

MANUAL DE
**PRIMEROS
AUXILIOS
PSICOLÓGICOS**
PARA LA COMUNIDAD
UNIVERSITARIA DE LA UAM



MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Dra. Alicia Saldívar Garduño
Claudia Andrea Jiménez Aquino
Félix Alejandro Sandoval Mora

Proyecto:
La salud mental como un derecho universitario

Revisión:
María Guadalupe Huacuz Elías
Carlos César Contreras Ibáñez

Edición:
Suny Ramírez Figueroa

Ilustraciones:
M. Ameyali contreras S. (Amejolote)
y Gisela A. Barreiro Ruiz

Diciembre 2023

MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA UAM

Proyecto *La salud mental como un derecho universitario*

Alicia Saldívar Garduño, Claudia Andrea

Jiménez Aquino y Félix Alejandro Sandoval Mora

Ilustraciones: M. Ameyalli Contreras Saldívar (Amejolote)

y Gisela A. Barreiro Ruiz

Presentación

Como parte de los trabajos de la Defensoría de los Derechos Universitarios (DDU) nos dimos a la tarea de diseñar este *Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para la Comunidad Universitaria de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)*. Para nuestra casa de estudios es fundamental contar con esta **herramienta de trabajo diseñada para toda la comunidad universitaria, principalmente para quienes de manera constante se relacionan con personas en situaciones de crisis psicológicas de diversa naturaleza**. La importancia del manual para la Defensoría estriba en que, de acuerdo con los objetivos de la Carta de las Naciones Unidas y de otros acuerdos internacionales, **los derechos humanos constituyen un soporte para atender la legislación sobre salud mental**.

El derecho a la protección de la salud, y por ende a la salud mental, se encuentra contenido en el artículo 4° constitucional, que a la letra dice: **“Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud...”**. De este precepto jurídico derivan todas las demás leyes secundarias, incluyendo los **“Planes de acción en torno a salud mental”**.

La *Ley General de Salud*, en materia de *Salud Mental* que nos interpela a las Instituciones de Educación Superior (IES), plantea la importancia de **incentivar programas eficientes de prevención y tratamiento de los padecimientos mentales**, además de **salvaguardar los derechos humanos y la dignidad de las personas que se acercan a los servicios de atención a la salud mental**.

De acuerdo con el *Reglamento de la Defensoría de los Derechos Universitarios (REDDU)*, la DDU es la instancia encargada de difundir, proteger y velar por el cumplimiento de los derechos humanos y universitarios; en esta lógica:

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

OMS, Secretaría de Salud¹

A cuatro años de gestión, la DDU ha atendido más de 295 casos (orientaciones y quejas) de la población universitaria relacionados con violaciones a sus derechos, los cuales en ocasiones provocan que la salud mental de las personas se desestabilice. Como señalan quienes diseñaron el manual, son variadas las circunstancias que permiten profundizar en las desventajas materiales que hacen que las personas pierdan su bienestar y éstas deben abordarse desde una perspectiva de justicia social. La Defensoría está obligada a abrir el debate.

Uno de los problemas en la Universidad que ha sido manifestado sobre todo por el alumnado, es la importancia de reconocer que **la atención a la violencia y a la violencia por razones de género tendría no sólo que vincular la salud mental con la salud física y los derechos humanos, sino también con los determinantes sociales que favorecen o impiden el acceso a una vida libre de violencia para las mujeres.**

Asimismo, en este manual se observa que los problemas de salud mental han estado presentes siempre, sin embargo, en años recientes se han agravado debido a las complejas circunstancias de la modernidad, como el uso de la violencia en todas sus manifestaciones, la carencia de recursos económicos y materiales (sobre todo para las personas jóvenes) y la incertidumbre vital derivada de la pandemia por COVID19.

¹ Afortunadamente el Colegio Académico de la UAM ha reformado la legislación universitaria para incorporar aspectos importantes de derechos humanos y universitarios como son: las *Políticas Transversales para Erradicar la Violencia por Razones de Género*, las *Políticas Transversales de Inclusión, Equidad, Accesibilidad y No Discriminación*, y también el *Código de Ética de la Universidad Autónoma Metropolitana*.

Además de lo anterior, **el manual alerta a la comunidad sobre situaciones que pueden poner en crisis la salud mental**, como la restricción en la movilidad, el aislamiento, la disminución del contacto físico, el abrupto cambio en la cotidianidad, el temor por la salud de los seres queridos y la propia, la pérdida de familiares, la inestabilidad económica y la dificultad para acceder a servicios (de salud y seguridad social), son factores que contribuyen para potenciar los malestares relacionados con la salud mental de las personas que habitamos la universidad, debido a la desigualdad y la discriminación relacionadas con la construcción de las identidades sexo-genéricas, la racialización de los cuerpos, la discapacidad, las condiciones de pobreza o la no aceptación de la diversidad cultural y social de la comunidad universitaria.

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud prueban que, para el año 2030, la depresión será la segunda causa de discapacidad a nivel mundial, y las predicciones sobre la curva ascendente de malestares y enfermedades relacionadas con la salud mental son realmente inciertas; esta es la razón por la que, en sus líneas, **este documento nos prepara para afrontar eventos que nos involucren como actores o para asistir a quienes así lo requieran**, constituyendo un breve taller de “primeros auxilios psicológicos”.

