

MANUAL INTERACTIVO de detección y atención del estado emocional de **estrés,** **ansiedad** y **depresión** para usuarios en general a partir del COVID-19.



GOBIERNO DE
MÉXICO



UADY
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

Este manual es financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología a través del fondo del Programa de Apoyo para Actividades Científicas, Tecnológicas y de Innovación (PAACTI) de la convocatoria 2020-1 Apoyos para Proyectos de Investigación Científica, Desarrollo Tecnológico e innovación en Salud ante la contingencia por COVID-19.



Equipo interdisciplinario que participó

Dra. Rosa Isabel Garza Sánchez, Profesora Investigadora de la Facultad de Trabajo Social, de la *Universidad Autónoma de Coahuila*

Mtra. Griselda de Jesús Granados Udave, Profesora Investigadora de la Facultad de Trabajo Social, de la *Universidad Autónoma de Coahuila*

Dra. Claudia Yudith Reyna Tejada, Profesora Investigadora de la Facultad de Trabajo Social, de la *Universidad Autónoma de Coahuila*

Dra. Cecilia Sarahí de la Rosa Vazquez, Profesora Investigadora de la Facultad de Trabajo Social, de la *Universidad Autónoma de Coahuila*

Dr. José González Tovar, Profesor Investigador de la Facultad de Psicología, de la *Universidad Autónoma de Coahuila*

Dra. Alicia Hernández Montaña, Profesora Investigadora de la Facultad de Psicología, de la *Universidad Autónoma de Coahuila*

Dra. Lucía Pérez Sánchez, Profesora Investigadora de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, de la *Universidad Autónoma de Nayarit*

Dra. Marcela Rábago de Ávila, Profesora Investigadora de la Unidad Académica de Ciencias Sociales, de la *Universidad Autónoma de Nayarit*

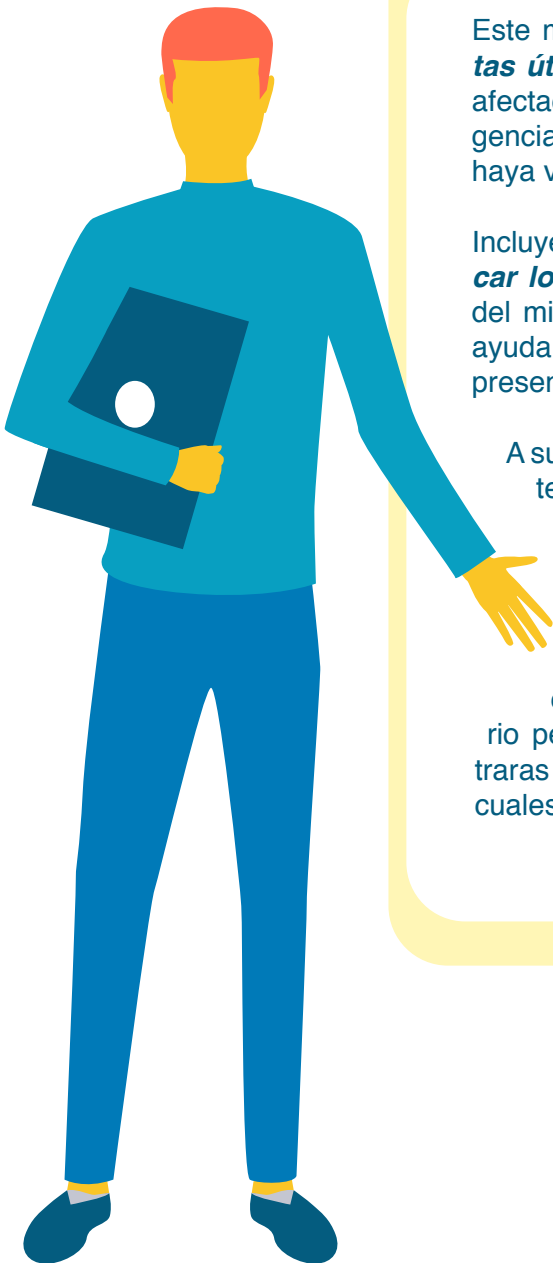
Dra. Martha Leticia Cabello Garza, Responsable de zona norte de la *Academia Nacional de Investigación en Trabajo Social (ACANITS)*

Dr. Martín Castro Guzman, Profesor Investigador de la Facultad de Enfermería, de la *Universidad Autónoma de Yucatan*

Mtro. Josué Mendez Cano, Profesor investigador de la Facultad de Enfermería, de la *Universidad Autónoma de Yucatan*



Instrucciones del manual



Este manual se desarrolló para brindar **herramientas útiles** para aquellas personas que se han visto afectadas por el **confinamiento** a partir de la contingencia sanitaria, o alguna otra situación en la que se haya visto afectada como persona.

Incluye un cuestionario de auto-reporte para **identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión**, del mismo modo contiene técnicas sencillas que te ayudarán a manejar o reducir los síntomas que presentas.

A su vez, contarás con información y ejercicios que te permitan **identificar tus emociones**: comprenderlas y entenderlas, te ayudará a sentirte más tranquilo.

Finalmente se incluye una **guía de atención a nivel nacional**, en caso de que consideres necesario pedir ayuda psicológica, encontraras teléfonos y paginas web a las cuales acudir.

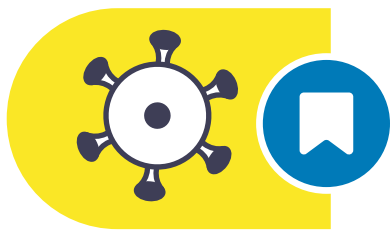




Contenido del manual

¿Qué es el estrés y como lo identificamos?	01
¿Qué es la ansiedad y cuales son sus síntomas?	02
¿Qué es la depresión y cuales son sus síntomas?	03
Cuestionario de autorreporte de detección de estados de estrés, ansiedad y depresión.	04
Resultados del cuestionario	05
Técnicas para el manejo del estrés	07
Técnicas para reducir la ansiedad	10
Técnicas para el manejo de la depresión	12
Técnicas de relajación física y mental.	15
Diario: Historias de Posibilidades	16
Inteligencia emocional: identificar las emociones y consejos para controlarlas	19
Directorio nacional de atención psicológica	27





El nuevo Coronavirus (COVID-19) y el impacto en la salud mental.

En diciembre de 2019 surgió un brote sin precedentes, un nuevo coronavirus fue identificado como el agente causal y posteriormente denominado COVID-19 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), a pesar de los rigurosos esfuerzos globales de contención y cuarentena, la incidencia de COVID-19 continúa aumentando (Sohrabi et al., 2020), si bien el tratamiento específico aún no llega, la evaluación de riesgos individuales y las estrategias de manejo son cruciales (Gasmi et al., 2020), es necesario intensificar la conciencia y abordar los problemas de salud mental de las personas (Roy et al., 2020).

