



©2020 Pure Edge, Inc.

# Estrategias de manejo de estrés frente a Covid-19, para estudiantes universitarios

Dr Victor G. Carrión MD / Susana Cruylles MFT

1

## MINUTO MINDFUL



2

## MISIÓN

PURE EDGE, INC. CREE QUE TODOS LOS EDUCADORES Y ESTUDIANTES MERECEAN QUE SE LES ENSEÑEN ESTRATEGIAS QUE AYUDEN A COMBATIR EL ESTRÉS Y APOYEN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS DE APRENDIZAJE SOCIAL, EMOCIONAL Y ACADÉMICO CON UN CORAZÓN Y UNA MENTE ABIERTOS.



©2020 Pure Edge, Inc.



3

## PREOCUPACIÓN



La Importancia de la preocupación

- Resolución de problemas
- Común a todos los seres humanos



- Orígenes evolutivos: precaución
  - Tomar acción
- Da sensación de control



4

## ESTRÉS

LA NECESIDAD FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

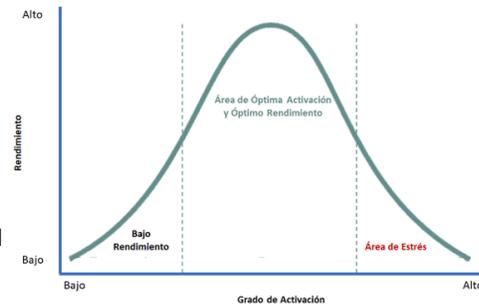
ORÍGENES EVOLUTIVOS: RESPUESTA DE AMENAZA (FIGHT OR FLIGHT/ACCIÓN - REACCIÓN)

LA FORMA DE U INVERTIDA

LÍNEA CONTINUA DE ESTRÉS HASTA CARGA ALOSTATICA

EPIGENÉTICA: PUEDE TENER UN IMPACTO EN NUESTRO ADN A TRAVÉS DE LA METILACIÓN

LA IMPORTANCIA Y EL PAPEL DEL CORTISOL



5

## ESTRÉS -Pandemia

POSIBLES ESTRESORES ACTUALES:

- > Salud 
- > **Aislamiento** (50% de 20K personas reportaron sentirse solos (Cigna Survey))
- > Seguridad del puesto de trabajo/estudios
- > Economía (economía local/mercados financieros)

- > Medios de comunicación 
- > Resultados inciertos e impredecibles/incertidumbre 
- > Fallecimiento de seres queridos\*
- > Otros...

6

## ESTRÉS -Aislamiento

EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD PUEDE  
DESENCADENAR EN DEPRESIÓN

LA DEPRESIÓN ACORTA LA VIDA

SUPRESIÓN DEL SISTEMA IMMUNE:

- > Acortamiento del tiempo de supervivencia en CA (Spiegel)
- > Se relaciona con enfermedades del corazón, de manera el doble de dañino que la obesidad, fumar 15 cigarillos al día o el abuso del alcohol. (Brigham Young Univ.)



> Por lo tanto la **separación física PERO con conexión emocional y mental** es esencial: Hay que fomentar el uso inteligente de las redes sociales y las llamadas para tener interacciones no-físicas.

- > Cuando se implente la separación física, esta debe ser:
  - Medida
  - Informada
  - Duración aproximada en el tiempo
  - Participativa

7

## ANSIEDAD

IMPACTA EN LOS PROCESOS COGNITIVOS, REGULACIÓN DE EMOCIONES Y EN LAS  
FUNCIONES EJECUTIVAS

PREVALENCIA: 40M EN US (ADAA)

IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR EL DESENCADENANTE DE LA ANSIEDAD, SI EXISTE

TODOS REACCIONAMOS DIFERENTE:

- > Antecedentes, historia personal, comunidad, historia familiar...
- > Más en riesgo de reacción intensa:
  - Mayores y enfermos crónicos
  - Niños y adolescentes
  - Cuerpos de emergencia y profesionales de la salud
  - Personas con problemas de salud mental
  - Personas con abuso de sustancias



8

## Señales comunes de Ansiedad y Angustia



9

## Pensamientos Negativos/ Pensamientos Positivos

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON AUTOMÁTICOS

- > Primates – sociales desde hace 30M de años
- > Estrés – cientos de millones de años

LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS NECESITAN PRACTICARSE

SI EL CICLO NO SE INTERRUMPE----> MALA TOMA DE DECISIONES/FALSAS ATRIBUCIONES

- > Aislamiento---> dificultades economicas--Ruina

UN CICLO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS PUEDE SER INTERRUMPIDO POR PENSAMIENTOS POSITIVOS

- > Pararlo requiere un esfuerzo consciente
- > Trucos Cognitivos:
  - Sea **consciente** de ese pensamiento negativo
  - **Acéptelo**, no lo evite, pero no se hunda en él
  - **Enfréntese** y desafíe el pensamiento con uno+

10



## Hacia dentro – Hacia fuera

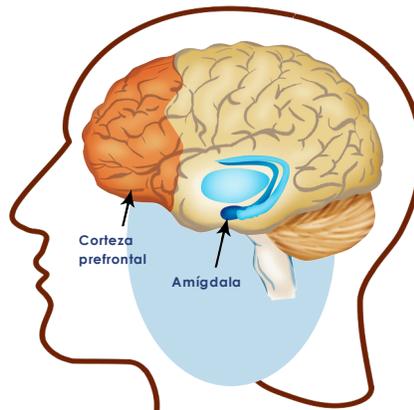


©2020 Pure Edge, Inc.

