



Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios



Inicio

Acerca ▼

Revalidación y Equivalencia *

Profesores SI •

Alumnos SI *

Servicios en línea *

Extensión y Vinculación

Bibliotecas

Google Búsqueda pe



Micrositios











Desmovilización ante COVID-19



















#QuédateEnCasa

(InAm La Universidad de la Nación

COVID-19
¿Qué es y
qué debemos hacer?

Entrar

#UNAMosAccionesContraLaCovid19

Bienestar emocional en Tiempos del COVID 19



Objetivo

- Brindar estrategias para el fortalecimiento del bienestar emocional de la comunidad educativa, en tiempos del COVID 19
- Minimizar el impacto psicológico en estudiantes, docentes, directivos, padres de familia.
- Construir herramientas y acciones para que psicólogos, directivos, docentes hagamos contención y acompañamiento psicosocial con iniciativas para afrontar esta crisis.

Ejes de trabajo

Información contextualizada

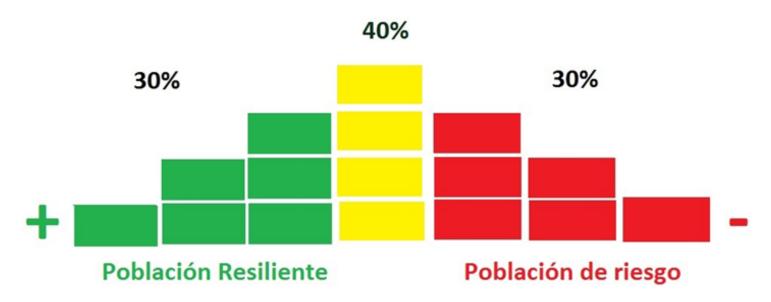
Entender para actuar. Garantizar que las personas cuentan con información fiable que les permita comprender y procesar la experiencia emocional.

- •Organización para favorecer, ante la incertidumbre, la sensación de control Recomendar rutinas y estrategias Elaborar propuestas alternativas para confinarnos sin detenernos.
- Fortalecimiento de vínculos y sentido de pertenencia

Garantizar la "visibilidad" de todas las personas. Que el aislamiento en casa no suponga la ausencia de contacto con el entorno. Brindar seguimiento y conseguir que la comunicación fluya y los vínculos se fortalezcan.

Construir sentido de comunidad

Favorecer la construcción de iniciativas y de participación de la comunidad educativa, y facilitar espacios de apoyo mutuo y también para el desarrollo de iniciativas colectivas.



- Se estima que el 70% de la población puede infectarse.
- 30% de casos infectados pueden presentar síntomas de enfermedad.
- 15% de ellos, podría desarrollar enfermedad leve.
- 10%, enfermedad con complicaciones graves
- 2-5%, puede requerir atención en cuidados intensivos para evitar la muerte, posible.

Estrategias ante el aislamiento

Manejo Integral	RIESGO	ACCIONES	RESILIENCIA
FÍSICO	 Trivialización del riesgo Trastorno nervioso (taquicardia, taquipnea, sudoración y temblores, nerviosismo, agitación) Trastorno del sueño Ser portador asintomático Enfermedad leve Enfermedad grave Muerte 	 Establecer rutina diaria Cuidado personal Higiene Nutrición Ejercicio Exposición al sol Sana distancia Aislamiento 	 Autocuidado Sueño reparador Salud física Nutrición Bienestar integral Prevención Manejo anticipatorio Canalización oportuna
EMOCIONAL	 Estrés, ansiedad y tensión Miedo paralizante Soledad, frustración Falta de control de emociones (ira, depresión) 	 Reconocer emociones Comunicación abierta y veraz Actitud positiva Fortalece vínculos afectivos Desarrollo del potencial personal y gozo 	 Desarrollo de la creatividad Honestidad Manejo de emociones Mejora en la dinámica familiar Fortalecimiento de redes de apoyo
COGNITIVO	 Resistencia incertidumbre Aburrimiento y apatía Pensamientos obsesivos Sobre-información Alarma y mitos Hipocondriasis 	 Validación de pensamientos adaptativos Programar acceso a información actualizada Buscar pruebas de realidad con datos fiables Evitar sobreexposición a los medios Evitar desinformar y difundir alarma Ocupar la mente (leer o escribir) 	 Actitud positiva Desarrollo de competencias personales Mantener control de metas cortas Ordenar la casa, el trabajo Establecer rutinas que mantengan ordenamiento de pensamientos Ocupar la mente Aprender
SOCIAL	 Imposibilidad de trabajar Despido Desmonetización Discriminación Rechazo Desesperanza 	 Fortalecer habilidad con las TICS Desarrollar competencias laborales nuevas Integrar redes de apoyo y equipos de trabajo Explorar nuevos horizontes laborales Participación voluntaria 	 Desarrollo de empatía Anticipación de escenarios posibles Exploración de alternativas Preparación anticipada Planeación de alternativas diferenciadas Apoyo comunitario

