



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS
EMOCIONALES PARA ALUMNOS DE LA UNAM CANADÁ

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

JAZMIN REYES SANJUAN

JURADO DE EXAMEN

DIRECTOR: LIC. JUAN JOSÉ SALDAÑA

ASESOR: MTRO. GERARDO FAMILIAR FERRER

ASESORA: MTRA. SILVIA MERCADO MARIN

SINODAL: LIC. RUEDA BOLAÑOS ENRIQUETA CECILIA

SINODAL: LIC. CORONA AGUILLON SAMANTHA IBETH



CIUDAD DE MÉXICO

ENERO 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO 1: Marco teórico.....	6
1.1 Salud Mental.....	6
1.2 Crisis emocionales.....	7
1.2.1 Intervención en crisis.....	9
CAPÍTULO 2: UNAM.....	10
2.1 La Universidad Nacional Autónoma de México.....	10
2.2 La UNAM en el Mundo.....	10
CAPÍTULO 3. La UNAM Canadá y la importancia de la Salud Mental.....	11
3.1 La UNAM Canadá.....	11
3.2 Internacionalización.....	13
3.3 Programa para el Impulso a la Titulación por Actividades Académicas en el Extranjero “PITAAE”.....	14
3.4 La FES Zaragoza y la UNAM Canadá.....	15
CAPÍTULO 4. Metodología.....	16
4.1 Generalidades.....	16
4.2 Participantes.....	17
4.3 Marco referencial.....	1
4.4 Diseño.....	5
4.5 Procedimiento.....	5
Fase 1:.....	6
Fase 2:.....	6
Fase 3:.....	7
Fase 4:.....	8
CAPÍTULO 5. Resultados.....	8
CAPÍTULO 6. Discusión.....	7
CAPÍTULO 7. Conclusiones.....	11
REFERENCIAS.....	13
APÉNDICES.....	19

RESUMEN

El objetivo de esta tesina fue desarrollar un protocolo de intervención en crisis emocionales para los alumnos que asisten a la Sede de la UNAM Canadá durante los cursos de inmersión cultural Verano PUMA. Se utilizó un diseño exploratorio secuencial que incluyó una revisión de los resultados obtenidos en una primera fase del protocolo, talleres, observación participante y análisis de redes semánticas. Los resultados indicaron que los factores más comunes que contribuyen a las crisis emocionales son el estrés académico, la adaptación, la comunicación, la indiferencia, el cansancio, la incertidumbre y la presencia del reto que implica llegar a otro país. Las guías creadas proporcionan estrategias de regulación y autorregulación emocional, técnicas de manejo de crisis emocionales, ansiedad, estrés, depresión, conductas de riesgo, habilidades sociales y recursos para primeros auxilios psicológicos, así como un directorio y material de difusión sobre salud mental. Se espera que esta intervención mejore el bienestar emocional de los estudiantes y facilite su adaptación al nuevo contexto cultural.

Palabras clave: intervención en crisis, autorregulación emocional, inmersión cultural, estudiantes de intercambio

INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional de los estudiantes es un aspecto crucial que influye directamente en su rendimiento académico y adaptación al entorno educativo (Palma & Barcia, 2020). En el contexto de los programas de inmersión cultural, como los cursos Verano PUMA de la Sede UNAM Canadá, los alumnos enfrentan desafíos adicionales que pueden afectar su salud mental, como el estrés académico, la adaptación, la comunicación, la indiferencia, el cansancio, la incertidumbre y la presencia del reto que implica llegar a otro país.

Estudios previos han demostrado que los estudiantes en programas de intercambio académico experimentan niveles elevados de estrés y ansiedad, lo cual puede derivar en crisis emocionales si no se manejan adecuadamente (Heppner & Wang, 2014; Pascoe, Hetrick & Parker; 2019). Sin embargo, existe una brecha en la literatura respecto a intervenciones específicas que aborden estas crisis en contextos de inmersión cultural.

El objetivo general de esta tesina es crear un protocolo de intervención en caso de crisis emocionales para alumnos que asisten a la Sede de la UNAM Canadá durante los cursos de inmersión cultural Verano PUMA, con la finalidad de brindar herramientas tanto a los alumnos como al personal de la sede, que mejoren el bienestar emocional y faciliten la adaptación al nuevo contexto cultural.

Los objetivos específicos incluyen documentar las experiencias y comportamientos de los alumnos del curso Verano PUMA 2023 y del personal de la sede para entender sus necesidades emocionales; revisar, crear y ampliar las guías de intervención y autorregulación y material sobre salud mental proporcionando estrategias y técnicas para manejar crisis emocionales, ansiedad, estrés, depresión, conductas de riesgo, habilidades sociales y primeros auxilios psicológicos; identificar los factores que contribuyen a las crisis emocionales en los estudiantes del Verano PUMA 2023 mediante redes semánticas y brindar psicoeducación al personal de la sede sobre los temas contenidos en la guía para mejorar su capacidad de apoyo a los estudiantes.

La metodología empleada fue un diseño exploratorio secuencial, que en sus diferentes fases explorará de forma cualitativa las experiencias y necesidades emocionales de los alumnos del curso, seguida de una fase cuantitativa para identificar factores contribuyentes de las crisis emocionales.

Esta tesina está organizada en siete capítulos. El primer capítulo nos da un panorama acerca de la salud mental. El segundo capítulo presenta el contexto de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). El tercer capítulo describe especificaciones acerca de la UNAM Canadá, así como de la población a estudiar. El cuarto capítulo expone la metodología realizada. El quinto capítulo muestra los resultados obtenidos. El sexto capítulo describe la discusión. Y el séptimo propone las conclusiones y recomendaciones.

Al abordar estos objetivos, esta investigación no solo pretende llenar un vacío en la literatura existente, sino también proporcionar herramientas prácticas que mejoren el bienestar emocional de los estudiantes en programas de inmersión cultural, contribuyendo así a su éxito académico y personal.

CAPÍTULO 1: Marco teórico

1.1 Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”.

Esta definición tiene diversos componentes a tratar, en primera instancia la separación del enfoque médico, dónde ahora contemplamos la Salud Mental como algo más que la ausencia de trastornos mentales; en un segundo punto el abordaje desde un enfoque comunitario, tomando en cuenta la promoción, prevención y participación social, como lo menciona a su vez la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024), así mismo se despliega en el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2021), menciona que toda persona tiene derecho a la protección a la salud de esto sabemos que el goce

de la salud es un bien individual pero a su vez existe una dimensión colectiva que abarca factores sociales y el Estado mexicano deberá resguardar y proteger dicho derecho. Se menciona también que la salud mental nos permitirá hacer frente a momentos de estrés en la vida, desarrollando habilidades para poder aprender y trabajar adecuadamente en sociedad.

1.2 Crisis emocionales

Sin embargo, como seres sociales en la vida experimentamos situaciones cotidianas, que pueden ser agradables y otras pueden causarnos incomodidad, desajustes o desequilibrios; a veces no contamos con las habilidades o herramientas necesarias para afrontar estos retos inesperados.

Para el Gobierno de la Ciudad de México a través de la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2018) una crisis emocional es un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan en situaciones que nos ponen en peligro o amenazan nuestra integridad. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) nos menciona que éstas ocurren cuando nuestra capacidad para afrontar el estrés de la vida cotidiana es sobrepasada por las demandas internas y externas del ambiente.

La crisis emocional se define como una situación transitoria de desajuste psíquico que surge cuando una persona se enfrenta a un evento o conjunto de eventos estresantes que exceden sus recursos habituales de afrontamiento. Kaplan (1961) describe la crisis como un estado de desequilibrio temporal donde el individuo percibe un problema insuperable, lo que genera una sensación de vulnerabilidad y desamparo emocional.

La teoría de las crisis inicia con la investigación acerca del incendio en el Cocoanut Grove de Boston en 1942, que fue uno de los desastres civiles más grandes en la historia de Estados Unidos (Saffle, 1993); Erich Lindeman (1944) investigó acerca de la reacción del duelo

que tenían los familiares de las víctimas del incendio, las principales características incluían la negación del fallecimiento, así como el aislamiento social, la represión emocional y comportamientos perjudiciales como adicciones.

Al mismo tiempo Alexandra Adler investigó sobre el dolor postraumático y el trastorno del estrés con sobrevivientes del incendio, dentro de las consecuencias psicológicas encontró que los sobrevivientes, amigos y familiares mostraban signos de trastorno emocional que terminó en una condición psiquiátrica que requirió mayor intervención (Delahanty & Washburn, 2023).

Las crisis emocionales ocurren cuando existen cambios en el contexto de las personas y estas rebasan sus capacidades para enfrentarlos adecuadamente. Generan una sensación de peligro y de incertidumbre para quien la experimenta; es un trastorno emocional de desequilibrio y sentimientos de fracaso. Podría decirse que en algún momento de nuestra vida podríamos llegar a experimentar una crisis emocional.

Slaikou (2000) nos menciona dos tipos de crisis emocionales:

- Crisis circunstanciales: son aquellas accidentales o inesperadas, apoyadas en un factor ambiental como por ejemplo aquellas que son consecuencia de un desastre natural o algún tipo de accidente, así como cambios de residencia, divorcios o el desempleo.
- Crisis de desarrollo: son las que están relacionadas con el cambio o el paso de una etapa de crecimiento a otra, como la llegada de la adolescencia, que implican la realización de tareas de crecimiento.

Las crisis emocionales pueden dividirse en etapas: impacto inicial, desorganización y resolución. Cada una de estas etapas requiere de intervenciones específicas para facilitar la recuperación del equilibrio emocional del individuo (Hoff, 2009).

1.2.1 Intervención en crisis

Actualmente se han realizado investigaciones acerca de las crisis emocionales en temas relacionados con la pandemia y el confinamiento por COVID-19, crisis como consecuencia de rezago social, así como generadas por ciberbullying. En poblaciones de niños, jóvenes y adultos, mujeres mayores, madres trabajadoras, personas dedicadas al trabajo social, personas habitantes de zonas rurales y estudiantes universitarios. Principalmente en países como Chile, México, Cuba, Colombia (Esparza, Campillo, Stincer, Sánchez, Tellez & Aveleyra, 2023; Concha, Lagos, Anabalón, López & Becerra, 2023; Castro, Schoeps, Montoya & Rosario, 2022; Santillana, Huicochea, Gracia & Cahuich, 2022; Osorio, Arteaga, Galaz & Piper, 2021; Zapata, Patiño, Vélez, Campos, Madrid, Pemberthy, Pérez, Ramírez y Veléz-Marín, 2021).

Algunos de los resultados obtenidos acerca de la intervención en caso de crisis emocionales remarcan la importancia de la educación emocional y la formación de competencias emocionales (Concha, Lagos, Anabalón, López & Becerra, 2023), el papel que juega el personal de salud en cuanto a psicoeducación sobre temas como la resiliencia y satisfacción con la vida para la protección de la salud mental (Castro, Schoeps, Montoya & Rosario, 2022), generación de vínculos significativos son personas que vivan la crisis (Santillana, Huicochea, Gracia & Cahuich, 2022), unidad del grupo y educación temas de convivencia sana (Carmenate, Salas, Plasencia & Rodríguez, 2022), conformación de equipos de respuesta rápida dando énfasis en la prevención, así como la creación de programas que aborden temas específicos de salud mental y englobe la promoción y prevención (Zapata, Patiño, Vélez, Campos, Madrid, Pemberthy, Pérez, Ramírez y Veléz-Marín, 2021).

CAPÍTULO 2: UNAM

2.1 La Universidad Nacional Autónoma de México

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) es una de las universidades más importantes de América Latina, fue fundada en 1551 con el nombre de la Real Pontificia Universidad de México. Su propósito primordial es servir al país y a la humanidad, formando profesionistas útiles para la sociedad.

Es reconocida por su excelencia académica y su compromiso con la investigación de las condiciones y problemas nacionales, además de extender los beneficios de la cultura mexicana en el mundo. La UNAM tiene presencia en las 32 entidades federativas de México, su campus central conocido como Ciudad Universitaria, ubicado en la Ciudad de México, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) (UNAM, Acerca de la UNAM, 2024).

2.2 La UNAM en el Mundo

En 1944 se inauguró la primera sede de la UNAM en el extranjero en San Antonio, Texas. Se buscaba promover la enseñanza y la certificación del español y la difusión de la cultura mexicana, así como apoyar a la comunidad mexicana que vivía en el extranjero. La consolidación del proyecto permitió abrir más sedes en el extranjero con el fin de fomentar la internacionalización de la universidad a través del desarrollo de vinculación, cooperación y colaboración inter e intrainstitucional y el desarrollo de programas académicos internacionales (CRAI, 2023).

La creciente presencia de la UNAM en el extranjero llevó a la creación en 2015 de la Coordinación de Relaciones y Asuntos Internacionales (CRAI), dependencia cuyo objetivo es consolidar la internacionalización y desde entonces la Dirección General de Cooperación e

Internacionalización (DGECI) se adscribió a la coordinación, donde presta servicios y apoyo a entidades académicas, fomentando y operando los programas de cooperación (CRAI, 2023).

CAPÍTULO 3. La UNAM Canadá y la importancia de la Salud Mental

3.1 La UNAM Canadá

Actualmente la UNAM cuenta con sedes en Estados Unidos, China, España, Francia, Alemania, Reino Unido y Canadá. Esta última fue fundada en 1995 en la provincia de Quebec, es una escuela de extensión que tiene como misión impulsar la movilidad, la vinculación, la cooperación institucional, así como la promoción de la enseñanza de lenguas, de la cultura mexicana y de la cultura local en Canadá; dentro de sus grandes actividades se encuentran la promoción de servicios de enseñanza-aprendizaje de los idiomas español, inglés y francés, incluida la difusión de la cultura mexicana, canadiense e iberoamericana (UNAM-Canadá, 2023).

La UNAM Canadá ofrece cursos de español principalmente para población canadiense, de manera presencial o a distancia. El contenido abarca temas relacionados a cómo saludar, presentarse y describirse, solicitar información y servicios, localización de lugares y transporte, qué hacer en caso de situaciones de emergencia, así como algunos más relacionados a la cultura mexicana en cuanto a expresiones idiomáticas del español en nuestro país, también oferta con un taller en temas de gastronomía centrado en las tortillas de maíz, su historia y preparación. Finalmente difunde un viaje de inmersión cultural en español hacia el Centro de Enseñanza para Extranjero (CEPE) en Taxco, Guerrero.

Cuenta a su vez con cursos de idiomas de inglés y francés en modalidad en línea dónde se enseñan temas relacionados a la cultura y sociedad canadiense, para población hispanohablante. La UNAM Canadá es parte del programa Cursos PUMA, que permiten

desarrollar competencias de interacción en un contexto de inmersión lingüística y cultural canadiense, generalmente se realizan en verano e invierno.

La inscripción de estos cursos se realiza mediante 8 pasos:

- 1) Se debe realizar un prerregistro con los datos personales del interesado
- 2) Pagar el examen de colocación y envío del comprobante
- 3) Presentación del examen de colocación en línea
- 4) Esperar confirmación de resultados y hacer pago del curso
- 5) Reenvío de pago de curso y carta compromiso de participación responsable
- 6) Recepción de la constancia de registro, este formado es establecido por el Gobierno de Canadá
- 7) Trámites de viaje y estancia, que son responsabilidad personal y exclusiva del estudiante
 - a. Solicitar la VISA de turista o el Permiso Electrónico de Viaje
 - b. Comprar el boleto aéreo
 - c. Gestionar el alojamiento
 - d. Comprar y enviar póliza de seguro de viaje
 - e. Ingreso a Canadá, monitoreo por medio de la aplicación ArriveCAN
- 8) Inicio de cursos, se les hará saber a los alumnos hora, lugar y actividades a realizar

El 29 de febrero de 2024 cambian los requisitos para los ciudadanos mexicanos que deseen ingresar a Canadá, anteriormente únicamente se solicitaba una autorización electrónica de viaje (eTA), ahora es necesario solicitar una visa de visitante para la mayoría de los casos (Immigration, Refugees and Citizenship Canada, 2024).

3.2 Internacionalización

Para los alumnos mexicanos que asisten a la sede año con año la inmersión cultural en Canadá conlleva grandes beneficios, como el conocer un país y cultura diferente, crear vínculos y relaciones interpersonales con nuevas personas, aprender o mejorar habilidades lingüísticas en inglés o francés, sin embargo, podría a su vez tener implicaciones no tan agradables.

Cuando los alumnos dejan su cultura de origen y deben adaptarse a un nuevo contexto debido a un intercambio académico, pueden enfrentarse a diversas situaciones que afectan su salud mental como el estrés, ansiedad, depresión, soledad, aislamiento, dificultades financieras, inseguridad, vulnerabilidad, incertidumbre, salir de la zona de confort, asumir riesgos, dificultad para adaptarse, problemas de salud, disonancia cultural, discriminación, entre otros (AGM Education, 2014; EC English, 2023; Fiocchi & Rojas, 2015; Ishii, Gilbride & Stensrud, 2009; Lagerfeld, 2016; Mayer & Catalano, 2018).

El desplazamiento de un país a otro implica la incorporación a un nuevo entorno sociocultural, donde los estudiantes deben demostrar habilidades adaptativas adicionales al quehacer académico, tales como la adaptación a nuevos horarios y climas, la familiarización con la comida, la modificación de valores, el aprendizaje y uso del idioma y la estabilidad emocional y financiera.

Algunas de las recomendaciones para aprovechar al máximo la inmersión cultural es participar activamente en las actividades culturales que se ofrecen, desarrollar las habilidades lingüísticas practicando con nativos en situaciones cotidianas, explorar la región y lugares turísticos, mantener una actitud adecuada y abierta a la experiencia y a la diversidad que se pueda encontrar, así como establecer redes de apoyo para aminorar las molestias, conectar con otros estudiantes del curso, hacer amigos locales o en todo caso buscar ayuda profesional si se cree necesario.

3.3 Programa para el Impulso a la Titulación por Actividades Académicas en el Extranjero “PITAAE”

En 2023 se realizaron 166 convenios suscritos con organismos e Instituciones de Educación Superior nacionales e internacionales; un total de 1538 alumnos de la UNAM realizaron movilidad nacional y 1,772 la realizaron en el extranjero (UNAM, Portal de Estadística Universitaria, 2023). La UNAM apoya la labor de internacionalización en las entidades académicas, promueve y gestiona la oportunidad de cooperación y movilidad estudiantil y académica con diversas convocatorias en beneficio de la comunidad universitaria.

Una de ellas es el Programa para el Impulso a la Titulación por Actividades Académicas en el Extranjero “PITAAE”, que tiene como objetivo fomentar la participación de las y los egresados en el desarrollo de actividades académicas en el extranjero con la finalidad de impulsar su proceso de titulación y a la vez adquirir experiencia en un entorno internacional (UNAM Internacional, 2023).

La convocatoria está abierta para personas que hayan cubierto el 100% de créditos según su plan de estudios, a nivel licenciatura, que no estén titulados y no tengan más de dos años de haber egresado, contar con el servicio social liberado; el programa permite realizar actividades que impulsen la titulación de los egresados como sería la conclusión de una tesis, tesina, reportes de titulación, informe de práctica profesional, esto según la entidad académica y según el proyecto a llevar a cabo.

Se pueden elegir entre dos modalidades de proyecto:

- Proyecto propio, en el que el egresado deberá tener un avance del 50% de su trabajo escrito y gestionará por su cuenta la aceptación de un docente o investigador de una universidad extranjera para realizar la estancia pertinente, esto bajo la supervisión de un tutor acreditado de su entidad académica de origen.

- Proyecto autorizado, en el que son proyectos que se desarrollan en las sedes de la UNAM en el mundo y contemplan la participación de ciertas carreras para desarrollar actividades y así generar el proyecto de titulación.

Las actividades deberán tener una duración mínima de 12 semanas, se podrán realizar de forma presencial, virtual o mixta. A su vez se puede solicitar el apoyo económico complementario que puede cubrir parcial o totalmente los gastos de transportación, hospedaje y alimentación y/o gasto virtual (para modalidad mixta), por lo tanto no se deberá contar con ningún otro apoyo económico con la misma finalidad. Dentro de las responsabilidades de los candidatos seleccionados se encuentran acatar la carta compromiso, entregar los documentos solicitados en cada etapa, contar con seguro de gastos médicos mayores, titularse en un plazo no mayor a un año al término de su regreso, entre otros.

3.4 La FES Zaragoza y la UNAM Canadá

La UNAM Canadá, al ser una escuela de extensión, brinda oportunidad de realizar prácticas profesionales con el objetivo de poner en práctica los conocimientos adquiridos propios de la profesión y al mismo tiempo mejorar el nivel de inglés o francés de los estudiantes, otorgando la oportunidad de participar en los cursos PUMA de inmersión cultural. En conjunto con la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza la UNAM-Canadá decidió convocar a alumnos de la licenciatura en psicología para realizar un Protocolo de intervención en casos de crisis emocionales, esto mediante la convocatoria “PITAAE”.

