

Cartilla para el afrentamiento del estrés en tiempos de **Pandemia**



En la situación de la pandemia del COVID-19, causado por el virus SARS-CoV-2, es común tener sentimientos y emociones negativas, como miedo, tristeza, enojo y soledad, además de ansiedad y estrés.

El exceso de noticias sobre la pandemia, el cambio en la rutina, la distancia física y las consecuencias económicas, sociales y políticas relativas a este nuevo escenario pueden aumentar o prolongar ese malestar emocional.

Enfrentar los desafíos actuales puede no ser una tarea fácil para todos. Podemos sentir que estamos sobrecargados, especialmente cuando pensamos o sentimos que:

- no logramos hacer las cosas a nuestra manera;
- no tenemos capacidad para lidiar con los desafíos;
- no contamos con el apoyo necesario de personas que son importantes para nosotros.

La Psicología ha acumulado un sólido conjunto de conocimiento sobre cómo reaccionamos al estrés y sobre cómo podemos lidiar con estas situaciones difíciles. Este conocimiento y las recomendaciones hechas por instituciones científicas y oficiales, como la Organización Mundial de la Salud, son la base de esta cartilla.



Ante el estrés y la ansiedad, podemos presentar respuestas involuntarias / automáticas y respuestas voluntarias.

Si presentamos más respuestas involuntarias, quiere decir que solo estamos reaccionando a la situación, teniendo poco control sobre nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos frente al estrés. De esa manera, podemos tener más dificultades para lidiar con los acontecimientos. La situación que se presenta a continuación es un ejemplo: Cuando se tienen pensamientos repetitivos que invaden nuestra mente de forma automática, e interfieren en nuestras actividades cotidianas, como dormir o prestar atención en algún asunto.

En las respuestas voluntarias, tenemos un mayor control sobre nosotros mismos ante situaciones estresantes y que causan ansiedad. Este tipo de afrontamiento del estrés permite que podamos reaccionar para superar las dificultades más fácilmente. Un ejemplo que ilustra este escenario es el siguiente: hacer videollamadas a personas importantes, que puedan acoger sus sentimientos. Este comportamiento puede promover una sensación de cercanía, incluso si las personas están físicamente separadas.

Las relaciones con los otros son muy importantes, pues desde pequeños aprendemos a enfrentar situaciones desafiantes y estresantes con el apoyo de las personas que nos rodean.

Por eso, cuide de sus relaciones, ya que tener apoyo y ayuda de los otros es particularmente importante en situaciones de crisis.





Pensando en quién es más vulnerable - los niños, ancianos y quienes ya tienen problemas de salud - es común estar más ansiosos, enojados, agitados, retraídos o muy desconfiados.

- Ayúdelos a expresar cómo se están sintiendo (hablando, dibujando, cantando, contando historias, jugando) y escuche sin criticar.
- Proporcione instrucciones claras, de una manera simple y objetiva.
- Es importante que mantengan una rutina con horarios para dormir, despertarse y comer, recordándoles también que tomen agua.
- Los niños deben estar junto a sus familias, y siempre que sea posible y seguro, preferiblemente con sus padres. De lo contrario, intente usar el recurso de videollamadas varias veces al día.

Tenga (mucho) paciencia, evite gritar o ser duro, ¡esta situación es difícil para todos!

- Los padres y cuidadores de otras personas dependientes (población infante juvenil, adultos mayores, enfermos crónicos en fase terminal o descompensados, discapacitados físicos o mentales), los profesionales de la salud y todos los que tienen un papel en diversas actividades laborales y tienen que exponerse, están especialmente sobrecargados.

Demostrar empatía y solidaridad ayuda mucho!

... ¿Cómo reconocer los síntomas de estrés y ansiedad?

