

MUERTES

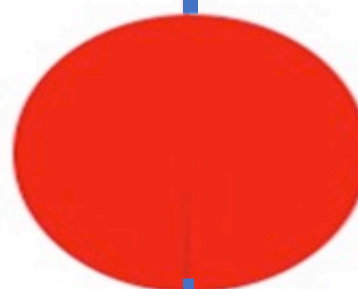
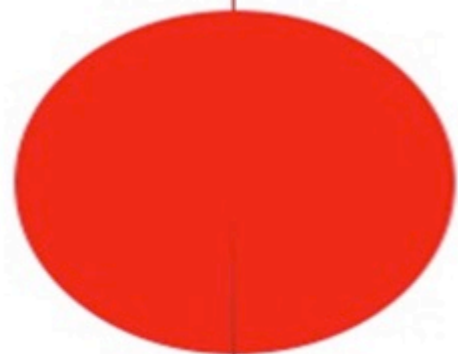
40-50
MILLONES

1,1
MILLON

12
MILLONES

23-25
MILLONES

770
MIL



GRIPLE
ESPAÑOLA

1918-1919

GRIPLE
ASIÁTICA

1957- 1958

GRIPLE DE
HONG KONG

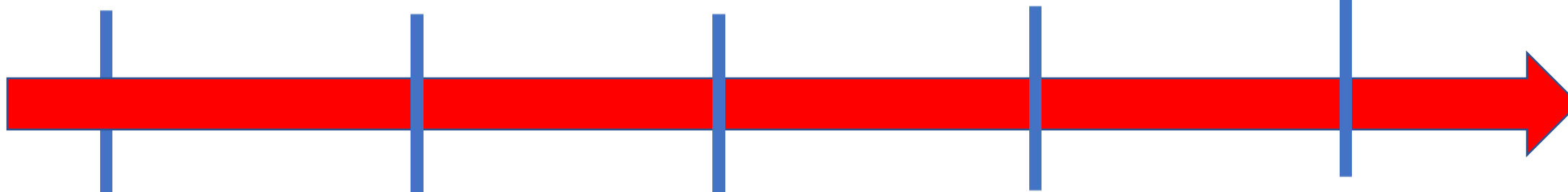
1968- 1970

VIH/SIDA

1981 --

SARS

2003-2003



MUERTES

200
MIL

GRUPE
PORCINA
2009-2010

850
MIL

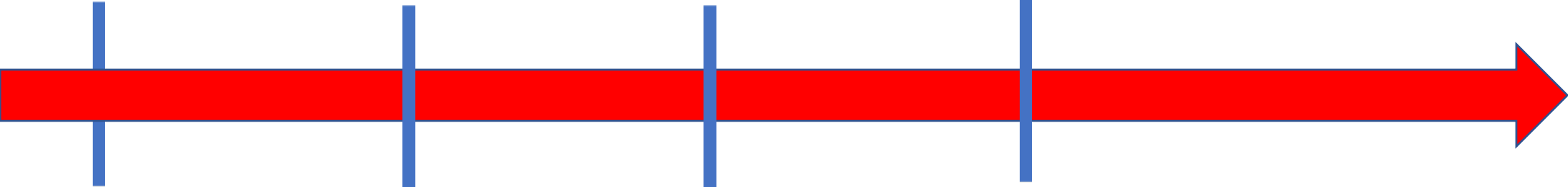
MERS
2012 --

11
MIL

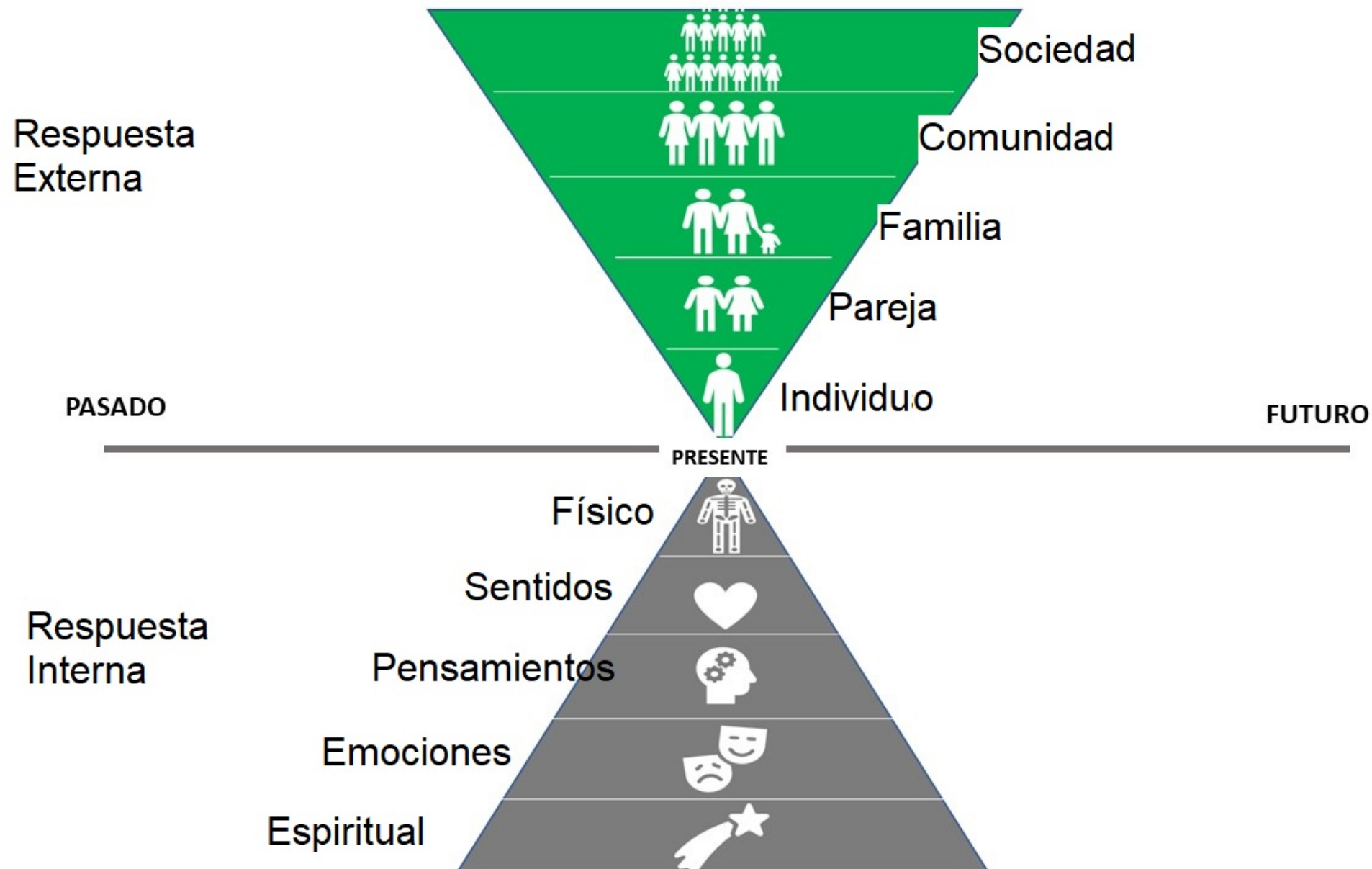
ÉBOLA
2014-2016

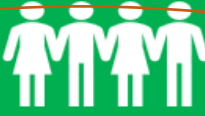
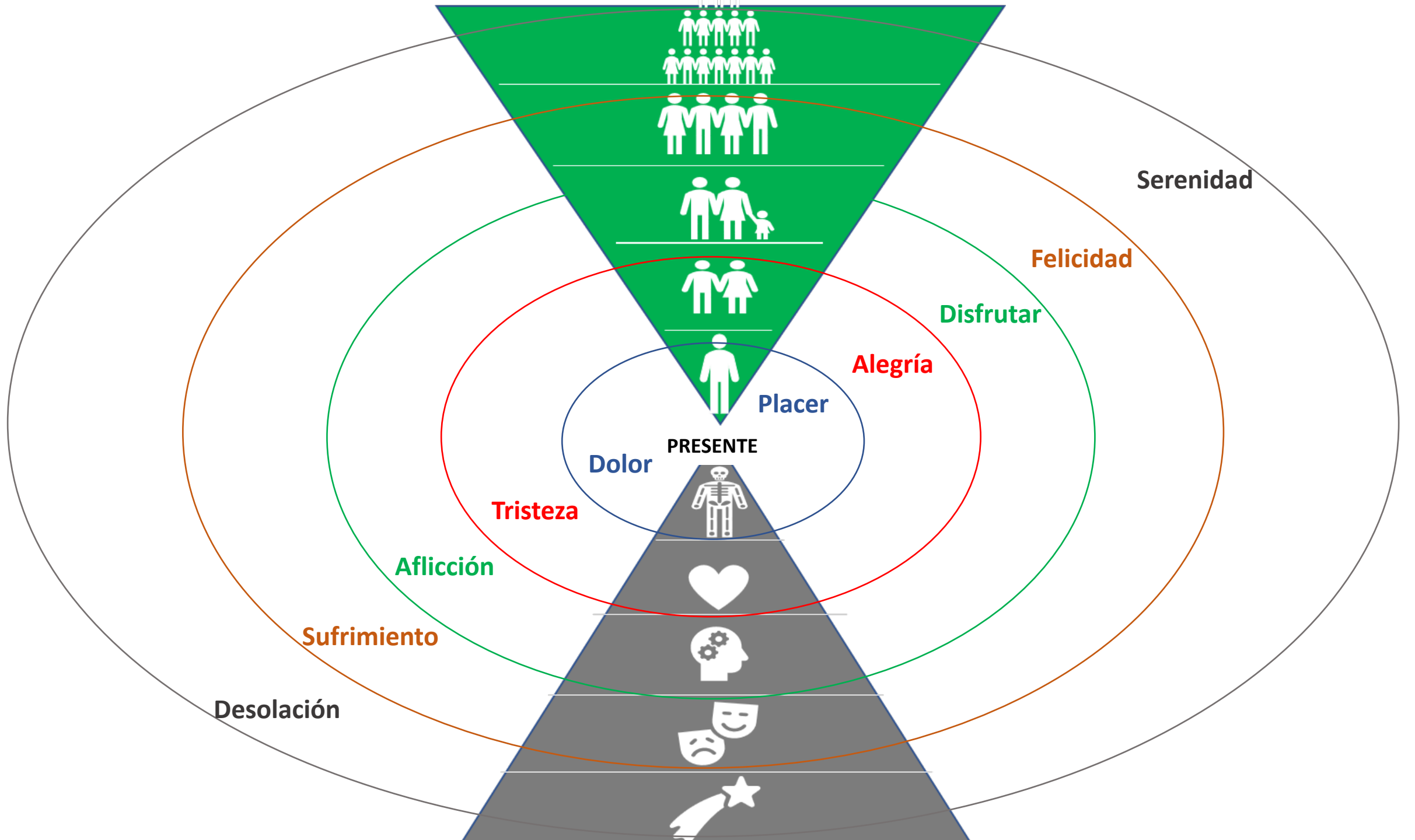
42
MIL

COVID 19
2019 --









PRESENTE

Placer

Alegria

Disfrutar

Felicidad

Serenidad

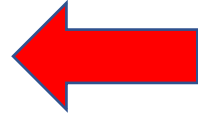
Dolor

Tristeza

Aflicción

Sufrimiento

Desolación



	Sufrir	Dolor (asco)	Soltar	Alivio
Resentimiento				
Ansiedad, Fantasear,	evasión	1.- Negación (miedo)	Aquí y ahora	Enfrentar
Cobardía, frustración	Fatalismo	2.- Ira (enojo)	Paciencia (solo por hoy)	Fortaleza
Parálisis	Negatividad	3.- Depresión (tristeza)	Vinculación (hablar)	Expresión
Negar	Resistencia	4.- Negociación (sorpresa)	Compromiso	Disposición al cambio
Rechazo	Endurecimiento	5.- Aceptación (alegría)	Planear (Lo primero es lo primero)	Resolución

