

Manual de emergencia

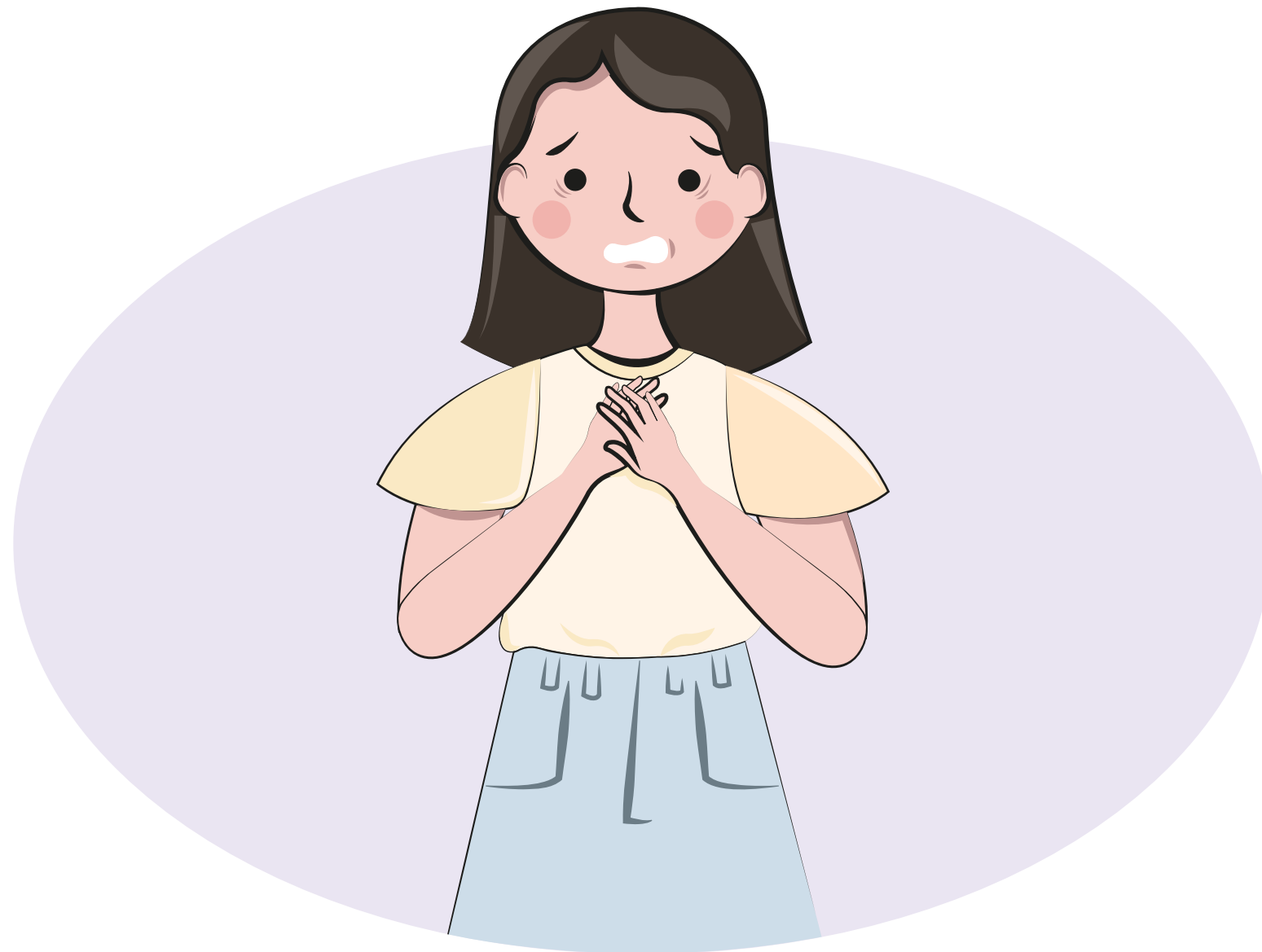
Este es un manual de emergencia que pretende informar al personal docente sobre la identificación y primeros auxilios ante un problema de ansiedad en los alumnos, así como recomendación y orientación hacia los servicios psicológicos que ofrece la **UAM Azcapotzalco**.



