



ENCONTRANDO SIGNIFICADO EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Afrontamiento y Cuidado Personal Durante la Pandemia COVID-19

UN DIFERENTE TIPO DE ADVERSIDAD

- COVID-19 es una amenaza invisible
- El no hacer nada puede hacer mucho
- Ayudamos a los demás a través del cuidado personal
- Pandemia Vs Otros Desastres
- Aprendemos sobre nosotros mismos en tiempos de desesperación
-

ENFOQUE EN TOLERANCIA Y RESPETO

- Aprender de fuentes adecuadas
- Internet puede ser útil si se utiliza correctamente
- La percepción es realidad
- Respetar la perspectiva de los demás
- La culpa y la intolerancia sólo te hieren a ti
- La empatía es esencial
-

ESTRÉS

- El estrés no es necesariamente malo
- ¿El estrés crónico es malo
- La glándula suprarrenal libera cortisol (hormona del estrés)
- La crianza influye en nuestra respuesta al estrés
- El ejercicio y la meditación invierten los efectos del cortisol en el cerebro

Fuente: <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>

- Las glándulas suprarrenales también liberan epinefrina (adrenalina) y norepinefrina
- Puede conducir a hipertensión y mayores posibilidades de problemas cardiacos
- El cortisol aumenta el apetito y crea antojos de comida de confort
- Las hormonas del estrés afectan la función de las células inmunitarias que conducen a la susceptibilidad a las infecciones.
- Fuente: <https://youtu.be/v-tlZ5-oPtU>

EL ESTRÉS Y EL CUERPO

ENCONTRAR SIGNIFICADO VS DAR SIGNIFICADO

Como humanos queremos encontrar patrones y estructura
A veces, debemos dar a una situación su propio patrón único

ADAPTACION... MAS
FÁCIL DECIRLO QUE
HACERLO

Integra el cuidado personal en tu
rutina en vez de anadirlo



~~POSITIVIDAD~~ AUTO-COMPASION, AUTO- VALIDACION, AND RECONOCIMIENTO DE NUESTROS LOGROS

Empatia Propia



CONSEJOS GENÉRICOS SOBRE EL CUIDADO PERSONAL

Ejercicio, yoga, meditación, escalar... lo que sea



INCERTIDUMBRE

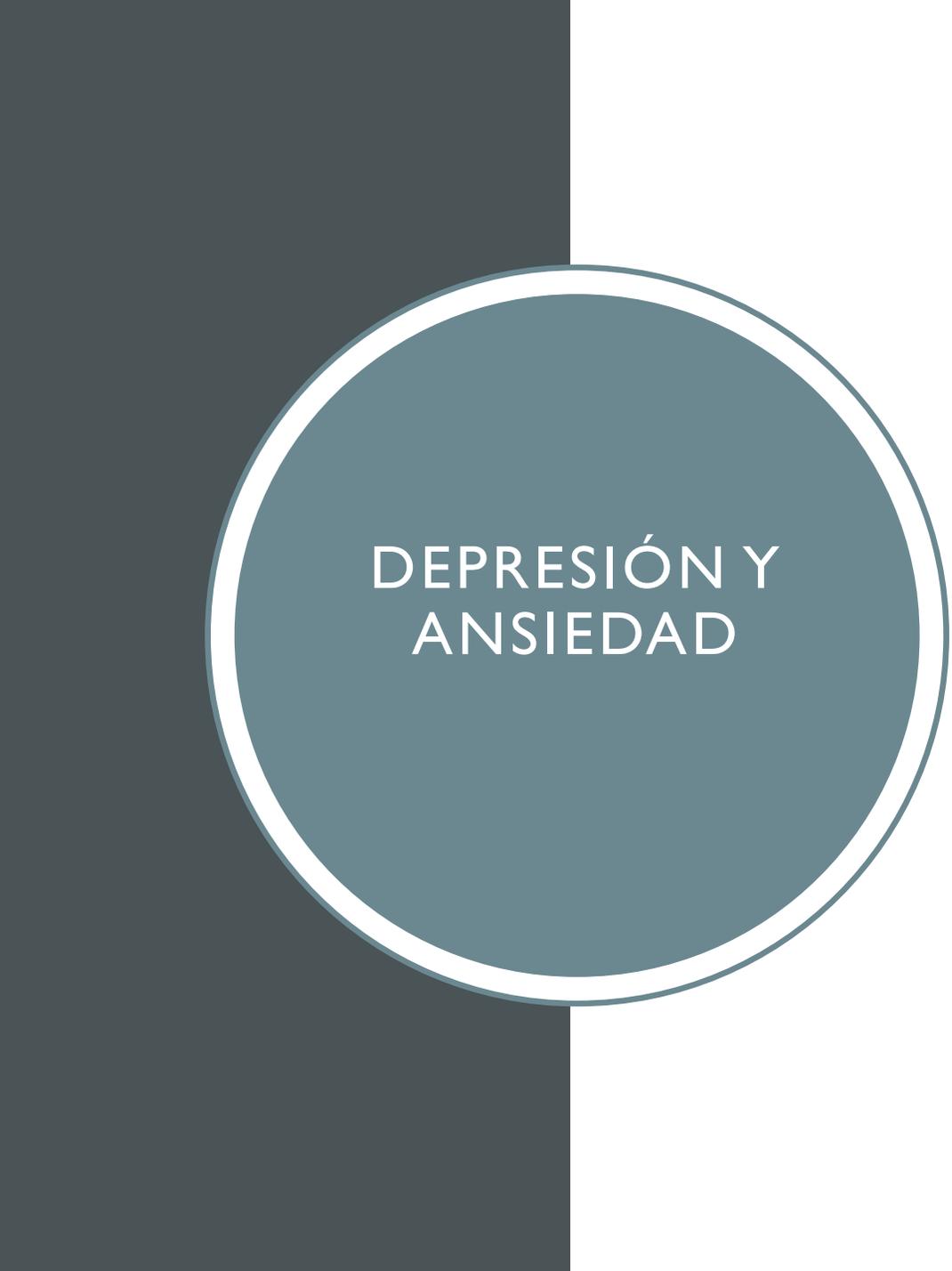
Somos seres de hábito y en veces rechazamos el cambio