Para enfrentar el brote del Covid-19, los países de todo el mundo han optado por tomar medidas de mitigación de riesgos como son las restricciones de movilidad, distanciamiento físico, medidas higiénicas, restricciones socioeconómicas (Bruinen de Bruin et al., 2020). Los gobiernos y las autoridades de salud (pública) por sí solos no pueden combatir el brote, las personas deben protegerse a sí mismas y a otros de contraer COVID-19, siguiendo los consejos de salud, adoptando las medidas preventivas y cumpliendo con la guía emitida por las autoridades de salud. No obstante, el acceso público a información oportuna y auténtica sobre situaciones de emergencia de salud es vital (Shah & Farrow, 2020).

Investigaciones preliminares sugieren que la identificación oportuna de la angustia psicológica y la clasificación precisa de las necesidades de salud mental, facilitará el desarrollo de intervenciones psicológicas específicas (Zhang et al., 2020).

Las intervenciones deben basarse en una evaluación exhaustiva de los factores de riesgo que conducen a problemas psicológicos, incluidas las condiciones de salud mental antes de una crisis, el duelo, las lesiones personales o familiares, las circunstancias que amenazan la vida, el pánico, la separación de la familia y los bajos ingresos del hogar, considerando que cualquier brote epidémico importante tendrá efectos negativos en las personas y la sociedad (Duan & Zhu, 2020).

Por lo que resulta importante estudiar la salud mental durante y después del encierro, el estigma de la enfermedad y los mecanismos para superar y reducir la depresión y las enfermedades psicológicas, trabajar para manejar el estrés, la situación actual del COVID-19 y otras discapacidades psicosociales, la aguda necesidad de asesoramiento a partir de una comunicación asertiva adecuada e información precisa.





El confinamiento y factores de riesgo asociados

La pandemia **COVID-19** es un evento extremo con consecuencias catastróficas que ha provocado daños, perjuicios económicos, pérdidas humanas, deterioro en la salud y de los servicios sanitarios. Dicha situación tienen un impacto en la salud mental no solo en el personal médico, sino también en la población en general, y tales afectaciones son influidas por el miedo, la ansiedad, la depresión y el estrés (Ozamiz-Etxebarria, Dosal-Santamaria, Picaza-Gorrochategui & Idoiaga-Mondragon, 2020).

Estar bajo los efectos constantes del estrés en una comunidad afecta a todos, en gran medida puede traer grandes repercusiones en la salud mental de la población. Si bien el estrés es un mecanismo normal y adaptativo que nos lleva a adecuarnos de manera funcional a las demandas del medio, también puede llevarnos a un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona consigue tolerar y que produce angustia, enfermedades, y por consiguiente a un deterioro de la salud mental (Neidhardt, Weinstein & Conry, 1989).

Cabe señalar que el individuo no es un agente pasivo frente al estrés, las estrategias utilizadas para enfrentar las demandas de su entorno van a determinar la magnitud de esta experiencia (Naranjo, 2004).

La ansiedad es otra de las afectaciones que se ha presentado durante esta pandemia, la rápida propagación de **COVID-19** ha agudizado la presencia de síntomas de ansiedad en las personas de todo el mundo (Huang & Zhao, 2020).

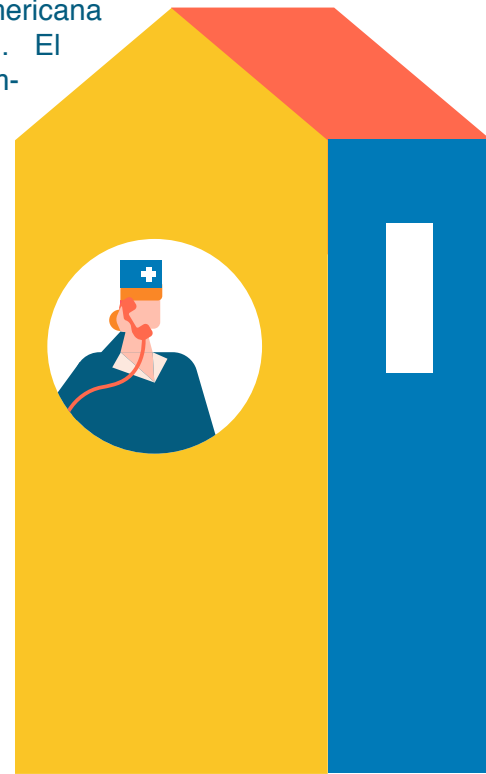
La ansiedad es la experimentación del organismo de tensiones musculares, preocupación y cambios físicos como aumento de la presión arterial, temblores, mareos, la vigilancia en relación con un peligro a futuro y el desarrollo de comportamientos cautelosos o evitativos (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

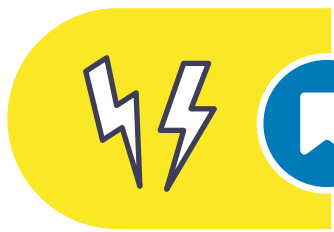
Dichas respuestas se consideran adaptativas, prepara al individuo para reaccionar ante una situación de emergencia.

Sin embargo, cuando pierde su función de adaptación al medio deja de ser funcional provocando una serie de malestares cognitivos, emocionales y conductuales en los individuos (Beck, Shaw & Emery, 2010).

La depresión, al igual que la ansiedad, es considerada como un problema de salud, cerca del 10% de la población mundial padece alguno de estos, mientras que un 30% les corresponde a los trastornos mentales, considerados como enfermedades no mortales. Así mismo, a la depresión se le conoce como un trastorno propio de la época moderna, que podría tener el peor de los desenlaces con consecuencias mortales, como la ideación suicida o consumo del acto, esto por su alto impacto en el comportamiento y a nivel cognitivo de quien la padece (Beck, 1976).

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su versión cinco (DSM-V) describe los rasgos comunes de los trastornos depresivos como la presencia de un estado de ánimo triste, vacío, irritable, que suele acompañarse de cambios a nivel somático y cognitivo que afecta de manera significativa la funcionalidad del sujeto (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014). El modelo cognitivo también ha explicado esta condición clínica y considera tres aspectos fundamentales para el desarrollo y el mantenimiento de la depresión: la triada cognitiva; los esquemas mentales, y; los errores cognitivos o errores en el procesamiento de la información (Beck, Rush, Shaw & Emery, 2010)





¿Que es el estrés y como lo identificamos?

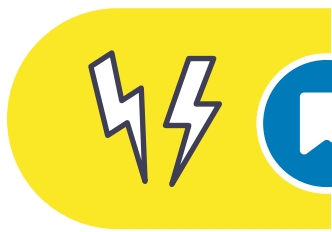
El **estrés** es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El **estrés** es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda.

SÍNTOMAS QUE PUEDEN PRESENTARSE



- ▶ Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- ▶ Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- ▶ Aumento del ritmo cardíaco.
- ▶ Respiración acelerada (hiperventilación).
- ▶ Sudoración.
- ▶ Temblores.
- ▶ Sensación de debilidad o cansancio.
- ▶ Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- ▶ Tener problemas para conciliar el sueño.
- ▶ Padecer problemas gastrointestinales (GI).
- ▶ Tener dificultades para controlar las preocupaciones.
- ▶ Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad.



