

GUÍA PRÁCTICA DE
PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS

EN CONTEXTO
DE LA COVID-19 Y
MIGRACIÓN
VENEZOLANA



CENTRO DE
**APOYO
EMOCIONAL**
¡Nacimos para escucharte!



Unión
VENEZOLANA
en Perú



OIM
ONU MIGRACIÓN

GUÍA PRÁCTICA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS EN CONTEXTO DE LA COVID 19 Y MIGRACIÓN VENEZOLANA

Es una guía desarrollada en el marco del proyecto de protección y prevención de la salud mental de migrantes, refugiados venezolanos y población de acogida que residen en el Perú, desarrollado por el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Participaron en su elaboración el equipo de psicólogos:


Abraham Deus Ayala
Carlos Acevedo Rodríguez
Johana Martínez Calderón
Mariaquilina Rodríguez
Oriana Pinto Gutierrez
Zulimar Rivero Parra

Revisado por:

Evelyn Sosa Oliveros
Psicólogo Clínico
Coordinadora del proyecto

Primera edición: Diciembre 2022
Lima, Perú

ÍNDICE	3
INTRODUCCIÓN	5
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS	7
¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?	7
¿Quién necesita los PAP?	7
¿Cuándo brindar los PAP?	7
¿Dónde brindar los PAP?	7
¿Quién puede brindar los PAP?	7
Perfil de competencias psicosociales	8
Procedimiento para la aplicación de los PAP	10
Observar	10
Reacciones más comunes en contextos de emergencia.	11
Escuchar	12
Conectar	13
Sobre algunos contactos de emergencia en Perú	14
Consideraciones para la aplicación de los PAP según la edad de la población	15
Consideraciones especiales en caso de atención a niños y niñas	15
Consideraciones especiales en caso de atención a adolescentes	16
Consideraciones especiales en caso de atención de adultos mayores	16
Consideraciones especiales en caso de atención a personas con enfermedades crónicas o discapacidad	16



LA SALUD MENTAL DE LOS MIGRANTES Y REFUGIADOS VENEZOLANOS	17
Duelo migratorio	17
Una mirada a la estadística	18
Salud mental en el contexto de covid-19	20
AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN MIGRANTES Y REFUGIADOS VENEZOLANOS	23
Autocuidado de la salud mental	23
Recomendaciones generales	24
Técnicas para el manejo del estrés	26
Estresores que la convivencia en el estado de emergencia sanitaria por COVID 19	28
Técnica de solución de problemas	29
Recomendaciones para mantener la salud mental en niños y niñas	30
Recomendaciones para mantener la salud mental en adolescentes	31
Recomendaciones para cuidadores de pacientes con covid 19	31
GLOSARIO	32
REFERENCIAS CONSULTADAS	36

Introducción

Según la OMS, la salud es definida como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, en esta definición, se deja resaltado el factor mental como determinante en el ser humano, reconociéndolo como un ente bio-psico-social, es decir, que se está conformado de la interacción e influencia de sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, siendo una unidad integral.

El Centro de Apoyo Emocional es un eje estratégico de Unión Venezolana en Perú en respuesta ante las necesidades de protección y prevención de la salud mental observadas en la población migrante, refugiada venezolana y población de acogida. Con la llegada del estado de emergencia por la COVID 19, la salud mental de las personas que residen en el Perú se ha visto comprometida por los estragos psicológicos que representaron los cambios al estilo de vida, deterioro socioeconómico, pérdida de la salud y seres queridos. Dentro del centro de apoyo emocional se han recibido más de 2000 solicitudes de atención psicológica, en el cual los motivos de consulta son ansiedad 30%, depresión 25%, estrés 15%, otros motivos de consulta están asociados a ataques de pánico, duelo migratorio, disputas interpersonales, violencia de género, problemas relacionados con la crianza de los hijos, entre otros.

De acuerdo a la casuística encontrada, y de la necesidad de apoyo emocional se establece como objetivo la formación de psicoaliados quienes son entrenados en habilidades de liderazgo y primeros auxilios psicológicos para que puedan brindar apoyo a personas que atraviesan crisis dentro de su comunidad. Este programa de capacitación inicio en noviembre del 2020, hasta la fecha se han desarrollado 4 cohortes con el apoyo de la organización panamericana de salud (OPS) y la organización internacional para las migraciones (OIM). Los procesos de capacitación han permitido que 285 personas sean nuevos agentes de cambio para el Perú.

La salud mental por su parte, hace referencia al cuidado de las emociones y la prevención de enfermedades psicológicas, según la (OMS 2001 p.1, citado por OMS 2004), es definida como "...un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad", señalando en este término las constantes situaciones en diversas etapas de la vida a las cuales se está expuesto de manera inevitable, tales como cambios evolutivos, sociales y

culturales. De esta manera, sucesos como asumir un nuevo rol, mudanzas, crisis familiares, incluyendo afrontar situaciones inesperadas como un desastre natural o una pandemia mundial pondrán en balanza el estado de salud mental de cada ser.

Es allí donde la prevención juega a ser fundamental en el cuidado integral, existiendo diversas técnicas y prácticas aplicables para evitar que el efecto ante la exposición inevitable a los sucesos desencadene un estado de salud negativo.

Entre estas prácticas, una que resalta por su carácter de intervención temprana, ya que es aplicable a medida de primer auxilio ante la situación, es denominada PAP o Primeros Auxilios Psicológicos, y funge como una estrategia de apoyo en el abordaje de crisis.

Destacando que la preparación que se pueda tener al momento de vivenciar un suceso de crisis contendrá los efectos que ésta puede tener en la persona que lo vivencie, resalta el rol que asume la persona como actor psicosocial, promoviendo la creación del perfil del aplicador del PAP, así como de la presente guía, la cual procura dar una dirección clara y unificada.

Esta guía complementaria basa su contenido en la sensibilización, concientización, explicación y entrenamiento en esa primera acción que se realiza para intervenir ante un suceso de crisis, así como ejercicios de prácticas saludables a nivel emocional.

De esta manera, dando relevancia al conocimiento que maneje toda persona para enfrentarse a ello y apoyar a otros en pro del bienestar social.



¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una serie de estrategias dirigidas a brindar apoyo psicosocial a personas que se encuentran en estado de crisis, potenciando sus habilidades de afrontamiento a la misma, con el fin de recuperar el equilibrio emocional y prevenir la aparición de secuelas psicológicas.

¿Quién necesita los PAP?

Los PAP están dirigidos a personas con niveles altos de ansiedad o estado de alteración, afectadas por un acontecimiento crítico (OMS, 2012). Cabe destacar, que la persona debe acceder voluntariamente a recibir los PAP.

¿Cuándo brindar los PAP?

Tan pronto se pueda establecer el contacto con la persona en situación de crisis; sin embargo, la mayor efectividad se encuentra en las primeras 72 horas (OMS, 2012).

¿Dónde brindar los PAP?

Los PAP se pueden brindar de forma presencial o a distancia (por vía telefónica o mediante plataformas virtuales), tomando en cuenta que el lugar debe ser seguro, protegido de estímulos aversivos y protegido de los medios de comunicación.

¿Quién puede brindar los PAP?