Pasado

Presente

Futuro

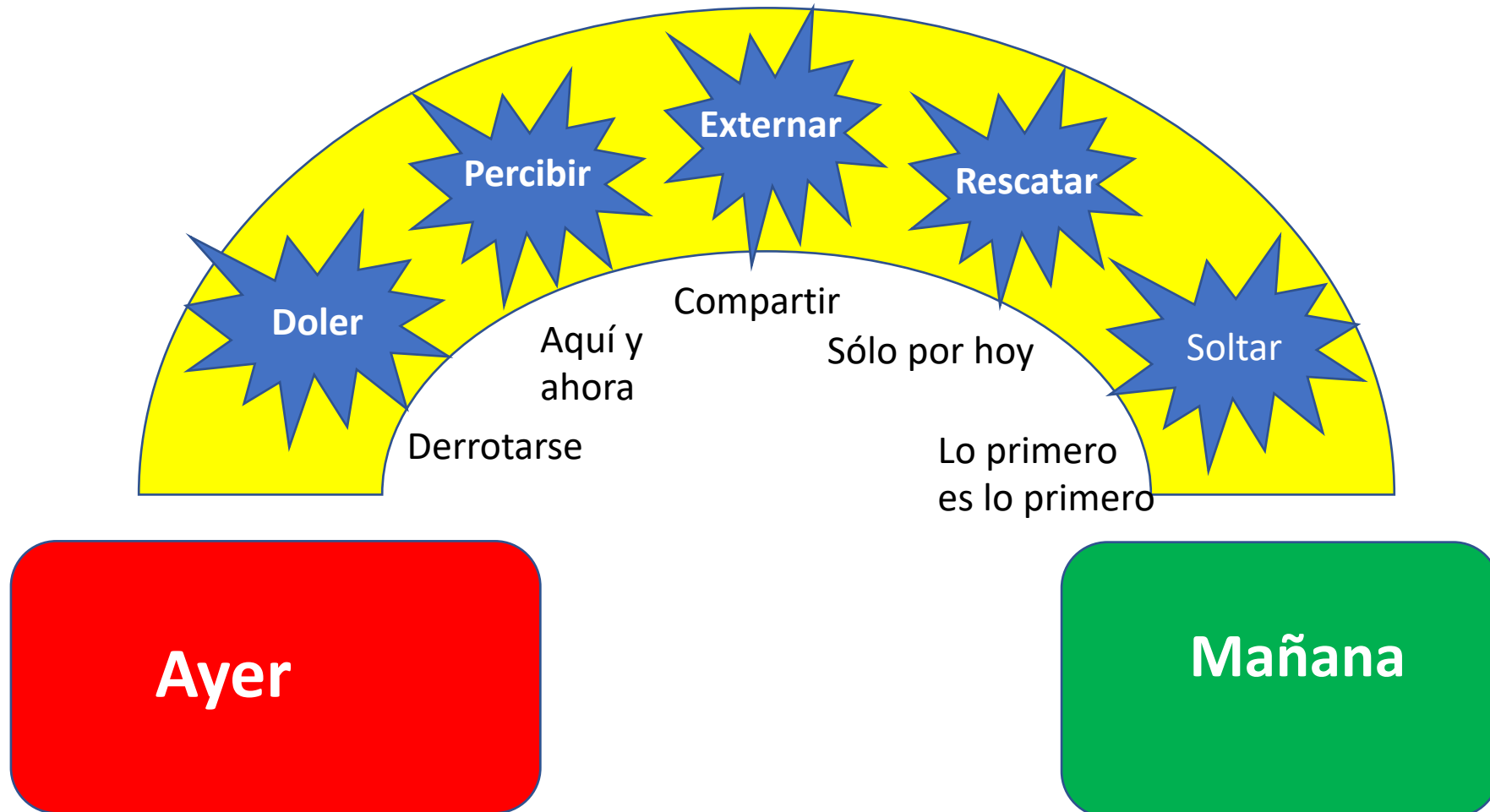


EXPERIENCIA CON PÉRDIDAS PASADAS	PÉRDIDA ACTUAL	OPORTUNIDAD DE TRANSFORMACIÓN

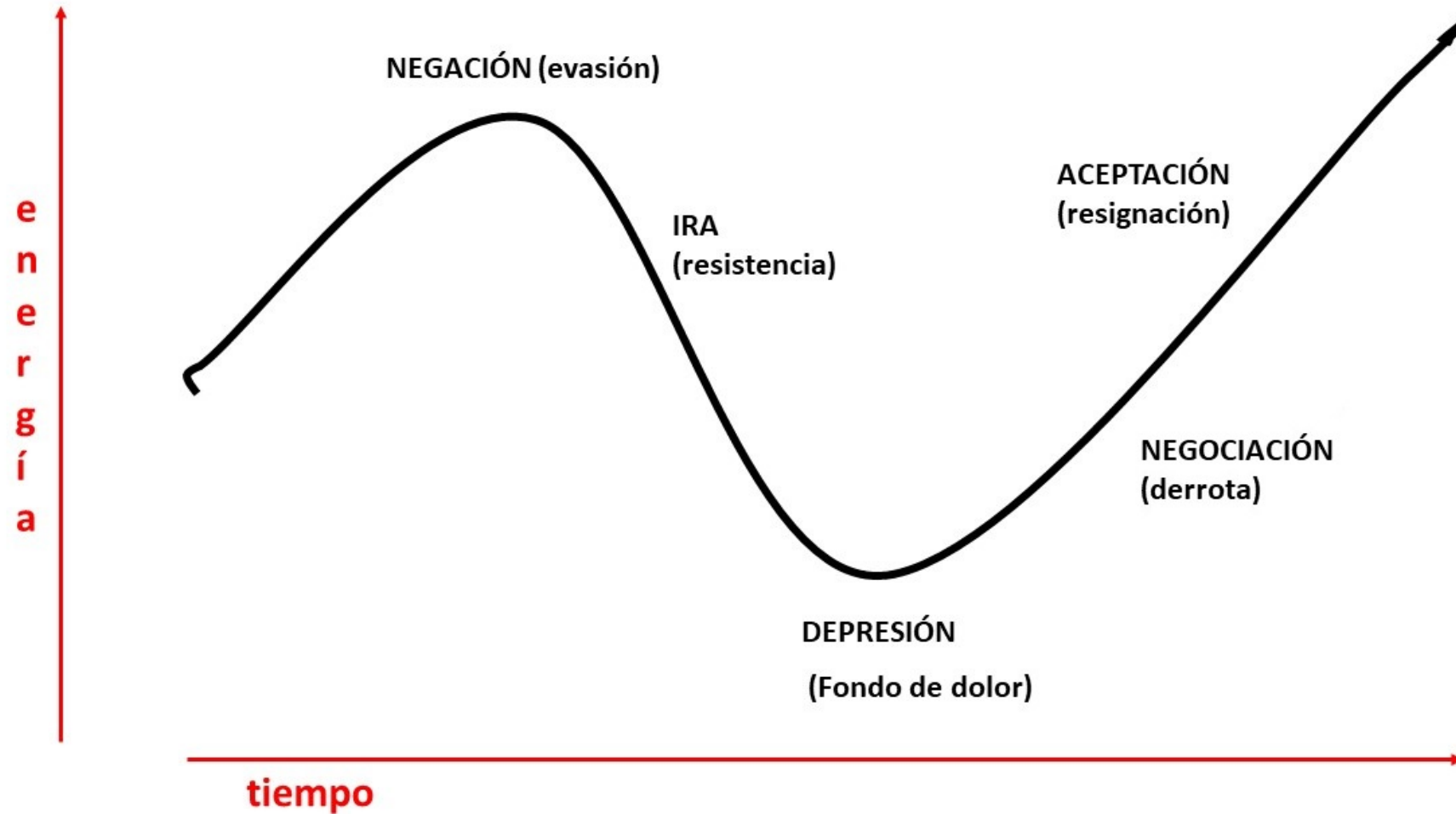
5 PASOS hacia la nueva realidad

- 1. Doler**
- 2. Percibir- Aquí y ahora**
- 3. Externar- Compartir**
- 4. Rescatar- Sólo por hoy**
- 5. Soltar- Lo primero es lo primero**

Ruptura y duelo



Etapas del Duelo (Kubler-Ross)



RESPUESTA

CONFLICTO

(lat.: *cum/friccio*- con fricción)



1) ESTRÉS

(generación anticipada de energía; tensión; alerta para atacar o huir)



2) ANGUSTIA

*(alemán: angst-angostura, constricción)
Respuesta exagerada a un riesgo presente, que evoca el miedo de un conflicto reprimido*



3) ANSIEDAD

Hipersensibilidad crónica que responde con sobre-excitación física, emocional, cognitiva y social de forma descoyuntada

ANSIEDAD (*lat. anxietas*)

Reacción ante la percepción anticipada, de amenaza o peligro.

Mecanismos de adaptación física, emocional, cognitiva y social.

RESPUESTA

FÍSICA	EMOCIONAL	COGNITIVA	SOCIAL
Tensión muscular Agitación Sensación de ahogo Opresión del pecho Dificultad respiratoria Resequedad de boca Dolor abdominal Eyaculación precoz <i>(Respuesta con neurotransmisores de activación del Sistema Nervioso Simpático)</i>	Miedo, terror, pánico Aprensión Depresión Desasosiego, desolación Frigidez Desproporción emocional <i>(Se reviven experiencias traumáticas que responden con respuestas propias de la etapa de desarrollo psicosexual, en la que ocurrieron)</i>	Sobre-excitación Pensamiento catastrófico Pensamiento irracional Obsesión Impotencia Tartamudeo <i>(Anticipación de riesgo, percibido subjetivamente)</i>	Parálisis Huida (evasión) Aislamiento Hiperactividad Respuesta impulsiva Insensatez <i>(Reacciones agitadas que responden a impulsos irracionales)</i>

12 PASOS: Trabajo diario