Cada uno tiene diferentes reacciones al estrés y la ansiedad, pero los signos más comunes incluyen:

Signos físicos:

- Falta de aire (en ausencia de un resfriado u otro problema respiratorio).
- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Alteraciones drásticas en el apetito y el sueño (falta o exceso).
- Mala digestión.
- Sensación de "ardor" o "pesadez" en el estómago.
- Diarrea.
- Estreñimiento
- Cansancio y falta de "energía".
- Tensión muscular.
- Dolor en general sin causa aparente.
- Temblores.
- Agravamiento en la imagen general de aquellos que ya tienen una enfermedad.

Signos emocionales:

- Emociones excesivas y persistentes de tristeza, rabia, enojo, culpa, miedo o preocupación.
- Estado de ánimo deprimido.
- Desánimo.
- Irritación o sensación de estar con "los nervios de punta".
- Indiferencia afectiva (un sentimiento de "no me importa", de ser "frío" afectivamente).

Signos comportamentales:

- Discusiones y pérdida de paciencia con las personas.
- Evitar expresar y compartir sentimientos.
- Aumento o abuso de sustancias (medicamentos, alcohol, cigarrillos y drogas).
- Violencia.
- Agitación.

En caso de sentir que necesita ayuda especializada, llame al servicio de salud para recibir instrucciones.



Signos cognitivos:

- Dificultad para recordar información y la mente se me queda en blanco con lapsos de olvidos en mi memoria
- Dificultad para concentrarse en las tareas.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Confusión.
- Pensamientos repetitivos e intrusivos, que me llenan la cabeza de ideas desagradables.

... Estrategias de afrontamiento para reducir el estrés y la ansiedad



Nuestro desafío

Al observar los siguientes cuadros, encontrará situaciones que pueden pasarle a usted y las

maneras como acostumbramos a lidiar con el estrés que ellas generan.

¿Usted logra señalar las formas con que viene lidiando con el estrés cuando se enfrenta con esas situaciones?

Haga clic en los botones a la izquierda de la frase para marcar.



DIFICULTADES

Manejar mi vida, sentirme competente y eficiente en lo que hago.

- Siento miedo de confundir los síntomas comunes de otros problemas (por ejemplo, fiebre) con los síntomas de COVID-19 y estar infectado.
- Tengo recelo de buscar centros de salud debido al miedo de ser infectado mientras me atienden.
- Tengo miedo de ser infectado e infectar a otros, especialmente porque el modo de transmisión de COVID-19 no está 100% claro.
- Siento miedo de revivir la experiencia de una epidemia o una enfermedad anterior.
- Tengo sentimientos de desamparo, impotencia, aburrimiento, soledad y depresión debido al aislamiento.
- Me siento sobrecargado(a) cuando estoy dedicado al cuidado de la familia, que limitan mi trabajo y mis oportunidades económicas.
- Me siento vulnerable al proteger a quienes amo.
- Tengo miedo del deterioro de la salud mental y física de individuos vulnerables (adultos mayores y personas con discapacidad), si los cuidadores están en cuarentena.
- Tengo miedo de no poder mantener financieramente a mi familia.



QUÉ EVITAR

Desamparo y Escape

Usted puede sentir que alcanzó el límite de su capacidad, posponiendo o renunciando a buscar soluciones para los problemas.

Esto generará sentimientos de desolación, apatía, desánimo y baja autoestima. Algunas veces puedes sentir pánico.

En caso de que estas reacciones duren por mucho tiempo, pueden empeorar o llevar a la depresión.

Sugerencias:

Si percibe que tiene dificultades para seguir su cronograma y resolver sus tareas, evite una actitud de enjuiciamiento o crítica consigo mismo, después de todo, es una fase de adaptación para todos. Intente entender los motivos que le hicieron no seguir su plan, y busque alternativas para los próximos días.





¿QUÉ PUEDO HACER?

Búsqueda de información y solución de problemas

Es preferible lidiar de forma más activa con los problemas y desafíos en este momento.

Intente actuar de manera planificada, con esfuerzo, persistencia y determinación.

Se puede buscar información confiable y basada en evidencia para aumentar la situación de control y competencia.

Recordar que ha logrado hacer frente a problemas difíciles en el pasado ayuda a tener una mayor confianza en usted mismo ahora.

