

GACETA DESARROLLO *humano*

FLUYENDO
HACIA LA NUEVA
NORMALIDAD



PODER JUDICIAL
CIUDAD 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

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

COORDINACIÓN:

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:

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Administrativo Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Sanabria Tejeda
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero N.
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Diseño Editorial

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Elisa Soto Sánchez

EDITORIAL	3
REFLEXIÓN DEL MES	4
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	6
LA PSICOLOGÍA DE HOY...	8
Resiliencia, ¿qué es?	9
Características	10
La nueva normalidad	11
CONSTRUYÉNDONOS	14
Identificar emociones en tiempo de coronavirus	15
Hábitos de una persona resiliente	18
AYUDÁNDONOS	22
¿Qué Sí y qué no, está en mis manos?	23
Resiliencia en niños	24
Resiliencia en personas mayores	27
Resiliencia organizacional	30
Aprender a despedirnos	32
SALUD	36
¿Qué pasa en nuestro cuerpo ante el estrés?	37
Uso de cubrebocas	40
ENTRETENIMIENTO	43
REFERENCIAS	46

Los eventos que sitúan a las personas en algún riesgo que pueden ocurrir en nuestro diario acontecer de manera imprevista, por lo regular toma por sorpresa al ser humano, sin embargo, principalmente en tiempos de crisis, la forma de cómo lo asumimos o la manera para resolverlo, depende en gran medida, de una serie de condiciones, biológicas, psicológicas y sociales con la que las personas se desarrollan.

La Gaceta Desarrollo Humano “Fluyendo Hacia la Nueva Normalidad”, es sin duda alguna, un tema para abrir el panorama acerca de las herramientas adquiridas por las personas, durante el desarrollo desde la niñez hasta la adultez, en la cual, hay una serie de factores donde existe la posibilidad de descubrirse, en este caso esa búsqueda se inclina hacia un tema por demás polémico.

Cada persona transcurre por la vida vivenciando experiencias positivas y negativas, sin embargo, hablar del concepto de resiliencia, no es precisamente una fórmula secreta o un término que está de moda, intentaremos acercar el concepto desde una postura, transparente, reflexiva y consiente, a manera de acompañamiento en el cual, se logre el propósito de comprender el significado de lo que concierne ser una persona resiliente, para continuar con lo que estos tiempos nos ofrece, es decir, el camino hacia una nueva normalidad.

Esta transición desde el inicio de la pandemia por el Covid-19, provocó infinidad de cambios estructurales en todas las esferas de la vida del ser humano.

Hablar de resiliencia se puede decir que se activa desde la primera infancia y también se puede desarrollar durante la vida adulta, pero, enseñar cómo desarrollarla en las etapas tempranas es mejor. Ya que este cúmulo de habilidades, aporta a las y los niños, un bagaje que le ayudará en todas las etapas de su desarrollo hasta la vida adulta.

En esta ocasión se abordará el concepto de Resiliencia que nos permita identificar la manera en cómo hemos vivido los retos o situaciones que nos han acontecido a lo largo de nuestra vida. Ser o no ser persona resiliente, no significa que sea bueno o malo, sino más bien, podemos tener la oportunidad de elegir cómo queremos vivir y trascender esas circunstancias.

Lidiar contra los infortunios personales es el reto y sólo cuando trascendemos los obstáculos, podemos decir, como coloquialmente se expresa, “prueba superada”, es entonces cuando podremos afirmar “soy resiliente”.

Y justo aquí es donde radica el tema que les traemos en esta edición, logremos trascender siendo resilientes y “Fluyendo Hacia la Nueva Normalidad”.

“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”

Boris Cyrulnik, neurólogo psiquiatra

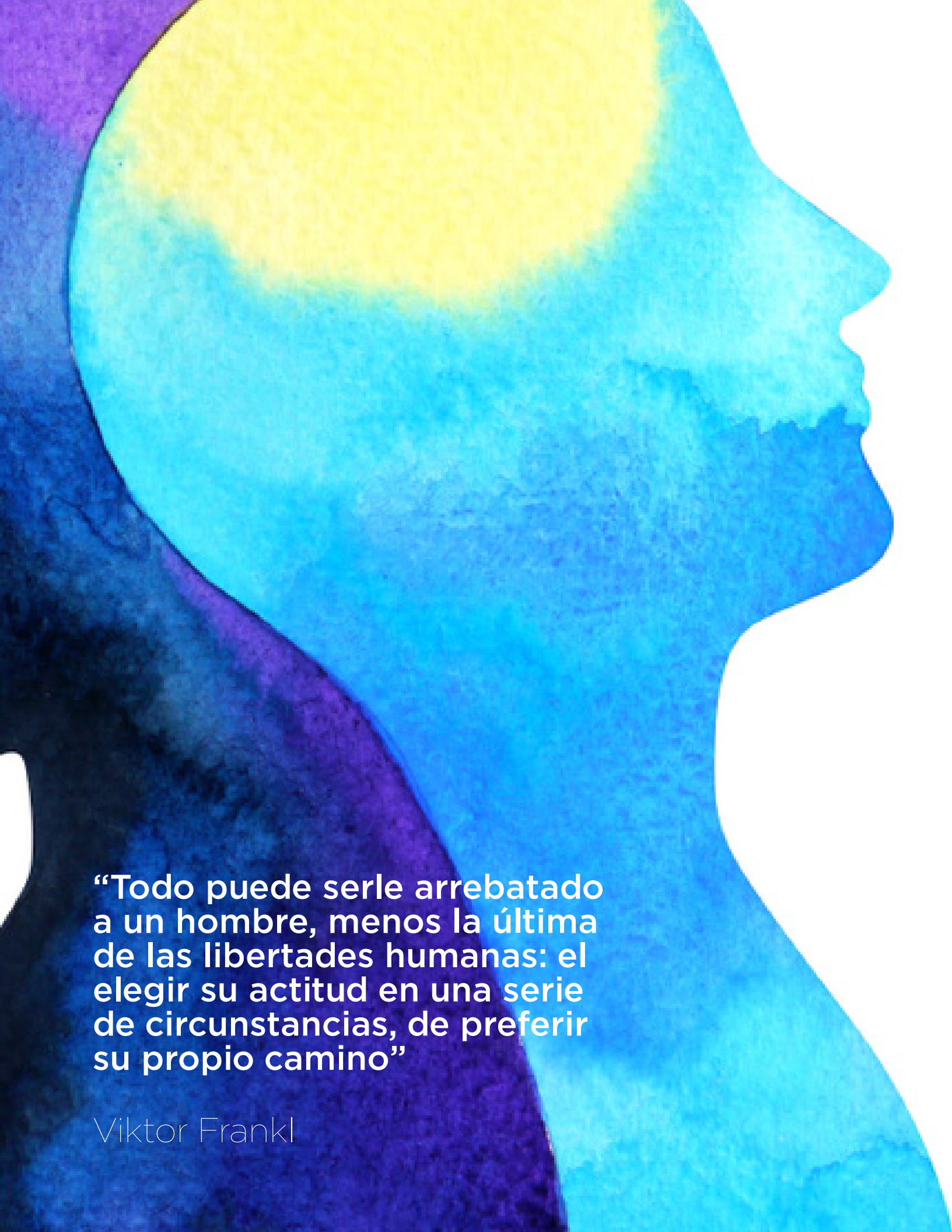
Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

La esencia del ser humano es mantener un estado de equilibrio, cuando un suceso ocurre de manera inesperada rompe con la cotidianidad siendo el caso por la emergencia sanitaria, entonces, se busca reponerse y hacer frente ante tal situación. Así que hoy, tienes la oportunidad de detenerte, observar y elegir la actitud con la que transitarás hacia la nueva normalidad.

Recopilación Psicóloga
Claudia Erika Rivera Velázquez



A stylized profile of a human head, facing right. The head is filled with a gradient of colors: a bright yellow at the top, transitioning through light blue and cyan to a deep blue at the bottom. The background is a dark, textured purple. The overall style is graphic and artistic.