PASOS							
1.- DERROTARSE	Arrogancia	Narcisismo	Egoísmo	Dolor	Resistencia	Rendición	SOSIEGO Soltar el control
2.- CREER	Desesperanza	Desolación	Traición	Miedo	Prudencia	Clamor oración	ESPERANZA
3.- ENTREGARSE	Desasosiego Melancolía	Desconfianza	Abandono	Enojo	Paciencia	Confianza	Fé
4.- INVENTARIO	Auto-Engaño	Auto-justificación	Hipersensibilidad	Resentimiento	Sentir	Re-conocer	HONESTIDAD
5.- CONFESARSE	Maldad	Mentira	Negación, evasión	Culpa	Arrepentimiento	Perdonar	INTEGRIDAD
6.- DISPOSICIÓN	Mala voluntad	Mal	Crítica	Juicio	Justificación	Rectificación	BUENA VOLUNTAD
7.- HUMILDAD	Soberbia	Denigración	Desprecio remordimiento	Auto- conmiseración	Fracaso	Aprecio gratitud	AGRADECIMIENTO
8.- ACEPTARSE	Odio	Sabotaje	Evasión	Rechazo	Aceptación	Compasión	AMOR
9.- REPARAR	Ira	Furia	Agresión	Herida	Coraje	Fortaleza	HONOR
10.- INVENTARIO DIARIO	Injusticia	Indolencia	Complicidad	Vergüenza	Arrepentimiento	Reparación	JUSTICIA
11.- MEDITAR	Hiperactividad	Ansiedad	Angustia	Angustia	Sosiego	Alineación	ESPIRITUALIDAD
12.- SERVICIO	Avaricia	Lujuria, gula, codicia	Oquedad	Soledad	Apertura	Agradecimiento	SERVICIO

Habilidades intrerpersonales

- Sentimiento- Sentir (involuntario)
- Emoción- Motivación (voluntario)
- Lectura facial:
- TRISTEZA
- ENOJO
- MIEDO
- ALEGRÍA
- DISGUSTO
- SORPRESA

- Afectividad: Tálamo, amígdala, hipocampo, sistema límbico, corteza pre-frontal
- 1872- Darwin “Expresión de emociones en animales y el hombre”..resultado de evolución
- Lenguaje emocional (evolución primitiva)- facial (evolución, no cultural)
Paul Ekman- Papua (emociones básicas)
- Leslie Greenberg (1845)- Pasado/ futuro...
- Emociones Primarias: adaptativas y desadaptativas (culpa, resentimientos)
- Emociones Secundarias (en segundo plano)- encubiertas; basadas en creencias aprendidas
- Emociones Instrumentales: manipulación (necesidad de afecto)