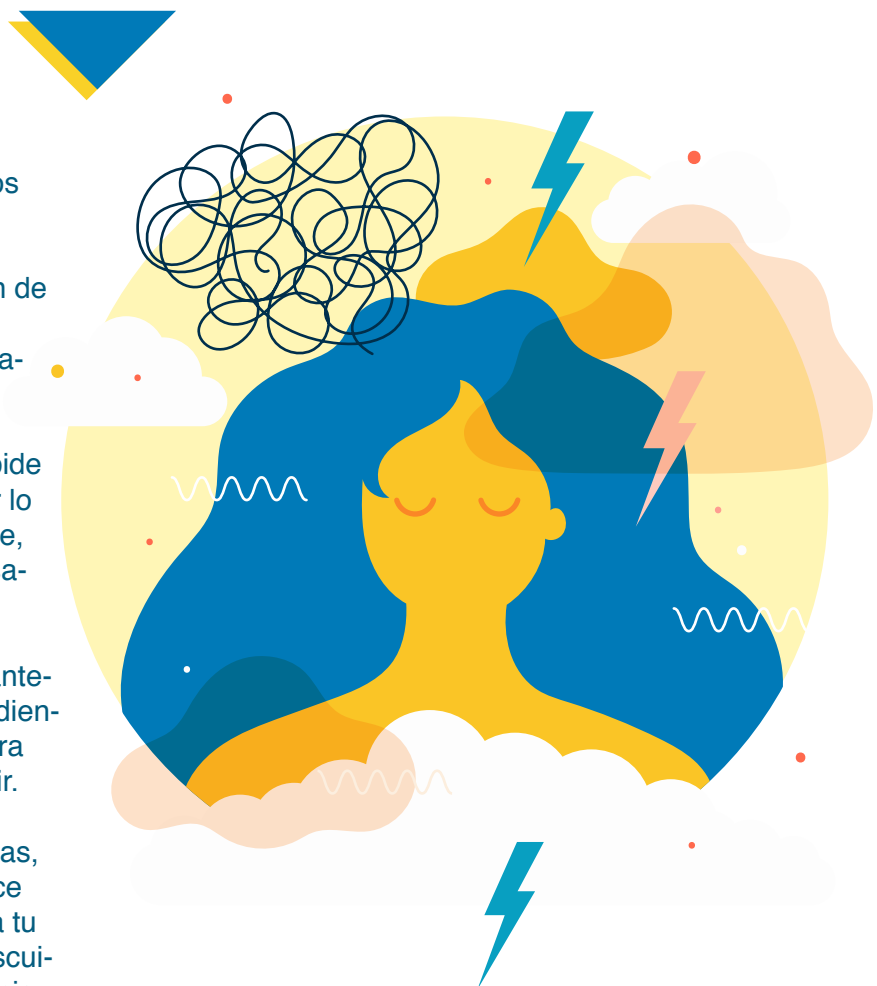


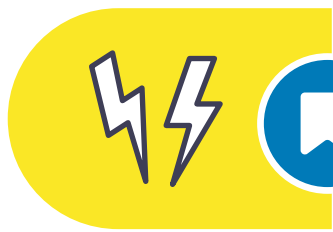
¿Que es la ansiedad y cuales son sus síntomas?

La **ansiedad** es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que la sudoración aumente, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Es una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse **ansioso** cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la **ansiedad** puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con **trastornos de ansiedad** el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- ▶ No puedes relajarte ni cuando estás en una reunión o conviviendo con tus amistades más cercanas, continuamente estás pensando en los pendientes que tienes por hacer.
- ▶ Pasas de una actividad a otra con la intención de ahorrar tiempo, pero al final no logras terminar ninguna, lo que aumenta tu nerviosismo y agotamiento.
- ▶ Te cuesta trabajo negarte cuando alguien te pide un favor, aún cuando esto implique no terminar lo que estás haciendo o disfrutar de tu tiempo libre, por lo que aumenta considerablemente tu sensación de cansancio e irritabilidad.
- ▶ Tus horas de sueño son pocas porque constantemente estás pensando en todas las cosas pendientes del día, o de la semana siguiente, de manera que cada vez se te dificulta más el poder dormir.
- ▶ Destinas demasiado tiempo a planear las cosas, impidiéndote terminarlas a tiempo lo que te hace sentirte presionado y preocupado, esto dificulta tu capacidad de concentración y comienzas a descuidar detalles importantes, que como consecuencia disminuye tu desempeño.





¿Que es la depresión y como se desarrolla?

La **depresión** se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros nos sentimos de esta manera de vez en cuando durante periodos cortos. La **depresión clínica** es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración, interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES



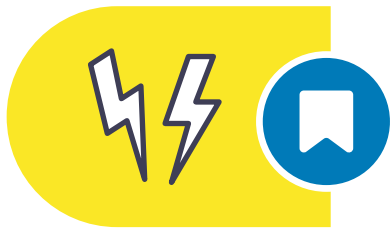
- ▶ Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- ▶ Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- ▶ Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- ▶ Cansancio y falta de energía.
- ▶ Llegar a sentirse inútil, odio a sí mismo y culpa.
- ▶ Dificultad para concentrarse.
- ▶ Movimientos lentos o rápidos.
- ▶ Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- ▶ Sentimientos de desesperanza o abandono.
- ▶ Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.
- ▶ Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual.

Autodiagnóstico para la **detección** del estado emocional de **estrés,** **ansiedad y depresión**

¿Quieres identificar tus estados emocionales?

DA CLICK en el siguiente botón y contesta estas
preguntas sencillas





Resultado niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Nivel de estrés:

· **Estrés normal- leve**, mejor conocido como estrés agudo o estrés a corto plazo, el cual desaparecerá rápidamente, puedes sentirlo cuando vas manejando, cuando tienes alguna pelea ocasional con tu hijo por la escuela o la tarea, también ocurre cuando haces algo nuevo y emocionante. Esto ayuda a controlar situaciones peligrosas.

· **Estrés moderado**, mejor conocido como estrés agudo episódico, ya que sufres de estrés con frecuencia que provoca que estés acelerado/a la mayor parte del tiempo y tu vida puede ser desordenada. Asumes muchas responsabilidades y tienes muchas cosas que hacer que tu mismo/a te las impusiste y parece ser que no puedes salir de eso. Por otro lado pueden surgirte preocupaciones continuas, eres de las que ve el desastre a la vuelta de la esquina y piensas que lo peor va a pasar en cada situación.

· **Estrés severo**, es conocido como estrés crónico, este estrés es agotador para ti día tras día, surge cuando no vez la salida a una situación deprimente, las exigencias y presiones aparentemente son interminables y llegas al punto de no buscar soluciones. Hay que tener mucho cuidado porque es probable que ya estés acostumbrada a el, ya que es algo viejo y conocido que has tenido por un largo tiempo.

Nivel de ansiedad:

· **Ansiedad normal - leve**: Es la que se denomina adaptativa y te permite responder a un estímulo o situación de forma adecuada. Se presenta ante estímulos reales o potenciales (no imaginarios o inexistentes). La reacción es proporcional cualitativa y cuantitativamente en tiempo, duración e intensidad. Puedes sentir como inquietud o nerviosismo. Por ejemplo, te puedes sentir nervioso ante la posibilidad de conocer a gente nueva o miedo escénico, sin embargo son sentimientos con baja duración e intensidad que poco a poco te permitirán afrontar la situación.