La primera fase se llevó a cabo en el periodo de septiembre de 2022 a febrero de 2023 por Citlalli Chávez García, también alumna de la licenciatura en Psicología de la FES-Zaragoza, en el cual la observación fue la principal herramienta de análisis. Esta fase fue de suma importancia ya que brindó las bases del proyecto porque abrió las puertas a diversas necesidades que se trabajaron y que se pueden seguir mejorando. Nos ayudó a describir el

problema y a poder crear alternativas eficaces de solución a este. Como resultado de esta observación y creación de talleres en temas relacionados a la salud mental, se tuvo como resultado la creación de la Primera edición de la guía de intervención en crisis emocionales.

Se propuso crear nuevas intervenciones hacia el personal y el profesorado de la sede en cuanto a temas de clima laboral para tener un panorama escolar. Otro punto importante para considerar fue la evaluación previa de los estudiantes para abordar con más exactitud los factores relacionados a la inmersión y finalmente la creación de protocolos en caso de situaciones de violencia y buzones de quejas y sugerencias para que la atención sea adecuada a sus necesidades (Chávez, 2024).

Como se mencionó anteriormente, las crisis emocionales pueden aparecer cuando se rebasan nuestras capacidades para enfrentar algún cambio en nuestro contexto, en ocasiones estos son parte del quehacer cotidiano. Las emociones son el fundamento de las acciones del aprendizaje y se debe dar la importancia necesaria a la educación emocional según el contexto escolar para desarrollar habilidades y destrezas emocionales para mejorar la calidad educativa y de convivencia (Palma & Barcia, 2020), por eso la importancia de brindar este protocolo a la UNAM Canadá.

CAPÍTULO 4. Metodología

4.1 Generalidades

En esta segunda fase del protocolo se busca ampliar la 1) Guía de intervención enfocada en el personal de la sede, así como la realización de una 2) Guía de autorregulación emocional con la finalidad de brindar herramientas a los alumnos que acuden a los cursos de idiomas con inmersión cultural en la UNAM-Canadá, en caso de que presenten situaciones que desajuste su nivel emocional y que así de esta manera puedan obtener el mejor aprovechamiento personal y

educativo durante su estancia en Canadá. La práctica profesional se realizó del 01 de marzo de 2023 al 31 de agosto de 2023; la primera parte se llevó a cabo desde México de forma en línea los meses de marzo, abril y agosto, y de manera presencial en Canadá los meses de mayo, junio y julio.

Duración de cursos Verano PUMA 2023:

- PUMA 1: lunes 12 de junio de 2023 al viernes 30 de junio de 2023
- PUMA 2: lunes 03 de julio de 2023 al viernes 21 de julio de 2023

4.2 Participantes

- Alumnos PUMA: hace referencia a las personas inscritas a los cursos PUMA.

Tabla 1.

Alumnos del Verano PUMA 1 y 2 (2023)

Total de estudiantes	Sexo	Rangos de edad	Grado de estudios
Verano	● Mujer – 59%	● Menos de 20 años – 14%	● Bachillerato – 12%
PUMA 1	● Hombre –	● 20 a 29 años – 56%	● Carrera técnica – 00%
49	49%	● 30 a 39 años – 14%	● Licenciatura – 74%
		● 40 a 49 años – 10%	● Maestría – 14%
		● 50 a 59 años – 06%	
Verano	● Mujer – 68%	● Menos de 20 años – 14%	● Bachillerato – 13%
PUMA 2	● Hombre –	● 20 a 29 años – 65%	● Carrera técnica – 07%
76	32%	● 30 a 39 años – 11%	● Licenciatura – 67%
		● 40 a 49 años – 04%	● Maestría – 13%
		● 50 a 59 años – 06%	

Estuvieron inscritos un total de 125 alumnos en ambos periodos, siendo mujeres la mayoría de la población, todos de nacionalidad mexicana, concentrándose entre las edades del 20 a 29 años, principalmente con estudios de licenciatura.

➤ Becarios Prácticas Profesionales (Becarios PPP): son alumnos que participaron en el programa de prácticas profesionales de la UNAM Canadá

Tabla 2.

Becarios (2023)

	Sexo	Edad	Licenciatura
Vanessa	Mujer	22	Informática
Rebeca	Mujer	24	Enseñanza de Inglés
Aline	Mujer	22	Lengua y Literaturas Hispánicas
Constanza	Mujer	26	Diseño Gráfico
Samantha	Mujer	24	Diseño Gráfico
Sergio	Hombre	25	Desarrollo y Gestión Interculturales
Alexis	Hombre	25	Literatura Dramática y Teatro

Fueron en total 7 becarios, de nacionalidad mexicana, que tuvieron sus prácticas profesionales en la sede de la UNAM Canadá, en su mayoría mujeres en un rango de 22 a 27 años, de 6 carreras diferentes de diferentes escuelas de la UNAM.

➤ Personal de la sede UNAM Canadá: hace referencia a las personas que trabajan en la UNAM Canadá, pero específicamente a personal clave que tiene contacto más directo con los alumnos de la sede, como lo son las coordinadoras de idiomas y el personal del Área de Registro, Inscripción y Gestión Estudiantil (RIGES). Este apartado excluye a los profesores que imparten los cursos durante el curso PUMA.

El personal de la sede se encarga de diversas funciones que en ocasiones impedían a algunos participar en las actividades; aproximadamente fueron participes alrededor de 15 personas.

4.3 Marco referencial

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque terapéutico basado en la premisa de que los pensamientos, las emociones y las conductas están relacionadas, y que los pensamientos disfuncionales pueden ocasionar el malestar emocional. Beck (1976) destaca que la reestructuración cognitiva permite al individuo identificar y modificar pensamientos irracionales o distorsionados. De esta manera la TCC es una herramienta eficaz para ayudar a las personas a comprender y manejar sus reacciones emocionales. Mediante técnicas como la reestructuración cognitiva, la identificación de pensamientos automáticos negativos y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, se busca restablecer el equilibrio emocional. Además, la TCC promueve la autorregulación y el desarrollo de estrategias adaptativas para enfrentar futuros eventos estresantes (Ellis & Dryden, 1997).

Dentro del protocolo se tomó como referencia el Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-BIENESTAR); este modelo se organiza a partir de la atención médica y la atención colectiva. Establece los recursos, herramientas y procedimientos que se deben emplear al dar atención médica y colectiva (Salud CDMX, 2023).

El Instituto Mexicano del Seguro Social (2023), menciona que este modelo busca conocer las necesidades de la población para aplicar 5 ejes:

- 1) Promoción de la salud
- 2) Prevención
- 3) Diagnóstico y tratamiento
- 4) Rehabilitación
- 5) Cuidados paliativos

La promoción de la salud propone fortalecer entornos saludables, facilitar la participación y empoderamiento de la comunidad. La prevención se basa en la protección específica y la detección temprana, para un abordaje oportuno. El diagnóstico deberá realizarse de acuerdo con las normas o protocolos aplicables, el tratamiento consiste en otorgar los procedimientos que guían la calidad de vida. La rehabilitación son las intervenciones diseñadas para optimizar el funcionamiento de la salud. Los cuidados paliativos están enfocados en mejorar la calidad de vida con población que se encuentra en enfermedades potencialmente mortales (Diario Oficial de la Federación, 2022).

Sobre la base de este modelo se toman de guía el punto 1 y 2 desde una perspectiva simplificada.

La promoción fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar, por ejemplo, en escuelas, universidades, viviendas y otros espacios comunes para ganar salud a lo largo del curso de vida (OPS, 2023). Así tendremos que la promoción tiene que aterrizar en el contexto en que los estudiantes se inmergen en la sede de la UNAM Canadá, con base en esto se decidió actuar desde una prevención difundiendo material acerca de salud mental para consulta de los estudiantes.

Las medidas destinadas a la prevención incluirán la reducción de factores de riesgo, se trabaja con personas que tienen mayor probabilidad de enfermar o que ya están en dicha situación y así poder detener su avance y atenuar sus consecuencias. Existen diferentes niveles de prevención:

- Primaria: orientada a evitar la aparición del problema de salud mediante el control de los factores causales
- Secundaria: detienen el progreso del problema de salud
- Terciaria: evita la aparición de las secuelas del problema de salud
- Primordial: evita el surgimiento y la consolidación de patrones

Por lo tanto, en este caso se buscará prevenir con el apoyo de material visual para personal y alumnos, así como apoyo extra en la capacitación del personal sobre temas de salud mental.

En función de lo anterior se tendrán como recursos principales de intervención los siguientes:

- Psicoeducación

Es una estrategia que combina aspectos educativos y psicológicos con el fin de informar a los individuos sobre su situación emocional, las causas de su malestar y las posibles soluciones. Se busca empoderar a las personas para que participen activamente en su proceso de recuperación y adopten una actitud proactiva frente a su salud mental (Lukens & McFarlane, 2004).

Dentro de las crisis emocionales, la psicoeducación proporciona información clara y accesible sobre el proceso de crisis, las emociones implicadas y las estrategias de afrontamiento. Al ofrecer conocimientos prácticos, se reduce la incertidumbre y el

miedo, favoreciendo una mayor comprensión y manejo de la situación (Anderson et al., 2013).

- Redes semánticas

Son representaciones gráficas de conceptos y sus relaciones, que permiten organizar y estructurar el conocimiento de manera visual y comprensible. En el ámbito de la psicología, se emplean para facilitar el aprendizaje de conceptos complejos y fomentar el pensamiento crítico (Novak & Cánas, 2006).

Para el proyecto ayuda a los individuos a entender mejor los conceptos relacionados con sus emociones y reacciones. Al visualizar las conexiones entre diferentes aspectos de una crisis, se promueve un aprendizaje significativo y una mayor retención de la información (Moreira, 2012).

- Talleres

Son una estrategia efectiva para intervenir y prevenir crisis emocionales, ya que proporcionan un espacio participativo y seguro donde los individuos pueden adquirir nuevas habilidades y conocimientos (Corey & Corey, 2016).

Los talleres permiten que los participantes expresen sus emociones, compartan experiencias y adquieran herramientas prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad. Además, fomentan el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo, lo que resulta esencial en situaciones de crisis (Yalom & Leszcz, 2020).

- Difusión de información

La difusión sobre salud mental es crucial para sensibilizar a la población y reducir el estigma asociado a los problemas emocionales. Al proporcionar información

precisa y accesible, se fomenta una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental y se promueve la búsqueda de ayuda profesional (Corrigan et al., 2012).

Existen diversas estrategias para difundir información sobre salud mental, como el uso de redes sociales y conferencias, y la distribución de material informativo en formato digital e impreso. La utilización de medios digitales permite llegar a un mayor número de personas y garantizar que el mensaje sea replicado y compartido ampliamente (Gulliver et al., 2010).

4.4 Diseño

Se utilizó un diseño exploratorio secuencial el cual es un método que combina un enfoque cualitativo y cuantitativo, realizado en dos fases consecutivas. La característica principal de este diseño es que se comienza con una fase exploratoria cualitativa para obtener una comprensión inicial de un fenómeno, seguida de una fase cuantitativa que permite generalizar los hallazgos obtenidos en la primera etapa a una población más amplia.

La primera fase cualitativa suele implicar entrevistas, grupos focales o análisis de contenido para generar teorías, categorías o hipótesis iniciales. Posteriormente, en la segunda fase cuantitativa, se desarrollan instrumentos de medición (como encuestas o cuestionarios) basados en los hallazgos previos, y se recopilan datos numéricos para evaluar dichas hipótesis en un entorno más amplio (Creswell y Plano, 2018).

Este diseño es útil cuando el fenómeno en estudio es poco conocido o cuando se necesita profundizar en un problema antes de intentar cuantificarlo.

4.5 Procedimiento

El proyecto se dividió en las siguientes fases:

Fase 1:

Revisión del material existente (guía para el personal e infografías sobre temas de salud mental). Esta primera fase se llevó de forma virtual desde México en marzo y abril.

Métodos:

- Retroalimentación por parte del personal de la sede mediante testimonios sobre la problemática, así como de los talleres antes tomados, extraídos de audiovisuales recabados por Citlalli Chávez en la primera fase del protocolo.
- Validación del contenido junto con el licenciado en psicología Juan José Saldaña (director de este trabajo), identificando áreas de oportunidad de la guía mediante una videollamada en conjunto con el Maestro Gerardo Familiar (coordinador de prácticas profesionales en la UNAM Canadá).

Fase 2:

Brindar psicoeducación al personal de la sede sobre los temas contenidos, ya revisados, de la guía y actualización y ampliación del material de difusión. Se llevó a cabo en Canadá en mayo y junio.

Métodos:

- Talleres para el personal, divididas en 3 sesiones, 2 realizadas en línea por videollamada mediante la aplicación de Teams y una llevada a cabo de manera presencial en la sede de la UNAM Canadá. Se realizaron notas de campo de los talleres.
- Diseño de material de difusión sobre temas de salud mental (ansiedad, estrés, depresión y crisis emocionales), se revisó y actualizó la información de las infografías anteriores. El diseño se elaboró con la ayuda de la becaria Samantha de diseño gráfico.

- Elaboración de un directorio con un listado de contactos para comunicarse en caso de requerir apoyo psicológico; se buscaron diferentes instituciones en México que brindarán atención psicológica a distancia.

Fase 3:

Documentar las experiencias y comportamientos de los alumnos. Se llevó a cabo en marzo de manera virtual para los Becarios de PPP y en mayo, junio y julio en Canadá. Referente a los alumnos PUMA fue durante ambos períodos de cursos.

Métodos:

- Observación participante durante los cursos de inmersión para identificar situaciones y dinámicas que pudieran causar algún tipo de crisis en los alumnos. Se realizaron notas de campo de los alumnos PUMA y de los Becarios PPP.
- Aplicación de redes semánticas para identificar la existencia de alguna relación entre los temas vistos en la guía.

Para analizar las redes semánticas se hizo mediante el método de Reyes-Lagunes (1993).

1. Se capturaron los datos a computadora en una de hoja de Excel.
2. Se colocó una columna para escribir las palabras en orden alfabético y otra para escribir el orden que se le asignó a dicha palabra.
3. Se agregaron otras siete columnas en las cuales se registraron:
 - a. Definidora, esta sería la palabra
 - b. Orden, es el orden que le asignó el participante a cada palabra (1 - 2 - 3 - 4 -5).
Debajo de esta iría la Ponderación, es el valor por el que se multiplicará la frecuencia de cada definidora (5 - 4 - 3 - 2 - 1).

4. Se agregó una columna más donde se asignó el peso semántico (P.S) de cada definidora, éste obtuvo a través de la suma de la ponderación de la frecuencia (V.P.) por la jerarquización asignada.
5. Una vez obtenido el valor del P.S. de cada definidora, se eligieron las 6 definidoras de mayor P.S. y se colocó la definidora junto con las veces que se repite.
6. La definidora de mayor P.S. le correspondió el 100% y sobre ese valor por regla de tres se le asignó el porcentaje (%) a las 5 definidoras restantes.
7. Una vez que se obtuvieron los porcentajes de las definidoras, se tomaron las 6 definidoras y su % para realizar el gráfico (Radial).

Este procedimiento se usó con cada uno de los siete estímulos que se le presentaron a los participantes, a excepción del distractor.

Fase 4:

Actualización de la Guía de intervención en caso de crisis emocionales y creación de la Guía de autorregulación. Se lleva a cabo en México el mes de agosto.

Métodos:

- Diseño de ambas guías con base en los resultados obtenidos

CAPÍTULO 5. Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos:

Fase 1:

- a. Notas de campo del personal de la UNAM Canadá

Tabla 3.

Nota de campo del personal de la UNAM Canadá, entrevistas.

PERSONAL DE LA SEDE

Fecha: marzo 2023

Lugar: CDMX, México

Método	Nota	Comentarios	Palabras clave
Audiovisual	Se inicia con la labor de revisar toda la	<ul style="list-style-type: none">• “podrías hablarnos sobre estrés	✓ Estrés
Vídeos de entrevistas	información recabada previamente en la fase 1	<ul style="list-style-type: none">• “hace un año tomamos un curso sobre salud mental”	✓ Exposición ✓ Clima ✓ Vero Lomelí
	Se cuentan con entrevistas realizadas al personal clave de la UNAM-Canadá	<ul style="list-style-type: none">• “ningún PUMA se ha acercado a mí para pedir ayuda”• “han ocurrido situaciones en cursos pasados donde los chicos	✓ Profesores ✓ Adultos jóvenes

En las entrevistas se abordan temas relacionados a Relaciones interpersonales

- Conductas “anormales”
- Proceso de aculturación o biculturalismo
- Crisis evolutivas y circunstanciales
- Facilitadores de la crisis

se exponen a situaciones de riesgo”

- “el clima si los afecta”
 - “hacen amigos, no vienen a las clases por irse de fiesta”
 - “Vero Lomelí es su primer contacto”
 - “los profesores están con ellos en las clases”
 - “la mayoría está en universidad o ya terminaron”
 - “no podemos decirles que no porque no son niños”
 - “problemas legales”
-

Tabla 4.

Nota de campo del personal de la UNAM Canadá, talleres.

PERSONAL DE LA SEDE			
Fecha: marzo 2023			
Lugar: CDMX, México			
Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
Audiovisual	Se inicia con la labor de revisar	<ul style="list-style-type: none"> “tuvimos una crisis bastante seria en algún momento” 	✓ Prevenir
Vídeos de talleres	toda la información recabada previamente en la fase 1	<ul style="list-style-type: none"> “esto nos ayuda a prevenir” “reconocer posibles situaciones de riesgo” 	✓ Situaciones de riesgo ✓ Crisis
	Se cuentan con 3 talleres (carpeta Etapa 1>Talleres) dados en línea por Citlalli Chávez	<ul style="list-style-type: none"> “no somos expertos y debemos apoyarnos de quiénes si lo son” “tener herramientas para saber cómo actuar o como no actuar” “la mayoría de los estudiantes vienen por primera vez” 	✓ Actuar o no actuar ✓ Primera vez ✓ Estrés crónico ✓ Diferente ✓ Depresión ✓ Ansiedad ✓ Reflejo

En los talleres se abordan los siguientes temas:

- Crisis y contención
- Afecciones comunes y Control emocional
- Habilidades comunicativas

En general el público se muestra atento y participativo

- “uno se siente desorientado y estresado”
- “se enfrentan a una lengua y a una cultura diferente”
- “el estrés, la ansiedad y la depresión se reflejan físicamente”
- “el estrés crónico tiene consecuencias negativas”
- “¿el alumno que tiene alguna afección tiene que mencionarlo a la escuela?”
- “¿los PUMA que van a recibir para ayudarlos?”
- “canalizar a los estudiantes”
- “no podemos pedirles que nos digan si tienen alguna afección”
- “el área de RIGES es la responsable de la difusión con los PUMA”
- “se colocarán infografías en la sede para que los chicos las vean y se empapen con la información”

✓ Difusión
✓ Canalizar

b. Validación del contenido

Tabla 5.

Nota de campo sobre la guía de la fase 1.

GUÍA PARA EL PERSONAL FASE 1 (CITLALLI)

Fecha: abril 2023

Lugar: CDMX, México

Observación	Nota	Comentarios
Videollamada	Se proyecta la guía y se	Revisión de temas, con base en la retroalimentación de la primera fase se
Guía de intervención fase 1	revisa cada aspecto que la compone; se decide abordar más en su contenido	acordó actualizar algunos temas: ✓ Manteniendo los siguientes: <ul style="list-style-type: none">○ Crisis emocionales○ Depresión○ Ansiedad○ Estrés○ Habilidades sociales○ Primeros auxilios psicológicos

✓ Actualizado los siguientes:

- Conductas adictivas a Conductas de riesgo
- Directorio

✓ Y agregando:

- Glosario
- Infografías

Otro punto para tomar en cuenta es la simplificación que se debe realizar al lenguaje utilizado ya que el personal no tiene conocimientos previos sobre psicología o sobre la mayoría de los términos utilizados. Se buscó asegurar que los conceptos clave fueran claros y accesibles.

2. Fase 2:

a. Talleres

Tabla 6.

