

INFORME DE PSICOLOGÍA, COVID-UNAM
Marzo-Agosto, 2020

Dr. J.J. Sánchez Sosa

Desde principios de año (específicamente sobre temas del COVID-19, desde inicios de marzo), el grupo del laboratorio de psicosomática, medicina conductual y psicología de la salud, de la División de Estudios de Posgrado e Investigación de la Facultad de Psicología, se dio a la tarea de elaborar o localizar (en su caso traducir y adaptar) guías y materiales basados en investigación científica y evidencia clínica, para la atención de problemas de salud mental a distancia, a población abierta aunque con énfasis en integrantes del personal de salud.

El objetivo general del programa ha consistido en procurar y promover la normalidad y la adaptabilidad psicológica en sus componentes medulares: emocionales, cognitivos, conductuales, etc., tanto en condiciones de trabajo como en la vida familiar de los usuarios.

A un estudio de detección de necesidades hecho previamente (número 13 de la lista) se le agregó la descripción de las principales quejas en el trabajo y en casa por la cuarentena y la pandemia y entrenamos a un grupo de psicólogos clínicos del posgrado en técnicas de atención a distancia bajo supervisión.

El programa se ha presentado, con la invitación a usarlo, a las autoridades de diversos hospitales del IMSS, ISSSTE, SSA y en los Institutos de Salud donde el programa de posgrado en Medicina Conductual tiene sedes clínicas registradas (Nutrición, Cardiología, Cancerología, Enfermedades Respiratorias, Instituto Nacional de Psiquiatría, etc.), además de la Facultad de Medicina, La Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, y la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH).

Los recursos, guías y apoyos para atención a distancia se pueden consultar y descargar libremente de: www.healthnet.unam.mx página web de la Asociación de Facultades, Escuelas e Institutos de América Latina

(AFEIPAL) de la cual, la Facultad de Psicología detenta su Secretaría General y Presidencia Interina.

Los recursos disponibles son, entre otros:

1. Cuarentena, Guía Práctica
2. Ética de la Telepsicología
3. Los Psicólogos en la pandemia
4. Psicología en la pandemia
5. Psicoterapia por teléfono
6. Salud Mental en el COVID-19
7. Supervisión clínica a distancia
8. Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo
9. Tres problemas de salud mental
10. Evaluación psicológica y tratamiento del dolor crónico durante la crisis COVID-19
11. Salud psicológica en tiempos de pandemia
12. Alternativas de la Intervención a Distancia durante el COVID-19
13. Estrés en médicos residentes: Detección de necesidades en un hospital público
14. Estilos cognitivos disfuncionales frecuentes en situaciones de Crisis
15. Estrés personal de salud COVID-19
16. Healthcare Personnel COVID-19
17. Second Victim Support
18. Atención telefónica, recomendaciones adicionales
19. Tratamiento de problemas psicosomáticos
20. Guía de Relajación Muscular Progresiva Profunda, protocolo Cefalocaudal

Adicionalmente, el Secretario General impartió o participó en las siguientes conferencias, webinars, entrevistas etc., en diversas instituciones públicas incluyendo el Instituto Nacional de Psiquiatría, los canales Web de la UNAM, La Universidad Veracruzana, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y medios de difusión masiva, entre otras, todas en canal abierto y tiempo real además de permanecer (algunos) en servicios de internet tales como "youtube".

1. Videoconferencia “Conversatorio “El nuevo modelo de salud ante la pandemia generada por el virus SARS-CoV-2” Comisión Nacional de Derechos Humanos, 6 de agosto de 2020.
2. Videoconferencia “Medicina Conductual” Entrevistando a los expertos, Canal de Youtube: Psicologízate en Casa, 21 de julio de 2020.
3. Videoconferencia “Manejo de los síntomas y reacciones adaptativas asociadas al estrés: insomnio, ansiedad y manifestaciones psicosomáticas.” Ciclo de videoconferencias "El impacto de las emergencias sanitarias sobre la salud mental: lecciones derivadas de la infección por covid-19 y otras pandemias". Instituto Nacional de Psiquiatría “*Ramón de la Fuente Muñiz*”, 15 de julio de 2020
4. Entrevista “UNAM explica si cuarentena tendrá efectos positivos en salud mental” UnoTV, 25 junio de 2020.
5. Entrevista “Mejor preparación para regular emociones tras la pandemia” Gaceta UNAM, 22 de junio de 2020.
6. Conversatorio: “Los Psicólogos ante la nueva normalidad: Aportes de las maestrías-residencias de terapia familiar, adicciones, medicina conductual y psicología ambiental, del posgrado en psicología de la UNAM” División de Educación Continua, Facultad de Psicología, UNAM. 18 de junio de 2020.
7. Videoconferencia “Manejo del Estrés en Personal de Salud durante la pandemia por COVID-19” Canal de Youtube: UDEMAT, Facultad de Psicología, UNAM. 12 de junio de 2020.
8. Videoconferencia “Salud Psicológica en tiempos de pandemia” Ciclo de conferencias: La ciudad y la pandemia: Mente y comportamiento ante el COVID-19. Incertidumbre, resiliencia y renormalización urbana. Programa Universitario de Estudios sobre la Ciudad, 20 de mayo de 2020.

9. Videoconferencia “ Alternativas de la intervención a distancia durante el COVID-19”, Sociedad Mexicana de Psicología A.C., 20 de mayo de 2020.
10. Entrevista “El Distanciamiento Social y los Trastornos Psicológicos del Encierro” Programa en línea “Tetraedro: Un análisis crítico y multidimensional sobre la pandemia” de la Universidad Veracruzana, 7 de mayo de 2020.
11. Curso en línea emergente “La Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia, durante la pandemia por la COVID-19 en México”. Instituto Nacional de Psiquiatría “*Ramón de la Fuente Muñiz*”, 12 de mayo de 2020.
12. Webinar: “Trastornos Psicológicos y Mediaciones Tecnológicas: prevención e intervención ante el COVID-19” en transmisión en vivo por parte de la Unión de Universidades de América Latina y el Caribe (UDUAL), 5 de mayo de 2020.
13. Entrevista: La atención psicológica a distancia, ¿funciona para todos? El País, México, 2 de mayo de 2020.
14. Entrevista “Nueva Normalidad” en *#EnTrending* programa TV UNAM, mayo 2020.
15. Conferencia magistral “Mitos en psicología y el anticientificismo”, 28 de enero 2020.