AYUDAR A MI HIJO
AYUDARME A MI MISMO

Los niños no siempre perciben el auto-sacrificio como un motivador

La mejora de la comunicación puede ser influenciada con reflejar, modelar y empatía

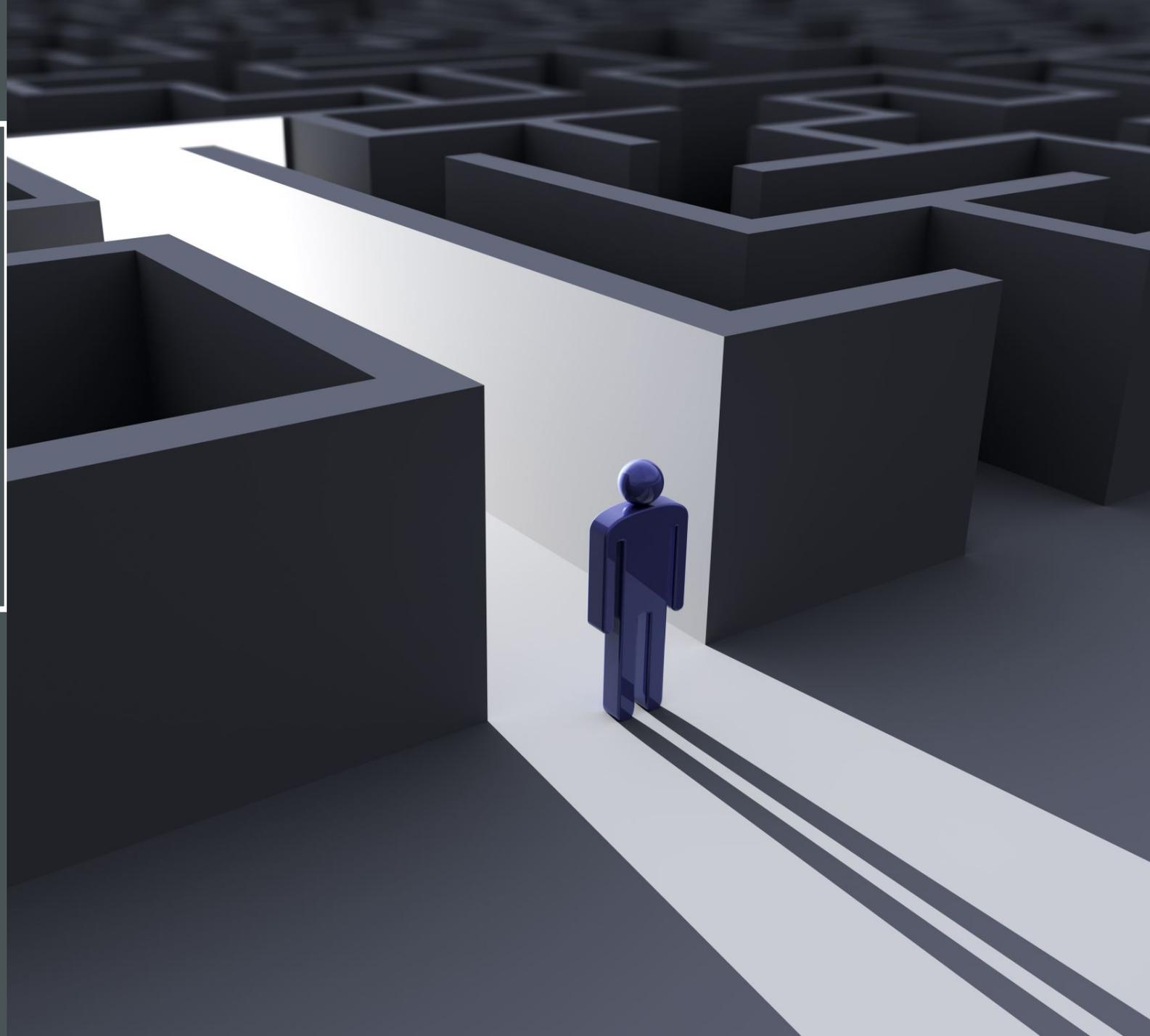


DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

- SEGUIMOS EVOLUCIONANDO Y NO PODEMOS PROCESAR TANTA INFORMACIÓN A LA VEZ
- SE CONSCIENTE DE CUÁNTO Y QUÉ TIPO DE INFORMACIÓN CONSUMES
- LA REFORMULACIÓN DEL PENSAMIENTO NO SE PRODUCE INSTANTÁNEAMENTE
-

ENFRETANDOTE A TI MISMO

La crisis como oportunidad y
darle la bienvenida a los desafíos



LO QUE TE RESISTES, PERSISTE

Carl Jung sostuvo que "lo que resistes, no sólo persiste, sino que crecerá en tamaño".
No te enfoques en cómo solucionar el problema, pero en lo que el problema te está diciendo.

REINVENTARSE A SÍ MISMO

“El hombre es capaz de vivir e incluso morir por el bien de sus ideales y valores” –Viktor Frankl

El ser que está satisfecho rara vez busca una mejora o un significado más profundo. – Mark Manson