

#	Pregunta	Respuesta(s)
1	Nos pueden hablar del síndrome de la cabaña	No es un síndrome que se encuentre clasificado dentro de los manuales diagnósticos de salud mental, sin embargo, se ha difundido para referirse al conjunto de síntomas de ansiedad y estado de temor en relación al hecho de salir de casa y retornar al entorno: social, destacando entre ellas: •Temor a realizar actividades que antes solían desempeñarse de manera cotidiana •Miedo al contacto con otros Dentro del tratamiento recomendado está el abordaje cognitivo-conductual para el manejo de pensamientos irracionales y catastróficos, así como la realización de ejercicios de aproximaciones sucesivas a los estímulos estresores. Es importante recalcar que el tratamiento debe ser llevado por un experto de la salud mental, que acompañe a la persona en el proceso de adaptación y afrontamiento gradual.
2	Justo el estrés post traumático es el principal obstáculo para que los colaboradores se reintegren a las actividades cotidianas y abandonar el home office, como empresa, ¿Cuál sería la mejor estrategia de abordaje para un regreso más sano psicológicamente hablando?	El mejor abordaje para el acompañamiento de cualquier afectación psicoemocional es un manejo que ofrezca alternativas flexibles y sensibles a las necesidades de los colaboradores y los acompañe en el proceso de adaptación incluso antes del retorno al lugar de trabajo mediante estrategias de difusión de contenidos de salud mental: 1.Programas de psicoeducación en los cuales se permita el desarrollo de estrategias de autocuidado y comprensión de la situación, así como de programas de atención grupal cuyas temáticas vayan acorde al momento de la pandemia y a las necesidades del personal o grupo de trabajo. Esto permitirá también el reforzamiento de las redes de apoyo. 2.Promover y/o desarrollar la asistencia a programas de acompañamiento terapéutico individual para el manejo de temáticas particulares. 3.Tener acciones de difusión de contenidos de salud mental para sensibilizar al personal sobre las afectaciones emocionales y las consecuencias de no tratarlas, con el objetivo de que tanto los jefes como el equipo tengan recursos para identificar el malestar emocional y acudir al servicio de salud mental de la organización. 4. Hacer sentir al personal pieza clave y reconocer su labor, permite la formación de lazos con la organización y promueve el sentimiento de respaldo y confianza.
3	¿Para que utilizaban las ipads?	Para proporcionar atención breve a distancia en las áreas críticas de atención, cuyos horarios y características del entorno dificultaban que el personal acudiera al resto de las opciones de atención. En las iPads también grabamos las cápsulas, infografías y videos psicoeducativos que desarrollamos con herramientas para el manejo del estrés, recomendaciones de higiene de sueño, pausas activas, regulación de pensamientos catastróficos, mindfulness, sugerencias de apoyo para niños y adultos mayores
4	¿Qué música y aroma recomiendan, para el espacio físico?	Entre los aromas más usados están el eucalipto, menta, pino, lavanda, vainilla, limón y rosas, que son aromas provenientes de la naturaleza, y que por este hecho favorecen el desarrollo de estados fisiológicos más regulados, ayudando en la disminución de los síntomas de la ansiedad. Respecto a la música, se recomiendan sonidos y melodías apacibles, que no activen o alerten a la persona, sino que favorezcan un estado de calma tanto mental como físico. Entre los sonidos más empleados están los sonidos de la naturaleza como la lluvia, el sonido de un río, el trinar de los pájaros o el viento pasando por las copas de los árboles. En cuanto a melodías, se ocupa la música clásica, instrumental y música con cuencos tibetanos.
5	¿Cuál es la técnica que más dió resultados?	Como tal no hay una herramienta terapéutica que propicie una respuesta "universal", va en función de las características del paciente, el contexto que haya detonado la búsqueda de atención psicológica, si es una intervención en crisis o no, y las condiciones de agitación mental y emocional en las que se encuentre, incluso la edad. Sin embargo, una de las herramientas que más hemos implementado durante la pandemia ha sido la respiración diafragmática, debido a su eficiencia que ayuda a generar estados fisiológicos y cognitivos regulados, a la disminución de los síntomas de la ansiedad y por el componente ecológico que representa, ya que al ser un recurso que requiere de un entrenamiento breve para dirigir la respiración hacia la parte baja de los pulmones, se adapta para ser usada en contextos de poco espacio y tiempo.