“Todo puede serle arrebatado a un hombre, menos la última de las libertades humanas: el elegir su actitud en una serie de circunstancias, de preferir su propio camino”

Viktor Frankl

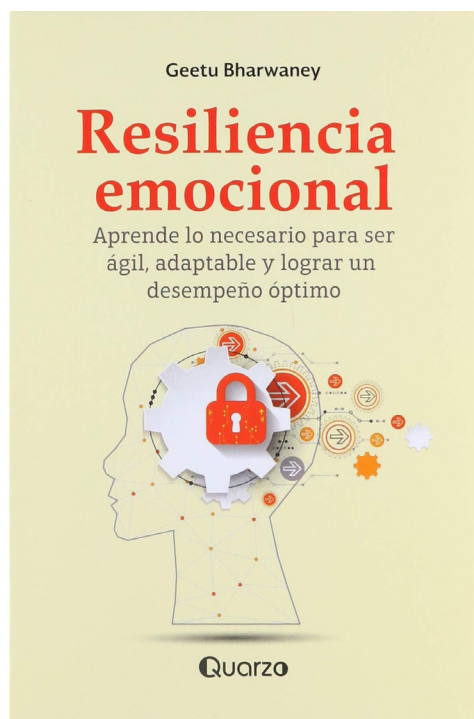
EN LIBRERÍAS Y

Más allá de uno mismo | Nardone y Bartoli

¿Es posible ir más allá de nuestros límites y obtener resultados extraordinarios? ¿Puede el talento cultivarse con cuidado y perseverancia? Superar las propias limitaciones ejerce fascinación y anhelo.

De la mano de la psicología, las neurociencias y la terapia breve estratégica, Giorgio Nardone y Stefano Bartoli nos confirman en esta obra que sí es posible la mejora y la superación de las características personales trabajando la resiliencia y la determinación, la flexibilidad y la adaptabilidad.

Este libro no pretende ser una colección de recetas mágicas, sino una especie de guía para ayudar a sacar lo mejor que todos tenemos. Fruto de la investigación aplicada y de muchos años de experiencia en Terapia Estratégica, los autores exponen un método riguroso que implica esfuerzo y frustración, pero que, si se sigue con esmero, reserva grandes satisfacciones personales y profesionales.



Resiliencia Emocional | Geetu Bharwaney

¿Cómo resuelvo los problemas que surgen con quienes interactúo en el trabajo? ¿Cómo debo trabajar para lograr impacto e influencia en mis jefes o socios? ¿Cómo logro un equilibrio entre trabajar fácilmente y tener tiempo para otros intereses y prioridades en mi vida?

Este libro está escrito para resolver estas y otras cuestiones que los ejecutivos de la actualidad se plantean ante los retos del desarrollo personal y de empresa. Proporciona una forma integral para comprender la emoción en el trabajo, con lo que cualquier persona puede mantener un alto nivel de rendimiento a través de la resiliencia individual y grupal. La lectura de Resiliencia es ampliamente recomendada para toda persona que desee prepararse para el éxito en el ámbito laboral del siglo XXI.

PLATAFORMAS

Precious (2009) | Plataforma: Amazon Prime | Duración: 105 min.

Narra la historia de Clareece 'Precious' Jones, una adolescente afrodescendiente, con sobrepeso y rezago educativo, que sufre diversos abusos y maltratos, principalmente de su madre. Un día descubre que está embarazada por segunda ocasión, y sumado a sus bajas calificaciones, es expulsada del colegio. Con el fin de encauzar su vida, la directora le inscribe en una escuela alternativa donde conocerá el valor de la amistad, la confianza y el respeto, de la mano de su nueva profesora y sus compañeras. La película, dirigida por Lee Daniels, es una adaptación de 'Push', una novela de Ramona Lofton, escrita bajo el pseudónimo de Sapphire.



Wonder (2017) | Plataforma: Netflix | Duración: 113 min.

La trama es narrada por varias personas y centrada en Augusto "Auggie" Pullman, un niño de 10 años que sufre de una condición genética llamada distosis mandibulofacial. La gente lo mira y juzga por su aspecto, pero Auggie trata de no dejar que esto le afecte. La vida de protección de Auggie cambia cuando pasa de la educación en el hogar a la escuela secundaria Beecher Prep, enfrentándose a la intimidación y la discriminación, debido a su apariencia, estableciendo retos que no son fáciles de lidiar.



Recopilado por Psicólogo Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

A photograph of a small, vibrant green plant with many small leaves growing out of a crack in a red brick wall. The wall is made of large, textured red bricks. Above the brick wall is a grey, pebbly concrete surface. The overall scene is a close-up, top-down view of the plant and the wall.

LA PSICOLOGÍA DE HOY

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE RESILIENCIA?

En los últimos tiempos se ha popularizado el término resiliencia, en todos lados se nos invita a “ser resilientes”, a optar por una “actitud resiliente”, a mirar las cosas de “forma resiliente”, pero te has preguntado ¿qué es eso de resiliencia?

Para saber de qué hablamos me gustaría platicarte un poco sobre este concepto, el término resiliencia fue traído de la física y tiene que ver con la palabra rebotar, saltar o volver de un salto y es adoptado por las humanidades quienes piensan en él, como una especie de resorte moral, como una cualidad que tienen las personas para no dejarse abatir a pesar de vivir situaciones de adversidad.

En ese sentido, podemos considerar a la resiliencia, como la capacidad que tiene un individuo o un grupo de personas, para afrontar situaciones desestabilizantes mostrándose actitudes que le permiten responder a ellas con un reto positivo, es decir, es la capacidad de continuar, reponerse, reinventarse, ante una situación adversa.

Seguramente si te detienes a pensar un poco te darás cuenta que por lo menos una vez en tu vida has tenido una actitud resiliente, ¿recuerdas algún momento adverso o de crisis del cual hoy te has renovado?, esto es posible porque de acuerdo a los expertos la resiliencia, es la capacidad que tenemos todos los seres humanos ya que desde este paradigma somos pensados como seres dinámicos, protagonistas de nuestros actos en procesos de adaptación constante, además piensan en la adversidad como parte de la vida y encuentran un sentido.

Hablando de adversidad es importante tener presente que la resiliencia surge a partir de esta y es necesario pensar en ella como algo inevitable, es decir, todas las personas la hemos vivido o la viviremos en algún momento de manera inevitable, sin embargo, también es importante recordar que la gran mayoría de veces podremos reponernos y que incluso obtener aprendizajes a partir de estos sucesos, estos eventos adversos pueden ser de diferentes tipos, algunos se presentan como estresores únicos como una intervención quirúrgica o la pérdida de un familiar, otros más, son de carácter sumativo como cuando se unen simultáneamente por ejemplo, una enfermedad con la pérdida de un trabajo, la inestabilidad económica y un conflicto familiar, otras adversidades más, son aquellas que enfrentamos en lo cotidiano por ejemplo, el estrés laboral.



Es necesario tomar en cuenta que, a pesar de que en la resiliencia se habla de una adversidad, no todas a las que nos enfrentamos nos llevarán a un proceso de resiliencia, es decir, no siempre podremos responder de manera resiliente, tal vez, si nos detenemos a pensar en la existencia de situaciones adversas en las cuales la persona ha logrado responder de forma resiliente, sin embargo, hay otras en las que no logra hacer, de esta manera, podemos pensar en la resiliencia como una cualidad NO definitiva, sino como un proceso dinámico, en movimiento y circunstancial, es decir, tener actitudes resilientes ante una crisis no significa que estés obligado a tenerla para todo y si te has percatado que casi no tienes esta habilidad, la puedes llegar a desarrollar.

Características

Finalmente te platicaré un poco sobre las características de una persona resiliente y estas básicamente tienen que ver con una serie de acciones y actitudes que ayudan a transformar situaciones estresantes en oportunidades de crecimiento y pueden caracterizarse por mostrar una personalidad activa, entusiasta, alegre, con fortalezas como: iniciativa, creatividad, autonomía, autocontrol, también con habilidades sociales como: sentido del humor, posibilidad de contar con redes de apoyo, habilidades de comunicación y finalmente con una serie de respuestas que te permitan reducir como son la flexibilidad y la adaptabilidad.

Recuerda que la resiliencia no es un “súper poder”, sino una cualidad que todos podemos desarrollar si hacemos “ajustes” que nos permitan responder con formas maleables y abiertas al aprendizaje de cada situación, que enfrentamos, teniendo en cuenta que no siempre podemos elegir las circunstancias que nos corresponde vivir, pero siempre podremos elegir cómo vivirlas.