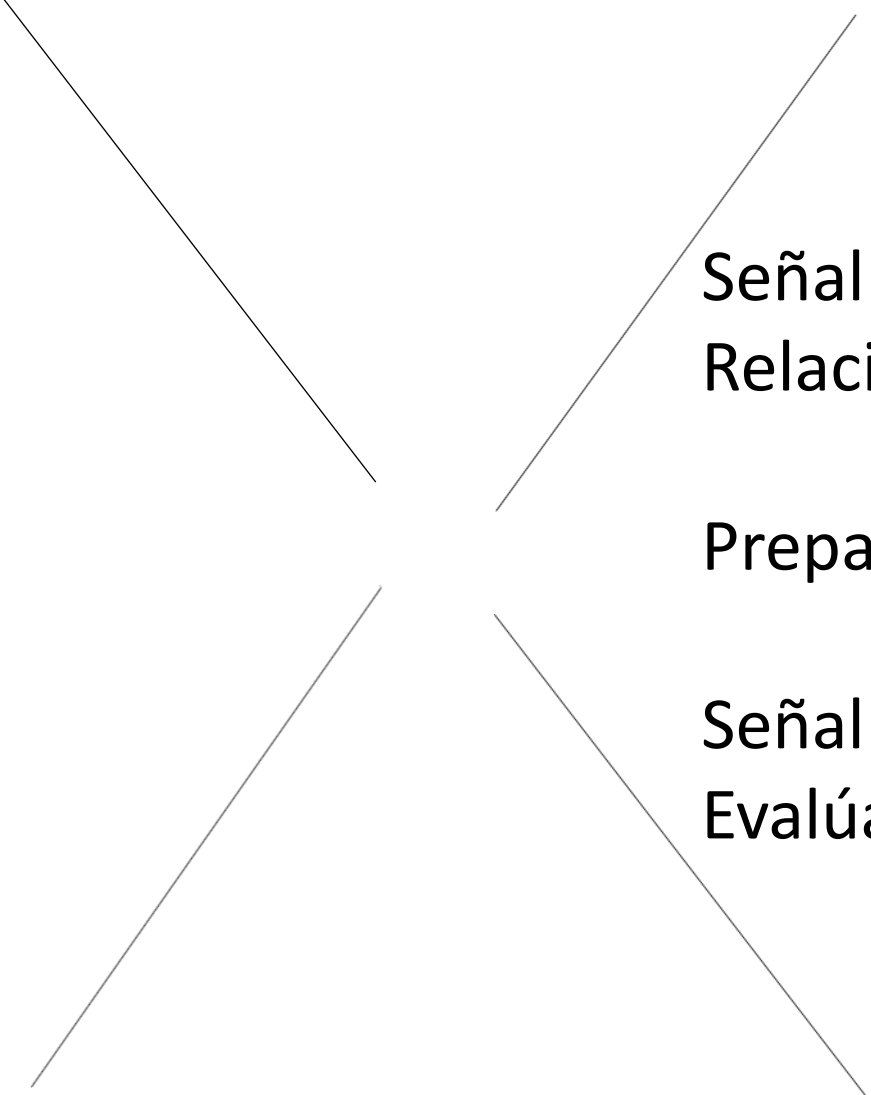
Respuesta Emocional

DESADAPTATIVA



ADAPTATIVA



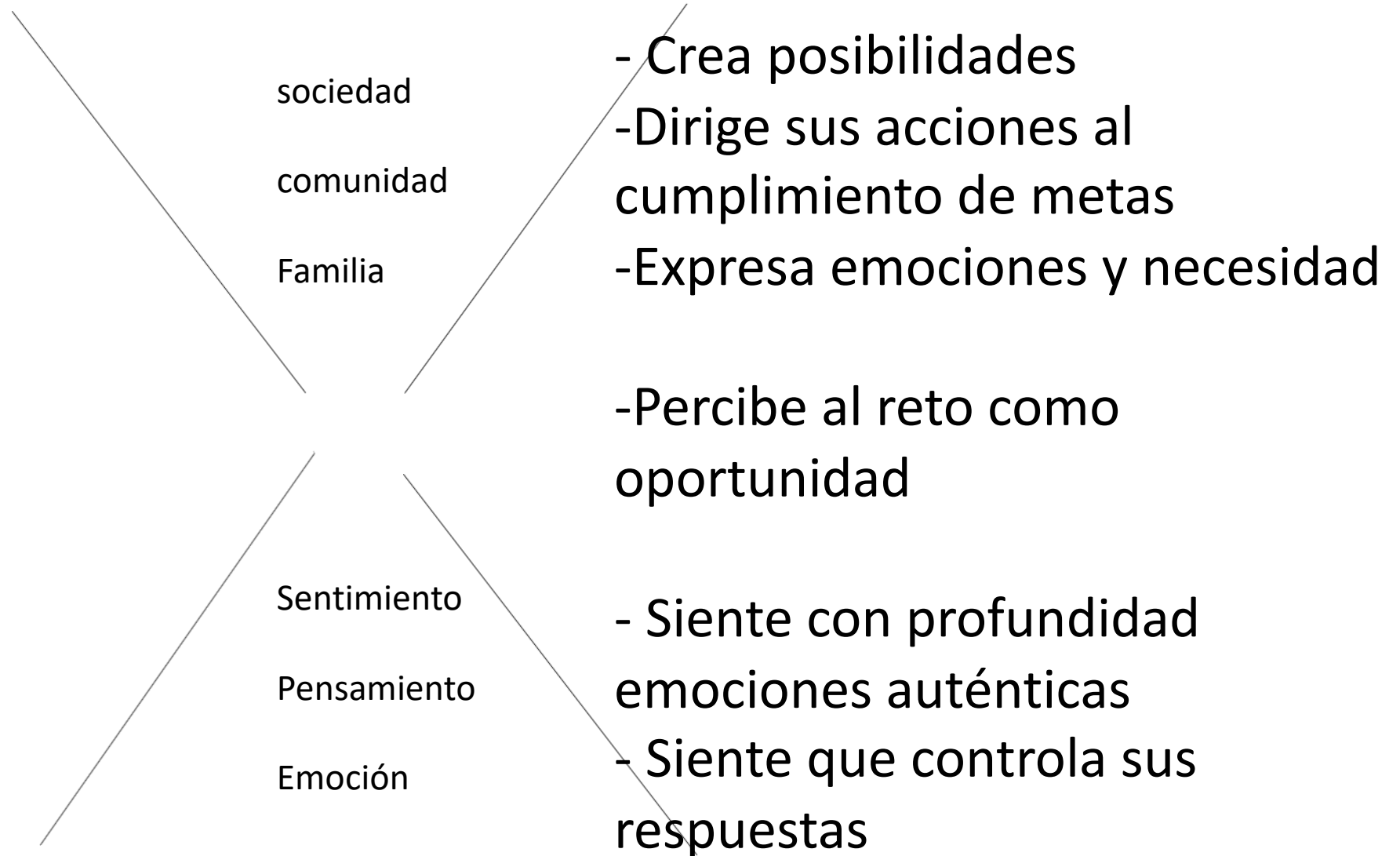


Señal para los demás
Relación con los demás (vínculo)