Para terminar esta presentación, enfatizamos que **conocer los elementos que pueden desestabilizar la salud mental de las personas y conocer algunos Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) es fundamental para evitar expresiones de violencia de cualquier tipo, revictimizar a las personas, comprender las circunstancias de su fragilidad emocional y, como consecuencia, mantener una “cultura de paz” entre la población universitaria**.

En esta gestión de la Defensoría reiteramos la importancia de incentivar a la comunidad a develar y atender de manera compleja los patrones que colocan en desventaja a ciertos grupos sociales que forman parte de la comunidad universitaria e identificar de manera interseccional los posibles agravantes en la salud mental de quienes habitamos esta “Casa Abierta al Tiempo”.

Ciudad de México a 17 de noviembre de 2023.

Introducción

La Defensoría de los Derechos Universitarios (DDU), comprometida con el bienestar integral de la Universidad Autónoma Metropolitana, presenta el *Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para la Comunidad Universitaria de la UAM*, para su utilización en momentos de emergencia.

Durante los últimos años, **ha habido un incremento significativo de episodios críticos de desestabilización emocional**, resultado de eventos como el terremoto del 19 de septiembre de 2017 y el encierro prolongado derivado de la pandemia por la COVID19, convirtiendo al equilibrio emocional en un tema de interés general a nivel institucional, comunitario, familiar y personal.

En este contexto, la DDU reconoce el derecho de todas las personas a la salud mental, considerando que **una formación académica plena debe ocurrir en condiciones que fomenten el bienestar del alumnado, del profesorado y del personal administrativo, contribuyendo así a un ambiente universitario saludable, de confianza, seguridad y libre de violencia.**

El Manual de Primeros Auxilios Psicológicos para la Comunidad Universitaria es una guía dirigida a todas las personas interesadas en contar con **herramientas para brindar apoyo o contención emocional en situaciones de crisis, a través de recomendaciones útiles y manejables.**

En este documento se abordan los problemas emocionales con mayor incidencia entre las comunidades universitarias, sus definiciones y síntomas, y se ofrecen estrategias puntuales de apoyo a las personas afectadas por la desestabilización emocional.



¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

El término *primeros auxilios*, ampliamente utilizado en el ámbito médico, y ahora también en el psicológico, se refiere a las maniobras y técnicas que pueden aplicarse en una situación de emergencia para aliviar o contener el dolor y el sufrimiento de una persona mientras es posible canalizarla para recibir atención especializada. Estas herramientas están diseñadas para **reducir el impacto emocional producido por un evento perjudicial, mediante el acompañamiento y el apoyo para la recuperación del equilibrio emocional.**

Los PAP buscan reducir el riesgo de un daño mayor y, sobre todo, **promover en la persona afectada una respuesta adaptativa adecuada para manejar la situación.** Es por eso que los PAP **deben ofrecerse en los primeros minutos y horas posteriores a una crisis para enfrentar la situación y, sobre todo, reducir la sensación de amenaza.**

Es importante dejar claro que los PAP no son una forma de psicoterapia, sino más bien, un recurso de respuesta inmediata, por lo que, una vez finalizado el episodio de crisis, la persona afectada debe ser canalizada para recibir el servicio especializado pertinente.



Una virtud que tienen **los PAP es que pueden ser aplicados por cualquier persona que se encuentre en el entorno cercano, siempre respetando la seguridad, la dignidad y los derechos de quien va a recibirlos.**

Los PAP pueden ser utilizados en casos de crisis provocadas por eventos como: desastres naturales, accidentes, incidentes traumáticos, episodios de violencia, situaciones de pérdida o duelo, y todas aquellas circunstancias que desatan ataques de ansiedad, pensamientos catastróficos recurrentes, irritabilidad, episodios de llanto o ideación suicida, por mencionar algunos.

La forma como se resuelve la crisis depende de factores tales como: la gravedad del suceso que la desencadenó, los recursos personales de quien la experimenta y los recursos sociales de los que disponga, especialmente sus redes de apoyo social.

Hay que tomar en cuenta siempre que las personas pueden tener reacciones emocionales distintas ante el mismo hecho.

Qué hacer y qué no hacer durante una crisis

Estar cerca de una persona que experimenta una crisis puede provocar inquietud, pues la “desorganización emocional” puede llegar a generar conductas que pueden interpretarse como agresivas, evasivas y hasta autodestructivas, y pueden no estar en condiciones de reaccionar como lo harían en circunstancias regulares, por lo que **es importante acercarse con respeto y empatía.**

Importante: Cuando una persona brinda apoyo a alguien que se encuentra en desequilibrio emocional, debe priorizar su cuidado y abstenerse de intervenir si considera que hacerlo puede provocarle alguna afectación física o emocional. Al terminar su labor, se recomienda descansar y reflexionar acerca de la ayuda que proporcionó. Validar sus pensamientos y emociones, es una forma de protegerse a sí misma y procurar el autocuidado.

Qué hacer y qué no ha

SÍ

Evaluar la situación y los riesgos para las personas involucradas.

Procurar la seguridad física y emocional de la persona afectada.

Identificar el potencial de hacerse daño o de hacer daño a otras personas.

Ofrecer una escucha activa, mostrando un interés genuino en lo que la persona tiene que decir.

Mostrar calma y empatía, poniendo plena atención a la persona afectada, validando sus sentimientos y demostrando comprensión.

Permitir que la persona exprese sus sentimientos y emociones, ofreciendo un espacio seguro para que se desahogue.

