

¿DUDAS?

HERRAMIENTAS PARA HACER FRENTE AL IMPACTO DEL COVID-19 EN TU EMPRESA

Webinar lunes 6 de abril. 11:00h
COVID-19 LA EPIDEMIA EMOCIONAL

Dr. Luis San, Psiquiatra Consultor Senior, Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

¡TE AYUDAMOS!

ORGANIZA

Barcelona
centre
de Disseny

Beauty Cluster
BARCELONA

cataloniagourmet

CEEC
Clúster de l'Energia
Eficient de Catalunya

CENFIM
Furnishings Cluster

CLÚSTER
AUDIOVISUAL
de Catalunya

CBC
Cluster Biotecnologia Catalunya

Clúster
Digital

catalonia
logistics

clustermoto

Cluster
Salut Mental
Catalunya

CWP
Catalan Wine Partnership

edutechcluster

Foodservice
CLUSTER

HABITAT
CLUSTER BARCELONA

INDESCAT
catalan sports cluster

INNOVI
Clúster Vitivinícola Català

INNOVACC
Associació Catalana d'Innovació
en el Sector Alimentari

KID'S
CLUSTER

LEATHER CLUSTER
BARCELONA

MaV

Modacc

PACKAGING
CLUSTER

railgroup

Secartys

secpho
collaborate to innovate

CON EL APOYO DE:
ACCIÓ
Generalitat
de Catalunya

Programa

TEMÁTICA: ASPECTOS DE SALUD / BIENESTAR EN CONFINAMIENTO

- Marco de las recomendaciones normativas del decreto y medidas aprobadas por los gobiernos.
- La interpretación de las medidas en diferentes países y culturas.
- Aspectos a considerar en cuanto a la afectación de la ciudadanía en el ámbito del bienestar físico y emocional. Aspectos a considerar: estrés incertidumbre, soledad, niños y ancianos...
- Teletrabajo: como mantener la motivación, la competitividad y la ilusión en los equipos.
- ¿Qué podemos esperar con la finalización del confinamiento?



COVID-19: La epidemia emocional

Dr. Luis San
Médico-Psiquiatra

Es licenciado en Medicina y Especialista en Psiquiatría por la Universidad de Barcelona
Doctor por la Universidad Autónoma de Barcelona.
Profesor Asociado de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Barcelona (1990-1997) y
Profesor Asociado de Psiquiatría de la Universidad de Barcelona (De 2018 a la actualidad).
Investigador acreditado y Miembro del grupo G11 de CIBERSAM.

SJD Sant Joan de Déu
Xarxa de Salut Mental

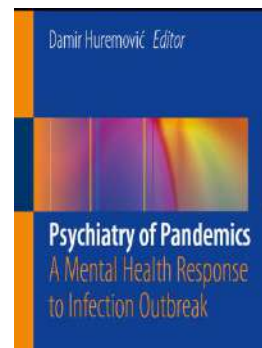
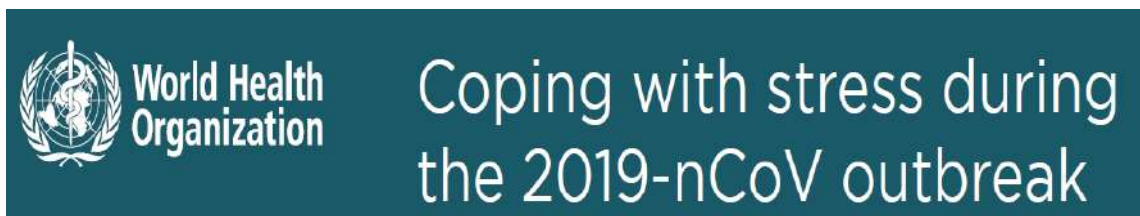


cibersam
Centro de Investigación Biomédica En Red
de Salud Mental



COVID-19: La epidemia emocional

Correspondence



Experts' request to the Spanish Government: move Spain towards complete lockdown

with the age distribution of the Spanish population (ie, 18% of people aged >65 years), suggests a potentially high mortality rate associated with COVID-19 in the country. According to our models, the current state is banning all travel and all non-basic economic activities, together with the intensified use of diagnostic tests in suspected cases has proven to yield good results. Also, there is an urgent need to establish a surveillance and

Published Online
March 26, 2020
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30575-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30575-4)



Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic

www.thelancet.com/psychiatry Vol 7 April 2020

El simulacro «evento 201» y las recomendaciones que daban los expertos en octubre de 2019 ante una pandemia global



Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote de Coronavirus-Covid 19



Aspectos

¿Quién hubiera preferido nacer hace 100 años?