Recopilación Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez

LA NUEVA NORMALIDAD

“No hay nada permanente, excepto el cambio” -Heráclito

La crisis sanitaria por COVID-19, ha provocado entre otras cosas, la gestión de nuevas formas de relacionarnos, desarrollarnos, otras maneras de vivir... Por lo que es común, escuchar en estos días el concepto de “nueva normalidad” que surge, no tanto como resultado directo de la enfermedad, sino por lo que esta pandemia nos dejó saber: la fragilidad humana. Esta flaqueza que nos ha llevado a vivir pérdidas, en muchos sentidos, que ha enseñado a percibir que existen hábitos de higiene y salud que urgen ser modificados y atendidos, que es necesario cambiar nuestra manera de descubrir el entorno y a nosotros mismos, con todo lo que conlleva.

La nueva normalidad, llega a “poner orden”, en la medida de lo posible, a nuestras formas de habitar la vida en sociedad y, por ende, nuestra vida individual, además, deja en evidencia la capacidad que tenemos como seres humanos a la transformación y adaptación.

Por un lado, existe el resguardo de las personas pertenecientes a grupos de riesgo continúa, los niños en edad escolar aún no regresan a clases de manera presencial y las diversas actividades socioculturales y empresariales se están reanudando de forma paulatina. Todas estas reaperturas con las medidas correspondientes.

Lo que se observa en otro sector de la población, ya ha tenido que volver a las calles o en realidad

no tuvo la oportunidad de quedarse en casa. Esto no significa que podemos salir libremente, se deben mantener las medidas que nos han acompañado desde el principio de la pandemia, tales como lavado de manos, uso de guantes y gel antibacterial, cubrirse la boca al estornudar o toser, usar cubrebocas y/o careta, así como, mantener la sana distancia.

Debemos tener claro que, la nueva normalidad es un escenario diferente, es algo nuevo para todos nosotros, nadie va adelante en esto, hemos empezado al mismo tiempo y de la misma manera, por lo tanto, debemos actuar con responsabilidad y compromiso. Al cuidarnos, cuidamos al otro y al cuidar al otro, nos cuidamos todos.

Decía María Montessori: “No eduquemos a nuestros hijos para el mundo de hoy. Este mundo habrá cambiado cuando sean grandes. Tenemos que dar prioridad a ayudar al niño a desarrollar su capacidad de creatividad y de adaptación”. La realidad de hoy día, se relaciona precisamente con eso, el mundo y la sociedad, aunque fue de una manera súbita y abrumadora, es posible fomentar la capacidad de adaptación. Esta es una realidad a la que los niños de hoy también se están enfrentando, hábitos que están adoptando al mismo ritmo que nosotros de la misma manera.

Lo invitamos a que visite la página del Gobierno de la Ciudad de México:



<https://covid19.cdmx.gob.mx/nuevanormalidad>



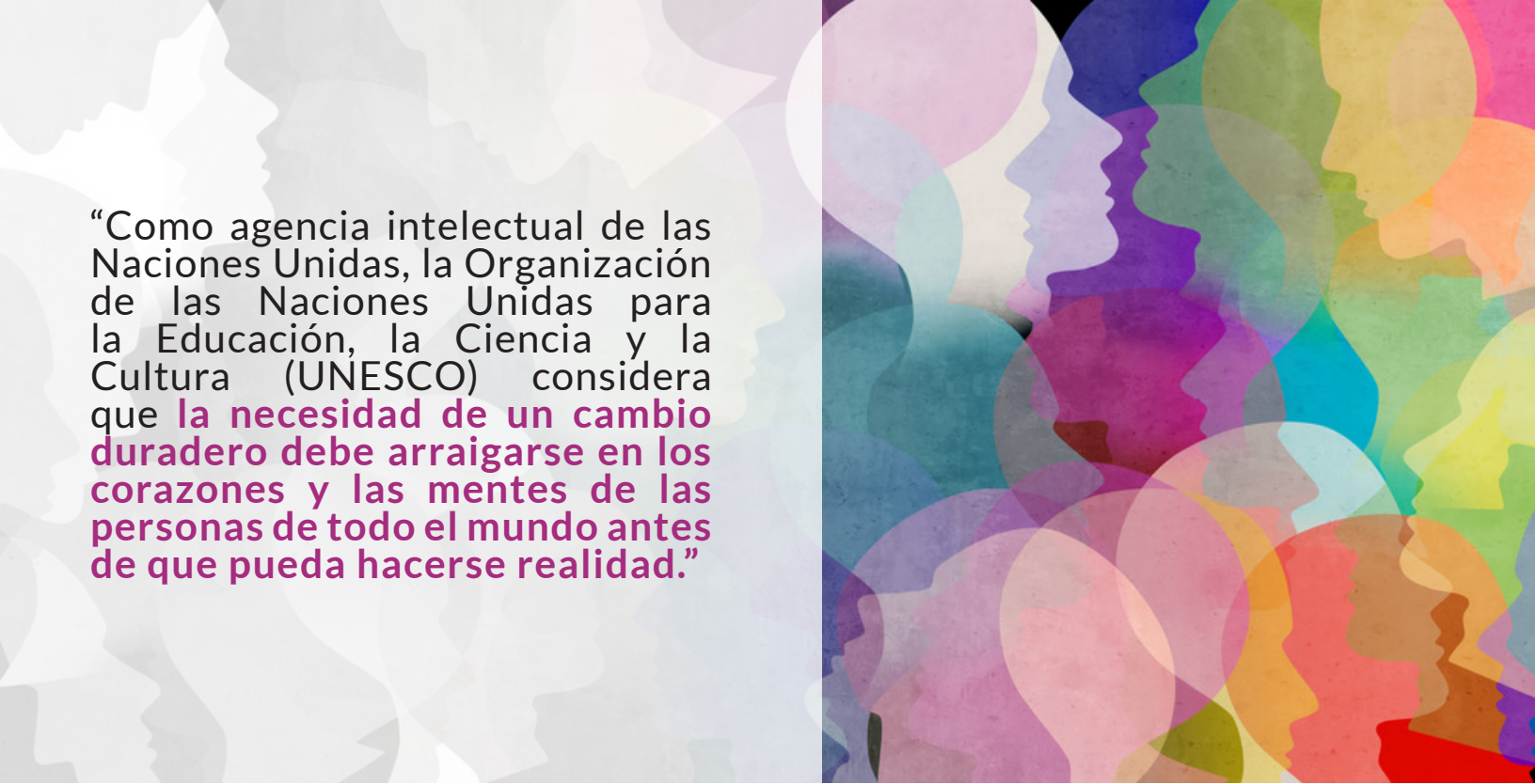
En donde podrá descargar todos los Documentos del *Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México*, así como las medidas y lineamientos para reanudar actividades.

Aunque las medidas de salud son primordiales en estos momentos, la *nueva normalidad*, como hemos mencionado en párrafos anteriores, también incluye y viene a influir en la manera de percibir y relacionarnos con diversos ámbitos, por ejemplo, generando:

	Una convivencia más humana y solidaria		Una manera distinta de relacionarnos con el medio ambiente, que cause un menor impacto en él: menos viajes, menor consumo de materiales que generan basura y contaminación
	Una nueva relación con el espacio urbano		Una sociedad más justa que privilegie a los más vulnerables y el derecho a una vida saludable

Cabe señalar que la adquisición y modificación de hábitos, como alimentación, salud física, psicológica, sanitaria y conciencia ambiental, etcétera, serán beneficiosos para nosotros a corto, mediano y largo plazo, no únicamente de manera momentánea, de aquí la importancia de que en un futuro se mantengan estos hábitos y no “olvidar nuevamente”.

Precisamente esa es una de las finalidades que tiene la campaña “La Nueva Normalidad” de la UNESCO, es una campaña a nivel mundial, que cuestiona aquello que entendemos como “normal” y deja ver que la realidad de la que venimos ya no puede ser aceptada como normal, fomentando el cambio:



“Como agencia intelectual de las Naciones Unidas, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera que **la necesidad de un cambio duradero debe arraigarse en los corazones y las mentes de las personas de todo el mundo antes de que pueda hacerse realidad.**”

Esta campaña se lleva a cabo por medio de un video corto que tiene una duración de 2:20 minutos, y que lo invitamos a que lo vea en la siguiente liga:



<https://www.youtube.com/watch?v=fGMSzSumex4&feature=youtu.be>



Sin duda alguna, la Pandemia por COVID-19 nos hizo “detenernos y voltear a ver” todo aquello que nunca debimos haber perdido de vista, incluyéndonos a nosotros mismos.

