



# Manejo de emociones en contingencia por COVID- 19



**COESI**

Imparte: Lic. Ángela Ojeda Patiño

# Efectos del COVID- 19 en la salud mental

Al haber conocimiento limitado se genera:

- 📍 Incertidumbre
- 📍 Sensación de Peligro
- 📍 Falta de control
- 📍 Vulnerabilidad
- 📍 Hiperalerta (síntomas, noticias, etc.)

Pensamientos irracionales

- 🌀 Consecuencias catastróficas
- 🌀 Sensación de injusticia
- 🌀 Sensación de estar siendo castigado



# Estrés

“Complejo de reacciones fisiológicas y bioquímicas a estímulos nocivos que alteran la homeostasis”

Walter Cannon

## Ataque o huída

- 📍 Reacción de adaptación del organismo frente a circunstancias adversas
- 📍 Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan para la acción.

OMS, 2000



# Diátesis- Estrés

Predisposición orgánica a padecer una enfermedad

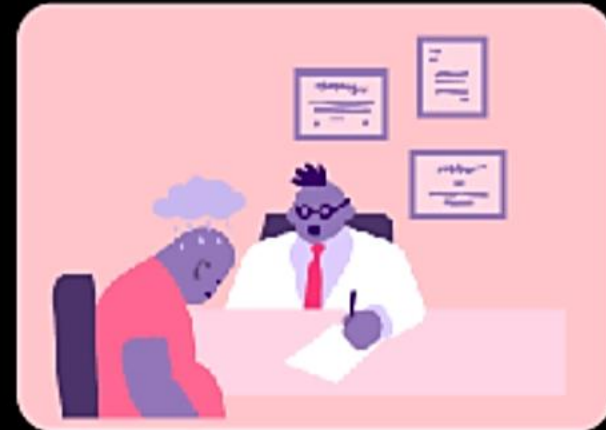
Estrés

Ambiente / Experiencia

Características



Adaptativa



Patológica

# Desarrollo de trastornos o exacerbación de síntomas

Ansiedad

Afectivos

TOC

Ansiedad por enfermedad  
(Hipocondriasis)

Estrés agudo/  
postraumático

Psicosis

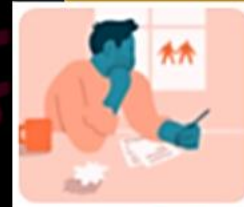
Delirium (Demencia)

Conducta suicida



**Cambios de rutina**

Cambios en ciclos biológicos



**Aislamiento**

Aburrimiento  
Soledad



**Cambios emocionales**

Irritabilidad  
Desesperanza

Otros efectos adversos



# RECOMENDACIONES

## Establece nuevas rutina

Mantén una higiene de sueño adecuada y aliméntate saludable

## Evita sobre exposición a noticias

Intenta establecer un momento al día (al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir)

## Consulta fuentes confiables

<https://coronavirus.gob.mx/>

## Manténte en contacto con seres queridos

Intenta llamarlos o realizar videollamadas constantemente



# RECOMENDACIONES

Reconoce tus emociones

Valídalas sin juzgarte

Compártelas / Transfórmalas

El dejar de luchar contra la experiencia de malestar, permite enfocar la atención hacia las causas y condiciones que mantienen la enfermedad, y dirigir los esfuerzos hacia acciones de auto cuidado



# ¿Dudas?

<http://coronavirus.gob.mx>

<https://www.conacyt.gob.mx/index.php/kit-informativo-coronavirus>

[https://www.facebook.com/pg/INPRFM/videos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/INPRFM/videos/?ref=page_internal)

<https://www.facebook.com/unam.psicologia/>

→ <http://tamizaje.psicologiaunam.com/>





# Fuentes

Videoconferencia Impacto de COVID-19 en la salud mental

Ponente Dr. Ilyamín Merlín García

20 de marzo del 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=r8KkRJKaqlA>

Imágenes: <https://www.verywellmind.com/>

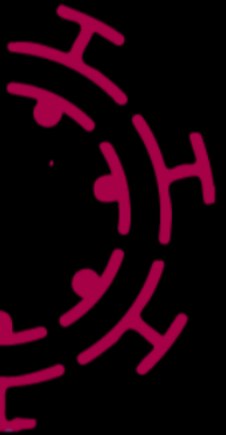


**Contacto**

[asesoriapsicologica@fad.unam.mx](mailto:asesoriapsicologica@fad.unam.mx)



# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



**COESI**

Imparte: Lic. Ángela Ojeda Patiño

# Primeros auxilios psicológicos

- 📍 Definidos como una técnica de apoyo humanitario para personas que se encuentran en situación de crisis





# Crisis

- Una crisis psicológica ocurre cuando un evento traumático desborda excesivamente la capacidad de una persona de manejarse en su modo usual"

Benveniste, 2000



## Ejemplos:

- Un desastre natural
- Accidente de tránsito
- Incendio
- Asalto
- Pérdida de empleo
- Noticia de un familiar gravemente enfermo





# ¿Qué esperar frente a una crisis?

Es esperable que estos síntomas disminuyan con el paso de los días y que al cabo de semanas ya no estén presentes. Todos son normales, por lo que no son una señal de un problema de salud mental

## Reacciones normales (esperables):



Temblores, dolores de cabeza, sensación de agotamiento, pérdida de apetito.