¿Preferiría vivir en una Sociedad sin un sistema público de salud?

¿Preferiría vivir en un país en vías desarrollo?



¿Quién hubiera preferido nacer hace 100 años?



La Gripe Española: la pandemia de 1918 que no comenzó en España

La Gripe Española mató entre 1918 y 1920 a más de 40 millones de personas en todo el mundo. Se desconoce la cifra exacta de la pandemia que es considerada la más devastadora de la historia. Un siglo después aún no se sabe cuál fue el origen de esta epidemia que no entendía de fronteras ni de clases sociales.

Aunque algunos investigadores afirman que empezó en Francia en 1916 o en China en 1917, muchos estudios sitúan los primeros casos en la base militar de Fort Riley (EE.UU.) el 4 de marzo de 1918.

Tras registrarse los primeros casos en Europa la gripe pasó a España. Un país neutral en la I Guerra Mundial que no censuró la publicación de los informes sobre la enfermedad y sus consecuencias a diferencia de los otros países centrados en el conflicto bélico. Ser el único país que se hizo eco del problema provocó que la epidemia se conociese como la Gripe Española. Y a pesar de no ser el epicentro, España fue uno de los más afectados con 8 millones de personas infectadas y 300.000 personas fallecidas.

En el verano de 1920 el virus desapareció tal y como había llegado.

Aspectos

¿Preferiría vivir en una sociedad sin un Sistema Público de Salud?



New Charges: For care received at Geisinger

Your insurance company will send you a document explaining the amount you owe for the following services, products, medications, equipment, and rooms

Visit Date	Description	Total Charges
01/16/2019 - 02/14/2019	Anesthesia	17,922.00
	Clinical Laboratory	25,382.00
	Diagnostic Radiology	16,565.00
	Diagnostic Services	2,745.00
	Emergency Services	4,953.00
	Medical Supplies	18,350.00
	Nutrition Services	990.00
	Pharmacy	92,234.78
	Pulmonary Services	34,872.00
	Room & Care	343,482.00
	Surgical Services	53,997.00
	Therapeutic Services	4,715.00
	Therapy Services	2,760.00
SubTotal		\$618,967.78

Aspectos

¿Preferiría vivir en un país en vías desarrollo?



Barcelona
centre
de Disseny

Beauty Cluster
BARCELONA

cataloniagourmet

CEEC
Clúster de l'Energia
Eficient de Catalunya

CENFIM
Furnishings Cluster

CLÚSTER
AUDIOVISUAL
de Catalunya

CBC

Cluster
Digital

catalonia
logistics

clustermoto

CLAV
Cluster de l'Automoció
Vegetal

CWP

edutechcluster

Foodservice
CLUSTER

HABITAT
CLUSTER BARCELONA

INDESCAT
catalan sports cluster

INNOVI
Cluster Innovació i Serveis

KID'S
CLUSTER

LB
LEATHER CLUSTER
BARCELONA

Mdv

Modacc

PACKAGING
CLUSTER

rallgusup

Secartys

secpho
col·labora i innova

CON EL APOYO DE:

ACCIÓ
Generalitat de Catalunya





The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin



Impacto psicológico de la cuarentena

- Predictores pre-cuarentena
- Durante la cuarentena
 - Duración de la misma
 - Miedo a la infección
 - Frustración y aburrimiento
 - Abastecimiento inadecuado
 - Información inadecuada
- Post-cuarentena
 - Situación económico-financiera
 - Estigma



¿Que es y Razón de ser de la Cuarentena?

- Cuarentena es la separación y restricción del movimiento de las personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad infecciosa para determinar la presencia de síntomas específicos (si enferman), reduciendo así el riesgo de que otros se contagien.
- Esta definición difiere de aislamiento, que es la separación de las personas que han sido diagnosticadas de una enfermedad contagiosa respecto a personas que están saludables; sin embargo, los dos términos se usan a menudo indistintamente, especialmente en los medios de comunicación.