“La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos”

-Horacio

Recopilación Psicóloga Diana Martínez Sánchez



CONSTRUYÉNDONOS

IDENTIFICANDO NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

El impacto del coronavirus en nuestra sociedad está afectando la salud mental, nos permite sentir una serie de emociones que debemos comprender para hacerlas más tolerables.

Es de vital importancia hablar sobre ellas e identificar lo que estamos sintiendo, saber cómo nos ha afectado y actuar en consecuencia, no dejar que evolucione y empeore nuestro estado emocional.

A continuación, se describen las emociones que las personas podría presentar comúnmente en mayor o menor medida en esta crisis sanitaria:

Es la emoción más profunda y paralizante que existe frecuentemente. El miedo de la gente es en realidad el miedo a la muerte (propia o la de un familiar), el miedo al contagio es lo que asusta a la población ya que el virus es capaz de golpear a cualquiera en todo momento.

La fuerza de esta emoción, se favorece por la constante información de los medios de comunicación, donde hacen hincapié en las estadísticas de decesos causados por la pandemia.

El miedo es una emoción desagradable, pero muy saludable, necesaria y adaptativa. Sin embargo, el miedo intenso y extremo produce un bloqueo emocional que lleva a paralizarnos. La consecuencia es que nos anula la capacidad de reaccionar o de buscar soluciones o alternativas que nos ayuden a estar mejor.

El uso apropiado del miedo, por ejemplo, sería entender lo que realmente está pasando para poder tomar las previsiones correctas, es decir que lo que te mueva a tomar las medidas necesarias sea previamente el miedo: lavarte las manos continuamente, tomar una sana distancia.

MIEDO

TRISTEZA

Se presenta por estar desanimados ante cifras de enfermos y fallecidos, conocemos personas afectadas o lo estamos nosotros mismos. Las familias de quienes han fallecido enfrentan la despedida en aislamiento, sin la posibilidad de decirles adiós en persona y sin rituales colectivos que les ayuden a sobrellevar el duelo. El duelo es el proceso de enfrentar una pérdida, no solo de la muerte, sino también se trata de la separación y pérdida de amistades, parejas, objetos, salud, existe un desapego a nuestra forma de relacionarnos, de nuestra rutina.

La tristeza es una emoción que permite identificar en nosotros mismos y a los otros que algo nos afecta, entonces al compartir ese dolor permite que se consiga ayuda y apoyo emocional.

Se siente esa emoción por diversas causas: por los proyectos que se han venido abajo dado el contexto actual, la posposición de planes, cobros, las faltas de medida que toman las autoridades, que los demás ignoren las pautas de salud cuando tú haces todo lo posible para mantenerte a salvo, por la mayor convivencia con la familia. Todo ello implica preocupación y enojo, provocando un sentimiento de frustración.

Sin embargo, el enojo es energía pura, un motivador importante. El enojo nos mueve a empezar a buscar alternativas, nos permite defendernos o defender a los demás, a poner límites, ayuda a diferenciar lo que quiero, necesito y a distinguir lo mío de lo del otro.

ENOJO



Es natural sentir esas emociones ante una crisis, reconocerlas e identificarlas va a permitir gestionarlas adecuadamente.

Reprimir tus emociones puede llegar a “ahogarte” y a afectar tu estado de salud, por lo tanto, es importante expresar y exteriorizar lo que sentimos, hay una herramienta útil para aliviar y renovar nuestras emociones negativas por otras más adaptativas. Entonces, al expresar tus emociones serás más consciente sobre las mismas, podrás ponerlas en orden, analizarlas de manera más efectiva, donde las personas se sientan comprendidas, encontrar apoyo y ayuda, obtener otro punto de vista o una opinión externa.

Al expresar lo que sientes, encontrarás otra perspectiva y estarás liberando parte de la “carga” que la emoción te causa, eso hará que te distancies y la percibas de un modo más realista. Al expresar tus emociones descubres o te preguntas qué estás necesitando, eso generará más confianza en las mismas personas, lo que ayuda a entender mejor tu situación y a buscar soluciones.

Finalmente, al expresar tus emociones, las estás desacoplando y haciendo que éstas salgan de tu cuerpo y se diluyan para mejorar.

HÁBITOS DE UNA PERSONA RESILIENTE EN TIEMPOS DE COVID-19

Nadie nos había preparado para una situación como la que estamos viviendo mundialmente, la presencia del Covid-19 está cambiando nuestro estilo de vida de un modo que no podíamos predecir. A pesar de la complejidad presente y del peso de la incertidumbre a la hora de afrontar pequeños y grandes desafíos los seres humanos son capaces de hacer grandes cosas, si hay algo que nos caracteriza como especie, es nuestra resiliencia: la capacidad para adaptarnos, para superar los problemas y las condiciones más adversas.

Ante la situación actual que todos estamos viviendo se presenta una oportunidad para dar un salto a nuestras vidas, es tiempo de mirar dentro de nosotros mismos, hacer un análisis intrapersonal, realizar un “autoconocimiento”, pues es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades. Saber cuáles son nuestras principales fortalezas y habilidades, así como limitaciones y defectos. De esta manera se pueden trazar metas más objetivas encontrando nuestras necesidades y de los recursos que se disponen para conseguirlas.

A continuación, se mencionan las pautas de una persona resiliente:

Aceptación del hecho y resignación

Es importante ser consciente de que los cambios son inevitables pues la vida es un constante movimiento, sólo a través de esta

constante es posible sobrevivir y adaptarse al cambio. Aceptar significa sentirse bien o estar de acuerdo con lo que ha pasado, es asumir que hay una nueva realidad y debemos aprender a vivir con ella.

Salir de la zona de confort

Todo cambio conlleva a encontrar nuevos caminos, enfoques y soluciones, desarrollando tu verdadero potencial; te hará más fuerte, creativo y permite ganar más confianza y seguridad.

Capacidad reflexiva

Para estar en posibilidades de analizar, comprender e interpretar el mundo en el que vivimos, es esta práctica, la que nos ayuda a distinguir entre lo cierto y falso, lo importante y lo superficial, las evidencias y opiniones. Nos permite tomar conciencia de nuestros pensamientos para analizarlos y evaluarlos de forma efectiva.

Actitud

Hay que mirar la adversidad como un reto y no como amenaza, teniendo la capacidad de responsabilizarse y autorregularse para alcanzar la autonomía, es no parar de hacer cosas, de afrontar las dificultades activamente proponiendo soluciones, dominándose a uno mismo y al entorno, seguir andando hacia nuestros objetivos y exigirse a uno mismo para enfrentar nuevas pruebas.

Fomentar la creatividad

Cambia la rutina que sigues para solucionar dificultades y encuentra nuevas maneras para resolverlas. Las personas resilientes lo saben y por eso, les gusta alternar las costumbres del día a día con un poco de novedad y exigencia a sí mismas, son capaces de transformar una experiencia dolorosa en algo útil o incluso bello.

Paciencia

Es necesario tener paciencia en estos tiempos, pues estamos acostumbrados a la impulsividad, a querer las cosas aquí y ahora, entonces al trabajar la paciencia controlamos nuestros impulsos, favoreciendo la tolerancia a la frustración, reflexionar y tomar mejores decisiones.

Expresar gratitud

En estos tiempos que estamos viviendo es una gran oportunidad para cultivar la gratitud, agradecer lo que hay, es colocar la mirada en las cosas pequeñas y valiosas que hay en nuestro día a día. Desde las más básicas a otras especiales o sofisticadas. La gratitud también es un ingrediente clave para lograr la felicidad.

Empatía y sociabilidad

La empatía es la capacidad de entender a las demás personas y colocarnos en su lugar, comprender sus sentimientos, a través de comprender los propios. Es un hábito resiliente, que permite separar pensamiento de acción, cuando nos sentimos enfadados con alguien querido. Cuando tenemos empatía, el acto de dar y recibir afecto en las relaciones con los demás es mayor, creando una sólida red de apoyo que nos puede sostener en los momentos más difíciles.



Ser solidario

Es de gran valor en esta crisis sanitaria, ayudar al prójimo cuando lo necesita. Todos hemos recibido la solidaridad de otros en algún momento y al fomentarla, estamos contribuyendo a devolver lo que otros nos han dado de manera altruista.