· **Ansiedad moderada**: En este estado tienes la capacidad aún de centrarte en las preocupaciones inmediatas. Esto implica una disminución del campo de percepción. Puedes bloquear determinadas áreas, pero puedes reconducirte si te centras en ello. Por ejemplo, ante la tardanza de un familiar puedes preocuparte tanto que se te dificulta concentrarte en tus deberes, pero aun así puedes atender las mismas con un poco más de dificultad.

· **Ansiedad severa**: La ansiedad más intensa puede sentirse como miedo, terror o pánico. Se caracteriza por la incapacidad para centrarse y resolver problemas, e intensa actividad muscular. En este estado severo puedes tener respuestas extremas (por ejemplo, mucho miedo) ante una situación. No puede controlar su reacción. Altera su forma de vida debido a la ansiedad (por ejemplo, no sale a la calle, evita hablar o comer en público, etc.)





Resultado niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Nivel de depresión:

• **Depresión normal - leve:** se caracteriza por síntomas que podemos presentar como sentirnos tristes, cierta apatía, falta de autoestima, cansancio, falta de interés y desilusión, pero de una forma suave que no afecta nuestra vida cotidiana o nuestras actividades diarias. Algunos la llaman distimia, no debe tomarse a la ligera ya que en muchos casos conduce a una depresión mayor. Por ejemplo, durante el día puedes sentir una baja de energía, falta de interés en tus actividades diarias, que no te impiden llevar tú día a día y que a lo largo del día pueden desaparecer.

• **Depresión moderada:** su intensidad va ganando fuerza respecto a la depresión leve de forma que ya se empieza a paralizar un tanto nuestra vida diaria. Tenemos síntomas como dolores musculares, se nos dificulta concentrarnos, puede hacer del trabajo diario un autentico pesar y tenemos baja autoestima. Por ejemplo, ante los síntomas mencionados puedes pedir permiso al trabajo o la escuela para faltar y quedarte en casa, renunciando a tus pendientes del día, este estado puede ser de una intensidad y durabilidad baja.

• **Depresión severa:** Se trata de una depresión donde la cantidad de síntomas es mayor y sus consecuencias negativas se hacen más evidentes. Se caracteriza por una pérdida total de interés por la vida, por pensamientos frecuentes de suicidio y desaparición de las fuerzas físicas, ya no queremos hacer nada, no nos ilusiona ni emociona las actividades que realizamos, en este caso, la atención con un profesionalista es inmediata.





Técnicas para el manejo del estrés

Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro, es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío; pero el estrés que continúa por más de unas cuantas semanas puede afectar nuestra salud. Evita que el estrés te enferme aprendiendo maneras saludables para manejarlo.

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en tu vida; todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente, es posible que te enojas o estés irritable, que no puedas dormir o que sufras dolores de cabeza o malestar estomacal. ¿Cuáles son las señales del estrés en ti? Una vez que conozcas las señales que debes buscar podrás comenzar a manejarlo.

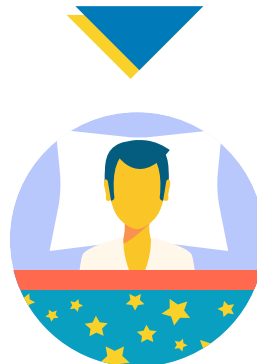
Adicionalmente, identifica las situaciones que pueden provocarte estrés, estas se conocen como tensionantes. Los tensionantes pueden ser la familia, la escuela, el trabajo, las relaciones, el dinero o los problemas de salud. Una vez que comprendas de dónde viene tu estrés podrás idear maneras con las cuales lidiar con tus tensionantes.

Evita aliviar el estrés de maneras poco saludables

Al sentirse estresado, puedes recurrir a comportamientos poco saludables que te ayuden a relajarte. Estos comportamientos pueden incluir:



Comer en exceso



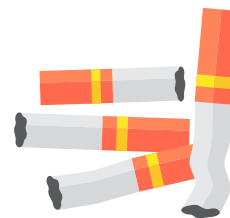
Dormir demasiado o no dormir lo suficiente



Beber alcohol



Consumir drogas



Fumar cigarrillos

Estos comportamientos llegan a ayudar a sentirte mejor solo en un principio, pero te hacen más daño de lo que ayudan. En lugar de ellos, utiliza los siguientes consejos para encontrar maneras saludables de reducir el estrés.



Existen muchas maneras de manejar el estrés.

Prueba algunas para averiguar cuáles funcionan mejor para ti.

- **Reconozca las cosas que no puede cambiar.**

Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas te permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico; puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar música que sea de su agrado o un audiolibro.

- **Evite las situaciones estresantes.** Siempre que te sea posible, aléjate de la fuente del estrés. Por ejemplo, si la familia discute en los días festivos, date un descanso y salte a caminar o a dar una vuelta en el auto.

- **Haga ejercicio.** Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, el cerebro libera químicos que te hacen sentir bien, también ayuda con la energía reprimida o la frustración. Busca algo que disfrutes, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y háglo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.

- **Cambia tu perspectiva.** Intenta desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Elige reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo me sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Parecería difícil o tonto en un principio, pero date la oportunidad de descubrir que esto ayuda a dar un giro a tu perspectiva.

- **Haz algo que disfrutes.** Cuando el estrés te tenga decaído, haz algo que disfrutes para ayudar a ponerte de nuevo de pie; puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver tu película favorita o salir a cenar con un amigo. O comienza un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elijas, intenta hacer al menos una cosa al día que sea solo para ti.

- **Conéctate con tus seres queridos.** No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudar a sentirte mejor y olvidarse del estrés; confiar tus problemas a un amigo también puede ayudar a resolverlos.

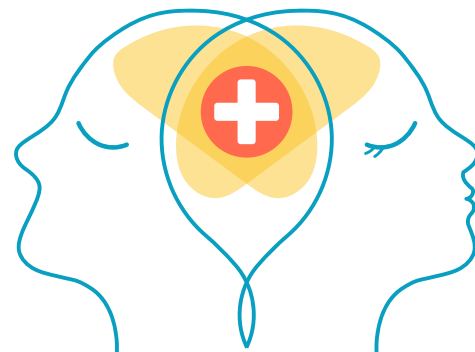
- **Aprenda nuevas maneras para relajarte.** La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación te ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea; existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí, tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea, aproveche todo el material gratuito que está disponible en internet a partir de la pandemia.

- **Duerme lo suficiente.** Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarte a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intenta dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

- **Manten una dieta saludable.** Comer alimentos saludables ayuda a dar energía a tu cuerpo y tu mente. Evita los refrigerios con altos contenidos de azúcar y trata de consumir muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.

- **Aprende a decir que no.** Si tu estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprende a establecer límites. Pide ayuda a los demás cuando la necesites.

