacer,
tener miedo a tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no demostrar tu amor.
Hacer que alguien pague tus dudas y mal humor.

Queda prohibido dejar a tus amigos,
no intentar comprender lo que vivieron juntos,
llamarles sólo cuando los necesitas.

Queda prohibido no ser tú ante la gente,
fingir ante las personas que no te importan,
hacerte el gracioso con tal de que te recuerden,
olvidar a toda la gente que te quiere.

Queda prohibido no hacer las cosas por ti mismo,
no creer en Dios y hacer tu destino,
tener miedo a la vida y a sus compromisos,
no vivir cada día como si fuera el último suspiro.

Queda prohibido echar a alguien de menos sin alegrarte,
olvidar sus ojos, su risa,
todo porque sus caminos han dejado de abrazarse,
olvidar su pasado y pagarlo con su presente.

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen más que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.

Queda prohibido no crear tu historia,
dejar de dar gracias a Dios por tu vida,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da, también te lo quita.

Queda prohibido no buscar tu felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti este mundo no sería igual.

https://www.herdereditorial.com/el-hombre-en-busca-de-sentido_3
Consulta 21 /mayo/2020.

<https://www.demicasaalmundo.com/blog/mas-de-100-juegos-de-andar-por-casa/>
Consulta 21/mayo/2020.

<http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/BrigadaSaludMental/EstrategiasRelajacion.html>

Consulta 2/junio/2020

Jean Piaget, Inteligencia y adaptación biológica, fuente:

<http://www.librosgratisweb.com/html/piaget-jean/inteligencia-y-adaptacion-biologica/index.htm>

<https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/salud-mental-reto-clave-para-superar-la-cuarentena/>

Consulta 4/junio/2020

Josu Gago, Teoría del apego, el vínculo, escuela vasco navarro de terapia familiar, fuente: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Teoría-del-apego.-El-vínculo.-J.-Gago-2014.pdf>

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200324/474272432816/guia-salud-mental-confinamiento-espacio-personal.html>

www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino

www.Lasillarota.com/opinion/columnas/la-resiliencia-social-afrontando

<https://noticiasaldiayalahora.co/salud/las-7-emociones-que-sentiamos-los-seres-humanos-que-ya-no-existen/>

Revisado el 29 de mayo de 2020

<https://comunadocemedellin.wixsite.com/comunadocemedellin/single-post/2019/11/14/D%C3%ADa-mundial-de-la-salud-mental>
Revisado el 29 de mayo de 2020 (Imagen)

https://www.who.int/topics/mental_health/es/
Revisado el 30 de mayo de 2020

<https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/de-regreso-a-casa/?ytid=MWE6bSiDOt4>
El Poder de las Relaciones Humanas:
Joan B. Wallace, Ed. Exi, 1ra edición 2005

<https://www.monografias.com/trabajos88/relaciones-interpersonales-influencia-y-cambio-actitudes/relaciones-interpersonales-influencia-y-cambio-actitudes.shtml>

https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-como-cambiara-coronavirus-nuestra-forma-relacionarnos-demas-202005040119_noticia.html
https://www.ey.com/es_mx/covid-19/cual-sera-la-nueva-normalidad-a-partir-de-la-crisis-del-covid-19

<http://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/>

<https://ddd.uab.cat/pub/periferia/18858996n3/18858996n3a4.pdf>

<https://coronavirus.gob.mx/>

<http://sas.usal.es/decalogo-de-consejos-psicologicos-ante-el-confinamiento-por-el-covid-19/>

Contacto de Redes de ayuda:

Atención Psicológica. Consejo Ciudadano 55 5533 5533
Línea UAM de apoyo Psicológico por teléfono 58046444
(Depresión, Suicidio, SIDA, Violencia en el hogar y agresiones sexuales)
Secretaria de Seguridad Ciudadana (SSC) a policías y familiares, a través de la aplicación de envío de mensajes y la línea telefónica 911.

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>