Manejo Físico

Manejo Integral	RIESGO	ACCIONES	RESILIENCIA
FÍSICO	 Trivialización del riesgo Trastorno nervioso (taquicardia, taquipnea, sudoración y temblores, nerviosismo, agitación) Trastorno del sueño Ser portador asintomático Enfermedad leve Enfermedad grave Muerte 	 Establecer rutina diaria Cuidado personal Higiene Nutrición Ejercicio Exposición al sol Sana distancia Aislamiento 	 Autocuidado Sueño reparador Salud física Nutrición Bienestar integral Prevención Manejo anticipatorio Canalización oportuna

Manejo Emocional

Manejo Integral	RIESGO	ACCIONES	RESILIENCIA
EMOCIONAL	 Estrés, ansiedad y tensión Miedo paralizante Soledad, frustración Falta de control de emociones (ira, depresión) 	 Reconocer emociones Comunicación abierta y veraz Actitud positiva Fortalece vínculos afectivos Desarrollo del potencial personal y gozo 	 Desarrollo de la creatividad Honestidad Manejo de emociones Mejora en la dinámica familiar Fortalecimiento de redes de apoyo

Manejo Cognitivo

Manejo Integral	RIESGO	ACCIONES	RESILIENCIA
COGNITIVO	 Resistencia incertidumbre Aburrimiento y apatía Pensamientos obsesivos Sobre-información Alarma y mitos Hipocondriasis 	 Validación de pensamientos adaptativos Programar acceso a información actualizada Buscar pruebas de realidad con datos fiables Evitar sobreexposición a los medios Evitar desinformar y difundir alarma Ocupar la mente (leer o escribir) 	 Actitud positiva Desarrollo de competencias personales Mantener control de metas cortas Ordenar la casa, el trabajo Establecer rutinas que mantengan ordenamiento de pensamientos Ocupar la mente Aprender

Manejo Social

Manejo Integral	RIESGO	ACCIONES	RESILIENCIA
SOCIAL	 Imposibilidad de trabajar Despido Desmonetización Discriminación Rechazo Desesperanza 	 Fortalecer habilidad con las TICS Desarrollar competencias laborales nuevas Integrar redes de apoyo y equipos de trabajo Explorar nuevos horizontes laborales Participación voluntaria 	 Desarrollo de empatía Anticipación de escenarios posibles Exploración de alternativas Preparación anticipada Planeación de alternativas diferenciadas Apoyo comunitario

Estrategias Diferenciadas

Manejo Integral	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	TERCERA EDAD
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: Higiene personal Alimentación Trabajo escolar Pasatiempos Juego Deporte Sueño	Rutina con horarios diarios de: Higiene personal Alimentación Trabajo escolar Convivencia compartida Aseo de la casa compartido Deporte Sueño	Rutina con horarios diarios de: • Autocuidado e higiene diario • Nutrición • Ejercicio • Aseo y cuidado de la casa compartido • Cuidados preventivos de salud • Trabajo y convivencia • Sueño	Rutina con horarios diarios para compartir apoyo en: • Higiene diario • Nutrición • Cuidados preventivos de salud • Reposo y convivencia • Sueño
EMOCIONAL	 Establecimiento de horarios de convivencia y juego Interacción y comunicación abierta Información clara, directa y veraz 	 Horarios para uso de áreas físicas Respeto con los tiempos y movimientos Reforzamiento positivo de esfuerzos Evitar emociones embotelladas Escribir un diario personal Vinculación afectiva 	 Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia Ejercicios de awareness, yoga, meditación Tiempo destinado a la comunicación interpersonal con cada integrante Vinculación afectiva 	 Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia Meditación, oración Comunicación interpersonal con cada integrante Vinculación afectiva
COGNITIVO	 Establecimiento de horarios de trabajo Delimitación clara de áreas de juego, estudio y trabajo y convivencia Límites claros y disciplina 	 Establecer horarios y metas de estudio Establecer metas a corto plazo (desarrollo de un blog, video, canal, streaming) Desarrollar un pasatiempo (dibujo, pintura, música) 	 Evitar sobreexposición a noticias No dejarse llevar por mitos o alarma Resolución de problemas inmediatos Desarrollar habilidades potenciales Sobreponer el control interior infantil, con el adulto 	 Compartir información veraz y evitar sobreexposición a noticias Escuchar y hablar Actividades recreativas
SOCIAL	 Incluir en actividades de participación y solidaridad ciudadana Compartir las noticias con educación sobre países y otras realidades en el mundo para desarrollar empatía 	 Compartir noticias y explicaciones Aprender sobre otras culturas y situaciones en el mundo Participar en actividades de apoyo comunitario y servicio voluntario 	 Diferenciar entre lo que se puedo y no se puede cambiar Desarrollar control personal y evitar controlar a otros Participar en servicio comunitario 	Compartir logros y acciones desarrolladas en favor de la comunidad

