

# SINGULARЯ

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LA SINGULARIDAD (AES)

## PSICOSOCIOLOGÍA DE UNA PANDEMIA NUEVE MESES DESPUÉS

Dra. Loreto Barrios

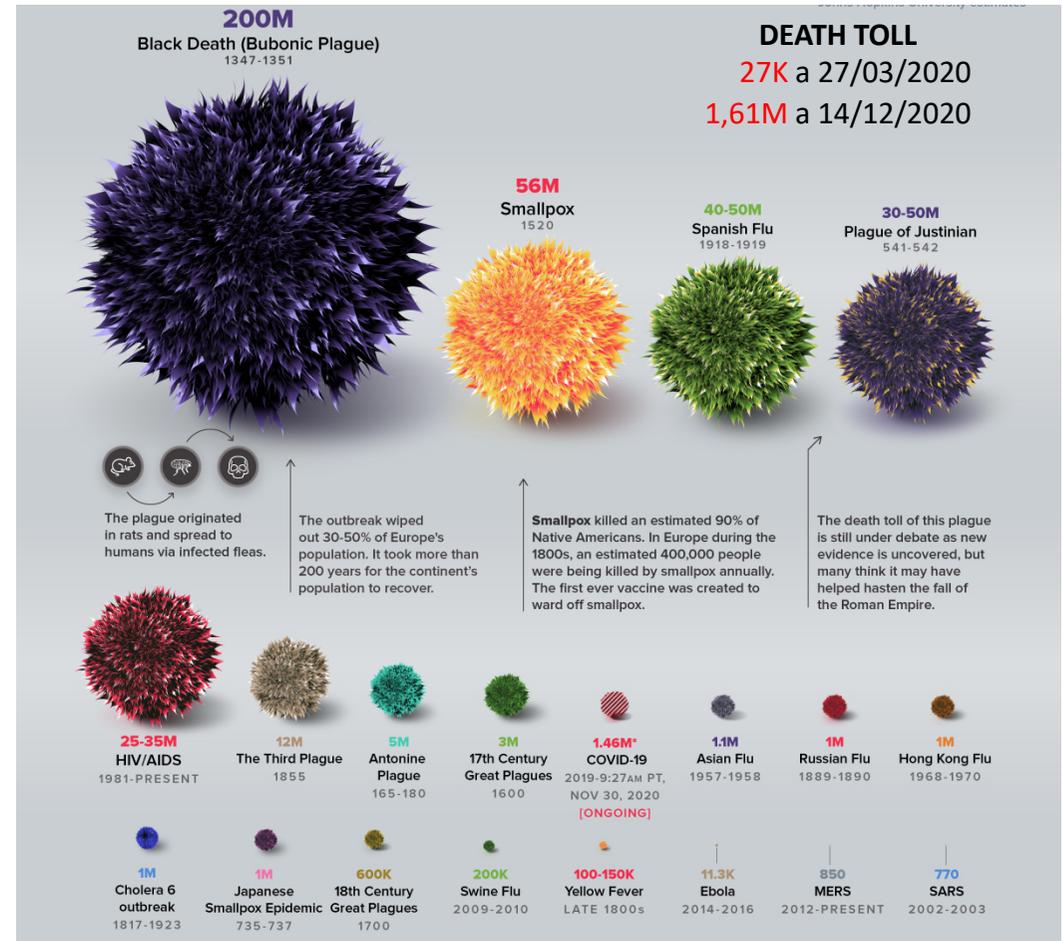
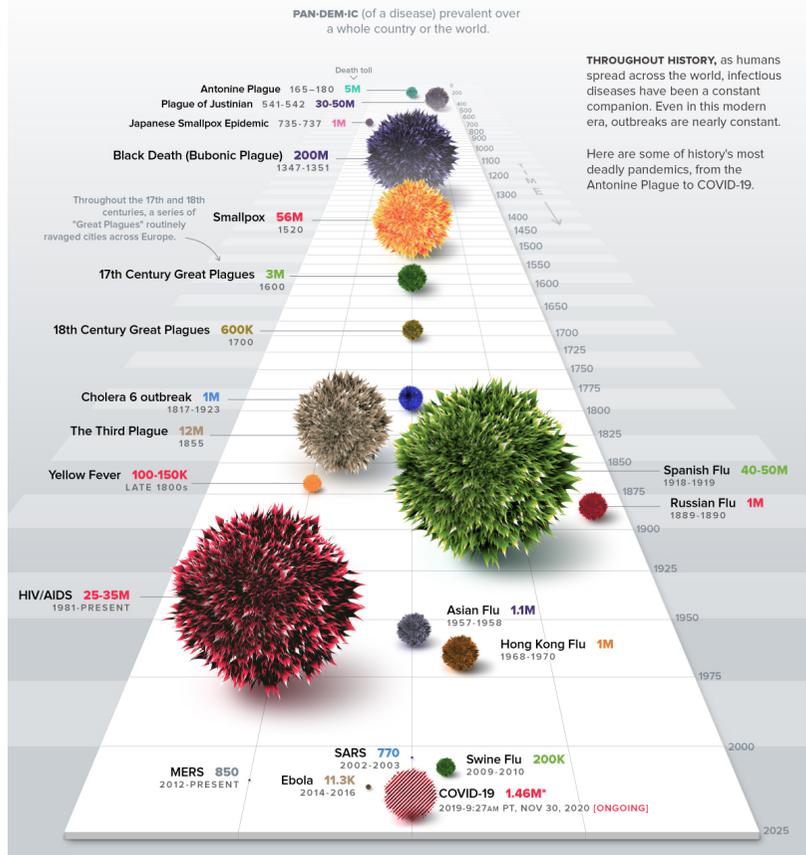
# ÍNDICE

- EVOLUCIÓN HISTÓRICA
- QUÉ ES IGUAL EN COVID -19
- QUÉ ES DIFERENTE EN COVID-19
- ALGUNAS NOTAS
  - REACCIONES HABITUALES
  - NIÑOS
  - MAYORES
  - DUELO
  - POLÍTICA: confianza, cuestión de género
  - PSICOLOGÍA
  - ECONOMÍA
  - CONSUMO
  - LENGUAJE BÉLICO
  - GURÚS
  - ARTE
  - CREATIVIDAD
  - LITERATURA
  - CINE
  - CIENCIA
- PLANETA
- CONSEJOS DE AUTOCUIDADO
- REFLEXIONES  
RETROPROSPECTIVAS O  
ANALÉPTICAS

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Los que no pueden recordar el pasado están condenados a repetirlo. George Santayana, *La vida de la razón*, 1905.

## HISTORY OF PANDEMICS



<https://www.visualcapitalist.com/history-of-pandemics-deadliest/>

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Peste bubónica o peste negra, siglo XIV, 5 años, 30-60% población europea, medidas salud pública, cuarentena (antecedentes bíblicos), autopsias, conocimiento científico. Giovanni Bocaccio, humanista italiano, *Decamerón*, 1353, originará la novela cortesana.

Peste del siglo XVII, medidas de política sanitaria. Peste de 1651, de 500 sueldos jaqueses a pena de muerte por escapar de Huesca. Archivo Municipal de Huesca.



Plague doctor mask collections  
Left - Ingolstadt museum  
Right - Berlin museum



Médico de la peste negra, 1656, máscara con hierbas aromáticas y capas enceradas (EPI's). Nostradamus, Paracelso, padre de la farmacología.

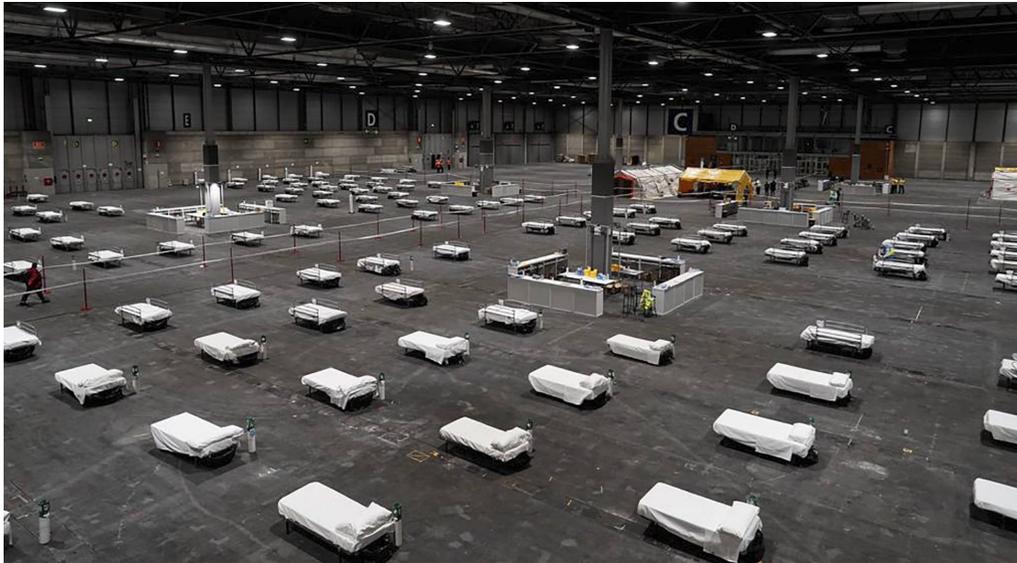
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Últimos virus:

- 1918-1919. H1N1. Gripe española. 40-50 M †
- 1957-1958. H2N2. Gripe asiática. 1,1 M †
- 1968-70. H3N2. Gripe Hong Kong. 1 M †
- 1981-presente. HIV. Sida. 25-35 M †
- 2009-2010. H1N1. Gripe porcina. 200 K †
- 2014-2016. Ébola. 11,3 K †
- 2019-presente. COVID-19. 1,61 M †

En los últimos 20 años, varias epidemias en Asia, conciencia social. ¿Arrogancia Occidente?

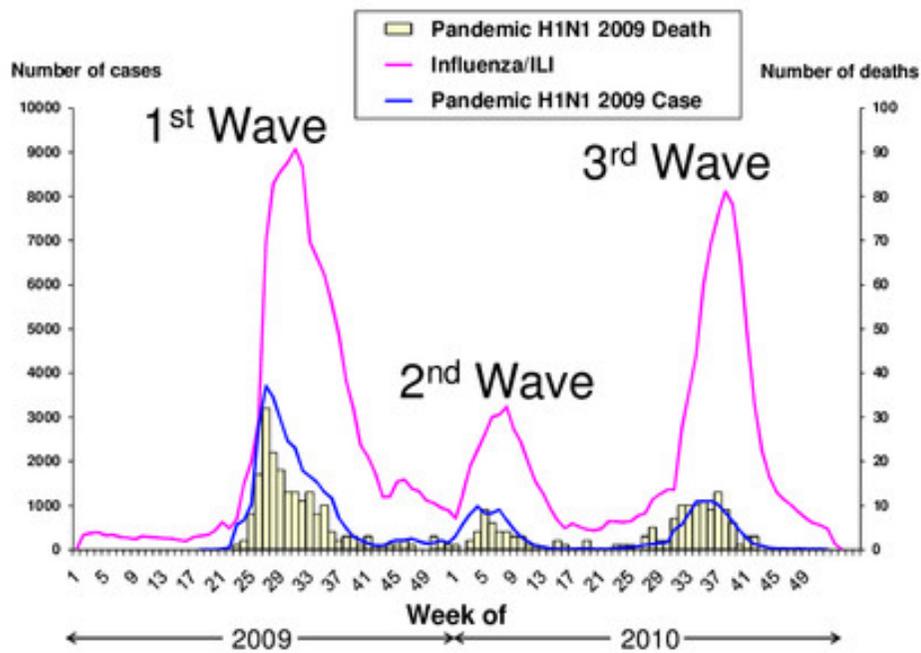
Gripe española:  
cancelación de festejos,  
cierre de escuelas, limpieza  
de ferrocarriles y calles,  
realojamientos,  
recomendaciones de  
higiene en las casas,  
suministro de alimentos a  
necesitados...



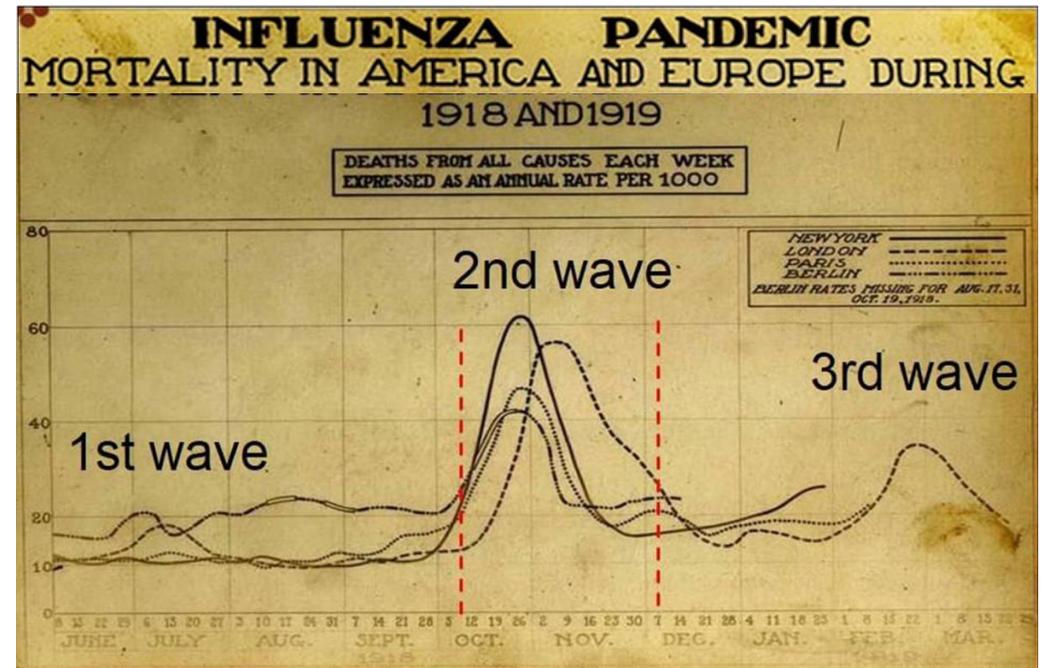
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA - imágenes



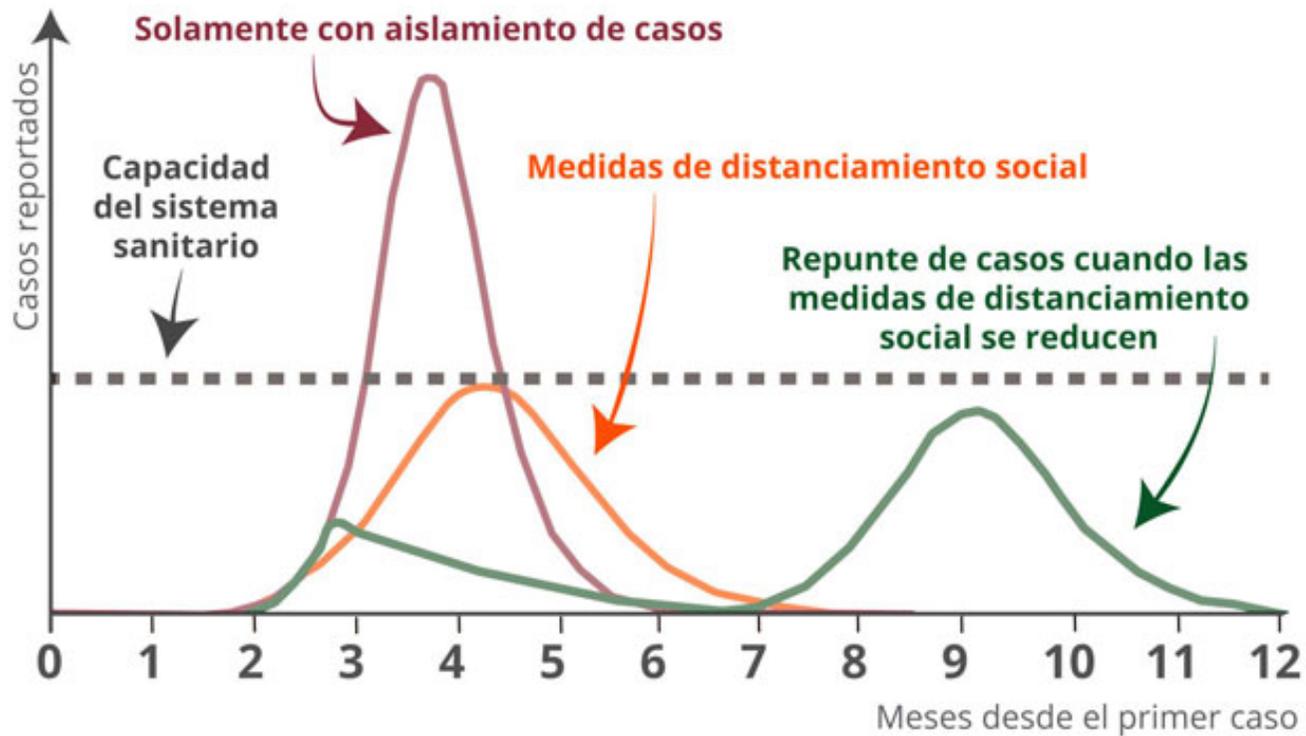
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA - gráficos



Source: Bureau of Epidemiology, Ministry of Public Health, Thailand



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA - gráficos



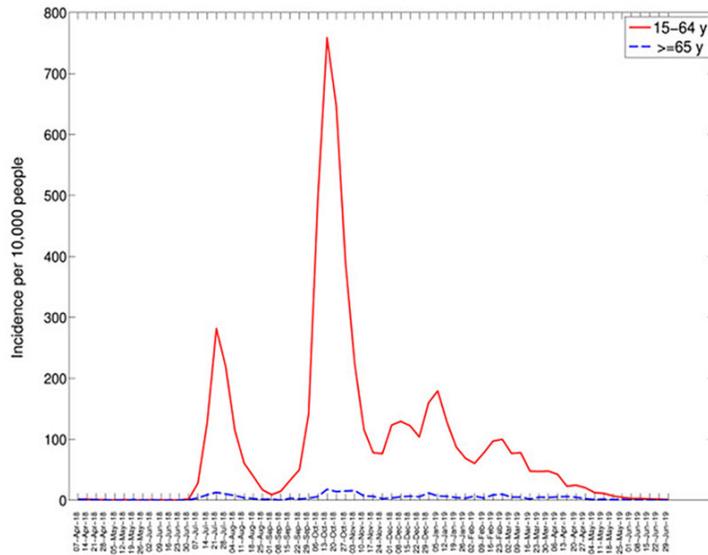
Doblegar la curva: impacto de las medidas sanitarias para reducir los casos de coronavirus.

