

¿CÓMO SER UN ASTRONAUTA DESDE TU CASA?

Los consejos sobre aislamiento de Scott Kelly, el astronauta que pasó un año en el espacio

SPACE ISOLATION

por Scott Kelly,
astronauta de la NASA



COMO ALGUIEN QUE PASÓ UN AÑO EN EL ESPACIO, TENGO ALGUNOS CONSEJOS SOBRE AISLAMIENTO QUE QUIZÁ TE PUEDEN SERVIR:

2 NO DEJES DE MOVERTE



MANTENERTE FÍSICAMENTE ACTIVO DEBE SER PARTE DE TU AGENDA DIARIA.

1 SIGUE UN HORARIO



YA SEAN ACTIVIDADES DE HORAS O DE MINUTOS, **AGENDA TODO** LO QUE VAYAS A HACER EN TU DÍA.

3 ENCUESTRA UN PASATIEMPO

NECESITAS UNA VÁLVULA DE ESCAPE QUE NO SEA TRABAJAR.



PRUEBA LEER UN LIBRO, TOCAR UN INSTRUMENTO O EMPEZAR UN PROYECTO ARTÍSTICO.

4 NO PIERDAS CONTACTO CON QUIENES QUIERES



EL AISLAMIENTO PROLONGADO PUEDE PERJUDICAR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. **HABLA SEGUIDO CON TU FAMILIA Y AMISTADES.**

5 ESCUCHA A LOS EXPERTOS

SI ALGO TE ENSEÑA VIVIR EN EL ESPACIO ES A **CONFIAR EN PERSONAS QUE SABEN MÁS QUE TÚ** EN TEMAS ESPECIALIZADOS COMO CIENCIA, TECNOLOGÍA O SALUD.



Fuente : I Spent a Year in Space, and I Have Tips on Isolation to Share, the new york time, 24 Marzo 2020.

LOS CONSEJOS DE UN ASTRONAUTA PARA VIVIR EN EL ESPACIO, O EN CUALQUIER LUGAR

Nota del editor : la NASA está aceptando solicitudes para #BeAnAstronaut en [USAJobs.gov](https://www.usajobs.gov) hasta el 31 de marzo de 2020.

Adaptado de un hilo de Twitter por la astronauta Anne McClain

Una cosa en la que los astronautas tienen que ser buenos es: vivir en espacios confinados durante largos períodos de tiempo. Aquí hay algunos consejos para todos los que se encuentran en un escenario similar.

Casi 20 años viviendo con éxito en la Estación Espacial Internacional y más de 50 volando en el espacio no sucedieron por accidente. Los astronautas y psicólogos de la NASA han examinado qué comportamientos humanos crean una cultura saludable para vivir y trabajar de forma remota en pequeños grupos. Lo redujeron a cinco habilidades generales y definieron los comportamientos asociados para cada habilidad. Los astronautas de la NASA lo llaman "comportamiento expedicionario", y son parte de todo lo que hacemos. Cuando va bien, se llama "buen EB".

Aquí están las cinco buenas habilidades de comportamiento expedicionario.

Habilidad 1, Comunicación

Definición: Comunicación significa hablar para que te entiendan claramente. Escuchar y preguntar para entender. Escucha activamente, capta las señales no verbales. Identificar, discutir, luego trabajar para resolver conflictos. Para practicar una buena comunicación EB, comparta información y sentimientos libremente. Hable sobre sus intenciones antes de tomar medidas. Use la terminología adecuada. Discuta cuándo sus acciones u otras no fueron como se esperaba. Tómese el tiempo para informar después del éxito o conflicto. Escuche, luego repita los mensajes para asegurarse de que se entiendan. Admite cuando te equivocas.

Habilidad 2, Liderazgo / Seguidores

Definición: qué tan bien se adapta un equipo a situaciones cambiadas. Un líder mejora la capacidad del grupo para ejecutar su propósito a través de la influencia positiva. Un seguidor (también conocido como un líder subordinado) contribuye activamente a la dirección del líder. Establecer un ambiente de confianza. Para practicar una buena EB de liderazgo / seguidores, acepte la responsabilidad. Ajusta tu estilo a tu entorno. Asigna tareas y establece objetivos. Predicar con el ejemplo. Dar dirección, información, comentarios, entrenamiento y aliento. Asegúrese de que sus compañeros de equipo tengan recursos. Habla cuando algo no está bien. Hacer preguntas. Ofrecer soluciones, no solo problemas.

Habilidad 3, Autocuidado

Definición: Autocuidado significa hacer un seguimiento de qué tan saludable está en los niveles psicológicos y físicos. Incluye higiene, administrar su tiempo y sus cosas, dormir y mantener su estado de ánimo. A través del cuidado personal, demuestra su capacidad de ser proactivo para mantenerse saludable. Para practicar una buena EB de autocuidado, evalúe de manera realista sus propias fortalezas y debilidades, y su influencia en el grupo. Aprender de los errores. Identifique las tendencias personales y su influencia en su éxito o fracaso. Sé abierto sobre tus debilidades y sentimientos. Tome medidas para mitigar su propio estrés o negatividad (no lo transmita al grupo). Se social. Busca comentarios. Equilibre trabajo, descanso y tiempo personal. Organizar.

Habilidad 4, Cuidado del equipo

Definición: Team Care es la salud del grupo en los niveles psicológico, físico y logístico. Reconozca que esto puede verse influenciado por el estrés, la fatiga, la enfermedad, los suministros, los recursos, la carga de trabajo, etc. Fomente el rendimiento óptimo del equipo a pesar de los desafíos. Para practicar un buen Team Care EB, demuestre paciencia y respeto. Anime a otros. Monitoree a su equipo en busca de signos de estrés o fatiga. Fomentar la participación en actividades de equipo. Desarrollar relaciones positivas. Voluntario para las tareas desagradables. Ofrecer y aceptar ayuda. Compartir crédito; asumir la culpa.

Habilidad 5, Vida grupal

Definición: Las habilidades para vivir en grupo son cómo las personas cooperan y se convierten en un equipo para lograr un objetivo. Identificar y gestionar diferentes opiniones, culturas, percepciones, habilidades y personalidades. Demuestra resistencia frente a la dificultad. Para practicar una buena vida en grupo EB, coopere en lugar de competir. Cultive activamente la cultura grupal (use la cultura de cada individuo para construir el todo). Respetar roles, responsabilidades y carga de trabajo. Asumir la responsabilidad; alabar libremente. Luego trabaje para asegurar una actitud positiva del equipo. Mantén la calma en el conflicto.

Puede tener éxito en el confinamiento si es intencional sobre sus acciones y deliberado sobre el cuidado de su equipo. Cuando trabajamos juntos, seguiremos siendo #EarthStrong.

Última actualización: 23 de marzo de 2020

Link: <https://www.nasa.gov/feature/an-astronaut-s-tips-for-living-in-space-or-anywhere>