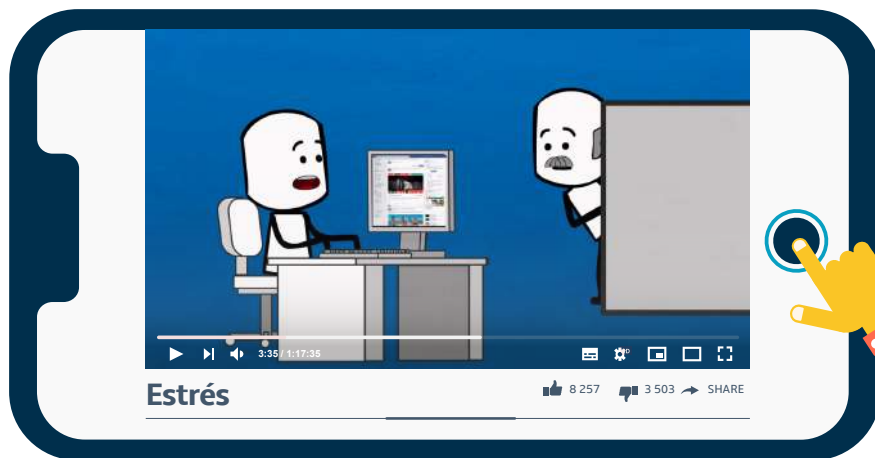
Si sientes que no eres capaz de manejar el estrés por ti mismo, es posible que desee hablar con un psicólogo o terapeuta que te ayude a encontrar otras maneras de lidiar con el estrés.





¿Quieres saber más técnicas de como manejar el estrés?

Da CLICK en las siguientes imágenes





Técnicas y consejos para manejar y/o reducir la ansiedad

01

Detectar y mantener emociones positivas

Entre las **actividades que recomiendan para lograrlo** están realizar algún tipo de voluntariado, encontrar la belleza de la naturaleza, y recordar el tiempo que se pasa con los seres queridos o con amigos. Pero también un buen libro, una película o una conversación.

Como ejercicio te proponemos detenerte al final del día durante cinco minutos, coger libreta y lápiz y apuntar tres cosas buenas que hayas experimentado a lo largo de la jornada. Tras escribirlas, dedica 20-30 segundos a saborear cada una de ellas.

Recuperarse de emociones difíciles

¿Cuánto tiene que durar la ansiedad provocada por el hecho de que nos den un golpe en el coche? Engancharse a ese asunto una semana supone estar más irritable, rendir menos o ser más agresivo. Este comportamiento no es adaptativo, y hay que reducir su impacto.

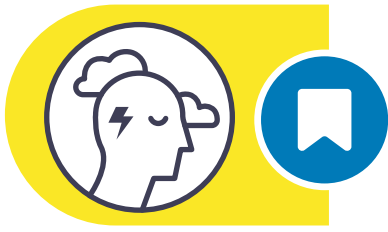
02

03

Trabajar la bondad, la amabilidad y la empatía

Trabajar la bondad como conducta prosocial, altruista y compasiva es el eje de la salud mental. Se trata de **poner en marcha conductas de amabilidad y empatía**, siempre con base altruista, algo que también se entrena.

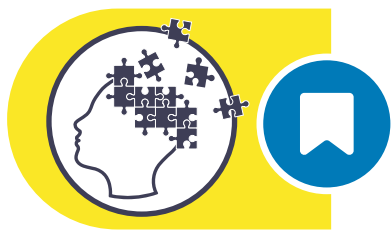
Una de las propuestas es realizar cinco actos bondadosos aleatorios en un solo día de la semana a cinco tipos de personas: Un compañero de trabajo, un familiar, una persona neutral, una incómoda y alguien desconocido.



¿Quieres saber otras formas en las que puedes trabajar la ansiedad?

Da CLICK en las siguientes imágenes





Técnicas para el manejo de la depresión

Si estás deprimido, lo mejor es que hagas algo al respecto: la depresión no se cura sola. Aparte de pedir ayuda a un médico o terapeuta, hay cinco cosas que puedes hacer para encontrarte mejor.

01

Ejercicio Físico

Camina a paso ligero de 15 a 30 minutos cada día, o baila, corre o monta en bicicleta, si lo prefieres. A las personas con depresión no les suele apetecer estar activas, pero, de todos modos, obligate a hacerlo (pídele a un amigo que te acompañe si lo necesitas para estar motivado). En cuanto hagas del ejercicio un hábito, no tardarás mucho en percibir un cambio positivo en tu estado de ánimo.

Aparte del ejercicio aeróbico, algunas **posturas de yoga** te pueden ayudar a aliviar los sentimientos depresivos. Prueba la postura del perro con la cabeza hacia abajo o la de piernas arriba contra la pared (puedes encontrar estas dos posturas en sitios de Internet sobre yoga). Hay otros dos aspectos del yoga: los **ejercicios de respiración** y la **meditación**, que también pueden ayudar a encontrarse mejor a la gente deprimida.

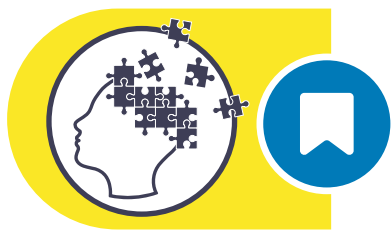


Cuídate alimentándote bien

02

La depresión puede afectar al apetito. Cuando están deprimidas, a algunas personas no les apetece nada comer, pero hay otras pueden comer demasiado. Si la depresión ha afectado a tus hábitos alimentarios, deberas tener muy presente la necesidad de alimentarte bien. **La nutrición puede influir en el estado de ánimo y el nivel de energía de una persona.** O sea que come abundante fruta y verdura y sigue un horario de comidas regular (aunque no tengas hambre, intenta comer algo ligero, como una pieza de fruta, para seguir adelante).





Técnicas para el manejo de la depresión

Identifica los problemas, pero no les des vueltas

03

Intenta identificar las circunstancias que han contribuido a tu depresión. Cuando sepas qué es lo que te ha hecho sentirte triste y decaído y por qué, habla sobre ello con un amigo que te aprecie. Hablar es una forma de dar rienda suelta a los sentimientos y de recibir algo de comprensión.

Una vez que hayas identificado **esos pensamientos y sentimientos**, centra la atención en algo positivo, actúa para solucionar tus problemas, pide ayuda si la necesitas. Sentirse conectado con los amigos y la familia puede ayudar a aliviar los sentimientos depresivos. Y tú también puedes ayudarles a sentir que pueden hacer algo por ti en vez de limitarse a ver lo triste que estás.

04

Exprésate

Cuando una persona está deprimida, puede tener bloqueadas la creatividad y la capacidad para disfrutar de las cosas. Ejercita tu imaginación (pintando, dibujando, haciendo garabatos, cosiendo, escribiendo, bailando, componiendo música, etc.) y no sólo conseguirás que fluya tu creatividad sino que es posible que también experimentes emociones positivas. Dedica tiempo a jugar con un amigo o con tu mascota o haz algo divertido a solas. Encuentra algo de qué reírte; la risa ayuda a levantar el ánimo.