Sugerencias:

- Busque información sobre qué hacer para cuidarse y cuidar de otros.
- Elija fuentes confiables de información y procure saber la procedencia de las noticias que recibe - no difundir noticias falsas -. Use sitios web oficiales, como el de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Salud y de Universidades.
- Evite pasar todo el día revisando las redes sociales, o leyendo los periódicos y escuchando noticias para que no haya sobrecarga de información. Hacer eso, puede dejarlo más estresado y ansioso, por eso es importante delimitar un momento y horario específico para eso.
- Llene su tiempo con información optimista y actividades agradables.
- Piense en cómo hacer que sus tareas sean más agradables: busque un ambiente tranquilo, prepare un té o algo que le brinde comodidad para sentirse más capaz de realizar las tareas.
- Planee actividades para el día que no abrumen su cuerpo y mente.
- Separe horarios para el trabajo, el ocio y la interacción familiar.
- Incluya en su rutina acciones de autocuidado: ejercicio físico, meditación o relajación, una alimentación saludable que incluya frutas y verduras. Beba una cantidad adecuada de agua diariamente.
- Haga una lista de tareas en orden de prioridad e intente resolverlas una por una. Puede ser necesario decir "no" a algunas demandas no urgentes en algún momento.
- Un buen consejo para mantenerse enfocado es establecer pequeñas recompensas después de terminar cada tarea, como ver un episodio de su serie favorita o pasar unos minutos con su mascota. Usar la comida como recompensa puede no ser la mejor opción.
- Si está preocupado con su situación financiera, un buen consejo es organizar una tabla con sus ganancias y gastos. Establezca qué gastos son esenciales y cuáles pueden ser reducidos.
- Confíe en que puede hacer algo para mejorar la forma en que está manejando esta situación de crisis por la epidemia.



DIFICULTADES

Relaciones: sentirse aceptado, pertenecer a grupos sociales significativos para mí.

- Siento temor de enfermarme y morir.
- Tengo miedo de perder a los que amo por causa del virus.
- Me preocupa tener que cuidar a niños, ancianos o personas con discapacidad, en el caso de que sus cuidadores deban ser alejados para entrar en cuarentena.
- Tengo recelo de que los trabajadores en la línea del frente puedan transmitir COVID-19 a los amigos y familiares como resultado de su trabajo.
- Tengo miedo de estar separado de las personas que amo y de quienes me cuidan debido al régimen de cuarentena.
- Me preocupo con los niños solos en casa, con el cierre de las escuelas.
- Me preocupa estar socialmente excluido / encontrarme en aislamiento o en cuarentena por estar asociado con la enfermedad (ej.: discriminación contra personas que son o vinieron de áreas infectadas).



QUÉ EVITAR

Desamparo y Fuga

Intentar aislarse al percibir que personas cercanas no lo apoyan, y dejar de comprometerse con decisiones conjuntas no son buenas formas de lidiar con la situación. Ellas pueden traer un alivio momentáneo; sin embargo, a la larga, las consecuencias no serán buenas, las relaciones podrían verse afectadas y además se generaría un sentimiento de soledad y desamparo.

Sugerencias:

En caso de estar sintiéndose así, busque acoger esos sentimientos sin juzgar. Está bien tener miedo / recelo de compartir sus sentimientos, esto puede ser nuevo para usted.

Inicialmente, intente, entender lo que siente y considere la posibilidad de que otras personas a su alrededor pueden estar sintiéndose como usted o pueden estar igual de confundidas que usted. Poco a poco, encuentre oportunidades y relaciones que le hagan sentir más cómodo para expresarse.

Recuerde que, así como los buenos momentos que ha vivido, los malos y difíciles no duran para siempre.

Desarrollar habilidades para enfrentar los desafíos o recordar estrategias que ya utilizó en otros momentos difíciles puede ser útil.



¿QUÉ PUEDO HACER?