Nota de campo sobre los talleres realizados para el personal de la UNAM-Canadá

PERSONAL DE LA SEDE

Fecha: mayo y junio 2023

Lugar: Gatineau, Canadá

Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
Directa	Aquí se realizan 3 talleres, dos	• “difusión y promoción de la importancia de la	✓ Indiferencia
Audiovisual	en línea y uno de manera	salud mental”	✓ Sensibilización
	presencial ya en la sede de la	• “los becarios tendrán una doble condición; como	✓ Apoyo de los
	UNAM-Canadá	alumnos y como personal de la UNAM”	becarios
	Se cuentan con 3 talleres	• “detectar alguna intervención”	✓ Herramientas
	(carpeta Etapa 2>Talleres)	• “debemos transmitir un mensaje de que estamos	✓ Situaciones de crisis
		promoviendo la educación de la importancia de	✓ Observación
		la salud mental”	✓ Rol

<p>datos en línea por Jazmin Reyes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “hemos tomado capacitaciones y hemos gestionado herramientas” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marco de actuación ✓ Profesores clave
<p>En los talleres se abordan los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crisis, ansiedad, estrés • Depresión, situaciones de riesgo, habilidades sociales • Primeros auxilios psicológicos 	<ul style="list-style-type: none"> • “no dar la oportunidad de que los PUMA crean que puedan ser atendidos” • “sensibilidad para observar” • “uno tiene que vigilarse a sí mismo” • “tenemos que ser una guía” • “se ha buscado la capacitación, pero no significa que se haya logrado” • “las personas más cercanas a los alumnos son los profesores” • “los alumnos mismos son los que viven las situaciones que van pasando” • “durante las actividades podemos notar situaciones que salen de lo normal” 	
<p>En general el público se muestra atento y participativo</p>		

b. Infografías



CRISIS EMOCIONAL

Una **crisis emocional** es un estado de ánimo donde experimentamos **sensaciones de peligro o amenaza**, provocado por cambios en el ambiente o en el contexto de nuestra vida cotidiana y que representan un **desafío que rebasa nuestras capacidades para enfrentarlo**.

Es un trastorno emocional de desequilibrio y sentimientos de fracaso que se pueden presentar en situaciones como cambiar de residencia, visitar un nuevo país, enfrentarse a situaciones climáticas diferentes o convivir con gente nueva.

SÍNTOMAS

- Sensación de inseguridad.
- Deseos de llorar.
- Pensamientos negativos.
- Falta de aire.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de "salir corriendo".
- Miedo al futuro.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PRESENTAR UNA CRISIS?

- Intenta mantener la calma.
- Controla tu respiración.
- Distrae tu mente con recuerdos agradables.
- Acércate a un amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acudir con el personal de la UNAM Canadá.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante.
Si presentas una crisis emocional que te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Slaikou, K. (2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual Moderno.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00



ANSIEDAD

Es un **estado de incomodidad** sobre situaciones que pudieran pasar en el futuro y que nos da la **sensación de incertidumbre** y de no tener control de nuestra vida.

La ansiedad es **provocada por el miedo, el cual es algo normal en el ser humano**, sin embargo, la ansiedad es un estado más duradero que te puede impedir realizar actividades cotidianas como ir a la escuela, levantarte para ir a trabajar o hacer nuevos amigos.

Incluye diversos síntomas:

FÍSICOS

- Presión en el pecho.
- Temblores.
- Dificultad para respirar.
- Tensión y debilidad muscular.
- Mareos y náuseas.

COGNITIVOS

- Miedo a perder el control.
- Miedo a la muerte.
- Poca concentración y memoria.
- Recuerdos atemorizantes.

CONDUCTUALES

- Inquietud y agitación corporal.
- Aislamiento de los demás.
- Dificultad para hablar.

AFECTIVOS

- Impaciencia.
- Frustración.
- Nerviosismo.
- Inquietud.

¿QUÉ HAGO SI PRESENTO ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?

- Habla con algún amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acercarte al personal de la UNAM Canadá.
- Expresa lo que sientes, permítete desahogar la emoción.
- Participa en actividades que te distraigan, haz algo que te gusta, como leer, salir a caminar, escuchar música o cocinar.
- Intenta técnicas de relajación, puedes practicar yoga o meditación.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si la ansiedad te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda. 

Referencias: Clark, D. & Beck, A. (2012). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. España: Descleé de Brouwer. Caro, I. (2009). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Descleé de Brouwer.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

 +52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

 +52 55 5622 0127
 08:00 a 20:00 
10:00 a 22:00 

ESTRÉS

¿QUÉ ES?

El estrés es un **estado de preocupación y tensión muscular**, todos los seres humanos lo presentamos como una respuesta biológica natural, pero existen ocasiones donde el estrés se convierte en un estado crónico que **causa afectaciones en nuestro día a día**.

SÍNTOMAS

- Nos puede causar dificultad para relacionarnos con los demás.
- Implica una preocupación excesiva por situaciones cotidianas.
- Nos hace sentir ansiosos e irritables.
- Provoca malestar físico en el cuerpo.
- Afecta tu calidad del sueño, duermes menos horas.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS?



Tómate un tiempo para descansar y relajarte.

Intenta técnicas de respiración.

Cuida tus horas de sueño.

Realiza ejercicio regularmente.

Expresa lo que sientes, habla con algún amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acercarte al personal de la UNAM Canadá.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si el estrés te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda. 

Referencias: Caro, I. (2009). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclée de Brouwer.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127

08:00 a 20:00 
10:00 a 22:00 

DEPRESIÓN

La depresión es un estado de ánimo caracterizado por sensaciones de **tristeza recurrentes** y **pérdida de placer e interés** por realizar actividades, provoca una sensación de incomodidad sobre como nos percibimos a nosotros mismos, como pensamos que será el futuro y como nos ven los demás.

SÍNTOMAS

- Cambios en el apetito.
- Alteraciones de sueño.
- Sensación de cansancio o falta de energía.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de culpa excesiva.
- Baja autoestima.
- Falta de esperanza acerca del futuro.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

¿QUÉ HAGO SI PRESENTO ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?

- Programa actividades que te agraden y causen placer.
- Practica algún deporte que te guste.
- Realiza ejercicios de relajación y respiración.
- Busca distraer tu mente, sal a caminar, haz nuevos amigos, visita parques o museos.
- Evita o reduce el consumo de alcohol o drogas.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si la depresión te impide realizar actividades cotidianas, consideras que estás en una situación de peligro o sientes deseos de hacerte daño, busca ayuda.



Referencias: Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2010). Terapia Cognitiva de la Depresión. España: Desclee de Brower.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



**Servicio de
Orientación a
la Salud**
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127

08:00 a 20:00
10:00 a 22:00



¿Te has sentido mal emocionalmente?
**TU SALUD MENTAL TAMBIÉN
ES IMPORTANTE, BUSCA AYUDA.**

La UNAM Canadá deja a tu disposición los siguientes números de contacto

LOCATEL	 +52 55 5658 1111 *0311	 24 Horas
Poder Judicial de la CDMX	 +52 55 5533 5533 	 24 Horas
Centro de atención ciudadana "La línea de la Vida"	 01 800 911 2000	 24 Horas
Centro de Integración Juvenil	 +52 55 5212 12 12 +52 55 4555 1212	 24 Horas
Comisión Nacional de las Adicciones	 +52 55 5062 1700 Ext. 58976	 24 Horas
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la CDMX	 +52 55 5533 5533 	 24 Horas
Psicólogos sin fronteras y Centro de intervención en Crisis	 +52 55 8526 1859 +52 1 55 4738 8448	 08:00 a 18:00  10:00 a 20:00 
 Servicio de Orientación a la Salud	 +52 55 5622 0127	 08:00 a 20:00  10:00 a 22:00  Lunes a Viernes
INJUVE	 +52 55 5658 1111 +52 55 5341 7488 +52 55 5795 2054	 08:00 a 16:00  10:00 a 18:00  Lunes a Viernes

3. Fase 3:

a. Observación

Tabla 7.

Nota de campo de los becarios a distancia

BECARIOS

Fecha: marzo 2023
Lugar: CDMX, México

Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
En línea	Se inicia la observación en el primer acercamiento con el resto de los becarios. Se reúnen para tener seminarios donde se retoman temas acerca de sus proyectos de prácticas profesionales. El grupo se conforma por 8 becarios, ya incluyéndome. El acercamiento suele ser muy formal y da las primeras impresiones sobre cada participante.	<ul style="list-style-type: none">• “cualquier cosa que necesites te podemos apoyar”• “no sé cómo va mi proyecto”• “estoy enferma por el estrés”• “he trabajado mucho estos meses”• “tenemos tips”• “no estoy segura de cuando sale mi vuelo”• “ya casi nos vamos para para Canadá”	<ul style="list-style-type: none">✓ Estrés✓ Papeleo✓ Incertidumbre✓ Inseguridad✓ Emoción

Tabla 8.

Nota de campo de los becarios presencial en la sede

BECARIOS

Fecha: mayo, junio y julio 2023

Lugar: Gatineau, Canadá

Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
Directa, presencial en la sede	Al momento de realizar la práctica profesional en su modalidad presencial por fin tuve contacto directo con los becarios	<ul style="list-style-type: none">• “no sé qué está pasando con mi proyecto”• “tengo mucho trabajo”• “prefiero quedarme en casa para trabajar”• “no entiendo que es lo que me piden”• “mi asesor(a) se va a enojar conmigo”• “no dormí por hacer lo que me pedían”• “siento que las peticiones están fuera de horario”	<ul style="list-style-type: none">✓ Trabajo✓ Carga de trabajo✓ Incertidumbre✓ Cansancio✓ Tareas
	Aquí se identificaron varias cosas; en un inicio yo no estaba segura el rol que tendría dentro del grupo, sí iba a ser vista desde afuera como psicóloga o como una estudiante más.		

Poco a poco se fueron dando las relaciones de compañerismo.

Se divide en esta primera parte relacionada a la práctica profesional.

- “no debí tomar la decisión antes de avisar”
 - “no sé qué es lo que tengo que hacer”
 - “¿quién es el que toma las decisiones?”
 - “me gusta trabajar con ustedes”
 - “disfrute mucho hacer esa actividad”
-

Tabla 9.

Nota de campo de los becarios presencial

BECARIOS

Fecha: mayo, junio y julio 2023

Lugar: Gatineau, Canadá

Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
Directa, presencial en la vida cotidiana	Al momento de realizar la práctica profesional en su modalidad presencial por fin tuve contacto directo con los becarios	<ul style="list-style-type: none">• “justo en este momento estoy en una crisis”• “extraño a mi familia”• “gracias, amigos”	<ul style="list-style-type: none">✓ Aprecio✓ Cariño✓ Confianza✓ Amistad
	Aquí se identificaron varias cosas; en un inicio yo no estaba segura el rol que tendría dentro del grupo, sí iba a ser vista desde afuera como psicóloga o como una estudiante más.	<ul style="list-style-type: none">• “esta ha sido una gran experiencia”• “no tengo dinero”• “siento que es una persona pasivo-agresiva”• “tengo algo de comida por si quieren”	<ul style="list-style-type: none">✓ Tristeza✓ Amor✓ Molestias✓ Actos de servicio✓ Reciprocidad

Poco a poco se fueron dando las relaciones de amistad.

Se divide esta segunda parte relacionada a la vida en Canadá.

- “yo pongo de mi comida” ✓ Cuidado
 - “¿alguien tiene que me regale una manzana?” ✓ Salidas
 - “¿quieres que te prepare un café?”
 - “un señor se me quedo viendo feo en el camión y después me siguió y me grito. Nadie hizo nada”
 - “me caía de la bici”
 - “mi casera se molestó conmigo”
 - “los invito a mi casa”
 - “amigos, vamos a comer mañana”
 - “gracias”
 - “yo pago y ustedes me transfieren”
 - “¿compartimos la mitad y la mitad?”
 - “vamos a un museo”
-

-
- “si tú vas, yo voy”
 - “vamos a pasear”
 - “yo jalo”
 - “no sé qué haría sin ustedes”
 - “podemos hablar”
 - “quería contarle esto a alguien”
 - “gracias por escucharme”
 - “el primer mes fue muy complicado”
 - “me siento muy cansada”
 - “extraño la comida”
-

Tabla 10.

Nota de campo de los becarios

ALUMNOS PUMA

Fecha: junio y julio 2023

Lugar: Gatineau, Canadá

Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
Directa e indirecta, presencial	Respecto a los chicos que pertenecen a los cursos de idiomas, se tienen a los del primer curso y los del segundo curso.	<ul style="list-style-type: none"> • “esperaba algo diferente al curso” • “no sé inglés” • “he querido venir desde hace siete años” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Primera ocasión ✓ Añoranza ✓ Emoción ✓ Apertura
Cursos de idiomas	La mayor parte de la observación se realiza en la sede y algunas otras en las visitas por parte del curso, y unas últimas en un contexto social. Se hace la distinción entre situaciones de los cursos de idiomas y las situaciones de la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> • “siento que las actividades que tenemos nosotros están mejor que las del otro curso” • “me gusta que participemos hablando con otros compañeros, pero ya aburrió” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compromiso ✓ Indiferencia

-
- “no entiendo”
 - “siento que estoy en un nivel que no es el mío”
 - “me da miedo participar”
 - “mis padres pagaron el curso”
 - “yo pague mi curso”
 - “he trabajado muy duro para poder venir al curso”
 - “intento hablar y practicar lo más que pueda”
 - “vine a buscar una oportunidad para estudiar aquí”
-

Tabla 11.

Nota de campo de alumnos PUMA

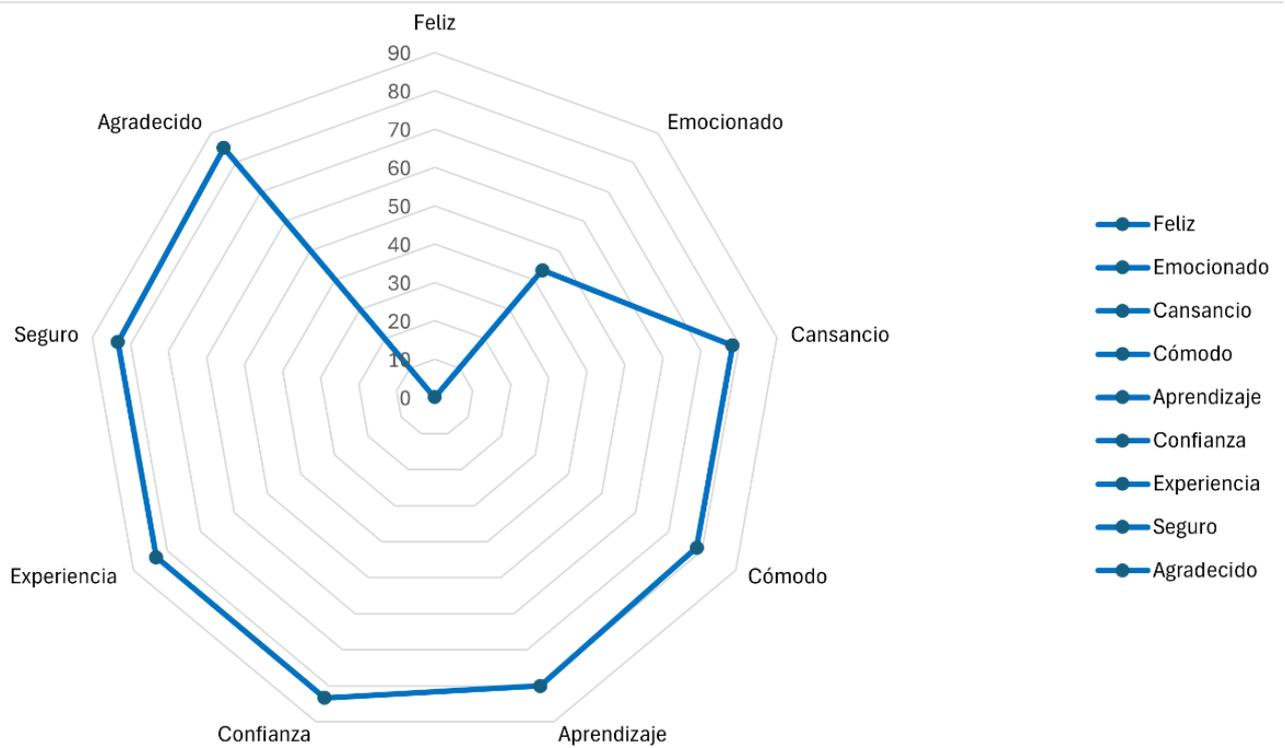
ALUMNOS PUMA			
Fecha: junio y julio 2023			
Lugar: Gatineau, Canadá			
Observación	Nota	Comentarios	Palabras clave
Directa e indirecta, presencial	Respecto a los chicos que pertenecen a los cursos de idiomas, se tienen a los del primer curso y los del segundo curso.	<ul style="list-style-type: none"> • “es la primera vez que viajo fuera del país” • “solo quería salir de vacaciones” • “me ayudas a pedir algo, por favor” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alegría ✓ Ánimo ✓ Curiosidad ✓ Conocimiento
Contexto social, cotidianidad	La mayor parte de la observación se realiza en la sede y algunas otras en las visitas por parte del curso, y unas ultimas en un contexto social. Se hace la distinción entre situaciones de los cursos de idiomas y las situaciones de la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> • “tengo familia, a mi esposa y a mis hijos” • “no tengo amigos” • “mi estancia me salió muy cara” • “vamos a pasear” 	

-
- “un chico me está molestando”
 - “se puso a tomar y me incomodo mucho como se comportó conmigo”
 - “me siento muy estresado”
 - “no te había visto antes”
 - “tengo que comprar recuerdos”
 - “me enferme”
 - “ya me quería regresar a México”
 - “me quedé encerrada”
 - “perdí el camión”
 - “me perdí”
 - “pague mucho por transporte”
-

b. Redes semánticas

Figura 1.

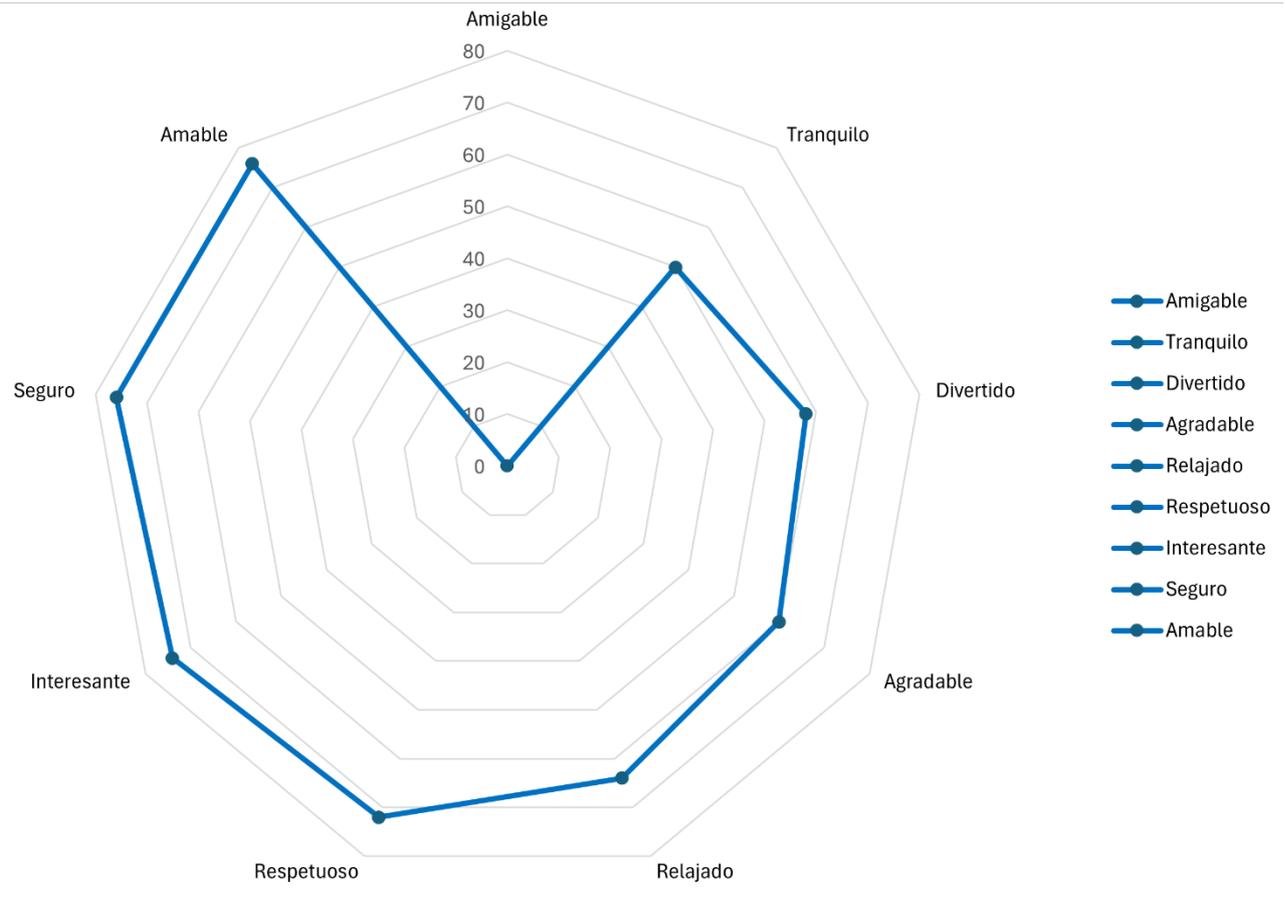
Estímulo 1 *El Verano puma me ha hecho sentir*



Red semántica del estímulo uno, la definidora más alta es *Feliz* y la más baja es *Agradecido*

Figura 2.