Ansiedad, estar "en guardia", miedo.



Llanto, tristeza, decaimiento.



"Guardarse todo para dentro", estar muy quieto.



Irritabilidad, enojo.



Insomnio, pesadillas.

# Objetivos de los PAP



Brindar alivio emocional  
inmediato "analgésia emocional"

Facilitar la adaptación

Prevenir el desarrollo de  
psicopatología



Protocolo organizado en 5 letras "ABCDE" que sirven como ayuda a la memoria de cada uno de los pasos



**A**



escucha  
Activa

**B**



reentrenamiento  
de la (B)entilación

**C**



Categorización  
de necesidades

**D**



Derivación a  
redes de apoyo

**E**



psico-  
Educación



# A



## escucha Activa

**Ofrezca** escucha activa y escuche por 10-20 min según necesidad. Utilice la siguiente frase para invitar a comenzar el trabajo

"Mi nombre es \_\_\_\_\_ y hoy estoy aquí par ofrecerte mi ayuda. Primero, y solo si lo deseas hablarme de ello, vamos a conversar sobre lo que te ha pasado. Luego, si tu lo aceptas te enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que te serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puedes acceder a algunos servicios según tus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisieras contarme algo?"



**B**



## reentrenamiento de la (B)entilación

**Ofrezca** técnica de respiración y aplíquela por 10 min adaptando a necesidades de la persona. Recuerde dejar instrucciones de continuar usándola en la casa tres veces al día (mañana, tarde, noche, por 10 mi cad vez) más cada vez que se sienta desbordado emocionalmente

"Quizás yo podría ayudarte a estar un poco más tranquilo(a) luego de lo que tu has vivido con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarte. ¿Te gustaría que los practiquemos?... podrás utilizarlos más tarde en tu casa si lo deseas, lo que podría ayudarte a estar más tranquilo(a) en los próximos días también"



# Respiración diafragmática



Inhalar en 4 seg

Retener en 2 seg

Exhalar en 4 seg

Esperar en 2 seg





C

## Categorización de necesidades



**Identifique y ordene** necesidades básicas (agua, comida, abrigo, techo, salud, información, protección, conexión con redes de apoyo)

"Me gustaría saber si quizás hay algo que estés necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarte... tal vez necesites hablar con tu familia, o quizás necesites contactar algún amigo o tal vez necesites información respecto a tu situación de salud. Intentemos poner en orden lo que necesitas para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente. ¿te parece? "

**D**

**Derivación a  
redes de apoyo**



"OK... ahora que hemos visto algunas de tus necesidades, me gustaría contactarte con algunos servicios específicos que podrían serte de ayuda... "

**asesoriapsicologica@fad.unam.mx**

Call Center de Facultad  
de Psicología de la UNAM  
**55 5025 0855**

---

Línea de la vida 24 horas  
(atención e intervención  
en situación de crisis)  
**01 800 911 2000**

---





<http://coronavirus.gob.mx>

<https://www.conacyt.gob.mx/index.php/kit-informativo-coronavirus>

[https://www.facebook.com/pg/INPRFM/videos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/INPRFM/videos/?ref=page_internal)

<https://www.facebook.com/unam.psicologia/>





## Es importante ayudarse con las siguientes estrategias de respuesta positiva frente al estrés:

- Intenta descansar (entre 7 a 8 horas continuas en la noche).
- Recuerda utilizar las técnicas de respiración
- Comparte con familia y amigos
- Realiza actividades que te ayuden a relajarte: yoga, mindfulness, tejer, cocinar, leer...
- Intenta realizar actividad física recurrente (30 min diarios)
- Procura establecer rutinas de actividades diarias
- Evita el consumo de alcohol o drogas





## Fuente:

Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos En crisis individuales y colectivas. Pontificia Universidad Católica de Chile  
Escuela de Medicina, Departamento de Psiquiatría, Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (cigiden). Paula Cortés Montenegro & Rodrigo Figueroa Cabello  
[https://www.preventionweb.net/files/59897\\_auxiliar.pdf](https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf)