Búsqueda de apoyo social y confianza en sí mismo

Sentir que usted puede contar con otras personas con el propósito de apoyarlas para contribuir a mejorar su estado emocional. Las emociones positivas tienen un efecto protector en caso de personas que tengan padecimientos por enfermedades. Compartir emociones con padres, cónyuges, hijos, amistades, incluso si es online, además de llenar, reconforta, revitaliza y favorece nuestra necesidad de sentirnos amados por los otros e importantes en sus vidas.

Sugerencias:

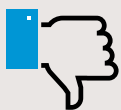
- Busque personas que puedan acoger su demanda emocional.
- Use videollamadas para conectarse con las personas.
- Si está muy angustiado, triste o ansioso, trate de hablar con personas que generalmente tengan una postura más optimista ante las dificultades.
- Dedíquese a sus tareas y a su familia.
- Acepte el apoyo emocional cuando se lo ofrezcan y ofrezca apoyo siempre que pueda.
- Pida ayuda para realizar tareas o para satisfacer demandas emocionales y ofrezca ayuda siempre que pueda.
- Pruebe otras formas de expresarse, como pintar, dibujar, escribir, escuchar música o bailar.
- Exprese sus emociones y sentimientos.
- Promueva la expresión de sentimientos de sus familiares. Los niños, adolescentes y ancianos pueden necesitar ayuda para expresar preocupaciones y angustias.
- Para que las cosas mejoren, reze o practique el ritual religioso de su creencia, en el caso de ser adepto a alguna religión.
- Busque momentos de conexión emocional consigo mismo. Conocer su mundo interior, sus propias emociones y sus pensamientos puede ser un primer paso hacia acciones más voluntarias frente al estrés. Use recursos, como prácticas de meditación, que promuevan esa conexión.
- Busque orientación en los centros de salud o a través de profesionales de referencia cuando tenga dudas.
- Si percibe que no logra hacer las tareas debido a sentimientos negativos (ansiedad, pánico, tristeza, ira), busque apoyo especializado (psicólogos y psiquiatras). Existe la posibilidad de estos profesionales ofrecerle soporte online mediante diferentes opciones a través de internet.



DIFICULTADES

Actuar como quiero, de acuerdo con lo que creo.

- Temo perder mi libertad.
- Tengo miedo de que empeore la salud mental y física de las personas vulnerables (población infanto juvenil, adultos mayores, enfermos crónicos en fase terminal o descompensados, discapacitados físicos o mentales)
- Tengo miedo de no tener acceso o de que las personas vulnerables no tengan acceso a la asistencia médica en caso de necesitarla.
- Tengo miedo de tener secuelas de la enfermedad, en caso de ser contaminado.



QUÉ EVITAR

Sumisión y Oposición

Evite discusiones y peleas. Eso tiende a aumentar el estrés y a disminuir la colaboración de todos.

Sentir rabia o tener pensamientos negativos repetitivos (por ejemplo, recordar dolores) no son actitudes que ayudarán en este momento. Identificar culpables puede generar resentimiento. Pensamientos negativos y pesimismo, pueden desencadenar consecuencias negativas para su salud física y mental, y de las personas a su alrededor.

Sugerencias:

Si usted está sintiéndose de esa forma o teniendo pensamientos de ese tipo, le pedimos por su salud que preste atención en qué momentos aparecen.

Encuentre una manera de tolerar ese malestar, teniendo en cuenta que las sensaciones, sentimientos, imaginación y pensamientos pueden no estar siendo reflejo totalmente fiel de la realidad en la que usted se encuentra hoy.



¿QUÉ PUEDO HACER?

Acomodación y Negociación

Cuando no podemos cambiar una situación, es mejor aceptarla.

Podemos dar otro significado a estas situaciones y regular nuestras emociones, procurando inclusive negociar en relación a lo que sea posible, aunque sea en cosas pequeñas. Eso puede mejorar nuestra percepción de control de la situación y de nuestro comportamiento.