Fomentar la resiliencia, ayudando a la persona a reconocer sus propias fortalezas.

Animar a la persona a identificar posibles soluciones a sus problemas y a buscar apoyo.

Procurar una interacción cálida, cordial, empática y altruista, mostrar seguridad y brindar comprensión.

Hacer saber a la persona afectada que las reacciones emocionales y físicas durante la crisis son normales. Es posible sentir miedo, tristeza, confusión e incluso tener cambios en el apetito y el sueño.

Ofrecer apoyo práctico para cubrir necesidades básicas como: agua, alimento o refugio.

Buscar alternativas para derivar o canalizar a atención especializada. (Consultar el Directorio gratuitos o de bajo costo de la DDU en el sí. Al final de este manual se ofrecen opciones de



*Poner a
liares, a
persona*

Comunicarse durante una crisis

No No acercarse intempestivamente.

No apresurar las respuestas. No reaccionar
No burlarse. negativamente.

No emitir juicios morales.

No dar "consejos"
si la persona no los pide.

No minimizar
la situación.

No hacer críticas
innecesarias.

*No distraer la atención
mientras se escucha.*

No imponer ni decir:
"lo que yo haría en tu lugar es..."

No hacer sentir
incómoda a la persona.

*No hacer promesas que no se
tiene certeza de cumplir.*

No mostrarse amenazante.

NO No hacer críticas
innecesarias.

No dar soluciones apresuradas.



la persona en contacto con fami-
mistades y otras
s importantes para ella

la persona afectada para que reciba
o de instituciones que ofrecen servi-
tio <https://defensoria.uam.mx/>)
servicios especializados.

Técnicas para recuperar la tranquilidad emocional

Para considerar que los PAP han sido exitosos es importante que la persona en crisis recupere la calma, lo cual no resulta sencillo si se toma en cuenta que sus emociones están muy alteradas en ese momento. Durante ese proceso, la respiración juega un papel sustancial.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones de ejercicios que pueden ser útiles:

- **Respiración diafragmática o técnica 6-3-6**
Involucra la zona del abdomen, la zona pectoral y la zona pulmonar:
- **1. Llenar “la panza” de aire durante 6 segundos.**
- **2. Retener el aire durante 3 segundos.**
- **3. Dejar salir el aire subiéndolo poco a poco por el pecho durante otros 6 segundos.**
- **4. Exhalar por completo.**
- Nota: Repetir un máximo tres veces², para evitar sentir hiperventilación y mareos.



Nuestra universidad cuenta con la Línea UAM para ofrecer apoyo y orientación psicológica telefónica (55.58.04.64.44 o 55.25.55.80.92), con las coordinaciones de servicios integrales y de salud en las unidades universitarias, y también con el Proyecto de Bienestar Comunitario y Salud Mental (salud.mental@correo.uam.mx).

² Video “Técnicas de respiración”: <https://www.youtube.com/watch?v=Cq3PuDz6tBs>

Atención plena

Es una forma de meditación que busca enfocar la atención de la persona en “el aquí y el ahora”, sin emitir juicios sobre lo que se piensa o lo que se siente, y puede realizarse en cualquier lugar y momento del día.

1. Describir mentalmente lo que está haciendo o lo que está sintiendo.

2. Nombrar cada cosa que siente y observa.

3. Elegir cualquier objeto que tenga a la vista y referir qué forma tiene, de qué color es o el tipo de material del que está hecho.

4. Respirar profundamente.

El objetivo es dejar que los pensamientos y las sensaciones “fluyan”, y hacer una especie de observación de éstos desde afuera para, poco a poco, recuperar la calma y el control.



Amix!!!
Te ayudaron la infografía q
te mandé y el número para crisis???



Si!!! Gracias amistad!!
Siempre puedo contar
contigo

Respiración intencionada

La persona puede realizar este ejercicio sentada o acostada, con la espalda recta:

- 1. Enrollar la lengua a lo largo y posicionarla fuera de la boca como un tubo, esto refresca y humedece la respiración.**
- 2. Inhalar aire por la boca lo más profundo posible.**
- 3. Mantener la lengua enrollada, hasta llenar los pulmones.**
- 4. Retener la respiración, meter la lengua y cerrar la boca.**
- 5. Exhalar a través de la nariz. Realizarlo 10 veces.**