Según distintos estudios psicológicos, los alumnos universitarios presentan una mayor tasa de ansiedad en comparación a la población en general de la México, pues no sólo se enfrentan al bombardeo de información académica, sino al de los medios de comunicación, a las exigencias sociales, perfección en su vida, de felicidad, entre otras cosas.

La Asociación Estadounidense de Psicología (APA), define la ansiedad como “una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos”.

La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura por lo tanto no se sabe si existirá o se vive como real.



Identificación

Un alumno con ansiedad expresa una serie de conductas que se pueden identificar con la observación directa, el análisis y el rendimiento escolar.

Conductas ansiosas

Nerviosismo,
agitación o
tensión

Respiración
acelerada

Sudoración

Temblores

Tics nerviosos

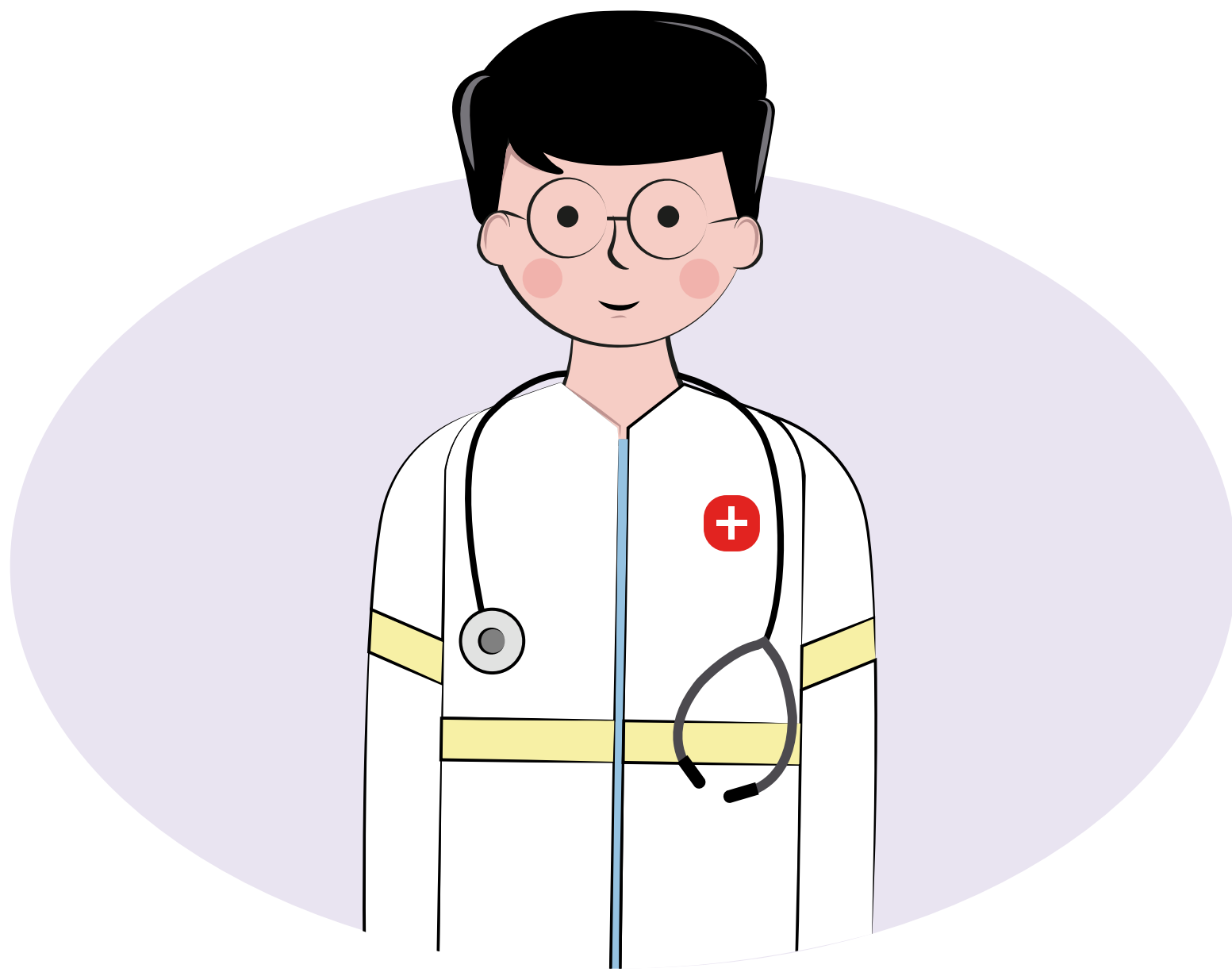
Problemas de
concentración

Comporta-
miento pasivo
y desmotivado

Comporta-
miento dis-
ruptivo

Malas califi-
caciones

Faltas a clase



Primeros Auxilios

¿Qué hacer ante una crisis de ansiedad en el salón de clases?

Servicio Médico UAM Azcapotzalco
55 5318-9280

Protección Civil UAM Azcapotzalco
55 5318-9545

Emergencias
066

Permanece con el alumno y manten la calma.

Comunicarse de inmediato al servicio médico de la universidad

Mostrar empatía

Lo primero que debemos entender es que estamos ahí para acompañar a la persona, no para aconsejarla ni juzgarla. Ayudar a una persona que tiene ansiedad exige mucha empatía.