Actividad con niños

Manejo Integral	NIÑOS
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: Higiene personal Alimentación Trabajo escolar Pasatiempos Juego Deporte Sueño
EMOCIONAL	 Establecimiento de horarios de convivencia y juego Interacción y comunicación abierta Información clara, directa y veraz
COGNITIVO	 Establecimiento de horarios de trabajo Delimitación clara de áreas de juego, estudio y trabajo y convivencia Límites claros y disciplina
SOCIAL	 Incluir en actividades de participación y solidaridad ciudadana Compartir las noticias con educación sobre países y otras realidades en el mundo para desarrollar empatía

Actividad con Adolescentes

Manejo Integral	ADOLESCENTES
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: Higiene personal Alimentación Trabajo escolar Convivencia compartida Aseo de la casa compartido Deporte Sueño
EMOCIONAL	 Horarios para uso de áreas físicas Respeto con los tiempos y movimientos Reforzamiento positivo de esfuerzos Evitar emociones embotelladas Escribir un diario personal Vinculación afectiva
COGNITIVO	 Establecer horarios y metas de estudio Establecer metas a corto plazo (desarrollo de un blog, video, canal, streaming) Desarrollar un pasatiempo (dibujo, pintura, música)
SOCIAL	 Compartir noticias y explicaciones Aprender sobre otras culturas y situaciones en el mundo Participar en actividades de apoyo comunitario y servicio voluntario

Actividad con Adultos

Manejo Integral	ADULTOS	
FÍSICO	Rutina con horarios diarios de: • Autocuidado e higiene diario • Nutrición • Ejercicio • Aseo y cuidado de la casa compartido • Cuidados preventivos de salud • Trabajo y convivencia • Sueño	
EMOCIONAL	 Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia Ejercicios de awareness, yoga, meditación Tiempo destinado a la comunicación interpersonal con cada integrante Vinculación afectiva 	
COGNITIVO	 Evitar sobreexposición a noticias No dejarse llevar por mitos o alarma Resolución de problemas inmediatos Desarrollar habilidades potenciales Sobreponer el control interior infantil, con el adulto 	
SOCIAL	 Diferenciar entre lo que se puedo y no se puede cambiar Desarrollar control personal y evitar controlar a otros Participar en servicio comunitario 	

Actividad con Adultos Mayores

Manejo Integral	ADULTOS MAYORES
FÍSICO	Rutina con horarios diarios para compartir apoyo en: Higiene diario Nutrición Cuidados preventivos de salud Reposo y convivencia Sueño
EMOCIONAL	 Delimitación clara de horarios y espacios de trabajo y convivencia Meditación, oración Comunicación interpersonal con cada integrante Vinculación afectiva
COGNITIVO	 Compartir información veraz y evitar sobreexposición a noticias Escuchar y hablar Actividades recreativas
SOCIAL	Compartir logros y acciones desarrolladas en favor de la comunidad

DGIRE

RIESGO	RESPUESTA	ESCUELAS EN RED
Aumento de infecciones	Prevención	Educación
Miedo	Noticias	Entendimiento
Enfermos	Aislamiento	Acompañamiento en línea
Retraso en el trabajo	Posponer	Cursos y trabajo en línea

DGIRE ofrece su página oficial para contrarrestar el miedo y la desinformación a partir de información actualizada y recomendaciones estratégicas que puedan ser implementadas por la Red de Escuelas Incorporadas.

https://canal.uned.es/series/5e6f3c595578f2042f0956c7

http://blogs.uned.es/spa/emergencia-sanitaria-covid19/