El personal voluntario que decide intervenir ante un suceso de crisis, asume el rol de ser partícipe bien sea de un equipo psicosocial, tales como los conformados por paramédicos, médicos, rescatista, si el suceso fuese como ejemplo un desastre natural, o de manera individual; sea la situación, éste asume la responsabilidad de acompañar y contener emocionalmente a la persona que atraviesa por el evento y que no posee las herramientas de afrontamiento personales necesarias para sobrellevarla, para ello, según el ONEMI (Santiago, 2007), se destacan las siguientes competencias psicológicas y sociales ideales a desarrollar para la aplicación de los PAP.

Habilidad	Descripción
Liderazgo	Capacidad de persuadir, motivar y organizar al equipo en torno a un objetivo común, distribuyendo tareas, proponiendo metas y cuidando la seguridad y bienestar del grupo.
Empatía	Capacidad de ponerse en el lugar del otro, acogiendo y comprendiendo sus penas, temores, preocupaciones, entre otros.
Aptitudes para la comunicación	Capacidad de comunicarse a través del lenguaje tanto verbal como no verbal, escuchar de manera activa y responder asertivamente.
Capacidad para el trabajo en equipo	Implica trabajar por un objetivo común, dejando en un segundo plano el beneficio propio. Compartir normas de equipo y cumplimiento de las tareas asignadas. La gestión y manejo de emergencias y desastres se sustenta en un sistema organizado, disciplinado y pre- establecido.
Adaptación y flexibilidad para trabajar en situaciones de alto estrés	Capacidad de ajustarse a un entorno cambiante y exigente, adecuándose de manera eficaz y eficiente a los recursos, requerimientos y necesidades existentes.
Resistencia a la fatiga física y psicológica	Capacidad para trabajar en contextos de alta demanda e impacto emocional derivado de la situación. Se requiere del manejo de estrategias para evitar el agotamiento.
Tolerancia a la frustración	Aceptar las propias limitaciones, así como las condiciones adversas de la situación, ya sean inesperadas o contrarias a las expectativas.

Disciplina y responsabilidad	Capacidad de actuar de manera organizada y perseverante para alcanzar un objetivo, realizar las tareas que corresponden de manera correcta y constante, en el tiempo preciso, de acuerdo a las disposiciones del Sistema Nacional de Protección Civil.
Capacidad de Evaluación y Planificación	Capacidad de determinar las metas y prioridades frente a una tarea encomendada, trazando las acciones, tiempo y recursos requeridos.
Toma de decisiones bajo presión	Capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas, en un ambiente de incertidumbre, en el cual la información puede ser insuficiente, existe poco control sobre la situación y/o no se conoce cómo puede variar la interacción de las variables intervinientes.
Agudeza en la observación y determinación de signos de riesgo o trastornos	Capacidad de percibir, distinguir e identificar de manera anticipada, signos o patrones, tanto propios como de otros, relacionados a factores de riesgo, ya sea en el plano físico, conductual, cognitivo, emocional o relacional, permitiendo actuar en forma oportuna.
Percepción realista de sus capacidades y limitaciones	Conocimiento y aceptación tanto del mundo interno como del externo, recursos, vulnerabilidades y posibilidades de acción..
Ser capaz de reconocer su propia afectación producto de la intervención y pedir la ayuda necesaria	Darse cuenta del propio desgaste tanto físico como psicológico, detectando síntomas y signos de agotamiento. Implica el cuidado de la propia salud.
Ser capaz de reconocer su propia afectación producto	Darse cuenta del propio desgaste tanto físico como psicológico, detectando síntomas y signos de agotamiento. Implica el cuidado de la propia salud.

Fuente: "Intervención Psicosocial en Situaciones de Emergencia y Desastres: Guía Para el Primer Apoyo Psicológico" (UNICEF, 2009)

Procedimiento para la aplicación de los PAP

Antes de iniciar la intervención es importante realizar el reconocimiento del contexto en que se produjo la situación crítica, las características de la población y la incidencia de la situación crítica en la misma, con el fin de planificar las acciones y roles del equipo que brindará los PAP.

La Organización Mundial de la Salud propone los siguientes componentes en actuación en los PAP:



Antes de iniciar la intervención es importante realizar el reconocimiento del contexto en que se produjo la situación crítica, las características de la población y la incidencia de la situación crítica en la misma, con el fin de planificar las acciones y roles del equipo que brindará los PAP.

La Organización Mundial de la Salud propone los siguientes componentes en actuación en los PAP:



Es el primer momento de la intervención, en el cual se explora la situación actual con el fin de recopilar la información necesaria, determinar la vulnerabilidad de las personas involucradas, su grado de afectación física y emocional, así como sus necesidades inmediatas y signos de alarma. En este momento se requiere:

- Identificar quiénes son las personas más vulnerables y que requieren de los PAP.
- En caso de que se encuentren otros equipos de respuesta, se deben coordinar acciones de intervención en conjunto.
- Identificar las instituciones cercanas que brinden servicios básicos (alimentación, asistencia médica, refugio).
- Identificar un espacio seguro para brindar los PAP.

A continuación, se presentan las reacciones más comunes y posibles de observar en las personas que se encuentran en contextos de emergencia y estresores que dificultan el afrontamiento a la crisis relacionada con el estado de emergencia por COVID 19:

Cuadro N°2

Reacciones mas comunes en contexto de emergencia

Reacciones	Descripción
Físicas	<ul style="list-style-type: none"> -Fatiga y cansancio -Alteraciones en apetito y sueño -Taquicardia, Sobresaltos, dolores físicos -Hiperventilación o sudor -Empeoramiento de condiciones crónicas (diabetes, presión, etc.) -Nivel de actividad excesivo o pasividad -Disminución de la respuesta inmune
Cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> -Confusión y desorientación -Sueños y pesadillas recurrentes -Preocupación, problemas de concentración y memoria -Dificultad de tomar decisiones -Cuestionamiento a creencias espirituales -Autoeficacia y auto valía disminuida
Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> -Impulsividad -Sentimiento de insignificancia -Sentimiento de impotencia -Hipervigilancia -Miedo, Terror, Inestabilidad afectiva -Irritabilidad, Tristeza -Duelo
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> -Aislamiento -Incremento de conflictos familiares -Agresión física -Discriminación -Desintegración de redes sociales -Fragmentación de estructuras comunitarias -Mayor violencia por motivos de género -Sobreprotección

Fuente: Organización mundial de la Salud (2012). Citado por MINSA (2020).

Escuchar



En el momento de establecer el contacto con la persona en crisis, es necesario ayudarla a mantener el contacto con la realidad y brindar una sensación de seguridad y acompañamiento. En este momento es importante demostrar empatía y escuchar activamente.

Procedimiento:

- Presentarse.
- Preguntar a la persona respetuosamente si desea recibir ayuda.
- Invitar a la persona a un lugar seguro para brindar los PAP. En caso de que la atención sea a distancia puede pedirle que se dirija a un lugar en el cual pueda conversar con tranquilidad.
- Explique el tipo de apoyo que puede brindar.
- Escucha activa

Es necesario invitar a la persona a hablar acerca de la situación actual, puede realizar algunas preguntas para iniciar la conversación ¿cómo se encuentra? ¿cómo le afectó el evento crítico? ¿dígame lo que necesita? Es importante demostrar empatía y transmitir interés por la situación en la que se encuentra la persona. En caso de que la persona no desee hablar acompañarle en silencio demostrándole que tiene una persona a su lado interesada en lo que le ocurre y dispuesta a brindar apoyo.