Fuente: The Lancet / Europa Press

europapress.es

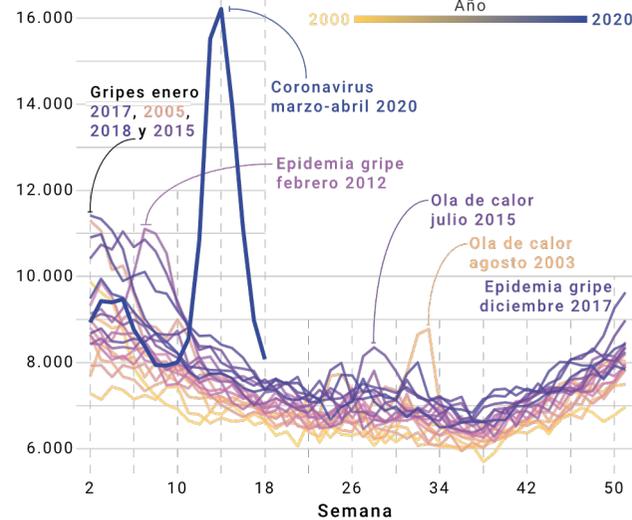
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA - gráficos

Las oleadas de la gripe española

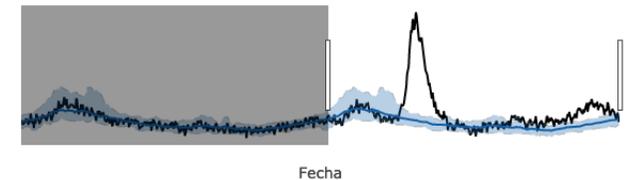
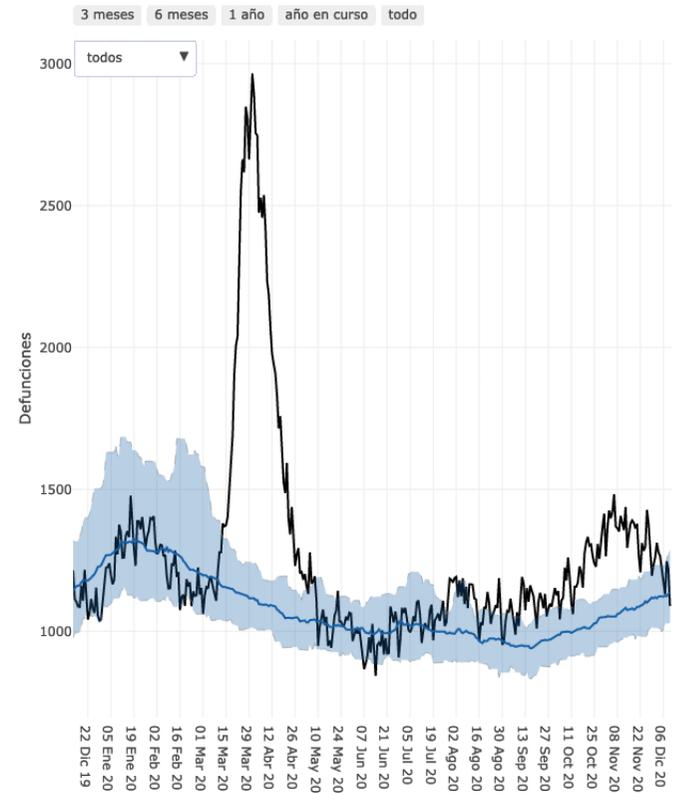


## MUERTES SEMANALES EN ESPAÑA EN EL SIGLO XXI

Cada línea representa un año, desde el año 2000 hasta el 2020  
No figuran las semanas 1, 52 y 53 al estar incompletas según el año



Fuente: Eurostat (2000-2018) y sistema MoMo (2019-2020) **El Confidencial**



Datos EuroMoMo (Monitorización de la Mortalidad), Instituto de Salud Carlos III, 11/12/2020.  
Defunciones esperadas y observadas.  
[https://momo.isciii.es/public/momo/dashboard/momo\\_dashboard.html](https://momo.isciii.es/public/momo/dashboard/momo_dashboard.html)

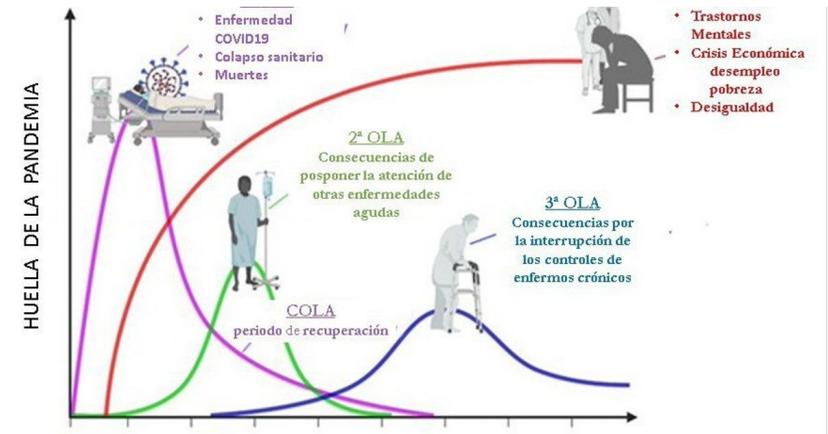
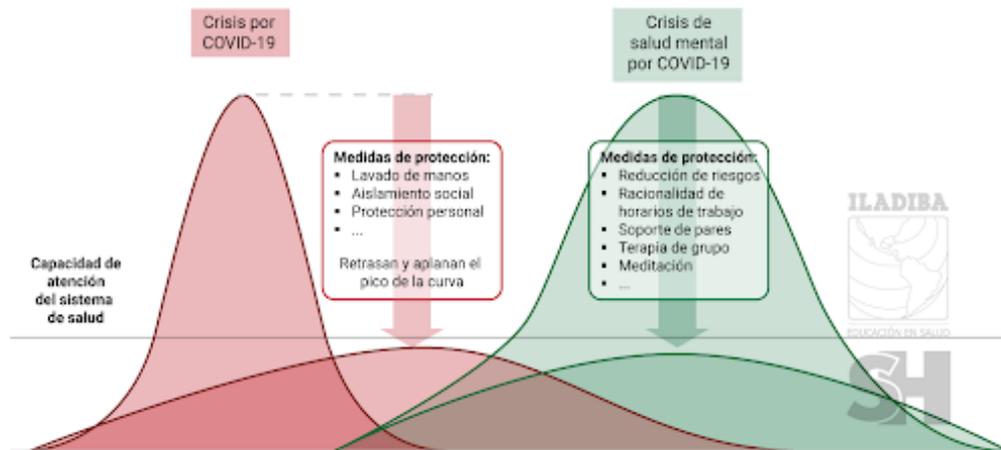
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA - gráficos

## Aumentar sustancialmente las inversiones para evitar una crisis de salud mental

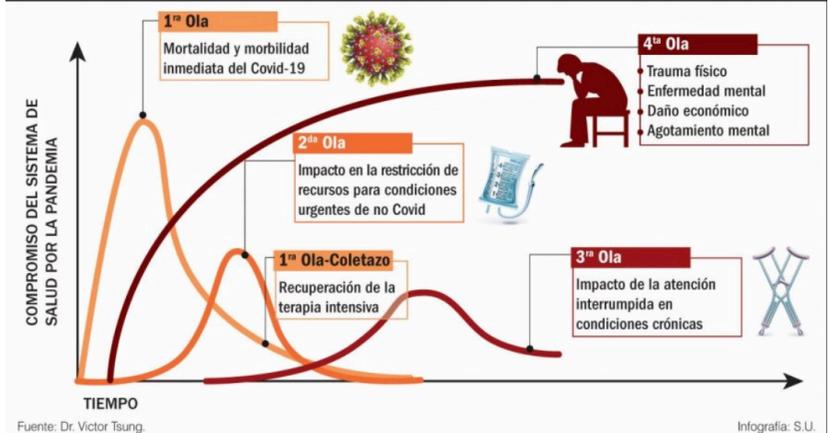
Sistema salud psicológica en precario. CR.

14 de mayo de 2020 | Comunicado de prensa

### Segunda Curva de Afectación por COVID-19



### Impacto duradero: más allá de la morbilidad inmediata del coronavirus



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA - gráficos

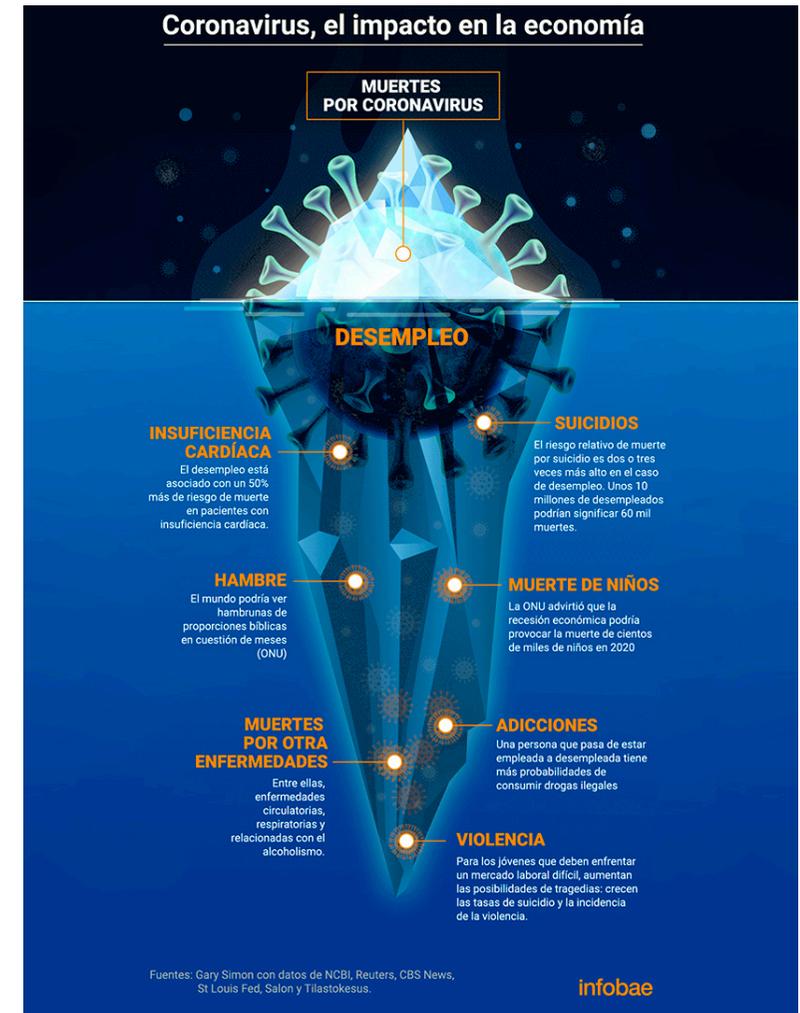
GINEBRA, 14/05/2020 10:10

EFE

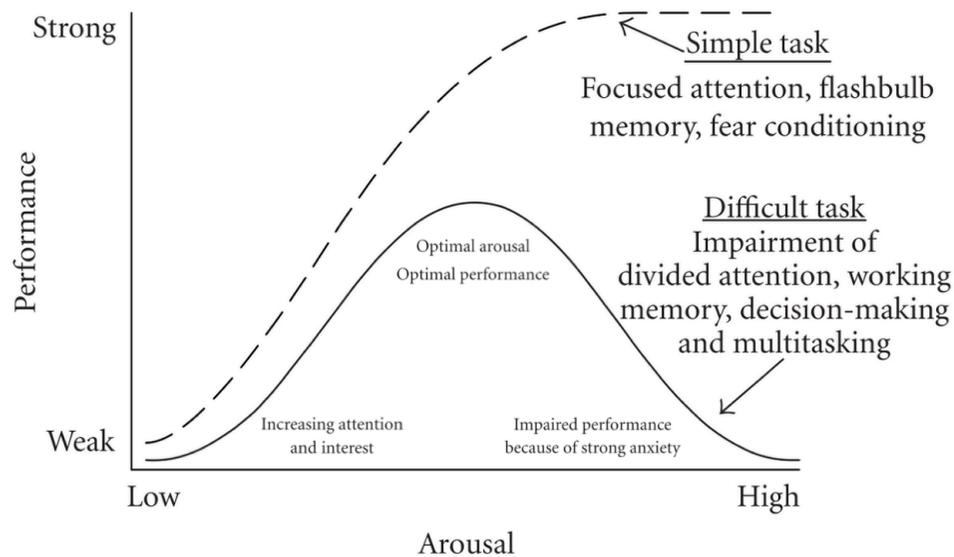
La Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió hoy de las consecuencias para la salud mental que está teniendo el coronavirus en el mundo y las que va a tener en el futuro, con **un posible aumento de suicidios y de trastornos**, e instó a los gobiernos a no dejar de lado la atención psicológica.

"La situación actual, con aislamiento, **miedo, incertidumbre y crisis económica**, puede causar trastornos psicológicos", advirtió en una rueda de prensa digital Dévora Kestel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS.

Este organismo considera probable "un aumento a largo plazo del número y la severidad de los problemas de salud mental" por el "**sufrimiento inmenso de cientos de millones de personas**" y los costes económicos y sociales a largo plazo para la población.



# QUÉ ES IGUAL EN COVID-19 – la naturaleza humana



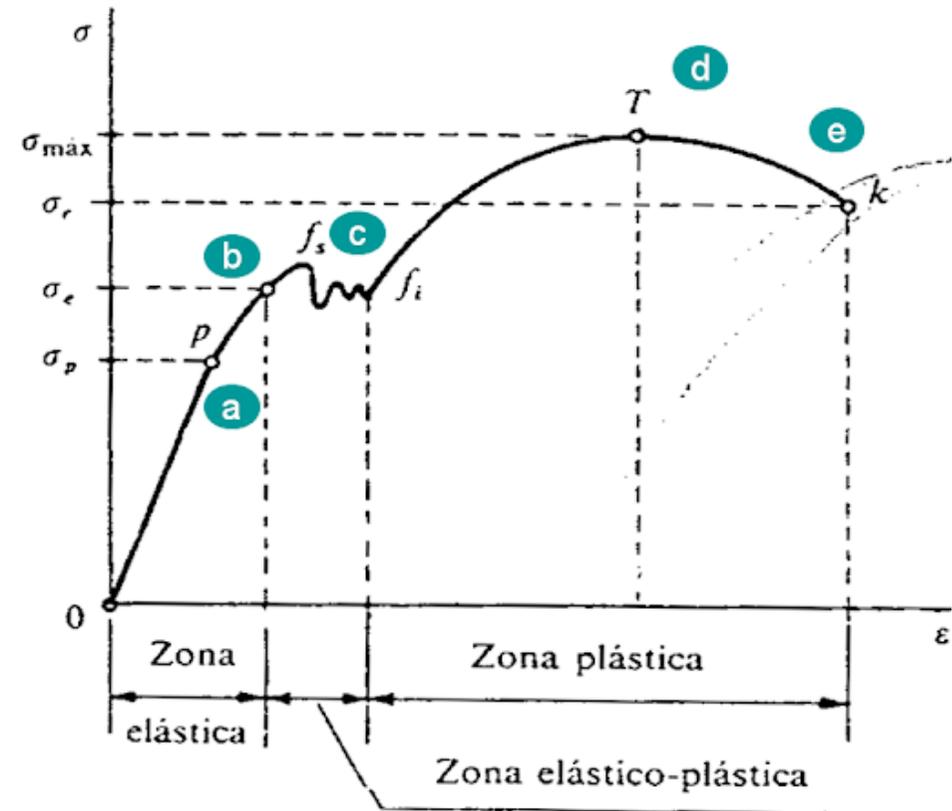
Ley de Yerkes-Dodson (1908). Adaptada de Diamond et al. (2007).

Estado de flujo.

# QUÉ ES IGUAL EN COVID-19 – la naturaleza humana



Curva de Estrés de Hans Selye (1936), fisiólogo austrohúngaro, strain, fatiga del material.