Omitir cualquier consejo y comentarios como “ya contrólate” ó “pórtate bien” no son necesarios.

Por otro lado, estos son algunos comentarios que se recomienda decir:

- Esto es algo que a muchas personas les pasa.
- No tengas vergüenza.
- Si quieres llorar o gritar estoy aquí para ti.
- ¿Puedo hacer algo para ayudarte?
- ¿Necesitas que te traiga algo?
- Tú puedes con todo.

Tenemos que ser conscientes de que la otra persona está pasando una experiencia completamente diferente a la tuya. Lo mejor que puedes hacer es ser empático.

Si tienes algún conocimiento de técnicas de relajación y ejercicios de respiración, puedes sugerir alguna de estas acciones.



Recuerda que estos pasos se pueden ejercer entre el lapso de la crisis y la llegada del personal médico, después de esto es mejor que el personal medico se encargue de la situación.

Es muy importante darle a conocer a los alumnos los servicios psicológicos con los que cuenta la universidad.

Apoyo psicológico, Línea UAM.
Nuevas líneas telefónicas de atención:

55 25 55 80 92
55 58 04 48 79
55 58 04 64 44
<https://www.lineauam.uam.mx>

Correo de ayuda “Yo puedo sentirme bien”

salud.mental@correo.uam.mx

Facebook Bienestar Comunitario UAM

<https://www.facebook.com/-BienestarComunitarioUAM/>

Prevención, técnicas y ejercicios



Existen tests que pueden servir como herramienta para medir el grado de estrés y ansiedad en el grupo y con el análisis desarrollar metodos de aprendizaje que eviten llegar a una situacion de crisis por ansiedad en los alumnos