Recomendaciones sobre la gestión psicológica del confinamiento por la epidemia coronavirus SARS-COVID-19

Objetivos

- Evitar que el miedo se convierta en un fenómeno contagioso/viral que interfiera en la ya compleja situación sanitaria
- Como hacer más tolerable la situación de confinamiento durante este periodo incierto en muchos aspectos
- Qué hacer y qué no hacer durante este periodo.
- La mayoría de los efectos psicológicos adversos provienen de la imposición de una restricción de la libertad.



Informarse correctamente

- Consultar exclusivamente canales de información oficiales y contrastados. La disponibilidad de tiempo para informarse de cómo evoluciona la situación, tanto a tu alrededor como en el mundo. Por primera vez en vivo y en directo.
- Contrastar la información que se comparte y muy especialmente antes de compartirla en las redes sociales.
- Evitar la sobreinformación. Estar conectado de forma permanente o escuchar informativos las 24 no hace que estemos mejor informados y por el contrario aumentará el nivel de angustia de forma innecesaria.

Informarse correctamente

- Tanto si has dado positivo como si estás a la espera de los resultados, evita contagiarte de actitudes catastrofistas o culpabilizadoras. Estamos frente a un problema colectivo, que es responsabilidad de todos, al que hay que hacer frente con actitudes positivas, responsables y constructivas.
- Que la principal fuente de consejo proceda del personal sanitario (médicos, enfermeras, expertos...) y que sigas aquellas indicaciones que te planteen.
- Información= Control= Calma



Informar bien a los demás

- Si te has contagiado, explica de forma clara y cuanto antes, cual es tu situación a las personas cercanas, a la familia, amigos, conocidos con los que puedas haber estado en contacto en los últimos días. Así evitarás contagios y juntos podréis tomar las medidas necesarias para los días siguientes.
- Evitar hablar permanentemente del tema o transmitir angustia con personas afectadas.
- Evitar difundir rumores o informaciones falsas (*"Fake news"*).
- Tan solo comparte la información relevante y evita hacerlo "en caliente", desde el miedo o la angustia.

Si tienes niños/menores a tu cargo (I)

- Manténlos bien informados
- Estar atento a sus dudas y preocupaciones.
- Proporcionarles explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel de comprensión.
- Comprueba que información o ideas tienen sobre la enfermedad y corrige aquellas que no sean correctas. Ayudarles a contextualizar y filtrar las informaciones que reciben por otros canales.
- No mentir, evitando tanto el alarmismo como la minimización. Hay que regular el flujo de información y sólo la estrictamente necesaria.



Si tienes niños/menores a tu cargo (II)

- Reducir sus miedos explicando que las personas que los rodean saben bien como cuidarlos y protegerlos, y que tanto vosotros como las autoridades sanitarias tenéis un papel clave sobre qué hacer si alguna persona se contagia.
- Si un niño ha dado positivo en el test de detección, explicarle detalladamente las nuevas medidas (normas y restricciones) y los motivos por los que se deben respetar.
- Recordar que los niños transmiten más información a través de sus comportamientos y actitudes que de forma hablada. Mantener la calma y las rutinas habituales en la medida de lo posible.
- Encontrar un espacio de encuentro para actividades conjuntas, más allá de la TV o la *tablet*. Es un buen momento para una dedicación de calidad.

Si tienes personas infectadas a tu cargo

- Cuidarlos psicológica y emocionalmente. Ofrecer una actitud de soporte con responsabilidad.
- Si por alguna razón sale del domicilio (aquellos contemplados), se agradece que les informe de cualquier información procedente del exterior
- Evitar tanto el alarmismo como transmitir soluciones o indicaciones no contrastadas pues a la larga sólo generarán más angustia a las personas afectadas.
- Estar en contacto con los profesionales de referencia.