Recomendaciones:

- Adopte una postura similar a la de la persona, lo cual demostrará sintonía afectiva.
- Tenga paciencia al escuchar, no apesure a la persona con preguntas. Tolere los espacios de silencio.
- En caso de no comprender reformule de forma empática las ideas.

- En caso de que la comunicación sea por vía telefónica preste especial atención al tono de voz de la persona, lo cual complementará la información acerca de su estado emocional.
- En caso de que identifique ideación suicida o conductas que puedan poner en riesgo la vida de la persona refiera inmediatamente a atención especializada.
- En caso de que a la persona se le dificulte hablar puede identificar alguna persona de confianza con la cual pueda establecer contacto.
- Evite ofrecer soluciones precipitadas al problema de la persona.
- Evite realizar promesas que no pueda cumplir.
- Si la persona está muy angustiada ayúdele a calmarse, puede preguntarle ¿qué suele hacer para calmarse?, ¿le gustaría que enseñe una técnica de respiración que le puede ayudar?

Conectar



En este momento se ayuda a la persona a tomar consciencia de sus recursos personales para afrontar la crisis, involucra:

- Brindar información acerca de las reacciones comunes en situaciones de crisis.
- Ayudar a la persona a analizar el problema y jerarquizar las necesidades inmediatas a las cuales el individuo debe dar solución (puede comentar: “en situaciones como estas en natural sentirse agobiado, concentrémonos en resolver lo más urgente”, “son varios problemas juntos ¿quiere que le ayude a ordenarlos en una lista?”)
- Generar calma y fomentar autonomía poniendo a la persona en contacto con sus recursos personales de afrontamiento (puede comentar: “en ocasiones anteriores ¿qué ha hecho para solucionar un problema como este?”, “¿se le ocurre alguna alternativa de solución? ¿desea que le sugiera algunas?”)
- Si la persona está en condiciones, diríjale a tomar decisiones en relación a las primeras acciones que debe realizar.

- Brindar información actualizada de lo que está sucediendo.
- Poner en contacto con familiares y grupos de apoyo para crear redes de soporte.
- Cerrar la intervención ofreciendo pautas psicoeducativas para el cuidado de la salud tanto física como mental, y coordinar un próximo contacto para hacer seguimiento

ORIENTACION Y ASISTENCIA SOCIO-EMOCIONAL

ORIENTACION Y ASISTENCIA SOCIO-EMOCIONAL		
UVP - Unión Venezolana en Perú	Atención psicológica: apoyoemocional@unionvp.org Atención psicológica para víctimas y sobrevivientes de VBG: Genero@unionvp.org	
HIAS - Sociedad Hebrea de Ayuda al Inmigrante	932 493 538	
CAPS - Centro de Atención Psicosocial	961 366 610	
CAREMI - Centro de Apoyo para Refugiados y Migrantes	Oficina central breña: 993 510 666 913 194 590	
	SJM 946 346 569 946 390 314	SMP 946 394 484 9546 351 163
	CALLAO 946 394 804 946 580 667	SJL 946 375 594 946 386 193

CENTRO DE SALUD COMUNITARIO

113 - SALUD

Cuentan con psiquiatría y servicios especializados para niños/as, adolescentes y adultos mayores; así como, servicios especializados en adicciones y participación social y comunitaria.

E M E R G E N C I A S

100

Violencia contra la mujer

105

Policía Nacional

106

Emergencias Médicas (SAMU)

116

Bomberos

113

Sospecha de COVID -19

Consideraciones para la aplicación de los PAP según la edad de la población

Consideraciones especiales en caso de atención a niños y niñas

Las reacciones de los niños en situación crisis pueden ser diferentes a la de los adultos, y tienden a responder ante las reacciones observadas en sus padres o cuidadores; cabe destacar que su nivel de abstracción y comprensión de la situación es menor. A continuación, se detallan algunas consideraciones al tratar con niños:

- Motive a que el niño mantenga proximidad física con sus padres o cuidadores siempre que sea posible.
- Disponga de material lúdico (hojas, colores o algún juego) para ayudar al niño a relajarse.
- Proporcione calma a los padres o cuidadores a través de los PAP.
- Al hablar con el niño arrodíllese o siéntese para quedar a la altura de su vista.

•Escuche al niño con atención, pregunte qué sabe de lo que está ocurriendo y aclare sus dudas ofreciendo solo la información concreta que el niño necesita.

• Exprese al niño que se encuentra a salvo y motive a los padres a transmitirle seguridad.

•Motive a los padres a mantener las rutinas familiares propias de su edad.

•Identifique las necesidades inmediatas del niño.

•Informe a los padres de las instituciones cercanas que prestan apoyo para la resolución de las necesidades inmediatas

•En caso de que el niño esté por algún motivo separado de sus padres o cuidadores, póngase en contacto inmediatamente con los servicios de protección.

Consideraciones especiales en caso de atención a adolescentes

En el caso de los adolescentes, el personal que brinda los PAP debe estar preparado para responder preguntas relacionadas con temas de sexualidad, drogas y otros temas de interés propios de la edad.

Consideraciones especiales en caso de atención de adultos mayores:

•Identificar familiares o personas de apoyo en el cuidado del adulto mayor.

•No deje a la persona sola, sino en compañía de sus familiares o personas de apoyo.

•Tome el tiempo necesario para escucharle, muchas veces pueden sentirse solos o ansiosos y necesitan ser escuchados pacientemente.

Consideraciones especiales en caso de atención a personas con enfermedades crónicas o discapacidad:

•Pregunte a la persona si tiene alguna enfermedad y si toma alguna medicación.

•Póngase en contacto con instituciones que brinden asistencia médica para satisfacer las necesidades de la persona.

•Ofrezca información acerca de cómo contactar a instituciones disponibles en la zona que brinden protección o apoyo, y le permitan dar solución a sus necesidades a largo plazo.

LA SALUD MENTAL DE LOS MIGRANTES Y REFUGIADOS VENEZOLANOS

Consecuencias de la migración en la salud mental de la población venezolana

Duelo migratorio

El duelo migratorio, para Achotegui (2010) es “el proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo para el sujeto”. El mismo autor plantea en el estudio del año 2000 la existencia de siete duelos en la migración: la lengua, el estatus social, la familia y los seres queridos, la cultura, los riesgos para la integridad física, el contacto con el grupo de pertenencia, la tierra.

Así mismo, Achotegui (2010) especifica tres tipos de duelo:

“

1.Simple: aquel que se da en buenas condiciones y que puede ser elaborado. El duelo simple se daría, por ejemplo, cuando emigra un adulto joven que no deja atrás ni hijos pequeños, ni padres enfermos, y puede visitar ó traer a los familiares.

2.Complicado: cuando existen serias dificultades para elaborarlo. Sería aquel en el que se emigra dejando atrás hijos pequeños y padres enfermos, pero es posible regresar o traerlos.

3.Extremo: es tan problemático que no es elaborable, dado que supera las capacidades de adaptación del sujeto. Ocurre cuando se emigra dejando atrás la familia, especialmente cuando quedan en el país de origen hijos pequeños y padres enfermos, pero no hay posibilidad de traerlos ni de regresar con ellos, ni de ayudarles.”

