

# **Consideraciones sobre la salud mental en tiempos de COVID-19**

**Sugerencias prácticas para docentes**

**Mayo, 2020**

**USAER N°21 - Zona Escolar E10**

**Lic. Karen Alinn Castillo Delgado**

**Psicóloga**

# ¿Qué es una emergencia?

Cualquier suceso que afecta en funcionamiento cotidiano de una comunidad, influyendo significativamente en el área social y económica de la comunidad involucrada.

Actualmente, esta emergencia deriva en lo que hoy vivimos como crisis sanitaria a causa de la Pandemia por el virus SARS-COV 2/ COVID 19.



Fuente de imagen:  
<https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/837820-covid-19-poster-with-sick-cartoon-man>



Fuente de imagen: <https://amqueretaro.com/vivir-mas/2020/05/08/esto-pone-a-disposicion-el-tec-de-monterrey-para-cuidar-la-salud-mental/>



Fuente de imagen: <http://difsolidaridad.gob.mx/sitio/index.php/elements/servicios-de-salud/salud-mental>

# SALUD MENTAL

- Según la Organización Mundial de la Salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”
- Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Pero.. ¿cómo es  
que esta  
Pandemia  
afecta la salud  
mental de las  
personas?

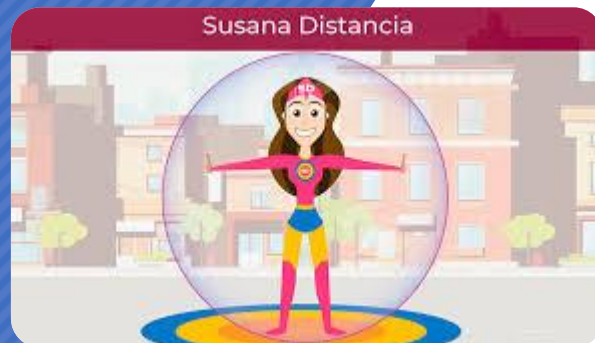


Imagen difundida por la Secretaría de Salud, Gobierno de México

Primero, es importante conocer cuales son las principales medidas de seguridad sanitaria:

- Distanciamiento físico
- Estrategia “Quédate en casa” y por ende, privación de acceso a los espacios públicos.

**Por lo tanto hay cierre temporal indefinido de escuelas, empresas, pequeños negocios, así como de centros de convivencia y recreación social;** lo que desafortunadamente afecta las áreas socioemocionales y a la economía de las familias.



Fuente de imagen: <http://www.informacionempresarial.mx/2018/10/08/necesario-aumentar-ahorro-para-el-retiro-o-crisis-economica-cce/>

# Principales reacciones normales que esperamos encontrar:

**Miedo, ansiedad, estrés o enojo** derivadas de las siguientes causas:

- Preocupación por su estado de salud, el de sus familiares y amigos.
- Miedo a ser contagiado, extremando medidas de seguridad sanitaria.
- En caso de que alguna persona esté en cuarentena por contagio efectivo, además de lo anterior, puede experimentar depresión y desesperanza en caso de no recibir apoyo y contención emocional.
- Falta de recursos económicos y necesidad de cubrir las necesidades básicas de sus familiares. (La desigualdad social y económica del país, han estado presentes a lo largo de los años anteriores, sin embargo, la Pandemia ha venido a agravarla).
- En el caso de mujeres y docentes, puede existir una sobrecarga laboral y de cuidados a sus familiares/hijos.

- Presencia de síntomas como desmotivación, fatiga y agotamiento mental.
- Alteraciones significativas en los hábitos del sueño y alimenticios.
- Frustración y desesperación por no poder realizar las actividades cotidianas y/o no poder salir.
- Soledad por falta de contacto con familiares y amigos.

La presencia de estos estados emocionales puede desencadenar la necesidad de consumir bebidas alcohólicas o drogas, como forma para afrontar los efectos de la pandemia.

# Estrategias para promover el bienestar emocional



Mantenerse en contacto con familiares y amigos a través de plataformas virtuales o llamadas telefónicas.

Fuente de imagen:  
[https://cincodias.elpais.com/cincodias/2020/03/19/fortunas/1584621994\\_554117.html](https://cincodias.elpais.com/cincodias/2020/03/19/fortunas/1584621994_554117.html)



Realizar ejercicios de respiración y relajación como una forma para disminuir o prevenir crisis de ansiedad y estrés.

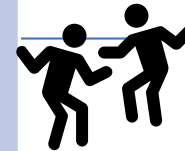
También el ejercicio físico y los hábitos de alimentación saludables, favorecen la manifestación de estados emocionales positivos.