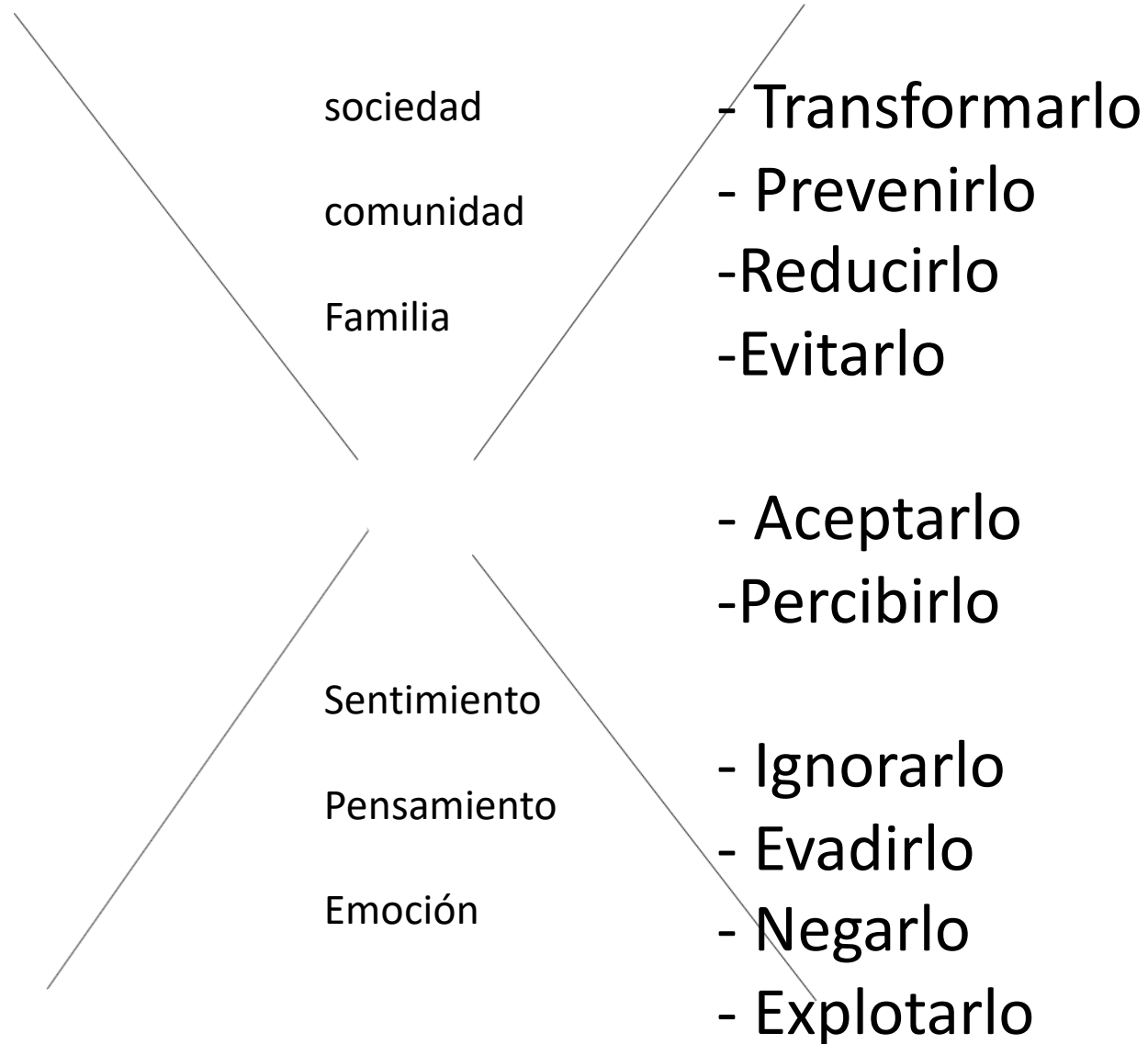
Prepara para la acción

Señal para nosotros mismos
Evalúa respuesta de los demás

Manejo constructivo de las emociones



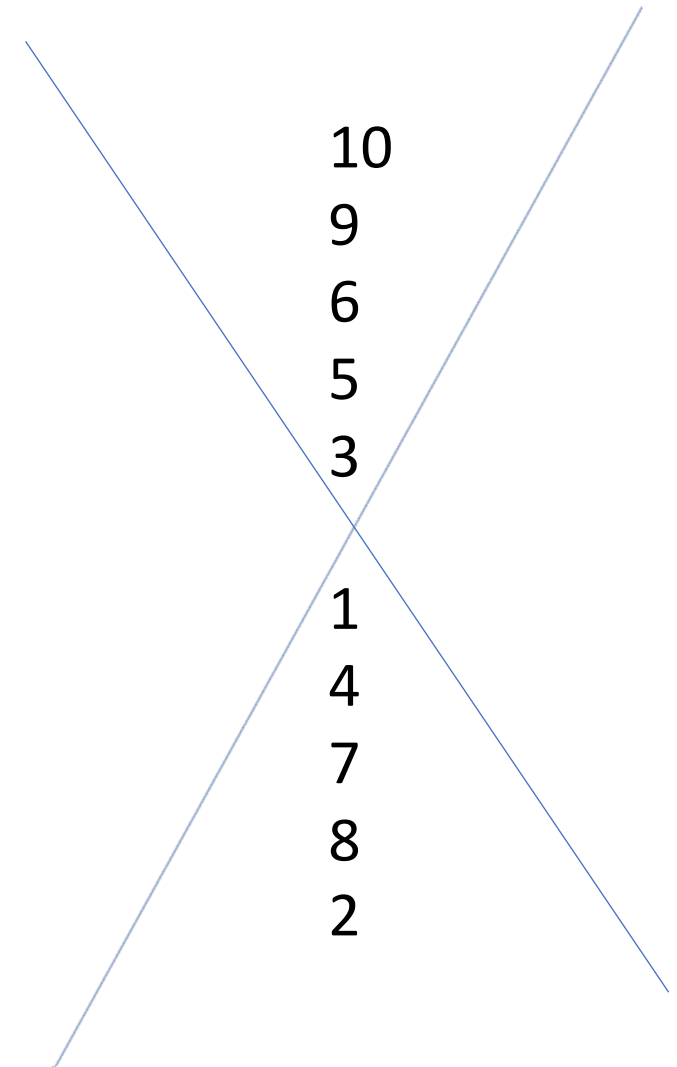
RIESGO



- Agradecimiento
 - Dream big
 - Never give up
-
- Evitar el autoengaño
 - I don't need hands to hold a heart
 - You are beautiful

Equilibrio emocional

1. Cuerpo sano para tener una mente sana
2. Tómate un tiempo para reflexionar
3. Conecta con la naturaleza
4. Respira
5. Exprésate
6. Identifica y conserva las relaciones sanas
7. Observa tus palabras
8. Márcate intenciones
9. Aprende a focalizar tu atención
10. Practica la gratitud y la compasión