Sumado a esto es necesario considerar:

- El sufrimiento ocasionado por una separación forzada de nuestro núcleo familiar y la soledad a la que conlleva es un evento de gran sufrimiento para la persona.

- El sentimiento de desesperanza que nace de la idea de fracaso en el proyecto migratorio y las dificultades que se presentan por su situación migratoria limitan las posibilidades de desarrollo del migrante, tendiendo a buscar formas de empleo donde no reciban los beneficios adecuados y se vean continuamente explotados.

•El sentimiento de peligro que nace por la constante lucha en la obtención de bienestar orgánico, físico y mental debido a que se encuentran en un área nueva de lo que no se posee experiencia tiende a ser un factor desalentador que agrava el duelo migratorio.

La combinación de estos factores y mal manejo de las consecuencias que estos traen podrían llevar al desarrollo del Síndrome del inmigrante con estrés crónico - múltiple.

Una mirada a la estadística

El acto migratorio, en su forma más pura, es un evento que puede dar inicio a diferentes malestares emocionales, en los últimos años la migración forzosa que ha tenido que vivir la comunidad venezolana ha afectado severamente su salud mental, eso en conjunto con el aumento de la emergencia humanitaria que vive Venezuela ha afincado el deterioro de los procesos emocionales y cognitivos de los migrantes. Lay (2003) nos dice que una exposición prolongada a eventos negativos en el aspecto económico, social y cultural puede tener un impacto duradero, pero no irreparable del bienestar mental de las personas.

En los últimos años, se han realizado varios estudios estadísticos sobre el deterioro que ha causado la crisis migratoria en la comunidad venezolana. Parte de estas investigaciones se han centrado en el impacto hacia la salud mental, siendo la Universidad del Pacífico (CIUP) y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) algunas de las principales organizaciones que han arrojado datos de vital importancia para la evaluación de la necesidad de ayuda psicológica en esta comunidad.



La Universidad del Pacífico realizó un estudio en abril del 2019 a más de 800 venezolanos durante su proceso migratorio entre Ecuador y Perú, encontrando varios índices de malestar psicológico y emocional, siendo los índices más elevados los de depresión con un 19% y ansiedad con un 23%, dentro de estos porcentajes se encontró que la población femenina era la mayormente afectada.

El estudio también demostró que a mayor era el incremento de vulnerabilidad de los migrantes (enfermedades, no redes de apoyo familiar, niños en desnutrición, adicción, entre otros) mayor era el aumento de estos índices, pasando a un aumento considerable de depresión al 27% y Ansiedad al 33% en comparación con el 4% que es lo normal para población en estas condiciones.

El estudio realizado en 2019 mantuvo un seguimiento en 2 fases: 4 meses después de su llegada y 6 meses después de su llegada al territorio nacional del Perú, con el fin de evaluar el estado de la salud mental de los migrantes con respecto al tiempo. Schweitzer (2011) nos dice que al principio dicho estado de salud mental tiende a desmejorar considerablemente en comparación con el estado más sano en el que pueda estar el individuo pero que luego del proceso de adaptación y acogida tiende a mejorar rápidamente. Esto se vio demostrado en el resultado estadístico, siendo que en los primeros 4 meses los índices aumentaron y luego a los 6 meses disminuyeron. A continuación, podrán observar en el cuadro comparativo el cambio de los

Tiempo	Ansiedad	Depresión
Llegada	23% a 33%	19% a 27%
A los 4 meses	43%	19%
A los 6 meses	8%	16%

Estos datos demuestran que si existe una disminución del malestar emocional y mental de la población migrante debido a la adaptación y acogida del país donde han migrado y a su vez demuestra que es necesario agilizar los procesos que brinden servicios a la población vulnerable, ya que a pesar de que hubo una disminución sigue siendo un numero alarmante al momento de evaluar su condición y que no todos son capaces de solucionar o disminuir el malestar que los agobia, es importante tomar en cuenta estos puntos para el desarrollo de equipos de apoyo psicológico y emocional.



Salud mental en el contexto de covid-19

En el año 2020 se realizaron diferentes estudios sobre el impacto del covid-19, Huarcaya (2020) realizó un estudio narrativo de todos los artículos publicados desde el 1 de diciembre de 2019 hasta el 24 de marzo de 2020 sobre la COVID-19 y las repercusiones en de la salud mental de esta pandemia (consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19). Afirma que, a partir de la declaración de emergencia en China, se reveló un incremento de las emociones negativas (indignación, ansiedad y depresión) y una disminución de las emociones positivas (satisfacción y felicidad). Ocasionando un comportamiento no esperado en la mayoría de la población debido a la cantidad de información sin confirmar y el desconocimiento de la enfermedad.

Sumado a lo anterior, el distanciamiento social forzoso dio inicio a una serie de problemas emocionales y mentales debido a la ausencia de comunicación interpersonal directa, estando dentro de los más probables los trastornos depresivos y ansiosos. Por otro lado, la cuarentena disminuye la posibilidad de intervenciones psicológicas oportunas, así como asesoramiento terapéutico de rutina afectando la posibilidad de mejora a nivel psicológico y emocional.

El estudio nos da una breve reseña de datos a tomar en cuenta cuando aparecen problemas de la salud mental durante el estado de emergencia:

- El deterioro cognitivo ocasionado por el malestar emocional y mental puede agravar las condiciones preexistentes en la persona haciéndolo mas sensible a la enfermedad.
- Debido al estigma que aun persiste sobre la salud mental, es altamente probable que personas con trastornos mentales tengan una menor posibilidad de obtener la ayuda primaria contra el COVID 19 ya que no se esta preparado para manejar un espacio que facilite el tratamiento de su problema mental en conjunto con el virus.
- Las emociones negativas que produce el estado de emergencia tienden a empeorar a medida que avanza el tiempo, de no existir una regularización del estilo de vida el deterioro se mantendrá constantemente.



- Los pacientes que atraviesan alguna enfermedad mental o poseen deterioro cognitivo son menos atentos a las medidas que hay que tomar para prevenir la enfermedad, su condición puede no permitirles un autocuidado adecuado.
- Las entidades que manejan los espacios para la atención psiquiátrica se ven afectados severamente, ya que extender el aislamiento de los pacientes y preparar a los trabajadores para aplicar un protocolo específico por paciente implica una suma de recursos que no se tenían en cuenta.
- La no existencia de guías clínicas o data que este centrada en el tratamiento de pandemias y enfermedades infecciosas para pacientes psiquiátricos hace realizar la fuerte necesidad de estudios y planteamientos que son necesarios para un correcto abordaje en estos espacios.
- El incremento de la carencia material y la limitación económica en conjunto con un constante estado de información imprecisa enfocada mayormente en el daño que ha ocasionado la pandemia ha afectado severamente la psique de la población, llevándolos a replantear sus ideas bases sobre el autocuidado.

En atención a lo antes expuesto, el Ministerio de Salud
(MINSA, junio 2020, Registro Ministerial, 363-202)

“...estima un incremento de la incidencia de trastornos mentales entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta puede sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad...”

en la actualidad se realizan los respectivos análisis para confirmar su incidencia en la población.