Fuente de imagen: <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/respiracion>



Continuar con la rutina de actividades cotidianas, estableciendo horarios para las tareas y hábitos alimenticios y del sueño.

Fuente de imagen:  
<https://www.freepik.es/search?dates=any&format=search&page=1&query=nino%20rutina%20diaria&sort=popular>



Experimentar y probar nuevas experiencias (cursos, cocina, elaborar un huerto, etc).

Fuente de imagen: <http://www.informacionempresarial.mx/2018/10/08/necesario-aumentar-ahorro-para-el-retiro-o-crisis-economica-cce/>



# Para apoyar a tus alumnos y sus familiares, como docente puedes hacer (1):

- Enfatique la importancia de que los alumnos se realicen y mantengan las rutinas y hábitos cotidianos (levantarse temprano, bañarse, desayunar, estudiar en línea, jugar, comer, etc.). Comente que esto le brindará al alumno un ambiente seguro, estructurado y predecible.
- **Transmita seguridad y calma**
- Evite el exceso de tareas. Recuerde que el asilamiento por sí solo, genera la manifestación de estados emocionales negativos, por lo que es recomendable no saturar al alumno o alumna con demasiadas tareas.
- Fomente el desarrollo de actividades creativas como escuchar música nueva, visitar museos online, aprender una habilidad nueva (danza, manualidades, arte, cocina, etc).
- Fomente la creación de metas a corto y mediano plazo, y cuando establezca contacto con sus alumnos, invítelos a que propongan actividades nuevas que les gustaría realizar cuando regresen a clases.

# Para apoyar a tus alumnos y sus familiares, como docente puedes hacer (2):

- A los padres de familia, recuérdelos las cosas indispensables que pueden hacer durante esta pandemia: seguir las medidas de seguridad sanitaria, evitar el contacto social. Enfatizando la importancia que esto tiene para el cuidado de todos.
- Comparta cuentos o ejercicios de mindfulness y/o respiración que les permitan a los padres de familia realizarlos en compañía de sus hijos. Aquí algunas ideas ( Fuente: INPRF)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=QHNJyiMUgnQ&feature=youtu.be>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=ljIw0ZUvUcA>
  - Cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-nvy-A>
- Escuche activamente. **En estos momentos, la solidaridad y la compasión son valores necesarios. Hacer saber al otro que no estamos solos y que es normal sentir emociones como las anteriormente descritas, puede ser altamente reconfortante y motivador.**

**\*Puede grabarse y enviar un video personalizado, en donde les exprese a sus alumnos, su afecto y lo importante que son para usted.**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



A nivel nacional se puso a disposición del público un Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental **COVID-19**, el cual es breve y te ofrece retroalimentación y estrategias pertinentes:

<https://misalud.unam.mx/covid19/>

Otras asociaciones e Instituciones que han desarrollado mecanismos de intervención en crisis y ofrecen atención psicológica gratuita, como el Centro de Atención y Evaluación Psicológica “Dr. Benjamín Domínguez” .

#CAEPSIteAcompaña

¿NECESITAS APOYO PSICOLÓGICO DEBIDO A LA CONTINGENCIA POR COVID-19?

¡PODEMOS APOYARTE!  
POR VÍA TELEFÓNICA O VIDEOLLAMADA.

COMUNÍCATE AL 55 1182 9668  
EL SERVICIO ES GRATUITO.  
LUNES A VIERNES DE 10:00 A 20:00 HRS

#BrigadaCAEPSI

Querid@ maestr@, recuerda  
que tu salud mental es  
importante, cuida de ti y de los  
tuyos.

¡Espero este material sea de utilidad para ti!

Quedo al pendiente de lo que necesites en los siguientes medios de contacto:

. [alinn.9.c@gmail.com](mailto:alinn.9.c@gmail.com)

- Cel. 56 14943373

# Referencias:

- CENAPRED (2016). *Primeros auxilios psicológicos*. En línea: [http://www.cenapred.gob.mx/es/documentosWeb/Enaproc/Conv\\_primerosauxilios.pdf](http://www.cenapred.gob.mx/es/documentosWeb/Enaproc/Conv_primerosauxilios.pdf)
- OPS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote por COVID-19. En línea.: [https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19?gclid=CjwKCAjw\\_LL2BRAkEiwAv2Y3SU-DI2GuvuUbMmGz0v3a2TlujRfUeyhkeE9paPYdDCmwyWEPdF8hoCdb8QAvD\\_BwE](https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19?gclid=CjwKCAjw_LL2BRAkEiwAv2Y3SU-DI2GuvuUbMmGz0v3a2TlujRfUeyhkeE9paPYdDCmwyWEPdF8hoCdb8QAvD_BwE)
- <https://misalud.unam.mx/covid19/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, página web: <http://inprf.gob.mx/>