Si tienes personas ingresadas en una residencia

- Velar para que la persona esté bien informada de lo que ocurre y sepa el motivo de la ausencia/prohibición de las visitas.
- Llámala o ponte en contacto con ella de forma regular con los medios que dispongas y que el centro permita. Papel de las TICs.
- No tener sentimientos de abandono, asumir que te haces cargo de la mejor forma posible aunque con limitaciones.
- Ayudar-Compartir-Acompañar



Organización Doméstica

- Llegar a acuerdos explícitos con las personas que convivimos como será, durante la cuarentena, la logística doméstica: compra, cuidado de los familiares dependientes, espacios destinados a las personas que pueden tener el virus. No hay que dar nada por supuesto. Necesidad de hablar y dialogar.
- Si precisas recibir asistencia sanitaria, tener claro con que ayuda cuenta y para que cosas, durante cuanto tiempo.... Nos permitirá organizarnos mejor.
- Si se convive con gente mayor en casa, respetar espacios diferenciados. Todos necesitamos espacios comunes y nuestros propios espacios.



Organización del Trabajo

- Explicar en tu entorno laboral cual será tu nueva situación para poder empezar a tomar decisiones y organizar las nuevas rutinas.
- Siempre que sea posible, realizar teletrabajo.
- No olvidar que si en casa hay niños o personas dependientes a cargo, la cantidad de trabajo deberá ajustarse.
- Acordar los términos económicos de la nueva situación y estar al corriente de la medidas gubernamentales, lo que permitirá vivir este momento con mayor tranquilidad.
- Si trabaja desde casa, establezca un espacio y un horario lo más similar posible al horario previo. Mantener rutinas ayuda a mantener el orden mental y la sensación de normalidad.



Estar Conectado

- No poder ver a las personas que deseas en vivo, no significa no poder establecer un contacto. Llámales, envía mensajes, haz videoconferencias...Os sentiréis menos aislados y más próximos.
- Pide a personas que no estén en confinamiento que te hagan llegar noticias de su entorno más inmediato.
- Puedes inscribirte a alertas de texto o correo electrónico de fuentes contrastadas para recibir las actualizaciones tan pronto como sea posible disponer de dicha información.
- Accede-Verifica-Aprende



Cuidate y Protegete (I)

- Sigue las recomendaciones y medidas preventivas de las autoridades sanitarias. Confía en la ciencia y la experiencia de nuestro sistema de salud.
- No tomes más precauciones de las necesarias. Esto no aumentará tu protección frente a un contagio, por el contrario, aumentará tus miedos y los de los que te rodean, en especial los más pequeños.
- Ante la duda de contagio, sigue las indicaciones de las autoridades sanitarias. No haga consulta múltiples innecesarias, evitando a contribuir al colapso del sistema sanitario.
- Mantener las rutinas diarias y hacer una vida lo más normal posible (DeCoCe).

Cuídate y Protégete (II)

- La inquietud, el desánimo o la preocupación excesiva nos pueden conducir al miedo. La mejor forma de controlarlo es a través de nuestros hábitos de vida y comportamientos saludables.
- En la medida de lo posible, crea o participa en alguna iniciativa solidaria, que será de ayuda para tí y para los demás en esta difícil situación.
- Necesidad de reconocer los propios sentimientos y aceptarlos. Si es posible, compártelos con otras personas próximas a tí. Si es necesario contacta con un profesional.
- Rutinas-Creatividad-Colaboración.



COVID-19 e Incertidumbre

- La pandemia ha cambiado nuestra manera de relacionarnos, de trabajar, de pasar las horas de ocio, nuestras prioridades, nuestra forma de informarnos, etc.
- Virus rápido y en directo. Tenemos información rápida y cambiante.

<https://www.worldometers.info/coronavirus/?from=groupmessage&isappinstalled=0&nsukey=2kcEF9mRDwMt/Vt8B05B8DwIO8dn0mx36yHS4WGpPOc%206L7wUVyAaEzUr2LF1DS1xajwEph8IZHK9RsAKpQ4QWMIJ9fyE6VKbOEK5mDhf%20FnRooVCzLVD%20bhUtDASX8JA2BInJRFeqbjA3fxVzYf%20gY5ZPikxmB35f9W%20VcmqpcDebVi6lhKGvx3z8yUXCQ7wT5Z%20kcg5UARSVSUIAgovA>

- La acumulación de todo ello nos obliga a empezar de nuevo cada vez pero desde un punto de partida peor que el anterior.
- La incertidumbre provoca nuevos impactos emocionales a los que nos tenemos que adaptar.
- Importancia de las autoridades sanitarias y las fuentes oficiales.
- Sigue los protocolos de seguridad y los procedimientos técnicos establecidos por las autoridades sanitarias.