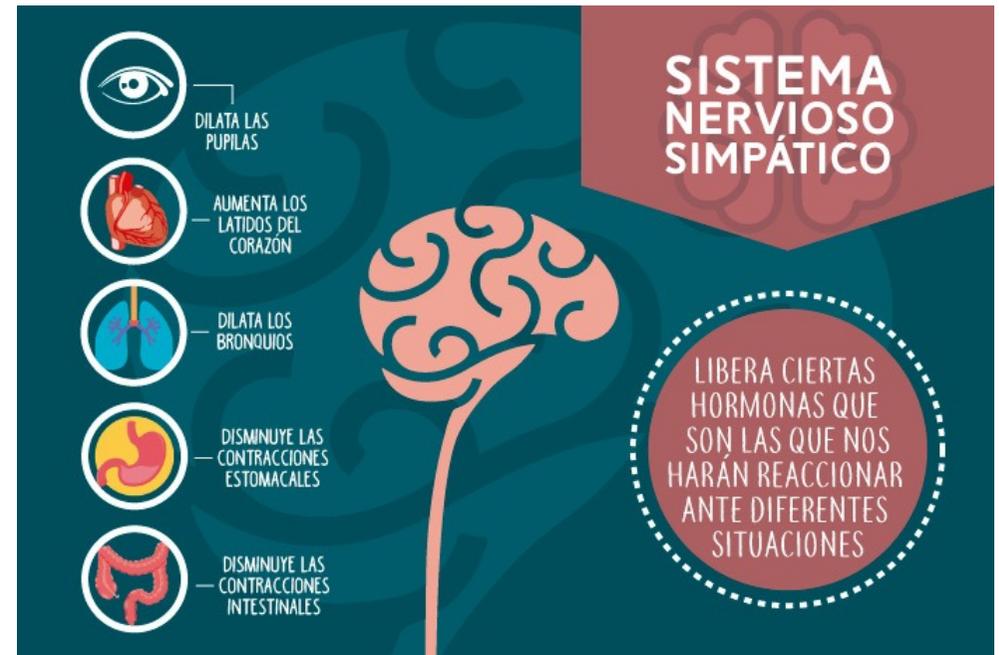
# QUÉ ES IGUAL EN COVID-19 – la naturaleza humana

## MIEDO: BASES BIOLÓGICAS Y FUNCIÓN ADAPTATIVA

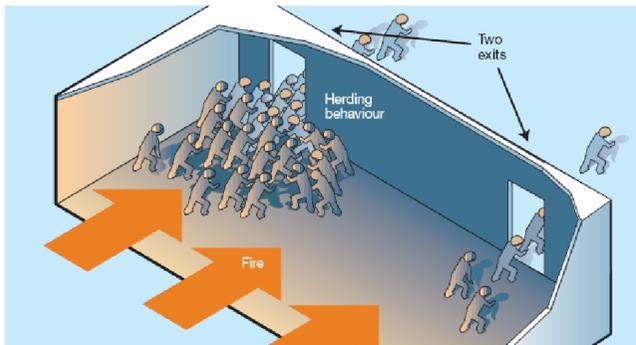
**ESTRÉS** Tras un suceso traumático (accidente, pérdida de un ser querido, agresión, desastre). Reacción fisiológica que afecta a la percepción, los sentimientos, el comportamiento e incluso incapacita para tomar decisiones. Mecanismo de defensa ante una amenaza, natural, para permitir el **enfrentamiento**, la **huida** o la **parálisis**.

## NIVEL FISIOLÓGICO

Aumento del ritmo cardíaco, respiratorio, presión sanguínea, sudores, dilatación de las pupilas. (Si son muy intensas son disfuncionales: taquicardias, hiperventilación, calambres musculares, agitación motora).

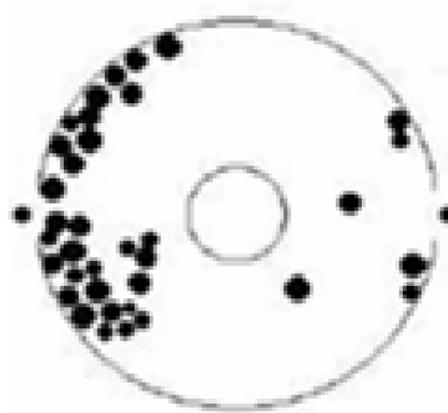
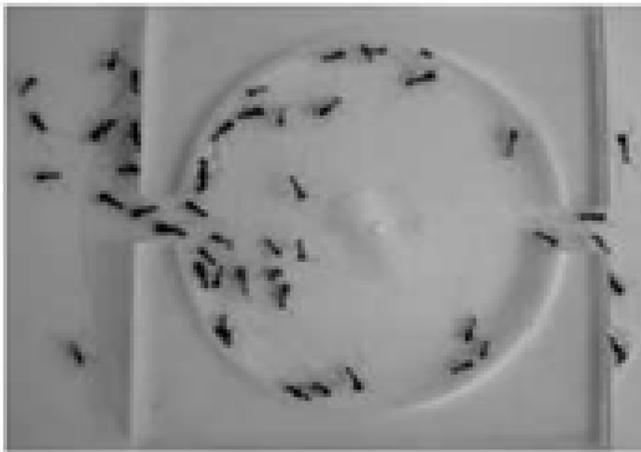


# QUÉ ES IGUAL EN COVID-19 – la naturaleza humana



## INVESTIGACIÓN

Consciencia de la lentitud en la reacción del juicio humano en incertidumbre, masa. Responsabilidad los que tienen vocación de liderazgo. **Hay que ser consciente de lo inconsciente**, tanto propio como ajeno, lo emocional. Los más comprometidos con ganar lo harán.



Uncoordinated flow at exit without column

Citronella insertion point to create panic



Flow channelized at exit due to column

# QUÉ ES IGUAL EN COVID-19 – la naturaleza humana

- Pánico bancario
- Compras de pánico
- Profecía autocumplida (efecto placebo, efecto Pigmalión)
- Estigma y miedo (endogrupo y exogrupo)



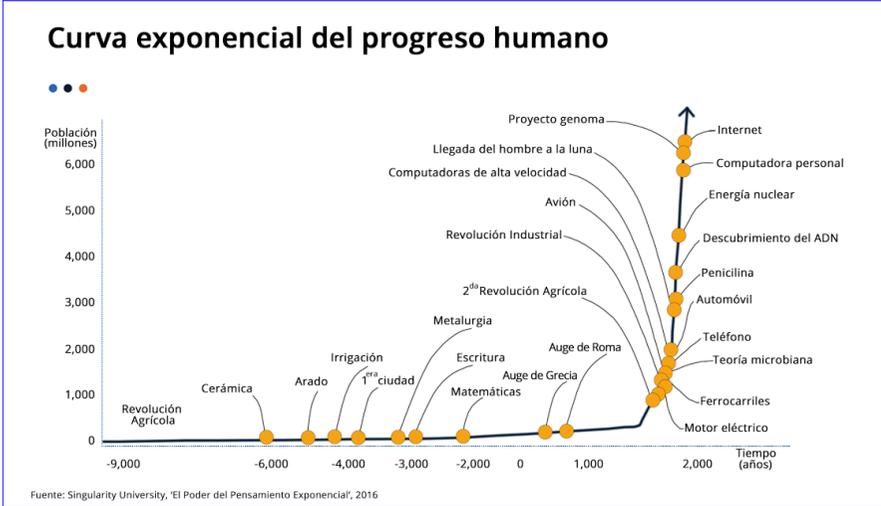
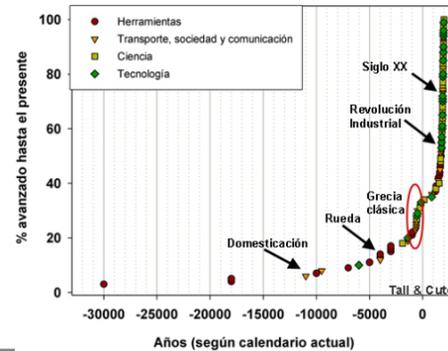
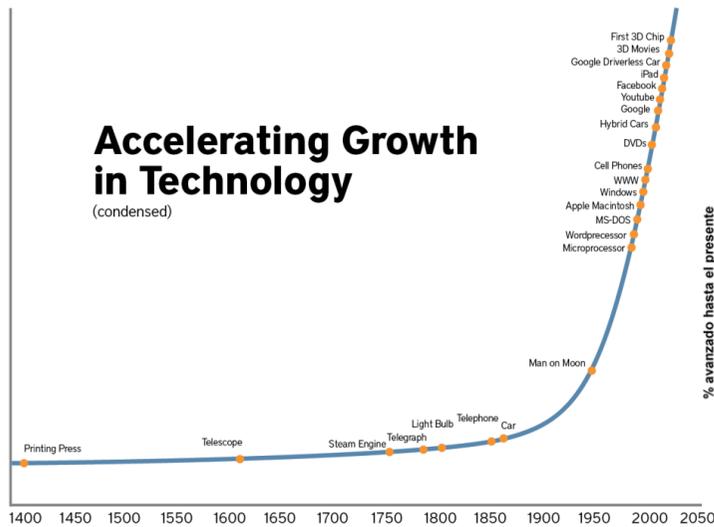
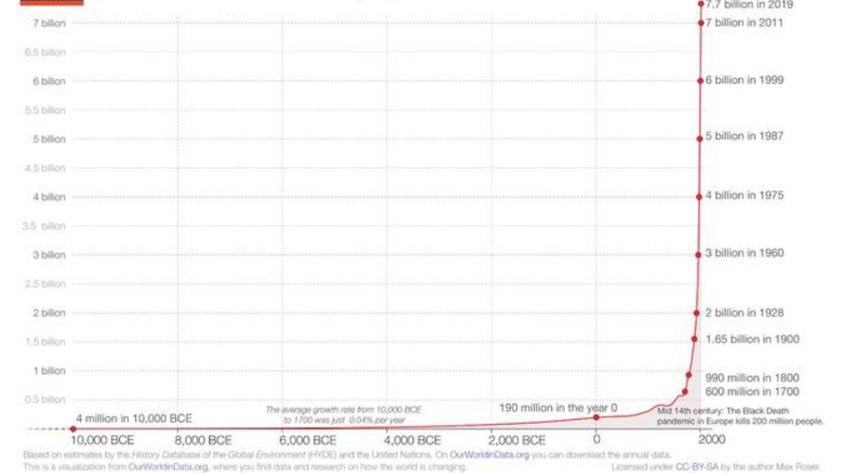
# QUÉ ES DISTINTO EN COVID-19

Lo es en intensidad, no en cualidad.

- RAPIDEZ
- GLOBALIZACIÓN
- MEGAURBES
- CIENCIA Y TECNOLOGÍA
- COMUNICACIÓN. *Fake news*, se expanden como pandemias.

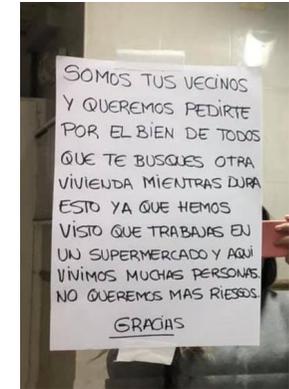


Our World in Data The size of the world population over the last 12.000 years



## ALGUNAS NOTAS – reacciones habituales

- Miedo, ansiedad, depresión.
- Estigma, de sinofobia a profesionales.
- Delación.
- Síndrome cabaña o soledad inquieta.
- Duelo sin despedida, enquistada en la negación de la pérdida, no se avanza en el duelo, no hay referentes y da miedo, no se sabe qué hacer, irrealidad, shock.
- Evitación, negación, afrontamiento.
- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).
- Egocentrismo e individualismo. Es normal que haya personas inmaduras, egocéntricas e individualistas que no respetan las normas, sobre todo si el dolor no les toca de lleno, y no se cuidan ni cuidan.
- Incremento voluntariado y adopciones de animales.
- Balcón, refuerza la identidad de grupo y la confianza. Las crisis, lo incierto une, se es más fuerte en grupo.
- Notas trabajadores.
- Solidaridad vecinos.



Silvana Bonino, ginecóloga, Barcelona, 15/04/2020.

## ALGUNAS NOTAS – niños

- No ocultar lo que pasa, rellenan por su cuenta, adaptar, pensamiento mágico.
- Dar ejemplo de autocuidado, higiene mental, rutinas, autorregulación...



Abdalla Mohamed y Salwa, guerra de Siria, 15/02/2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=aZO3-Z0n7Do>

- Comunicarse mutuamente, mantener la calma y apoyar sin sobreproteger para que puedan sentir control propio.
- Posibles retrocesos. Plasticidad. Refuerzo positivo.



*La vida es bella*, Roberto Benigni, 1997.

## ALGUNAS NOTAS – mayores

03 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



# INFORME DEL MINISTERIO DE SANIDAD SOBRE LOS ASPECTOS ÉTICOS EN SITUACIONES DE PANDEMIA: el SARS-CoV-2

## 4. CRITERIOS DE ADMISIÓN DE PACIENTES CON SÍNTOMAS GRAVES EN UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS Y APLICACIÓN DE VENTILACIÓN MECÁNICA ASISTIDA

Los profesionales sanitarios directamente implicados en el tratamiento de estos pacientes se enfrentan a conflictos que les añaden una extraordinaria tensión a la que genera ya por sí sola la sobrecarga de trabajo en situaciones de extrema gravedad y de insuficiencia de recursos vitales. En estos supuestos el conflicto de intereses no se plantea de forma primaria entre la salud pública y los derechos fundamentales, sino entre la salud y, más probablemente, la vida de los diversos pacientes que esperan ser sometidos al tratamiento vital. Se trata de un auténtico conflicto o colisión de deberes (el deber de asistencia a los diversos pacientes en espera sin poder atender a todos), en principio de la misma o semejante entidad.

Por consiguiente, ni debe ni puede recaer sobre ellos de forma exclusiva la identificación de los criterios que sean adecuados para tomar de decisiones que pueden conducir a la postergación o exclusión de tratamientos vitales de algunos pacientes, cuyo pronóstico fatal es entonces previsible. Y surge de nuevo la **tensión entre utilitarismo** (obtener el máximo beneficio respecto a los pacientes atendidos y salvados en comparación con los postergados) y **humanitarismo** (toda persona en estado de máxima gravedad merece recibir el tratamiento vital que corresponda). Por ello, constituye un imperativo moral **proporcionar unos criterios orientadores claros y sencillos**, que al mismo tiempo **no se conviertan en una trampa para quienes deban tomar las decisiones**, de modo que pudieran sugerir o promover indebidamente decisiones automáticas (hasta tal vez meramente aritméticas), rutinarias y despersonalizadas.

UNA 'CULTURA FRENTE A LA MUERTE' DISTINTA

## Filosofía holandesa ante el Covid-19: "Llevar a los ancianos a morir al hospital es inhumano"

Algunos expertos neerlandeses creen que el colapso hospitalario en España e Italia se debe a "la posición de los ancianos" en su cultura: salvarlos a cualquier precio

Por **Imane Rachidi**. La Haya

27/03/2020 - 05:00 Actualizado: 27/03/2020 - 13:48

AVANCE Consulte la portada de EL PAÍS. Edición Nacional, del 14 de diciembre

LA CRISIS DEL CORONAVIRUS >

## La "rebelión de las canas" hace recular a Macron en la prolongación del confinamiento de los mayores

El Gobierno francés rectifica y asegura que no obligará a personas con más de 65 años a permanecer confinadas tras el 11 de mayo

## ALGUNAS NOTAS – duelo

”Si puedes curar, cura. Si no puedes curar, alivia. Si no puedes aliviar, consuela. Y si no puedes consolar, acompaña.” Dr. Cavadas.



## ALGUNAS NOTAS – duelo

- La despedida es necesaria, los ritos ayudan.
- Duelos enquistados.
- Crea espacios de recuerdo (fotos...), puedes compartirlos.
- Fases del duelo:
  - Negación
  - Ira
  - Negociación
  - Depresión
  - Aceptación
- Darse permiso para sufrir y para disfrutar.
- No te compares con cómo reaccionan otros.
- Siéntete agradecido por las experiencias con esa persona, ríe recordando anécdotas.
- Valora la compañía de los tuyos.
- Acepta, ventila, expresa, sonríe.
- Planifica, agenda, apunta objetivos.



*Balloon Girl, Banksy, 2002.*

# ALGUNAS NOTAS – POLÍTICA - confianza

Necesidad de coherencia de decir-hacer.

La ruptura de la experiencia COVID. Investigación consumidores Google, octubre 2020.

<https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-es/insights/tendencias-de-consumo/descubriendo-al-nuevo-consumidor-la-ruptura-de-la-experiencia-covid/>

- Las apelaciones a lo común (publicitarias y de otro tipo) caen en terreno poco fértil.

En las campañas mostradas los mensajes de “llamada a la unidad” tienden, o bien a pasar desapercibidos, o bien a no calar. Y no es tanto un problema de la campaña como del mood emocional en el que caen.

En el momento actual, lo “común” y “la unidad” no parecen un territorio de comunicación relevante ni creíble.

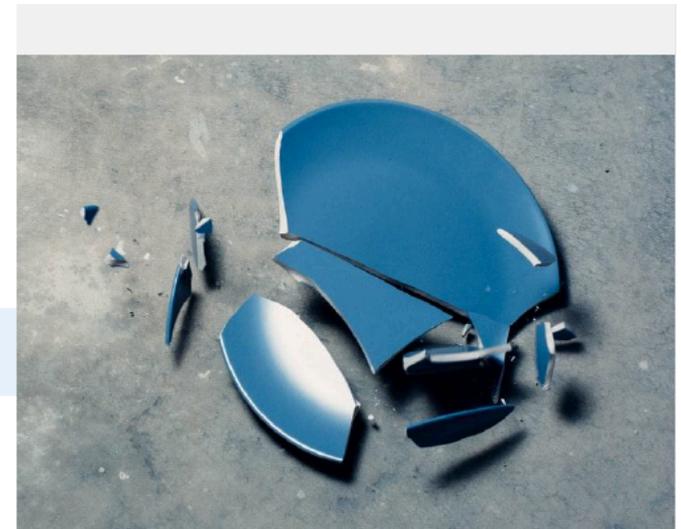
#### Por una diversidad de motivos:

- Sensación general de inacción y desamparo por parte de las instituciones, incluyendo a las marcas.
- Más específicamente aún, enfado hacia la clase política, incapaz de ponerse de acuerdo, enfrascada en rencillas, y que contrasta con otros actores, como los colegios, que sí han estado a la altura.
- Los mensajes del respaldo unitario a los “héroes de la crisis” en la primera ola (mayores, trabajadores de primera línea, personal sanitario...) han quedado en nada, tanto desde las instituciones como desde algunas actitudes individuales.
- Parecería que se inicia un proceso de responsabilización mutua en diversos planos (el que lleva mascarilla mal puesta, el madrileño, el empresario, el político, el modo de vida de los inmigrantes...).