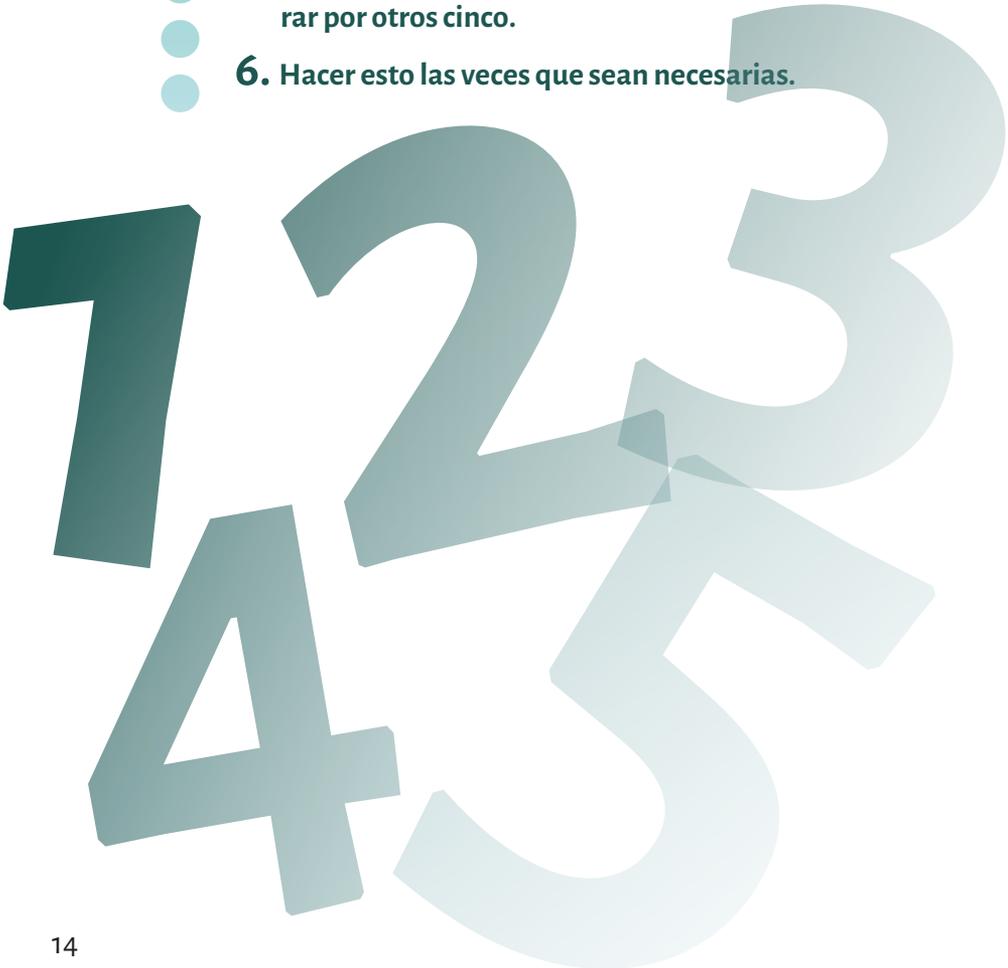
Técnica boca de león

1. Colocarse de pie y con las piernas abiertas y algo flexionadas.
2. Inhalar extendiendo los brazos .
3. Exhalar enérgicamente el aire por la boca.
4. Flexionar el tronco hacia abajo y abriendo los ojos, sacando la lengua, tensando las manos y extendiendo los brazos hacia enfrente. En la exhalación no intervienen las cuerdas vocales, ya que la boca solo es utilizada para pasar aire.



● Sentir mi cuerpo

- 1. Cerrar las manos en forma de puño.
- 2. Apretar fuerte por cinco segundos con mucha fuerza y después soltar la tensión.
- 3. Estirar las palmas y dedos lo más que se pueda durante cinco segundos y concentrarse en cómo se sienten las manos.
- 4. Volver a soltar la tensión.
- 5. Apretar de nuevo durante cinco segundos, y estirar por otros cinco.
- 6. Hacer esto las veces que sean necesarias.



Trastornos psicológicos más frecuentes entre la población universitaria

Ahora expondremos las problemáticas de salud psicosocial más comunes en la población universitaria, así como algunas estrategias para afrontarlas.

Estrés

El estrés es un **estado de corta duración, generado principalmente por situaciones de la vida diaria y por la ocurrencia de eventos inesperados** como: cambios físicos y hormonales, enfermedades crónicas, problemas familiares o con amistades, rompimiento con la pareja erótico-afectiva, mudanza, cambio de trabajo o de escuela, así como las demandas cotidianas del entorno escolar laboral.

El estrés **es una reacción fisiológica de tensión** que se percibe en el cuerpo y se manifiesta cuando advertimos que nuestra salud o nuestra integridad peligran o que las exigencias del ambiente sobrepasan nuestra capacidad para manejarlas.

Sentimos estrés cuando, al percibir una amenaza que puede ser real o imaginaria, el cuerpo se prepara para pelear o huir.



Síntomas:



Para reducir este malestar se recomienda:

Identificar y analizar las fuentes que originan el estrés en el entorno universitario.

Desarrollar estrategias para manejar las exigencias escolares o laborales.

Comunicar lo que se siente, se piensa y se quiere, de manera firme, pero no agresiva.

Hacer ejercicio y llevar una dieta balanceada.

Buscar apoyo en las tutoras académicas o los tutores académicos asignadas por la escuela.

Dormir bien y dedicar tiempo al descanso y al esparcimiento.

Acudir con el personal de apoyo y orientación psicológica de la institución.

Practicar técnicas de respiración y relajación muscular.

Valorar los propios logros, como la obtención de buenas calificaciones o los progresos profesionales.

Buscar apoyo social.

Valorar las habilidades que no están relacionadas con el ámbito escolar.

Tratar de ser una persona compasiva consigo misma y con las demás.

El estrés se asocia con otras afectaciones a la salud psicosocial como la ansiedad, los episodios de pánico, la depresión, la desesperanza, el *burnout* (o síndrome de la persona quemada), e incluso el deseo recurrente de quitarse la vida.