6	¿Qué escalas de valoración han aplicado a los colaboradores?	No se han aplicado escalas de valoración. Lo que realizamos es una revisión de la afectación de las esferas de desarrollo del paciente para identificar la presencia de factores de riesgo que ameriten ser derivados a una terapia de mayor extensión o a la atención psiquiátrica.
7	¿Se han enfrentado a casos de colaboradores que no desean participar por que no desean evidenciarse en otras palabras, tienen las opciones "confidenciales" para los servicios que ofrecen, por ejemplo, en los talleres en línea?	Claro, para quienes prefieren una escucha privada, se les ofrece llamar a la extensión de Salud Mental ABC en donde una de nuestras terapeutas estará en guardia y le atenderá sin importar la hora o el día que realice el contacto. Adicional, se tiene la atención mediante mensajes de WhatsApp, los cuales atiende una terapeuta para las personas que, debido al área en el que se encuentran, no pueden tener una atención por llamada.

8	<p>¿Qué técnica es más enfocada a enfrentar el burnout?</p>	<p>En el burnout se pueden reconocer una serie de signos y síntomas, entre ellos, el agotamiento emocional, cansancio/agotamiento físico, malestar general, querer reducir este cansancio con el consumo de alcohol o presentar ingesta emocional, así como un menor rendimiento laboral con pensamientos de fracaso.</p> <p>Para su manejo se utilizan esquemas de intervención con herramientas integradas de forma complementaria, mediante técnicas sensibles a las necesidades del paciente, en conjunto con ajustes en el ámbito laboral:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Prevenición: mediante psicoeducación grupal o individual 2.Fortalecimiento de la red de apoyo de los colaboradores 3.Proporcionar espacios de contención grupal o individual 4.Dar seguimiento a los síntomas 5.Identificar "focos rojos" entre ellos: el empeoramiento de los síntomas, afectación de sus áreas personales de desarrollo, impacto en su desempeño laboral y/o social. 6.De ser necesario trabajar en mancuerna con el médico psiquiatra. 7.Dar facilidades de horarios 8.Fomentar la participación del colaborador en la toma de decisiones <p>Así mismo, de los enfoques clínicos más implementados está: la terapia cognitivo-conductual, terapia racional emotiva y herramientas de arraigo (técnicas para mantenerse en el "aquí y ahora" dadas por ejemplo en el mindfulness). Lo anterior para la reconfiguración de pensamientos distorsionados, catastróficos y anticipatorios, para la modificación de hábitos que afecten a la salud, el uso de ejercicios de grounding que permitan el mantenimiento de la atención en el momento presente, así como complementar con ejercicios físicos como la relajación muscular progresiva que ayuden a mitigar el cansancio físico.</p>
9	<p>¿De qué manera recomiendan modernizar salud en el trabajo para la reactivación económica?</p>	<p>Consideramos que debemos sacar el máximo provecho a estas nuevas tendencias de vida saludable desde todos los frentes. Hay muchas organizaciones que ya cuentan con un área de Salud Ocupacional, Nutriólogos y Psicólogos que en conjunto pueden definir programas robustos para prevenir y enfrentar los temas de salud física, mental y emocional. Nosotros si bien ya tenemos algunos programas, hoy ante la pandemia por COVID19, nos percatamos que debemos ser más "agresivos" en la forma de atacarlos ya que alrededor de un 10% de nuestros empleados fueron catalogados vulnerables ante los criterios de la Secretaría de Salud por temas de Hipertensión, Obesidad, Diabetes, y otras enfermedades. Dentro de lo que estamos haciendo, les podemos compartir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salud Física. Salud Ocupacional de forma anual hace evaluaciones del personal para conocer la salud del colaborador y con ello establecer planes y dar consultas para atacar la problemática. Si bien era un tema que se atendía, hoy tras la pandemia, y el distanciamiento, estamos buscando elaborar un plan más completo que abarque: <ol style="list-style-type: none"> a. Educación Alimenticia. Información del plato saludable, tips en la elección de alimentos, actividades sencillas para mantenerse activos, control de glucosa. b. Consultas Nutricionales. Consultas que se buscan activar en plataformas en línea o por whatsapp que permitan dar continuidad a los pacientes que se venían atendiendo y poder abarcar más colaboradores y hacer sinergia con las psicólogas para atender al paciente de una forma integral atacando la parte emocional. c. Comunicación. campañas de comunicación con temas relacionados a tips y recomendaciones alimenticias, de ejercicio, etc. 2. Salud Mental. Como les compartimos en la presentación, sabemos que algunos padecimientos van a continuar y otros se van a agudizar, con lo cual nos estamos anticipando en las intervenciones y herramientas que se requieren por lo menos hasta finalizar el año.