Practicar el humor

Saber mantener el sentido del humor incluso en las circunstancias más críticas nos ayuda a mantenernos en pie, a no derrumbarnos. Fomentar las emociones placenteras, los momentos agradables, distendidos, divertidos, ayudando a desconectar, a liberar tensión y a coger fuerzas. Fomenta las ilusiones, las motivaciones y la esperanza.

Hay que tener responsabilidad

Seguir las normas de los expertos, permite salir de nuestra zona de confort para tener una mirada amplia, a darnos cuenta de las ventajas de seguir las normas y también los inconvenientes de pensar solo en nosotros. Practicar la reflexión sobre las consecuencias de nuestros actos en relación con el bien común.

Mantener tu pensamiento en el presente

Pensar en el pasado y futuro solo retrasa nuestras acciones para adaptarnos a la nueva realidad, aprovecha el presente para buscar soluciones.





Recordar Situaciones Difíciles Que Pudiste Resolver

Cuando te encuentras en una situación difícil, es importante recordar como manejaste esa situación, hay que preguntarse ¿cómo pasé esa situación? ¿cómo la afronte? ¿cómo la viviste? y estás ahora aquí, al comparar un momento difícil te ayudará a resolverlo igual o de mejor forma.

Espiritualidad

Ponte en contacto con tu lado espiritual, pues las situaciones difíciles y las pruebas de la vida te enseñan a tener una perspectiva más amplia, pero aprendes de ellas, fortaleciendo tu alma y mejora tu conexión con un ser supremo o con el universo, convirtiéndote de esta manera en un ser tolerante, sabio y fuerte.

Ganas de vivir

Uno siempre tiene que elegir vivir ya que la muerte no es una opción, en momentos de adversidad se puede optar por hundirse, dejarse caer o se puede elegir vivir, crecer y fortalecer los valores.



AYUDÁNDONOS

¿QUÉ SÍ Y QUÉ NO, ESTÁ EN MIS MANOS?

TÚ TIENES EL CONTROL

Como hemos visto las situaciones inesperadas requieren un reacomodo de nuestras actitudes, emociones y hasta las relaciones. Estas exigencias nos hacen sentir que no tenemos el control de la vida, que no podemos elegir y, por lo tanto, sentimos molestia ante el cambio forzado, pero es posible ajustarnos a los cambios y mantener el control.

¿Cómo hacerlo?

Identifica los cambios que deben ser seguidos al pie de la letra y los que pueden ajustarse porque permiten modificaciones.

Imprime tu estilo con aquellos que pueden ser modificados para que te sea más cómodo implementarlos. Si eres una persona relajada y desenfadada implementa los cambios con este estilo, lo mismo, si eres una persona ordenada y conservadora.

Ajusta tus relaciones personales para que sean benéficas para ti. Por ejemplo, pide ayuda a quienes consideres que pueden facilitar tu proceso de cambio y de ser posible, aléjate de quienes te lo hagan difícil.

Acepta la molestia y el enojo como emociones normales del proceso. Recuerda cuántas ocasiones lo experimentaste, pero a pesar de ello seguiste adelante y dejaste de sentirte enojada o enojado sin que te dieras cuenta.

Encuentra el beneficio que en tu persona traerá el cambio.

Algunos cambios son necesarios e inevitables, pero puedes elegir la actitud que tendrás para afrontarlos. **Tú tienes el control.**

Recopilación Psicóloga Aída Salazar Pérez



RESILIENCIA EN NIÑOS

LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

La resiliencia infantil es la capacidad que se desarrolla durante la infancia para un proceso de adaptación y salir fortalecido de la adversidad. Se trata de un aprendizaje que comienza en la infancia y se desarrolla durante toda la vida.

Para ahondar un poco, se puede encontrar dos tipos de resiliencia, la resiliencia primaria es la que proporcionan los primeros cuidadores, en general los padres, a través del apego con el niño o la niña, mientras que la resiliencia secundaria se da más tarde, a través de otras personas y las propias experiencias. Desarrollar resiliencia es una senda personal y para guiar a tus hijos o hijas en este recorrido debes hacer uso del conocimiento que tienes de ellos.

Todos adquirimos la capacidad de desarrollar la resiliencia y ayudar a nuestros hijos e hijas a tenerla también. Sin embargo, implica conductas, pensamientos y acciones que pueden aprenderse con el paso del tiempo.

10 SUGERENCIAS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN NIÑOS Y NIÑAS

Establecer relaciones: Enseñarle a tu hijo o hija cómo hacer amigos, inclusive la capacidad de sentir la empatía, es decir, comprender o sentir el dolor de otra persona. Anima a tu hijo o hija a ser sociable para que genere amistades. En la escuela es importante estar atento al hecho de que ningún niño o niña se sienta aislado (a).

Promover a tu hijo o hija para que ayude a otras personas: Auxiliar a las demás personas, y reanimar a tu hijo o hija a realizar trabajos voluntarios apropiados para su edad, fortalece la capacidad de colaboración con los demás, la escuela, realiza una sesión creativa con los niños y niñas buscando maneras de ayudar a los demás.

Mantener una rutina diaria: Respetar una rutina puede ser reconfortante para los niños y niñas, en especial para los más pequeños que anhelan estructuras en su vida. Anima a tu hijo o hija a desarrollar sus propias rutinas.

Tomar un descanso: Enséñale a tu hijo o hija cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa. Date cuenta de las cosas a las que tu hijo o hija está expuesto y que pueden ser inquietantes; sean noticias, internet o conversaciones que oyen por casualidad y asegúrate de que tu hijo o hija tome un descanso de esas cosas si le causan inquietud.

Enseñar a tu hijo o hija a cuidar de sí mismo: Dar un buen ejemplo y enseñar a tu hijo o hija la importancia de darse tiempo para comer, hacer ejercicio y descansar. Asegurar que tu hijo o hija tenga tiempo para divertirse y evitar las rutinas excesivas, es decir, ayudarlo a tranquilizar su energía en momentos de relajación.

Avanzar hacia sus metas: Enseñar a tu hijo o hija a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas. Avanzar hacia esa meta, incluso con un paso muy pequeño y recibir elogios por hacerlo hará que tu hijo o hija se concentre en su logro en lugar de fijarse en lo que no tuvo éxito y estas situaciones promueven el desarrollo de la resiliencia para salir adelante ante los desafíos.



Alimentar una autoestima positiva: ayudar a tu hijo o hija a recordar cómo logró lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayudarlo a entender que esos desafíos pasados lo fortalecieron para el manejo de desafíos futuros. Promueve con tu hijo o hija un aprendizaje de autoconfianza para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas.

Aceptar que el cambio es parte de la vida: Los cambios pueden a menudo ser negativos para los niños, las niñas y adolescentes. Ayudar a tu hijo o hija a ver que el cambio forma parte de la vida y se puede reemplazar con nuevas metas aparentemente inalcanzables, en la escuela, señala cómo los estudiantes cambiaron a medida que avanzaban al siguiente grado y analiza que el cambio ha tenido un impacto sobre ellos.

Buscar oportunidades para el autodescubrimiento: Los momentos difíciles suelen ser los momentos en los que los niños y las niñas aprenden más sobre sí mismos, en la escuela, considera conversaciones sobre sus aprendizajes después de enfrentar una situación difícil.

Mantener las cosas en perspectiva y una actitud positiva: una actitud optimista y positiva le permite a tu hijo o hija darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. En la escuela, utilice la historia para mostrar que la vida sigue después de las adversidades.

Recopilación Psicóloga Juana García González

RESILIENCIA EN PERSONAS MAYORES

SER RESILIENTE NO ES CUESTIÓN DE EDAD

Para comenzar a hablar sobre Resiliencia en la tercera edad, comentaremos que la vejez, forma parte del desarrollo humano, mismo que representa un trayecto, que ocurre en interacción de sistemas biológicos, psicológicos y sociales del ser humano, generando al mismo tiempo, continuidad y cambios en procesos y funciones a lo largo del ciclo vital (Bronfenbrenner & Evans, 2000); de igual manera plantea tareas vitales y desafíos para el logro de aprendizajes y competencias en las diversas esferas de la existencia.

Algunos retos y tareas pueden ser el ingreso a la educación formal, casamiento, la paternidad/maternidad, separación/divorcios, fallecimientos, y enfermedades, éstas últimas plantean desafíos tales como los que se están viviendo hoy día a nivel global, derivados de la pandemia COVID-19. En ésta ocasión intentaremos mirar, desde la perspectiva de las personas de la tercera edad, quienes no solo pueden enfrentar procesos de enfermedad sino también soledad, problemas económicos, de alimentación, reducción de contacto social y estatus y que hoy día, pueden exacerbarse o agravarse y ser concomitantes con miedo, incertidumbre, enojo, resistencia para quedarse en casa, etcétera. (Jiménez, 2011).