Discovering  
the new consumer  
@Spain

“ Mucho aplausito pero luego ves mucho incivismo ”

“ Están tirándose los trastos a la cabeza todo el día ”



“ El pato de esta crisis lo pagarán los de siempre, los de abajo, los débiles. Como en el 2008. Como en todas las crisis ”

“ Deberíamos estar unidos, pero no lo estamos. Parece que no hemos aprendido nada y que vamos a peor ”

“ Ya no estamos para salir a la misma hora todos a la vez, cada uno a nuestro aire ”



# ALGUNAS NOTAS – POLÍTICA - confianza

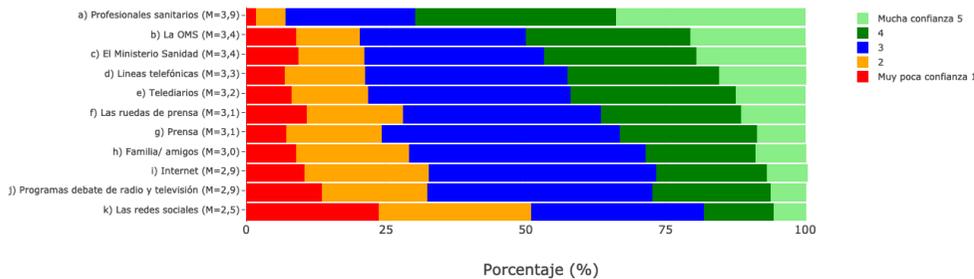
## Monitorización del comportamiento y las actitudes de la población relacionadas con la COVID-19 en España (COSMO-SPAIN): Estudio OMS

Estudio Preliminar: encuesta realizada en mayo de 2020

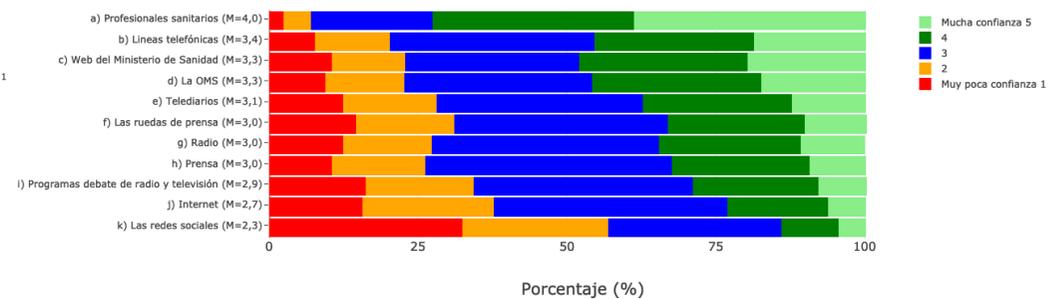
Ronda 1: encuesta realizada en julio de 2020

Ronda 2: encuesta realizada en septiembre de 2020

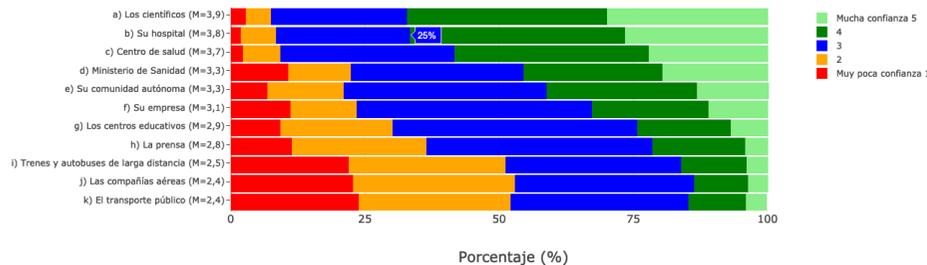
En una escala del 1 al 5 ¿Cuánta confianza tiene en la información sobre el coronavirus/COVID-19 procedente de...



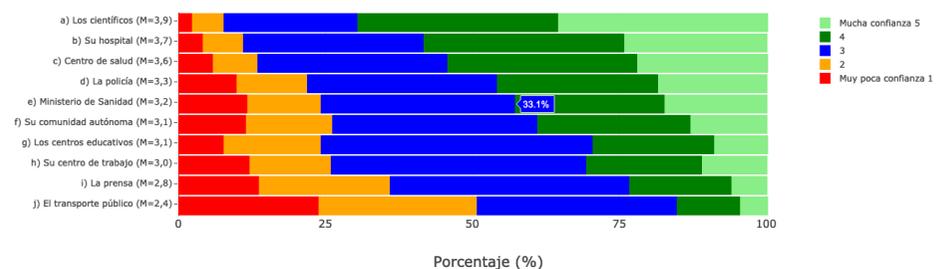
En una escala del 1 al 5 ¿Cuánta confianza tiene en la información sobre el coronavirus/COVID-19 procedente de...?



En una escala del 1 al 5 ¿Cuánta confianza le genera... a la hora de abordar los desafíos que supone el coronavirus/COVID-19?



En una escala del 1 al 5 ¿Cuánta confianza le genera... a la hora de abordar los desafíos que supone el coronavirus/COVID-19??

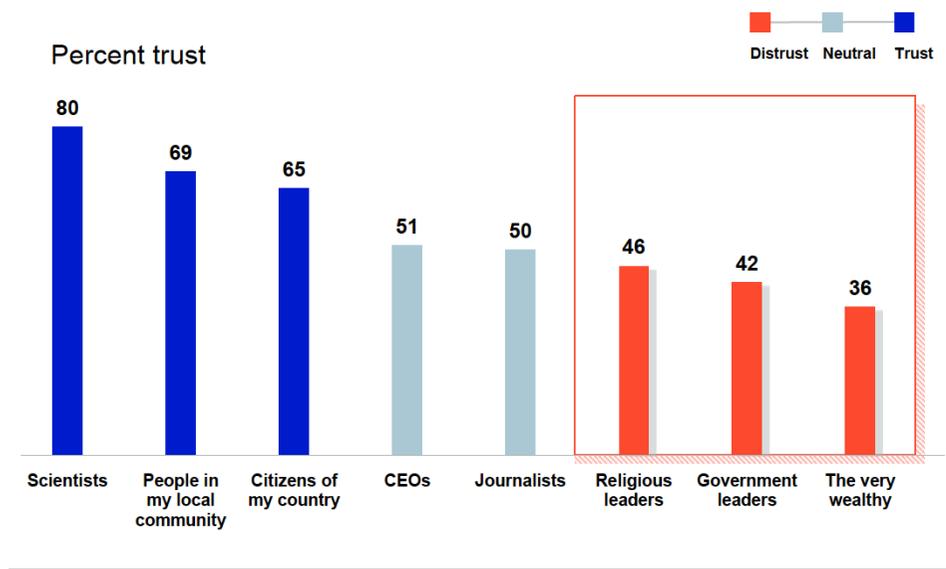


# ALGUNAS NOTAS – POLÍTICA - confianza

## SOCIETAL LEADERS NOT TRUSTED TO ADDRESS CHALLENGES

“  
I do not have confidence that our current leaders will be able to successfully **address our country's challenges**  
”

66%



2020 Edelman Trust Barometer. POP\_MDC. Below is a list of statements. For each one, please rate how true you believe that statement is. 9-point scale; top 4 box, true. TRU\_PEP. Below is a list of groups of people. For each one, please indicate how much you trust that group of people to do what is right. 9-point scale; top 4 box, trust. General population, 28-mkt avg.

# ALGUNAS NOTAS – POLÍTICA - confianza

Dilema entre medidas de salud pública y ahogamiento de economía.

Dilema responsabilidad personal frente a medidas normativas.

Gripecaña, resfriadiño, lejía, singularidad española cifras, recurso a la autoridad científica como argumento de legitimidad... ¿pruebas?

Fuentes científicas contradictorias. OMS, solo recomendaciones, sin capacidad ejecutiva. Financiación, autoridad y legitimidad.

Win-win, reparto calabaza, creatividad, lo personal interfiere.

Confidence vs Competence #brexit



**Dra. Loreto Barrios**  
Coach, Doctora Arquitecta y Psicóloga  
7 meses · Editado ·

¿Deberían nuestros políticos someterse a pruebas psicológicas que los calificaran aptos o no para el desempeño de su cargo?

Si lo tienen que hacer los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, por el riesgo que supone conceder poder a una persona inadecuada, parece razonable aplicar un rasero similar a los que ostentan tanto poder sobre nuestras vidas.

¿Deberían los políticos ser personas de corazón puro e ideas nobles, puesto que son los que van a administrar los bienes comunes y tomar decisiones importantes sobre nuestras vidas? ¿O quizá basta con que tengan la determinación suficiente para liderar, más allá de los valores y principios? ¿Nos parece bien tener líderes narcisistas con enorme autoconfianza que afrontan sin pudor todas sus contradicciones por el enorme valor que se conceden a sí mismos? #psicología #psicosociología #políticos #narcisismo



EL PAÍS



11 · 13 comentarios

Recomendar Comentar Compartir Enviar

1743 visualizaciones de tu publicación en el feed

## ALGUNAS NOTAS – POLÍTICA - confianza

Cuestión de género, comunicación, empatía y cuidar.  
Individualismo vs. Colectivismo. La diferencia entre nosotros y los otros, inocentes y culpables. Frente etnocentrismo, respetar la idiosincrasia; es lo mismo pero aplicado de distinta manera. MGF vs. cirugía estética, imposición arrogante y poco efectiva.



Forbes, 13/04/2020.

# ALGUNAS NOTAS – POLÍTICA – cuestión de género

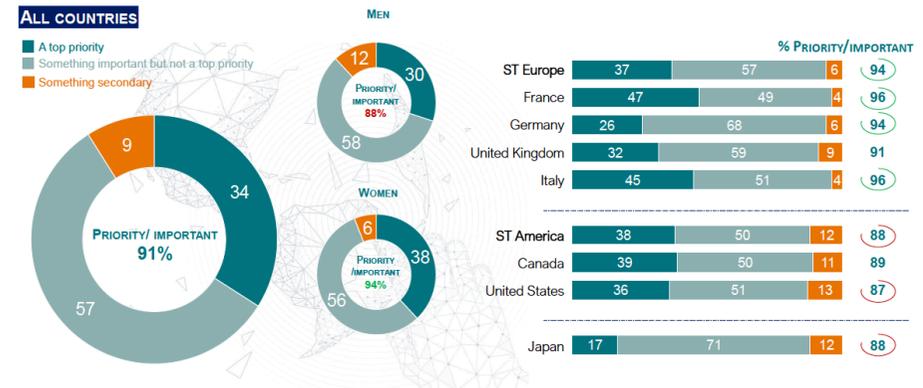
La crisis polariza, reacción lenta, narcisismo nicho ecológico.

*Puedes engañar a todo el mundo algún tiempo. Puedes engañar a algunos todo el tiempo. Pero no puedes engañar a todo el mundo todo el tiempo.* Abraham Lincoln.

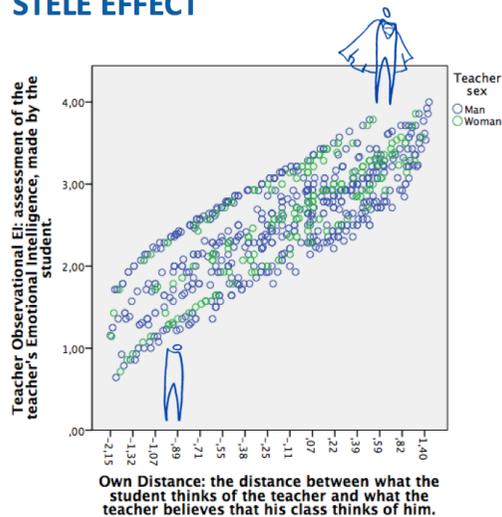
Rapidez del inconsciente.

Síndrome del impostor, Pauline Clance y Suzanne Imes en 1978.

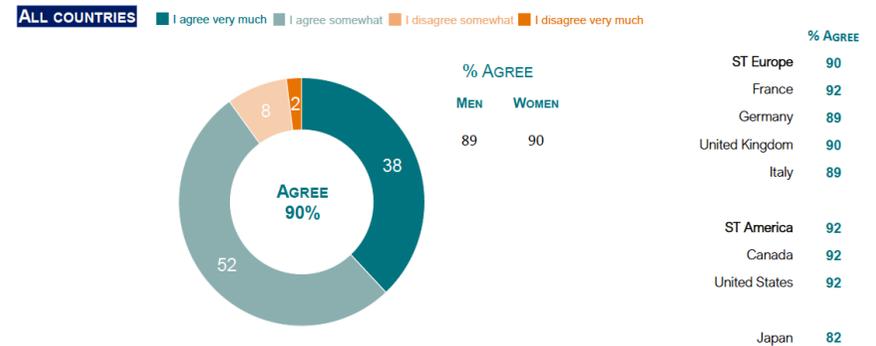
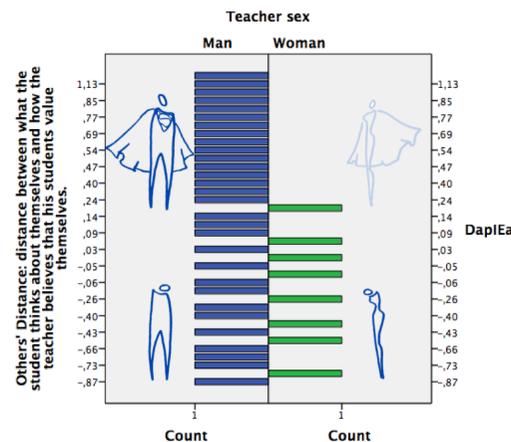
THE VAST MAJORITY OF G7 POPULATIONS BELIEVE THAT CLOSING THE GENDER GAP IS IMPORTANT : THE FRENCH AND ITALIANS ARE THE MOST CONVINCED



## STEELE EFFECT



## VENUS EFFECT



# ALGUNAS NOTAS – psicología

- La pandemia ha supuesto un viaje emocional en el que
- la población ha transitado por diferentes estados anímicos

Proprietary + Confidential



Del sentir común a la fragmentación de la experiencia. Campañas de marketing, balcones, canciones. Clase política no, colegio sí. Héroes en nada.

La ruptura de la experiencia COVID. Investigación consumidores Google, octubre 2020.

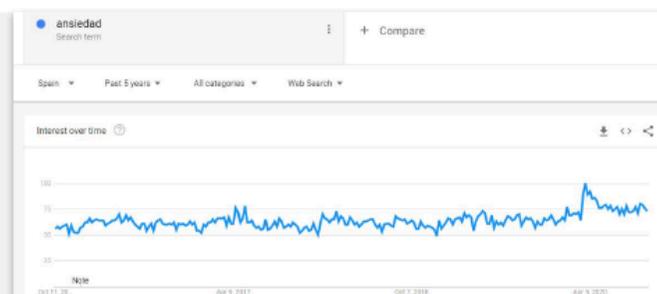
<https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-es/insights/tendencias-de-consumo/descubriendo-al-nuevo-consumidor-la-ruptura-de-la-experiencia-covid/>

## ALGUNAS NOTAS – psicología

- La acumulación de malestar se deja observar en la intensidad de determinadas búsquedas

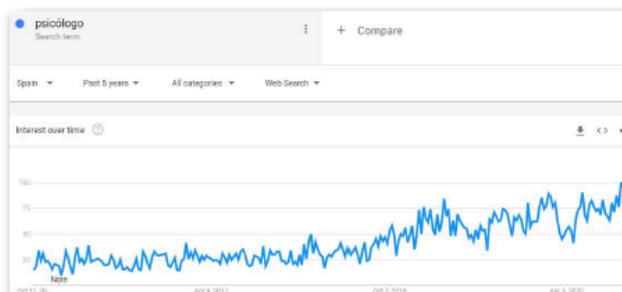
Proprietary + Confidential

La búsqueda de “ansiedad” experimenta un pico en el primer confinamiento y se consolida tras esa subida: el confinamiento hizo que mucha gente tuviera ansiedad temporalmente (ola 1) y aunque en este momento (ola 2) no hay un incremento comparable, sí que estructuralmente la búsqueda sobre ansiedad se ha incrementado con respecto al previo pandemia



La ruptura de la experiencia COVID. Investigación consumidores Google, octubre 2020.

<https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-es/insights/tendencias-de-consumo/descubriendo-al-nuevo-consumidor-la-ruptura-de-la-experiencia-covid/>



Incremento progresivo y mantenido en el tiempo de la búsqueda “psicólogo” (aunque sin picos tan claros asociados a los confinamientos).

EXTERNALLY SHAREABLE

Discovering  
the new consumer  
@Spain



# ALGUNAS NOTAS – psicología

## GÉNERO

Las mujeres, más responsables del cuidado de los demás. Sienten menos apoyo y esperanza que los hombres

	Hombres	Mujeres
Al cuidado de familiares dependientes derivado de la crisis	31%	45% ▲
Frustración	38%	47% ▲
Rabia	21%	33% ▲
Esperanza	18% ▲	12%
Apoyo	5% ▲	1%

## EDAD

Los jóvenes, el colectivo que siente más desconcierto y frustración. Menos confianza en que todo va a salir bien

	Jovenes (18-34)	Total población
Frustración	51% ▲	42%
Desconcierto	38% ▲	31%
Confianza en que todo va a salir bien	7% ▼	20%

**JOVENES (18-34)**
**MAYORES (más de 55)**

La ruptura de la experiencia COVID. Investigación consumidores Google, octubre 2020.

