

# Cinco recursos para la resiliencia durante el confinamiento

Después de varias semanas, por fin parece que el confinamiento comienza a dar micro-frutos positivos a nivel sanitario. Sin embargo, el encierro debe continuar, intentando que no decaiga el ánimo y la energía de los que se quedan en casa. La resiliencia, esa cualidad que hace posible adaptarse a situaciones adversas, es una de las claves para sobrellevar la cuarentena. Este artículo incluye algunos recursos de

expertos que pueden ayudar a mantenerla.

05/04/2020

**Artículos relacionados** • Ideas para humanizar el teletrabajo  
#YoTrabajoEnCasa • Algunos consejos para afrontar la cuarentena • ¡Ay, qué paciencia...! (Frases del papa Francisco sobre la paciencia)

---

## **Humanizar la situación: Mirar con los ojos de los demás**

La psicóloga y experta en armonía familiar Sara Pérez-Tomé ofrece desde su canal en Youtube un podcast muy práctico con recomendaciones para cuidar a los demás y cuidarse uno mismo en

estos días, creciendo a través de estas circunstancias y logrando ser más empáticos, asertivos y resilientes. Sara es moderadora de sesiones de Orientación Familiar de IFFD.

## **Trabajo: Ideas para manejar el impacto laboral**

El Covid-19 ha cambiado por completo el mundo de los negocios. Los expertos del IESE Business School han puesto en marcha sesiones de formación gratuitas a través de Linkedin para ayudar a empresarios y trabajadores a enfrentarse a los problemas derivados de esta crisis: Impacto económico, cadena de suministros y operaciones, comunicación en un momento de alto riesgo...

## **Arte: Aprender algo nuevo (y cambiar de conversación)**

Zuriñe Lafón, crítica de arte y profesora de cultura visual en la

Universidad de Navarra, ha comenzado a subir a su canal de Youtube pequeñas píldoras para conocer mejor a los artistas y movimientos de vanguardia del siglo XX: Picasso, la escuela de la Bauhaus, Matisse... Muy útil para aprender cosas nuevas de forma sencilla e introducir nuevos temas de conversación en casa.

## **Todos juntos: Un minuto para tu familia**

La Federación Internacional para el Desarrollo de la Familia (IFFD) ha creado una cuenta de Instagram, ‘Tómate un min’, para facilitar tips que ayuden a vivir la cuarentena en familia. En ella, invitan a todas las familias que quieran a aportar también sus propias experiencias mediante el envío de un vídeo, bajo el título “un minuto en familia”, que pueda ayudar e inspirar a otros.

# **Una ayuda para la organización doméstica durante la cuarentena**

El CEICID (Centro de Estudios e Investigación en Ciencias Domésticas), impulsado por San Josemaría hace más de 50 años, **ha abierto de forma gratuita su programa online “777 Menús Inteligentes”**, mientras dure el periodo de cuarentena en España.

Este programa se suele utilizar para facilitar la administración doméstica de residencias de cierto volumen. Tiene una amplia base de datos de recetas sencillas, permite organizar menús saludables, hacer automáticamente la lista de la compra, calcular precios, etc. Puede resultar útil para la organización familiar durante estos días

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-bo/article/recursos-  
resiliencia-cronavirus/](https://opusdei.org/es-bo/article/recursos-resiliencia-cronavirus/) (23/01/2026)