Aplicar PAP en crisis derivadas del estrés puede abrir alternativas a las personas para atender su situación, y así evitar el desarrollo de trastornos de mayor gravedad.

i

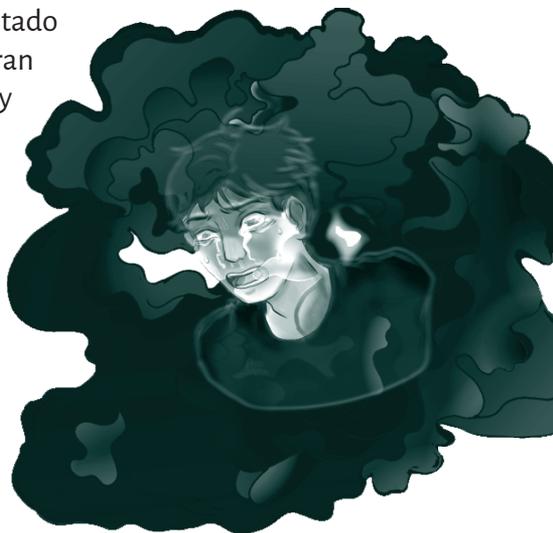
El *Proyecto Monitores en Salud de la UAM*, realizó en 2021 una evaluación de aspectos relacionados con la salud física y mental de la comunidad universitaria, en la que participaron 5,476 personas, las cuales mostraron tener un índice moderado de estrés. En este sondeo, las mujeres tuvieron un mayor grado de estrés que los hombres y, por sectores, fue el alumnado quien tuvo valores más altos en comparación con el personal académico y el personal administrativo. Principalmente, admitieron sentir que las dificultades les sobrepasaban y que eran incapaces de controlar las cosas importantes de su vida.



Trastornos de ansiedad

La ansiedad es una **respuesta a un miedo excesivo a situaciones percibidas como altamente peligrosas, aunque**

en la realidad no lo sean. Este estado mental se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad, lo que lleva a la persona a pensar insistente y exageradamente en los acontecimientos futuros, sea que éstos ocurran o no. Se dice popularmente que la ansiedad es un “exceso de futuro”, porque se invierte mucha energía pensando en lo que podría pasar e imaginando situaciones y consecuencias terribles (las cuales con frecuencia no ocurren).



i

Según los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), publicada en 2021 por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el 50.6% de la población adulta mexicana presentaba síntomas de ansiedad moderada o severa, sobre todo en las mujeres (56%, contra 44.7% en los hombres). Ya en el año 2011, la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México mostró que la ansiedad es uno de los padecimientos más frecuentes a lo largo de la vida, y algunas investigaciones recientes afirman que es experimentada por al menos 4 de cada 10 jóvenes en edad universitaria.

La ansiedad está asociada con ideas o percepciones como las altas expectativas por alcanzar el éxito, por ejemplo, en el ámbito académico. Este sentimiento se ve intensificado por las interacciones en las redes sociales y la constante comparación con las demás personas, y resulta en una visión del mundo como un lugar amenazador y atemorizante.

Síntomas:



Algunas recomendaciones para reducir la ansiedad son:

Buena higiene del sueño (horario regular, de noche, en un lugar ventilado, oscuro y fresco).

Dejar de fumar.

No beber alcohol en exceso.

Mantener una dieta saludable.

Mantener una actividad física regular.

Practicar una respiración profunda y con un ritmo acompasado.

Reducir el consumo de cafeína.

Realizar ejercicios de meditación.

Aplicar PAP durante un episodio de ansiedad ayudará a la persona en crisis a restablecer la calma, para que posteriormente pueda reevaluar la situación y tomar las mejores decisiones para su bienestar.

Depresión

La depresión es un estado de profunda tristeza, desamparo, soledad, vacío, cansancio, sentimiento de culpa, desinterés, baja autoestima, infelicidad y falta de entusiasmo, trastornos del sueño, o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, **que provoca en las personas una incapacidad para disfrutar de la vida cotidiana.**

Existen muchas causas que pueden generar una depresión; entre las más importantes están: un desequilibrio en la química del cerebro, un estrés psicosocial prolongado provocado por experiencias adversas, tales como la pérdida de una persona querida, problemas con la familia, con la pareja erótico-afectiva, con las amistades o en el trabajo, padecer una enfermedad o vivir con una discapacidad, vivir en pobreza, el desempleo y no contar con redes de apoyo social entre otras.

