



AYUDA A LOS QUE AYUDAN

Caja de herramientas para el cuidado de la salud mental en épocas del COVID-19

PARA TRABAJADORES DE LA SALUD

Es un curso dirigido a las personas que salvaguardan nuestras vidas, aquellas que día a día están dispuestas a darlo todo por nosotros, a ustedes, ¡Gracias!



INDICE

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1: ¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?

- ¿Me siento ansioso?
- ¿Me siento estresado?
- ¿Me siento deprimido?
- ¿Siento que abuso del consumo de las Sustancias Psicoactivas (SPA)?

MÓDULO 2: ¿CÓMO ESTÁN MIS HÁBITOS?

- ¿Estoy durmiendo bien?
- ¿Me estoy alimentando adecuadamente?
- ¿Que tanto me estoy ejercitando?

MÓDULO 3: ¿QUIENES ME ACOMPAÑAN EN ESTA SITUACIÓN?

- Mi familia
- Mis colegas

MÓDULO 4: ¿CÓMO APOYAR A TRABAJADORES DE LA SALUD?

- Lo que pueden hacer las instituciones
- Lo que pueden hacer las personas en general

Equipo del curso

Te presentamos a los integrantes que hicieron parte de este proyecto.



Laura C. Restrepo
Psicóloga



Juan F. Quintero
Psicólogo



Ximena Garcés
Psicoterapeuta



Carolina Prado
Residente de psiquiatría



Lina Arango
Residente de psiquiatría



Ma. Ximena Bustamante
Residente de psiquiatría



Andrea Otero
Médico psiquiatra



Mauricio de la Espriella
Médico psiquiatra



Luis Miguel Ortiz
Publicista

¡Bienvenido!

Se encuentra en el "Curso de herramientas psicológicas para el cuidado de su salud mental en épocas del COVID-19". Este curso está dirigido especialmente a los trabajadores de la salud, quienes atraviesan actualmente un momento crítico debido a la pandemia en curso originada en Wuhan, China a finales del 2019.

Sabemos que son momentos difíciles, que pueden verse acompañados de emociones como la angustia y el miedo, que pueden afectar significativamente su estado de ánimo y su salud mental y física. Por este motivo se crea este curso, en el cual podrá conocer más sobre las emociones que puede estar afrontando en este momento y aprender algunas herramientas efectivas para regularlas. Esperamos que sea de gran utilidad.

Antes de empezar, queremos que tenga presente que este curso es completamente gratuito y puede ingresar a él desde cualquier dispositivo que tenga conexión a internet. Además, encontrará textos, imágenes y audios que serán útiles para su proceso de aprendizaje.



Introducción

La importancia de la salud mental durante el COVID-19

Desde el brote inicial de la epidemia en China al final del 2019, se ha reconocido la necesidad de atender los aspectos del cuidado mental del personal de salud expuesto directamente al trato con los pacientes contagiados. Algunos factores de riesgo que se han hecho evidente son las altas tasas de ansiedad, estrés y depresión, la carga laboral y los factores externos asociados con la limitación de recursos para poder realizar intervenciones en prevención y cuidado de la salud mental durante eventos de esta magnitud.

Por este motivo se considera importante conservar prácticas de autocuidado que promuevan una tranquilidad física y mental aumentando así la posibilidad de sentirse bien y poder ayudar a los demás de la mejor manera.

¿Qué es el autocuidado?

Son aquellas acciones realizadas por medio de prácticas individuales y sociales, con el fin de lograr un beneficio propio de la salud mental y física. Estas prácticas pueden ser, hábitos saludables de alimentación, higiene del sueño o la realización de actividades físicas, entre otras, que posibilitan un bienestar integral del ser humano.

Es probable que en esta crisis, las pautas de autocuidado no se realicen como quisiéramos, sin embargo, se hace importante ser conscientes de cómo se encuentra nuestro cuerpo en este momento, cuales son las emociones y pensamientos que tenemos, para de esta forma poder dar una respuesta de forma adecuada a nuestras necesidades.

Cuestionarios de salud mental

¿Cómo estoy hoy?

Aquí puedes conocer más sobre cómo estás emocionalmente, tal vez sean muchas las emociones presentes debido a la crisis actual, pero es importante tomarse el tiempo de reconocerlas y saber si te encuentras en algún riesgo. Así, reconocerás cuáles son los aspectos que podrías intervenir. Te invitamos a realizar los siguientes cuestionarios de salud mental.



DASS 21



AUDIT

A partir de los resultados obtenidos te proponemos tomarte un momento para identificar qué es lo que realmente necesitas. Dependiendo de los resultados observados dejamos a tu consideración...

Buscar ayuda profesional

Sabemos que durante la pandemia es difícil optar por intervenciones psicológicas presenciales, por ello brindamos este espacio para adquirir habilidades que te permitan dar una respuesta efectiva a la presión psicológica que puedes vivir durante el día.



MÓDULO 1

¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?

Objetivo: Sensibilizar frente a las propias emociones facilitando herramientas prácticas para su manejo.

¿ME SIENTO ANSIOSO?

Al empezar este módulo, queremos que te detengas un momento y pienses qué tan identificado te sientes con las siguientes afirmaciones:

- Últimamente siento que me cuesta trabajo concentrarme.
- A veces parece que no consigo hacerme entender con los demás porque hablo muy rápido o se me olvidan las cosas mientras hablo.
- Me siento incómodo con frecuencia y no sé muy bien por qué.
- Alguien me ha hecho caer en cuenta de algún cambio en mi cuerpo que no había notado hasta el momento como sudar de más, respiración irregular o algún temblor sutil.

¿Te sentiste relacionado con alguna afirmación? ¿Con todas? ¿Te interesa saber más sobre la causa y la naturaleza de estas sensaciones o situaciones? De ser así, te invitamos a conocer más sobre la ansiedad y aprender algunas formas de lidiar con ella de manera efectiva, **dando clic en la siguiente imagen.**



HERRAMIENTA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Es importante mantener a la ansiedad bajo control para evitar sus efectos negativos en la salud. Aquí encontrarás algunas estrategias para hacerlo. Te invitamos a revisarlas y realizar las prácticas con nosotros.

Distracción del pensamiento

Es una herramienta que nos permite dejar a un lado las sensaciones y pensamientos producto de la ansiedad. Nos permite distanciarnos un poco de lo que está sucediendo por medio del cambio de la atención a otra tarea que requiera un esfuerzo mental.



Recuerda que hay numerosas técnicas de distracción, la clave está en ir probando hasta que encuentres aquellas que sean más efectivas para ti.

A continuación te dejamos algunas de las herramientas, da clic sobre la imagen y prueba alguna.



Música



Observación



Comedia



Juegos mentales

¿ME SIENTO ESTRESADO?

Para darle inicio a esta sección te proponemos que te hagas una pregunta bastante importante: ¿Qué tan estrecha es la relación entre tu cuerpo y tu mente?

Queremos que pienses en algún momento en el que hayas sido especialmente consciente de tu cuerpo. Intenta evitar episodios relacionados con enfermedades o malestares, como un dolor de muela o una fractura. Te recomendamos recordar momentos especiales, como un día de relajación en vacaciones en el que hayas sentido tu cuerpo mucho más ligero y renovado o cuando aprendiste alguna nueva habilidad como bailar o montar en bicicleta, por ejemplo.

Tómate un minuto...

¿Cuántos momentos pudiste recordar? ¿Fue fácil hacerlo? A la mayoría nos puede resultar más fácil recordar episodios sobre enfermedades o dolores. Es natural, ya que la atención que destinamos a nuestro cuerpo se incrementa en esos momentos para protegernos. Si te interesa la estrecha relación que puede haber entre el cuerpo y la mente y quisieras aprender estrategias que podrían ayudarte a ser más consciente de esto, te invitamos a conocer más sobre el estrés,

dando clic en la siguiente imagen.



HERRAMIENTA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



Mindfulness

También conocida como atención plena, es la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente de manera consciente, lo cual se logra por medio de la respiración consciente y el entrenamiento de la mente. Esta es una técnica traída de oriente que ha sido estudiada y ha demostrado grandes aportes al tratamiento de trastornos de ansiedad, depresión y estrés, debido al bienestar mental y físico que promueve.

De la mano de la psicoterapeuta Ximena Garces, lograrás adentrarte un poco más a la conciencia de tu cuerpo y mente por medio de la práctica del Mindfulness.

Te invitamos a dar clic en cualquiera de los siguientes reproductores para iniciar a experiencia.