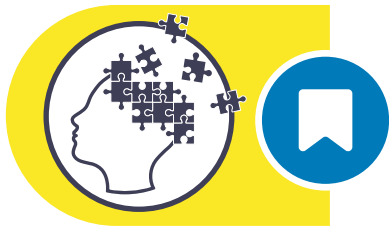


Intenta fijarte en el lado positivo de las cosas

05

La depresión **repercute sobre los pensamientos de las personas**, haciendo que todo parezca negro, desastroso, triste y negativo. Si la depresión te está haciendo fijarte solo en lo negativo, haz un esfuerzo para fijarte en las cosas buenas de la vida. Primero intenta identificar una cosa positiva, luego intenta buscar otra más. Considera tus puntos fuertes, tus dones y lo afortunado que eres, y sobre todo, no te olvides de tener paciencia contigo mismo. **La depresión requiere tiempo para curarse.**





Revisa otras técnicas que te ayudarán para el manejo de la depresión

Da CLICK en las siguientes imágenes



Ahora vamos a revisar algunas técnicas de relajación que nos pueden ayudar a sentirte menos estresados

DA CLICK en la siguiente imagen para ver el video





Tejiendo historias de cuidado en tiempos de pandemia:



- Los seres humanos, por lo general hemos aprendido a **focalizar las experiencias** de acuerdo con la historia saturada del problema.



- **Dejamos al margen otras historias**, que no contribuyen a la trama principal.



- Las historias alternas, constituyen una oportunidad para **TEJER HISTORIAS MAS RICAS Y CON ENTRAMADOS ELEGIDOS Y PREFERIDOS.**

Aquí te proporcionamos ejemplo de unas preguntas que te **ayudaran a redactar nuevas historias**. Te recomendamos que tus respuestas las escribas en un cuaderno especial, y que de manera constante las revises y las amplíes, de tal forma que se convierta en tu **bitácora de contención y resistencia emocional**.

TEJIENDO POSIBILIDADES:

Cuando la ansiedad, el estrés, la depresión y el miedo guardan silencio y me dejan contar mis historias de éxito...

01

Preguntas sobre acciones que la persona realiza en el día a día para cuidarse y cuidar a otros:

- Durante este período... ¿qué es lo mejor que has hecho para cuidar de ti mismo, y a las personas que conviven contigo?
- ¿Qué es lo mejor que han hecho los demás para cuidarte a ti?
- ¿Qué es lo que más te gusta de lo que han estado haciendo durante estos días?
- ¿Cuáles han sido tus más significativos aciertos que te hacen sentir más orgullos@ o satisfech@?
- Si pudieras ponerle un título a esta experiencia de cuidado en tiempos de pandemia.... ¿Cómo le pondrías?
- Si pudieras ponerle un color, sabor, olor, sonido, textura, ¿cuál o cuáles serían?
- ¿Qué sería lo que los demás dirían de tu manera particular que has encontrado para proteger a los tuyos?
- Y al pensar en ello, ¿cómo te hace sentir?



Preguntas sobre aprendizajes:

- ¿Cuál es la parte positiva para ti y tu familia de esta situación que ha tocado vivir?
- Esto significativo y positivo que encuentras, ¿cómo se ve reflejado en tu vida y tus relaciones?
- ¿Qué cualidades personales están permitiendo aprovechar de manera positiva las circunstancias?
- ¿Qué aprendizajes has descubierto durante esta pandemia?
- Cuando todo esto termine, y en unos años más adelante, cuando el COVID-19 sea una enfermedad controlada: ¿A qué conclusión llegas sobre ti, y cómo la experiencia del confinamiento te ayudó a ser una mejor persona?

02

TEJIENDO POSIBILIDADES:

03

Preguntas de Resistencia y afrontamiento:

Tal vez, no siempre los días sean agradables.... **algunas otras preguntas que pueden ayudarte son:**

- ¿Qué sigues haciendo a pesar de las circunstancias por el bien tuyo y de los que te rodean?
- ¿A qué no has renunciado, a pesar del panorama que estos días has vivido?
- ¿Qué has hecho para no tirar la toalla ante las dificultades?
- ¿Qué es lo que sigue dándote esperanza?
- ¿Cómo le has hecho para no empeorar las situaciones?
- ¿Quiénes o qué te ayuda a continuar?



*Basado en el modelo propuesto por Mark Beyebach, 2020
(Federación española de asociaciones de terapia familiar).*



Inteligencia emocional: acepta tus emociones y tips para entenderlas

Seguramente haz oído hablar de la **inteligencia emocional**, un tema muy interesante para la realidad que vivimos hoy en día. Te invito a acompañarnos y descubrir nuevas ideas que te ayudaran a **entender, comprender y profundizar en tus emociones**.

La inteligencia emocional es un término que se utiliza desde los años 90's, ¿te suena conocido?, Daniel Goleman fue uno de los iniciadores de la inteligencia emocional, él se encargó de reunir evidencias que mostraran la importancia de las emociones y sentimientos en nuestra vida.

Podemos decir que el termino inteligencia emocional se empezó a hacer muy popular, entonces es necesario que platiquemos un poco más...



¿Sabías que..

Todas las emociones son buenas, no hay emociones malas, cada una de las emociones que sentimos se presentan porque nos quieren decir algo, son el radar de nuestras necesidades más profundas, así que si tu nombras la emoción será mucho más fácil descubrir que hay detrás de ella.

Entonces, la **inteligencia emocional** se entiende como la suma de habilidades que tiene una persona para relacionarse mejor consigo mismo y con los demás, de esta manera podras responder siendo más asertivo(a) a las situaciones que se te presentan.

Para iniciar en el camino de la inteligencia emocional, el primer paso es **aprender a reconocer lo que sientes**, luego comprender de dónde nacieron y poco a poco aceptarlas para ser efectivo contigo y con los demás.

Recuerda



que para relacionarnos y ser emocionalmente inteligentes, necesitamos la **empatía**.

Una persona inteligente podrá ponerse en el lugar de los demás y canalizar lo que sabe, siente, y utilizar sus fuerzas en forma positiva.



**Revisa los siguientes
pasos para tener
mayor comprensión de
lo que sientes:**





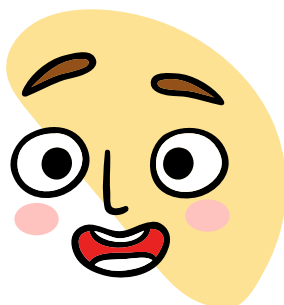
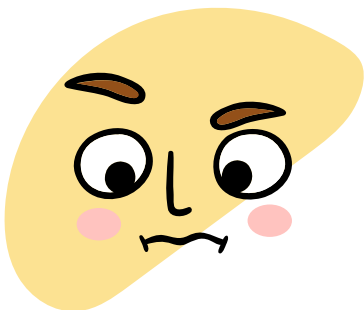
Identificar las emociones

Para nombrar la emoción que sientes, hay que conocer las señales en nuestra expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz.

Por ejemplo:

Imagina que vas caminando y tropiezas con un espejo, al mirarlo te das cuenta que cada vez que lo observas aparece un rostro con gestos y expresiones diferentes

¿Sabrías decir el nombre de la emoción que representa cada rostro?