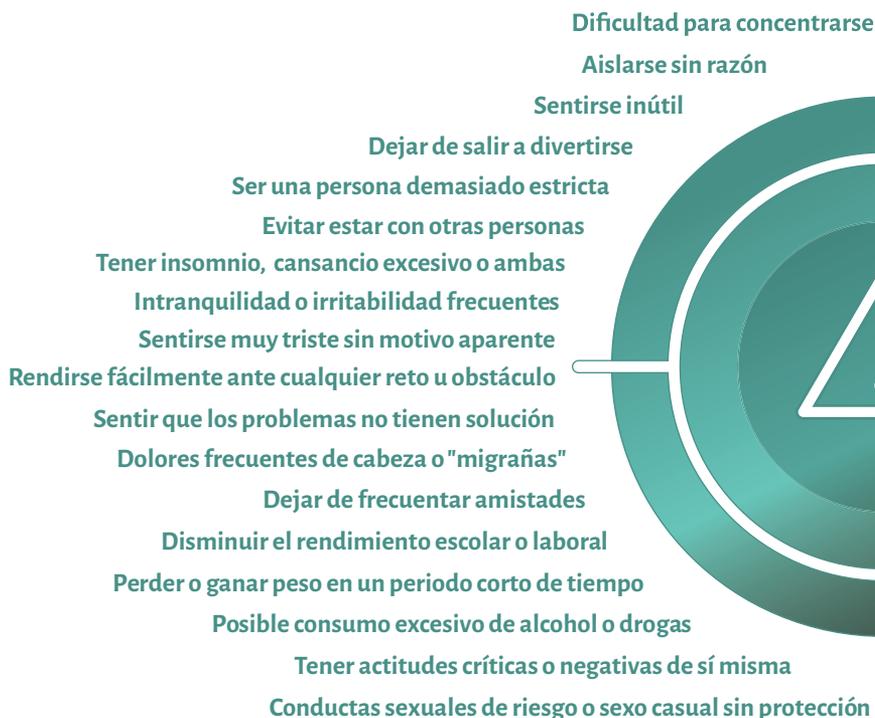
i

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado del año 2021, 15.4% de la población adulta en México, padece depresión, y las mujeres manifiestan los síntomas con una mayor frecuencia que los hombres. En particular, según datos del INEGI del año 2018, 13 de cada 100 jóvenes entre 18 y 19 años vivían con depresión (INEGI, 2021).

Vale la pena destacar que **la depresión es una de las principales causas de discapacidad alrededor del mundo,** puede tener una larga duración, **y una de sus consecuencias más graves puede ser el suicidio,** aunque hay que aclarar que no todas las personas deprimidas intentan cometer suicidio.



Síntomas:



Es importante destacar que los PAP no evitan o alivian la depresión, pero sí ofrecen contención y apoyo en la búsqueda de acompañamiento profesional para quien la padece.



Las personas que participaron en el proyecto Monitores en Salud de la UAM tuvieron un promedio de 2 puntos en una escala de 0 al 10 con la que se midió la depresión, y el sector más afectado fue el alumnado. Ese resultado revela un nivel moderado de depresión, con síntomas como: pérdida del placer, pesimismo, pérdida de interés y tristeza.

Burnout

Burnout es el término utilizado para nombrar un **estado prolongado de estrés crónico por agotamiento emocional** que surge como respuesta a demandas excesivas, por ejemplo, en el ámbito académico; esto afecta tanto a estudiantes como a personal docente y administrativo por efecto de la sobrecarga de trabajo. El *burnout* tiene, entre otras causas: estrés prolongado, aburrimiento, sobrecarga de trabajo, falta de estimulación, aislamiento y bajas expectativas de esfuerzo y de desarrollo profesional. El *burnout* resulta especialmente común en el medio académico. Aplicar los PAP en los casos en los que se presenta *burnout* puede dar lugar a la búsqueda de apoyo psicológico.

Síntomas:



Algunas sugerencias para evitarlo incluyen:

Aprender a poner límites y a decir NO para evitar aceptar más actividades de las que se pueden realizar.

Mantener una buena higiene del sueño, es decir, dormir suficiente y en horarios regulares.

Establecer prioridades en las actividades que se van a desarrollar.

Organizar y planificar el tiempo que va a destinarse a cada actividad.

Procurar un equilibrio entre la vida académica, social, familiar, laboral, los vínculos afectivos y las aficiones.

Violencia por razones de género

De acuerdo con las Políticas Transversales para Erradicar la Violencia por Razones de Género de la UAM, la violencia por razones de género es aquella que: “... Alude [...] a **formas de violencia que, a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos, transmite y reproduce dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de las mujeres e integrantes de la diversidad sexual de la comunidad universitaria**” (UAM, 2021).

Para identificar los signos de violencia, y ampliar la información, se sugiere consultar el sitio <https://mujeres.uam.mx/>

Este tipo de violencia causa problemas psicológicos severos en las personas que la experimentan.



Síntomas:

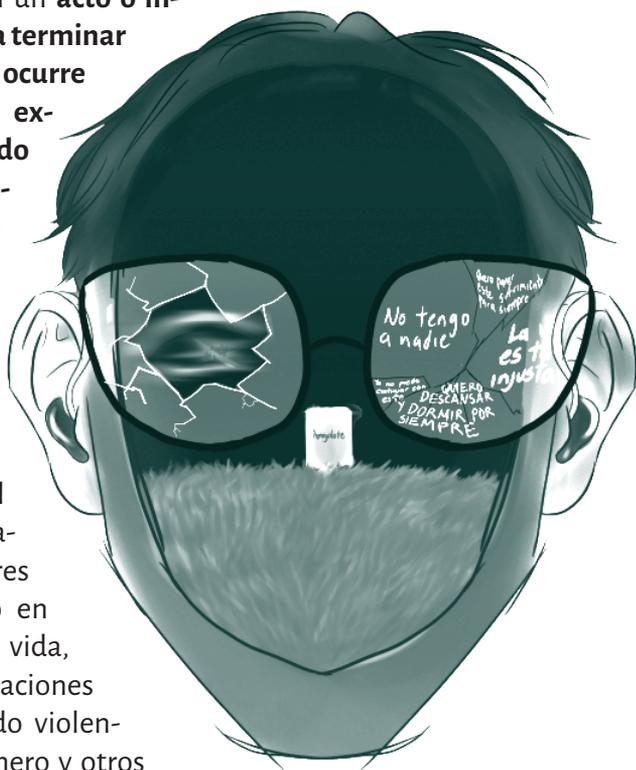


En las situaciones de violencia por razones de género, **las personas que actúan como primer contacto en la comunidad universitaria pueden aplicar los PAP en el momento en que tienen conocimiento del caso, y posteriormente canalizar a la persona afectada a las entidades de atención a la violencia por razones de género de las unidades académicas o a la Defensoría de los Derechos Universitarios**, como indica el Protocolo para atender la violencia por razones de género, y/o a los servicios psicológicos con los que cuenta la UAM. Los datos de dichas instancias se encuentran al final de este documento.