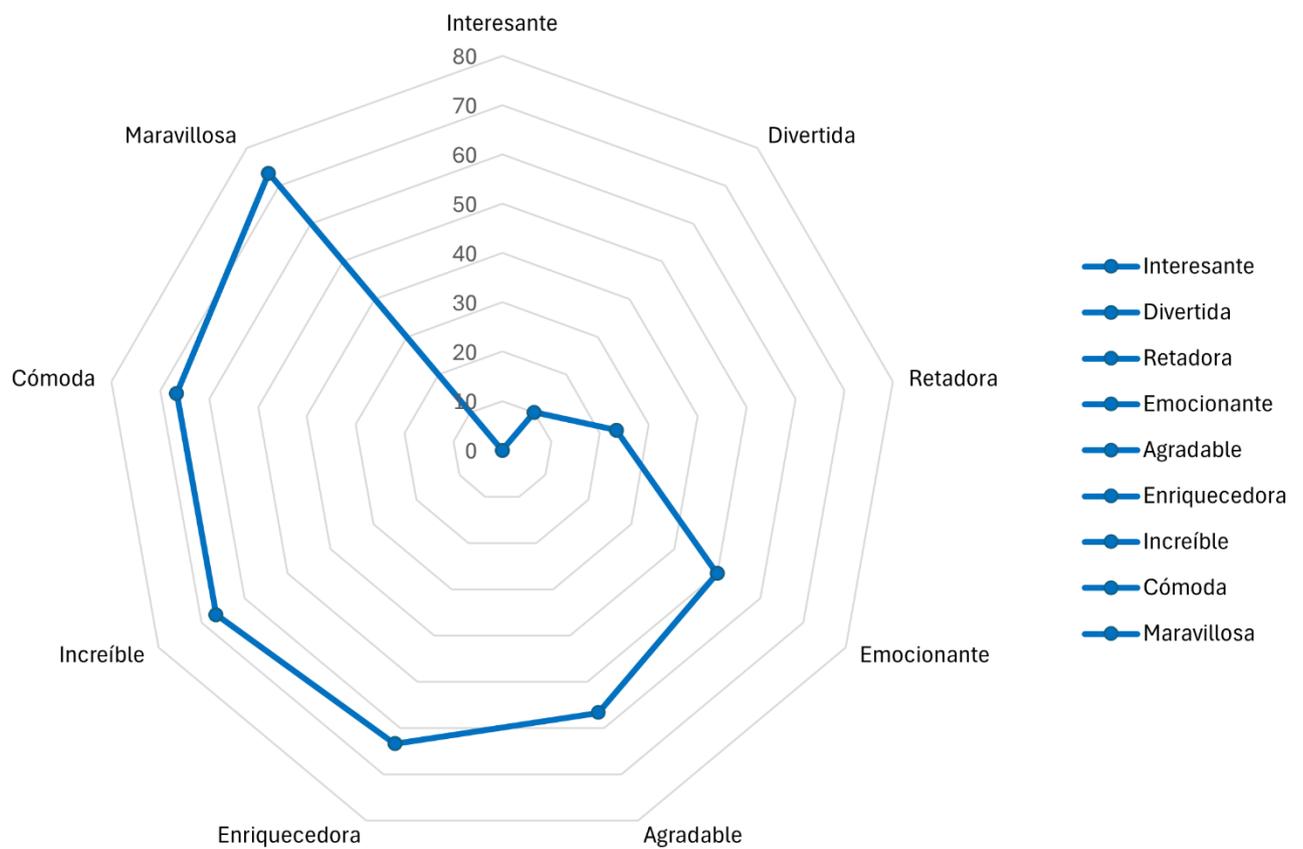
Estímulo 2 *El ambiente en la UNAM Canadá es*



Red semántica del estímulo dos, la definidora más alta es *Amigable* y la más baja es *Amable*

Figura 3.

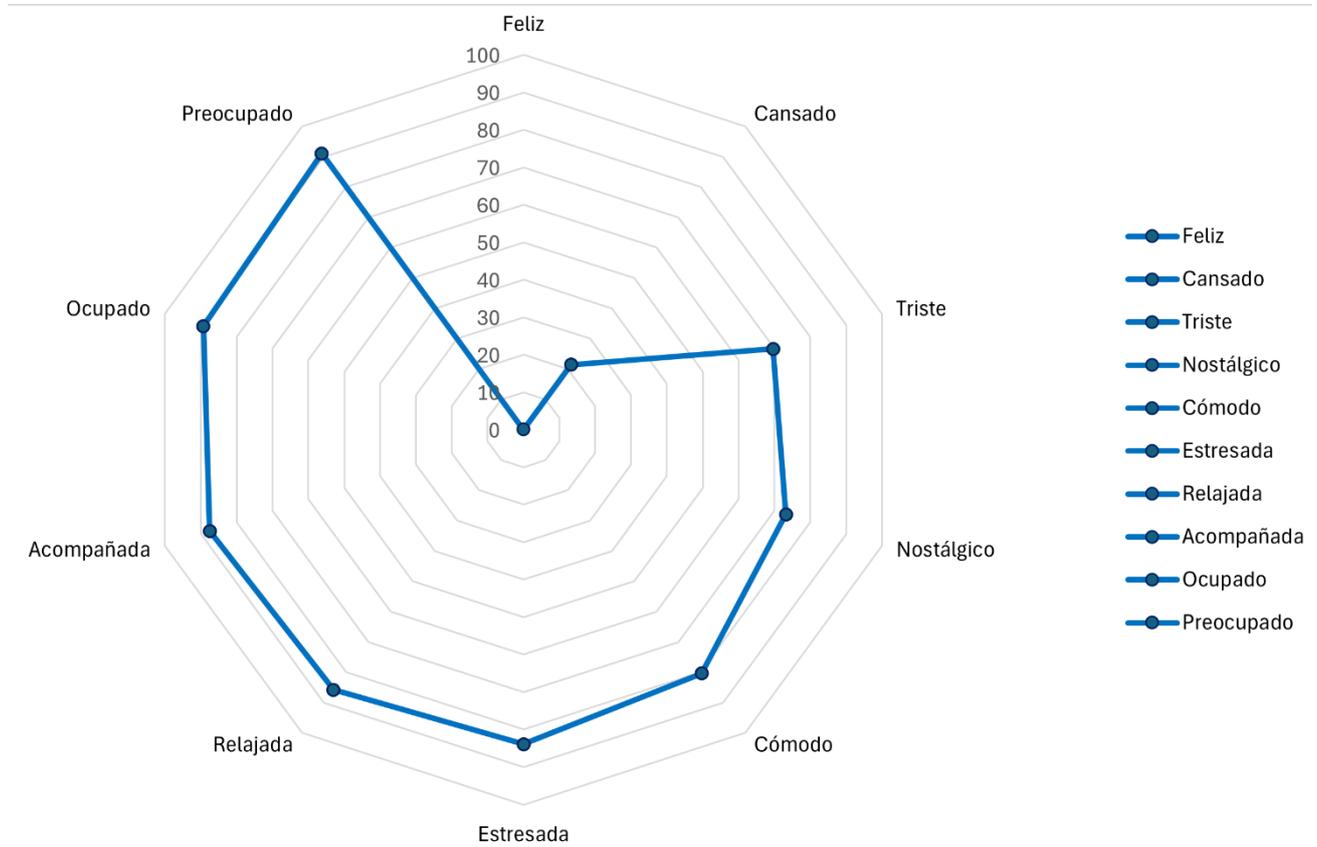
Estímulo 3 *Mi estancia en Canadá ha sido*



Red semántica del estímulo tres, la definidora más alta es *Interesante* y la más baja es *Maravillosa*

Figura 4.

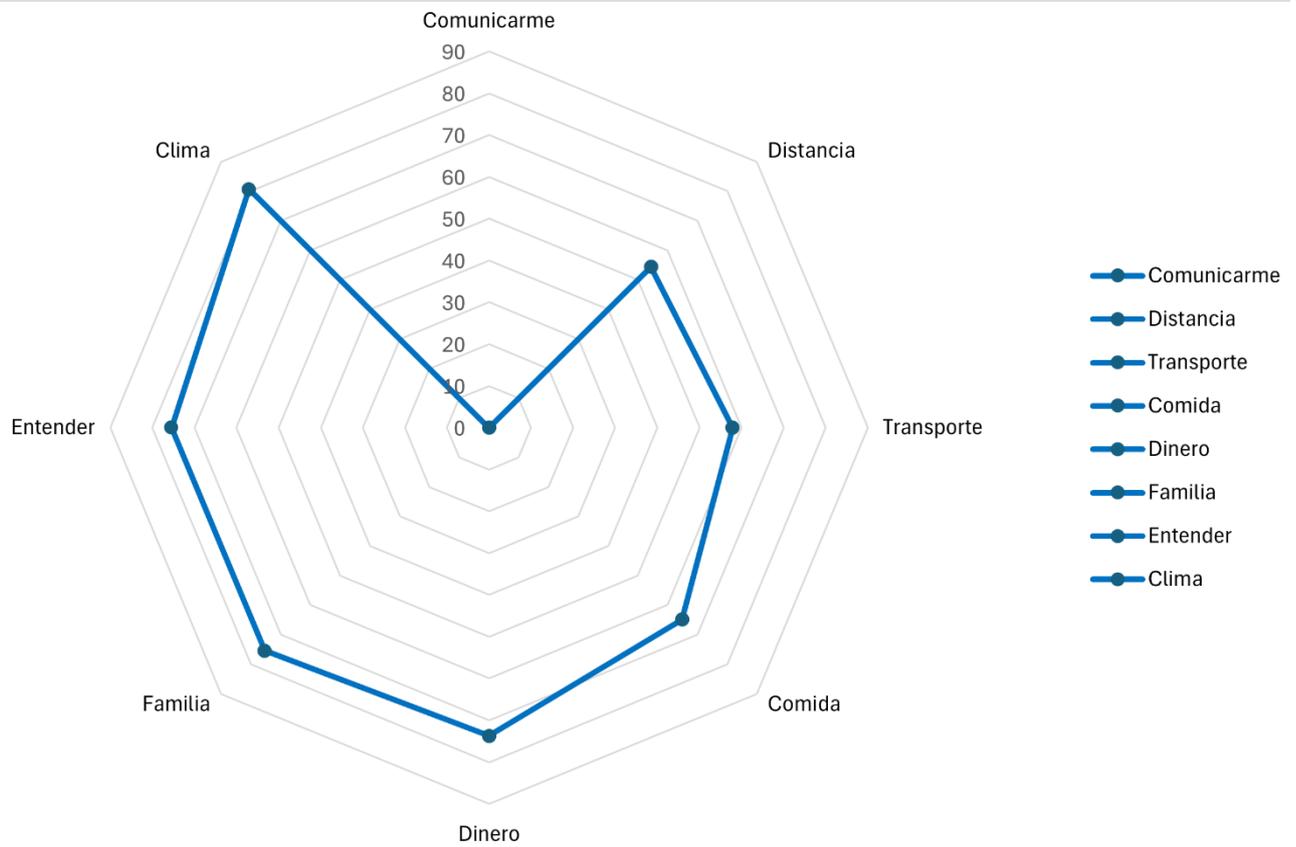
Estímulo 4 *Esta semana me he sentido*



Red semántica del estímulo cuatro, la definidora más alta es *Feliz* y la más baja es *Preocupado*

Figura 5.

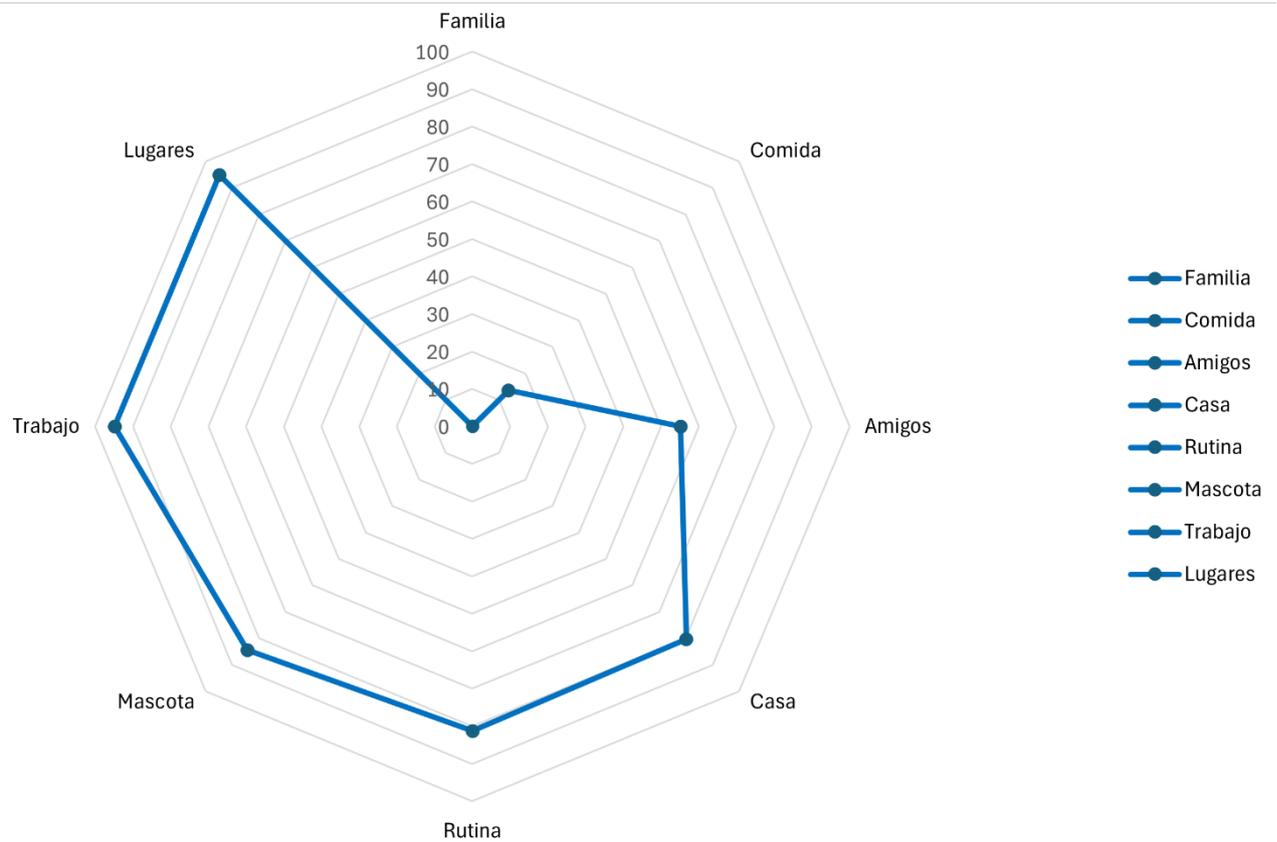
Estímulo 5 *Mis mayores dificultades en este viaje han sido*



Red semántica del estímulo cinco, la definidora más alta es *Comunicarme* y la más baja es *Clima*

Figura 6.

Estímulo 6 *Yo extraño de México* (distractor)



Red semántica del estímulo seis, la definidora más alta es *Familia* y la más baja es *Lugares*

4. Fase 4:
 - a. Diseño de ambas guías (ver apéndice 1)

Estas se crearon con ayuda de toda la información recabada de las fases anteriores.

CAPÍTULO 6. Discusión

Los hallazgos obtenidos en esta investigación ponen en evidencia la importancia de implementar estrategias psicoeducativas y técnicas basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para la intervención en crisis emocionales; los entregables diseñados, como lo son las Guías de intervención, las Infografías sobre salud mental, las Redes semánticas, el Taller sobre crisis emocionales para el personal de la UNAM Canadá y el Directorio de apoyo psicológico han contribuido al manejo y la prevención de crisis emocionales en contextos de inmersión cultural. Estas técnicas coinciden con investigaciones que destacan el papel de la TCC en la modificación de pensamientos disfuncionales y en el desarrollo de habilidades para el manejo de las emociones (Beck, 2011; Ellis, 2004).

Guías de intervención

Las guías nos ayudaron a estructurar estrategias de atención en crisis psicológicas, proporcionaron un marco teórico-práctico entendible tanto para los alumnos de los cursos de inmersión como para el personal de la sede. Su diseño basado en principios de la TCC facilitó la identificación de pensamientos disfuncionales, mediante técnicas de respiración y relajación, atención plena, activación conductual, ensayos conductuales, entre otros, lo que facilitó la reestructuración de pensamientos disfuncionales, sustentado por Beck (2011) y Ellis (2004) sobre la eficacia de la TCC en el manejo de crisis.

Talleres sobre salud mental

El taller fue diseñado para capacitar al personal de la sede en identificar señales de crisis emocionales, así como de brindar estrategias iniciales de contención emocional. Esto ayudó a aumentar la sensibilización hacia las necesidades psicológicas de los estudiantes y fomento una cultura organizacional de empatía hacia estas situaciones de crisis. Los talleres fueron teórico-prácticos que buscaban un aprendizaje profundo que permitiera a los participantes a entender como un evento desencadenante se conecta con emociones y posibles formas de afrontar; Ausubel (1968) nos habla sobre el aprendizaje significativo que nos menciona sobre la importancia de conectar nuevos conocimientos con los esquemas existentes. Se utilizaron preguntas previas para conocer un poco sobre lo que el personal sabía ya de los temas y así integrar estos nuevos conceptos a lo ya existentes; se brindaron ejemplos de la vida cotidiana y de experiencias que facilitaron la comprensión de la información; se buco la participación activa de los involucrados mediante reflexiones, vivencias y juego de roles durante los talleres; el personal de la sede vivenció las técnicas mediante el modelamiento para una mayor retención de la información que se les presentaba y finalmente se invitó a los participantes a reflexionar sobre lo aprendido y cómo lo aplicarán en el futuro.

Infografías

Las infografías permitieron difundir información clave sobre salud mental de manera sencilla y accesible, así como visualmente atractiva, favoreciendo la psicoeducación de los alumnos de inmersión, del personal de la sede y de aquellos visitantes que accedían a las instalaciones donde se colocó el material. Las infografías se alinearon con los hallazgos de Sue (2009) donde nos habla sobre la sensibilización hacia la cultura objetivo de intervención psicológica, donde a pesar de estar en un país donde se hablan la lengua inglesa y francesa, el

acceso a esta información sobre salud mental se brindó en español, que es el idioma materno de la población objetivo.

Redes semánticas

El uso de las redes semánticas como una herramienta complementaria nos permitió identificar patrones cognitivos comunes entre los participantes, proporcionaron una visión de los factores estresantes predominantes y de las áreas que requieren intervención. Dentro de los resultados tenemos que el verano PUMA evocó felicidad, emoción y cansancio a los alumnos; el ambiente de la UNAM Canadá fue principalmente amigable, tranquila y divertida; la estancia en Canadá fue interesante, divertida y retadora; las sensaciones percibidas fueron felicidad, cansancio y tristeza; dentro de las mayores dificultades presentadas durante el viaje se encuentran el comunicarse, la distancia y el transporte. Estos hallazgos refuerzan la utilidad de métodos cualitativos en el diseño de intervenciones, en este caso la realización de una intervención para una población tan específica como lo son los alumnos de inmersión cultural de la UNAM Canadá, tal como lo mencionan Collins y Loftus (1975) las redes semánticas pueden reflejar los esquemas cognitivos individuales, fundamentales para personalizar las intervenciones a cierta población, nos ayudan a identificar conceptos relevantes y sus conexiones en las redes de un individuo y como resultado tendremos intervenciones adaptadas.

Directorio sobre instituciones para atención psicológica a distancia

Los alumnos se encontraban en un país diferente al suyo, la creación de un directorio con contactos de servicios de apoyo emocional y psicológico fue fundamental para garantizar que los participantes tuvieran acceso a recursos a distancia; los teléfonos y medios de contacto se brindaron con las zonas horarias de ambos países (México y Canadá) para evitar alguna confusión en cuanto a la diferencia de horarios. Este entregable reforzó la intervención al brindar una red de seguridad adicional nos ayuda de manera reactiva pero también preventiva

por sí en algún momento se pudiera necesitar de ella; de igual manera contar con líneas de ayuda o servicios fomenta que los alumnos de inmersión se sientan acompañados en momentos de crisis; a su vez facilita la colaboración de instituciones que apoyan a los alumnos y público en general en temas de salud mental.

En términos generales, los resultados sugieren que las instituciones educativas podrían beneficiarse de la incorporación de protocolos de intervención donde pueden incluir talleres de psicoeducación, capacitación al personal para la detectar señales de crisis y el diseño de materiales didácticos accesibles sobre salud mental.

A pesar de los resultados, esta investigación presenta ciertas limitaciones: en primer lugar el tamaño de la muestra fue reducido, lo que puede impedir la generalización de los hallazgos; las diferencias culturales entre los participantes pueden haber influido en la percepción de los cambios vividos durante la inmersión, un factor que no se exploró; otra limitación fue la falta de seguimiento longitudinal, que si bien los resultados fueron iniciales, tocaría investigar sobre el impacto a largo plazo de las intervenciones. Otra de las limitantes fue el idioma, aunque las guías de intervención fueron enfocadas hacia los alumnos de inmersión cultural y se involucró al personal de la UNAM Canadá, otro factor a tomar en cuenta son los profesores de los cursos PUMA, que son quienes se encuentran con los jóvenes durante la duración de los cursos; a ellos podrían implementarse de igual manera un taller, así como información en inglés-francés-español para la comprensión de todos.