**Stanford** MEDICINE | Department of Psychiatry and Behavioral Sciences

11

## Autoregulación & el cerebro



©2020 Pure Edge, Inc.

**Stanford** MEDICINE | Department of Psychiatry and Behavioral Sciences

12

# Autorregulación y Nervio Vago



**EL NERVIO VAGO**

Cómo controlar el Sistema nervioso

El nervio vago sirve como superautopista para el sistema nervioso. Conecta el cuerpo y el cerebro. Podemos activar el **nervio vago** con ejercicios de respiración profunda.

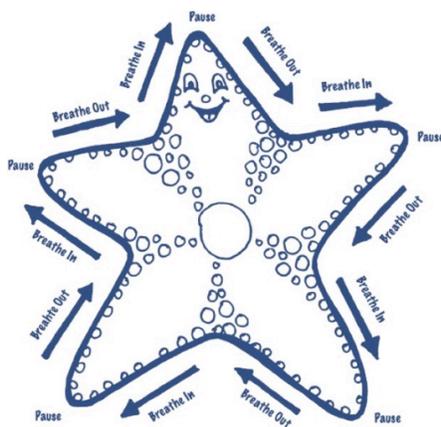
<http://depressedorder.blogspot.com/2015/09/7-ways-to-stimulate-your-vagus-nerve-to.html> <https://www.yogajournal.com/yoga-wellness-blog/14-vagus-what-vagus-nerve-and-what-does-it-do/> ©2020 Pure Edge, Inc.



13



# Respiración Estrella de mar



©2020 Pure Edge, Inc.



14

## COVID-19 en ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS General

PRIMERA ETAPA: "LUNA DE MIEL"

EVOLUTIVAMENTE MOMENTO DE INDEPENDENCIA

PRIMERA ETAPA ADULTA

PREPARACIÓN DE FUTURO PROFESIONAL

MUCHA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES, PAREJA, FAMILIA

SI EN CUARENTENA, MAS AISLAMIENTO

15

## COVID-19 en ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Universidad

- PERDIDA DE PLANES, ILUSIONES, RITMO DE TRABAJO
- PERDIDA DE VIDA SOCIAL+ACTIVIDADES DEPORTIVAS
- DISTANCIAMIENTO DE LAS PAREJAS
- DIFICULTADES PARA AJUSTAR LOS HORARIOS EN EL DOMICILIO CON LAS CLASES
- AUMENTO DE LA CARGA DE TRABAJO: MÁS TRABAJOS Y MISMOS EXÁMENES= SOBRECARGA

- INCERTIDUMBRE SOBRE COMO Y CUANDO SERÁN LOS EXÁMENES
- INCERTIDUMBRE POR EL MANTENIMIENTO DE LAS BECAS-PRESIÓN
- DIFICULTADES ECONÓMICAS PUEDEN IMPEDIR CONTINUAR LOS ESTUDIOS AL MISMO NIVEL/MISMO LUGAR
- DIFICULTAD DE COMPATIBILIZAR CON TRABAJOS/MENOS INGRESOS
- ¿CÓMO/CUANDO SERÁ LA TRANSICIÓN A LA NORMALIDAD?



16

## COVID-19 en ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS En el domicilio familiar

- VUELTA A RITMOS DE EPOCAS ANTERIORES 24/7
- VUELTA AL DOMICILIO
- PADRES MAS PENDIENTES/CONVICENCIA
- DIFICULTADES PARA AJUSTAR LOS ESPACIOS DE TRABAJO A TODOS LOS QUE ESTÁN TRABAJANDO EN CASA: LA CASA SE CONVIERTE EN UN CO-WORKING COMPLEJO



- DIFICULTADES TÉCNICAS: DIFERENCIAS SEGUN LOS PAÍSES Y LAS ZONAS, CONEXIONES, IMPRESORAS, CONOCIMIENTOS INFORMÁTICOS
- DESIGUALDAD PARA ACCEDER AL CONOCIMIENTO
- AYUDAR A LAS TAREAS DE LA CASA O INCLUSO AYUDAR A LOS PADRES A TRABAJAR
- SI HIJOS PEQUEÑOS, SOBRECARGA

17

## ¿Qué hacer? I

PROTECCIÓN FÍSICA



AUOCUIDADOS

RUTINA CON:



MINDFULNESS Y MEDITACIÓN (PURE EDGE INC. BB Y CURRÍCULO)

ACTIVIDAD INTELLECTUAL



ACTIVIDAD FÍSICA: APPS, VIDEOS

OCIO Y CREATIVIDAD



**CONECTAR: FÍSICAMENTE AISLADO,  
EMOCIONAL Y MENTALMENTE CONECTADO**

SENTIRSE PARTE DE LA COMUNIDAD.  
RESPUESTA CONJUNTA. TOMA EL CONTROL



HÁBITOS SALUDABLES QUE CONTINUARÁN

LIMITAR Y SELECCIONAR LOS MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN



PEDIR AYUDA SI TIENE SÍNTOMAS DE  
ANSIEDAD DURANTE VARIOS DIAS SEGUIDOS



18

## ¿Qué hacer? II

RR SOCIALES: ESTUDIAR JUNTOS, (FT)



AYUDAR Y CUIDAR A LOS DEMÁS, EN CASA Y FUERA DE CASA



APROVECHAR MOMENTOS ÓPTIMOS DE CONCENTRACIÓN Y DE CALMA EN LA CASA

PEDIR AYUDA ACADÉMICA

OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO

➤ **PERSONAS CON PROBLEMAS DE SM PREVIOS DEBEN MANTENER SUS TRATAMIENTOS Y ESTAR PENDIENTES SI APARECEN SÍNTOMAS O HAY EMPEORAMIENTO DE LOS MISMOS**



 **Stanford** | Department of Psychiatry  
MEDICINE | and Behavioral Sciences

19

## RECURSOS -Español

[TELEFONO ATENCION PSICOLÓGICA 24H-MADRID- 900124365](tel:900124365)

➤ **BRAIN BREAKS, A PEEK INSIDE THE AMAZING BRAIN**

[HTTPS://WWW.DROBOX.COM/SH/DW5H9GR4NUBW1XS/AACQL2J14O9E2JscN27-H48PA?DL=0](https://www.dropbox.com/sh/dw5h9gr4nubw1xs/AACQL2J14O9E2JscN27-H48PA?DL=0)

[CENTRO NACIONAL DE ESTRÉS TRAUMÁTICO \(USA\):](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/coping_in_hard_times_youth.pdf)

[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG/SITES/DEFAULT/FILES/RESOURCES/FACT-SHEET/COPING IN HARD TIMES YOUTH.PDF](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/coping_in_hard_times_youth.pdf)

[HTTPS://WWW.NCTSN.ORG/SITES/DEFAULT/FILES/RESOURCES/FACT-SHEET/PARENT CAREGIVER GUIDE TO HELPING FAMILIES COPE WITH THE CORONAVIRUS DISEASE 2019-SP.PDF](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf)

 **Stanford** | Department of Psychiatry  
MEDICINE | and Behavioral Sciences

20

## RECURSOS -Inglés

SAMHSA – BEHAVIORAL HEALTH DISASTER RESPONSE MOBILE APP (FOR FIRST RESPONDERS).

SAMHSA – TREATMENT LOCATOR (PTSD, DEPRESSION OR SEVERE REACTIONS)

SAMHSA HOTLINE 1-800-985-5990

SAMHSA: TEXT “TALK WITH US” TO 66746

**ELSRP Y PURE EDGE (PUREEDGEINC.ORG)** – RECURSOS DE AUTOAYUDA EN INGLÉS Y ESPAÑOL

**BRAIN BREAKS, A PEEK INSIDE THE AMAZING BRAIN, K-5 RESOURCES**

[HTTPS://WWW.DROPBOX.COM/SH/DW5H9GR4NUBW1XS/AACQL2JI4O9E2JscN27-H48PA?DL=0](https://www.dropbox.com/sh/dw5h9gr4nubw1xs/AACQL2JI4O9E2JscN27-H48PA?DL=0)

**STANFORD’S EARLY LIFE STRESS AND RESILIENCE PROGRAM (ELSRP)**

ELSRP PROPORCIONA CONTINUAMENTE MATERIALES RELACIONADOS CON COVID-19

[HTTP://MED.STANFORD.EDU/ELSPAP.HTML](http://med.stanford.edu/elspap.html)

**DEPARTMENT OF PSYCHIATRY AND BEHAVIORAL SCIENCES: RESOURCES AND INFORMATION SPECIFICALLY RELATED TO COVID-19:**

[HTTPS://MED.STANFORD.EDU/PSYCHIATRY/INTRANET/COVID19.HTML](https://med.stanford.edu/psychiatry/intranet/covid19.html)



21

## ¡MUCHAS GRACIAS!

[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

<https://pureedgeinc.org/pure-community-webinars/>



©2020 Pure Edge, Inc.



22