Walsh (2002, 2007), propone que resiliencia tiene que ver con la fortaleza humana, como una repuesta ante una crisis, teniendo como primer objetivo y muy personal el sobreponerse a las adversidades y posteriormente a nivel colectivo, por ejemplo, generar resiliencia familiar; constructo del cual no se hablará pero que es importante mencionarlo.

Esta experiencia o vivencia, llamada Resiliencia, no representa ser invencible, más bien tiene que ver con crecimiento y desarrollo personal ante las dificultades, y requiere la generación de alternativas para re-definir prioridades y necesidades. Sin importar el modelo teórico desde el cuál se mire, distintos autores coinciden en que representa un proceso dinámico y cambiante, y que se construye o desarrolla y también es siempre un proceso contextual e histórico, dado que aflora por lo general, en sucesos que marcan la vida de un pueblo o la humanidad misma. (Kalawski & Haz, 2003; Gómez, E. & Kotliarenco, M. A. 2010).

Existe un fenómeno interesante “llamado la paradoja del bienestar en la vejez”, esto es, que cuando se les pregunta a las personas mayores sobre su bienestar, la mayoría responde que hay gran satisfacción en diferentes aspectos de su vida. Esto último es en especial relevante, pues paradójicamente y contrario a lo que se podría suponer, en la vejez si hay en efecto, disminución de herramientas y habilidades, pero también las personas reflejan capacidad para adaptarse a las exigencias de las diferentes áreas de su vida, logrando mantener un equilibrio y adecuado nivel de bienestar. De manera sintética se podría considerar que la vejez es en sí misma, una etapa caracterizada por la resiliencia, lo cual puede coadyuvar a lograr calidad de vida en tiempos de emergencia sanitaria (Jiménez, 2011).

¿Qué sería la resiliencia en la vejez? Pues la habilidad para usar los recursos psicológicos y con ello facilitar la aceptación a los cambios psicosociales y físicos. Lo que permitirá hacer uso o crear recursos para involucrarse en los aspectos y actividades más importantes para cada cual y con ello prevenir estados afectivos negativos como la autocompasión, la ira y la tristeza (Jiménez, 2011).

Como se ha comentado la resiliencia puede mantenerse y reforzarse y también puede modificarse, de tal modo que vale la pena preguntarnos ¿Qué hacer o como lograr que un adulto mayor sea o se comporte resiliente? La pregunta no es sencilla, pero si es fácil señalar que no hay recetas milagrosas y tampoco es cuestión de magia es, por el contrario, como ya se señalaba, un proceso que implica el desarrollo o identificación de factores protectores y factores de riesgo.

Comúnmente y en automático, centramos nuestra atención en lo que no se debe hacer o lo que está mal hecho, por tal motivo dejaremos de lado los factores de riesgo y centraremos la atención en los factores protectores. Se sugiere así, desarrollar estrategias de afrontamiento, que por un lado van encaminadas a re-plantear los objetivos y lo que otorga sentido a la vida y al mismo tiempo ayuda a lograr aceptación a los cambios y sucesos que no dependen de uno mismo, y además poner en práctica una postura resolutiva, es decir, solo intentar resolver lo que se puede y que esté a mi alcance (Jiménez, 2011).



Un aspecto importante es hacer énfasis en las emociones positivas, no significa ver todo de color de rosa, sino intentar ofrecer experiencias cotidianas gratas a los adultos mayores, puesto que la evidencia empírica señala que prestan más atención a los estímulos emocionales positivos que a los negativos (op.cit.).

Autores señalan que es importante nutrir el concepto positivo de uno mismo, el sentido de autoeficacia, que va muy relacionado con la postura resolutiva más que contemplativa, y ello puede contribuir a elevar la sensación de control de la propia vida (op.cit.).

Se ha documentado que el buen humor ayuda a mantener flexibilidad de pensamientos, aspecto que se relaciona con la resolución de problemas y a tolerar mejor la adversidad. Así mismo, realizar ejercicio, aunque sea de bajo impacto, beneficia la salud emocional y física. Finalmente, el apoyo de la familia y amigos, contribuiría a la resiliencia familiar y también involucrar sistemas más amplios como, los servicios de salud y asistencia comunitaria, son fundamentales para que los mayores compensen pérdidas y recobren funcionalidad (op.cit.)

Finalmente, actividades de voluntariado, aficiones, participar en asociaciones vecinales, comenzar actividades culturales y artísticas, ayudan a mantener, incluso a desarrollar, las capacidades físicas y mentales del adulto mayor, y con ello la sensación de ser útil y competente.

**Recopilación Psicólogo J. Alberto
Hernández Pulido**



RESILENCIA ORGANIZACIONAL

El ser resiliente dentro de las instituciones.

La resiliencia es definida, como la capacidad que tiene un organismo para superar las adversidades, ante una vida complicada, e incluso, llegan a tener éxito, a pesar de haber tenido muchas cosas en contra. (Tarter y Vanyukov, 1999, citado en León, 2013).

Se ha estudiado este concepto, así como las características, habilidades y cualidades de estas personas, las conclusiones que autores han llegado a tener son, que todos tenemos esta capacidad de ser resilientes; ahora bien, ha surgido la idea de, si fuera posible replicar estas características de la resiliencia dentro de los grupos u organizaciones, Pablo Andrés León (2013), realiza un estudio sobre la resiliencia organizacional, la cual define como la capacidad de las organizaciones de reponerse ante cualquier adversidad o crisis, sin comprometer elementos característicos de su identidad.

Cada Institución tiene elementos que lo hacen resistente a las crisis, desde nuestra percepción, el Tribunal Superior de Justicia del Poder Judicial de la Ciudad de México, existen estos elementos resilientes, basta con recordar, el sismo del pasado 19 de septiembre de 2017, para saber que contamos con esta capacidad, sin embargo, poder tomar en cuenta cuales son estos elementos que podrían fortalecer todavía nuestra capacidad de recuperación ante las crisis, estamos viviendo una crisis sanitaria importante, ocasionada

por la pandemia por el virus Covid-19, es vital repasar aquellos elementos que puedan ayudarnos a mantenernos resilientes.

Andrés León, en su estudio sobre la resiliencia organizacional, revisa el caso de varias empresas exitosas y aquellos factores que tiene en común que a continuación los mencionaremos de manera resumida.

Liderazgo: El liderazgo entendido como aquel rol que desempeña una persona con experiencia y conocimientos dentro de la organización. Es probable que durante los momentos de crisis haya incertidumbre sobre lo que pueda pasar, aquí es donde el líder toma un papel importante, guiando y acompañando a los demás a través de los momentos difíciles, debe ser una persona comprometida con la causa, es decir, que tenga claridad sobre lo que se está haciendo y para que se está haciendo; además, debe ser alguien que sea capaz de realizar y supervisar todas las tareas que delega.

Objetividad: Se puede observar dos aspectos, el primero es para definir con claridad el problema o la crisis que se está afrontando y el segundo, es donde se optimizan los recursos y se evita desperdicio para superar la crisis de manera puntual.

Sentido de pertenencia: Que tan perteneciente se siente un individuo dentro de la organización es algo que depende de

la convicción de cada persona, sin embargo, cabe resaltar todo lo que se comparte al pertenecer a la misma organización, como por ejemplo; los valores, creencias y todo aquello que nos hizo tomar la decisión de ingresar a aquella organización en la que estamos, los momentos de crisis, son instantes oportunos para fortalecer este sentido de pertenencia, y podemos plantearnos lo siguiente, ¿para qué estamos aquí? compartiendo espacio, energía, esfuerzo, es un tema que debe estar muy presente durante los momentos de crisis, esto mejora la motivación y el compromiso para poder salir del momento crítico que se está pasando.

Estos son algunos de los elementos que el autor de esta investigación encuentra, importantes para conservar una actitud resiliente dentro de las organizaciones y se los compartimos, esperando puedan darles algunas ideas dentro de sus equipos y áreas de trabajo, para estar en posibilidades de superar juntos esta crisis, por nuestra parte les recordamos que no están solos, en esta situación que prevalece, por todas las medidas de autocuidado y sana distancia que debemos tomar en cuenta y, por otro lado, el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, son espacios donde las y los servidores públicos de nuestra Institución Judicial, para ofrecer apoyo y ayudar en una forma de acompañamiento terapéutico, en el caso de sentir la necesidad de estar excedidos o desbordados por los sentimientos y emociones ocasionados por esta crisis sanitaria por el Covid-19.