<https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-es/insights/tendencias-de-consumo/descubriendo-al-nuevo-consumidor-la-ruptura-de-la-experiencia-covid/>

Discovering  
the **new** consumer  
@Spain

▲ ▼ Diferencias estadísticamente significativas

Discovering  
the **new** consumer  
@Spain

▲ ▼ Diferencias estadísticamente significativas

## ALGUNAS NOTAS – psicología

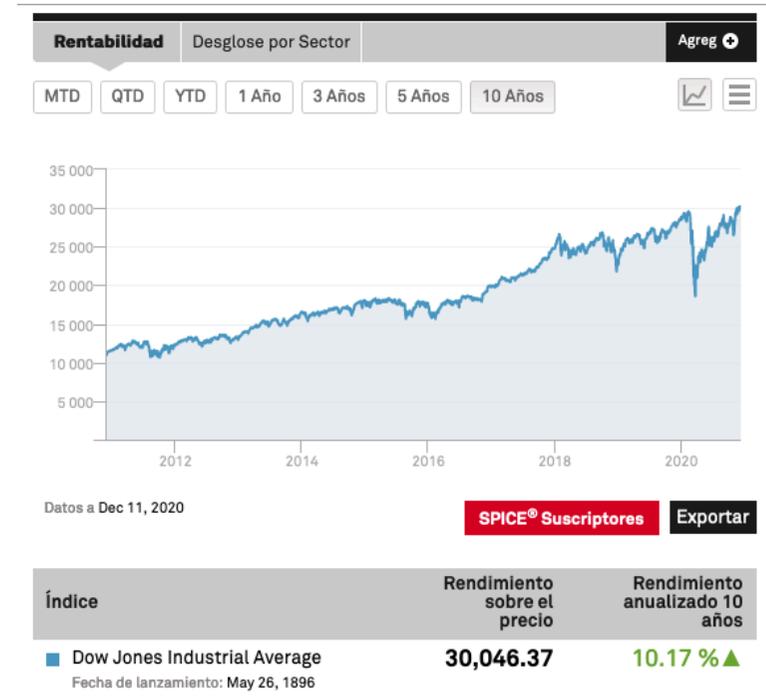
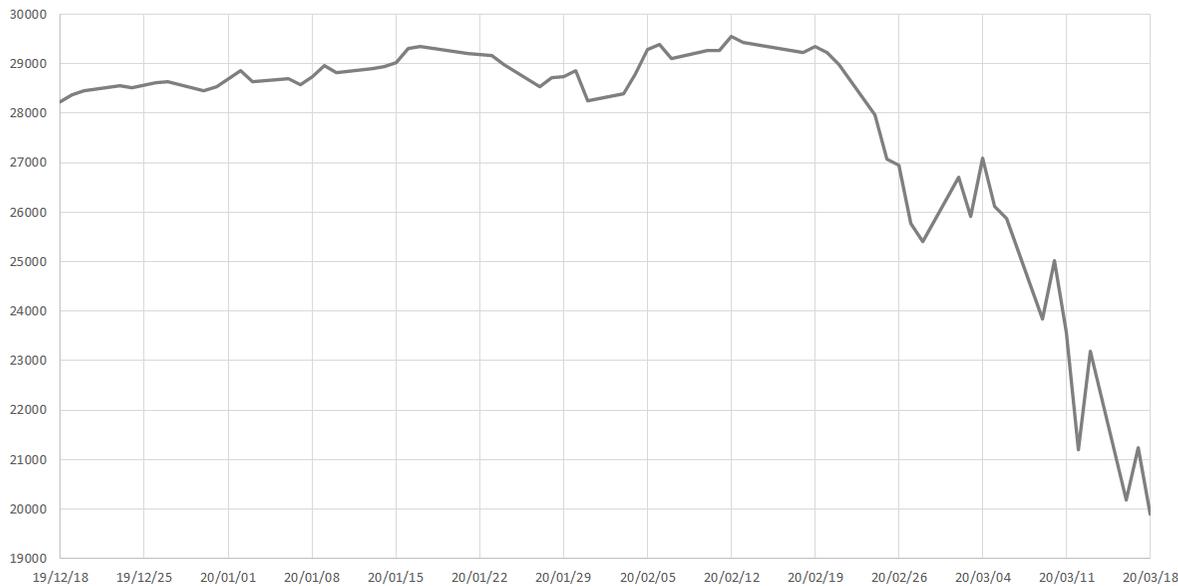
- Depresión, ansiedad, Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT) caso
- Profesionales de la salud
- Fases duelo más largas
- Víctimas exigirán reparación
- Estigma, rencor
- Afectación sistema inmune
- Paracelso, siglo XVI
- Vacuna psicológica
- Sistema en precario



*Apocalypse Now*, 1979, Coppola.

# ALGUNAS NOTAS – economía

Colapso mercado valores. Dow Jones diciembre 2019-marzo 2020.  
Deslocalización industrial, dependencia de China en productos sanitarios.  
Cisne negro. Nassim Taleb, filósofo e investigador libanés.  
Rinoceronte gris. Michele Wucker, periodista financiera norteamericana.



# ALGUNAS NOTAS – consumo

- En octubre el teletrabajo se extiende respecto a septiembre.

Proprietary + Confidential

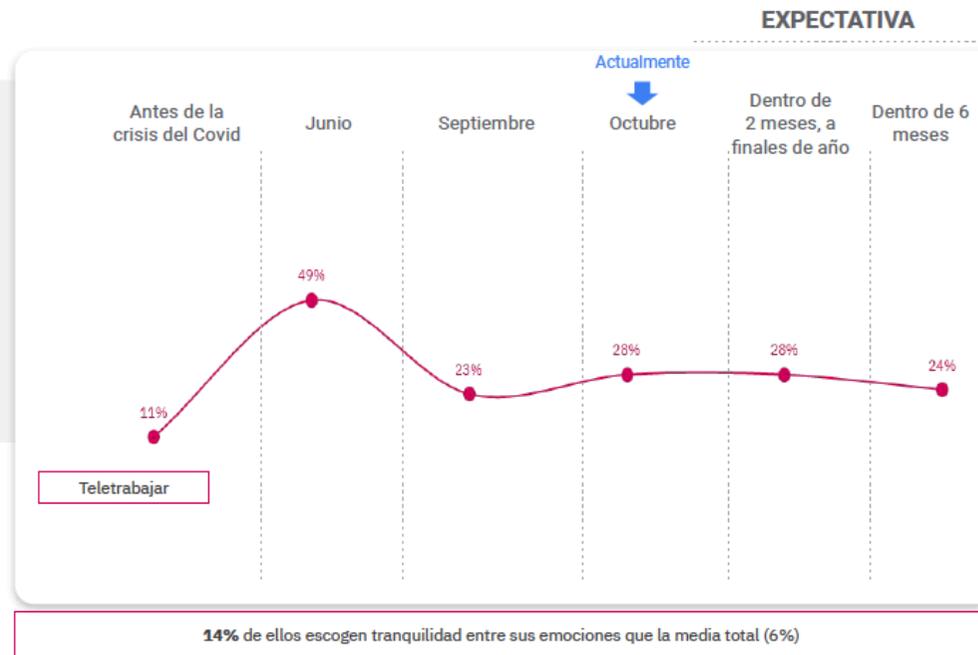
La ruptura de la experiencia COVID. Investigación consumidores Google, octubre 2020.

Como claro síntoma de contracción, el teletrabajo repunta en Octubre.

Fenómeno muy asociado a Madrid y Cataluña.

Para quien puede ejercerlo, aunque sea en fórmulas híbridas, sigue siendo una fuente de tranquilidad.

“ Por tema de control de aforos nos turnamos para ir a la oficina; es que no puede ser de otra manera, ahora mismo...” ”



Discovering the new consumer @Spain

Pensando en tus hábitos, ¿cuál/es de estas acciones has llevado a cabo antes de el estado de alarma, actualmente, harás dentro de 2 meses o dentro de 6 meses?  
 N (Total): 608  
 N (Antes del estado de alarma): 305 (campo realizado del 19 al 23 de junio)  
 N (septiembre): 400 (campo realizado del 4 al 7 de Septiembre)  
 N (teletrabajan): 103  
 Fecha del campo: 7 y 8 de octubre



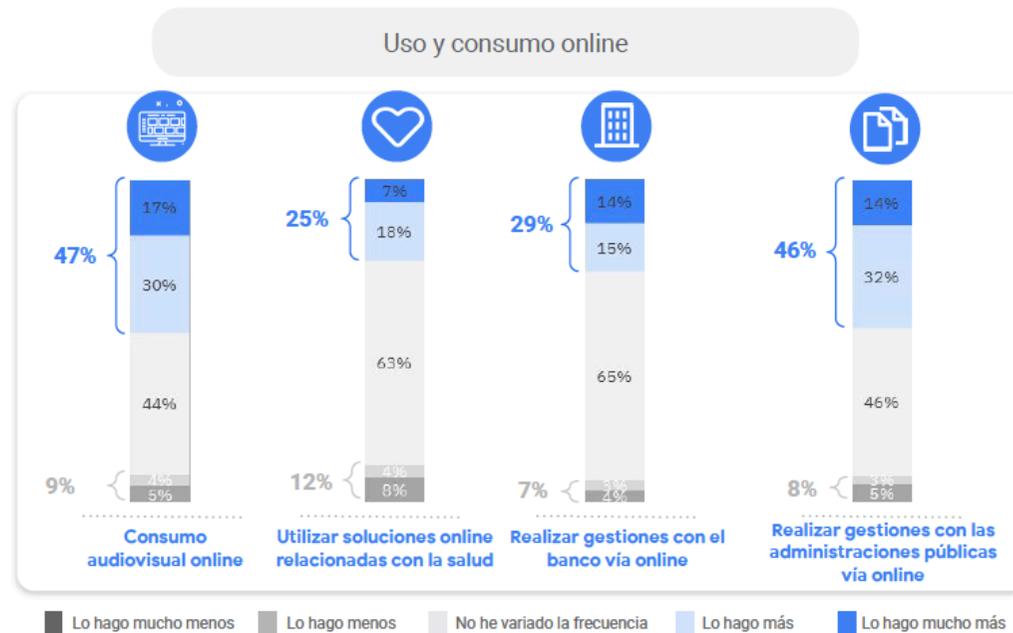
# ALGUNAS NOTAS – consumo

- Dentro de la expansión de usos digitales, la interacción con la Administración Pública ha sido de los ámbitos más destacados

Proprietary + Confidential

## COMPORTAMIENTOS DIGITALES

Dentro de la expansión de usos digitales frente al momento Pre-Covid no debe pasar desapercibido la expansión de usos vinculados a la Administración Pública y la salud.



Comunicación con la Administración. Moda y belleza han caído.

La ruptura de la experiencia COVID. Investigación consumidores Google, octubre 2020.

<https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-es/insights/tendencias-de-consumo/descubriendo-al-nuevo-consumidor-la-ruptura-de-la-experiencia-covid/>

Discovering the new consumer @Spain

Desde el inicio de la crisis del COVID19, dirías que has aumentado, mantenido o disminuido la frecuencia con que realizas cada una de las siguientes actividades

\*Aumento de frecuencia  
\*\*Disminución de frecuencia

N (Total): 608  
Fecha del campo: 7 y 8 de octubre



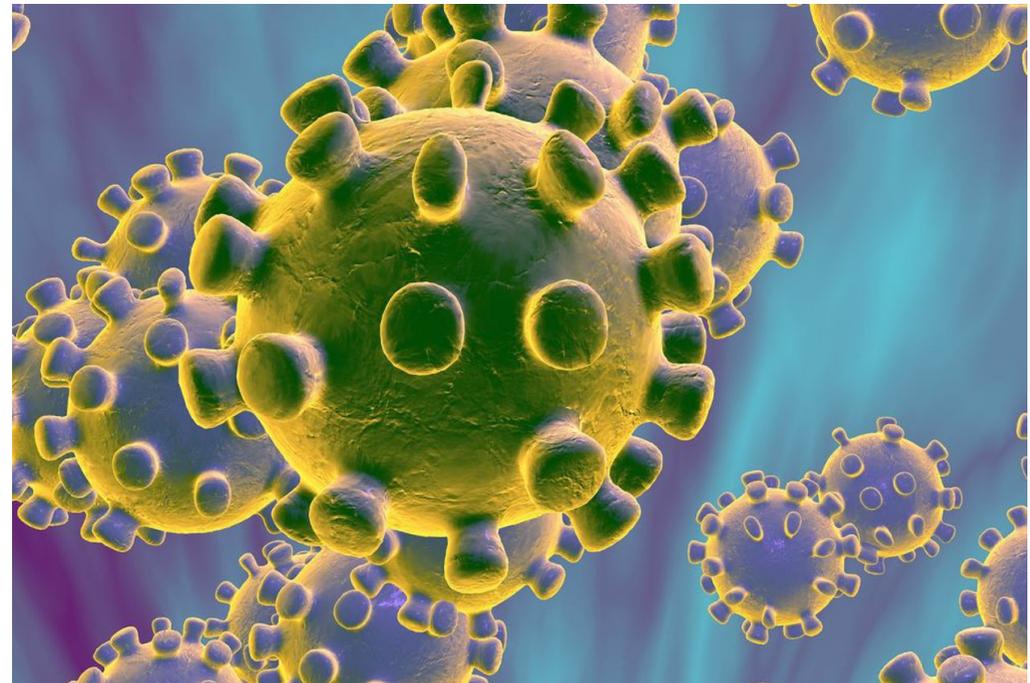
## ALGUNAS NOTAS – lenguaje bélico

Guerras:

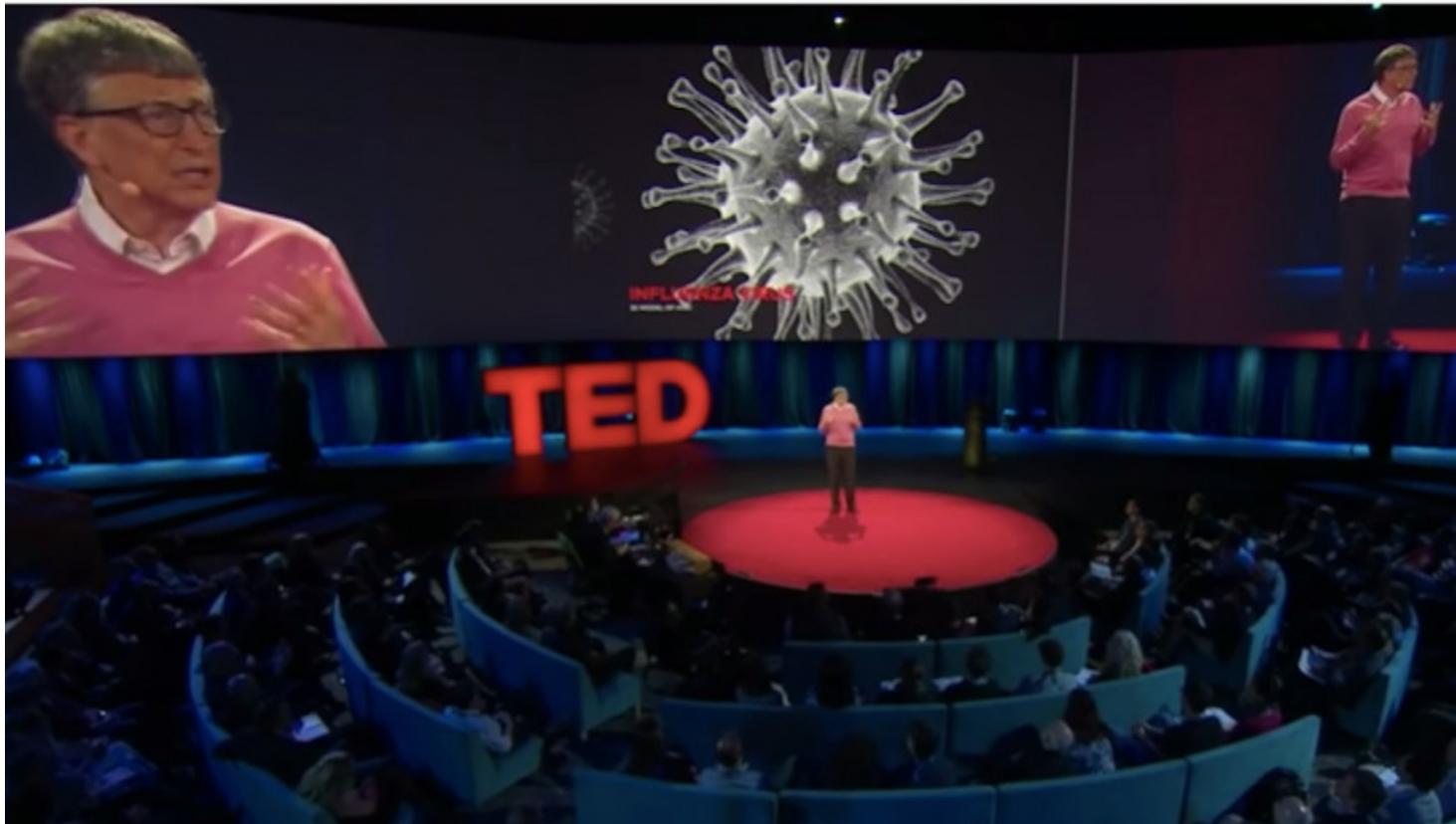
- Primera generación (ejércitos y armas).
- Segunda generación (grandes ejércitos y maquinaria bélica, IGM).
- Tercera generación (superioridad tecnológica, IIGM).
- Cuarta generación (tácticas no convencionales de combate, guerra fría, guerra electrónica, narcos, terrorismo, propaganda, guerra biológica...).

Desde la antigüedad (hititas, 1500 a. C., víctimas de peste usados como arma), hoy prohibida por las Naciones Unidas, pero sí ensayos laboratorio, puerta falsa.

Regimiento especialistas militares ante riesgo nuclear, biológico y químico, sin bajas. Infraestructuras estratégicas. Conspiranoia.