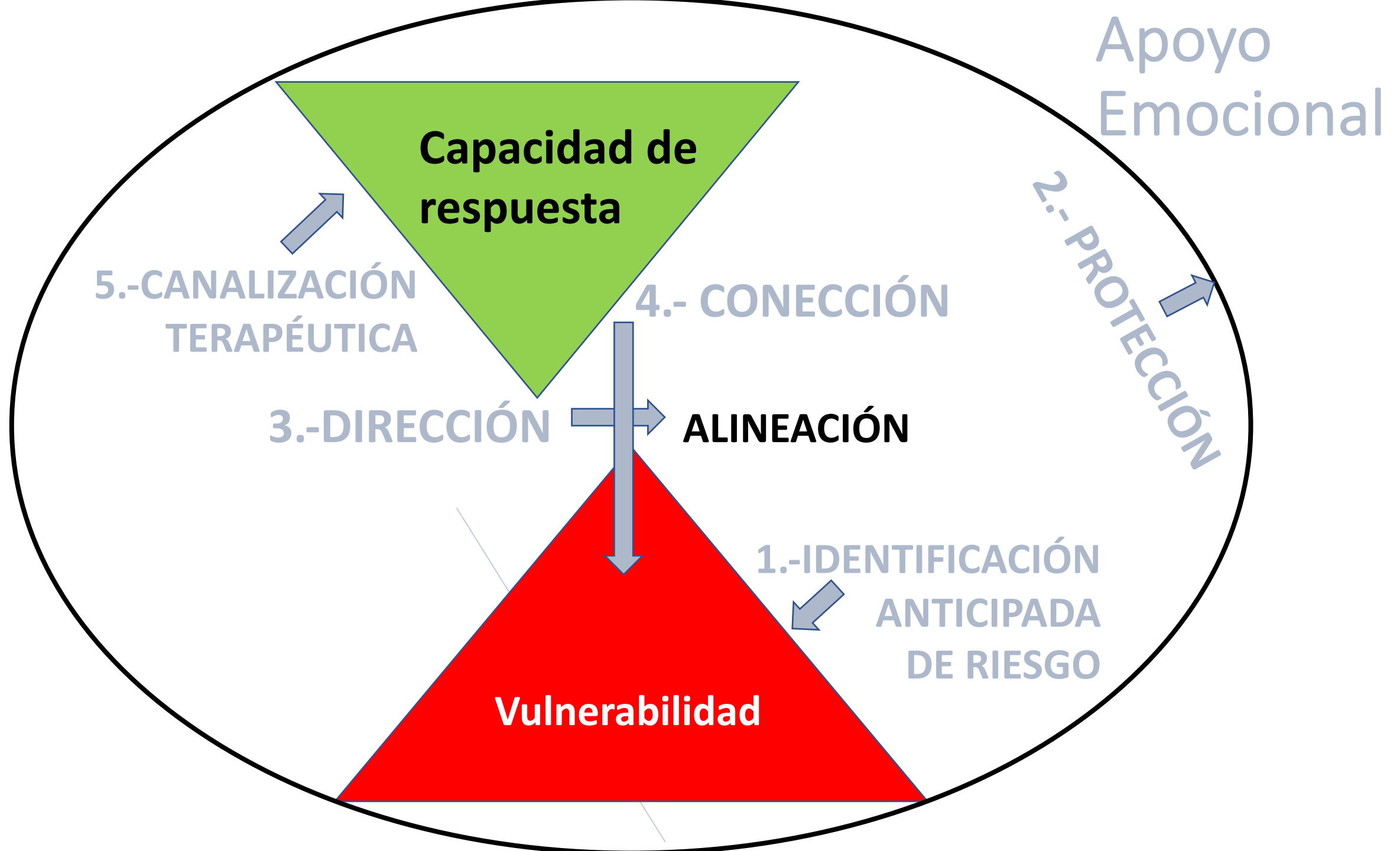




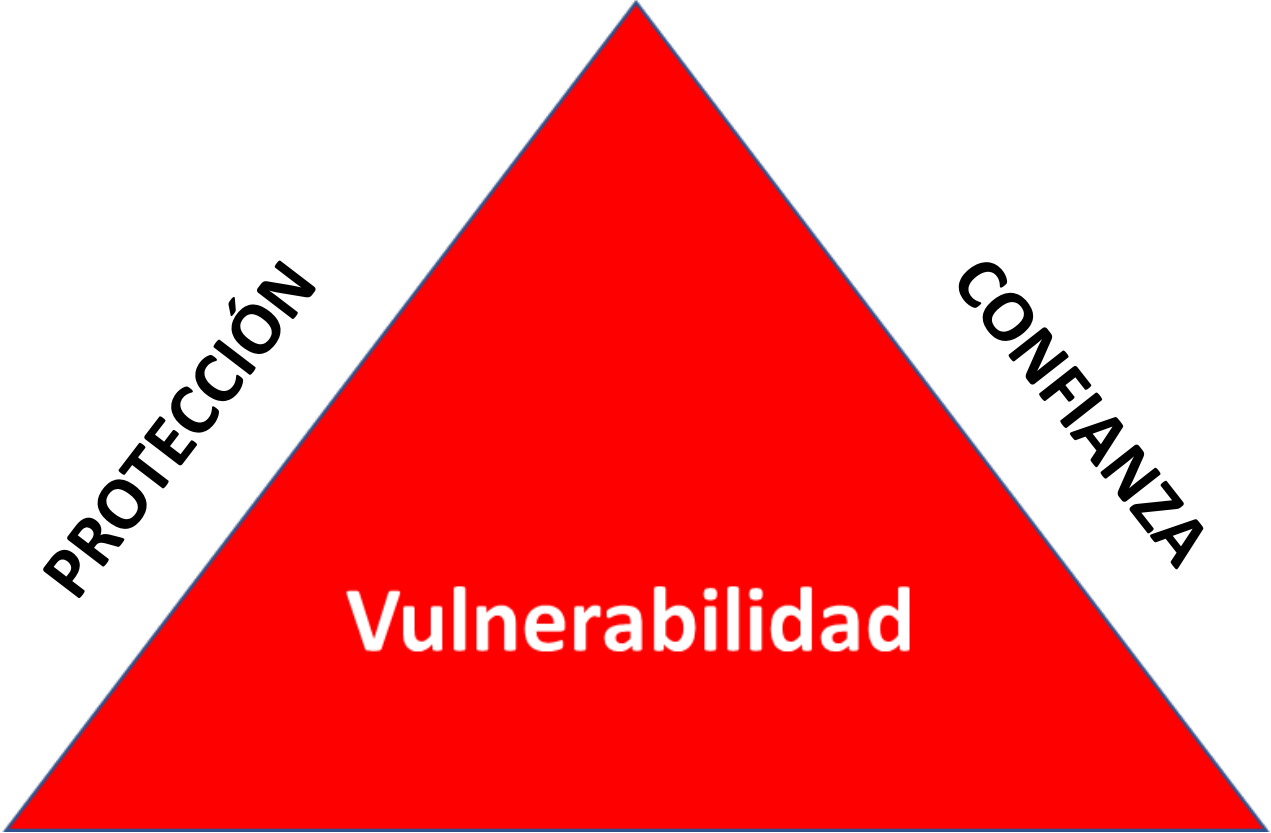
Apoyo Emocional

ALINEACIÓN



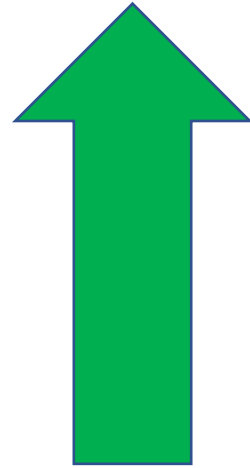


Contención
emocional



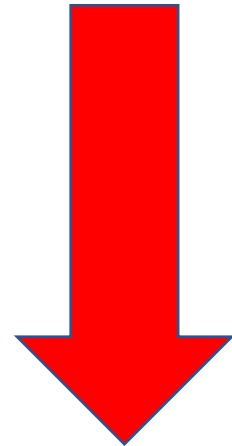
SEGURIDAD

ATAQUE



**SISTEMA
SIMPÁTICO
(Adrenalina,
Dopamina)**

**RESPUESTA DEL
SISTEMA NEUROVEGETATIVO**



**SISTEMA
PARASIMPÁTICO
(Acetilcolina,
Serotonina)**

HUIDA

ACOMPañAMIENTO

- 1.- IDENTIFICACIÓN ANTICIPADA DE RIESGO**
- 2.- PROTECCIÓN**
- 3.- DIRECCIÓN**
- 4.- CONEXIÓN**
- 5.- CANALIZACIÓN TERAPÉUTICA**