Si tienes alguna dificultad en nombrar las emociones, conoce más de ellas:

Comprender las emociones

Es importante reconocer que las emociones aparecen por alguna razón, se asocian a alguna situación concreta que estás viviendo. Conoce el significado de las cinco emociones básicas.

Afecto



Su objetivo es relacionarnos de manera positiva, nutre nuestros pensamientos e implica una sensación agradable en nuestro cuerpo.

Por ejemplo, cuando apoyas y acompañas a alguien (familia, amigos, pareja) porque sientes cariño.

Miedo



Su objetivo es alertarnos sobre alguna amenaza en el ambiente, nos hace alejarnos, se tiene una sensación desagradable, sin embargo, mantiene alerta los sentidos.

Por ejemplo, cuando enfrentamos algo desconocido, miedo a hablar en público, miedo a las alturas, etc.

Alegría



Su objetivo es darnos cuenta que podemos satisfacer nuestras necesidades y objetivos, se cree que la alegría es la chispa de la vida.

Por ejemplo, cuando apruebas algún examen, cuando ves a alguna persona que quieres, cuando haces algo que te gusta

Tristeza



Su objetivo es aprender a contactar con nosotros mismos, aunque se presenta como una sensación de pérdida.

Por ejemplo, cuando llegamos a alejarnos de alguien, cuando las cosas no salen como esperamos, cuando perdemos el trabajo.

Enojo



Su objetivo es alertarnos para defendernos y poner límites. Es una sensación desagradable, pero nos aleja de aquello que puede dañarnos.

Por ejemplo, cuando alguien toma mis cosas personales, cuando se me pide que haga algo que No quiero hacer.

Cinco Emociones Básicas

A

Afecto

M

Miedo

A

Alegría

T

Tristeza

E

Enojo

Expresar las emociones



Es importante reconocer que todas las personas necesitamos saber lo que estamos sintiendo y compartirlo con los demás, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada y tenemos mayor claridad.

Si **hablamos sobre nuestras emociones**, tenemos la oportunidad de sentirnos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Te has preguntado **¿cómo puedo hablar de lo que siento con otras personas?**... te damos algunos tips para decir lo que sientes y porque te sientes así:

- **Estoy molesto, porque...**
- **Me siento feliz, cuando...**
- **Siento tristeza, porque...**
- **Cuando hago esto... Siento miedo...**

Ejemplo:

Imagina que estas en una reunión con dos de tus amigos, y ellos no dejan de hablar de lo que les ha ocurrido en las últimas semanas, intentas platicarles lo que ha pasado contigo, pero ellos no te lo permiten, ¿Qué les dirías?

“Cuando intento hablar con ustedes, sobre lo que me ha pasado, ustedes dejan de escucharme, y yo me siento ignorado, un poco triste... me gustaría que los tres podamos hablar sobre lo que hemos vivido”.



Controlar las emociones



Controlar las emociones no significa reprimir o esconder lo que sentimos, es importante aprender algunas estrategias que nos ayudan a regular y controlar nuestras emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, te recomendamos diferentes estrategias que permiten sentirte más calmado frente a emociones fuertes o muy débiles.

• **Desarrollar actividades alternativas.** Hay muchas cosas que podemos hacer cuando experimentando una emoción fuerte, y elegir cuál de ellas es adecuada para cada situación.

Aprende algunas formas de controlarte:

- 01 Aléjate del lugar.
- 02 Respirar profundamente, inhalar y exhalar.
- 03 Piensa en algún momento, situación, persona, recuerdo que te ayude a tranquilizarte.
- 04 Cuenta hasta 10.
- 05 Pasea, sal a caminar, tomar aire fresco ayuda a oxigenar y calmar nuestro cerebro.
- 06 Hablar con un compañero.
- 07 Escuchar música con mensajes positivos.
- 08 Leer, jugar, pintar, cantar, bailar practicar alguna actividad artística.
- 09 Ver alguna película con mensajes positivos.
- 10 Imaginar la situación de otro modo.





Técnica del semáforo

Te enseñamos la **técnica del semáforo**, como otra forma de regular lo que sientes, el objetivo es aprender a relacionar los colores del semáforo con las emociones y el cómo actuamos.

Te damos a conocer un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

El semáforo de las emociones:

ROJO: PARARSE.

Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡Alto!. Es el momento de pararnos. Es como si vas conduciendo un automóvil que se encuentra con el semáforo en luz roja.

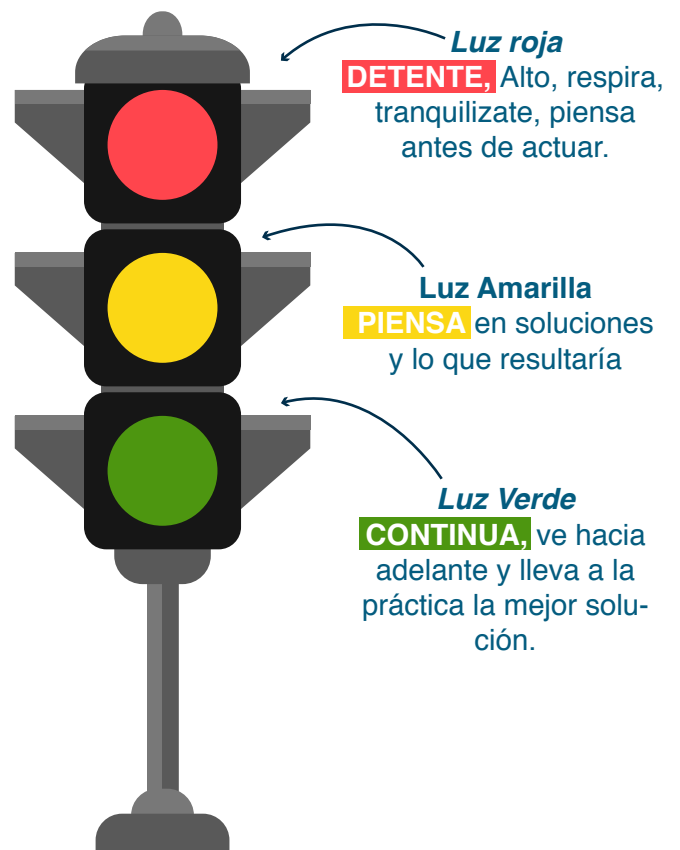
AMARILLO: PENSAR.

Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

VERDE: SOLUCIONARLO.

Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de caminar de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



Finalmente, Aristóteles decía:

“Enojarse es fácil. Enfadarse con la persona adecuada en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso si que es difícil”.

¿Quieres conocer otros ejercicios para trabajar el bienestar emocional?:

Da CLICK en las siguientes imágenes

Para los peques del hogar:



Para adultos:





Directorio de Atención Psicológica a nivel Nacional

¿Quieres buscar ayuda? Te damos información sobre algunos sitios web que puedes visitar o teléfonos que puedes marcar






Consejería SAPTEL

El Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono, ofrece un servicio de terapia psicológica gratuita facilitada por psicólogos certificados.