En cuanto a las guías de intervención se busca siempre una mejora constante en cuanto a contenido, que sea actualizado y comprensible a todo público, personal y alumnos, así como integración de nuevas técnicas basadas en evidencia para la intervención en crisis emocionales. Sobre la implementación de talleres sobre salud mental, una propuesta sería involucrar directamente a los alumnos, probablemente acortar el taller y brindar una sesión sobre la

importancia de la salud mental durante su estancia y para la vida cotidiana. Las infografías podrían colocarse en zonas clave, así como colocarse en el sitio web de la sede. Las redes semánticas podrían retomarse para profundizar en cuanto a las necesidades de los alumnos, se podría realizar un pre y un post de los cursos de inmersión. Del directorio la actualización es crucial para que sea vigente según sea el caso, se sugiere añadir más instituciones y otras modalidades de atención, por ejemplo en páginas web o con especialistas privados, para tener más herramientas de las cuáles disponer, así como agregar atención local que pudiera funcionar para algunos alumnos de inmersión.

CAPÍTULO 7. Conclusiones

Los entregables diseñados, como las guías de intervención, los talleres, las infografías, las redes semánticas y el directorio de apoyo psicológico no solo abordaron las necesidades inmediatas de los estudiantes, sino que también promovieron un entorno psicoeducativo integral que facilita la prevención de crisis y fomenta el bienestar emocional.

Las guías de intervención ofrecieron un marco teórico-práctico claro, mientras que los talleres sensibilizaron al personal de la sede, reforzando una cultura de empatía y apoyo. Las infografías, diseñadas específicamente para la población hispanohablante en Canadá, facilitaron la difusión de información clave de manera accesible. Las redes semánticas permitieron identificar factores estresantes y patrones cognitivos que informaron la personalización de las intervenciones. Por último, el directorio de apoyo psicológico proveyó una red de seguridad esencial en un entorno internacional.

No obstante, esta investigación enfrentó limitaciones, como el reducido tamaño de la muestra, la ausencia de un seguimiento longitudinal y las barreras lingüísticas y culturales. Estas limitaciones evidencian la necesidad de futuras investigaciones que incluyan un enfoque

longitudinal y mayores esfuerzos por involucrar a todas las partes interesadas, incluidos los profesores y alumnos, en idiomas accesibles para todos.

Se recomienda continuar actualizando y mejorando las guías, incorporando nuevas técnicas basadas en evidencia, expandir los talleres para incluir a los estudiantes, y optimizar las infografías para que estén disponibles en plataformas digitales. Las redes semánticas podrían emplearse en estudios pre y post intervención para medir cambios en las necesidades y percepciones de los estudiantes. Finalmente, la constante actualización del directorio de apoyo psicológico garantizará su vigencia y utilidad, incorporando más opciones locales e internacionales.

En conclusión, la integración de estas herramientas en instituciones educativas podría contribuir significativamente al bienestar emocional de los alumnos y al desarrollo de una cultura organizacional más sensible y empática, estableciendo un precedente en el manejo de crisis emocionales en contextos de inmersión cultural.

REFERENCIAS

AGM Education. (2014). *Estudiar en otro país: Una auténtica montaña rusa de emociones*.

AGM Education Blog. Recuperado de <https://www.agmeducation.com/blog/estudiar-en-otro-pais-una-autentica-montana-rusa-de-emociones/>

Anderson, C., Reiss, D. & Hogarty, G. (2013). *Schizophrenia and the family: A practitioner's guide to psychoeducation and management*. Guilford Press.

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Beck, A. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Carmenate, I., Salas, Y., Plasencia, A. & Rodríguez, R. (2022). Conductas de intimidación como forma de violencia en tiempos de pandemia y repercusión en la salud mental. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(1), e1670. Epub 08 de abril de 2022. Recuperado en 05 de mayo de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000100013&lng=es&tlng=es.

Castro, J., Schoeps, K., Montoya, I., & Rosario, C. (2022). Protective factors for the mental health of adolescents and young adults in coping with pandemic-related worries: A mediation study. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 151-161. Epub February 14, 2023. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.17>

Chávez, C. (2024). *Programa de estrategias de intervención en crisis psicológicas en estudiantes dirigida a la Sede UNAM Canadá* (Tesina de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.

- Collins, A. & Loftus, E. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, 82(6), 407–428.
- Concha, M., Lagos, N., Anabalón, Y., López, C., & Becerra, P. (2023). Competencias emocionales en la formación de profesionales en trabajo social. *Revista Educación*, 47(2), 891-907. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53644>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, art. 4. (2021). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Coordinación de Relaciones y Asuntos Internacionales. CRAI. (10 de agosto de 2023). Sedes UNAM en el extranjero. Sitio web. <http://sedesenelextranjero.unam.mx/>
- Corey, M. & Corey, G. (2016). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage Learning.
- Corrigan, P., Druss, B. & Perlick, D. (2012). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Creswell, J. & Plano, V. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage Publications.
- Delahanty, E. & Washburn, A., (2023) *Grieving in psychopathology*. Salem Press Encyclopedia of health.
- Diario Oficial de la Federación. DOF. (2022). Acuerdo por el que se emite el Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-BIENESTAR). Sitio web https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5669707&fecha=25/10/2022#gsc.tab=0
- EC English. (2023). *Salud mental en el intercambio: Cómo prepararse psicológicamente para la experiencia en el extranjero*. EC English Blog. Recuperado de

<https://www.ecenglish.com/en/school-locations/blog/ec/es/2023/05/10/salud-mental-en-el-intercambio-como-prepararse-psicologicamente-para-la-experiencia-en-el-extranjero/>

Ellis, A. & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.

Ellis, A. (2004). *Rational emotive behavior therapy: It works for me—It can work for you*. Prometheus Books.

Esparza, E., Campillo, M., Stincer, D., Sánchez, D., Téllez, A. & Aveleyra, E. (2023). Experiencias de jóvenes mexicanos frente a la pandemia y confinamiento por COVID-19. *Psicumex*, 13, e526. Epub 21 de agosto de 2023. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.526>

Fiocchi, M. & Rojas, H. (2015). La experiencia de intercambio estudiantil en el extranjero: Análisis de las percepciones de chilenos que en su adolescencia participaron en programas de youth for understanding. *Última década*, 23(43), 207-233. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362015000200008>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. (2023) ¿Cómo ayudar a los adolescentes a enfrentar una crisis emocional? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-ayudar-los-adolescentes-enfrentar-una-crisis-nerviosa>

Gobierno de la Ciudad de México (2018) ¿Qué es una crisis emocional? Secretaría de Educación Pública. SEP. <https://www.gob.mx/sep/documentos/que-es-una-crisis-emocional?idiom=es#:~:text=Es%20un%20conjunto%20de%20reacciones,o%20que%20amenaza%20nuestra%20integridad.>

- Gulliver, A., Griffiths, K. & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Heppner, P. & Wang, K. (2014). A Cross-Cultural Immersion Program: Promoting Students' Cultural Journeys. *The Counseling Psychologist*, 42(8), 1159-1187. <https://doi.org/10.1177/0011000014548899>
- Hoff, L. (2009). *People in crisis: Clinical and diversity perspectives* (6th ed.). Routledge.
- Immigration, Refugees and Citizenship Canada. (2024, abril 2). *Cambios en los requisitos para las autorizaciones electrónicas de viaje (eTA) y las visas de visitante para los ciudadanos mexicanos*. Gobierno de Canadá. <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/campaigns/eta-work-visa-mexico-es.html>
- Instituto Mexicano del Seguro Social, Bienestar. (2023). Atención a la salud. Recuperado el 30 de mayo de 2023, de https://imssbienestar.gob.mx/atencion_salud.html
- Ishii, H., Gilbride, D. & Stensrud, R. (2009). Students' Internal Reactions to a one Week Cultural immersion Trip: A Qualitative Analysis of Student Journals. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 37(1), 15-27. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1002/j.2161-1912.2009.tb00088.x>
- Kaplan, H. (1961). *The psychoanalytic theory of neurosis*. Grune & Stratton.
- Lukens, E. & McFarlane, W. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>

Lagerfeld, N. (2016). *Cómo cuidar tu salud mental cuando te vas a estudiar al extranjero*.

VICE. Recuperado de <https://www.vice.com/es/article/salud-mental-estudiar-extranjero/>

Mayer, L. & Catalano, B. (2018). Internacionalización de la educación y movilidad: reflexiones a partir del caso argentino. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, núm. 29, pp. 19-41. <https://doi.org/10.17163/uni.n29.2018.01>

Moreira, M. (2012). *Aprendizaje significativo: Teoría y práctica*. Editorial Unisinos.

Novak, J. & Cánas, A. (2006). The theory underlying concept maps and how to construct them. *Technical Report IHMC CmapTools, 1*, 1-36.

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Sitio web. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>

Organización Panamericana de la Salud. (15 de mayo de 2024). Salud Mental en Atención Primaria. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-atencion-primaria>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Promoción de la salud. Recuperado el 23 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Osorio, P., Arteaga, C., Galaz, C. & Piper, I. (2021). Consecuencias psicosociales de las medidas COVID-19 en mujeres mayores y madres trabajadoras en Chile. *Psicoperspectivas*, 20(3), 30-42. Epub 15 de noviembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue3-fulltext-2426>.

- Palma, G. & Barcia, M. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Dominio de las ciencias*. 6(2), 72-100. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1207>
- Pascoe, M., Hetrick, S. & Parker, A. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Reyes-Lagunes, I. (1993). Las redes semánticas naturales: su conceptualización y su utilización en la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 9(1), 57-66.
- Salud CDMX. (2023). Más bienestar. Recuperado el 30 de mayo de 2023, de <https://www.salud.cdmx.gob.mx/conoce-mas/mas-bienestar>
- Saffle, J. (1993). The 1942 Fire at Boston's Coconut Grove Nightclub. *The American Journal of Surgery*. 166.
- Santillana, P., Huicochea, L., Gracia, M. & Cahuich, D. (2022). La importancia de la dimensión afectiva y emocional de los participantes de una organización social que intercambia plantas en San Francisco de Campeche. *Península*, 17(1), 61-84. Epub 07 de marzo de 2022. Recuperado en 05 de mayo de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-57662022000100061&lng=es&tlng=es.
- Slaikeu, K. (2000). *Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación*. México: Manual Moderno.

Sue, S. (2009). The Case for Cultural Competency in Psychotherapeutic Interventions. *Annual Review of Psychology*, 60, 525-548.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163651>

Universidad Nacional Autónoma de México. (03 de enero de 2024). Acerca de la UNAM.

<https://www.unam.mx/acerca-de-la-unam>

Universidad Nacional Autónoma de México. (10 de agosto de 2023). Portal de Estadística

Universitaria. <https://www.estadistica.unam.mx/numeralia/>

Universidad Nacional Autónoma de México. (10 de agosto de 2023). UNAM Internacional.

<https://www.unaminternacional.unam.mx/>

UNAM-Canadá. (10 de agosto de 2023). Misión, visión y objetivo de la UNAM-Canadá. Sitio

web. <https://canada.unam.mx/es/mision-y-objetivos/>

Yalom, I. & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.

Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy, S., Pérez, A., Ramírez,

P. & Vélez, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*,

50(3), 48-62. Epub November 13,

2021. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

APÉNDICES

Apéndice 1. Guías de Intervención



UNAM
CANADÁ

GUÍA DE INTERVENCIÓN EN CRISIS EMOCIONALES

**DEL PERSONAL DE LA UNAM-CANADÁ
PARA LOS PUMA**

**PORQUE LA SALUD MENTAL TAMBIÉN
ES IMPORTANTE**

AGOSTO 2023

ELABORADO POR:
JAZMIN REYES SANJUAN

PARA LA UNAM-CANADÁ

GRACIAS AL PROGRAMA PARA EL
IMPULSO A LA TITULACIÓN POR
ACTIVIDADES ACADÉMICAS EN EL
EXTRANJERO

¿QUÉ ES LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO (UNAM)?

La **UNAM** fue fundada en septiembre de 1551, es la universidad más grande e importante de México e Iberoamérica. Tiene como propósito primordial estar al **servicio del país y de la humanidad**, formar profesionistas, realizar investigaciones, así como **extender los beneficios de la cultura mexicana en el mundo.**



Tiene **presencia** en las 32 entidades federativas de **México**, también cuenta con sedes en **España, Reino Unido, Francia, Alemania, China, Estados Unidos y Canadá.**

¿POR QUÉ LA SEDE DE LA UNAM-CANADÁ?

La sede la **UNAM-Canadá** está ubicada en la ciudad de **Gatineau**, provincia de Québec. Dentro de sus grandes actividades se encuentran la promoción de servicios de **enseñanza-aprendizaje** de los idiomas **español, inglés y francés**, incluida la difusión de la cultura mexicana, canadiense e iberoamericana.



UNAM
CANADÁ





Para los alumnos mexicanos que asisten a la sede año con año, el desplazamiento de un país a otro supone la **incorporación a un nuevo contexto sociocultural** donde el alumnado tendrá que demostrar habilidades adaptativas adicionales al quehacer estudiantil, como lo son la **habitación horaria y climática**, la modificación de **valores**, el aprendizaje y uso del **idioma**, además de **estabilidad emocional y financiera**.



¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?

Esta guía tiene como objetivo **brindar elementos y herramientas** clave para **psicoeducar al personal** de la **UNAM-Canadá** en temas de **salud mental**.



Con base en **necesidades del contexto** y las circunstancias que implica la **movilidad estudiantil internacional**, todo con el propósito de actuar mediante una perspectiva de la **promoción, prevención y atención**



ANTES DE INICIAR

Es importante conocer el rol que vamos a tomar dentro de la intervención en crisis, como personal de la UNAM-Canadá.

Hay que tener presente que no siempre podremos hacer algo, no siempre podremos actuar o tener un papel activo en la intervención, que en ocasiones debemos asumir que no conocemos o no sabemos cómo ayudar.

Podemos ofrecer un acompañamiento a los alumnos que lo soliciten, identificar los síntomas y saber de qué manera podemos actuar y finalmente canalizarlos a nuestro directorio y así ser atendidos por un profesional de la salud mental.



UNAM
CANADÁ



Recuerda que tu salud mental
también es importante.

Si se te dificulta realizar tus
actividades cotidianas, busca
ayuda.



ÍNDICE

CRISIS EMOCIONALES	01
TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS	06
ANSIEDAD	07
RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON	12
ESTRÉS	13
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	16
DEPRESIÓN	17
ACTIVACIÓN CONDUCTUAL	20
CONDUCTAS DE RIESGO	21
SALUD MENTAL UNAM-CANADÁ	23
HABILIDADES SOCIALES	25
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS	28
GLOSARIO	30
DIRECTORIO	33
INFOGRAFÍAS SALUD MENTAL	34
REFERENCIAS	38

CRISIS EMOCIONALES

Estado de ánimo en el que se experimentan sensaciones de **peligro o amaneza** y representan un desafío al intentar enfrentarlo

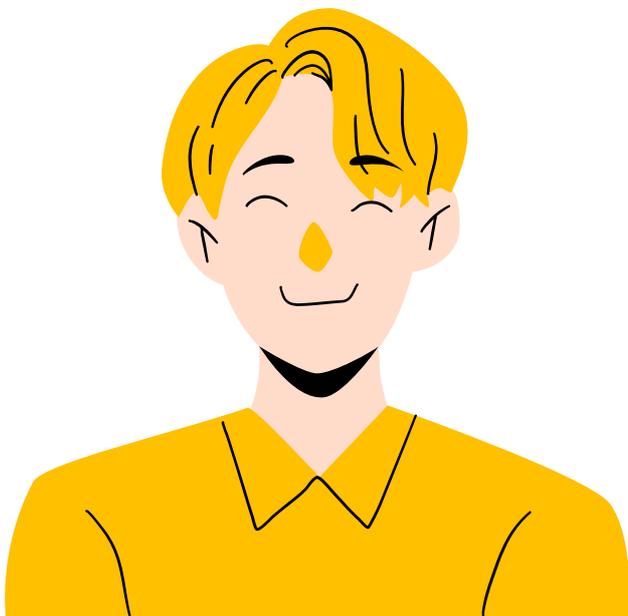


Es un trastorno emocional de **desequilibrio** y **sentimientos de fracaso**

TIPOS DE CRISIS EMOCIONALES

VITALES

Son aquellas que ocurren durante el desarrollo; pueden ser predecibles porque ocurren cuando se cambia de una etapa de vida a otra



Se pueden presentar en momentos como:

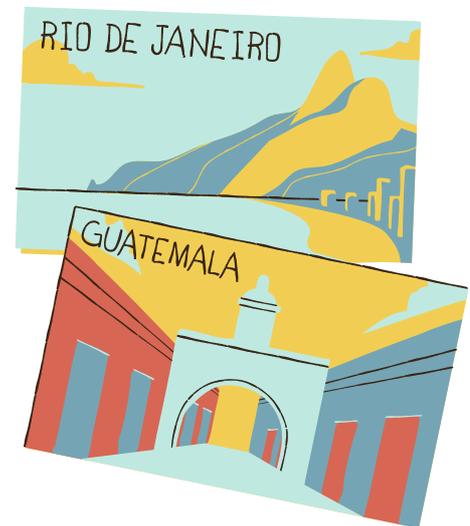
- La adolescencia
- La adultez
- La vejez

CIRCUNSTANCIALES

Son aquellas que ocurren de manera inesperada; dependen de factores ambientales

Se pueden presentar en situaciones como:

- Cambiar de residencia
- Visitar un nuevo país
- Enfrentarse a cambios climáticos diferentes
- Convivir con personas desconocidas



¿QUÉ SÍNTOMAS SE PUEDEN PRESENTAR?

- Sensación de inseguridad
- Deseos de llorar
- Pensamientos negativos
- Falta de aire
- Dolor de cabeza
- Sensación de “salir corriendo”
- Miedo al futuro





¿QUÉ HACER PARA ALIVIAR UNA CRISIS?



Pídele a la persona que mantenga la calma



Ayúdala a controlar su respiración



Acércate y pregunta en qué puedes apoyarla



Intenta distraer su mente (técnica de los 5 sentidos)

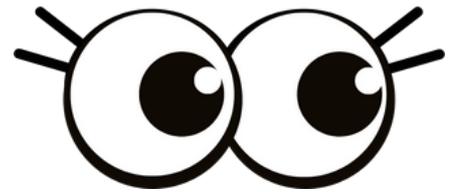
TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS

Esta técnica ayuda a distraer la mente; hace que la persona se sitúe en el presente, dejándolo de lado emociones y sensaciones que le causen malestar.

Pídele a la persona que busque lo siguiente:

5

cosas que pueda ver y que las mencione



4

cosas que pueda escuchar y que se concentre en los sonidos



3

cosas que pueda tocar y sentir con el tacto



2

cosas que pueda oler y que conecte con el aroma



1

cosa que pueda saborear



¡Pónlo en práctica tú también!

ANSIEDAD

Estado de **incomodidad e incertidumbre** sobre situaciones que se creen que podrían pasar en el futuro

Da la sensación de **no tener el control** sobre la vida de la persona que lo experimenta



¿QUÉ PROVOCA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es provocada por el **miedo**, el cual es algo **normal en el ser humano**, sin embargo, la ansiedad es un estado más duradero.

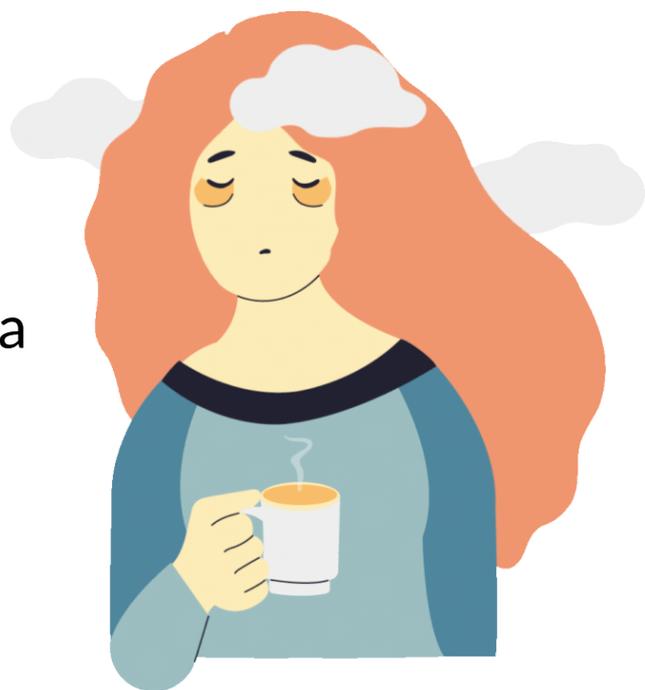


Puede impedir realizar las actividades cotidianas de las personas que la padecen, como:

- Ir a la escuela o al trabajo
- Hacer nuevos amigos
- Disfrutar de momentos agradables

¿QUÉ SÍNTOMAS SE PUEDEN PRESENTAR?