## ALGUNAS NOTAS – gurús

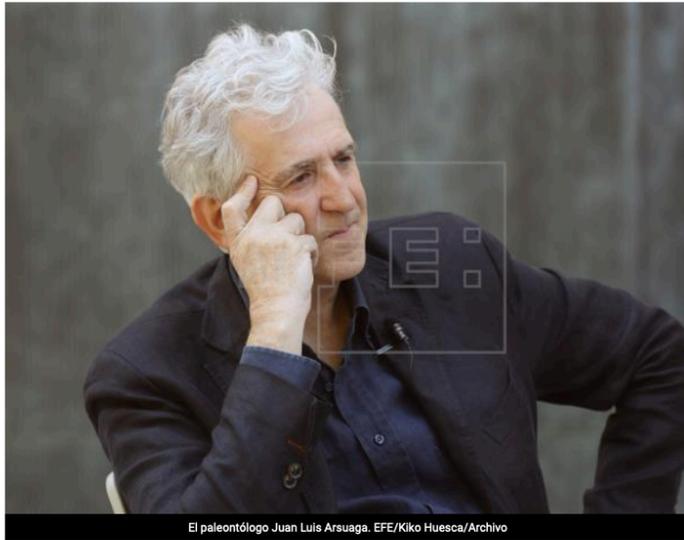


Bill Gates, 2015

## ALGUNAS NOTAS – gurús

### ¿Vamos a cambiar en algo como especie tras la covid-19? Arsuaga dice que no

EFE | Noemí G. Gómez Madrid | 5 jun. 2020



El paleontólogo Juan Luis Arsuaga. EFE/Kiko Huesca/Archivo



Mucho se habla de las modificaciones en nuestro día a día que se podrían adoptar tras la pandemia de la covid-19, pero ¿y los cambios como especie? ¿Vamos a cambiar en algo? El paleontólogo Juan Luis Arsuaga opina que no.

"La respuesta corta es no. La respuesta larga es también no", afirma a Efe Arsuaga, quien señala que los efectos de esta crisis sanitaria mundial son de carácter social, político y económico, "y tampoco creo que lleguen a la categoría de maremoto".

Juan Luis Arsuaga, paleoantropólogo, premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 1997.

Nuestra especie es *Homo Sapiens*, único género homo no extinto, de momento. Millones años evolución homínidos, 200.000 años de homo sapiens, la evolución es más lenta que el desarrollo demográfico, lo emocional es lo más antiguo y constante, ahora nos hemos dado permiso para creer en ello porque el desarrollo tecnológico nos demuestra su existencia con técnicas de neuroimagen. Evolución arteria radial.

### Coronavirus I "Ya va siendo hora de que la humanidad sea adulta y empiece a decidir qué cosas no puede hacer"

Leire Ventas  
BBC News Mundo

6 mayo 2020



Juan Luis Arsuaga es uno de los mayores expertos en evolución humana del mundo.

# ALGUNAS NOTAS – gurús

## Tomás Pueyo, el ingeniero que predijo la pandemia: "En España, no sabemos como de mal estamos"

Este ingeniero español afincado en Silicon Valley ha publicado un hilo en Twitter donde rebate la tesis de que España tiene muchos casos simplemente porque tiene muchos test.



Tomás Pueyo, Ingeniero y presidente del área de crecimiento de Course Hero. (Foto. @TomasPueyo)

3 min

### Coronavirus: Why You Must Act Now

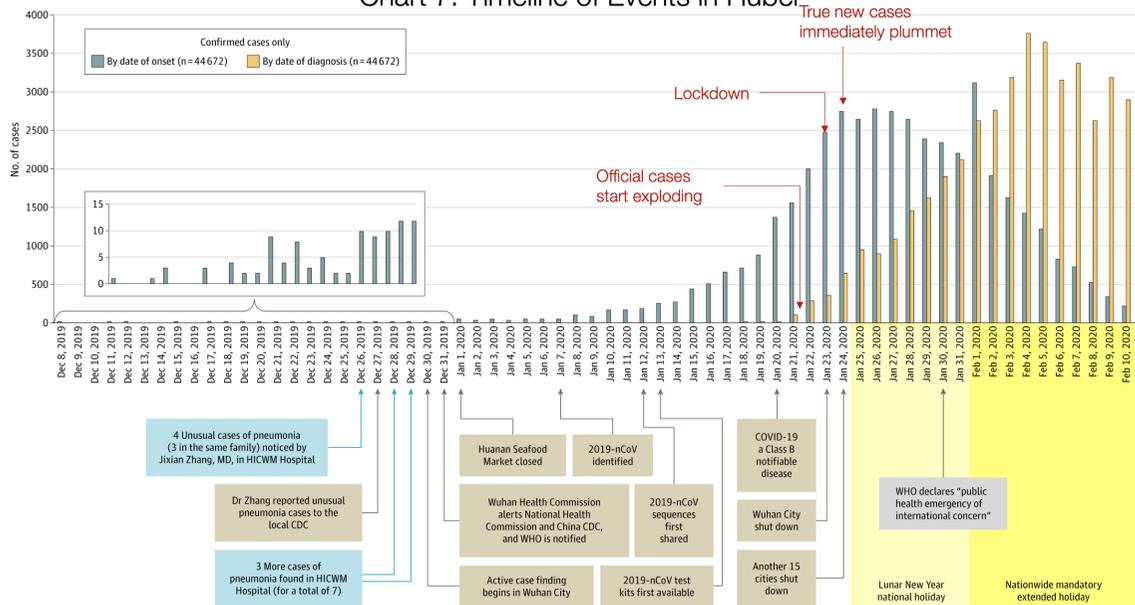
Politicians, Community Leaders and Business Leaders: What Should You Do and When?

Tomás Pueyo Mar 10 · 27 min read



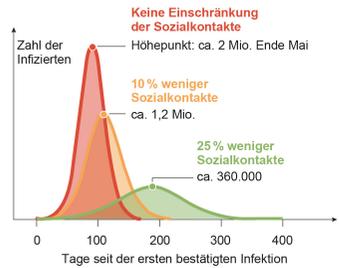
Updated on 3/19/2020. This article has received over 40 million views in the last week. Over 40 translations at the bottom of the article. Here's a [list of epidemiologists and experts who have publicly shared or endorsed this article.](#)

Chart 7: Timeline of Events in Hubei



# ALGUNAS NOTAS – gurús

**Coronavirus – „Worst Case Szenario“**  
Annahme: 60-70% der Bevölkerung in Österreich betroffen

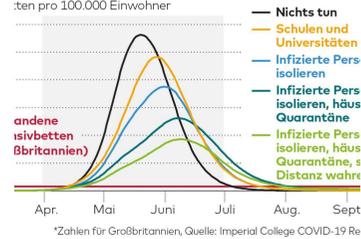


Grafik: © APA, Quelle: TU Wien/dwh

APA

**Intensivbetten während der Corona-Epidemie**

sich die verschiedenen Maßnahmen gegen den Corona-Virus in den Krankenhäusern aus, Szenario ab Ende März, Zahlen pro 100.000 Einwohner

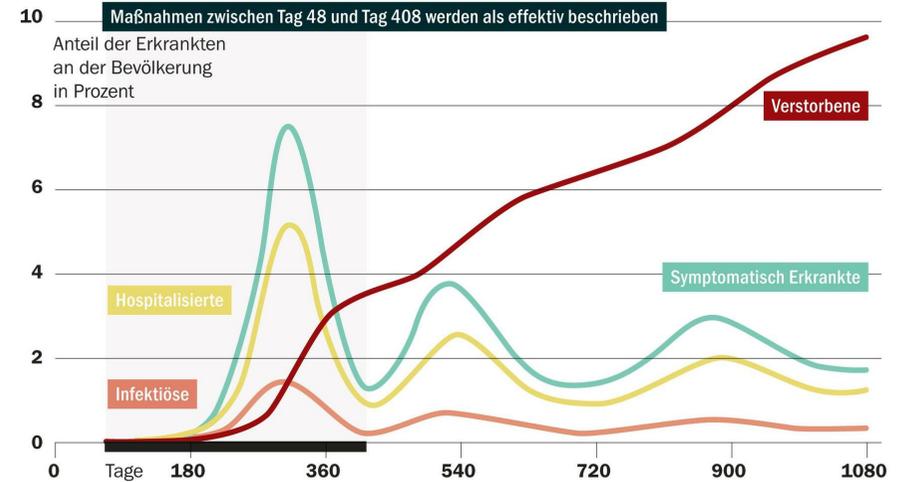


Alemania, simulacro en 2012  
Federalismo cooperativo vs.  
Autonomismo competitivo de  
Reino Unido y España,  
liderazgo más arbitral que  
cesarista.  
Situación post IIGM.



## Verlauf der Pandemie im Szenario

Simulation des Verlaufs der Pandemie durch hypothetischen Virus "Modi-SARS".  
Tag 300, 520 und 880 sind die Scheitelpunkte der Pandemie.  
Ausgegangen wird von 80 Millionen ansteckungsgefährdeten Personen.



Quelle: Deut. Bundestag, Drucks. 17/12051, Stand: 3.1.2013

Tagesspiegel/Rita Böttcher



# ALGUNAS NOTAS – gurús



### I. DISPOSICIONES GENERALES

#### PRESIDENCIA DEL GOBIERNO

**15181** *Real Decreto 1008/2017, de 1 de diciembre, por el que se aprueba la Estrategia de Seguridad Nacional 2017.*

##### Capítulo 4: Amenazas y desafíos para la Seguridad Nacional

- Amenazas
  - Conflictos armados
  - Terrorismo
  - Crimen organizado
  - Proliferación de Armas de Destrucción Masiva
  - Espionaje
- Amenazas y desafíos que se desarrollan en los espacios comunes globales
  - Vulnerabilidad del ciberespacio
  - Vulnerabilidad del espacio marítimo
  - Vulnerabilidad del espacio aéreo y ultraterrestre
- Amenazas sobre las infraestructuras críticas
- Desafíos
  - Inestabilidad económica y financiera
  - Vulnerabilidad energética
  - Flujos migratorios irregulares
  - Emergencias y catástrofes
  - Epidemias y pandemias
  - Efectos derivados del cambio climático

##### Capítulo 5: Objetivos generales y líneas de acción de la Seguridad Nacional

- Objetivos generales
  - Desarrollar el modelo integral de gestión de crisis
  - Promover una cultura de Seguridad Nacional
  - Favorecer el buen uso de los espacios comunes globales
  - Impulsar la dimensión de seguridad en el desarrollo tecnológico
  - Fortalecer la proyección internacional de España
- Objetivos y líneas de acción estratégicas para los ámbitos de la Seguridad Nacional
  - Defensa Nacional
  - Lucha contra el terrorismo
  - Lucha contra el crimen organizado
  - No proliferación de armas de destrucción masiva
  - Contrainteligencia
  - Ciberseguridad
  - Seguridad Marítima

##### Seguridad frente a pandemias y epidemias

Adoptar planes de preparación y respuesta ante riesgos sanitarios, tanto genéricos como específicos, bajo el principio de coordinación entre la Administración General del Estado y las Administraciones Autonómicas y con organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o, en el seno de la UE, el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades.

- Adaptar los servicios de salud pública del Estado y Comunidades Autónomas para asegurar una adecuada capacidad de respuesta operativa.
- En lo que se refiere a la mejora de las capacidades y mecanismos de actuación:
  - Revisar y actualizar periódicamente los planes de preparación y respuesta existentes ante riesgos específicos.
  - Promover el desarrollo de un plan nacional genérico de preparación y respuesta ante riesgos biológicos con una aproximación multisectorial.
  - Establecer los mecanismos necesarios para la coordinación de las Fuerzas Armadas, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, los responsables judiciales y las autoridades de salud pública para dar una respuesta eficaz ante ataques intencionados con agentes infecciosos.
  - Adaptar la red de hospitales de tratamiento de casos confirmados de Ébola para responder ante cualquier enfermedad infecciosa de alto riesgo.
  - Ampliar y mantener los sistemas de vigilancia y control de introducción de vectores exóticos y autóctonos, además de extender el Plan Nacional de Preparación y Respuesta Frente a Enfermedades Transmitidas por Vectores a todos los vectores de interés.
  - Desarrollar y mejorar entre los departamentos ministeriales involucrados los protocolos para evitar la entrada en el país de animales o mercancías que puedan contener patógenos de riesgo, así como para garantizar la atención adecuada a personas que accedan al país con enfermedades infecciosas de alto riesgo.
  - Reforzar las capacidades de respuesta de equipos de intervención de sanidad exterior ante incidentes sanitarios en fronteras.
  - Adoptar protocolos de gestión y comunicación de situaciones de crisis alimentarias en coordinación con la UE y otros organismos internacionales de referencia.
- Impulsar la coordinación internacional para el intercambio de información y el conocimiento sobre la gestión y tratamiento de nuevas enfermedades.
- Desarrollar los Equipos Técnicos Españoles de Ayuda y Respuesta en Emergencias y favorecer su participación en misiones internacionales.

- Seguridad del espacio aéreo y ultraterrestre
- Protección de las infraestructuras críticas
- Seguridad económica y financiera
- Seguridad energética
- Ordenación de flujos migratorios
- Protección ante emergencias y catástrofes
- Seguridad frente a pandemias y epidemias
- Preservación del medio ambiente

Capítulo 6: Sistema de Seguridad Nacional  
Nuevas iniciativas según los objetivos generales para la Seguridad Nacional

# ALGUNAS NOTAS – gurús

una epidemia devastadora de origen natural y las tecnologías emergentes hacen que sea cada vez más fácil que se fabriquen y distribuyan nuevas amenazas biológicas, ya sea de forma deliberada o por accidente.

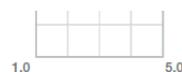
Informe de riesgos mundiales 2019 45

## Los 10 principales riesgos mundiales en términos de probabilidad

- 1 Eventos meteorológicos extremos
- 2 Fracaso de la mitigación del cambio climático y la adaptación a este
- 3 Desastres naturales
- 4 Fraude o robo de datos
- 5 Ataques cibeméticos
- 6 Desastres ambientales provocados por el hombre
- 7 Migración involuntaria a gran escala
- 8 Pérdida de la biodiversidad y colapso del ecosistema
- 9 Crisis hídricas
- 10 Burbujas de activos en una economía importante

## Los 10 principales riesgos mundiales en términos de impacto

- 1 Armas de destrucción masiva
- 2 Fracaso de la mitigación del cambio climático y la adaptación a este
- 3 Eventos meteorológicos extremos
- 4 Crisis hídricas
- 5 Desastres naturales
- 6 Pérdida de la biodiversidad y colapso del ecosistema
- 7 Ataques cibeméticos
- 8 Colapso de la infraestructura crítica de información
- 9 Desastres ambientales provocados por el hombre
- 10 Propagación de enfermedades infecciosas



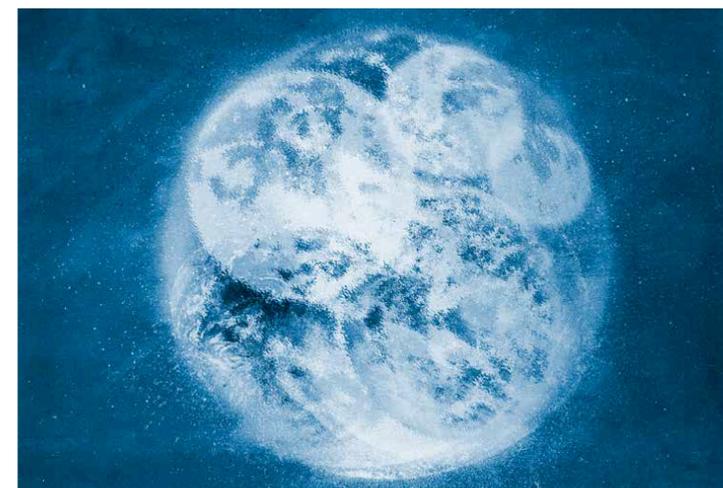
## Categorías

- ◆ Económica
- ◆ Ambiental
- ◆ Geopolítica
- ◆ Social
- ◆ Tecnológica

# Informe de riesgos mundiales 2019

## 14.<sup>a</sup> edición

En asociación con empresas de Marsh & McLennan Companies y Zurich Insurance Group



# ALGUNAS NOTAS – gurús

## La OMS advierte del peligro de “la enfermedad X”

Bacterias o virus desconocidos podrían causar en el futuro una epidemia internacional grave, según el organismo internacional



ISABEL RUBIO  
13 MAR 2020 - 10:59 CET

Luis Enjuanes, jefe del Laboratorio de Coronavirus del Centro Nacional de Biotecnología, propone desarrollar redes de vigilancia sanitaria y formar a los médicos de atención primaria y urgencias para saber reaccionar frente a ingresos sospechosos. Además, señala que sería necesario incrementar las redes de información electrónica de los sistemas sanitarios para que los médicos puedan acceder a información de infecciones recientes y mejorar las estructuras para el aislamiento de los pacientes sospechosos.

### EL ÉBOLA O EL ZIKA, PRESENTES EN LA LISTA DE LA OMS

La lista elaborada por la OMS incluye la fiebre hemorrágica de Crimea-Congo, el virus del Ébola, la enfermedad del virus de Marburgo, la fiebre de Lassa, el coronavirus del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS-CoV), el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), el Nipah y las enfermedades henipavirales, la fiebre del Valle del Rift y el virus del Zika. Este listado no implica un orden de prioridad y en ningún caso supone financiación por parte de la OMS. Así lo afirma Luis Enjuanes, que asegura que “solo lanzan la información para que los distintos países y organizaciones puedan dirigir sus inversiones en I+D, pero al no dar la OMS un soporte económico, reducen su impacto”.

### Priority diseases



Home Health Topics Countries Newsroom Emergencies

Home / Activities / Prioritizing diseases for research and development in emergency contexts



Worldwide, the number of potential pathogens is very large, while the resources for disease research and development (R&D) is limited. To ensure efforts under WHO's R&D Blueprint are focused and productive, a list of diseases and pathogens are prioritized for R&D in public health emergency contexts.

A WHO tool distinguishes which diseases pose the greatest public health risk due to their epidemic potential and/or whether there is no or insufficient countermeasures.