COVID-19 e Incertidumbre

- La pandemia ha cambiado nuestra manera de relacionarnos, de trabajar, de pasar las horas de ocio, nuestras prioridades, nuestra forma de informarnos, etc.
- Virus rápido y en directo. Tenemos información rápida y cambiante.
- La acumulación de todo ello nos obliga a empezar de nuevo cada vez pero desde un punto de partida peor que el anterior.
- La incertidumbre provoca nuevos impactos emocionales a los que nos tenemos que adaptar.
- Importancia de las autoridades sanitarias y las fuentes oficiales



Relajate y Disfruta

- Hay que aceptar que una parte de la situación escapa a nuestro control y no podemos prever. Lo que si podemos hacer es tomar decisiones a medida que se presentan los retos, en el fondo no difiere de lo que hacemos siempre.
- Utiliza la técnica que más te guste o te funcione para relajarte: respiraciones profundas, yoga, meditación, *mindfulness*, actividades o movimientos que nos hagan sentir bien.
- Intenta hacer ejercicio, sobretodo si el confinamiento es preventivo: “*mens sana in corpore sano*”
- Infórmate de la gran oferta de ocio en línea gratuita que dispones y disfruta del tiempo libre: conciertos en *streaming*, museos virtuales, libros y revistas, películas, teatro, opera...
- Utiliza el sentido del humor. El humor es una emoción que te ayudará a reducir la ansiedad y a mantener el miedo a raya.
- Aprovecha el tiempo-Hay tiempo para todo

Ver la parte +

- Por fin tenemos un momento para parar y reflexionar sobre nuestras prioridades y los próximos pasos que queremos tomar.
- Es una gran ocasión para compartir cuidados y tareas domésticas. Situaciones excepcionales como la actual ponen de relieve y dan valor a las tareas invisibles y muy a menudo realizadas por las mujeres.
- Puedes aprovechar los momentos de calma para imaginar y crear: juegos para niños, guiones de teatro, poemas, ilustraciones, inventos, manualidades... Proyectos que nacen de la capacidad creativa y que, por falta de tiempo, tenías abandonadas. Recuerda que sólo se trata de una situación temporal, que una vez pasada todos habremos aprendido muchas cosas de los demás y de nosotros mismos.



Ver la parte +

- Ayudar a otros en momentos de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como a aquel que lo ofrece.
- Buscar oportunidades para difundir historias e imágenes positivas de personas del entorno que han padecido COVID-19 y se han recuperado, o la de aquellos que han ayudado a un ser querido a lo largo de su recuperación y desean compartir sus experiencias.
- Reconozca el esfuerzo de los cuidadores y profesionales sanitarios que atienden y apoyan a las personas afectadas con la COVID-19 en su comunidad. Reconocer el papel que juegan para salvar vidas y mantener segura la sociedad.



Ver la parte +

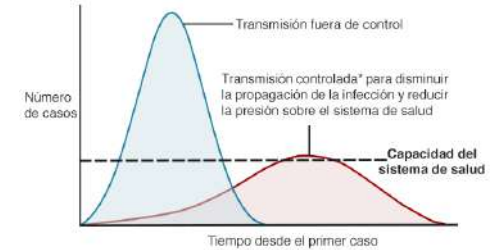
- Ser consciente del riesgo que correría si no siguiera las recomendaciones
- Afrontar las principales preocupaciones
- Mantenerse conectado socialmente
- Hablar con personas en quién confías
- Mantener estilo de vida saludable
- No consumir tabaco, alcohol u otras sustancias
- Evita estigma
- Utilizar los recursos disponibles, que son muchos



Ver la parte +

- No es una guerra, es una pandemia
- Papel de la ciencia como parte importante de la solución
- Como se comporta la epidemia (modelos matemáticos)
- Medidas de confinamiento y aplanamiento de la curva
- Financiación de la investigación (agilidad)
- Producción científica
- No sólo los gobiernos se dejan asesorar por los científicos, también el público en general
- Importancia del conocimiento, de la educación para la salud y de la organización colectiva. Preparación vs Reacción.