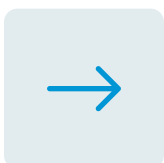
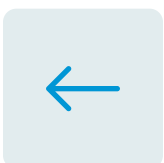
Sugerencias:

- Acepte de manera realista la situación. Una buena estrategia para esto es tratar de describir la situación sin juicios, agregando a esa descripción solamente los hechos. Por ejemplo, es un hecho que las clases están siendo dadas a distancia o que el trabajo se realiza de forma remota. Gustar o no de esa situación es un juicio de valor y puede no ser útil cuando el objetivo es aceptar la realidad. Aceptar es el paso fundamental para comprender e implementar lo que hay que hacer.
- Cuestione los pensamientos que pueden estar obstaculizando el mejor funcionamiento de su mente. ¿Será que es un hecho o solamente un pensamiento?
- Proponga formas diferentes y creativas de resolver tareas que ya tenía planteadas y nuevas a planificarse. No tengas miedo de innovar.
- Piense en lo que aprenderá durante este período. Por ejemplo, muchas personas aprovechan la oportunidad para en este tiempo dedicarse a aprender a usar las redes sociales para trabajar, aprender a manejar herramientas para reuniones u otras actividades sociales, aplicaciones y softwares de administración y proyectos compartidos.
- También puede aprender cómo hacer una nueva receta de cocina, cómo construir objetos decorativos con materiales que ya tiene en casa, o cultivar una pequeña huerta o jardín en su casa.
- Busque mejorar en el dominio de sus habilidades, tales como manualidades, o tocar un instrumento musical.
- Use este tiempo también para ponerse al día con esas pequeñas actividades que no tenía tiempo para hacer antes, por estar ocupado en su vida cotidiana, como pequeñas reparaciones en el hogar, limpiar los armarios, coser algunas ropas.
- Si aún no tiene el hábito de hacer ejercicios físicos, ¡este puede ser el momento para retomarlos en su propia casa! Recomendamos estiramientos de sus músculos al principio, para comenzar en los primeros días esta actividad de forma paulatina. Esta práctica puede brindarle una sensación de bienestar. Por lo tanto, busque distraerse con actividades placenteras que le den satisfacción.
- Si va a trabajar desde la casa, negocie con sus superiores y su familia la mejor forma de cómo se va a organizar para ello.
- Defina en cada una de sus tareas en casa cuáles van a ser sus prioridades por áreas y horarios. En el momento de comunicarse acuérdesese de:
 - describir la situación (p. Ej., "Pasé muchas horas siguiendo las noticias y no seguí el cronograma de las actividades").
 - expresar cómo se siente (p. Ej., "Siento que esta situación ha obstaculizado mi desempeño y estoy preocupado en relación con los plazos de cumplimiento de las tareas en cada esfera de mi vida").
 - decir lo que necesita (por ejemplo, "Necesito cambiar mi cronograma y planeación").
 - reforzar: decir por qué es importante ("Quiero entregar una tarea realizada con calidad y por eso me organizaré mis tareas por prioridad").



MIS NOTAS

Escriba ideas, planes, formas que cree podrían ayudarlo a lidiar con tus desafíos



Esperamos que esta Cartilla pueda ser útil!