At present, the priority diseases are:

- COVID-19
- Crimean-Congo haemorrhagic fever
- Ebola virus disease and Marburg virus disease
- Lassa fever
- Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
- Nipah and henipaviral diseases
- Rift Valley fever
- Zika
- "Disease X"

This is not an exhaustive list, nor does it indicate the most likely causes of the next epidemic. WHO reviews and updates this list as needs arise, and methodologies change. Based on the priority diseases, WHO then works to develop R&D roadmaps for each one.

\* Disease X represents the knowledge that a serious international epidemic could be caused by a pathogen currently unknown to cause human disease. The R&D Blueprint explicitly seeks to enable early cross-cutting R&D preparedness that is also relevant for an unknown "Disease X".

# UN MUNDO EN PELIGRO

Informe anual sobre preparación mundial para las emergencias sanitarias

Junta de Vigilancia Mundial de la Preparación

Septiembre 2019



## 3. PREPARARSE PARA LO PEOR: UNA PANDEMIA CAUSADA POR UN PATÓGENO RESPIRATORIO LETAL Y QUE SE PROPAGUE RÁPIDAMENTE

Página 27

# ALGUNAS NOTAS – gurús

## Capítulo primero

Las enfermedades infecciosas: el gran desafío de seguridad en el siglo XXI ..... 37

M.<sup>a</sup> del Mar Hidalgo García

Microorganismos y epidemias en la era de la globalización 123

José Luis Puerta

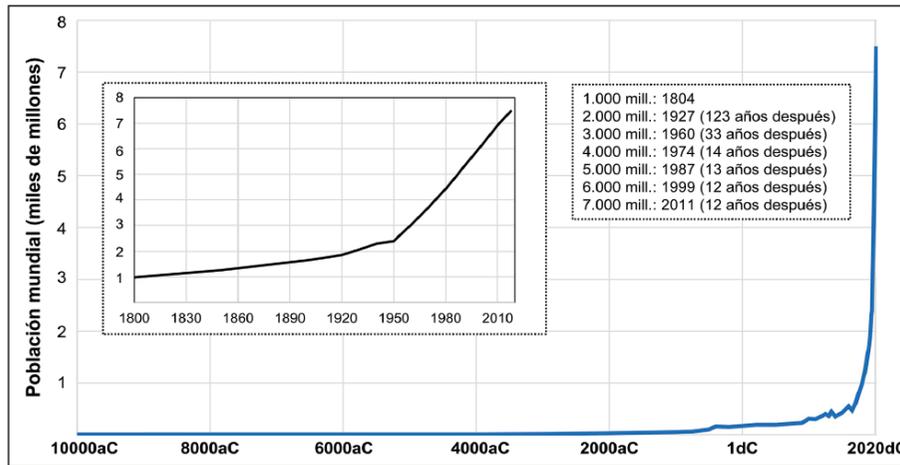
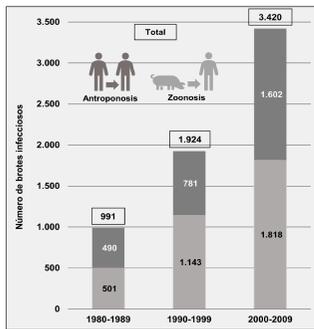


Gráfico 1. Evolución de la población mundial, desde el Neolítico al año 2018 d. C.

Fuente: Elaboración propia<sup>5,6</sup>.

Cuadernos de Estrategia 203  
Emergencias pandémicas en un mundo globalizado: amenazas a la seguridad

Instituto Español de Estudios Estratégicos

ieee.es

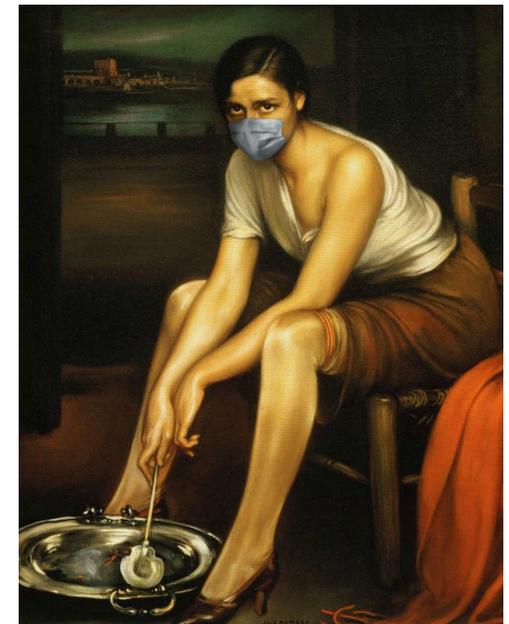
MINISTERIO DE DEFENSA

## ALGUNAS NOTAS – arte

*Siempre estoy creando lo que aún no puedo realizar, con el objetivo de aprender cómo se hace.* Vincent Van Gogh



Creación durante cuarentenas: Newton, Munch, Shakespeare...



## ALGUNAS NOTAS – creatividad



Villa Casale, Sicilia, ~ s. IV.



Luis Réard, ingeniero, 1946.



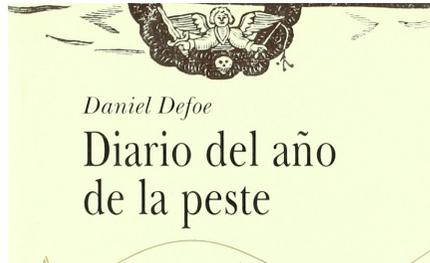
Burkini/burkini, Aheda Zanetti, 2004.



Triquini/trikini COVID-19

# ALGUNAS NOTAS – literatura

1722



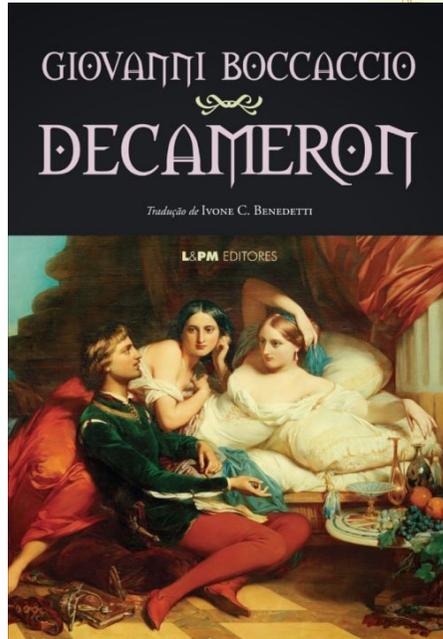
1978



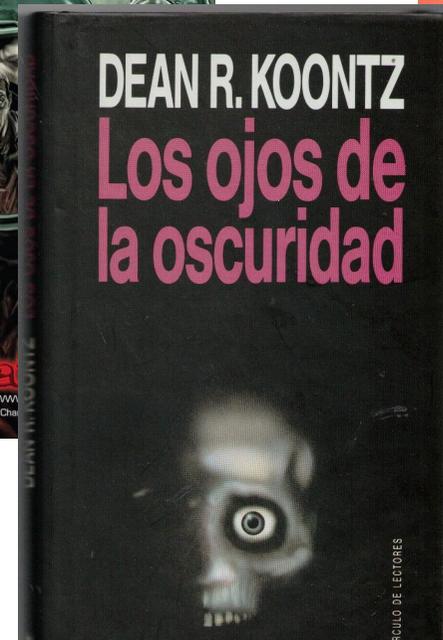
1985



1353

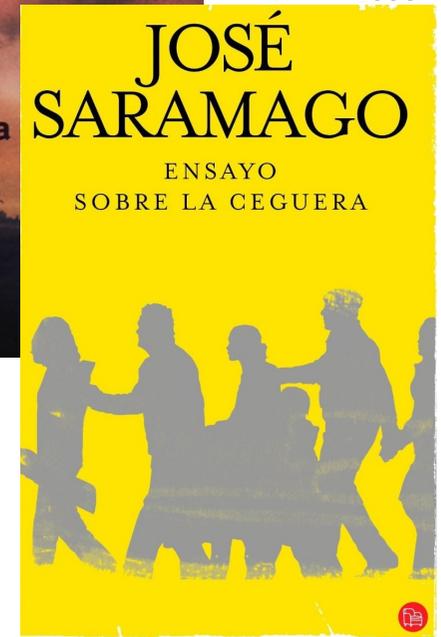


1947



1981

1995



# ALGUNAS NOTAS – cine



1995



1995



2007



2010



2011

Regla del  
décimo  
hombre,  
abogado  
del diablo.



2011



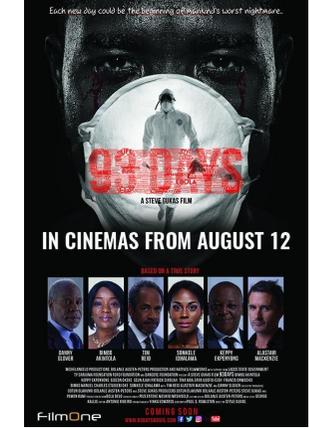
2013



2013



2013



2016

# ALGUNAS NOTAS – ciencia

The screenshot shows the ResearchGate website interface for the COVID-19 research community. At the top, there's a navigation bar with 'Home', 'Questions', 'Jobs', and 'COVID-19'. Below that, the main heading is 'COVID-19 research community'. A sub-heading reads: 'You can use this page to stay up to date on the latest COVID-19 research as it happens, get help and support others, and contribute to the body of research the international community is using to combat the current crisis.' There are social media share buttons for 'Unfollow COVID-19' and 'Share'. Below this, there are sections for 'Research' (12 new today), 'Discussions' (8 new today), 'Resources', and 'Expert Finder'. A prominent call to action says 'Contribute COVID-19 research' with a 'Submit research' button. To the right, it shows 'COVID-19 authors' with a count of 15,516 and a grid of author profile pictures.

The screenshot displays the COVID-19 Dashboard. At the top, it says 'COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)'. The main section is titled 'Global Cases' with a large red number: 71,774,910. Below this is a world map showing the distribution of cases, with red dots indicating the location of cases. To the left of the map is a list of 'Cases by Country/Region/Sovereignty' with the following data:

16,067,031	US
9,857,029	India
6,880,127	Brazil
2,629,699	Russia
2,405,255	France
1,835,949	United Kingdom
1,825,775	Italy
1,809,809	Turkey
1,730,575	Spain
1,494,602	Argentina
1,417,072	Colombia
1,336,101	Germany
1,241,436	Mexico
1,126,700	Poland
1,100,819	Iran
980,943	Peru
918,444	Ukraine
852,965	South Africa
617,820	Indonesia
613,630	Netherlands
605,966	Belgium
579,079	Czechia
573,622	Iraq
569,781	Chile
551,900	Romania
489,178	Bangladesh
458,527	Canada
449,400	Philippines
438,425	Pakistan
397,597	Morocco
373,831	Switzerland
359,749	Saudi Arabia

At the bottom of this list, it says '191 countries/regions'. To the right of the map is a 'Global Deaths' section with a large red number: 1,606,375. Below this is a 'US State Level Deaths, Recovered' section with a table of data:

297,837	deaths	US
181,123	deaths	Brazil
143,019	deaths	India
113,704	deaths	Mexico
64,123	deaths	United Kingdom
64,036	deaths	Italy
57,671	deaths	France
51,949	deaths	Iran
47,624	deaths	Spain
46,404	deaths	Russia
40,668	deaths	Argentina
36,544	deaths	Peru
23,106	deaths	South Africa
35,441	deaths, 90,747 recovered	New York US
24,347	deaths, 1,167,975 recovered	Texas US
20,977	deaths, recovered	California US
19,765	deaths, recovered	Florida US
17,732	deaths, 48,184 recovered	New Jersey US
15,231	deaths, recovered	Illinois US
12,371	deaths, 279,048 recovered	Pennsylvania US
11,307	deaths, 187,221 recovered	Massachusetts US
11,195	deaths, 236,369 recovered	Michigan US
10,075	deaths, recovered	Georgia US
7,477	deaths, 389,578 recovered	Ohio US
7,322	deaths, 60,646 recovered	Arizona US
6,767	deaths, 217,930 recovered	Wisconsin US

At the bottom right, there is a line graph showing 'Daily Cases' over time, with a yellow line representing the daily case count. The x-axis is labeled with months: 'abr', 'jul', 'oct'. Below the graph, there are tabs for 'Cumulative Cases', 'Active Cases', 'Incidence Rate', 'Case-Fatality Ratio', and 'Testing Rate'. At the very bottom, there is a disclaimer: 'Cases and Death counts include confirmed and probable (where reported). Recovered cases are estimates based on local media reports, and state and local reporting when available, and therefore may be substantially lower than the true number. US state-level recovered cases are from COVID Tracking Project. Active cases = total cases - total recovered - total deaths.'

# ALGUNAS NOTAS – ciencia

CLINICAL MICROBIOLOGY REVIEWS, Oct. 2007, p. 660–694  
0893-8512/07/\$08.00+0 doi:10.1128/CMR.00023-07  
Copyright © 2007, American Society for Microbiology. All Rights Reserved.

Vol. 20, No. 4

## Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus as an Agent of Emerging and Reemerging Infection

Vincent C. C. Cheng, Susanna K. P. Lau, Patrick C. Y. Woo, and Kwok Yung Yuen\*

*State Key Laboratory of Emerging Infectious Diseases, Department of Microbiology, Research Centre of Infection and Immunology, The University of Hong Kong, Hong Kong Special Administrative Region, China*

---

### RESEARCH

## Evolutionary Relationships between Bat Coronaviruses and Their Hosts

Jie Cui,\*†<sup>1</sup> Najjian Han,‡<sup>1</sup> Daniel Streicker,§ Gang Li,‡ Xianchun Tang,\* Zhengli Shi,¶ Zhihong Hu,¶ Guoping Zhao,# Arnaud Fontanet,\*\* Yi Guan,†† Linfa Wang,‡‡ Gareth Jones,§§ Hume E. Field,¶¶ Peter Daszak,## and Shuyi Zhang\*

1526

Emerging Infectious Diseases • www.cdc.gov/eid • Vol. 13, No. 10, October 2007

## SHOULD WE BE READY FOR THE REEMERGENCE OF SARS?

The medical and scientific community demonstrated marvelous efforts in the understanding and control of SARS within a short time, as evident by over 4,000 publications available online. Despite these achievements, gaps still exist in terms of the molecular basis of the physical stability and transmissibility of this virus, the molecular and immunological basis of disease pathogenesis in humans, screening tests for early or cryptic SARS cases, foolproof infection control procedures for patient care, effective antivirals or antiviral combinations, the usefulness of immunomodulatory agents for late presenters, an effective vaccine with no immune enhancement, and the immediate animal host that transmitted the virus to caged civets in the market at the beginning of the epidemic. Coronaviruses are well known to undergo genetic recombination (375), which may lead to new genotypes and outbreaks. The presence of a large reservoir of SARS-CoV-like viruses in horseshoe bats, together with the culture of eating exotic mammals in southern China, is a time bomb. The possibility of the reemergence of SARS and other novel viruses from animals or laboratories and therefore the need for preparedness should not be ignored.

# PLANETA



Ciervo Sri Lanka, India. Lobos marinos Mar de Plata, Argentina. Cabras Llandudno, Gales. Patos Pozuelo de Alarcón, España.



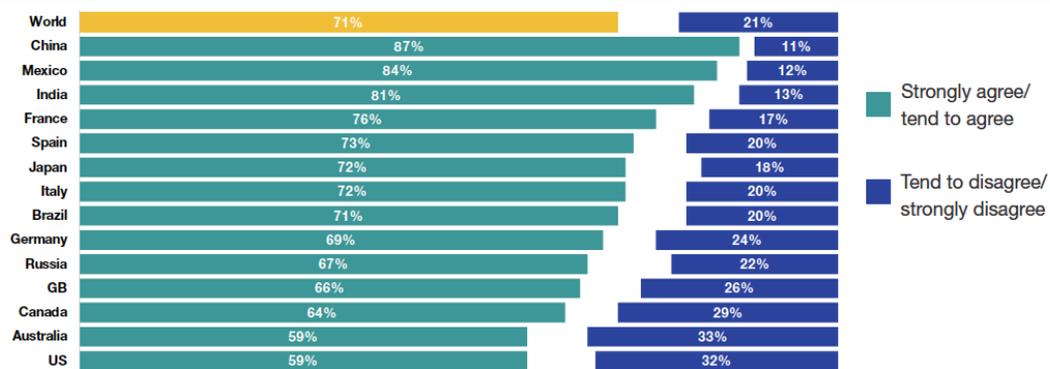
# PLANETA

Zoonosis, enfermedades infecciosas transmitidas por animales;  $\frac{3}{4}$  de las nuevas enfermedades infecciosas de los seres humanos.

Reducción biodiversidad.

Líderes negacionistas.

**FIGURE 7.** In the long term, climate change is as serious a crisis as COVID-19



Source: Ipsos weekly COVID-19 tracker; Base: 28,029 online adults aged 16-74, 16-19 April 2020

IPSOS consultora investigación mercados

ENTREVISTA A FERNANDO VALLADARES

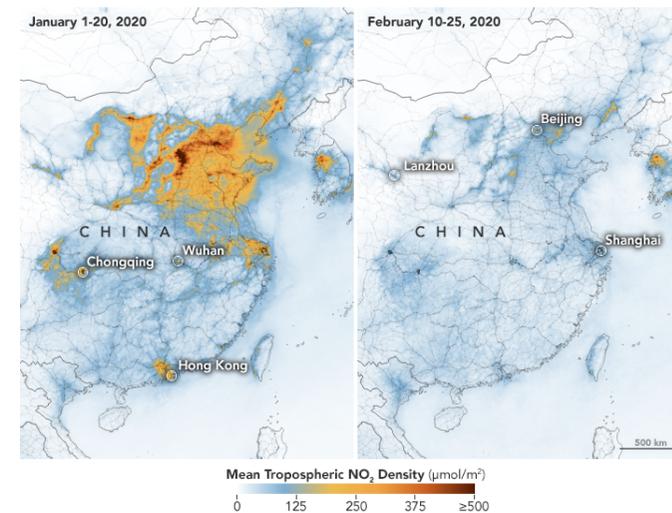
"La vacuna del coronavirus ya la teníamos, y nos la hemos cargado"

La premisa de Fernando Valladares es que el virus es parte del ecosistema. Advierte de que puede ser el prólogo de lo que se nos viene encima si no cambiamos nuestra relación con la naturaleza



"La vacuna del coronavirus ya la teníamos, y nos la hemos cargado"

Fernando Valladares, investigador CSIC, 28/04/2020.