10	<p>En este momento de contingencia, ¿Existe alguna institución o empresa que brinde apoyo psicológico a mujeres que son víctimas de violencia?</p>	<p>Línea de la vida: Teléfono 8009112000, horario de atención de lunes a domingo las 24 horas. Unidad de inteligencia epidemiológica sanitaria: Teléfono 800 0044 800, extensión 4, horario de atención de lunes a domingo las 24 horas. Locatel: 55 5658 1111, atención de lunes a viernes de 7:00 a 21:00hr, y sábado y domingo de 8:00 a 20:00hr. Fundación Origen (atención a cualquier tipo de violencia: 800 015 1617 Consejo estatal de la mujer y bienestar social: 800 108 4053</p>
11	<p>¿Cuál consideran que será el papel de los factores psicosociales a partir de este suceso?</p>	<p>Derivado de la pandemia, nuestra forma de vida personal y laboral se ha visto indudablemente afectada por varios factores psicosociales los cuales debemos de entender para por un lado, minimizar el impacto de algunos y por otro lado aprender a integrarlos como una nueva realidad.</p> <p>Hoy en día existen modelos que definen distintos factores, entre los cuales mencionaremos los que son generales para la mayoría de los trabajos.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Carga y ritmo de trabajo. En algunas áreas este factor ha sido hacia la alza por tener una interrelación directa con la pandemia, donde se deberá monitorear la capacidad que se tiene y evitar síndrome de agotamiento y para otros ha sido a la baja, habrá que analizar como complementar con nuevos proyectos o funciones que permitan tanto al colaborador como a la organización ser productivos. Es el momento de innovar y replantear la forma de hacer las cosas, de eficientar procesos, de pensar en nuevos productos o servicios. b. Tiempo de trabajo. En algunos casos se han modificado los horarios laborales o se han extendido a fin de cubrir las necesidades; para estos casos se debe de monitorear los espacios de descanso, de hidratación y alimentación, de distracción. Para ello nosotros implementamos las ipads con cápsulas de pausas activas, técnicas de relajación. c. Cultura Organizacional. La pandemia es algo nuevo para todos y vamos aprendiendo en el camino y con ello definiendo protocolos y procesos para cuidarnos. Un gran desafío ha sido la comunicación oportuna y asertiva que a través de distintos medios hemos buscado enfrentar. Nos requiere como organizaciones ser más ágiles en la toma de decisiones, mayor claridad y redefinición de objetivos. d. Relaciones personales. Este factor implica la reeducación del personal y un proceso de adaptación para trabajar con las medidas de seguridad e higiene que hoy la pandemia nos exige. Se puede contener con la "cercanía del Jefe" a través de una comunicación más abierta, transparente, cercana y constante. Tener sesiones con el equipo para explorar como están más allá de las necesidades de Negocio. e. Esquemas de trabajo en casa. Pueden haber organizaciones que no estaban acostumbrados a esta modalidad de trabajo, con lo cual el proveer de tecnología, recomendaciones para habilitar un espacio en casa que les cuide la hergonomía, las distracciones, el manejo de la agenda y de reforzar y entrenar a los líderes de como dar seguimientos para mantener la productividad, como aprovechar los recursos de comunicación y preocuparse por sus equipos (entender sus necesidades personales, familiares y ser flexibles) permite que esta modalidad sea muy benéfica para la organización.

