

APOYO PSICOLÓGICO PARA ESTUDIANTES, ACADÉMICOS Y TRABAJADORES DE LA UNAM

EN EL MARCO DE LA PANDEMIA CAUSADA POR LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19)

La emergencia por COVID-19, el encierro en casa, la incertidumbre sobre nuestro futuro personal, profesional o económico, pueden, sin duda, estar afectándonos de muchas maneras: en nuestro bienestar personal, psicológico o emocional, en nuestras tareas cotidianas y vida laboral o académica; e incluso, en múltiples dimensiones de nuestras relaciones sociales.

Es evidente que la emergencia sanitaria que actualmente enfrentamos tiene innumerables consecuencias, no sólo en la salud física, sino, también, en un posible impacto en nuestra vida emocional, tanto en los niveles psicológicos y comportamentales, como en sus distintas dimensiones de expresión (personal, familiar, laboral y social).

Debemos reconocer que enfrentamos una situación social excepcional sin precedentes. Hay que aceptar con naturalidad, sin mayores complicaciones, que nos puede estar afectando en muchos aspectos de nuestras vidas y podemos estar comportándonos en formas no previstas o experimentando sensaciones o pensamientos negativos o poco productivos. ¿Qué hacer frente a esta situación? ¿Cómo afrontarla de forma que podamos vivir con mayor tranquilidad o sin que nos cause mayores problemas? La situación excepcional que hoy vivimos nos demanda que, para buscar sobrellevarla con las menores consecuencias negativas, debemos identificar con mayor precisión los sentimientos, pensamientos, miedos y temores que pudiéramos estar experimentando y reconocer si son un obstáculo para nuestro bienestar, saber qué hacer al respecto y, si fuera el caso, conocer en dónde encontrar la ayuda profesional que pudiéramos necesitar.

El Programa Universitarios de Estudios de Educación Superior (PUES) preparó esta GUÍA para los universitarios con la finalidad básica de colaborar con su bienestar. La Guía se basa en la Estrategia Nacional de Atención Psicológica a Distancia de la UNAM. Además de los apoyos listados aquí, existen otros preparados para ti por varias comunidades de nuestra institución

¡No te sientas solo, la comunidad UNAM está contigo!

Como punto de partida te invitamos a que contestes el siguiente instrumento (te lleva entre 5 o 10 minutos responderlo) que te permitirá conocer el nivel de riesgo que tienes de sufrir las consecuencias emocionales de la situación de la pandemia:

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

El instrumento ha sido elaborado por diversas dependencias, entre ellas la UNAM, y una vez que lo hayas contestado te ofrece retroalimentación y recomendaciones para actuar ante las emociones, pensamientos y comportamientos que pudieras haber identificado y que los puedes estar experimentando como resultado de la contingencia de salud que enfrentamos. La información que proporcionas es confidencial y su manejo se hace bajo una estricta política de privacidad de datos personales. Una vez que hayas obtenido tu diagnóstico puedes decidir qué acciones seguir. Tomando en cuenta algunas de las recomendaciones del diagnóstico puedes decidir consultar por tu cuenta fuentes de información, manuales y videos que pudieran serte de utilidad para sortear las dificultades que enfrentas.

La UNAM ofrece diversos servicios de atención para la comunidad universitaria y el público en general como apoyo ante la contingencia sanitaria por COVID-19

Contacto: covid19@unam.mx

EN CASO DE DUDAS COMUNICARSE A LA UNIDAD DE INTELIGENCIA EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA

Teléfono: 800 0044 800

#UNAMosAccionesContraLaCovid19

Además, existen una serie de apoyos disponibles. Aquí mencionamos algunos:

Videos recomendables:

Autocuidado del Personal del Sector Salud (Introducción al problema) (Aunque originalmente diseñado para el personal de salud, varias de sus observaciones y recomendaciones son aplicables personas que como nosotros guardados en casa y estamos preocupados por nuestro trabajo y ahora tenemos nuevas o mayores responsabilidades en casa)

<https://www.youtube.com/watch?v=rNnrBch7Lb8&feature=youtu.be>

Técnicas de Respiración: <https://www.youtube.com/watch?v=Gq3PuDz6tBs&feature=youtu.be>

Atención Plena (Mindfulness) - Introducción breve y referencia

<https://www.youtube.com/watch?v=QHNJyiMUgnQ&feature=youtu.be>

Breve descripción o introducción: <https://www.youtube.com/watch?v=hXkfGXTN6p>

Relajación Muscular - Ejercicios breves (1 minuto)

<https://www.youtube.com/watch?v=ljlw0ZUvUcA&feature=youtu.be>

Cómo superar la ansiedad: Técnica de relajación muscular progresiva

<https://www.youtube.com/watch?v=RbQ- RZPPaE>

Higiene del Sueño - Introducción y referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=2K5nA4alHws&feature=youtu.be>

Ejercicios para el insomnio <https://www.youtube.com/watch?v=ol5fXJW4fVM>

Irritabilidad <https://youtu.be/PF9NG3UPi>

Guías:

Guía práctica para universitarios en cuarentena.

www.healthnet.unam.mx/afeipal/lecturas/CuarentenaGuiapractica.pdf

La guía cuenta con una versión ilustrada: http://132.248.164.227/ebook/guia_cuarentena/#p=1

O, puedes decidir o considerar recurrir a ayuda profesional a distancia; en este caso se cuenta con varias opciones:

Apoyo psicológico a distancia:

Atención psicológica telefónica Línea UNAM: 50 25 08 55

Línea de Atención Psicológica Call Center UNAM: es una opción gratuita que ofrece un servicio de atención inmediata en una modalidad a distancia. ¿Te encuentras ansioso, estresado o triste? ¿Consideras que enfrentas un periodo difícil? En esta línea te ofrecen herramientas útiles para contender con los problemas que pudieras estar teniendo. Laboran de lunes a viernes de 8:00 a 18:00 hrs. ¡Llama! 50 25 08 55

La Facultad de Psicología tiene el siguiente sitio:

<http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/convocatorias/Mi-salud-tambien-es-mental-ante-el-COVID-19-Atencion-Psicologica-a-Distancia-CCFSP-Fac-Psicologia-UNAM.pdf>

La Facultad de Medicina: <https://sistemasib.facmed.unam.mx/saludMental/>