Técnicas y ejercicios de relajación que pueden ayudar a eliminar el estrés

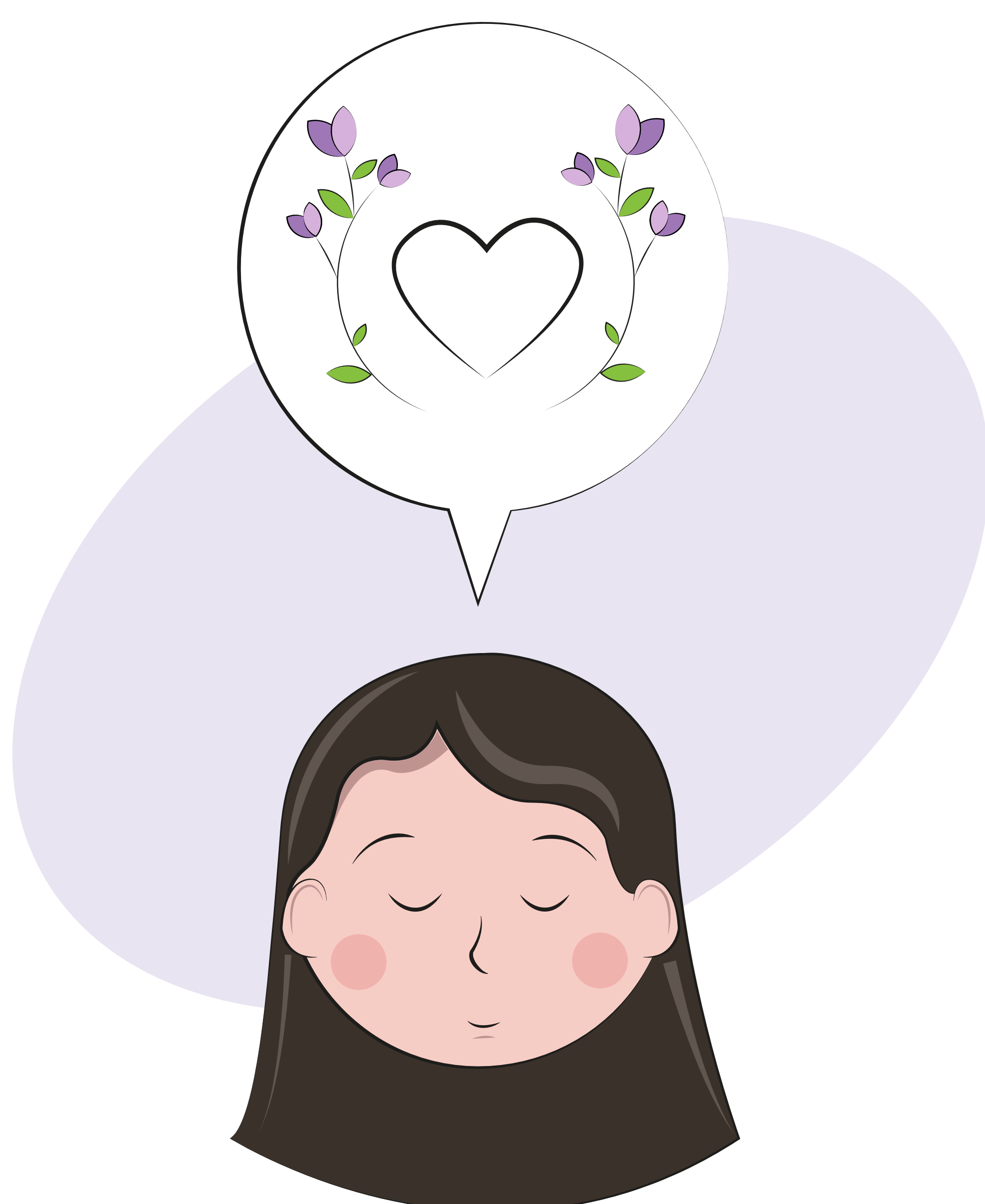


Ejercicios de respiración:

En situaciones de estrés algo tan simple como respirar no lo hacemos de la forma adecuada. Por ello paramos un momento y respirar profundamente libera parte de ese estrés. Durante unos 3 minutos, aprende a guiar tu respiración, sitúa una mano en el abdomen y otra sobre el pecho, se trata de que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que esta sobre el pecho, para ello inhala profundamente por la nariz durante aproximadamente 5 segundos, mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos para luego, exhalarlo por la boca durante otros 5 segundos.

Ejercicios de estiramiento:

Otra forma de soltar la tensión es haciendo ejercicios de estiramiento, gira tu cabeza 180° mientras estiras tus brazos y, luego, piernas. Otro ejercicio es ponerte de rodillas, llevar los brazos adelante tocando el suelo con las manos e inclinando el tronco y la cabeza, de esta forma se favorece la concentración y relaja nuestra mente.



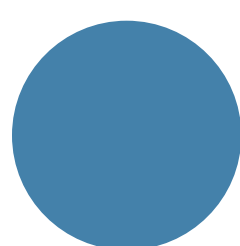
Imaginación guiada:

Esta técnica consiste en centrarte en situaciones que te transmitan paz con la intención de acumular carga positiva en tu interior. Para mayor eficacia, acuestate boca arriba sobre una superficie rígida que no sea ni muy dura ni muy cómoda, con las piernas un poco abiertas, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y los ojos cerrados sin apretar los párpados. Una vez encuentres tu postura, debes empezar con la respiración. A continuación, imagina un entorno natural placentero, que te trasmita paz, imagínalo con todos los detalles, recorre el entorno imaginado minuciosamente, y explóralo con tus sentidos.