Tels: 555 259 8121 de CDMX
Tels: 800 472 7835 del interior de la Republica Mexicana

Horario: 24 hrs. los 365 días
Sede: Ciudad de México




 *Web:* saptel.org.mx
 *Twitter:* @saptelcrlyc
 *Facebook:* @SAPTEL

Call Center UNAM

El Call Center de la Universidad Nacional Autónoma de México a través de su programa de Atención Psicológica a Distancia brinda consulta psicológica gratuita y continua al público en general.

Tels: 555 025 0855

Horario: 08:00 a 18:00 hrs (Lunes a Viernes)
Sede: Ciudad de México

 *Web:* /CallCenterUNAM_psico
 *Twitter:* @CallCenterUNAM
 *Facebook:* fb.CallCenterUNAM





Línea de Ayuda LOCATEL

Ofrece atención psicológica gratuita por teléfono, apoyo en contingencias y casos de desastres. El sistema de “Chat psicológico” brinda orientación, consejería y apoyo emocional en crisis.

Tels: 555 658 1111

Chat: Locatel Chat

Horario: 24 hrs. los 365 días
Sede: Ciudad de México

 *Web:* locatel.cdmx.gob.mx
 *E-mail:* redes_sociales@locatel.df.gob.mx
 *Twitter:* @locatel_mx
 *Facebook:* @locatelmex





Fundación Origen

ONG enfocada en el apoyo social a personas en situación de exclusión o desamparo, la “Línea de Ayuda Origen” ofrece asistencia psicológica gratuita vía telefónica.

Tels: 800 015 1617

WhatsApp: 557 334 8556

Horario: 08:00 a 22:00 hrs (Lunes a Domingo)
Sede: Ciudad de México

 *Web:* /Asistencia_Origen
 *E-mail:* lineadeayudaorigen@origenac.org
 *Instagram:* fundacionorigen
 *Facebook:* @fundacionorigen



Directorio de Atención Psicológica a nivel Nacional



Línea UAM

Su línea de asistencia psicológica gratuita ofrece orientación en problemas emocionales, inició como un servicio dirigido a universitarios pero actualmente atiende a la población general.

Tels: 555 804 6444

Horario: 9:00 a 13:00 hrs (martes y jueves)

Sede: Ciudad de México

 *Web:* uam.mx/lineauam

 *E-mail:* luam1@xanum.uam.mx

 *Facebook:* Línea UAM Psicología

Medicina a Distancia

El Centro de Atención Telefónica de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, proporciona servicios de asesoría médica, nutricional y consulta psicológica gratuita.

Tels: 555 132 0909

Horario: 24 hrs. los 365 días

Sede: Ciudad de México

 *Web:* [/Medicina_Distancia](http://Medicina_Distancia)

 *E-mail:* medicina.distancia@salud.df.gob.mx

Programa “Sí a la Vida”

El programa de prevención del suicidio “Sí a la Vida”, brinda asistencia telefónica en materia de prevención del suicidio, atención psicológica gratuita, anónima y confidencial.

Tels: 800 900 8432

Tels: 800 420 5782

Tels: 800 420 5280

Tels: 800 590 3636

Horario: 24 hrs. los 365 días

Sede: Puebla

 *Web:* [/sep.puebla/SialaVida](http://sep.puebla/SialaVida)

 *Facebook:* Sí a la Vida

Bibliografía

- Abrams, E. M., & Greenhawt, M. (2020). Special Article: Risk Communication During COVID-19. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. doi:https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.04.012
- AprendiTips. (2020, mayo, 22). Técnicas del semáforo para el manejo de la ansiedad. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4PYjDaDEHkg>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 (5th ed.)*. Arlington: Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Española contra el Cáncer. *Las emociones, comprenderla para vivir mejor*. Recuperado de: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>
- Ayala, Alberto. (2018, abril, 18). Como salir de la depresión. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=QUCSBzusM24>
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders (1st ed.)*. New York: International Universities Press.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión (19th ed.)*. España: Desclée de Brower.
- Beyebach, M. (2020). Algunas preguntas (centradas en soluciones) para el confinamiento en tiempos del coronavirus. *Federación española de asociaciones de terapia familiar*. Recuperado de: <https://www.feataf.org/algunas-preguntas-para-el-confinamiento/>
- Bruinen de Bruin, Y., Lequarre, A.-S., McCourt, J., Clevestig, P., Pigazzani, F., Zare Jeddi, M., Goulart, M. (2020). Initial impacts of global risk mitigation measures taken during the combatting of the COVID-19 pandemic. *Safety Science*, 104773. doi:https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773
- Carril, Javier (2018, febrero, 02). Ejercicio Mindfulness, observación de pensamiento y emociones. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=GPvKC2VeuuY>
- Criando y Creciendo AC. (2020, mayo, 20). El cerebro en la palma de la mano explicación a niños. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5XheiEzIF9E>
- Cuido mis emociones (2020, diciembre, 01). Técnicas de relajación. Recuperado de: <https://www.powtoon.com/s/bOESOrYrKp2/1/m>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. doi:https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0
- Full Perception. (2018, enero, 18). Como calmar la ansiedad, 6 pasos para controlar la ansiedad. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=zaeitZTkWwA>
- García Zavala, J.P. (2015, agosto, 18). Como controlar el estrés. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=HmtBCh13LQ8>
- Gasmi, A., Noor, S., Tippairrote, T., Dadar, M., Menzel, A., & Bjørklund, G. (2020). Individual risk management strategy and potential therapeutic options for the COVID-19 pandemic. *Clinical Immunology*, 108409. doi:https://doi.org/10.1016/j.clim.2020.108409
- Haleem, A., Javaid, M., Vaishya, R., & Deshmukh, S. G. (2020). Areas of academic research with the impact of COVID-19. *The American Journal of Emergency Medicine*. doi:https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.04.022
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*. doi:https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Huang Y, Zhao N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *PudMed.gov*. 288: 112954. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954

Bibliografía

- Ibáñez-Vizoso, J. E., Alberdi-Páramo, Í., & Díaz-Marsá, M. (2020). Perspectivas Internacionales en Salud Mental ante la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.04.002>
- Lammie, Fred (2015, noviembre, 08). Estrés/ Casi creativo. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U>
- Muñoz Polit, M. Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación Humanista. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/68718064/resumen-miriam-muñoz-daniela-y-govanni>
- Naranjo Pereira, M. L. (2004). Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos (1st ed.). ISBN: 978-9977-6788-49. 224pp. Costa Rica.
- Neidhardt, E., Weinstein, M., & Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés (1st ed.). España: Ediciones Deusto. 182 pp. ISBN: 84-234-0773-X
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoia ga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública (online)*, 36(4) e00054020 <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- PAHO TV. (2020, abril, 07). 6 Consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A&t=91s>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- R&A Psicólogos. (2018, diciembre, 03). 5 estrategias para salir de una depresión. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_mOG0SL4tqo
- Secretaría de Salud (2020). Boletín epidemiológico, Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica. SEGOB. Gobierno de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/direccion-general-de-epidemiologia-boletin-epidemiologico>
- Shah, S. G. S., & Farrow, A. (2020). A commentary on “World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel Coronavirus (COVID-19)”. *International Journal of Surgery*, 76, 128-129. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.03.001>
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71-76. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., . . . Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>