12	Qué recomendación hacen para los niños entre 4 y 6 años en casa?	Establecer una rutina en medida de lo posible, desde la hora de levantarse hasta acostarse, tener al menos dos veces al día pausas activas que les permita brincar, estirarse, correr, definir reglas sencillas que les permita colaborar con tareas del hogar, hablar de sus emociones, ayudarles a reconocerlas para que aprendan a manejarlas.
13	¿Qué ejercicios de respiración o internalización son los recomendados, los puedes llevar a cabo estando solo, cuantas veces al día y como podemos combinarlos en un paciente que sufre ansiedad de base?	Respiración diafragmática, visualizaciones guiadas, ejercicios de mindfulness, los cuales pueden realizarse en espacios grupales o individuales. Entre ellos pueden realizarse integraciones de ejercicios para favorecer la mitigación de los síntomas de ansiedad, por ejemplo, realizar una visualización guiada acompañada de respiración diafragmática durante el tiempo que dure el ejercicio. Para los pacientes que presentan síntomas de ansiedad o trastornos de ansiedad previos, su uso es totalmente recomendable, ya que favorecen estados de regulación fisiológica y cognitiva, ayudando a disminuir la carga de pensamientos distorsionados y ansiogénicos (catastróficos, anticipatorios y rumiantes) y permiten que el paciente los aprenda y replique como parte de recursos de autocuidado. En cuanto a la frecuencia de su uso, se sugiere que esté ajustada a las necesidades de la persona, es decir, habrá personas que sea conveniente que lo realicen al iniciar el día y antes de dormir, pero habrá otros que requieran realizarlo varias veces durante el día, cada que se enfrentan a una situación estresora que los lleva a experimentar los síntomas de ansiedad. Son ejercicios que promueven los estados de calma y regulación, por lo que la constancia al hacerlos beneficiará en gran medida al paciente/colaborador.
14	¿Atienden vía remota o en forma directa a personas afectadas psicológicamente por los efectos de esta contingencia?	La atención es principalmente vía remota (llamada, mensajes vía WhatsApp, talleres grupales) sin embargo, durante las actividades de bienestar vivencial (en el área de transfer) estamos de manera presencial realizando con los colaboradores las herramientas para el manejo de estrés, cuidando la sana distancia, respetando las medidas de higiene y manteniendo en todo momento el uso del cubrebocas y el constante lavado de manos con alcohol en gel
15	Las personas que no tienen acceso a pagar una consulta médica con un terapeuta a ¿Dónde se pueden dirigir?	Facultad de Psicología, UNAM "Programa de atención psicológica a distancia": 55 5525 0855, lunes a viernes de 9:00 a 19:00hr. Línea de la vida: 800 911 2000, horario de atención de lunes a domingo las 24 horas. Psicólogos sin fronteras, brigada de atención psicológica a distancia por COVID-19: 55 4738 84 48, de lunes a domingo, de 8:00 a 20:00 horas.
16	¿Si eres una persona con Covid-19 en que momento se debe considerar un acompañamiento psicológico?	De acuerdo a la experiencia que hemos tenido en el hospital, la atención durante los primeros días posteriores al diagnóstico permite que el colaborador se sienta acompañado además de contenido, así como también favorece que se le dé un seguimiento para la elaboración de todo el contenido emocional de incertidumbre, miedo, ideaciones catastróficas, ansiedad, etc. Como todo, habrá personas que prefieran no recibir atención psicológica o no en un momento cercano al diagnóstico, por lo que es importante recordar que todo proceso terapéutico es voluntario, y en ese sentido el momento ideal de inicio es cuando la persona lo solicite.