- Presión en el pecho
 - Temblores en el cuerpo
 - Dificultad para respirar
 - Tensión y debilidad muscular
 - Mareos y náuseas
-
- Miedo a perder el control
 - Miedo a la muerte
 - Poca concentración y memoria
 - Recuerdos atemorizan



- Impaciencia
- Frustración
- Nerviosismo
- Inquietud



- Inquietud y agitación en el cuerpo
- Dificultad para hablar
- Aislamiento, alejamiento de las demás personas



¿QUÉ HACER
PARA ALIVIAR
ESTOS
SÍNTOMAS?



Pídele a la persona que exprese lo que siente para que desahogue la emoción



Sugiere que distraiga su mente leyendo, bailando, caminando, escuchando música, practicando yoga



Oriéntalo con técnicas de relajación (relajación progresiva de Jacobson)

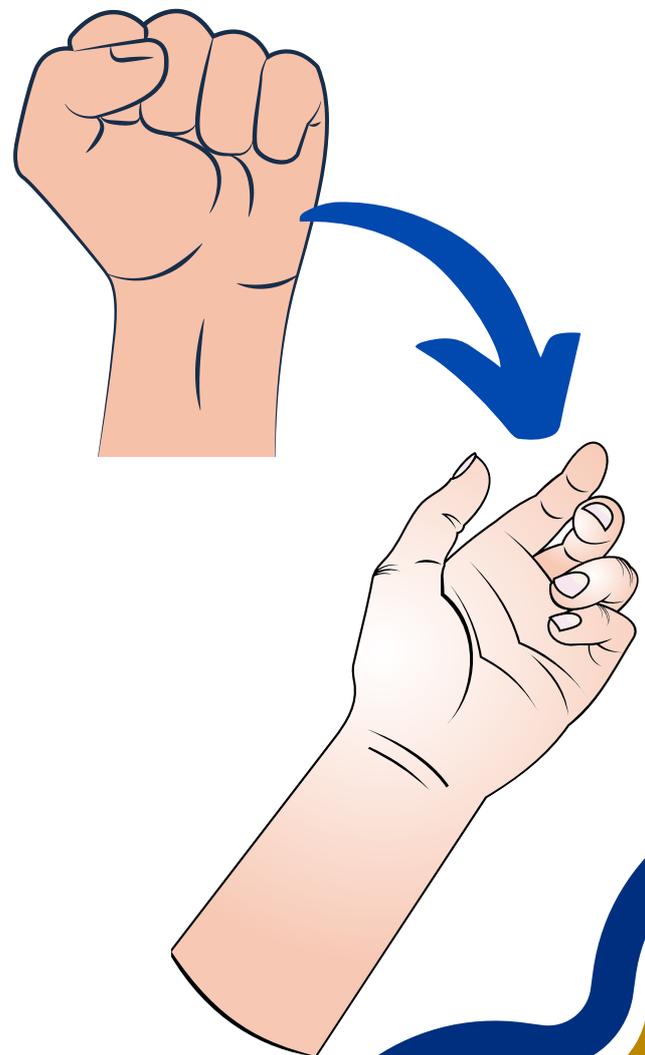
RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica ayudará a la persona a identificar y disminuir la tensión muscular innecesaria.

- Deberá estar en un lugar cómodo y tranquilo, por ejemplo, en el sillón de su casa
- Pide que se concentre en la relajación y en su respiración

Una vez cómoda y tranquila, la persona inicia el ejercicio identificando la tensión-relajación:

- Tensará su rostro lo más que pueda
- Mantendrá la tensión por un momento
- Relajará el rostro
- Identificará la relajación
- Repetirá con cada parte del cuerpo



¡Pónlo en práctica tú también!

ESTRÉS

Estado donde se experimenta **preocupación y tensión muscular**; se puede convertir en un estado crónico, es decir, que es tan constante que **afecta el día a día** de las personas que lo sufren.



Es una **respuesta biológica normal** en los seres humanos

¿EN QUÉ AFECTA EL ESTRÉS?

El estrés implica una preocupación excesiva por situaciones cotidianas de la vida.



Genera malestares como:

- Dificultad para relacionarse con otras personas
- Ocasiona ansiedad e irritabilidad
- Provoca malestares físicos en el cuerpo
- Afecta la calidad del sueño



¿QUÉ HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS?

-  Sugiere a las personas que tomen tiempo para descansar y respirar (ejercicios de respiración)
-  Acompáñala guiando con técnicas de relajación
-  Pide a la persona que exprese lo que siente
-  Recomienda que realice ejercicio
-  Incita a la persona a que cuide sus horas de sueño

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Una serie de ejercicios consiste en la repetición de una secuencia de respiraciones.

ALTERNADA

- La persona se coloca en una posición cómoda
- Pide que ponga su dedo pulgar sobre su fosa nasal derecha; deberá inhalar y exhalar lentamente con la fosa nasal izquierda
- Ahora que ponga sus dedos índice y medio sobre la fosa nasal izquierda: deberá inhalar y exhalar lentamente con la fosa nasal derecha
- Repetir de 5 a 10 minutos



PROFUNDA

- La persona se coloca en una posición cómoda
- Imaginará que tiene un globo en el abdomen y debe llenarlo inhalando y exhalando
- Mantendrá el “globo inflado”
- Exhalará lentamente
- Repetir 5 veces

¡Pónlo en práctica tú también!

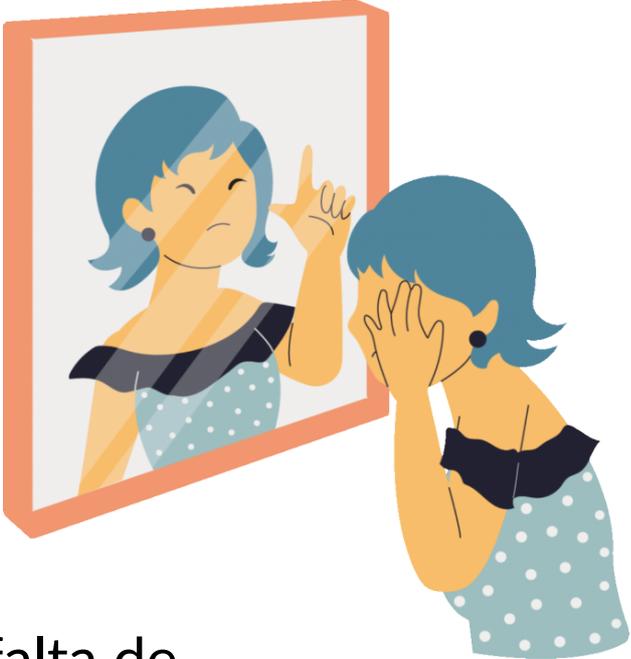
DEPRESIÓN

Estado de ánimo caracterizado por **sensaciones de tristeza y pérdida del interés** por realizar actividades

Provoca **incomodidad** sobre como se percibe la gente a **sí misma**, como piensa que los perciben **los demás** y cómo piensan que será **el futuro**



¿QUÉ SÍNTOMAS SE PUEDEN PRESENTAR?

- Cambios de apetito
 - Alteraciones del sueño
 - Sensación de cansancio o falta de
 - energía
 - Dificultad para concentrarse
- 
- Sentimientos de culpa excesiva
 - Baja autoestima
 - Falta de esperanza acerca del futuro
 - Pensamientos de muerte o suicidio



¿QUÉ HACER EN CASO DE NOTAR ESTOS SÍNTOMAS?



Ayuda a la persona a programar actividades que le agraden (activación conductual)



Propon que realice ejercicios de relajación y respiración



Sugiere que distraiga su mente caminando, haciendo amigos,



Recomienda que evite o reduzca el consumo de alcohol o drogas



Oriéntala para que busque ayuda con un profesional de la salud mental (pueden revisar nuestro directorio en la sección de infografías)

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

El objetivo de programar actividades es disminuir la apatía y la evitación del placer

Será de utilidad para animar a las personas a tener una rutina y mantenerlas ocupadas

- Pide que realice una lista de 5 actividades que le causen placer, por ejemplo, correr por el parque
- Posterior que ordene las actividades de la que le causa más placer a la que le causa menos placer
- Ahora que planee que días de la semana hará esas actividades (horario)
- Sugiere que inicie por una actividad pequeña
- Menciona la importancia de seguir el plan, aunque no se sienta de ánimo para hacerlo
- Recalcar el hecho de no poner pretextos para no realizar las actividades
- **Oriéntala para que busque ayuda con un profesional de la salud mental que lo guíe en el proceso**



¡Pónlo en práctica tú también!

CONDUCTAS DE RIESGO

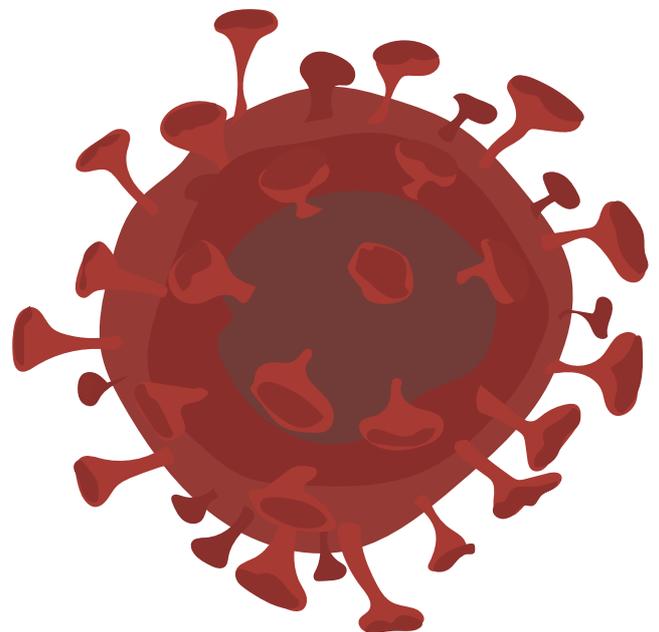
Son comportamientos que implican un **efecto placentero inmediato** pero **carecen** de una valoración de las **consecuencias**



Hacen referencia también a situaciones que están relacionadas a la salud física y mental, que **no necesariamente se pueden impedir o controlar**

¿QUÉ CONDUCTAS DE RIESGO SON LAS MÁS COMÚNES?

- Consumo de drogas
- Embarazos inesperados
- Trastornos alimenticios
- Infecciones de transmisión sexual
- Afecciones en la salud mental



¿QUÉ HACE LA UNAM-CANADÁ EN TEMAS DE SALUD MENTAL?



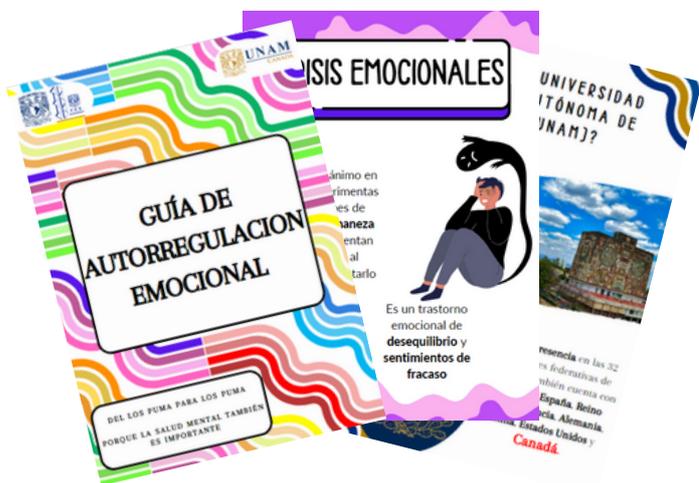
PROMOCIÓN

Crear entornos saludables para todas las personas; infografías sobre salud mental (ver sección de infografías)



PREVENCIÓN

Protección específica y detención de personas en riesgo; guía de autorregulación emocional



ATENCIÓN

Otorgar alguna alternativa a una persona que ya se encuentra en situación de riesgo; guía de **intervención en crisis** (si, esta guía)



SEGUIMIENTO

Atención brindada por un especialista; **directorío**

¿Te has sentido mal emocionalmente?
TU SALUD MENTAL TAMBIÉN ES IMPORTANTE. BUSCA AYUDA.

La UNAM Canadá deja a tu disposición los siguientes números de contacto

LOCATEL	+52 55 5658 1111 *0311	24 Horas
Poder Judicial de la CDMX	+52 55 5533 5533	24 Horas
Centro de atención ciudadana "La línea de la Vida"	01 800 911 2000	24 Horas
Centro de Integración Juvenil	+52 55 5212 12 12 +52 55 4555 1212	24 Horas
Comisión Nacional de las Adicciones	+52 55 5062 1700 Ext. 58976	24 Horas
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la CDMX	+52 55 5533 5533	24 Horas
Psicólogos sin fronteras y Centro de intervención en Crisis	+52 55 8526 1859 +52 1 55 4738 8448	08:00 a 18:00 🇲🇽 10:00 a 20:00 🇨🇦
Servicio de Orientación a la Salud	+52 55 5622 0127	08:00 a 20:00 🇲🇽 10:00 a 22:00 🇨🇦 Lunes a Viernes
INJUVE	+52 55 5658 1111 +52 55 5341 7488 +52 55 5795 2054	08:00 a 16:00 🇲🇽 10:00 a 18:00 🇨🇦 Lunes a Viernes

UNAM CANADÁ | Facebook: @UNAM.Ca | Instagram: @unamcanada | Twitter: @UNAM_Canada | YouTube: @UNAM Canadá | Sitio web: canada.unam.mx



HABILIDADES SOCIALES

Acciones realizadas en una situación específica



Expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos

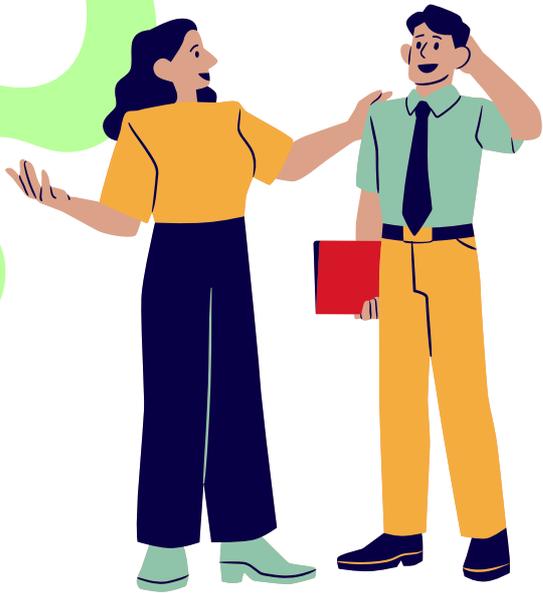
Resuelven problemas inmediatos y **minimizan** que se repitan

Respetando a los demás

¿CUÁLES SON ALGUNAS HABILIDADES SOCIALES ?

- ✓ Poder decir "NO"
- ✓ Saber como pedir favores
- ✓ Expresar tus sentimientos
- ✓ Hacer y aceptar cumplidos
- ✓ Conocer como iniciar, mantener y finalizar una conversación
- ✓ Afrontar criticas
- ✓ Disculparse





¿CÓMO SE PUEDEN MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES?



Incita la relajación y la respiración



Brinda retroalimentación acerca de las habilidades sociales de las personas



Refuerza los comportamientos deseados, puede ser con elogios verbales



Ofrece apoyo para ensayar situaciones, juego de roles

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Ayuda inmediata
que se brinda ante
situaciones de crisis
emocional

Reducen la angustia
mental, física,
cognitiva y social



¿CÓMO PUEDO APOYAR A OTROS?



Es esencial que seas paciente, una persona que se encuentra en crisis necesita de tu empatía



Escucha de manera atenta y activa



A veces no sabemos qué decir, en ocasiones lo mejor es solo acompañar y guardar silencio



Es importante saber hacer críticas para brindar retroalimentación



GLOSARIO

- **Activación conductual:** técnica que utilizan los terapeutas para combatir la depresión; se basa en la idea de que propiciar que las personas con depresión realicen actividades puede mejorar su estado de ánimo.
- **Ansiedad:** preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.
- **Crisis emocionales/psicológicas:** es un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan ante una situación que nos pone en peligro o que amenaza nuestra integridad.
- **Depresión:** enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas.

- 
- Diagnóstico temprano: detección temprana de enfermedades crónicas y la posibilidad de establecer un tratamiento temprano que permita disminuir o aplazar la ocurrencia de complicaciones secundarias, costos sociales y económicos innecesarios o previsibles. Equilibrio emocional: capacidad de reaccionar con las emociones y los estados de ánimo apropiados a cada situación.
 - Estado de ánimo: sentimiento de fondo que persiste en el tiempo; actitud o disposición en la vida emocional.
 - Estrés: conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción; sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.
 - Incertidumbre: falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo, especialmente cuando crea inquietud.
 - Intervención: consiste en indicar, ministrar y otorgar los procedimientos, alternativas terapéuticas, medicamentos y acciones de cuidado o preventivas para restablecer y/o mantener la salud física y mental de las personas

- 
- Miedo: mecanismo innato de defensa que se activa ante la percepción de un peligro, que puede ser real o no, pero que provoca sensaciones muy intensas y desagradables
 - Prevención en salud: permite tener intervenciones puntuales que previenen padecimientos particulares; identificación de la enfermedad previa a sus manifestaciones clínicas, para un abordaje oportuno y limitación del daño al individuo.
 - Promoción en salud: acciones que procuran crear entornos y condiciones saludables con base en factores sociales, comerciales, económicos y ambientales.
 - Protección específica: actividades, procedimientos e intervenciones tendientes a proteger a las personas que presentan un riesgo específico.
 - Relajación muscular: ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza; implica que las fibras regresan a su lugar original como consecuencia del término de un impulso nervioso.
 - Tensión muscular: rigidez muscular provocada por una contracción continua de uno o más músculos.

¿Te has sentido mal emocionalmente?
**TU SALUD MENTAL TAMBIÉN
ES IMPORTANTE, BUSCA AYUDA.**

La UNAM Canadá deja a tu disposición los siguientes números de contacto

LOCATEL	 +52 55 5658 1111 *0311	 24 Horas
Poder Judicial de la CDMX	 +52 55 5533 5533 	 24 Horas
Centro de atención ciudadana "La línea de la Vida"	 01 800 911 2000	 24 Horas
Centro de Integración Juvenil	 +52 55 5212 12 12 +52 55 4555 1212	 24 Horas
Comisión Nacional de las Adicciones	 +52 55 5062 1700 Ext. 58976	 24 Horas
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la CDMX	 +52 55 5533 5533 	 24 Horas
Psicólogos sin fronteras y Centro de intervención en Crisis	 +52 55 8526 1859 +52 1 55 4738 8448	 08:00 a 18:00  10:00 a 20:00 
 Servicio de Orientación a la Salud	 +52 55 5622 0127	 08:00 a 20:00  10:00 a 22:00  Lunes a Viernes
INJUVE	 +52 55 5658 1111 +52 55 5341 7488 +52 55 5795 2054	 08:00 a 16:00  10:00 a 18:00  Lunes a Viernes

CRISIS

EMOCIONAL

Una **crisis emocional** es un estado de ánimo donde experimentamos **sensaciones de peligro o amenaza**, provocado por cambios en el ambiente o en el contexto de nuestra vida cotidiana y que representan un **desafío que rebasa nuestras capacidades para enfrentarlo**.

Es un trastorno emocional de desequilibrio y sentimientos de fracaso que se pueden presentar en situaciones como cambiar de residencia, visitar un nuevo país, enfrentarse a situaciones climáticas diferentes o convivir con gente nueva.

SÍNTOMAS

- Sensación de inseguridad.
- Deseos de llorar.
- Pensamientos negativos.
- Falta de aire.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de "salir corriendo".
- Miedo al futuro.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PRESENTAR UNA CRISIS?

- Intenta mantener la calma.
- Controla tu respiración.
- Distrae tu mente con recuerdos agradables.
- Acércate a un amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acudir con el personal de la UNAM Canadá.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante.
Si presentas una crisis emocional que te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Slaikou, K. (2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual Moderno.

LOCATEL
 24 HRS.
 Atención continua

+52 55 5658 1111
 *0311



Servicio de Orientación a la Salud
 Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
 08:00 a 20:00
 10:00 a 22:00



ANSIEDAD

Es un **estado de incomodidad** sobre situaciones que pudieran pasar en el futuro y que nos da la **sensación de incertidumbre** y de no tener control de nuestra vida.

La ansiedad es **provocada por el miedo, el cual es algo normal en el ser humano**, sin embargo, la ansiedad es un estado más duradero que te puede impedir realizar actividades cotidianas como ir a la escuela, levantarte para ir a trabajar o hacer nuevos amigos.