¿Cómo se aplanan la curva epidémica?



*con medidas como fomentar el lavado de manos adecuado, el trabajo a distancia, limitar reuniones grandes o restricciones de viaje
Fuente: Esther Kim, Carl T. Bergstrom, Universidad de Washington



El Parc **actúa contigo**

SJD

Parc Sanitari
Sant Joan de Déu

Manejo del estrés frente a la alarma de la covid-19

Recupera el equilibrio siempre que lo necesites con ejercicios de atención plena *mindfulness*



Barcelona
centre
de Disseny

Beauty Cluster
BARCELONA

cataloniagourmet

CEEC
Clúster de l'Energia
Eficient de Catalunya

CENFIM
Furnishings Cluster

CLÚSTER
AUDIOVISUAL
de Catalunya

CBC

Cluster
Digital

catalonia
logistics

clustermoto

CLAV
CLÚSTER DE
VALORS

CWP

edutechcluster

Foodservice
CLUSTER

HABITAT
CLUSTER BARCELONA

INDESCAT
catalan sports cluster

INNOVI
Cluster Innovació i Serveis

KID'S
CLUSTER

LB
LEATHER CLUSTER
BARCELONA

MdV

Modacc

PACKAGING
CLUSTER

rallgusup

Secartys

secpho
col·labora la innovació

CON EL APOYO DE:

ACCIÓ
Generalitat de Catalunya

Y siempre que puedas ...



Practica la bondad

Desea cosas buenas a los demás y a ti:

"Ojalá pueda estar sano"

"Ojalá esté tranquilo"

Sé amable con los demás y contigo mismo
Comparte tus alegrías

Agradece y perdona

Da las gracias y sonríe siempre que puedas

Mira qué hace falta y qué no la hace

Perdona y perdónate a ti mismo:

"Lo hizo / lo hice lo mejor posible"



Cuida las relaciones

Habla con empatía y asertividad

No te tomes las cosas de manera personal

Confía y haz que confíen en ti

Genera optimismo y esperanza

Cuida de ti mismo

Tu esfuerzo es heroico

Evita la fatiga empática

No te aisles, relacionate a través de medios seguros

Actíivate, duerme y come bien



Contacta con el equipo de salud mental

Llamad al 15066, de 8 a 14 h, o bien al 812421, de 8 a 20 h
Enviad un mensaje a suportprofessionals@pssjd.org

Barcelona
centre
de Disseny

Beauty Cluster
BARCELONA

cataloniagourmet

CEEC
Clúster de l'Energia
Eficient de Catalunya

CENFIM
Furnishings Cluster

CLÚSTER
AUDIOVISUAL
de Catalunya

CBC

Cluster Digital

catalonia
logistics

clustermoto

CLAV
CLÚSTER DE
VALORS

CWP

edutechcluster

Foodservice
CLUSTER

HABITAT
CLUSTER BARCELONA

INDESCAT
catalan sports cluster

INNOVI
Cluster Innovació i Serveis

KID'S
CLUSTER

LB
LEATHER CLUSTER
BARCELONA

Mdv

Modacc

PACKAGING
CLUSTER

rallgusup

Secartys

secpho
col·labora i innova

CON EL APOYO DE:

ACCIÓ
Generalitat de Catalunya

Cuidémonos mientras cuidamos

Pautas de autocuidado para profesionales sanitarios

La atención a las personas enfermas y a sus familiares durante una pandemia como la actual, ocasionada por la covid-19, puede llevar al profesional sanitario a experimentar un malestar intenso.

Ansiedad, irritabilidad, tristeza, sensación de culpa, síntomas somáticos, insomnio o dificultades para concentrarse, son algunos de los síntomas que pueden aparecer frente a esta situación de estrés elevado.



CUIDEMOS NUESTRAS NECESIDADES BÁSICAS

Hacer correctamente las comidas, mantenernos hidratados y dormir es básico para mantener nuestra salud física y mental, así como para proporcionar una buena atención a los pacientes.