Suicidio

El suicidio consiste en un **acto o intento intencional para terminar con la propia vida, y ocurre cuando una persona experimenta un profundo sufrimiento emocional, y considera que no hay esperanza ni salida a su situación.**

Entre las múltiples causas que pueden desembocar en esa acción, se encuentran: la pobreza, el desempleo, la humillación, la pérdida de seres queridos, el maltrato en cualquier etapa de la vida, la ruptura de las relaciones amorosas, haber vivido violencia por razones de género y otros eventos adversos, así como algunos trastornos de salud mental como la depresión o la esquizofrenia.



En el Continente Americano, el suicidio es la tercera causa de muerte de personas entre 20 y 24 años de edad y, según la información disponible, en las últimas décadas **ha habido un incremento en el comportamiento suicida a nivel mundial, particularmente en jóvenes de 15 a 25 años, afectando en mayor medida a los hombres que a las mujeres**; de hecho, se estima que poco más del 3% de estudiantes en México han tenido alguna vez el deseo de quitarse la vida.



Los resultados de una encuesta sobre Inclusión realizada en 2021 en la UAM Izta-palapa, mostraron que el 13% de las 827 personas que participó, admitieron haber tenido problemas tan fuertes que consideraron la posibilidad del suicidio.

El grado del riesgo suicida puede ser clasificado en las siguientes categorías:



En ocasiones, los PAP permiten que la persona que muestra ideación suicida reevalúe la situación, considere alternativas de solución a sus problemas y dificultades o encuentre el apoyo para dar salida a su malestar, buscando asistencia psicológica o psiquiátrica especializada.

En resumen...

Los PAP son un conjunto de estrategias para ayudar a las personas en crisis a restaurar su bienestar emocional y psicológico en situaciones de emergencia y pueden ser aplicados por cualquier persona, aun cuando no tenga entrenamiento previo en cuestiones de salud mental.

Las estrategias básicas de los PAP consisten en **tener una escucha activa y empática, validar las emociones y sentimientos expresados por la persona en crisis, ofrecer información clara y precisa sobre las opciones de solución, los recursos disponibles, la práctica de técnicas de relajación y respiración para reducir la ansiedad y el estrés.**

Esperamos que este manual sea de interés para los tres sectores de la comunidad universitaria, y que pueda llegar a todas las personas que lo necesiten. La Defensoría de los Derechos Universitarios de la UAM, en consonancia con la Organización Mundial de la Salud, considera que la salud mental es un derecho fundamental y que no puede haber bienestar sin salud mental.

Invitamos a la comunidad universitaria a velar por su salud física, mental y social, y a dar una mayor importancia al autocuidado, es decir, a todo aquello que hacen las personas para mantener, promover o mejorar su salud y su bienestar físico, emocional y mental. Esto incluye todos aquellos hábitos y prácticas que promueven un estilo de vida saludable y contribuyen al equilibrio personal, tales como la alimentación sana, el ejercicio, la gestión del estrés y la atención a las necesidades emocionales.

Sugerimos usar y compartir este manual, y sobre todo, proteger nuestra salud mental y practicar siempre el autocuidado.

Bibliografía consultada

- Álvarez Martínez, Jorge, Andrade Pineda, Carolina, Vieyra Ramos, Viridiana, Esquivias Zavala, Héctor, Merlín García, Illamin, Neria Mejía, Roberto y Bezanilla Sánchez Hidalgo, José Manuel. (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. Secretaría de Salud. pp. 5-29. http://inprf.gob.mx/ensenanzanew/archivos/2020/manual_brigadas_2020.pdf
- Arroyo Fernández, Amparo y Bertomeu Ruiz, Antonia. (2012). Métodos suicidas e Internet. Revista Española de Medicina Legal 38 (4). pp. 143-148.
- Asociación Chilena de Seguridad. (2020). Primeros Auxilios Psicológicos. Unidad de Intervención en Crisis. http://www.bachillerato.uchile.cl/wp-content/uploads/2020/06/achs_primer_auxilios_psicologicos.pdf
- Bojalil Parra, Rafael, Contreras Ibáñez, Carlos C. y Oliva Sánchez, Pablo F. (2022). Encuesta de salud física, salud mental, y seroepidemiológica ENSAMENS- UAM. Proyecto Monitores en Salud. Universidad Autónoma Metropolitana. Presentación de power point.
- Castillo Ramírez, Sisy. (2001). El síndrome de “burn out” o síndrome de agotamiento profesional. Medicina Legal de Costa Rica, 17(2), 11-14. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004
- Egozcue Romero, María Magdalena. (2021). Primeros auxilios psicológicos. México: Paidós.
- Garza Mendoza, Sheyla Mayné. (s/a). Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) [diapositiva de Power Point]. Secretaria de salud de Nuevo León. <https://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/PAP2.pdf>
- Hernández Soto, Pedro Antonio y Villareal Casate, Reinaldo Enrique. (2015). Algunas especificidades en torno a la conducta suicida. MEDISAN. Santiago de Cuba. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v19n8/san14198.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). Presenta INEGI resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE). INEGI. México.
- INEGI. (2021). Presenta INEGI resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE). INEGI. México. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf
- Martínez Mallen, Mayra y López Garza, David Nelson. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría* 44(3), Jul-Sep. pp. 101-107.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). La salud mental es un derecho humano. <https://www.ohchr.org/es/stories/2018/05/mental-health-human-right#:~:text=En%20nuestra%20condici%C3%B3n%20de%20seres,bien%20m%C3%A1s%20ob%C3%A1sico%20y%20fundamental>.
- Osorio Vigil, Amalia. (2017). Primeros Auxilios Psicológicos. Integración Académica en Psicología. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología – ALFEPSI*, 5(15), Septiembre-Diciembre. <https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf>
- Peña, Osmar. (2020). ¿Qué es el burnout académico y cómo evitarlo? Poliverso. <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/burnout-academico>
- Robles Hernández, Olga A. y Jalomo Contreras, María Verónica. (2020). Manual: guía para el abordaje presencial de crisis emocional ante COVID-19 en la población general. Instituto Jalisciense de Salud Mental. Jalisco. México. https://salme.jalisco.gob.mx/sites/salme.jalisco.gob.mx/files/guia_para_intervencion_en_crisis.pdf
- Slaikue, Karl A. (1996). *Intervención en crisis, manual para práctica e investigación*. Editorial el manual moderno. Segunda edición. México.
- Universidad Autónoma Metropolitana. (2021). Políticas transversales para erradicar la violencia por razones de género [en línea]. *Comunicación social UAM*. [Consultado el 14 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.comunicacionsocial.uam.mx/principal/avisos/img/politicas-violencia-genero.pdf>

