



Introducción



1. ¿Quiénes somos?
2. ¿Qué hacemos?
3. Grupos locales
4. Líneas de acción
5. Brigada de atención psicoemocional a distancia por COVID-19

I. ¿Quiénes somos?



- *Somos una organización internacional, desde el año 2013.*
- *Con el objetivo de ejercer la profesión de manera solidaria y comprometida contribuyendo desde sus conocimientos y práctica concreta a mejorar la realidad en el contexto internacional, nacional y local.*

2. ¿Qué hacemos?

Pretendemos intervenir sobre la realidad a partir de los principios de una psicología crítica y con compromiso social, poniendo nuestros conocimientos al servicio de la construcción de un mundo más justo y solidario.



Misión

Intervenir sobre la realidad del ámbito local e internacional, a partir de los principios de una psicología crítica y comprometida en la lucha por un mundo más justo y solidario.





Principios de PSFMX

- Compromiso político, pero a partidario.
- Denuncia a violaciones de derechos fundamentales.
- Apoyo a derechos sociales.
- Trabajo en equipo.
- Trabajo en red.
- Educación en valores.
- Desarrollo de acciones participativas.
- Asistencia psicosocial a grupos marginados.
- Asistencia en catástrofes, emergencias naturales y humanitarias.

3. Grupos locales



- Ciudad de México
- Toluca
- San Luis Potosí
- Baja California
- Sonora
- Chihuahua
- Guanajuato
- Michoacán
- Tamaulipas
- Monterrey
- Guerrero
- Puebla



4. Líneas de trabajo

1. Red nacional de acción inmediata en situaciones de crisis
2. Red nacional de psicología para todos
3. Red nacional de acompañamiento psicosocial a víctimas de VGDH
4. Valoraciones forenses de impacto psicosocial en VGDH y víctimas del delito
5. Grupos de supervisión clínica por pares

Acción inmediata en situaciones de urgencia y emergencia



5. Brigada de atención psicoemocional a distancia por COVID-19





18 de marzo 2020

- Se publica la primera convocatoria para conformar la brigada de atención psicoemocional a distancia por covid-19
- 466 psicólogos se postularon
- Verificación de requisitos

5 de Mayo



- Lanzamiento de la segunda convocatoria
- 175 psicólogos se postularon
- Se llevó a cabo el segundo curso de capacitación
- Total 99 operadores



Curso de la brigada por covid-19

- Google Classroom para PSFMX/CIC

A cada brigadista se le facilitó un manual con medidas de autocuidado, un directorio con teléfonos de líneas de emergencia, hospitales Covid-19, centros de apoyo económicos y de canasta básica, comedores comunitarios de la CDMX como de los 32 estados de la república.

Manual Operativo

En colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRF) y el área de Educación a Distancia de la Secretaría de Salud, en alianza con PSFMX/CIC en el Consejo Nacional de Salud



Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la pandemia de COVID-19 en México.

SALUD |    



Estructura de la brigada



Supervisores de formación
y capacitación



Supervisores logísticos



Supervisores clínicos

4 TURNOS DE LUNES A VIERNES
109 BRIGADISTAS
10 SUPERVISORES CLÍNICOS
2 SUPERVISORES LOGÍSTICOS



Autocuidado

- Medidas de autocuidado
- Supervisor de turno
- Supervisión clínica



MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

RECORDAR COMER, HIDRATARSE Y DORMIR BIEN

TOMARSE AL MENOS 10 MINUTOS ENTRE CADA LLAMADA

REALIZAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN O MEDITACIÓN

SI PRESENTA SIGNOS IMPORTANTES DE ESTRÉS, REPÓRTELO A SU SUPERVISORA/SUPERVISOR

CUANDO TERMINE SU TURNO DESCONÉCTESE DEL TEMA Y REALICE ACTIVIDADES RELAJANTES Y PLACENTERAS

Recuerda consultar las medidas de autocuidado en:

Capítulo 5 del manual

Logos: **psicólogos mx** INSTITUTO SALUD MEXICANA and **Intervención en Crisis**

Difusión de la línea



La **Brigada de Atención Psicoemocional a Distancia por COVID-19** pone a su disposición un nuevo número de atención:

55 4738 8448

Servicio gratuito
Horarios de atención: lunes a domingo de 8:00 a 20:00 horas.

#BrigadaCovid19



ATENCIÓN PSICOEMOCIONAL
LUNES A DOMINGO

SIN COSTO

DE 9.00 A 21.00 HORAS

5547388448

#BRIGADACOV19



Difusión de la línea

Si eres personal de salud y durante esta época sientes:



preocupación
excesiva

tristeza

miedo

ansiedad

frustración

irritabilidad



Llámanos

 **5547388448** 

**Atención psicológica
sin costo**

Lunes a Domingo
de 8:00 a 20:00 hrs.

Brigada de Atención Psicoemocional a Distancia por COVID-19

QUERIDOS MAESTROS

**¡TE AGRADECEMOS
MUCHO!**

Por tu inagotable paciencia y amabilidad.

También necesitamos cuidarte,
Si durante esta cuarentena sientes agotamiento mental, estrés,
preocupación excesiva, llama a la línea de atención gratuita.

5547388448

#BrigadaCovid19



<https://www.psicologossinfronterasmx.org>
<https://sites.google.com/view/intervencioncrisis>



Intervención en Crisis

Difusión de la línea

La cuarentena puede generar sentimientos de *soledad, aislamiento, ansiedad, desesperanza, pensamientos catastróficos* entre otros, lo que incrementa el *estrés y la inquietud*, lo que puede propiciar el *deterioro de la salud, las relaciones interpersonales, detonar la violencia intrafamiliar e incluso llegar al suicidio*.

FORTALECE EL ENCUENTRO CONTIGO MISMO.

COME
SALUDABLE



DESCANSA



HAZ
EJERCICIO



ESTUDIA O
APRENDE
ALGO NUEVO



"INICIATIVA ENCUENTRO"

#HELPr

HABLAR

• Hablar sobre lo que sientes.

EVITAR

• Información y pensamientos que te generen intranquilidad.

LLAMAR

• A las líneas de teléfono de Psicólogos Sin Fronteras e intervención en crisis

PREVENIR

• Trata de no salir de casa si no lo requieres, para evitar el contagio

RESPIRAR

• Practica respirar profundo en series de 3 a 5 veces.



ENCONTRARNOS CON OTROS

LLAMA A
TUS SERES
QUERIDOS



PREGUNTA
POR ELLOS



REUNETE
GRACIAS A LA
TECNOLOGIA





RED DE SERVICIOS DE APOYO EMOCIONAL POR COVID-19

| | Forma de contacto | Horario | Población |
|--|---|--|--|
| Línea de la Vida | Teléfono: 800 911 2000 Facebook: /LaLineaDeLaVida/ Twitter: @LineaDe_LaVida | Lunes a domingo 24 horas | Público en general, atención especializada sobre consumo de sustancias, por riesgo suicida, violencia. |
| Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria | Teléfono: 800 0044 800 marcación 4 | Lunes a domingo 24 horas | Público general, atención en violencia, riesgo suicida, violencia, discapacidad. |
| Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil A.C. | Teléfono: 55 1373 7954 | No hay horario establecido | Hijas e hijos de personal de salud y primeros respondientes |
| Centro Integral de Salud Mental "San Jerónimo" | Teléfono: 55 5377 2700 | Lunes a viernes 8:00 - 16:00 h | Público general, atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores, quienes viven con discapacidad |
| Centros de Integración Juvenil | Teléfono: 55 4555 1212 55 1856 2724 55 3069 0030 55 1856 5224 55 4555 1212 Whatsapp: 55 5212 1212 | Lunes a domingo 24 horas | Público general, atención especializada por consumo de sustancias, violencia |
| Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México. | Teléfono: 55 5533 5533 | Lunes a domingo 24 horas | Público en general, cuentan con servicio especializado para niñas, niños, adolescentes y personas mayores. |
| Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A.C. | Región Noroeste: 66 9165-8066 Región Noreste: 81 1778-5901 Región Oeste: 31 2120-2941 Región Este: 77 3107-8885 Región Centro Norte: 47 7750-8091 Región Centro Sur: 73 5106-3303 Región Sureste: 96 1181-1136 Región Suroeste: 95 7118-9181 | Lunes a viernes 9:00 - 22:00 horas 8:00 - 20:00 horas 9:00 - 14:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 10:00 - 21:00 horas | Público general |
| Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Álvarez" | Teléfono: 55 5487 4271 (pob. general) 55 5487 4278 (personal de salud) | Lunes a domingo 24 horas | Consejería psiquiátrica para personas adultas, atención especializada para personas que hayan perdido algún familiar; atención especializada para personal de salud. |
| Hospital Psiquiátrico Infantil "Juan N. Navarro" | Teléfono: 55 5573 4666 55 5655 0683 | Lunes a domingo 24 horas | Público general, atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores |
| Instituto Nacional de Psiquiatría | Teléfono: 800 9531 705 | Lunes a domingo 24 horas | Personal de salud y primeros respondientes |
| Línea Teletón | Teléfono: 800 835 3866 | Lunes a viernes 9:00 a 17:00 h | Público general; atención especializada para niñas y niños que viven con autismo y para personas que viven con alguna discapacidad. |
| Línea UNAM | Teléfono: 55 5025 0855 | Lunes a viernes 8:00 - 18:00 h | General |
| Psicólogos Sin Fronteras | Teléfono: 55 4738 8448 | Lunes a viernes 8:00 - 20:00 h | Público general |
| Red de Sostén Emocional para Familiares en Duelo | Teléfono: 55 4165 7000 | Lunes a domingo 24 horas | Personas que han perdido algún familiar por COVID-19 u otras razones. |



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD

Final de la brigada

- 30 de Junio 2020
- Total 208 operadores
- Más de 1000 llamadas
- Motivos: intervención en crisis, informes y urgencias



Gracias por tu confianza



Conclusiones



- El trabajo de equipo/interinstitucional es fundamental
- Capacitación de los PAP e IC
- El autocuidado como base
- El trabajo humanitario une los esfuerzos profesionales para dar respuesta inmediata en las urgencias y emergencias.

Mtra. Sandra Gutiérrez Salinas

salinas.sandra.g@gmail.com

www.psicologossinfronterasmx.org

