

Usar las habilidades sociales y emocionales en tiempos del COVID-1

La pandemia global en la que nos encontramos actualmente ha supuesto un reto importante para todos/as pequeños y mayores, ya que nos obliga a reinventar una nueva rutina donde el contacto con los demás es muy limitado. En estos tiempos difíciles donde algunos/as adultos/as deben adaptarse al tele trabajo (o trabajo desde casa) y la escolaridad de los niños y las niñas sucede en medios digitales y a distancia, las habilidades sociales y emocionales resultan de vital importancia. Las habilidades sociales y emocionales incluyen comportamientos interpersonales, de auto-regulación, y los orientados a la tarea. Todos ellos son esenciales para navegar con éxito el mundo escolar, laboral, y familiar. En estos tiempos inciertos la famosa frase de “la única constante es el cambio” se hace más cierta que nunca. Conocer estas habilidades, utilizarlas de manera adecuada y desarrollarlas en la medida de lo posible parece un buen modo de invertir nuestro tiempo ya que estas herramientas resultaran de utilidad a lo largo de toda la vida, y especialmente en tiempos difíciles como los actuales.

Los doctores Alex Casillas, Dana Murano y Kate Walton, del equipo de investigación para el aprendizaje de habilidades sociales, emocionales y académicas (SEAL, por sus letras en inglés) de ACT publicaron recientemente una serie de blogs donde se habla de las cinco habilidades sociales y emocionales más básicas: Resiliencia, Perseverancia, Liderazgo, Curiosidad y Trabajo en equipo. En los blogs se definen estas habilidades y se ofrecen ejercicios para que niños/as y adultos/as puedan desarrollar dichas habilidades en estos tiempos inciertos. Las actividades pueden ser realizadas de manera individual, o pueden ser impartidas por maestros/as en sus clases virtuales. A continuación se encuentra un resumen de los dos primeros blogs en Español, así como el enlace a los libros de actividades y a los post originales (en Inglés).

Construyendo Resiliencia (o alguna manera de lidiar con la preocupación y la ansiedad del COVID-19).

Por Dr. Casillas, Dra. Murano y Dra. Walton.



Blog Original



Descargue las lecciones para construir su Resiliencia

La Resiliencia es una de las habilidades sociales y emocionales relacionadas con los comportamientos de auto-regulación y se relaciona con el manejo del estrés, la regulación de emociones, y como uno puede responder de manera positiva a los contratiempos. En estos tiempos de inseguridad y cambio uno puede sentirse preocupado y ansioso. La ansiedad puede ser adaptativa, es decir, pueden llevarte a planificar, buscar soluciones y ser creativo, pero a menudo la ansiedad puede ser perjudicial como cuando nos preocupamos por lo que no podemos controlar o cuando no puedes parar de pensar en algo concreto. Las actividades que puede encontrar en las lecciones le ayudarán a construir su resiliencia de modo que pueda afrontar las preocupaciones, el estrés y la ansiedad de estos tiempos con algunas herramientas nuevas.

A demás de las actividades que puede encontrar en las lecciones, a continuación se presentan cuatro consejos que pueden ayudarle a manejar las preocupaciones y la ansiedad:

Impóngase un tiempo designado para preocuparse. Uno de los principales problemas en relación a las preocupaciones es que pueden ocupar todo su tiempo. Imponerse un tiempo designado para preocuparse, le permitirá establecer un periodo de tiempo (por ejemplo 20 minutos) para dedicar a sus preocupaciones. Una vez transcurrido el tiempo designado, de manera consciente redirija sus pensamientos y actividades a otras cosas.

Distráigase. Las distracciones pueden ser una herramienta muy útil para limitar las preocupaciones y aumentar su moral. Haga una lista con distracciones y manténgala al alcance de la mano. La lista puede incluir, escuchar música, mirar televisión, practicar un deporte, o actividades creativas. Si le resulta difícil finalizar su tiempo designado para preocuparse, utilice una distracción de su lista.