CUIDEMOS LAS RELACIONES LABORALES

Durante la jornada de trabajo, puede reconfortarnos el hecho de hablar con los compañeros, explicar cómo estamos y qué nos preocupa, ayudarnos mutuamente y elogiarnos.



CUIDEMOS EL TIEMPO FUERA DEL TRABAJO

Las horas que pasamos fuera del horario laboral serán claves para cargar las pilas y afrontar el día siguiente. Por este motivo, es importante dedicar esas horas a actividades que nos resulten agradables (hacer ejercicio, leer, disfrutar de nuestros familiares...). En este sentido, también es necesario preservar este tiempo de todo aquello que nos exponga a información sobre la situación del virus.



CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Aunque los puntos anteriores nos ayuden a cuidar nuestra salud mental, cabe destacar la importancia de identificar nuestras emociones desagradables y permitirnos sentirlos, porque son normales y necesarios. No obstante, cuando los síntomas descritos al inicio aparecen con mucha intensidad y se alargan en el tiempo, podemos necesitar el apoyo del equipo de salud mental.



CUIDEMOS NUESTROS VÍNCULOS SOCIALES

La familia y los amigos pueden suponer una gran fuente de bienestar. También pueden ayudarnos a expresar cómo nos sentimos en estos momentos tan duros. En el caso de aquellas personas a las que queremos y no viven con nosotros, recursos como Skype o Facetime nos pueden ayudar a sentirlos más cerca.

Cuidémonos pidiendo ayuda

Contacta con el equipo de salud mental:
15066 de 8 a 14 h
812421 de 8 a 20 h
suportprofessionals@pssjd.org

Barcelona
centre
de Disseny

Beauty Cluster
BARCELONA

cataloniagourmet

CEEC
Clúster de l'Energia
Eficient de Catalunya

CENFIM
Furnishings Cluster

CLÚSTER
AUDIOVISUAL
de Catalunya

CBC

Cluster
Digital

catalonia
logistics

clustermoto

CLAV
CLÚSTER DE
VALORS

CWP

edutechcluster

Foodservice
CLUSTER

HABITAT
CLUSTER BARCELONA

INDESCAT
catalan sports cluster

INNOVI
Cluster Innovació i Serveis

KID'S
CLUSTER

LB
LEATHER CLUSTER
BARCELONA

MdV

Modacc

PACKAGING
CLUSTER

railgoup

Secartys

secpho
col·labora en innovació

CON EL APOYO DE:

ACCIÓ
Generalitat
de Catalunya

Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes



Michael Ungar, Linda Theron

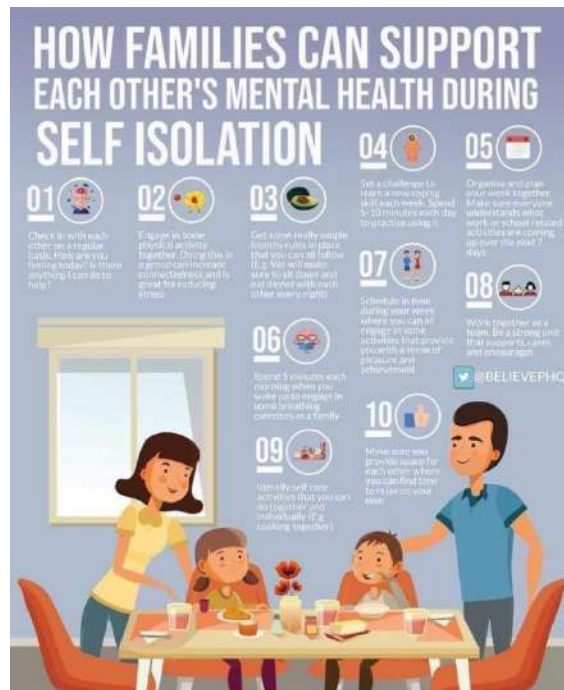
Se sabe más sobre los factores que predicen un trastorno mental que sobre los factores y procesos que promueven el desarrollo positivo entre las personas expuestas a niveles atípicamente altos de estrés o adversidad. El concepto resiliencia se entiende mejor como el proceso de interacción de múltiples sistemas biológicos, psicológicos, sociales y ecológicos que ayudan a las personas a recuperar, mantener o mejorar su bienestar mental cuando se enfrentan a uno o más factores de riesgo. Con un creciente interés en la capacidad de recuperación entre los proveedores de atención de salud mental, es necesario reconocer las complejas interacciones entre los sistemas que predicen qué individuos lo superan y utilizar esta información para avanzar en las intervenciones de salud mental.