Incluye diversos síntomas:

FÍSICOS

- Presión en el pecho.
- Temblores.
- Dificultad para respirar.
- Tensión y debilidad muscular.
- Mareos y náuseas.

COGNITIVOS

- Miedo a perder el control.
- Miedo a la muerte.
- Poca concentración y memoria.
- Recuerdos atemorizantes.

CONDUCTUALES

- Inquietud y agitación corporal.
- Aislamiento de los demás.
- Dificultad para hablar.

AFECTIVOS

- Impaciencia.
- Frustración.
- Nerviosismo.
- Inquietud.

¿QUÉ HAGO SI PRESENTO ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?

- Habla con algún amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acercarte al personal de la UNAM Canadá.
- Expresa lo que sientes, permítete desahogar la emoción.
- Participa en actividades que te distraigan, haz algo que te gusta, como leer, salir a caminar, escuchar música o cocinar.
- Intenta técnicas de relajación, puedes practicar yoga o meditación.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si la ansiedad te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Clark, D. & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. España: Desclée de Brouwer. Caro, I. (2009). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. España: Desclée de Brouwer.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00



ESTRÉS

¿QUÉ ES?

El estrés es un **estado de preocupación y tensión muscular**, todos los seres humanos lo presentamos como una respuesta biológica natural, pero existen ocasiones donde el estrés se convierte en un estado crónico que **causa afectaciones en nuestro día a día**.

SÍNTOMAS

- Nos puede causar dificultad para relacionarnos con los demás.
- Implica una preocupación excesiva por situaciones cotidianas.
- Nos hace sentir ansiosos e irritables.
- Provoca malestar físico en el cuerpo.
- Afecta tu calidad del sueño, duermes menos horas.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS?



Tómate un tiempo para descansar y relajarte.

Intenta técnicas de respiración.

Cuida tus horas de sueño.

Realiza ejercicio regularmente.

Expresa lo que sientes, habla con algún amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acercarte al personal de la UNAM Canadá.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si el estrés te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Caro, I. (2009). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclée de Brouwer.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00



DEPRESIÓN

La depresión es un estado de ánimo caracterizado por sensaciones de **tristeza recurrentes** y **pérdida de placer e interés** por realizar actividades, provoca una sensación de incomodidad sobre como nos percibimos a nosotros mismos, como pensamos que será el futuro y como nos ven los demás.

SÍNTOMAS

- Cambios en el apetito.
- Alteraciones de sueño.
- Sensación de cansancio o falta de energía.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de culpa excesiva.
- Baja autoestima.
- Falta de esperanza acerca del futuro.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

¿QUÉ HAGO SI PRESENTO ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?

- Programa actividades que te agraden y causen placer.
- Practica algún deporte que te guste.
- Realiza ejercicios de relajación y respiración.
- Busca distraer tu mente, sal a caminar, haz nuevos amigos, visita parques o museos.
- Evita o reduce el consumo de alcohol o drogas.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si la depresión te impide realizar actividades cotidianas, consideras que estás en una situación de peligro o sientes deseos de hacerte daño, busca ayuda.



Referencias: Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2010). Terapia Cognitiva de la Depresión. España: Desclee de Brower.



LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00

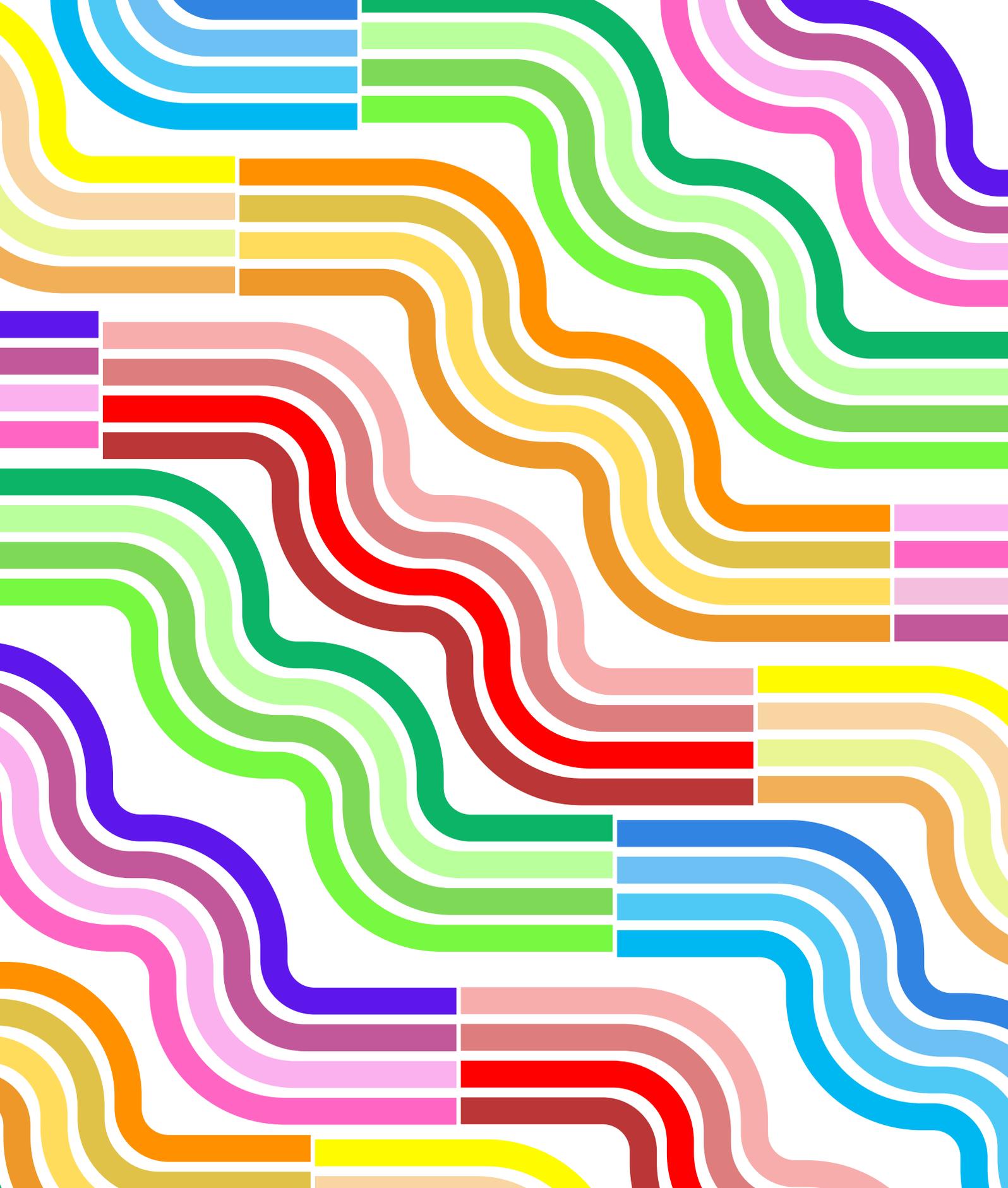




REFERENCIAS

- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2010). Terapia Cognitiva de la Depresión. España: Desclée de Browser.
- Beck, J. (2006). Terapia cognitiva. España: Gedisa.
- Beck, J. (2005). Terapia cognitiva para la superación de retos. España: Gedisa.
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo XXI.
- Caro, I. (2009). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclée de Brouwer.
- Clark, D. & Beck, A. (2012). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. España: Desclée de Brouwer.
- Coordinación de Relaciones y Asuntos Internacionales. (10 de agosto de 2023). Sedes UNAM en el extranjero. Sitio web. <http://sedesenelextranjero.unam.mx/>
- Dryden, W. & Ellis, A. (1989). Practica de la Terapia Racional Emotiva. España: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. España: Paidós
- Espinosa, M., Zavaleta, J. & Mendoza, D. (2018). La importancia de la salud mental. Sitio web. <https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento en habilidades sociales. España: Desclée de Brouwer.

- 
- Martell, C., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2013). Activación conductual para la depresión. Una guía clínica. España: Desclée de Brouwer.
 - Oblitas, L. (2008). Psicoterapias contemporáneas. México: Cengage Learning.
 - Organización Mundial de la Salud. (2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Sitio web. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.
 - Quant-Quintero, D. & Trujillo-Lemus. (2014). Psicología clínica basada en la evidencia y su impacto en la formación profesional, la investigación y la práctica clínica. Revista Costarricense de psicología. 33 (123-136).
 - Ruiz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. España: Desclée de Brouwer
 - Sandoval, J. & Richard, M. (s/f). La salud mental en México. Cámara de diputados.
 - Slaikeu, K. (2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual Moderno.
 - UNAM-Canadá. (10 de agosto de 2023). Inicio UNAM-Canadá. Sitio web. <https://canada.unam.mx/es/inicio/>



UNAM
CANADÁ



UNAM
CANADÁ

GUÍA DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

DEL LOS PUMA PARA LOS PUMA
PORQUE LA SALUD MENTAL TAMBIÉN
ES IMPORTANTE

AGOSTO 2023

ELABORADO POR:
JAZMIN REYES SANJUAN

PARA LA UNAM-CANADÁ

GRACIAS AL PROGRAMA PARA EL
IMPULSO A LA TITULACIÓN POR
ACTIVIDADES ACADÉMICAS EN EL
EXTRANJERO

¿QUÉ ES LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO (UNAM)?

La **UNAM** fue fundada en septiembre de 1551, es la universidad más grande e importante de México e Iberoamérica. Tiene como propósito primordial estar al **servicio del país y de la humanidad**, formar profesionistas, realizar investigaciones, así como **extender los beneficios de la cultura mexicana en el mundo.**



Tiene **presencia** en las 32 entidades federativas de **México**, también cuenta con sedes en **España, Reino Unido, Francia, Alemania, China, Estados Unidos y Canadá.**



¿POR QUÉ LA SEDE DE LA UNAM-CANADÁ?

La sede la **UNAM-Canadá** está ubicada en la ciudad de **Gatineau**, provincia de Québec. Dentro de sus grandes actividades se encuentran la promoción de servicios de **enseñanza-aprendizaje** de los idiomas **español, inglés y francés**, incluida la difusión de la cultura mexicana, canadiense e iberoamericana.



UNAM
CANADÁ





Para los alumnos mexicanos, como tú, que asisten a la sede año con año, el desplazamiento de un país a otro supone la **incorporación a un nuevo contexto sociocultural** donde tendrás que demostrar habilidades adaptativas adicionales al quehacer estudiantil, como lo son la **habitación horaria y climática**, la modificación de **valores**, el aprendizaje y uso del **idioma**, además de **estabilidad emocional y financiera**.



¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?

Esta guía tiene como objetivo **brindarte elementos y herramientas** clave en temas de psicoeducación y **contención en crisis psicológicas**.

Con base en las **necesidades del contexto** que implica tu movilidad estudiantil internacional.

Con el propósito de actuar mediante una perspectiva de la **salud mental** enfocada en la **promoción, prevención y atención**





ANTES DE INICIAR

Debemos comprender que la salud mental es tan importante como la salud física; en ocasiones se presentarán situaciones que se encuentran fuera de nuestro control y esto podría causar algún tipo de malestar emocional-afectivo en nosotros.

Por tal razón es primordial identificar estos malestares y actuar para encontrar equilibrio y armonía física y mental.

Esta guía te brindará algunas herramientas, sin embargo, si consideras que no puedes solucionar la situación que estás viviendo debes acudir con un profesional de la salud mental que te oriente y te dé nuevas herramientas para llegar a ese bienestar.



UNAM
CANADÁ





Recuerda que tu salud mental
también es importante.

Si se te dificulta realizar tus
actividades cotidianas, busca
ayuda.



ÍNDICE

CRISIS EMOCIONALES	01
TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS	06
ANSIEDAD	07
RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON	12
ESTRÉS	13
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	16
DEPRESIÓN	17
ACTIVACIÓN CONDUCTUAL	20
CONDUCTAS DE RIESGO	21
SALUD MENTAL UNAM-CANADÁ	23
HABILIDADES SOCIALES	25
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS	28
GLOSARIO	30
DIRECTORIO	33
INFOGRAFÍAS SALUD MENTAL	34
REFERENCIAS	38

CRISIS EMOCIONALES

Estado de ánimo en el que experimentas sensaciones de **peligro o amenaza** y que representan un desafío al intentar enfrentarlo



Es un trastorno emocional de **desequilibrio** y **sentimientos de fracaso**

TIPOS DE CRISIS EMOCIONALES

VITALES

Son aquellas que ocurren durante el desarrollo; pueden ser predecibles porque ocurren cuando se cambia de una etapa de vida a otra



Se pueden presentar en:

- La adolescencia
- La adultez
- La vejez



CIRCUNSTANCIALES

Son aquellas que ocurren de manera inesperada; dependen de factores ambientales

Se pueden presentar en situaciones como:

- Cambiar de residencia
- Visitar un nuevo país
- Enfrentarse a cambios climáticos diferentes
- Convivir con personas desconocidas



¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO PRESENTAR?

- Sensación de inseguridad
- Deseos de llorar
- Pensamientos negativos
- Falta de aire
- Dolor de cabeza
- Sensación de “salir corriendo”
- Miedo al futuro





¿QUÉ HAGO EN
CASO DE
PRESENTAR
UNA CRISIS?



Intenta mantener la calma



Controla tu respiración



Acércate a un amigo o familiar que te apoye



Distrae tu mente (técnica de los 5 sentidos)

Tiene como objetivo hacer que te situes en el presente, dejando de lado emociones y sensaciones que te causen malestar.

TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS

Esta técnica te ayudará a distraer tu mente en algún momento de crisis.

Mira a tu alrededor y busca lo siguiente:

5

cosas que puedas ver y menciónalas



4

cosas que puedas escuchar y concéntrate en los sonidos

3

cosas que puedas tocar y sentir con tu tacto



2

cosas que puedas oler y conéctate con el aroma

1

cosa que puedas saborear



¡Pónla en práctica!

ANSIEDAD

Estado que causa **incomodidad e incertidumbre** sobre situaciones que creemos que podrían pasar en el futuro



Nos da la sensación de **no tener el control** de nuestra vida

¿QUÉ PROVOCA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es provocada por el **miedo**, el cual es algo **normal en nosotros**, sin embargo, la ansiedad es un **estado de miedo más duradero**.

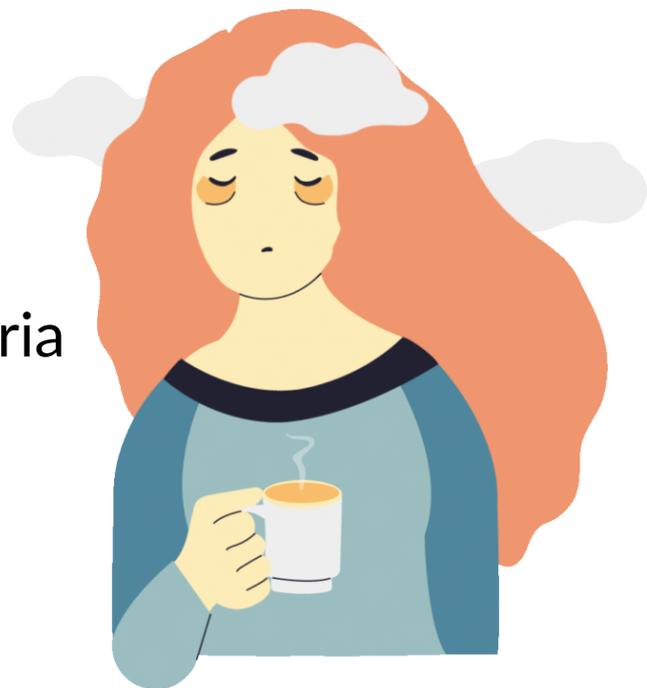


Te puede impedir realizar tus actividades cotidianas, como:

- Ir a la escuela o al trabajo
- Hacer nuevos amigos
- Disfrutar de momentos agradables

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO PRESENTAR?

- Presión en el pecho
 - Temblores en el cuerpo
 - Dificultad para respirar
 - Tensión y debilidad muscular
 - Mareos y náuseas
-
- Miedo a perder el control
 - Miedo a la muerte
 - Poca concentración y memoria
 - Recuerdos atemorizan

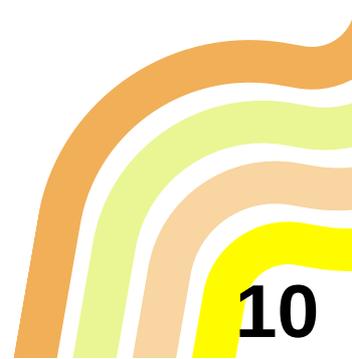




- Impaciencia
- Frustración
- Nerviosismo
- Inquietud



- Inquietud y agitación en el cuerpo
- Dificultad para hablar
- Aislamiento, alejamiento de las demás personas





¿QUÉ HAGO EN
CASO DE
PRESENTAR
ESTOS
SÍNTOMAS?



Expresa lo que sientes,
permítete desahogar la emoción



Distrae tu mente: lee, baila,
camina, escucha música



Intenta técnicas de relajación
(relajación progresiva de
Jacobson), practica yoga o
meditación

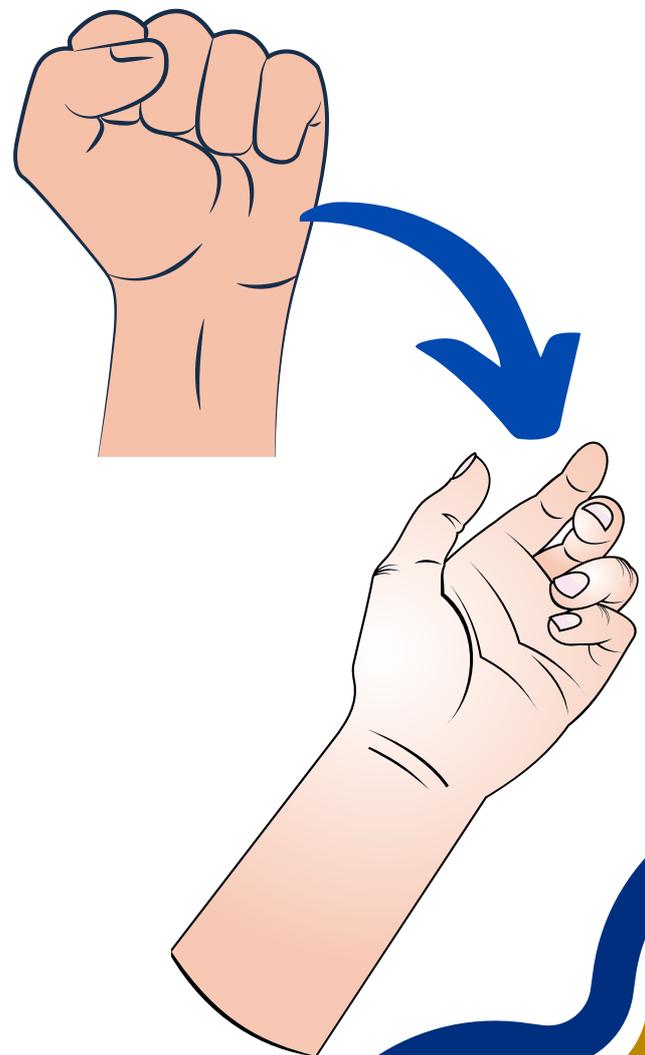
RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica te ayudará a identificar y disminuir la tensión muscular innecesaria.

- Deberás estar en un lugar cómodo y tranquilo, por ejemplo, en el sillón de tu casa
- Concéntrate en la relajación y en tu respiración
- Procura tener apertura para el ejercicio

Una vez cómodo y tranquilo se inicia el ejercicio identificando la tensión-relajación:

- Tensa tu rostro lo más que puedas, frunce el ceño
- Mantén la tensión por un momento
- Relaja el rostro
- Identifica la relajación
- Repite con cada parte del cuerpo



¡Pónla en práctica!

ESTRÉS

Estado donde experimentamos **preocupación y tensión muscular**; se puede convertir en un estado crónico, es decir, que es tan constante que **afecta nuestro día a día**



Es una **respuesta biológica normal** en nosotros

¿EN QUÉ NOS AFECTA EL ESTRÉS?

El estrés implica una preocupación excesiva por situaciones cotidianas de la vida.



Nos puede causar malestares como:

- Dificultad para relacionarnos con los demás
- Nos hace sentir ansiosos e irritables
- Provoca malestares físicos en el cuerpo
- Afecta nuestra calidad del sueño



¿QUÉ PUEDO
HACER PARA
REDUCIR EL
ESTRÉS?