Haga ejercicio. Hacer ejercicio tiene números beneficios, entre otros, consumir energía que de otro modo se dedicaría a las preocupaciones. Si puede salir are exterior, de un paseo, o vaya a correr o en bici. Si no se le permite salir de casa, puede correr en el sitio, hacer flexiones, subir y bajar escaleras o hacer yoga.

Coma de manera saludable. La dieta puede influir en cómo nos sentimos. En tiempos de preocupaciones y ansiedad, es importante que uno evite los azúcares, la cafeína, y otros estimulantes en exceso. Estas sustancias pueden estimular tu cerebro y mantenerlo en estado de alerta, incrementando la sensación de ansiedad.

Todos experimentamos preocupación y ansiedad, especialmente en la situación actual, pero la parte buena es que hay actividades y comportamientos que podemos realizar para aumentar nuestra resiliencia y lidiar mejor con esta situación.

Desarrollando la Perseverancia (o alguna manera de mantenerse centrado y organizado cuando el COVID-19 interrumpe tu vida).

Por Dra. Walton, Dr. Casillas, y Dra. Murano.



Blog Original



Descargue las lecciones para desarrollar su Perseverancia

En este blog utilizamos Perseverancia como traducción de la palabra inglesa 'Grit'. Este término hace referencia a la perseverancia, la fiabilidad, la atención al detalle y la motivación para alcanzar objetivos, y es una de las habilidades sociales y emocionales relacionadas con comportamientos orientados a la tarea.

Con la interrupción provocada por esta pandemia global probablemente su rutina se ha visto totalmente interrumpida, trabaja y/o estudia desde casa, y le resulta complicado concentrarse. Puede que se encuentre con mucho tiempo libre entre sus manos debido al distanciamiento social y los eventos cancelados, o puede que no tenga ni un minuto para si mismo/a mientras intenta sacar tiempo para la escuela remota de los/as niños/as, el tele trabajo y demás responsabilidades domésticas. Sin una rutina clara, a menudo resulta complicado alcanzar metas, nos falta motivación y nos es difícil mantenernos organizados/as y centrados/as.

A demás de las actividades que puede encontrar en las lecciones, a continuación se presentan cuatro consejos que pueden ayudarle a mantenerse organizado/a y perseverar:

Haga listas de quehaceres. Cada día puede hacer una lista con sus quehaceres para asegurarse de que se mantiene centrado en lo que es importante para usted y ayudarle a mantener una estructura.

Organícese. Piense en una cosa para organizar cada semana (el escritorio, su armario, las fotos del celular, etc.). Eso le mantendrá ocupado a corto plazo y a largo plazo, aumentará sus capacidades de organización.

Enfréntese a esa tarea. ¿Hay alguna tarea que ha estado posponiendo desde hace algún tiempo? Ahora es un buen momento para realizarla. ¡Será muy satisfactorio dejarlo hecho finalmente!

Planifique el futuro. En tiempos inciertos y en ocasiones especiales las personas tienden a evaluar que quieren conseguir en la vida. Piense en el futuro y que es lo más importante para usted. ¿A dónde quiere llegar? ¿Qué quiere conseguir? ¿Por qué? Piense acerca de si está priorizando lo que resulta importante para ir a dónde quiere llegar.

Todos/as estamos sintiendo los efectos de esta extraña situación, pero las buenas noticias son que practicar su perseverancia puede ayudarle a navegar estos tiempos inestables y ponerles algo de estructura.

Desarrollando el Liderazgo (o alguna manera de socializar con otros y mantenerse optimista en medio del COVID-19).

Por Dra. Murano, Dra. Walton y Dr. Casillas.



Blog Original



Descargue las lecciones para desarrollar Liderazgo.

Una habilidad social y emocional que puede ayudarnos durante estos tiempos difíciles es el Liderazgo. En este blog liderazgo se entiende como una habilidad en la que las acciones de una persona demuestran asertividad, influencia, optimismo, entusiasmo, e interacciones sociales con otros. En las circunstancias actuales, puede resultar complejo interactuar y conectar con los demás y esto puede resultar especialmente duro para aquellos que disfrutaban de una vida social muy activa. Debido al cambio repentino y drástico impuesto por la realidad del COVID-19, no es extraño sentirse aislado, solo, e incluso derrumbado.