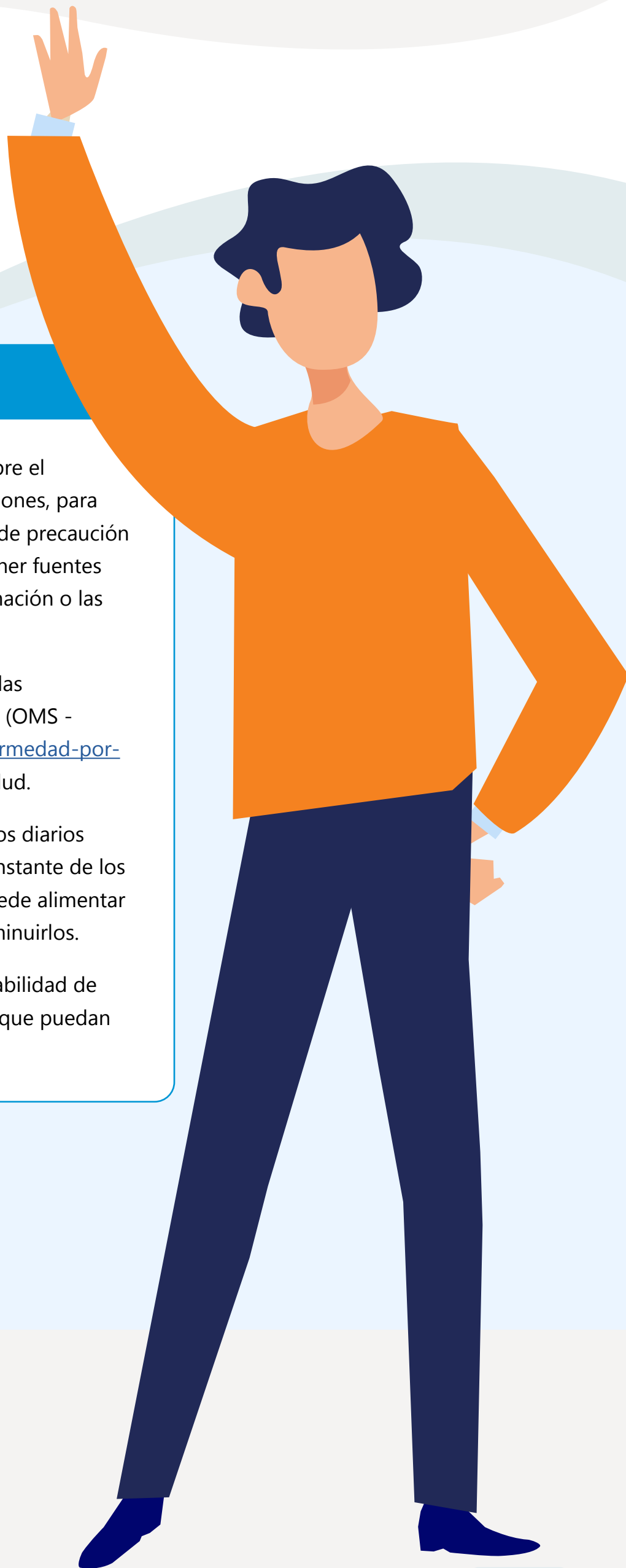
IMPORTANTE

Es de vital importancia mantenerse informado sobre el progreso de situación y sobre las nuevas orientaciones, para garantizar que usted esté siguiendo las medidas de precaución apropiadas. Adicional a eso, es importante mantener fuentes confiables de información para evitar la desinformación o las coberturas sensacionalistas.

Limítese a las fuentes acreditadas - eso incluye las indicaciones de Organización Mundial de la Salud (OMS - <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>) y autoridades locales de salud.

¿Se está sintiendo abrumado? Restrinja los horarios diarios para ver actualizaciones y noticias. Monitoreo constante de los medios, especialmente cuando es compulsivo, puede alimentar las respuestas de estrés y ansiedad en vez de disminuirlos.

Tenga cuidado con lo que comparte - es responsabilidad de todos nosotros evitar difundir rumores y chismes que puedan causar reacciones de pánico innecesarias.