Escuchar música relajante

Algo tan simple como escuchar música tiene grandes beneficios en nuestro interior, te hará sentir más a gusto y calmado.

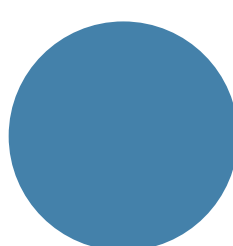




La música contribuye a relajar tu cuerpo, otro elemento sumamente importante para hacerle frente a la ansiedad en la vida diaria. Las vibraciones que produce la música en nuestros cuerpos pueden incluso reequilibrar el sistema inmunológico y acabar con bloqueos emocionales y con los conflictos que llevan a la ansiedad.

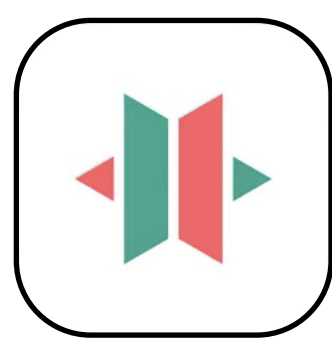
Es por eso que creamos una playlist con algunas canciones que te ayudaran a la relajación.

<https://open.spotify.com/playlist/1zlspe878Va2AwncBymAXp?si=5JqRvC3iQAKSD0KW9ynKGA>



Apps contra la ansiedad

Se trata de apps contra la ansiedad que puedes descargar en tu smartphone con apenas algunos clics. **Debes tener claro que NO sustituyen la psicoterapia y en todo caso la complementan o sirven para mitigar síntomas poco intensos y que aún no dañan significativamente tu calidad de vida.**



Worry Watch

Muchas veces, la clave para superar la ansiedad está en habituarse a ver hasta qué punto aquellas cosas que tememos cuando estamos ansiosos terminan no ocurriendo. Para cumplir este propósito, Worry Watch es una app muy útil.

Básicamente, es una aplicación de móvil que invita a escribir lo que estamos sintiendo y pensando en el momento en el que empezamos a experimentar una subida de ansiedad. De esta manera es muy fácil detectar patrones de pensamientos y, de algún modo, “verle las costuras” al modo en el que los temores surgen en nosotros, permitiéndonos distanciarnos de este fenómeno y ver que todo se trata fundamentalmente de una ilusión, temor a cosas que no ocurrirán de verdad.

App Store: Worry Watch



MindShift

La app MindShift propone una combinación interesante de consejos para combatir la ansiedad, por un lado, y un diario para llevar un registro de los pensamientos, por el otro. De esta manera, la aplicación propone tanto herramientas en las que el usuario adopta un rol más activo (las anotaciones por parte de los usuarios) y otras en las que tiene un rol de recepción de estímulos que emite la app.

Google Play: MindShift
App Store: MindShift



Breathe2Relax

Esta es una herramienta digital desarrollada por el National Center for Telehealth & Technology. Como app para la ansiedad, propone ejercicios de respiración diafragmática, los cuales permiten al cuerpo oxigenarse mejor y adaptarse a un estado más moderado de activación fisiológica. Es ideal para los momentos de estrés.

Google Play: Breathe2Relax
App Store: Breathe2Relax



What's up?

Esta es una completa herramienta de ansiedad que incluye audios de relajación, juegos, un diario y un sistema de autorregistro. Todas estas funciones convierten esta app en una potente aliada contra este tipo de malestar psicológico. Eso sí, recuerda que no sustituye la terapia psicológica.

Google Play: What's up?



Moods

De un modo similar a como lo hacen el resto de aplicaciones, Moods permite llevar un registro del modo en el que el estado de ánimo va evolucionando a lo largo del día y de la semana. No solo se centra en las sensaciones vinculadas a la ansiedad, dado que invita a dejar constancia de cualquier tipo de emocionalidad negativa: estrés, tristeza, etc.

Google Play: Moods