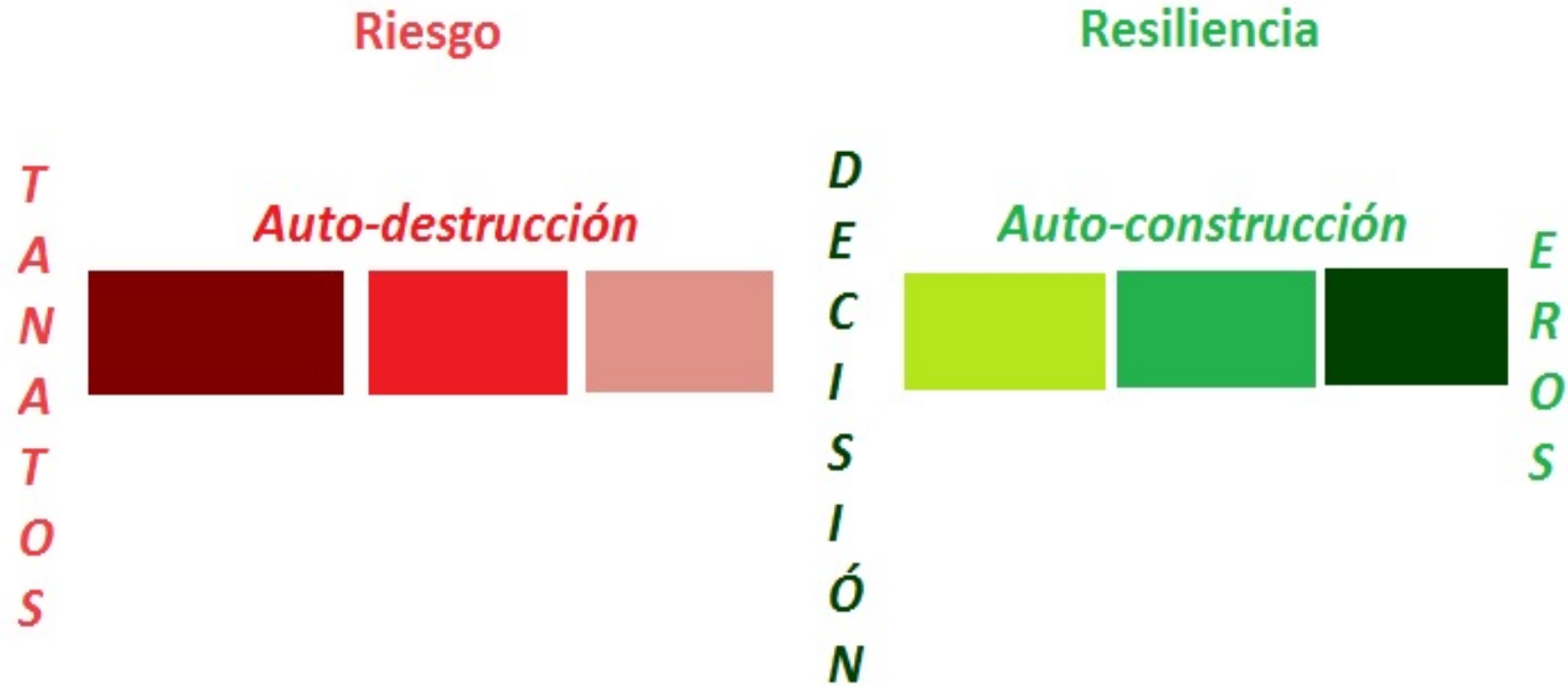


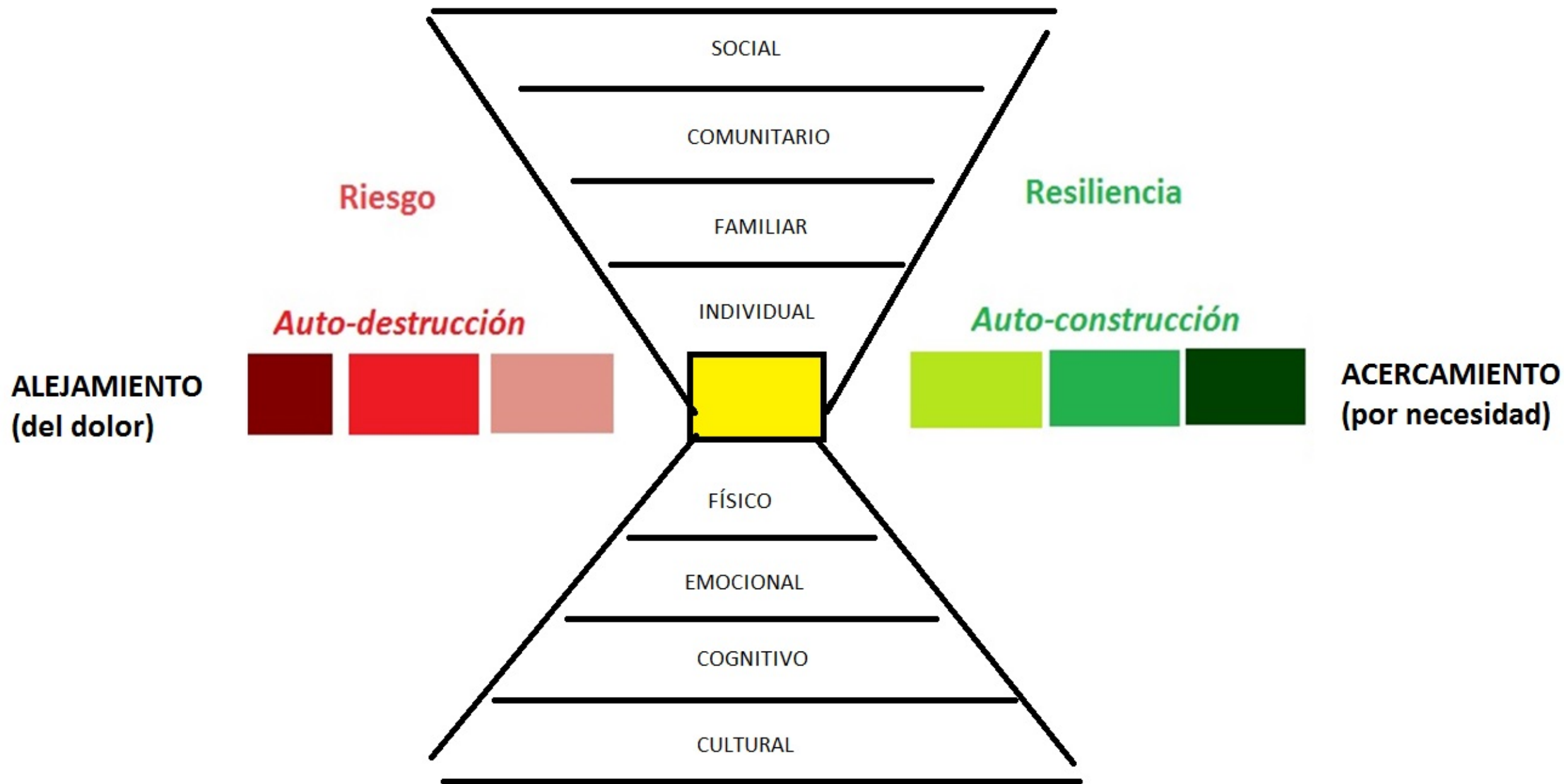
Herida Primaria	Sentimiento	Mecanismo de Defensa	Reacción Negativa	Reacción Positiva
Rechazo	Dolor	Represión	Alejarse	Fortalecerse
Abandono	Pérdida	Negación	Melancolía	Auto-suficiencia
Humillación	Denostación	Ataque	Soberbia	Asertividad
Traición	Error	Racionalización	Malicia	Controlador
Injusticia	Amenaza	Sublimación	Temor	Liderazgo

Gestión del cambio a partir del desarrollo de la conciencia

	1	2	3	4
OJOS	Ver	Observar	Discernir	Escoger ver el BIÉN
BOCA	Hablar	Callar	Decir la verdad	Hablar con BONDAD
OIDOS	Oír	Escuchar	Interpretar	ENTENDER
MENTE	Pensar	Conocer	Comprender	SABER
CORAZÓN	Querer	Doler	Perdonar	AMAR
PIÉ DERECHO	Confrontar	Valor (dar el paso)	Tenacidad	ACOMPañAR
PIÉ IZQUIERDO	Confrontar	Prudencia	Paciencia	ACOMPañAR
BRAZO DERECHO	Dar	Justicia	Generosidad	AYUDAR
BRAZO IZQUIERDO	Recibir	Compasión	Agradecimiento	AYUDAR

Toma de decisión





NEGATIVO

VICIO <i>Práctica</i>	<i>Actitud</i>	<i>Postura</i>
Soberbia	Arrogancia	Presunción
Envidia	Resentimiento	Celos
Ira	Furia	Enojo
Avaricia	Codicia	Egoísmo
Gula	Insaciabilidad	Ingratitud
Lujuria	Lascividad	Desenfreno
Pereza	Desesperanza	Dejadez