Referencias

- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. ... Malloy-Diniz, L. F. (2020 - ahead of print). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10.
- Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1015295025950>
- Brooks, S. K., Webster, R. W., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 295. Retrieved from www.thelancet.com
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2020). *Stress and coping*. Recuperado de: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Dorjee, D. (2016). Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, 17(1788). doi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- Enumo, S. R. F., Linhares, M. B. M., Machado, W. A., & Silva, A. M. B. (2017). Impacto do estilo de vida sobre as condições de saúde do adulto. In M. A. Santos, D. Bartholomeu, & J. M. Montiel (Orgs.), *Relações interpessoais no ciclo vital: conceitos e contexto* (pp. 313-334). SP: Vetor Ed.
- Florko, L. (2020). Meeting your needs while working from home: How to ensure you stay psychologically healthy. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/people-planet-profits/202003/meeting-your-needs-while-working-home>
- Folkman, S. (Ed.) (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1525-1537. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Inter-Agency Standing Committee/Comitê Permanente Interagências (IASC) (2020). *Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020* (Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, Trad.; M. Gagliato, Trad. Téc.). Genebra: IASC. Recuperado de interagencystandingcommittee.org > [iasc_mhpss_guidelines_portuguese](http://iasc.mhpss.guidelines.portuguese)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Liang, T. (2020). *Zhejiang University School of Medicine. Handbook of COVID-19: Prevention and treatment*. Paris: International Association of Universities, UNESCO. Recuperado de: <http://www.zju.edu.cn/english/2020/0323/c19573a1987520/page.htm>
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental dialética para o paciente* (2ª ed., Bueno, D., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Lunn, P., Belton, C., Lavin, C., McGowan, F., Timmons, S., & Robertson, D. (2020). *Using behavioural science to help fight the coronavirus*. ESRI Working Paper No. 656. Dublin, Ireland: Behavioural Research Unit, ESRI (Economic and Social Research Institute). Recuperado de: <https://www.esri.ie/system/files/publications/WP656.pdf>
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving towards a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*, 137(6), 959-997. doi: <http://doi.org/10.1037/a0024768>
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo* (Rosa, S., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Organização Pan-Americana da Saúde (2015). *Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo* (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS.
- Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 85-86. doi: <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0058>
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & de Paula, K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: Uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 32(2), 269-280. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Shonkoff, J. (2020). *Stress, resilience, and the role of science: responding to the coronavirus pandemic*. Cambridge, EUA: Center on Developing Child. Recuperado de: <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of, Child, Family, Health, Committee on Early Childhood, Adoption, Dependent, Care, Behavioral Pediatrics (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>

Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-Span development and behavior* (v. 12, pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York, NY: Springer.

Slavich, G. M., & Cole, S. W. (2013). The emerging field of Human Social Genomics. *Clinical Psychological Science*, 1(3) 331-34. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/2167702613478594>

Williams, R. T., & Fetsch, R. J. (2003). *Farm and ranch family stress and depression: A checklist and guide for making referrals*. Recuperado de: <https://agrillifeextension.tamu.edu/wp-content/uploads/2016/01/Farm-Ranch-Family-Stress-Depression-Checklist-for-Making-Referrals.pdf>

World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1 Recuperado de: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping and regulation: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology*, 3rd. (pp. 485-544). New York, NY: Wiley. Recuperado de: <http://au.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-1118121791.html>

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. L., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology*, 5, 1537908. doi: <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908>

Estamos en las redes sociales



<https://twitter.com/ftpsicovida>



<https://www.facebook.com/ftpsicovida>



<https://www.instagram.com/ftpsicovida/>

Juliana Niederauer Weide - Psicóloga, Especialista em Oncohematologia (UFCSPA/ISCOMPA), Mestranda em Psicologia Clínica (PUCRS); bolsista da CAPES.

Eliana Cristina Chiminazzo Vicentini - Psicóloga. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Murilo Fernandes de Araujo - Psicólogo. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Wagner de Lara Machado - Psicólogo. Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS), coordenador do Grupo de Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental.

Sônia Regina Fiorim Enumo - Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PUC-Campinas).

Traducción y revisión:

Alexis Lorenzo Ruiz - PhD Ciencias Psicológicas, Profesor Titular Universidad de la Habana. Presidente Sociedad Cubana Psicología, Coordinador Proyecto investigación Nacional Bienestar psicológico y salud.

Juanita Hincapié Pinzón - Psicóloga (UdeA); Especialista en Psicología Organizacional (UFRGS); Mestre em Psicologia e Doutoranda em Psicologia (PUCRS), bolsista da CAPES.

Cómo citar este documento:

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilla para el enfrentamiento del estrés en tiempos de pandemia (J. H. Pinzón, Trad.; A. L. Ruiz, Revisor de la traducción). Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição- NãoComercial 4.0 Internacional.



wisnet
HUMAN CONSULTING