12 cosas que tendremos que repensar para cuando pasemos la emergencia sanitaria del Coronavirus

Repensar Sociedad  Tenemos una Sociedad cogida con pinzas, una Sociedad que no tiene Plan B. Vivimos en el día a día y nadie está planificando el futuro. La Sociedad tiene los pies de barro.	+ Ciencia - Fútbol  En estos días de confinamiento vemos que podemos vivir sin fútbol. No tiene ningún sentido que algunos futbolistas ganen más dinero en un año lo mismo que 4.000 científicos.	Fake News  Las Fake News y las mentiras conducen a la desinformación, a percibir la realidad de una manera equivocada y a tomar malas decisiones.	- Políticos + Profesionales  En los últimos años se ha observado que muchos políticos llegan al poder sin experiencia de ningún tipo y con escasa preparación. Los políticos que elegimos son el reflejo de lo que somos.
Periodismo y Medios de Comunicación  Muchos medios de comunicación y periodistas no han estado a la altura de las circunstancias. Muchos medios han convertido la información en un espectáculo.	Repensar la Economía  Que economía estamos trabajando que si estamos sin trabajar un mes tenemos problemas para comer. Hay que crear economías sostenibles y de futuro.	+ Valores - Egoísmo  Las épocas de crisis nos muestran el lado más solidario de las personas. Pero también el lado más insolidario de personas tienen grandes dosis de egoísmo.	Repensar Tecnología  Tenemos Big Data, Inteligencia Artificial, Blockchain, ... pero de poco o nada han servido para prever o atajar la pandemia. Si a la tecnología, pero para las personas.
Repensar la Educación  Hay que revisar las prioridades de la educación. Es un gran instrumento de crear Sociedad que no estamos aprovechando.	- Burocracia + Eficacia  Hay que repensar el exceso de legislación y de burocracia que soportamos personas y empresas. Hay que hacerlo mucho más fácil y eficiente.	Responsabilidad Social Personal  Si pedimos Responsabilidad Social a las empresas y Administraciones Públicas, hay que predicar con la Responsabilidad Personal.	Esta crisis debe ser una Oportunidad  Hemos de aprender de la crisis para mejorar la Sociedad, la Economía, la Educación, ... No hagamos lo mismo que en la crisis de 2008.

Infografía realizada por @alfredovela de ticsyformacion.com
#YoMeQuedoEnCasa #QuédateEnCasa



Gracias por quedarte en casa !



Dades de contacte: lsan@pssjd.org

¿DUDAS?

HERRAMIENTAS PARA HACER FRENTE AL IMPACTO DEL COVID-19 EN TU EMPRESA

Webinar lunes 6 de abril. 11:00h
COVID-19 LA EPIDEMIA EMOCIONAL

Dr. Luis San, Psiquiatra Consultor Senior, Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

¡TE AYUDAMOS!

ORGANIZA

Barcelona
centre
de Disseny

Beauty Cluster
BARCELONA

cataloniagourmet

CEEC
Clúster de l'Energia
Eficient de Catalunya

CENFIM
Furnishings Cluster

CLÚSTER
AUDIOVISUAL
de Catalunya

CBC
Cluster Biotecnologia Catalunya

Clúster
Digital

catalonia
logistics

clustermoto

Clúster
Salut Mental
Catalunya

CWP
Catalan Wine Partnership

edutechcluster

Foodservice
CLUSTER

HABITAT
CLUSTER BARCELONA

INDESCAT
catalan sports cluster

INNOVI
Clúster Vitivinícola Català

INNOVACC
Associació Catalana d'Innovació
en el Sector Alimentari

KID'S
CLUSTER

LEATHER CLUSTER
BARCELONA

MaV

Modacc

PACKAGING
CLUSTER

railgroup

Secartys

secpho
collaborate to innovate

CON EL APOYO DE:
ACCIÓ
Generalitat
de Catalunya