En Perú, la “encuesta preliminar poblacional sobre salud mental durante la pandemia y toque de queda” expuesta en el Plan de salud mental 2020-2021 del MINSA, que mantuvo la participación de aproximadamente 58.390 personas, encontró los siguientes índices con respecto trastornos relacionados con la depresión e ideación suicida:

Síntomatología depresiva	
Presentación y confirmación de síntomas depresivos	41%
Depresión moderada y severa	42%
Ideación suicida	12.8%

Población	
Mujeres	41%
Hombres	23.4%
Grupo Etario	18 – 24 años

El MINSA también reporto que a través de la línea telefónica 113 opción 5 (para orientación psicológica), que recibió durante el periodo de abril 2019 al 4 de mayo de 2020 alrededor de 24.802 llamadas con un promedio de 657 llamadas por día y arrojo la siguiente data:

Porcentaje por Género	
Hombres	47%
Mujeres	53%

Motivo de la llamada		Preocupación principal
Estrés	82.35%	Contagio propio y de la familia
Ansiedad y depresión	12.68%	Duelo por pérdida
Síntomas/diagnostico psiquiátrico	2.10%	Acceder a tratamiento especializado
Conflicto	1.52%	Inseguridad laboral y económica
Violencia contra la mujer (aspecto psicológico)	0.1%	Asistencia por violencia
Otros conflictos	1.30%	Otros

Gracias a esta data podemos evaluar que tanta es la necesidad de **redes de apoyo psicológico** y de como podemos enfocar el abordaje en la población. A su vez nos da una muestra comparativa con respecto a la población del Perú y nos permite evaluar a la población migrante de forma mas critica, pudiendo separar que tipo de malestar psicológico y emocional se da en la población general y como se ve agravado por su condición de migrante.

AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN MIGRANTES Y REFUGIADOS VENEZOLANOS

Autocuidado de la salud mental

En el contexto de la pandemia del COVID-19 se han generado diversas reacciones en la población general, la cual ha tenido que afrontar una serie de cambios en su estilo de vida y desarrollar su capacidad de adaptación a estos cambios.

Es importante durante este período de aislamiento social cuidar no solamente de la salud a nivel físico para la prevención del contagio o transmisión del virus; sino también, cuidar de la salud mental que se ha visto muy afectada tanto en niños como adultos, y muy en especial en la población migrante que reside en el Perú.

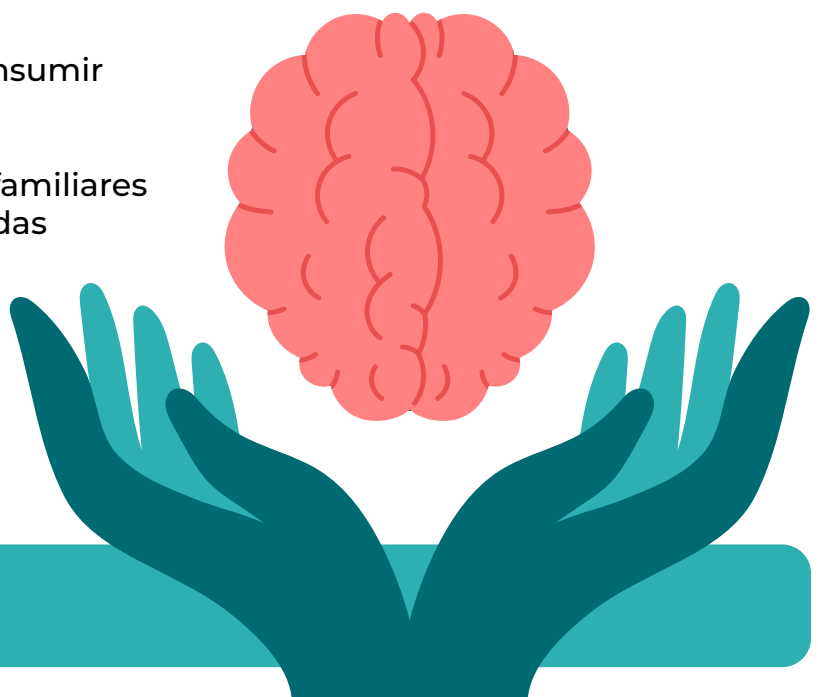
Durante el período de cuarentena las personas se han enfrentado a múltiples dificultades que afectan su salud mental, entre ellas la misma situación de aislamiento social que genera una sensación de soledad, el estrés producido por las noticias y sobre información, el temor a perder el empleo o fuente de sustento o la disminución de los mismos, el temor al contagio o de contagiar a los familiares, la dificultad para movilizarse y, en el caso de los migrantes la situación es aún más compleja, enfrentándose en muchos casos al desempleo, graves dificultades económicas, desalojos, al estrés producto de no poder cubrir las necesidades básicas de sus familiares en el país de origen, y esto sumado al duelo migratorio presente en muchos de ellos.

Las dificultades antes mencionadas pueden generar alteraciones como trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, estrés agudo, estrés postraumático, entre otros; y es necesario establecer una serie de acciones de prevención que permitan al individuo mantener o recuperar la salud mental permitiéndoles afrontar la crisis y desempeñarse en sus actividades diarias funcionalmente. A continuación, presentamos una serie de recomendaciones y estrategias que colaboran a mantener la salud mental.



Recomendaciones generales

- Establezca una rutina adaptada a sus necesidades y las de su familia, procure garantizar en su rutina el tiempo para cubrir las necesidades básicas (alimentación, sueño, aseo personal), trabajar, ejercitarse, recrearse, así como para las actividades laborales. Preferiblemente coloque su rutina por escrito en algún lugar de la casa o en una agenda.
- Cámbiese de ropa todas las mañanas, evite permanecer el día en pijama, esto favorecerá su estado de ánimo y autoestima.
- Planifique sus actividades laborales, de manera que pueda cumplirlas en el tiempo estimado, sin que esto implique estrés adicional, respetando los tiempos de descanso y de ocio.
- Establezca hábitos de sueño saludables, es importante garantizar el descanso para mantener la salud mental, por tanto se sugiere dormir y despertar todos los días a la misma hora, en el caso de los adultos dormir entre 7 y 8 horas durante la noche, evitar alimentos que contengan cafeína o azúcar en horas de la noche (como gaseosas, café o chocolate), ya que pueden generar un efecto activador dificultando conciliar el sueño, evite alimentos difíciles de digerir en horas de la noche (como carnes rojas o menestras), procure dormir en una cama limpia y con ropa de dormir limpia, realice actividades tranquilas antes de dormir (evite recurrir a las redes sociales o noticias justo antes de acostarse).
- Expóngase a la luz solar durante un rato (10-15 minutos), de preferencia en horas de la mañana, puede ser a través de una ventana, en el jardín o azotea en caso de tenerla. Esto además de favorecer la absorción de vitaminas necesarias para mantener la salud, favorece el estado de ánimo.
- Practique ejercicio cardiovascular diariamente durante al menos 30 minutos, como correr, caminar, saltar la cuerda, o bailar, ya que este tipo de ejercicios ayudan al cuerpo a liberar endorfinas, produciendo una sensación de bienestar y reduciendo el estrés y la ansiedad.
- Procure alimentarse sanamente y consumir alimentos ricos en hierro.
- Mantenga el contacto social con sus familiares y amigos, puede ser a través de llamadas o video llamadas.