**Recopilación Psicólogo Tirso Febronio
Sanabria Tejeda**



APRENDER A DESPEDIARNOS

Una de las afectaciones más importantes durante esta emergencia sanitaria ocasionada por el virus Covid-19, ha sido el tener que alejarnos de las personas que amamos, el miedo a perder a nuestros seres queridos, nos ha hecho reflexionar y valorar lo importante que es poder demostrar nuestro afecto y reconocimiento cuando nos es posible, pero también ha traído a la vista algo que muy pocas veces consideramos, el aprender a despedirnos de las personas que amamos.

Esta situación ha traído como consecuencia, la experiencia de pérdidas importantes durante esta pandemia, siendo una de las dolencias emocionales más presentes, no haber podido despedirse de sus seres queridos, debido a los protocolos de seguridad implementados en las clínicas y hospitales para los enfermos de Covid-19 y así, hemos permanecido en aislamiento total, por ello, consideramos importante crear “rituales” y ofrecer la oportunidad de despedirnos anticipadamente de las personas que amamos, de tal manera que si más adelante no tuviéramos la oportunidad de hacerlo, no nos quedemos con sentimientos sin expresar o asuntos pendientes.

Roberts (1991) describe algunas de las ventajas que los rituales terapéuticos promueven donde son recursos de adaptación de las personas, y ayudan a mitigar el miedo al cambio, arrojar el sufrimiento y permitir a las personas para que se den la oportunidad de aliviar una situación emocional distinta, con alegría y compromiso. Los rituales son una manera de dar forma y ordenar la realidad, de explicar y acomodar los momentos significativos o difíciles, también se tienen rituales de todo tipo, de inicio de ciclos, de fin de ciclos, rituales que marcan nuestras vidas y es posible, que en esta época de cambios tantos cambios sean necesarios crear nuevos rituales que nos ayuden a lidiar con estas nuevas realidades.

A continuación, vamos a compartir nuestra propuesta de un ritual de despedida, esperando se pueda convertir en una herramienta útil, en estos tiempos de crisis.



RITUAL DE DESPEDIDA

Preparación para las personas que deseen participar de esta actividad

Buscar un lugar que sea cómodo, donde haya privacidad y al mismo tiempo, se disponga para crear un clima de confianza, en el cual se prepare el espacio seguro para poder expresar sentimientos, se puede adecuar el lugar según los gustos y necesidades, se puede usar velas, algún mantel especial o significativo para la mesa, una esencia aromática que resulte agradable o especial.

Establecer algunas reglas básicas para crear un clima de confianza en el que los participantes se sientan seguros, a continuación, se anotan algunas sugerencias:

Respeto: cada punto de vista, pensamiento y sentimiento expresado durante el ritual, será respetado, aun y cuando no esté de acuerdo, así como el mantenimiento de una actitud de respeto.

Confidencialidad: todo aquello que sea expresado durante el ritual, se hará de manera

confidencial, con las personas participantes, de esta manera, se crea un clima de confianza en el que los asistentes tengan la posibilidad de expresarse con libertad, asegurando sus sentimientos y pensamientos serán preservados en un círculo de confianza.

Empatía: respetar los sentimientos y necesidades de todas y cada una de las personas participantes en el ritual, entendiendo que, pueden hacer un esfuerzo por tratar de comprender lo que las demás personas están sintiendo o tratando de expresar, y si no estamos comprendiendo del todo, existe la posibilidad de preguntar.

REALIZACIÓN

Formar un círculo con cada uno de los participantes en el ritual y colocarse de acuerdo en el orden de participación. Cada uno de los participantes pasará al centro, donde tendrá la oportunidad de despedirse, de cada uno de los miembros de su familia o seres queridos, esto puede ser de manera improvisada o pueden usar la sugerencia de despedida, la cual se dividirá en varios elementos que podrán usar como guion de despedida. Como ejemplo, se sugiere lo siguiente:

“Te agradezco”

En esta parte podrán agradecer a cada uno de los miembros de sus familias o seres queridos, todo aquello que se ha recibido de ellos, esto incluye, la manera en que se ocuparon de ustedes, con afecto, apoyo, presencia, y todo lo que necesitan agradecer a la otra persona con quien realicen el ritual, también, por lo que les aportó material o emocionalmente, etcétera.

“Aprecio de ti”

En esta parte, es el momento de reconocer a las otras personas sus cualidades, aquello que se ama, valora y se sabe les gusta de la otra persona, también poder recordar momentos de tiempo compartido juntos e importantes.

“Me despido”

Esta es la oportunidad para despedirse, y decir a la persona como se “retiran de ese espacio”, puede ser muy personal para cada participante del ritual, de ser posible, con un abrazo o expresión de afecto, es momento de hacerlo, incluso pueden decir lo mucho que lo extrañarían o necesitarían de esa persona si ella o él partiera, o ustedes tuvieran que partir.



CIERRE

Una vez, al participar las personas de este “ritual de despedida”, se darán un momento para que se expresen y comenten la manera en cómo se sintieron con el ejercicio, es momento para decir aquello que quizás todavía tengan reservado, así como para agradecer mutuamente el trabajo durante el ejercicio.

Esta es nuestra propuesta de *Ritual de despedida*, recordándoles, que es únicamente una guía.

Es una invitación para que encuentren una manera propia, de despedirse de sus seres queridos, para que puedan expresar su aprecio o reconocimiento, de tal manera que cuando llegue el momento de partir, o de alguien a quien sientan un gran afecto, recuerden que hay formas, de poder hacerlo desde la emoción sentida, ya sea de tristeza y dolor, pero también quizás, un poco más tranquilos, de tener la posibilidad de despedirse de las personas que se les ama.

Recopilación Psicólogo Tirso Febronio Sanabria Tejeda

SALUD



¿QUÉ PASA EN NUESTRO CUERPO ANTE EL ESTRÉS?

El estrés es la manera en como nuestro cuerpo reacciona ante una situación o acontecimiento que pone en riesgo la estabilidad cotidiana, cuando se presenta un problema o un desafío, por ejemplo: las presiones de trabajo, escuela y familia, un cambio importante de vida o un evento traumático, el estrés se manifiesta como una reacción para actuar rápidamente.

No todo el estrés significa algo negativo, al contrario este tiene como función motivarnos para superar retos, también nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades y se le conoce como “EUSTRÉS”. La falta de estrés en nuestra vida puede producir estancamiento e inactividad.

Hay ocasiones que el estrés puede resultar negativo y traer consigo un malestar significativo que afecta nuestro desenvolvimiento cotidiano, nos puede paralizar y llevarnos a un colapso, en este caso estamos frente al “DISTRÉS” o “estrés negativo”. Nuestro cuerpo va a reaccionar físicamente, emocionalmente y mentalmente ante el estrés y a esto se le conoce como el Síndrome General de Adaptación, el cual se puede presentar en tres fases.

Fase de Alarma:

Ante la aparición de un estresor, el cuerpo comienza a liberar hormonas, las cuales aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, nos mantenemos alerta para reaccionar rápidamente, nuestro cuerpo se prepara para la “lucha o huida”. Esto genera un gasto de energía, el cual se recuperará si todo sale bien, sin embargo, si el estrés perdura pasamos a la siguiente fase.

Fase de resistencia o adaptación:

Cuando experimentamos una situación estresante repetidamente o por un tiempo prolongado, el cuerpo tratará de adaptarse a la presencia de los estresores, por ejemplo, vivir en un edificio con vecinos ruidosos, presiones económicas, laborales o familiares.

El esfuerzo implementado en esta etapa será de mayor impacto que la fase anterior y traerá efectos significativos en el organismo:

Dolores de cabeza ocasionales, que se repiten poco a poco más a menudo.

Una fatiga crónica que no parece desaparecer con el reposo, antes si lo hacía.

Problemas circulatorios, pesadez en las piernas, varices quizás.

Contracturas musculares en cuello, dorso y zona lumbar, que no ceden descansando.

Pérdida ocasional de memoria, que aumenta e irrita al principio.

Dolores de estómago, problemas para hacer la digestión, estreñimiento.