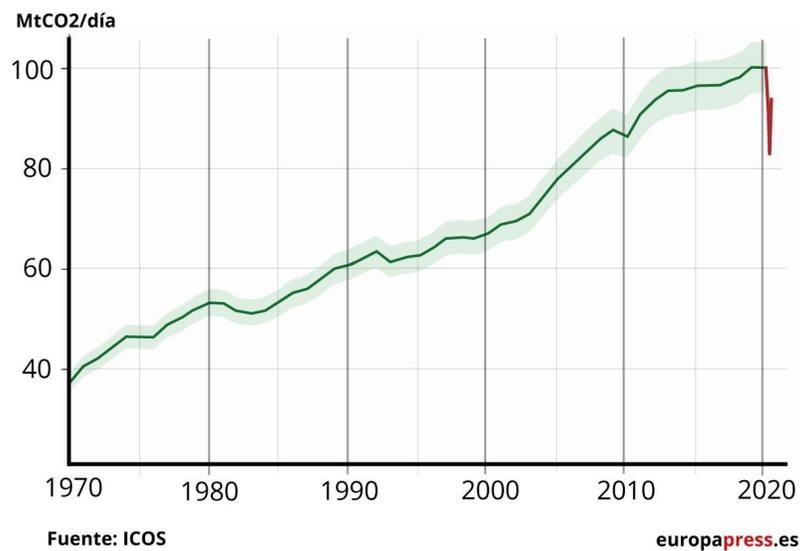
## PLANETA



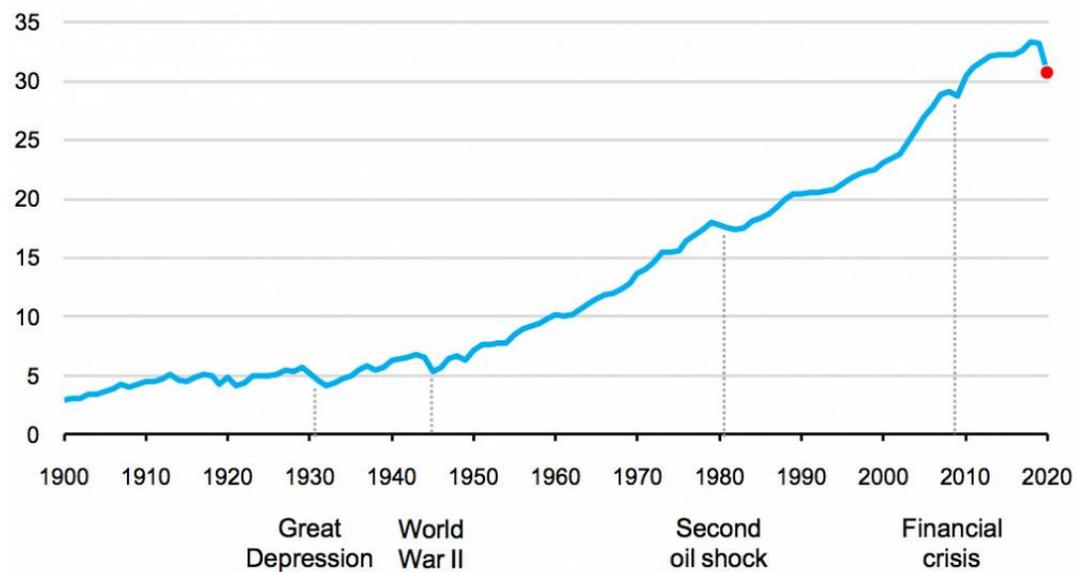
Agencia Espacial Europea, enero-marzo, dióxido de nitrógeno.  
[https://www.youtube.com/watch?v=ARpxtAKsORw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=ARpxtAKsORw&feature=emb_logo)

# PLANETA

Evolución de las emisiones diarias de CO2 procedente de combustibles fósiles



epdata 23/11/2020



# CONSEJOS DE AUTOCUIDADO

## 1 - LO COGNITIVO



- Todas son reacciones normales, propias de personas normales, en circunstancias anormales.
- Sé consciente de que el malestar viene sobre todo por la sensación de pérdida de control, y eso son creencias y por tanto modificables.
- Evita la sobreinformación (era de desinformación por exceso de información), búscala veraz. Infoxicación, sobrecarga informativa. Infodemia, sobrecarga informativa, alguna, rigurosa y otra falsa.
- Relativiza, ha habido epidemias y confinamientos antes, cultiva la cultura.
- Tómate tiempo para ti y tus reflexiones. Si te agobias, pregúntate “para qué” en vez de “por qué”.
- Controla el catastrofismo, ansiedad anticipatoria y pensamientos intrusivos; considera posibles escenarios adversos como una nueva ola o contagio, elabora un plan de acción práctico sin trivializar ni magnificar.
- Todos tenemos recursos internos.
- Practica el humor, desconexión, creatividad como necesidad.
- Visualízate, prepara mentalmente la salida.
- Mantente ocupado.
- La resiliencia y superación son mayoritarias.
- Enfoca pensamientos positivos.
- No puedes cuidar si no te cuidas, no puedes dar lo que no tienes.

# CONSEJOS DE AUTOCUIDADO

## 2- LO EMOCIONAL

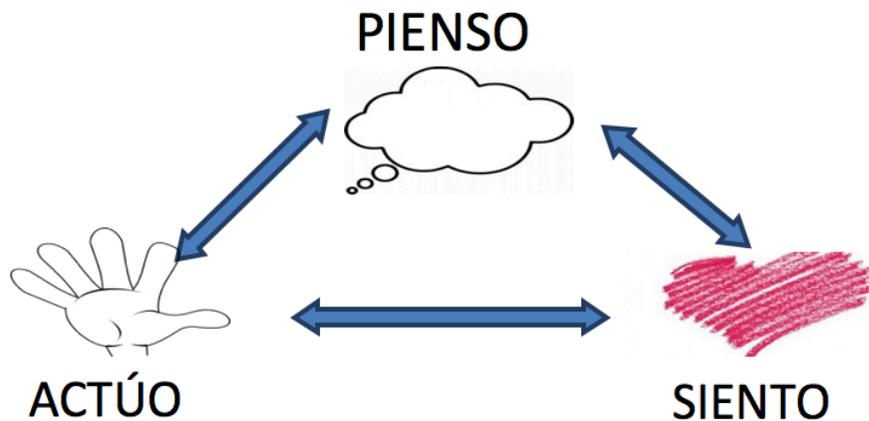


*Inside Out*, 2015, Disney Pixar.

- Ten el estrés controlado, altos niveles mantenidos sesgan hacia lo negativo.
- El sistema inmune se daña con el estrés y la falta de descanso, cuidarse como necesidad.
- Larga distancia, no sprint. Recupera tras un esfuerzo elevado.
- Sé tolerante contigo y con los demás.
- Ríe.
- Siéntete agradecido.
- Practica la comunicación de calidad, no rutinaria.
- Sé consciente del dolor que causa la distancia social, redúcela por otros medios.
- Si entras en pánico rompe el estado con movimiento físico enérgico, relaja y reinicia.
- Permítete sentirte mal, acepta, normaliza.
- Ejercita sentirte en calma.
- Los valores morales o espirituales pueden ayudarte.

# CONSEJOS DE AUTOCUIDADO

## 3 - LO CONDUCTUAL



- Atiende tus necesidades básicas: rutinas de sueño (evita pantallas 30' antes), alimentación, higiene, ejercicio, relaciones personales, vestirse.
- Habla honestamente, ello permite ver a los que te rodean (menores...) tu coherencia y aceptar sus propios miedos.
- *Debriefing*, compartir, no juzgar. Preventivo (1\$ prevención ~100\$ tratamiento ~1000\$ rehabilitación).
- Mira a lo lejos, que te dé el sol.
- No te quejes ni laments, minas la voluntad, generas malestar y es contagioso.
- Planifica objetivos concretos y agéndalos. Prioriza. Felicítate por los logros.
- Da rienda suelta a tu creatividad: escritura, pintura, música, cocina...
- Practica actividades que te hagan sentir bien: naturaleza, arte, idiomas, lectura, aprendizaje, cine, baile, videojuego, juegos de mesa, baño de espuma, sexo...
- Ayuda. Cuida a los tuyos.
- Evita conductas de riesgo.
- Cuida tu salud física y psíquica, entrena la mente.
- Descansa, existe el síndrome del superhéroe.
- Ojo a las estrategias de afrontamiento (evitar tabaco, alcohol, drogas, automedicación...).
- Deshazte de lo que no sirve.
- Relajación, respiración, meditación, *mindfulness* (vive el presente), gong, tai chi, yoga...
- Técnicas de liberación emocional: catarsis, meditación dinámica de Osho...
- Busca un lugar seguro en el que refugiarte.
- Sé consciente de ti mismo y pide ayuda si la necesitas, incluso profesional.

# REFLEXIONES RETROPROSPECTIVAS O ANALÉPTICAS

Shock social que aprovecha el que está preparado, y mientras la vida se abre camino.  
Sesgo toma decisiones reuniones cansancio.  
Cosmovisiones, no etnocentrismo.  
Proteccionismo vs. libertad, individualismo vs. colectivismo. Mujer. Planeta.  
Políticos cortoplacistas, instituciones estables solventes que los trasciendan.



# REFLEXIONES RETROPROSPECTIVAS O ANALÉPTICAS

Las instituciones y la población tendrán que estar preparadas, igual que para las campañas anuales de gripe. Test masivos, aislamiento solo a contagiados.

Ciencia, nº fallecidos guarda relación con tardanza en adoptar medidas. Lo multidisciplinar:

- ciencias naturales (biología, ciencias de la naturaleza...)
- ciencias formales (matemáticas, computación...)
- ciencias sociales o humanidades (antropología, psicología, sociología, economía, política, salud pública, ética...)
- ciencias aplicadas (ingeniería, virología, epidemiología, estrategia, geopolítica, comunicación...)
- artes y deportes (expresión y válvula o refugio de la sociedad)

Atrocidades: los mayores, dejar morir a los ancianos por falta de recursos. Dejarán el shock y querrán responsabilidades. duelos sin despedida.

Ensayo de guerra biológica. Juego de suma cero. Sobrevivir juntos, lo que une y lo que separa.

Zoonosis. Cambio climático.

El saludo sin contacto físico, nuevas formas de lenguaje corporal.

El trabajo invisible de los sectores esenciales.



El teletrabajo.

La colaboración científica.

La tecnología: drones, control por móviles, *big data*...

# REFLEXIONES RETROPROSPECTIVAS O ANALÉPTICAS

Medidas 6 M Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud de España (02/12/2020)

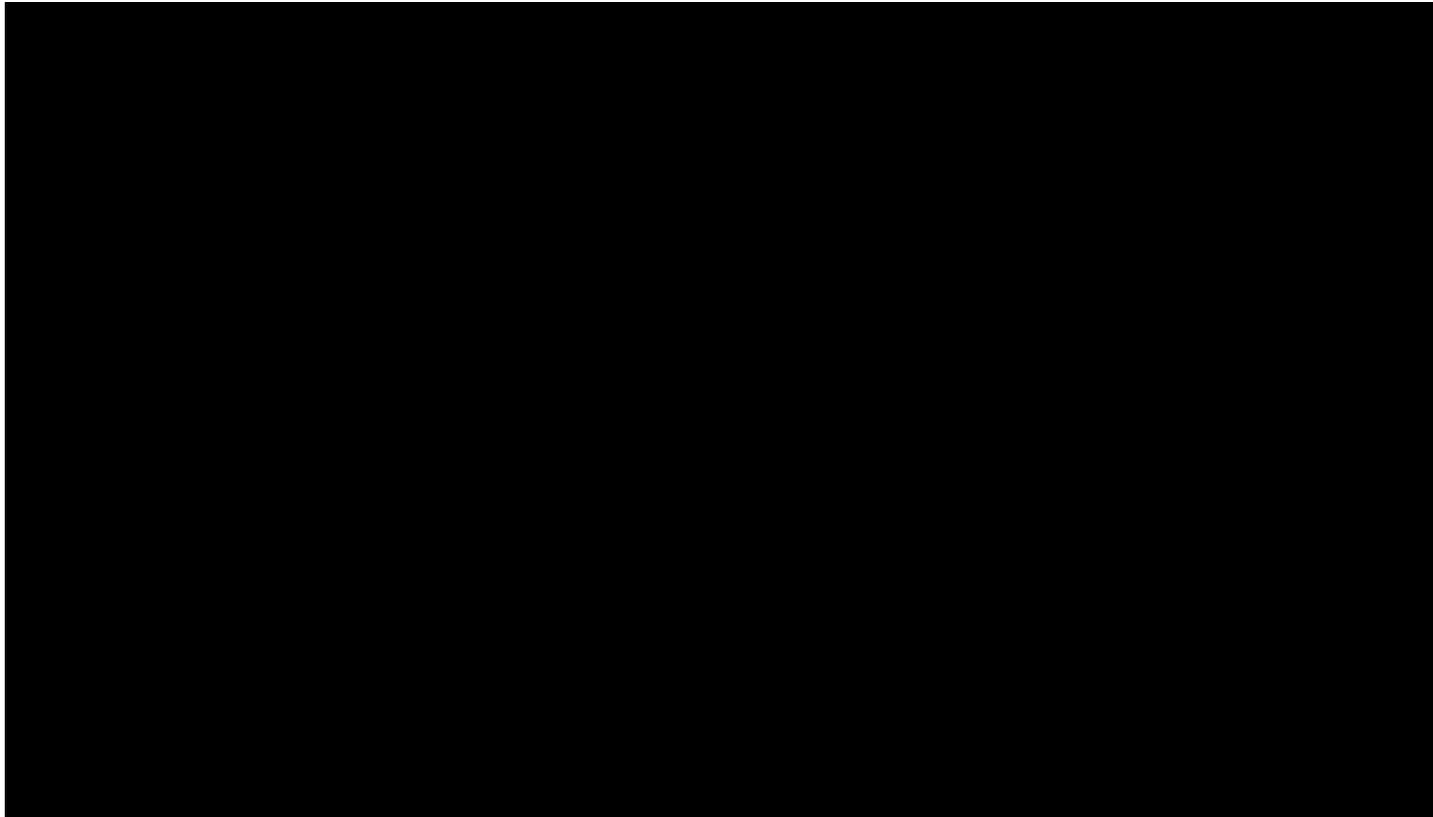
- Higiene **M**anos
- **M**ascarillas
- Distancia física **M**etros
- **M**aximizar Ventilación
- **M**inimizar contactos
- **M**e quedo en casa

Medidas de distanciamiento

- Teletrabajo, docencia on-line (doble presencialidad) 
- Ocio nocturno 
- Eventos públicos (S XX) 
  
- Test  
- Cierre escuelas (S XX)  

- Sistema de Salud Pública preparado (profesional y material). Residencias de mayores. Evitar un escenario sanitario de guerra. Preparación profesional y material. Incorporación de tecnología. Rastreo (hacia atrás, mariposa social). Zenda. Test (aguas residuales).
- Adopción medidas coordinadas en tiempo y forma Administraciones.
- Hábitos higiene cultural y conducta (distancia, silencio...).
  
- Pruebas masivas y baratas + eventos de súper propagación (multitud en espacio cerrado, cerca, voces; ocio nocturno).
  
- CONFIANZA (vacuna).

# REFLEXIONES RETROPROSPECTIVAS O ANALÉPTICAS



Contagio mental emocional

Se produce una escalada emocional por comunicación verbal y no verbal en una secuencia de reacción circular que produce un incremento de la intensidad de la conducta; si no se corta a tiempo puede resultar caótica.

**Formación.** *La suerte favorece solo a la mente preparada.*  
Isaac Asimov.

Ámsterdam, 04/05/2010, 2 minutos de silencio en la ceremonia de los holandeses caídos en la guerra, 50 heridos (min. 0-1-2:30).  
<https://www.youtube.com/watch?feature=oembed&v=ezTaAtgxmNA>

# REFLEXIONES RETROPROSPECTIVAS O ANALÉPTICAS

## Coronavirus: los 2 grandes escenarios mundiales que plantean algunos expertos para después de la pandemia

Gerardo Lissardy  
BBC News Mundo, Nueva York

5 mayo 2020

Dos modelos de respuesta, entreguerras o post IIGM.



*Algunos creen que figuras como la canciller alemana Angela Merkel son cruciales para la cooperación global.*

"Habrán algunos actores importantes, en particular EE.UU., **que irán hacia crecientes nacionalismos**", dice Sassen a BBC Mundo. "Pero una vez que (Trump) esté fuera, puede haber distintos escenarios en juego".

Premio Príncipe de Asturias de ciencias sociales y autora del libro "Expulsiones: brutalidad y complejidad en la economía global", Sassen agregó que en Occidente aún hay figuras destacadas, **como la canciller alemana Angela Merkel o el propio Guterres**, que defienden la colaboración entre países.

A su entender, esas figuras "lograrán poner la razón y madurez delante, lo suficiente para superar a los líderes más regresivos que proliferan".

La historia no se repite pero rima  
Apócrifo (Mark Twain)

# SINGULARЯ

## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LA SINGULARIDAD (AES)

Muchas gracias