D

E

C

I

S

I

Ó

N

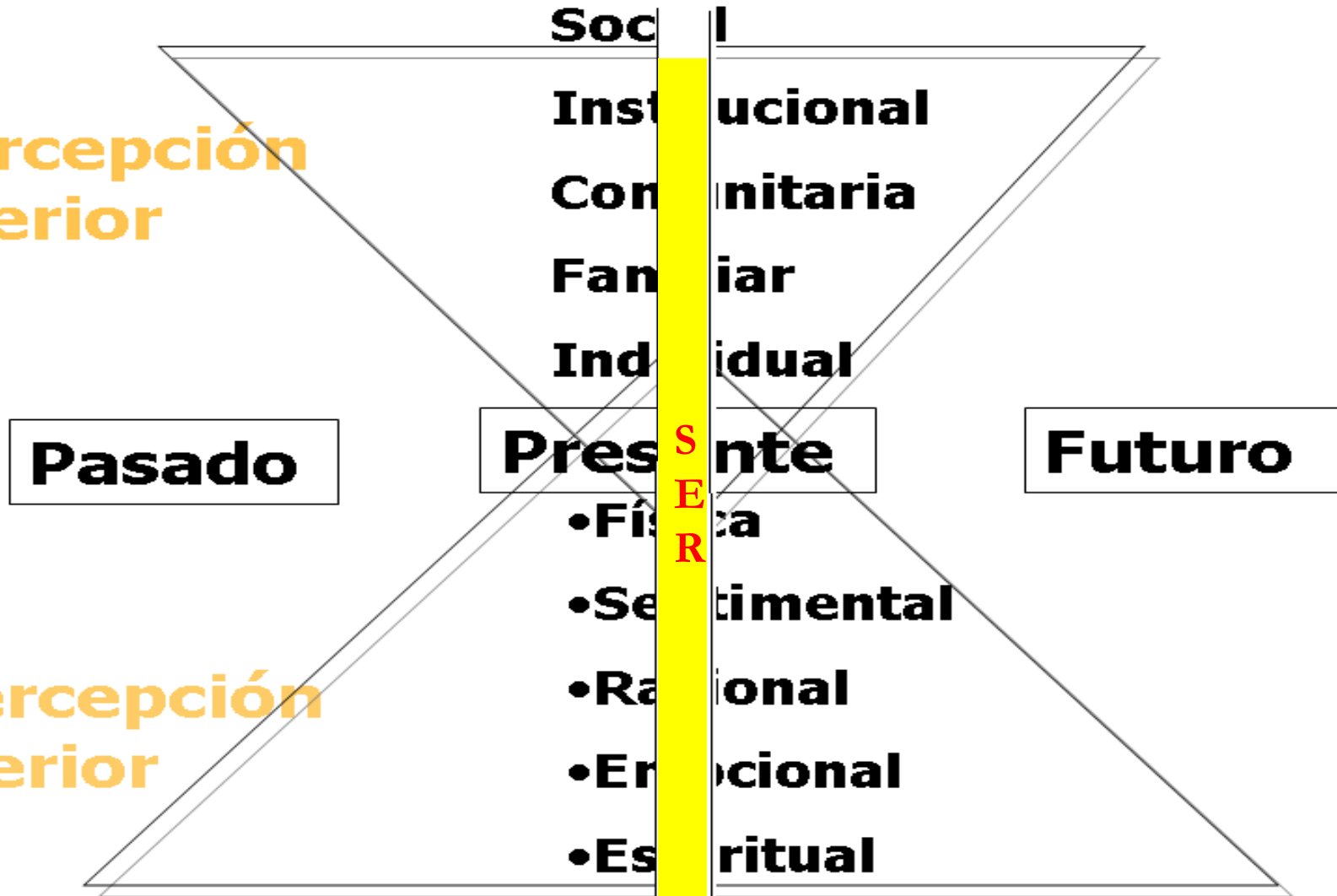
POSITIVO

<i>Postura</i>	<i>Actitud</i>	VIRTUD <i>Práctica</i>
Humildad	Nobleza	Fe
Honestidad	Bondad	Justicia
Coraje	Valor	Fortaleza
Amor	Compasión	Caridad
Gratitud	Saciedad	Prudencia
Respeto	Castidad Pudor	Templanza
Motivación	Consideración	Esperanza

INTEGRACIÓN

•Percepción exterior

•Percepción interior



Habilidades para la Vida



MATRIZ DE RIESGOS

Riesgo		Ocurrido	Desen- cadenante	Pred- disponible	Latente
A c t i v i d a d	Muy alto				
	Alto				
	Medio				
	Bajo				

MANTENERSE A SALVO

El Centro de Control de Enfermedades del Gobierno de EE. UU. ha hecho oficial la evidencia científica emergente sobre la transmisión del Coronavirus:

1. Muy bajo riesgo de transmisión desde las superficies.
2. Muy bajo riesgo de actividades al aire libre.
3. Riesgo muy alto de reuniones en espacios cerrados como oficinas, lugares religiosos, salas de cine o teatros.

Estos hallazgos que han estado surgiendo durante un tiempo deben ser aplicados por las personas para manejar la situación de la mejor manera posible.

FACTORES DE RIESGO

Los factores finales que puede usar para calcular su riesgo son:

- - interior vs exterior
- - espacios estrechos frente a espacios grandes y ventilados
- - alta densidad de personas vs baja densidad
- - exposición más larga frente a exposición breve

Los riesgos serán mayores para escenarios anteriores.

LO NECESARIO PARA INFECTAR

Para infectar, se necesitan 1000 partículas virales (vp)

El riesgo de transmisión dependerá de la cantidad de partículas virales presentes:

1. Aliento: ~ 20 vp / min
2. Hablando: ~ 200 vp / min
3. Tos: ~ 200 millones de vp (mismos que pueden permanecer en el aire durante horas en un entorno con poca ventilación)
4. Estornudar: ~ 200 millones de vp

RIESGO

- Infección = Cantidad de partículas virales + Tiempo de exposición

Bajo Riesgo

- Estar cerca a menos de 1.8 metros de distancia, durante menos de 45 minutos
- Hablar cara a cara (con máscara) durante menos de 4 minutos
- Pasar caminando / trotando / en bicicleta
- Estar en espacios bien ventilados, con distanciamiento recomendado

Riesgo Medio

- Compras de comestibles

Requieren de limitar el tiempo de compra y seguir la recomendaciones de higiene y distanciamiento

Alto Riesgo

- Espacios interiores
- Baños públicos / áreas comunes (por el alto riesgo de transferencia de por las superficies
- Restaurantes. Puede reducirse el riesgo, sentándose al aire libre con distanciamiento y conciencia preventiva del riesgo al tacto

Riesgo muy alto

- Lugares de trabajo / escuelas (incluso con distanciamiento social)
- Fiestas / Bodas
- Redes de negocios / conferencias
- Foros, estadios, auditorios / Conciertos / Cines

- Con información se reduce el pánico de la transmisión y se acepta la importancia de retrasar el regreso al trabajo en escuelas y oficinas.
- <https://www.washingtonpost.com/health/2020/05/21/virus-does-not-spread-easily-contaminated-surfaces-or-animals-revised-cdc-website-states/>

Riesgo diferenciado

Riesgo Ocurrido	Riesgo desencadenado	Riesgo predisponente	Riesgo Potencial	Conocimiento	Actitud	Práctica
Enfermos Infectados	Recuperados Familiares de enfermos Médicos Personal paramédico	Obesidad Hipertensión Diabetes Enf. Respiratoria Enf. Renal Enf. Cardíaca Cáncer Inmunodepresión	3ª edad Habitantes de zonas de riesgo Contacto masivo Mala nutrición Familias grandes Doble trabajo	Adulto Sano	Adulto sano Equilibrio emocional	Adulto sano vivir solo Empatía equilibrio emocional

Actividades con riesgos diferenciados

Riesgo Ocurrido	Riesgo desencadenado	Riesgo predisponente	Riesgo Potencial	Conocimiento	Actitud	Práctica
Contacto y seguimiento con personal recuperado o familiares de enfermos, médicos o aseguradoras , funerarias	Contacto con grupos de población abierta	Contacto con público externo	Recepción de documentos Limpieza Seguridad	Trabajo interior	Trabajo en oficina por computadora	Trabajo en casa

Variación diaria

Casos nuevos ▼

 México ▼

Desde el comienzo ▼



Las cifras de cada día indican los casos nuevos que se reportaron desde el día anterior - Actualizadas 20 mins

por Fuente: Milenio de Información sobre estos datos