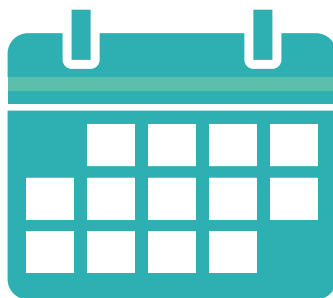


·Involúcrese en actividades recreativas de su agrado (escuchar música, leer un libro, jugar juegos de mesa con las personas con quien vive).

·Reduzca el tiempo frente a las noticias al necesario para estar informado (puede ser 1 hora al día) y escoja fuentes confiables para recibir la información.

·Emplee técnicas de solución de problemas ante las situaciones por resolver, cómo evaluar las alternativas de solución tomando en cuenta los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas para después tomar una decisión.

·Evalué sus metas, reajuste los tiempos de ser necesario. Posiblemente al iniciar el año usted tenía algunas metas que no ha podido cumplir a consecuencia de la situación generada por la pandemia; puede pensar que esto es transitorio y posteriormente podrá continuar trabajando por el logro de esa meta deseada.



·Procure pensar en positivo, evite anticipar consecuencias negativas en relación a lo que hace o lo que ocurre a su alrededor.

·Converse acerca de sus emociones con personas de confianza. En caso de sentirse triste identifique la emoción y acéptela, es normal sentir tristeza o ansiedad en situaciones de crisis.

·En caso de que la tristeza o ansiedad se prolonguen por más de dos semanas, y presente adicionalmente llanto frecuente, insomnio o hipersomnias (necesidad de dormir más de lo usual), y pérdida o aumento de peso, acuda a un especialista (psicólogo o psiquiatra) para que realice una evaluación.



Técnicas para el manejo del estrés

Respiración diafragmática profunda

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA PROFUNDA

La Respiración Diafragmática Profunda es una técnica que bien practicada genera un estado de relajación en el individuo, disminuyendo emociones negativas como la ansiedad o la ira. Consiste en realizar respiraciones completas, llevando el aire a la altura del diafragma (que se expandan las últimas costillas). La respiración debe ser lenta y profunda.

- 

Colócate en una posición cómoda, sentado o acostado

Cabeza erguida, espalda recta, manos sobre las piernas, pies apoyados en el piso
- 

Inhala o toma aire por la nariz contando mentalmente hasta 4

Lleva el aire a tu abdomen, el cual se ensancha .

Para los niños puedes usar sopladores, burbujas o botellas sensoriales
- 

Retén el aire en tus pulmones 2 segundos

El tiempo puede variar según tu capacidad pulmonar

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen, para sentir como se mueve tu abdomen y no tu pecho
- 

Exhala o expulsa el aire por la boca contando mentalmente hasta 4

Al salir el aire el estomago se hunde

Autocontrol

Debemos utilizar todas nuestras herramientas cognitivas para controlar los pensamientos, trabajar en nuestra inteligencia emocional puede ayudarnos en nuestros momentos de estrés mas severo, poniéndole un alto a las ideas recurrentes que nos mantienen en el estado de estrés, analizando la situación luego de lograr un control físico y orgánico mediante la respiración, y ordenando nuestras prioridades para reducir el estrés por solucionar el problema.

Actividad física

Mediante el ejercicio o actividad física podemos reducir considerablemente los niveles de estrés. Debido al proceso neuroquímico que conlleva los estados de estrés es necesario utilizar toda esa energía de una manera positiva, usando todo el factor químico producido por nuestro cerebro como gasolina para dicha actividad. Esto reducirá el estado de estrés y la repercusión física que pueda tener en nosotros.

Relajación

Llegar a un estado de relajación es necesario para disminuir el estrés y sus consecuencias, existen diferentes enfoques con los que podemos alcanzar este estado:

- Físico: Relajación muscular progresiva, estiramientos, ejercicios, yoga. Método de Jacobson, método de Schultz.

- Terapéuticos: Meditación guiada, pensamiento Zhen, relajación terapéutica guiada por profesionales de la salud

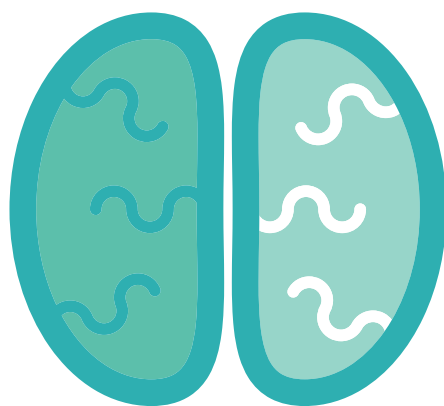
- Actividades extras: Música relajante, conversaciones fructíferas, lecturas positivas.

Desconexión

Darnos un tiempo para desconectarnos es necesario para disminuir el estrés de la vida diaria, tener un momento a solas, visitar un lugar agradable, dejar por el mayor tiempo posible los aparatos electrónicos, disminuir las conversaciones de trabajo (de ser posible) y con familia o grupos de información que no sean necesarias. Desconectarnos es necesario para ordenar nuestros pensamientos y no vernos expuestos a focos de estrés externos.

Visión positiva

Trabajar en mantener pensamientos positivos es necesario para reducir las consecuencias del estrés ya que las emociones vienen precedidas un pensamiento, primero manejaremos un pensamiento y de ser positivos la emoción que venga después podrá ser mayormente positiva. Cuando parecen episodios estresantes, es mas probable que estos se vean reducidos si dominamos nuestro pensamiento positivo ya que las emociones que estarán presentes no se sumaran a la carga negativa del estrés si no que ayudaran a disminuir la carga y mejorar nuestro pensamiento.



Cuadro N° 3

Estresores que la convivencia en el estado de emergencia sanitaria por COVID 19

Duración	A mayor duración de la cuarentena se asocia específicamente con una peor salud mental
Miedo a la infección	las personas en cuarentena revelan que sienten temor sobre su propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia.
Frustración y aburrimiento	El confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración, y una sensación de aislamiento del resto del mundo.
Miedo a tener suministros básicos inadecuados	Durante la cuarentena, es una fuente de frustración y se asocia con ansiedad y enfado.
Sobreexposición a información inadecuada o a la sobre información	Lo que supone un factor estresante sobre los pasos a seguir y crea confusión sobre el propósito de la cuarentena.

Fuente: Colegio Oficial de la Psicología (Castilla- La Mancha, 2020).