Tics nerviosos.

Dificultad para dormir o descansar.

Aumento de las adicciones, comida, bebida, tabaco.

Falta de concentración.

Pesimismo.

Sensación de fracaso.

Fase de agotamiento:

El cuerpo ya se encuentra con poca energía, debido al impacto del estrés prolongado, los recursos de acción disminuyen significativamente como resultado del agotamiento, lo cual puede poner en riesgo la vida; algunas secuelas derivadas de esta fase pueden ser: derrames cerebrales, hipertensión, úlceras, infarto, cáncer, infecciones que tienen la puerta abierta en un organismo debilitado.

Los efectos del estrés prolongado en nuestro cuerpo son alarmantes y puede afectarnos de forma permanente si no lo detectamos a tiempo y trabajamos sobre ello, una forma de hacerlo es a través de la resiliencia, la cual nos va ayudar a tener un mejor manejo de estrés.

Otra alternativa es el uso de aplicaciones para dispositivos móviles y existen muchos, por lo que en esta ocasión, se propone el uso de AtentaMente-Meditación y Felicidad, la cual te puede ayudar a disminuir dichos efectos.

**Recopilación Psicóloga Paola Andrea
Bermúdez Ramírez**





IMPORTANCIA DEL USO DE CUBREBOCAS

USO DE CUBREBOCAS

En estos tiempos de pandemia los cambios en nuestras rutinas cotidianas han sido tantos, que habituarnos a ellos se vislumbra como la nueva normalidad, uno de los nuevos hábitos que estamos adquiriendo es el uso correcto de cubrebocas, que, aunque suene sencillo realmente no lo es, por eso es fácil visualizar a personas portándolo de forma errónea o incluso quienes deciden hacer caso omiso de esta recomendación y no portarlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una serie de criterios que debemos usar cada vez que tengamos la necesidad de salir del confinamiento y hace mención de la importancia de tomar medidas preventivas para reducir los riesgos de contagio, por lo que el uso de cubrebocas adquiere significativa importancia en el día a día.

Sin embargo, a lo largo de esta pandemia hemos encontrado diversos discursos que incluso llegan a ser contradictorios en cuanto a su uso y esto a su vez ha generado confusión entre la población.

Lo que creo importante resaltar es que la primera fuente de contagio de COVID-19, es a través de gotitas respiratorias, que inhalamos cuando personas infectadas tosen, estornudan, hablan, exhalan, comen o realizan actividades que nos ponen en contacto directo con el virus, si sólo cubrimos la boca, los microorganismos podrían entrar por la nariz al momento de inhalar y si no se trae protección alguna será mucho más fácil que la persona se enferme.

El uso adecuado del cubrebocas

Debe cubrir nariz y boca, también hay que evitar estar acomodándolo todo el tiempo ya que al hacerlo lo estamos contaminando. En cuanto a las formas, debemos preferir aquellos que estén lo más adheridos a nuestra estructura ósea para que no deje espacios de entrada o salida de aire contaminado y si de materiales hablamos en el mercado encontramos un sinfín de variedades, los diseños y materiales son bastos, pero no debemos perder de vista que no todos brindan la misma protección, todo depende del tipo de tela, materiales y número de capas utilizadas en su realización.

La decisión de qué tipo de cubrebocas usar dependerá también del lugar donde nos encontremos; si estamos en un lugar muy concurrido, es de suma importancia que usemos cubrebocas de materiales que nos brinden y a su vez brindemos una mejor protección, en contraste de lugares donde el riesgo de infección sea menor se podrán usar algunos de otros materiales como tela, que también confieren cierta protección, cual sea

el caso es importante no perder de vista que todos nos ayudan a disminuir la transmisión del virus y de ahí la importancia de uso. El retiro y colocación también es muy importante, antes y después de tocar el cubrebocas debemos lavar nuestras manos o bien desinfectarlas haciendo uso de soluciones alcoholadas, es decir, no sólo se trata de cargar con cubrebocas, sino habituarnos a usarlo de forma correcta.

Cabe mencionar que las personas infectadas no siempre presentan síntomas, por lo que estas medidas debemos llevarlas a cabo cada vez que convivamos con alguien más.

Los cubrebocas ayudan a evitar el contacto con el virus, pero tomar las medidas de higiene adecuadas, dejar distancia entre las personas, lavarse las manos continuamente, desinfectar los utensilios cotidianos y quedarnos en casa cada que no sea necesario salir, ayudarán a poner una barrera mayor entre el virus, nosotros y nuestros seres queridos.

Con el regreso gradual de las actividades será cada vez más importante concientizarnos de todas las medidas que debemos tomar para evitar la propagación del virus, en esta ocasión la intervención ciudadana será un parteaguas indispensable del cuidado de nuestra salud.

Hoy más que nunca la intención de cuidarnos es también proteger a los demás, por lo que el uso correcto de cubrebocas denota que las personas que lo portan son empáticas, responsables, atentas, con fuerza y fortaleza para participar de forma asertiva en lo que les corresponde para evitar la propagación del virus. No me cabe duda que con constancia, información, cuidado y atención hay mayores posibilidades de que todos juntos salgamos airosos de esta situación que nos está tocando vivir.

Recopilación Psicóloga Lucy Pérez Nájera



1



2



3



4



5



6



ENTRETENIMIENTO



Como hemos visto a lo largo de nuestra gaceta, la resiliencia es considerada una habilidad para afrontar situaciones desafiantes, y salir fortalecidas y fortalecidos luego de superar las adversidades. Para lograr adaptarnos y dar soluciones a éstas adversidades hemos recurrido indudablemente a nuestra creatividad.

Es por ello que te invitamos a ponerle color al siguiente dibujo llamado mandala.

Los mandalas están relacionados con la creatividad, debido a que permiten utilizar los colores y las formas con total libertad facilitando el proceso creativo, entre otros beneficios.



Y RECUERDA:



Recopilación Juan Carlos Aguilar Zavala

Páginas consultadas

<https://herder.com.mx/es/libros-books/mas-alla-de-uno-mismo/giorgio-nardone/herder>

https://www.elsotano.com/libro/resiliencia-emocional-aprende-lo-necesario-para-ser-agil-adaptable-y-lograr-un-desempeno-optimo_10535878

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/peliculas-abordar-resiliencia/>

Piug. G, Rubio. J L (2011). Manual de resiliencia aplicada. Gedisa Editorial. Barcelona. Barcelona pp 16- 241

Piug. G, Rubio. J L (2011). Manual de resiliencia aplicada. Gedisa Editorial. Barcelona. Barcelona pp 16- 241

<https://covid19.cdmx.gob.mx/nuevanormalidad>
Revisado el 25 de agosto de 2020

<https://covid19.cdmx.gob.mx/nuevanormalidad>
Revisado el 25 de agosto de 2020

<https://es.unesco.org/campaign/nextnormal>
Revisado el 25 de agosto de 2020

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia> Guía de Resiliencia para Padres y Maestros.

Bronfenbrenner, U. & Evans, G. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social Development*, 9(1), 115-125

Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2),103-131.ISSN: 0716-8039. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=264/26416966005>

Jiménez, M. (2011). La resiliencia, el tesoro de las personas mayores. *Resilience, the treasure of the elderly*. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. 46. 59-60.

Kalawski, J.P. & Haz, A.M. (2003). Y... ¿dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual. *Revista Interamericana de Psicología*, 37(2), 365-372.

Walsh, F. (2002). Bouncing Forward: Resilience in the aftermath of September 11. *Family Process*, 41 Spring,34-36. DOI: 10.1111/j.1545-5300200240102000034.x

Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46 (2), 207-227. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x

León P.A. (2013). Resiliencia organizacional: una aproximación. Trabajo de grado, para Licenciado en administración de empresas, por la Facultad de Administración de la Universidad de Rosario, Bogota D.C.

Rivas R., González S., y Arredondo V. (2008). Duelos y rituales terapéuticos desde la óptica sistémica. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, Universidad Nacional Autónoma de México, Vol. 11, No. 4.

“Fases de desarrollo del estrés: Síndrome General de Adaptación”. Recuperado en <https://infantilpr.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-4-fases-de-desarrollo-del-estres-sindrome-general-de-adaptacion/>

Ecured (2015) Síndrome de Adaptación General recuperado de https://www.ecured.cu/S%C3%ADndrome_general_de_Adaptaci%C3%B3n

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/>