- Universidad de Chile. (2019). Recomendaciones generales de la Salud Mental ante situaciones de excepción. Dirección de Salud Estudiantil. <https://www.uchile.cl/noticias/159130/recomendaciones-de-salud-mental-ante-situaciones-de-excepcion>
- Zavala Zavala, José. (2008). Estrés y Burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación 17(32). pp. 67-86. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>

Ligas a material de interés

- Manual de Primeros Auxilios Psicológicos. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara. https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf
- Manual ABCDE para la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos. En crisis individuales y colectivas. Pontificia Universidad Católica de Chile. https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf
- Primeros Auxilios Psicológicos. Coordinación Nacional de Protección Civil. México: Gobierno de la República. http://www.cenapred.gob.mx/es/documentosWeb/Enaproc/Conv_primerosauxilios.pdf
- Los Primeros Auxilios Psicológicos. Universidad de Buenaventura de Medellín. <https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4690/los-primeros-auxilios-psicologicos>
- Guía para el abordaje presencial de crisis emocional ante COVID-19 en la población general. Instituto Jalisciense de Salud Mental. https://salme.jalisco.gob.mx/sites/salme.jalisco.gob.mx/files/guia_para_intervencion_en_crisis.pdf
- Primeros auxilios psicológicos: ¿cómo atender a las víctimas de una experiencia traumática? <https://www.youtube.com/watch?v=bDZmv5s6Vww>

Primeros auxilios psicológicos. <https://www.youtube.com/watch?v=9O--A7alog8>

Primeros auxilios psicológicos (PAP's). <https://www.youtube.com/watch?v=aPlwkmSuJ1A>



También se pueden consultar en las páginas de la DDU y de las Unidades Académicas de la UAM, los recursos disponibles en algunas instancias:

Proyecto *La Salud Mental como un derecho universitario*. DDU.

Responsable: Dra. Alicia Saldívar Garduño.

Correo electrónico: asaldivar@correo.uam.mx

Línea UAM. Brinda orientación y apoyo psicológico para los sectores estudiantil, académico y administrativo para el manejo de los problemas emocionales.

Llamadas: 5558046444, 5525558092, 5558044879.

Página de internet: <https://www.lineauam.uam.mx/index.htm>

Proyecto *Bienestar comunitario y salud mental*.

Responsable: Dr. Carlos César Contreras Ibáñez.

Correo electrónico: salud.mental@correo.uam.mx

Hemos participado gustosamente en la elaboración de este manual:



¡HOLA! ME PRESENTO, SOY AMEJOLOTE. LAS ILUSTRACIONES QUE VISTE EN ESTE MANUAL LAS HICE YO. OJALÁ TE HAYAN GUSTADO TANTO COMO A MÍ HACERLAS. NO SOY PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL, PERO ME BASÉ EN MIS PROPIAS EXPERIENCIAS Y LAS DE PERSONAS DE MI ENTORNO PARA TRATAR DE VISIBILIZAR SITUACIONES QUE, MUCHAS VECES, NO PODEMOS EXPLICAR CON PALABRAS. ESPERO QUE AL MENOS UNA DE ELLAS RESUENE CONTIGO Y SIENTAS QUE ALGUIEN EMPATIZA CON TU SENTIR.

Y FINALMENTE, MUCHAS GRACIAS A TI QUE DECIDISTE ABRIR ESTE MANUAL. ESPERO QUE LO QUE ENCUENTRES ENTRE SUS PÁGINAS SEA COMO MÍNIMO UN EMPUJONCITO PARA QUE PUEDAS AYUDARTE A TI Y A OTROS. TODOS SOMOS VALIOSOS Y MERECEMOS NUESTRO BIENESTAR.



Gracias totales