Toma un tiempo para descansar y respirar (ejercicios de respiración)



Intenta técnicas de relajación



Expresa lo que sientes, habla con algún familiar, amigo o profesional de la salud mental



Realiza ejercicio regularmente



Cuida tus horas de sueño

Una serie de ejercicios consiste en la repetición de una secuencia de respiraciones.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

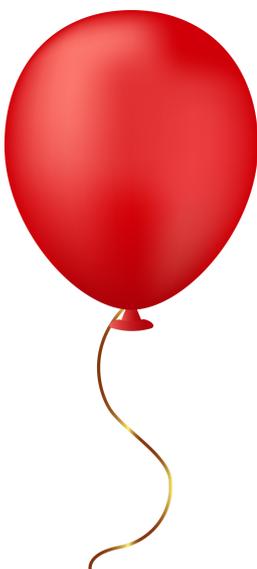
ALTERNADA

- Colócate en una posición cómoda
- Pon tu dedo pulgar sobre tu fosa nasal derecha e inhala y exhala lentamente con la fosa nasal izquierda
- Pon tus dedos índice y medio sobre la fosa nasal izquierda e inhala y exhala lentamente con la fosa nasal derecha
- Repite de 5 a 10 minutos



PROFUNDA

- Sentado de manera cómoda, coloca tu mano sobre el abdomen
- Imagina que tienes un globo en el abdomen y debes llenarlo inhalando y exhalando
- Mantén el “globo inflado”
- Exhala lentamente
- Repite 5 veces



¡Pónla en práctica!

DEPRESIÓN

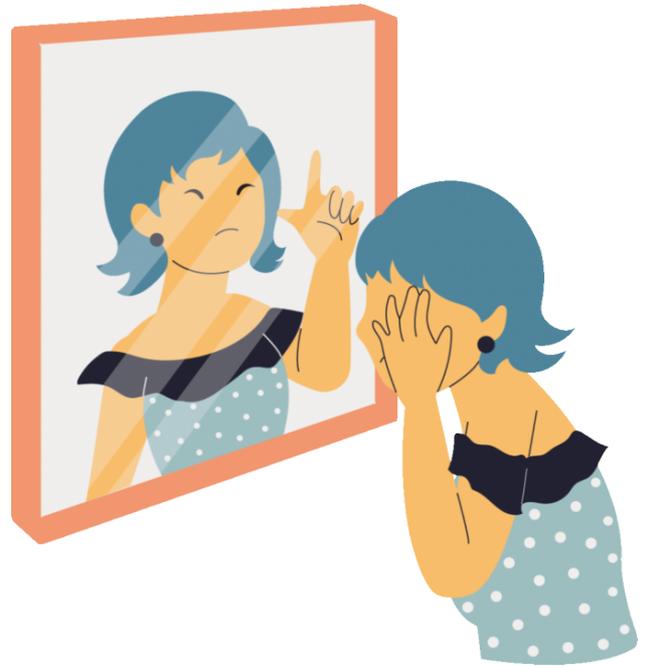
Estado de ánimo caracterizado por **sentir tristeza**, acompañado de **pérdida del interés** por realizar las actividades que nos gustaba hacer

Provoca **incomodidad** sobre como nos percibimos a **nosotros mismos**, cómo pensamos que nos ven **los demás** y cómo pensamos que será **el futuro**



¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO PRESENTAR?

- Cambios de apetito
 - Alteraciones del sueño
 - Sensación de cansancio o falta de energía
 - Dificultad para concentrarse
-
- Sentimientos de culpa excesiva
 - Baja autoestima
 - Falta de esperanza acerca del futuro
 - Pensamientos de muerte o suicidio





¿QUÉ HAGO SI
PRESENTO
ESTOS
SÍNTOMAS?

- ★ Programa actividades que te agraden y causen placer (activación conductual)
- ★ Realiza ejercicios de relajación y respiración
- ★ Distrae tu mente, camina, haz nuevos amigos
- ★ Evita o reduce el consumo de alcohol o drogas
- ★ **Busca ayuda de un profesional de la salud mental** (puedes revisar nuestro directorio en la sección de infografías)

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

El objetivo de animarnos a realizar actividades es para disminuir la apatía y la evitación del placer

La programación de actividades nos será de utilidad para animarnos cada vez más a tener una rutina y mantenernos ocupados

- Haz una lista de 5 actividades que te causen placer, por ejemplo, correr por el parque
- Ordena las actividades de la que te causa más placer a la que te causa menos placer
- Planea que días de la semana harás esas actividades (horario)
- Recuerda que es más fácil si se comienza por una actividad pequeña
- Realiza las actividades, intenta seguir el plan aunque no te sientas de ánimo para hacerlo
- No busques pretextos para no realizarlas, como el clima o los pendientes extra que tengas
- **Busca ayuda de un profesional de la salud mental que te guíe en el proceso**



¡Pónla en práctica!

CONDUCTAS DE RIESGO

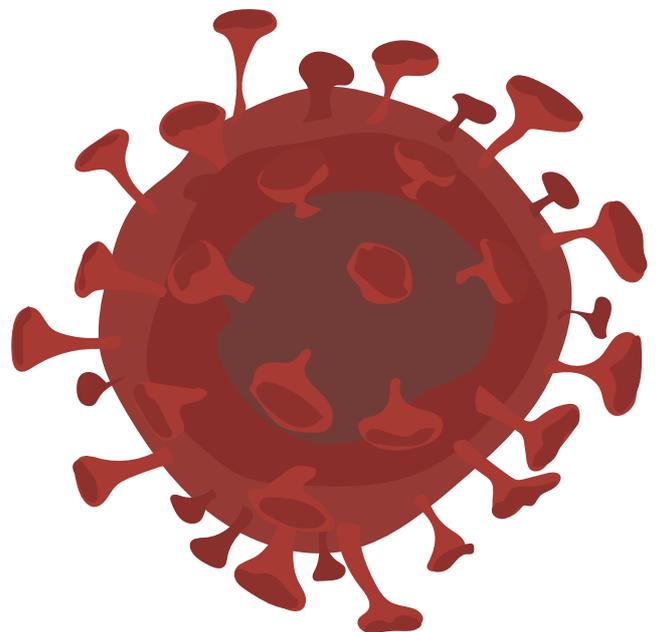
Son comportamientos que implican un **efecto placentero inmediato** pero **carecen** de una valoración de las **consecuencias** que podrían llegar a tener nuestros actos



Hacen referencia también a situaciones que están relacionadas a la salud física y mental, que **no necesariamente podemos controlar por completo**

¿QUÉ CONDUCTAS DE RIESGO PODRÍA EXPERIMENTAR?

- Consumo de drogas
- Embarazos inesperados
- Trastornos alimenticios
- Infecciones de transmisión sexual
- Afecciones en la salud mental



¿QUÉ HACE LA UNAM-CANADÁ EN TEMAS DE SALUD MENTAL?



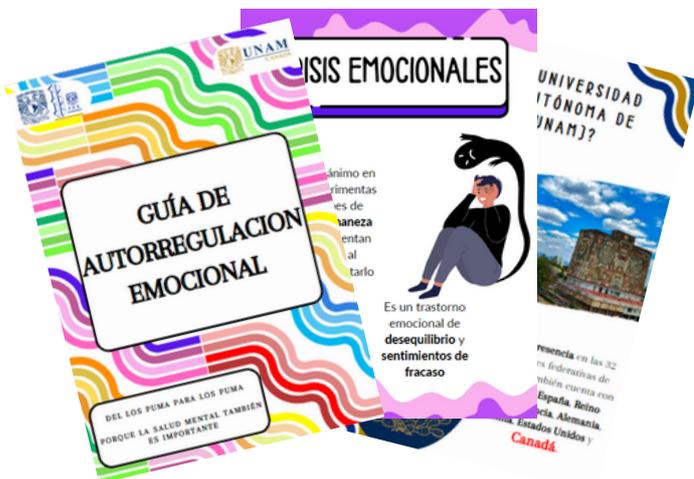
PROMOCIÓN

Crear entornos saludables para todas las personas; infografías sobre salud mental (ver sección de infografías)



PREVENCIÓN

Protección específica y detención de personas en riesgo; guía de autorregulación emocional (si, está guía 😊)



ATENCIÓN

Otorgar alguna alternativa a una persona que ya se encuentra en situación de riesgo; guía de intervención en crisis (si, son dos diferentes)



**¿Te has sentido mal emocionalmente?
TU SALUD MENTAL TAMBIÉN ES IMPORTANTE. BUSCA AYUDA.**

La UNAM Canadá deja a tu disposición los siguientes números de contacto

LOCATEL	+52 55 5658 1111 *0311	24 Horas
Poder Judicial de la CDMX	+52 55 5533 5533	24 Horas
Centro de atención ciudadana "La línea de la Vida"	01 800 911 2000	24 Horas
Centro de Integración Juvenil	+52 55 5212 12 12 +52 55 4555 1212	24 Horas
Comisión Nacional de las Adicciones	+52 55 5062 1700 Ext. 58976	24 Horas
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la CDMX	+52 55 5533 5533	24 Horas
Psicólogos sin fronteras y Centro de intervención en Crisis	+52 55 8526 1859 +52 1 55 4738 8448	08:00 a 18:00 🇲🇽 10:00 a 20:00 🇨🇦
Servicio de Orientación a la Salud	+52 55 5622 0127	08:00 a 20:00 🇲🇽 10:00 a 22:00 🇨🇦 Lunes a Viernes
INJUVE	+52 55 5658 1111 +52 55 5341 7488 +52 55 5795 2054	08:00 a 16:00 🇲🇽 10:00 a 18:00 🇨🇦 Lunes a Viernes

UNAM CANADÁ | Facebook: @UNAM.Ca | Instagram: @unamcanada | Twitter: @UNAM_Canada | YouTube: @UNAM Canadá | Sitio web: canada.unam.mx

SEGUIMIENTO

Atención brindada por un especialista; directorio



HABILIDADES SOCIALES

Acciones realizadas en una situación **específica**

Expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos

Resuelven problemas inmediatos y **minimizan** que se repitan



Respetando a los demás

¿CUÁLES SON ALGUNAS HABILIDADES SOCIALES ?

- ✓ Poder decir "NO"
- ✓ Saber como pedir favores
- ✓ Expresar tus sentimientos
- ✓ Hacer y aceptar cumplidos
- ✓ Conocer como iniciar, mantener y finalizar una conversación
- ✓ Afrontar criticas
- ✓ Disculparse





¿CÓMO PUEDO
MEJORAR MIS
HABILIDADES
SOCIALES?



Relájate y respira



Observa el comportamiento
de otras personas y evalúa



Tú mismo échate porras
¡tú puedes!



Pregúntale a otros
compañeros o amigos como
evalúan tus habilidades



Ensayá las conductas que
quieres lograr

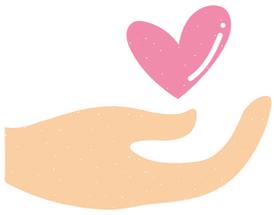
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Ayuda inmediata
que se brinda ante
situaciones de crisis
emocional

Reducen la angustia
mental, física,
cognitiva y social



¿CÓMO PUEDO APOYAR A OTROS?



Es esencial que seas paciente, una persona que se encuentra en crisis necesita de tu empatía



Escucha de manera atenta y activa



A veces no sabemos qué decir, en ocasiones lo mejor es solo acompañar y guardar silencio



Es importante saber hacer críticas para brindar retroalimentación



GLOSARIO

- **Activación conductual:** técnica que utilizan los terapeutas para combatir la depresión; se basa en la idea de que propiciar que las personas con depresión realicen actividades puede mejorar su estado de ánimo.
- **Ansiedad:** preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.
- **Crisis emocionales/psicológicas:** es un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan ante una situación que nos pone en peligro o que amenaza nuestra integridad.
- **Depresión:** enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas.

- 
- Diagnóstico temprano: detección temprana de enfermedades crónicas y la posibilidad de establecer un tratamiento temprano que permita disminuir o aplazar la ocurrencia de complicaciones secundarias, costos sociales y económicos innecesarios o previsibles. Equilibrio emocional: capacidad de reaccionar con las emociones y los estados de ánimo apropiados a cada situación.
 - Estado de ánimo: sentimiento de fondo que persiste en el tiempo; actitud o disposición en la vida emocional.
 - Estrés: conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción; sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.
 - Incertidumbre: falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo, especialmente cuando crea inquietud.
 - Intervención: consiste en indicar, ministrar y otorgar los procedimientos, alternativas terapéuticas, medicamentos y acciones de cuidado o preventivas para restablecer y/o mantener la salud física y mental de las personas

- 
- Miedo: mecanismo innato de defensa que se activa ante la percepción de un peligro, que puede ser real o no, pero que provoca sensaciones muy intensas y desagradables
 - Prevención en salud: permite tener intervenciones puntuales que previenen padecimientos particulares; identificación de la enfermedad previa a sus manifestaciones clínicas, para un abordaje oportuno y limitación del daño al individuo.
 - Promoción en salud: acciones que procuran crear entornos y condiciones saludables con base en factores sociales, comerciales, económicos y ambientales.
 - Protección específica: actividades, procedimientos e intervenciones tendientes a proteger a las personas que presentan un riesgo específico.
 - Relajación muscular: ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza; implica que las fibras regresan a su lugar original como consecuencia del término de un impulso nervioso.
 - Tensión muscular: rigidez muscular provocada por una contracción continua de uno o más músculos.

¿Te has sentido mal emocionalmente?
**TU SALUD MENTAL TAMBIÉN
ES IMPORTANTE, BUSCA AYUDA.**

La UNAM Canadá deja a tu disposición los siguientes números de contacto

LOCATEL	 +52 55 5658 1111 *0311	 24 Horas
Poder Judicial de la CDMX	 +52 55 5533 5533 	 24 Horas
Centro de atención ciudadana "La línea de la Vida"	 01 800 911 2000	 24 Horas
Centro de Integración Juvenil	 +52 55 5212 12 12 +52 55 4555 1212	 24 Horas
Comisión Nacional de las Adicciones	 +52 55 5062 1700 Ext. 58976	 24 Horas
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la CDMX	 +52 55 5533 5533 	 24 Horas
Psicólogos sin fronteras y Centro de intervención en Crisis	 +52 55 8526 1859 +52 1 55 4738 8448	 08:00 a 18:00  10:00 a 20:00 
 Servicio de Orientación a la Salud	 +52 55 5622 0127	 08:00 a 20:00  10:00 a 22:00  Lunes a Viernes
INJUVE	 +52 55 5658 1111 +52 55 5341 7488 +52 55 5795 2054	 08:00 a 16:00  10:00 a 18:00  Lunes a Viernes

CRISIS

EMOCIONAL

Una **crisis emocional** es un estado de ánimo donde experimentamos **sensaciones de peligro o amenaza**, provocado por cambios en el ambiente o en el contexto de nuestra vida cotidiana y que representan un **desafío que rebasa nuestras capacidades para enfrentarlo**.

Es un trastorno emocional de desequilibrio y sentimientos de fracaso que se pueden presentar en situaciones como cambiar de residencia, visitar un nuevo país, enfrentarse a situaciones climáticas diferentes o convivir con gente nueva.

SÍNTOMAS

- Sensación de inseguridad.
- Deseos de llorar.
- Pensamientos negativos.
- Falta de aire.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de "salir corriendo".
- Miedo al futuro.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PRESENTAR UNA CRISIS?

- Intenta mantener la calma.
- Controla tu respiración.
- Distrae tu mente con recuerdos agradables.
- Acércate a un amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acudir con el personal de la UNAM Canadá.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante.
Si presentas una crisis emocional que te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Slaikou, K. (2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual Moderno.

LOCATEL
 24 HRS.
 Atención continua

+52 55 5658 1111
 *0311



Servicio de Orientación a la Salud
 Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127

08:00 a 20:00
 10:00 a 22:00



ANSIEDAD

Es un **estado de incomodidad** sobre situaciones que pudieran pasar en el futuro y que nos da la **sensación de incertidumbre** y de no tener control de nuestra vida.

La ansiedad es **provocada por el miedo, el cual es algo normal en el ser humano**, sin embargo, la ansiedad es un estado más duradero que te puede impedir realizar actividades cotidianas como ir a la escuela, levantarte para ir a trabajar o hacer nuevos amigos.

Incluye diversos síntomas:

FÍSICOS

- Presión en el pecho.
- Temblores.
- Dificultad para respirar.
- Tensión y debilidad muscular.
- Mareos y náuseas.

COGNITIVOS

- Miedo a perder el control.
- Miedo a la muerte.
- Poca concentración y memoria.
- Recuerdos atemorizantes.

CONDUCTUALES

- Inquietud y agitación corporal.
- Aislamiento de los demás.
- Dificultad para hablar.

AFECTIVOS

- Impaciencia.
- Frustración.
- Nerviosismo.
- Inquietud.

¿QUÉ HAGO SI PRESENTO ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?

- Habla con algún amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acercarte al personal de la UNAM Canadá.
- Expresa lo que sientes, permítete desahogar la emoción.
- Participa en actividades que te distraigan, haz algo que te gusta, como leer, salir a caminar, escuchar música o cocinar.
- Intenta técnicas de relajación, puedes practicar yoga o meditación.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si la ansiedad te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Clark, D. & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. España: Desclee de Brouwer. Caro, I. (2009). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. España: Desclee de Brouwer.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00



ESTRÉS

¿QUÉ ES?

El estrés es un **estado de preocupación y tensión muscular**, todos los seres humanos lo presentamos como una respuesta biológica natural, pero existen ocasiones donde el estrés se convierte en un estado crónico que **causa afectaciones en nuestro día a día**.

SÍNTOMAS

- Nos puede causar dificultad para relacionarnos con los demás.
- Implica una preocupación excesiva por situaciones cotidianas.
- Nos hace sentir ansiosos e irritables.
- Provoca malestar físico en el cuerpo.
- Afecta tu calidad del sueño, duermes menos horas.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS?



Tómate un tiempo para descansar y relajarte.

Intenta técnicas de respiración.

Cuida tus horas de sueño.

Realiza ejercicio regularmente.

Expresa lo que sientes, habla con algún amigo o familiar que te apoye, incluso puedes acercarte al personal de la UNAM Canadá.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si el estrés te impide realizar actividades cotidianas, busca ayuda.



Referencias: Caro, I. (2009). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclée de Brouwer.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00



DEPRESIÓN

La depresión es un estado de ánimo caracterizado por sensaciones de **tristeza recurrentes** y **pérdida de placer e interés** por realizar actividades, provoca una sensación de incomodidad sobre como nos percibimos a nosotros mismos, como pensamos que será el futuro y como nos ven los demás.

SÍNTOMAS

- Cambios en el apetito.
- Alteraciones de sueño.
- Sensación de cansancio o falta de energía.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de culpa excesiva.
- Baja autoestima.
- Falta de esperanza acerca del futuro.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

¿QUÉ HAGO SI PRESENTO ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?

- Programa actividades que te agraden y causen placer.
- Practica algún deporte que te guste.
- Realiza ejercicios de relajación y respiración.
- Busca distraer tu mente, sal a caminar, haz nuevos amigos, visita parques o museos.
- Evita o reduce el consumo de alcohol o drogas.



Si requieres más información, escanea el código QR

Tu salud mental también es importante. Si la depresión te impide realizar actividades cotidianas, consideras que estás en una situación de peligro o sientes deseos de hacerte daño, busca ayuda.



Referencias: Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2010). Terapia Cognitiva de la Depresión. España: Desclee de Brower.

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

+52 55 5658 1111
*0311



Servicio de Orientación a la Salud
Lunes a Viernes

+52 55 5622 0127
08:00 a 20:00
10:00 a 22:00






REFERENCIAS

- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2010). Terapia Cognitiva de la Depresión. España: Desclée de Browser.
- Beck, J. (2006). Terapia cognitiva. España: Gedisa.
- Beck, J. (2005). Terapia cognitiva para la superación de retos. España: Gedisa.
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo XXI.
- Caro, I. (2009). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclée de Brouwer.
- Clark, D. & Beck, A. (2012). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. España: Desclée de Brouwer.
- Coordinación de Relaciones y Asuntos Internacionales. (10 de agosto de 2023). Sedes UNAM en el extranjero. Sitio web. <http://sedesenelextranjero.unam.mx/>
- Dryden, W. & Ellis, A. (1989). Practica de la Terapia Racional Emotiva. España: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. España: Paidós
- Espinosa, M., Zavaleta, J. & Mendoza, D. (2018). La importancia de la salud mental. Sitio web. <https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento en habilidades sociales. España: Desclée de Brouwer.

- 
- Martell, C., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2013). Activación conductual para la depresión. Una guía clínica. España: Desclée de Brouwer.
 - Oblitas, L. (2008). Psicoterapias contemporáneas. México: Cengage Learning.
 - Organización Mundial de la Salud. (2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Sitio web. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.
 - Quant-Quintero, D. & Trujillo-Lemus. (2014). Psicología clínica basada en la evidencia y su impacto en la formación profesional, la investigación y la práctica clínica. Revista Costarricense de psicología. 33 (123-136).
 - Ruiz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. España: Desclée de Brouwer
 - Sandoval, J. & Richard, M. (s/f). La salud mental en México. Cámara de diputados.
 - Slaikeu, K. (2000). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual Moderno.
 - UNAM-Canadá. (10 de agosto de 2023). Inicio UNAM-Canadá. Sitio web. <https://canada.unam.mx/es/inicio/>



UNAM
CANADÁ