



Pacto Global
Red Panamá

Toolkit de Manejo de Emociones en Situaciones de Riesgo



HUMAN RIGHTS



LABOUR



ENVIRONMENT



ANTI-CORRUPTION

Índice

1. Objetivo
2. Antecedente
3. Contexto
4. Herramientas de interés

Objetivo

Contar con una guía para manejar las emociones durante el COVID-19.

Colaboradores

- Dr. Álvaro Gómez: Instagram: [@agomezprado](#)
- Carlos Pavel: Instagram: [@carlospavels](#)
- Gaby Castellanos: Instagram: [@gabycastellanos](#)
- Ricardo Sánchez: Instagram: [@terapistasfisicosnacionales](#)
- Dr. Jean Carlos Pineda (Médico Veterinario): [@jeanpineda07](#)



Antecedentes

La expansión del COVID-19 ha generado una crisis global, que ha llevado un giro de 180 grados a nuestro estilo de vida. Esto a su vez, ha ocasionando un impacto psicológico para todos. Otras de las consecuencias incluyen factores económicos y sociales que pueden desencadenar sentimientos de angustia, malestar emocional y alteraciones comportamentales.

En estos días con desafíos para todos, estamos experimentando lo difícil que es manejar nuestras emociones. Mantenernos estables podría ser la clave para sobrellevar esta etapa lo mejor posible.

En situaciones extremas como las actuales, es necesario que aprendamos a saber cómo responder ante la incertidumbre, siguiendo las recomendaciones de como lidiar con el distanciamiento social.



Contexto

La Organización Mundial de la Salud (OMS), declara como pandemia en marzo del 2020 al brote del nuevo coronavirus, denominado SARS-CoV-2, luego de que el número de casos afectados fuera de China se haya multiplicado por 13 en dos semanas y en ese período los países afectados se hayan triplicado.

La OMS también recalca que la amenaza del COVID-19 y el confinamiento están causando un fuerte impacto psicológico en las sociedades que debe atenderse con "medidas imaginativas". Es importante saber que este virus no discrimina, sin embargo existen grupos más vulnerables que pueden llegar a pagar el precio más elevado, según António Guterres el Secretario General de las Naciones Unidas. Como lo son las mujeres y los niños, las personas con discapacidad, y las personas marginadas y desplazadas.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD
Y BIENESTAR



5 IGUALDAD
DE GÉNERO



8 TRABAJO DECENTE
Y CRECIMIENTO
ECONÓMICO



17 ALIANZAS PARA
LOGRAR
LOS OBJETIVOS



Salud Mental

- Ansiedad:

Infografías:

- ❑ *“Manejo de la Ansiedad frente al COVID-19”:*

Recomendaciones sobre crear vínculos, rutina, búsqueda de información, y teletrabajo.

<https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2020/COVID-19DOCS/Afiches%20integrarse%20COVID/Manejo%20de%20la%20Ansiedad%20frente%20al%20COVID19.png>

- ❑ *“Por qué es importante cuidar nuestra Salud Mental”:*

Sentido de la Vida, Identificación, Empatía y Resiliencia

[https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2020/COVID-19DOCS/Afiches%20integrarse%20COVID/%c2%bfPor%20qu%c3%a9%20es%20importante%20cuidar%20nuestra%20salud%20mental_%20\(3\).png](https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2020/COVID-19DOCS/Afiches%20integrarse%20COVID/%c2%bfPor%20qu%c3%a9%20es%20importante%20cuidar%20nuestra%20salud%20mental_%20(3).png)



Videos:

- ❑ **Webinar:** “Reflexionemos ¿cómo nos sentimos frente a los cambios por el COVID-19?”

<https://www.youtube.com/watch?v=59KhT6NRy0k>

- ❑ **Webinar:** “Salud Mental: Una prioridad no identificada”

<https://www.youtube.com/watch?v=EkwHdUrgnMo>

- ❑ **Webinar:** “Por qué es importante cuidar nuestra Salud Mental”

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-ZLUvlg9Ic>

Volante de Servicios Psicológicos:

- ❑ Salud Mental del Talento durante la Pandemia
Por el Dr. Álvaro Gómez, Psicólogo Clínico y
Psicoterapeuta.