Técnica de solución de problemas

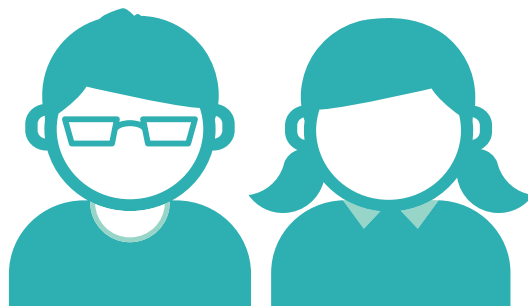
Consiste en evaluar las situaciones problemáticas presentes en la vida de la persona, con el fin de tomar decisiones al respecto que deriven en una disminución del estrés ocasionado por los mismos. Para esto se pueden seguir los siguientes pasos:

- Identifique el problema a abordar, definiendo sus causas e implicaciones. En caso de existir más de un problema establezca prioridades, organícelos según su grado de importancia y resuelva uno a la vez.
- Establezca objetivos a alcanzar. Los objetivos responden al “¿qué quiero lograr? Por ejemplo, obtener más ingresos, lograr mayor comodidad en el espacio en el que vivo, etc.
- Plantee alternativas para lograr los objetivos, al menos unas 5. En caso de que una alternativa no sea de su agrado es recomendable evaluarla igualmente. En caso de que no logre identificar alternativas de solución puede pedir orientación a un psicólogo.
- Evalúe las alternativas propuestas: puede hacer una lista de los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas. Tome en consideración las consecuencias a corto y largo plazo.
- Tome una decisión eligiendo la(s) alternativa(s) que ofrece(n) mejores resultados ante los objetivos planteados.
- Planifique cómo llevara a cabo la(s) alternativa(s) planteadas.
- Ejecute su plan.
- Evalúa los resultados, chequeando si se cumplieron los objetivos propuestos.

Recomendaciones para mantener la salud mental en niños y niñas

- Mantenga una rutina predecible que permita al niño cubrir sus necesidades básicas (alimentación, aseo personal, sueño) recreación y actividades escolares.
- Procure que el niño mantenga hábitos saludables de sueño. En el caso de los niños las horas necesarias de sueño pueden variar según la edad.
- Explique al niño de forma sencilla y concreta lo que está ocurriendo, aclare sus dudas ofreciendo solo la información que el niño necesita conocer.

- Evite la exposición al niño a las noticias, ya que estas pueden elevar sus niveles de estrés de forma innecesaria.
- Involucre al niño en actividades lúdicas acordes para la edad. Juegue con él/ella al menos 30 minutos diarios dedicándole su atención de forma exclusiva. Apague su teléfono celular y evite las interrupciones.
- Motive al niño a ejercitarse, los niños requieren actividad física para su sano desarrollo (físico, motor, cognitivo, etc.), recuerde que los niños aprenden moviéndose y a través de los sentidos; además, esto propiciará un estado de ánimo positivo.
- Programe encuentros con otros niños a través de canales electrónicos, en los cuales los niños puedan conversar, jugar e interactuar con sus iguales. Esto es positivo para el desarrollo de sus habilidades sociales y para la disminución de sus niveles de estrés.
- Establezca normas claras en casa, y aplique consecuencias en caso de su incumplimiento. Por ejemplo, una norma puede ser cumplir con sus responsabilidades (como sus tareas escolares), y en caso de que el niño no las realice pierde el derecho a sus privilegios (como el uso del teléfono).
- Evite que el niño haga uso excesivo de la tecnología, en especial en las horas previas a dormir.
- Hable con el niño o niña de forma asertiva, empleando un tono de voz adecuado y cuidando de su autoestima. Por ejemplo, es mejor decir “has dejado el cuarto desordenado” a decir “eres un desordenado”.
- Apoye al niño en la ejecución de sus actividades escolares y mantenga de ser posible comunicación con sus profesores. Evite que las tareas sean un motivo más de estrés para el niño, motive a realizarlas de forma alegre y de ser necesario fraccione las tareas en partes, incluyendo descansos entre la ejecución de las mismas.
- Propicie espacios para la expresión de sus emociones, escuchándole con atención y validando sus emociones.



Recomendaciones para mantener la salud mental en adolescentes

- Propicie el contacto social con sus iguales a través de medios electrónicos. A esta edad el contacto con los amigos es muy importante, y esto favorecerá su estado anímico.
- Converse con el adolescente de forma empática, demostrándole que comprende cómo se siente y que está allí para ayudarlo. Mantener una relación cercana con su hijo o hijo bajo un clima de confianza, permitirá que este se sienta seguro de expresar sus dudas e inquietudes y usted podrá orientarle adecuadamente.
- Enséñele a cuidarse y la importancia de las medidas de prevención del contagio.
- Hágale saber que este proceso es transitorio, y que en algún momento podrá salir de casa y compartir nuevamente con sus amigos.
- Motívele a hacer ejercicio y a participar en actividades recreativas. Dedique un tiempo a jugar en familia.

Recomendaciones para cuidadores de pacientes con COVID-19

- Transmita seguridad con afirmaciones positivas “con este tratamiento pronto vas a mejorar”, “es normal que te sientas cansado, solo descansa, todo va a estar bien”.
- Procure satisfacer las necesidades inmediatas, en ocasiones el paciente puede perder el apetito, motívele a comer lo necesario y a hidratarse frecuentemente.
- Tomando las medidas de prevención (distancia, protección con mascarillas KN95) converse con el paciente de forma que este no se sienta solo durante el proceso de recuperación. En caso de que este sienta cansancio al conversar, no lo fuerce a hacerlo, solo hágale saber que está allí, puede contarle lo que le ha pasado en el día, leerle un libro, etc.
- Verifique que cumpla con el tratamiento asignado por el médico tratante.



GLOSARIO

Definición de términos básicos

En esta sección se abordan las terminologías concernientes a salud mental y a los primeros auxilios psicológicos, así como la explicación del rol influyente que implica ser un líder comunitario, afianzar este conocimiento permitirá comprender a profundidad los contenidos a tratar en las siguientes secciones de la guía.

Acompañamiento psicosocial

“Es un conjunto de actividades que busca proteger y promover la autonomía y participación de las personas para el cuidado de su propia salud, facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción e iniciativas colectivas” (MINSA, 2020)

Autocuidado

“Es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de personal de la salud” (MINSA, 2020)

Centro de salud mental comunitario

Son establecimientos del primer de nivel atención por lo que realizan actividades para la atención ambulatoria, que buscan la promoción y protección de la salud mental, enfocándose en cuidados de la salud en las personas, familias y ciudadanos que presenten malestar psicosocial y/o trastornos mentales, de acuerdo al territorio y con la participación de la comunidad. Según MINSA, (2017) lo define como:



“...es un establecimiento de salud... que cuentan con psiquiatra y servicios especializados para niños/as y adolescentes, adultos y adultos mayores, así como servicios especializados en adicciones y participación social y comunitaria. Realizan actividades para la atención ambulatoria especializada de usuarios con trastornos mentales y/o problemas psicosociales, el fortalecimiento técnico de los establecimientos del primer nivel de atención y la activación de la red social y comunitaria de su jurisdicción” p. ¿?

Crisis

“Es un estado temporal de alteración y desorganización emocional producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver”. (MINSa, 2020)

Cuidado mutuo

Implica el interés en el otro, generando cercanía horizontal en el actual momento de amenaza de salud, la seguridad y la vida misma. Se fundamenta en lazos de confianza, empatía, solidaridad y respeto mutuo. Este cuidado mutuo se puede estructurar mejor cuando parte de la experiencia ganada en el autocuidado (MINSa, Resolución 363-2020)

Desastres

Según MINSa (2020) define como

“Es el estado conjunto de daños y pérdidas, en la salud, fuentes de sustentos, hábitat físico, infraestructura, actividad económica y medio ambiente, que ocurre a consecuencia del impacto de un peligro o amenaza cuya intensidad genera graves alteraciones en el funcionamiento de las unidades sociales, sobrepasando la capacidad de respuesta local para atender eficazmente sus consecuencias, pudiendo ser de origen natural o inducido por la acción humana”.