A demás de las actividades que puede encontrar en las lecciones, a continuación se presentan cuatro consejos que pueden ayudarle a mantenerse positivo/a y conectado con los demás:

Utilice la tecnología para conectar con los demás. Además de las llamadas telefónicas, hay muchas maneras distintas de conectar con los demás. Aproveche las plataformas para hacer videollamadas para organizar una noche de juegos de mesa con amigos, o quizá puedan mirar una película todos juntos. La tecnología nos ofrece millones de oportunidades para conectar aun manteniendo el distanciamiento social.

Conecte con su comunidad. Diferentes personas pueden tener diferentes opiniones sobre que significa comunidad, pero sea cual sea su punto de vista, intente involucrarse en actividades que su comunidad está organizando. ¿Tiene algún hobby como la danza o el karate, y sus maestros están dando clases online? ¿Puede organizar reuniones semanales con la familia y amigos? Aproveche estas oportunidades para mantenerse en contacto con sus comunidades.

Tome la iniciativa. Hay muchas cosas que uno puede hacer para mejorar la situación actual. Puede liderar una iniciativa para proveer a sus vecinos que son más mayores en edad con comida y otras necesidades básicas sin que tengan que ir a la tienda. Puede organizar el envío de comida para personal sanitario en los hospitales u otros trabajadores esenciales. Incluso puede organizar un grupo para enseñarles como coser mascarillas para proteger a otros. Usted puede tomar la iniciativa en cualquiera de estos u otros proyectos, y marcar la diferencia en su entorno.

Empiece el día en una nota positiva. Haga lo positivo parte de su rutina matutina. Puede empezar el día practicando mindfulness o escribiendo aquello por lo que está agradecido (también vea las lecciones para construir la resiliencia), contactando a un familia, amigo o colega, escribiendo afirmaciones positivas en un diario, escuchando música o leyendo un buen libro. Las posibilidades son infinitas pero empezar el día realizando una actividad positiva que disfrute le ayudará a mantener su optimismo.

Cualquiera puede ejercer de líder, conectando con otros y animándolos, manteniéndose optimista pese a las circunstancias y manteniendo contacto significativo pese a la distancia.

Desarrollando la Curiosidad (o alguna manera de mirar al mundo bajo una nueva luz a pesar de las limitaciones impuestas por el COVID-19).

Por Dr. Casillas, Dra. Murano y Dra. Walton.



Blog Original



Descargue las lecciones para desarrollar su Curiosidad.

Bajo las circunstancias actuales, todos hemos tenido que adaptar nuestra manera de trabajar, estudiar y socializar, reajustándonos una situación en continuo cambio. ¿Ha oído alguna vez el refrán “inventa más un necesitado que un abogado”?

La curiosidad refleja la creatividad, la inventiva, la flexibilidad, la apertura de mente, y la inclusión de la diversidad que uno posee. Esta habilidad es muy importante ya que puede ayudarle no solo durante los tiempos del COVID-19, sino que le ayudará a navegar con éxito un mundo en constante cambio.

A demás de las actividades que puede encontrar en las lecciones, a continuación se presentan tres consejos que pueden ayudarle a desarrollar su curiosidad, creatividad y flexibilidad:

Búsqueda del tesoro. Buscar tesoros puede ser divertido para personas de todas las edades. En función de su vivienda actual, puede hacer una búsqueda de cosas que puedan encontrarse en el interior fácilmente. Por ejemplo, identificar todo lo que tenga círculos, o todo lo que contenga el color rojo. ¡Las posibilidades son infinitas!

Cambie su perspectiva. ¿Qué tienen en común Pablo Picasso y Georgia O’Keefe? Sí, ambos fueron artistas famosos, pero parte de su fama resulta de como reflejaron en sus pinturas cambios en perspectiva. Picasso se centraba en la forma de los objetos para después componer dichas formas de manera poco convencional en sus pinturas. O’Keefe observaba los detalles en objetos naturales (como las flores) y presentaba dichos detalles a gran escala. Intente mirar al mundo desde una nueva perspectiva, por ejemplo imagine que es un bebé o que está observando la tierra desde el espacio, o que tiene algún súperpoder. ¿Qué nuevas observaciones hace debido al cambio de perspectiva?

Reto de construcción. Empiece un reto diario para construir algo divertido con materiales que tenga disponibles en casa. Los materiales pueden ser Legos, bloques de madera, palitos de paleta, clips para papeles, bandas elásticas, tazas apilables. Prácticamente todo puede ser utilizado para construir algo y después reusado en una construcción distinta. Su reto puede variar en dificultad, desde algo sencillo (como la construcción de una pequeña casa) a algo mucho más complejo (una máquina de Rube Goldberg).

La pandemia global nos está obligando a trabajar, aprender, e interactuar con los demás de nuevas maneras. Esperemos que estos recursos le permitan desarrollar su creatividad para afrontar estos retos, y los que traiga el futuro.

Desarrollando el Trabajo en equipo (o maneras de trabajar juntos para superar el COVID-19).

Por Dra. Walton, Dra. Murano, y Dr. Casillas.



Blog Original



Descargue las lecciones para desarrollar su Trabajo en equipo.

“Estamos en esto juntos” es el mensaje que escuchamos en todas partes debido a la situación actual producida por el COVID-19. Este sentimiento refleja uno de los principales aspectos del trabajo en equipo – trabajar juntos, ayudándonos unos a otros, y empatizando con lo que el otro está viviendo. El trabajo en equipo refleja la capacidad de uno para colaborar, empatizar, ayudar, y confiar en los demás, y ser de confianza.

Desafortunadamente, a veces es necesaria una mala experiencia, como esta pandemia global, para incitar a la gente a trabajar de manera colaborativa, y pensar detenidamente en el bienestar de los demás. Esperemos que esta habilidad social y emocional siga poniéndose en práctica incluso en las mejores épocas.

A demás de las actividades que puede encontrar en las lecciones, a continuación se presentan cuatro consejos que pueden ayudarle a desarrollar su colaboración y empatía:

Practique la paciencia. En el blog anterior se introdujo una lección de mindfulness. Puede utilizar esta actividad para calmarse y relajarse cuando su paciencia está siendo puesta a prueba. ¿No tiene 10 minutos para realizar la actividad al completo? No se preocupe; intente la versión de dos minutos centrándose en los pasos 1 (respiración) y 2 (asentamiento).

Practique pensar antes de hablar. A veces soltamos el primer pensamiento que nos pasa por la cabeza sin pensar en las consecuencias o en los sentimientos que podamos herir. En lugar de eso, pare y repase lo que quiere decir, y piense como puede recibirlo quienes lo escuchan. Si cree que pueda ser percibido como hiriente o mezquino, expréselo de otra manera (¡o no lo exprese!) para evitar herir u ofender a otros.

¿Qué puede hacer por los demás? Como se comentó anteriormente, cada persona está viviendo la pandemia de manera diferente. ¿Conoce a alguien que sea un empleado esencial? ¿Quizás algún trabajador de un hospital? ¿Puede ayudar a sus padres a cuidar de los hermanos pequeños en casa? Intente pensar en cómo cada uno está viviendo la pandemia, y en si hay algo que pueda hacer para ayudarles en estos momentos. Cada poquito de ayuda puede servir de mucho en tiempos como estos. Además, no solo estará ayudando a los demás, sino que, según nos dice la investigación, ¡probablemente usted sea más feliz!

¿Qué hizo hoy? Esta es una pregunta habitual a la hora de la cena. Se pregunta a los/as niños/as sobre lo que aprendieron en la escuela, y los/as adultos/as sobre cómo les fue en el trabajo. Vamos a añadir algo distinto al final: ¿Qué hizo hoy para ser amable? Si toma la costumbre de preguntarse esto de manera habitual, puede demostrar que ser amable es tan importante para usted y su familia como el rendimiento académico o las cuestiones laborales.

A pesar de las espeluznantes noticias que escuchamos a diario y de los retos que afrontamos, también estamos viendo gestos de gratitud y amabilidad, y escuchando mensajes de unidad – es decir, la gente está ejerciendo sus habilidades para trabajar en equipo.