SALUD MENTAL DEL TALENTO DURANTE LA PANDEMIA



**¿ESTÁ SU EMPRESA
CUIDANDO A SUS
COLABORADORES DURANTE
ESTA CRISIS DEL COVID-19?**

Parte de la responsabilidad de una organización es velar por el bienestar de su equipo humano. La **cuarentena**, el **teletrabajo** y demás medidas para contener la pandemia impactan la salud mental de las personas, produciendo **ansiedad**, **depresión**, soledad, problemas familiares, **duelos**, **incertidumbre** y demás. Para que un equipo sea productivo, debe estar mentalmente sano.

Brinde a su talento humano herramientas de gestión de emociones y prácticas que beneficien su productividad personal y profesional, a través de **webinars** y **sesiones grupales online** personalizadas según sus necesidades.

DR. ÁLVARO GÓMEZ PRADO
Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta
+507 6614 0751
alvarogomezprado@gmail.com
www.alvarogomezprado.com



Artículos:

❑ *“El cuidado de la salud mental durante la pandemia de COVID-19”*

<https://imagina.senacyt.gob.pa/el-cuidado-de-la-salud-mental-durante-la-pandemia-de-covid-19/>

❑ *“Salud Mental, Ansiedad y Control de Emociones en Tiempos de COVID-19”*

<https://mercadosyregiones.com/2020/03/30/salud-mental-ansiedad-y-control-de-emociones-en-tiempos-de-covid-19/>



Manejo de Ira

Infografías:

❑ *“Manejo de Emociones en Tiempos de Cuarentena”:*

Diferencia entre enojo y violencia, y Claves para controlar el enojo en la cuarentena.

<https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2020/COVID-19DOCS/Afiches%20integrarse%20COVID/Manejo%20de%20emociones%202.png>

❑ *“Manejo de Emociones en Tiempos de Cuarentena”:*

Tips sobre qué hacer cuando me enojo

<https://www.sumarse.org.pa/wp-content/uploads/2020/COVID-19DOCS/Afiches%20integrarse%20COVID/Manejo%20de%20emociones%201.png>



Artículos:

❑ *“Guía de Control Emocional para el encierro en casa por el coronavirus”*

https://www.elnacional.cat/es/salud/guia-control-emocional-encierro-casa-coronavirus_480390_102.html

❑ *“Las mujeres en América Latina y el Caribe enfrentan mayores riesgos ante el coronavirus.”*

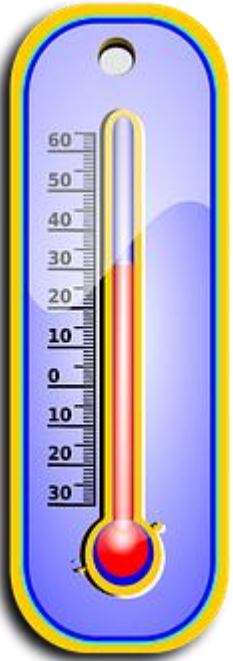
<https://blogs.iadb.org/igualdad/es/mujeres-enfrentan-mayores-riesgos-ante-coronavirus/>

Tests:

<http://www.cepvi.com/index.php/test/test-generales/eres-una-persona-agresiva-o-violenta>



El Termómetro del Enojo:



- ☐ 10 = Exploté
- ☐ 9 = Descontrolado
- ☐ 8 = Furioso
- ☐ 7 = Muy enojado
- ☒ **6 = Enojado**
- ☐ 5 = Molesto
- ☐ 4 = Algo Malhumorado
- ☐ 3 = Inquieto
- ☐ 2 = Todavía tranquilo
- ☐ 1 = Totalmente en paz



Manejo de Violencia de Género

- ❑ *“Principales números de autoridades competentes para el manejo de casos de violencia doméstica”*

Instituciones:

Ministerio Público: Es la autoridad competente para recibir denuncias y otorgar medidas de protección. Pueden ser contactados en violenciadomestica@procuraduria.gob.pa.

Mantienen a disposición las 24 horas del día la línea 524-2345, a fin de recibir orientación y asesoramiento.

Instituto Nacional de la Mujer:

Línea 24/7 para orientar a través del número 182

Policía Nacional:

También está ofreciendo atención inmediata a los casos de emergencia a través del número 104.



Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia:

Ha habilitado dos números:

1. Plataforma de la Tía Elaine: orientación y herramientas de apoyo a los padres de familia, incluyendo crianza positiva. El número de contacto es 6378-7876.
2. Para casos de protección a menores por maltrato se pueden comunicar al número 6378-3466.

Organización de la Sociedad Civil:

FUNDAMORGAN (Programa de Asistencia Legal Comunitaria):

Para las empresas y sus colaboradores, Fundamorgan ofrece orientación para temas de violencia doméstica y temas relacionados a familia como pensión alimenticia y reglamentación de visitas a través del correo: legal@fundamorgan.org. Una vez recibido el correo, se pondrá en contacto un abogado para dar orientación telefónicamente. Es importante que en el correo se describa la mayor cantidad de información posible, esto determinará quién dará la orientación.

Adicionalmente, pueden ser contactados en Instagram: @FundamorganPa. Aquí encontrarán información de utilidad sobre el tema.



Niñez

Artículos:

❑ “COVID-19 Crianza”

<https://www.unicef.org/panama/documents/gu%C3%ADa-covid-19-crianza>

❑ “*Libro de actividades, los derechos de los niños y las niñas*” Libro de actividades lúdicas para disfrutar en familia.

<https://www.unicef.org/uruguay/documents/libro-de-actividades-de-los-derechos-de-niños-y-niñas>

❑ “*A divertirse en Casa*”

<https://www.unicef.org/panama/documents/j-divertirse-en-casa>



Mascotas

Infografías:

❑ *“Recomendaciones para tu Mascota en Tiempos de COVID-19”*

https://www.canva.com/design/DAD5pxK2NWM/eprHvf7sIJZEhijuEYxSyw/view?utm_content=DAD5pxK2NWM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

❑ *“Recomendaciones para Propietarios de Mascotas en Tiempos de COVID-19”*

https://www.canva.com/design/DAD5qCCadDk/H8RV6dqSFTjXyUkHUpqYJg/view?utm_content=DAD5qCCadDk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



Efectos del Teletrabajo

Infografías:

- ❑ *“Negocios en Tiempos de Coronavirus”*

https://www.canva.com/design/DAD4r6ah8N4/Ba_oHeDKj_eKrtNHbT1uNA/view?utm_content=DAD4r6ah8N4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Artículos:

- ❑ *“A blueprint for remote working: Lessons from China.”*

<https://www.mckinsey.com/business-functions/mckinsey-digital/our-insights/a-blueprint-for-remote-working-lessons-from-china?cid=other-eml-alt-mip-mck&hlkid=34f94d91e7b54e539ee863ba90c22e25&hctky=11860953&hdpid=8a7d725d-49e2-4b4e-91f7-ff6a4dadb4b5>

- ❑ *“A Guide for Working (From Home) Parents”*

<https://hbr.org/2020/03/a-guide-for-working-from-home-parents>



Pausas Activas:

- ☐ Pausas activas para Teletrabajo.
Por Ricardo Sánchez, Terapeuta Físico.

Videos:

- ☐ “Negocios en Tiempos de COVID-19”
<https://www.youtube.com/watch?v=yLYdxOooNT8>
- ☐ “Seguridad Digital para Colaboradores”
<https://www.youtube.com/watch?v=6cLfWRq3CsI>
- ☐ "Salud y Seguridad en el trabajo" por José Quiros de CEPA
<https://www.youtube.com/watch?v=fcLEAY84pBY>



Medidas de Seguridad

Afiches de Medidas de Prevención, disponibles en la sección de descargables



“4 medidas para evitar la propagación”



“Protocolos de Entrada en Casa”



“Protocolo de Salida de Casa”

PUEDE ENCONTRAR ESTOS DOCUMENTOS HACIENDO CLIC [AQUÍ](#)

SÍGANOS EN REDES SOCIALES:



[@sumarsepanama](#)



[Sumarse](#)



[@Sumarse](#)



[Sumarse-Pacto Global Panamá](#)



[Sumarse-Pacto Global Panamá](#)



Pacto Global
Red Panamá

www.sumarse.org.pa
Teléfono: 227-0218 | WhatsApp: 6518-1915
Plaza Regency 195, Piso 3, Oficina 3H, Vía España