Duelo

“Es un proceso adaptivo en el que una persona que ha perdido algo importante para ella, asimila la experiencia vivida, la comprende y desarrolla recursos de afrontamiento para construir su vida”. (MINSa, 2020)

Emergencia

“Es el estado de daños sobre la vida, el patrimonio y el medio ambiente ocasionados por la ocurrencia de un fenómeno natural o inducido por la acción humana que altera el normal desenvolvimiento de las actividades de la zona afectada” (MINSa, 2020)

Epidemia

Se cataloga como epidemia cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo. De esta forma, aumenta el número de casos en un área geográfica concreta. (OMS, 2010)

Estrategias de afrontamiento

“Son procesos cognitivos y conductuales que se adaptan para manejar las demandas específicas internas o externas evaluadas como desbordantes o excedentes en relación a los recursos de la persona” (MINSa, 2020)

Líder comunitario

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2008) el líder comunitario es “quien conduce y hace que los miembros de la comunidad hagan adecuadamente el trabajo y alcancen sus metas, es por esta razón que en los grupos siempre surgen líderes que guían a los demás y ayudan a satisfacer sus necesidades” p.12. Así mismo, señala que: “el líder es quien conduce a la comunidad a realizar adecuadamente las acciones y tareas para cumplir todas las metas trazadas, es por ello que resulta importante identificar y destacar a aquellos líderes en cada uno de los grupos dentro de una comunidad.

El liderazgo incide en la toma de decisiones, siempre y cuando el líder haya destacado con la mayoría de aciertos en su periodo de ejercer dicho poder como representante electo de un grupo, sector o comunidad. Pues, si el líder o lideresa destaca en su trabajo se podrán canalizar bien las tareas para la consecución de las metas.

Pandemia

“Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales” (OMS, 2010).

Primeros auxilios psicológicos

“Es parte del acompañamiento psicosocial que se le brinda a una persona en estado de crisis; así mismo permite potenciar, en la persona o grupo, estrategias de afrontamiento funcionales frente a la crisis; es decir, desarrollar o fortalecer aquellos modos de pensar y actuar que facilitan la resolución de una situación percibida como demandante. (MINSa, 2020).

Problemas de salud mental

Según LEY N° 30947 – Ley de salud mental de Perú se comprenden:

“a) Problema psicosocial, es una dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre estas y su ambiente.

b) Trastorno mental y del comportamiento, es una condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidades variables el funcionamiento de la mente y del comportamiento, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente.”

Psicoaliado

Voluntario/a del centro de apoyo emocional de la ONG Unión Venezolana en Perú.

Recursos individuales y colectivos

“Son aquellos que permiten afrontar el contexto de emergencia y el estado de crisis de la persona para promover la recuperación individual y colectiva de la población. Los recursos pueden ser psicológicos, sociales, económicos y espirituales” (MINSA, 2020)

Salud

"La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad" (OMS, 1946).

Salud mental

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS).

Comprendemos entonces que la salud mental es el estado de balance entre una persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación intelectual, laboral, y de interrelación con el fin de alcanzar un estado óptimo del organismo y el desarrollo adecuado de su calidad de vida. Cuando nos referimos a términos como tranquilidad, felicidad, de la capacidad de goce o satisfacción, estamos usualmente hablando de la salud mental.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Álvarez, J. et al (2020) Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la pandemia de la COVID- 19 en México. Módulo 1.

Huarcaya, V. Jeff. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista de Medicina Experimental y Salud Publica. Recuperado: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3725>

Colegio Oficial de la Psicología de Castilla- La Mancha (2020). Guía de Orientación Psicológica ante la Crisis de Covid-19. Recuperado: <http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-ORIENTACION-PSICOLOGICA-COVID19-COPCASTILLAM.pdf>

Cortés, P. y Figueroa, R. (S/F). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos: En crisis individuales y colectivas. 1º Edición. Recuperado: <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2018/08/Manual-ABCDE-para-la-aplicacion-de-Primeros-Auxilios-Psicologicos.pdf>

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna (S/F). Primeros Auxilios Psicológicos. Recuperado: http://files.unicef.org/paraguay/spanish/ Primeros_ auxilios_ sicologicos_IFRC.pdf

Hernández, I, y Gutierrez, L. (2014). Manual básico de Primeros Auxilios Psicológicos. Recuperado: http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_ auxilios_ psicologicos_2017.pdf

Ministerio de Salud. (2020). Guía técnica de primeros auxilios Psicológicos. Resolución Magisterial 476-2020-MIMSA

Ministerio de Salud. (2020). Documento técnico: Plan de salud mental en el contexto COVID-19- Perú, 2020-2021. Resolución Magisterial 363-2020-MINSA

Ministerio de Salud. (2020). Cuidado de la salud mental del personal de salud en el contexto del COVID-19. Resolución Magisterial 180-2020-MINSA

Ministerio de Salud. (2020). Documento técnico: Plan de salud mental en el contexto COVID-19- Perú, 2020-2021. Resolución Magisterial 363-2020-MINSA

Ministerio de Salud. (2020). Guía técnica de primeros auxilios Psicológicos. Resolución Magisterial 476-2020-MIMSA

Ministerio de Salud (2019). Manual del Facilitador en Primeros Auxilios Psicológicos. Lima.

Ministerio de Salud (2017). Norma Técnica de Salud. Centros de Salud Mental Comunitarios. 2017. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4499.pdf>.

Ministerio de Salud (2020). Guía técnica de primeros auxilios Psicológicos. Resolución Magisterial 476-2020-MIMSA

Ministerio de Salud (2020). Guía para el Cuidado de la Salud Mental. Chile. Recuperado: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versi%C3%B3n-digital.pdf

Ministerio de Salud (2020). Recomendaciones sobre la Salud Mental de Niños, Niñas y Adolescentes en Contexto de Pandemia COVID-19. Argentina. Recuperado: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001886cnt-covid-19-recomendaciones-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes-contexto-pandemia.pdf>

Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior – ONEMI (2007). Intervención Psicosocial en Situaciones de Emergencias y Desastres: Guía para el Primer Apoyo Psicológico" Santiago, Chile. Recuperado: <http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-INTERVENCION-SITUACIONES-EMERGENCIA.pdf>

Organización Mundial de Salud. (s/f). Recuperado: https://www.who.int/topics/mental_health/es/#:~:text=La%20salud%20mental%20abarca%20una,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB.

Organización Mundial de la Salud. (s/f). Recuperado: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Organización Panamericana de Salud/Organización Mundial de Salud. (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Recuperado: www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19?gclid=CjwKCAjw74b7BRA_EiwAF8yHFKR0QFv07VRQJ0vqg4O2F0hNHfuB5DghCLgjr4S2z6_9dy7Hknhk-hoCMwgQAvD_BwE

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2008). El liderazgo comunitario. Folleto # 2. Recuperado: <http://www.fao.org/3/a-as495s.pdf>

Subsecretaría de Salud Pública (2020) Guía Práctica para el Autocuidado de la Salud en Personas Mayores. Chile. Recuperado: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/02-04-GUIA-PRACTICA-PARA-EL-AUTOCUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf>