



Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 2

Impacto del COVID-19 en las personas y comunidades

Ministerio de Salud

Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
2020

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.



Paso reflexivo

Si esto estuviera ocurriendo en este momento:
¿Qué podrías necesitar como AFECTADO/A?
¿Qué podrías necesitar como RESPONDEDOR/A?

Necesidades frecuentes de las personas en emergencias, desastres y crisis humanitarias

- Necesidades básicas: albergue, alimentos, agua, saneamiento.
- Atención médica para lesiones o ayuda con trastornos médicos crónicos.
- Información comprensible y correcta acerca del suceso, los seres queridos y los servicios disponibles.
- Comunicarse con seres queridos.
- Apoyo específico relacionado con su cultura o religión.
- Ser consultada y participar en decisiones importantes.

COVID-19 en Chile

Cifras al 17 de mayo de 2020



Primer Caso Confirmado
3 de marzo de 2020

Casos Totales
43.781

Casos Activos
24.118

Fallecidos
450

Recuperados
19.213

Impacto del COVID-19 en Chile



Guía de Trabajo

Actividad 3

Señala las diversas formas en que la pandemia por COVID-19 ha afectado a las personas en Chile

Impacto del COVID-19 en Chile



- Distanciamiento físico
- Suspensión indefinida de clases y cierre de salas cuna y jardines infantiles
- Cuarentenas totales en comunas
- Cordones sanitarios
- Suspensión de visitas a residencias personas mayores y ELEAM
- Pérdida de fuente laboral

Las situaciones críticas siempre son estresantes, pero la pandemia por COVID-19 presenta algunos estresores específicos que pueden afectar a la población



- Riesgo de ser contagiado y contagiar a otros.
- Síntomas comunes de otros problemas de salud (por ejemplo, fiebre) pueden ser confundido con COVID-19.
- Preocupación creciente de madres, padres y cuidadores ante la suspensión de clases y necesidad de dejar en casa a los niños, sin compañía y apoyos adecuados.
- Riesgo de empeoramiento de la salud física y mental.

Reacciones al COVID-19



Guía de Trabajo

Actividad 4

Señala las diferentes reacciones emocionales esperables en las personas especialmente afectadas por esta situación.

Ante una situación de pandemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas



Reacciones esperables

- Miedo, a contagiarse, a la cuarentena, a enfermar, a morir.
- Evitar acercarse a los centros de salud por temor al contagio, aun cuando requieran de atención.
- Temor a no poder trabajar durante cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o de ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente.
- Miedo a un confinamiento obligatorio.

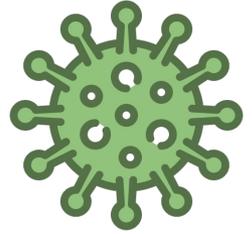
Ante una situación de epidemia/pandemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas



Reacciones esperables

- Sentir impotencia por no poder proteger a sus seres queridos, y miedo a perderlos por el virus.
- Temor de estar separado de sus seres queridos y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza durante el confinamiento.
- Miedo a vivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

¿Qué pueden experimentar los trabajadores y trabajadoras de la salud en este contexto?



- Riesgo de estigmatización hacia quienes trabajan con pacientes con COVID-19.
- Cansancio físico por el uso de equipos de protección personal.
- Impotencia al no poder proporcionar confort y apoyo a quienes están enfermos o afectados por medidas de seguridad.
- Constante estado de alerta y vigilancia.
- Procedimientos estrictos a seguir para prevenir decisiones precipitadas.
- Entorno laboral más demandante, incluidas largas horas de trabajo y aumento de la cantidad de pacientes.

¿Qué pueden experimentar los trabajadores y trabajadoras de la salud en este contexto?



- Reducidas posibilidades para recurrir a su red de apoyo social debido a los intensos horarios de trabajo, o ingreso a periodo de cuarentena.
- Sobrecarga por el rol de cuidado por parte de las mujeres.
- Viven experiencias que los hacen pensar y sentir que deberían o podrían haber hecho más.
- Tiene mayor exposición y riesgo de ser infectado, lo que puede provocar sensaciones de miedo.
- Enfrentan presiones o expectativas de pacientes y otros.
- Son testigos y acompañan experiencias intensas de dolor y sufrimiento.



Todas estas reacciones y consecuencias son parte de la respuesta esperable y comprensible de las personas y las comunidades frente a la crisis en curso, y de ninguna manera constituyen en sí mismas un problema de salud mental o sintomatología.

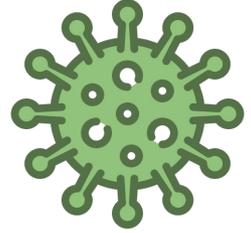
Es prioritario realizar acciones de abogacía para evitar la estigmatización y la psicologización del malestar, el temor y la ansiedad que genera la situación de pandemia.

El constante miedo, preocupación y estresores en la población durante el COVID-19 puede tener consecuencias dentro de las comunidades y familias



- Deterioro de redes sociales, dinámicas locales y fuentes de ingreso económico.
- Estigma hacia grupos asociados al COVID-19, por su nivel socioeconómico, lugar de residencia, nacionalidad, ocupación, etc.
- Riesgo de discriminación o agresiones hacia personas contagiadas o con sospecha de contagio.
- Pérdida de confianza hacia las medidas o las autoridades.
- Riesgo de discontinuidad en los cuidados de personas con trastornos de salud mental, por dificultad en el acceso a su dispositivo de salud o temor a concurrir por miedo de exponerse a contagio.

Impacto del COVID-19 en Chile

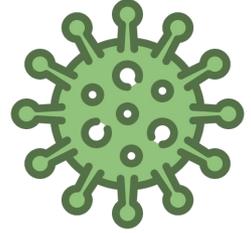


Guía de Trabajo

Actividad 5

Haz una lista de grupos en mayor riesgo o mayormente afectados por la pandemia.

Impacto del COVID-19 en Chile

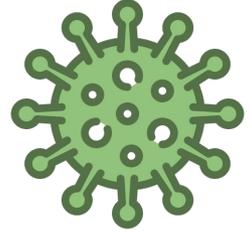


Grupos Clave

- Personas contagiadas con COVID-19
- Familiares y cercanos de personas contagiadas y fallecidas
- Personas en cuarentena y aislamiento
- Personas que se han recuperado del COVID-19

¿Qué otros grupos?

Impacto del COVID-19 en Chile



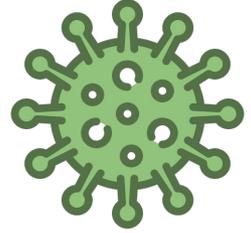
Guía de Trabajo

Actividad 6

Escribe ejemplos de reacciones constructivas/positivas que has observado en las personas o comunidades en el contexto de pandemia.

Por ejemplo:
Aumento de la solidaridad y la empatía.

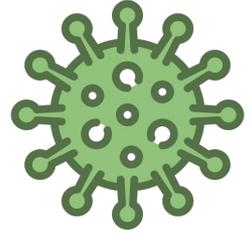
Impacto del COVID-19 en Chile



Frente a crisis, los miembros de la comunidad a menudo muestran un gran altruismo y cooperación, y las personas puede experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros.

- Mantener contacto social con personas que podrían estar aisladas a través de llamada telefónica o redes sociales.
- Compartir mensajes con información clara y veraz dentro de la comunidad, especialmente hacia aquellos que no usan las redes sociales.
- Brindando atención y apoyo a personas que han sido separadas de sus familias y cuidadores debido a periodo de cuarentena.
- Generando organización comunitaria para aumentar medidas de prevención y protección.

¿Cómo brindar apoyo y ayuda durante COVID-19?



- Cara a cara, respetando distancia física
- Llamadas telefónicas
- Videollamadas
- SMS/WhatsApp/Mensajes





Formación Básica

Primera **A**yuda **P**sicológica
en contexto de COVID-19

Módulo 2

Impacto del COVID-19 en las personas y comunidades