Anclaje



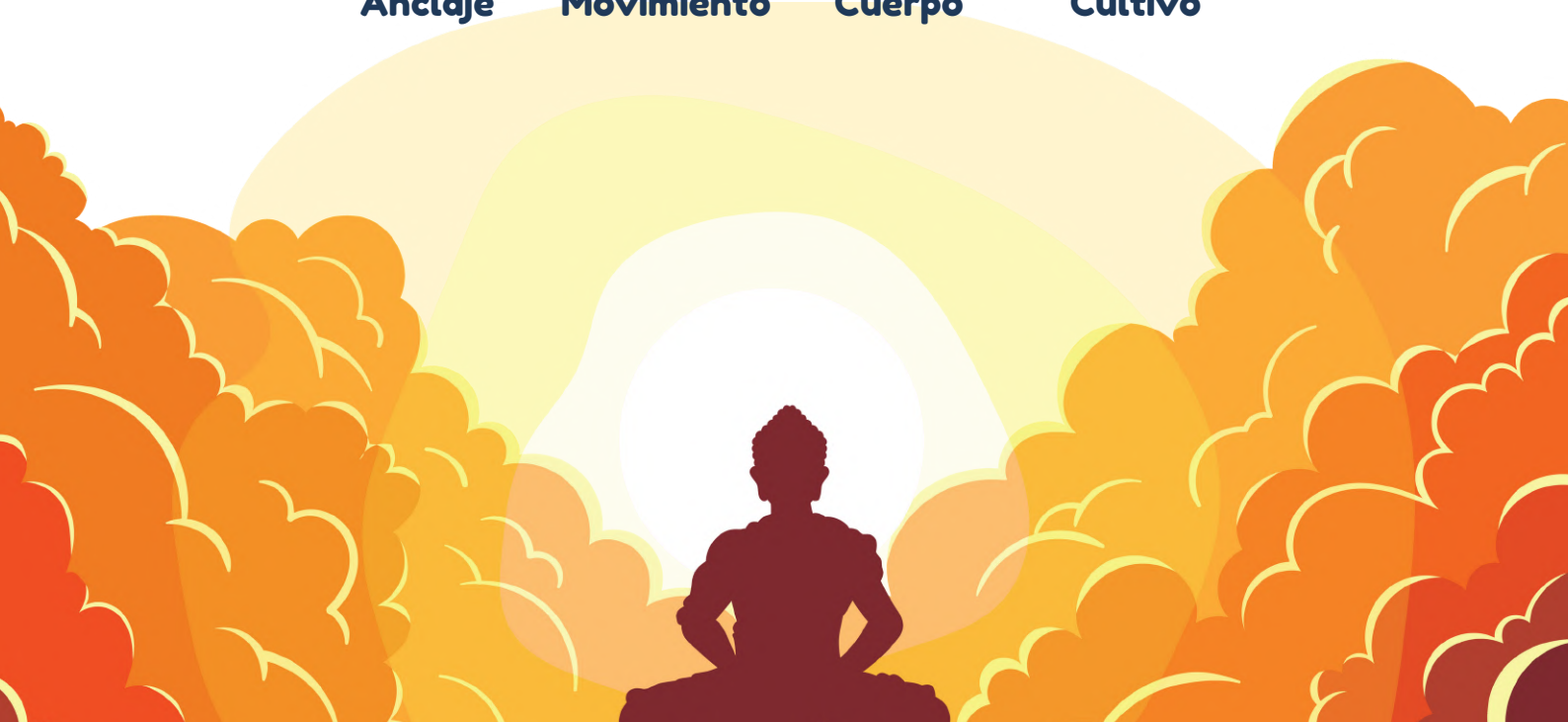
Movimiento



Cuerpo



Cultivo



¿ME SIENTO DEPRIMIDO?

Te invitamos a realizar un ejercicio de gran utilidad para iniciar el tema. Intenta recordar tus últimas 24 horas. Empecemos por lo que hiciste, intenta recordar en orden, recuerda la hora, el lugar y el clima. ¿Listo? Ahora repasemos todos estos momentos y busquemos algo más: la emoción de esos momentos. No tienen que ser especialmente intensas, si reconoces alguna, puedes tenerla en cuenta.

¿Te resultó difícil? ¿Cuáles fueron? De las que hayas podido identificar, queremos que te enfoques en la tristeza, una parte importante de este módulo.

La tristeza se relaciona a un evento específico. Y aunque pueda ser intensa, suele ser pasajera. Casos como la pérdida de un familiar, pueden sumirnos en una tristeza más profunda y aunque esto pueda llegar a desarrollar un cuadro depresivo, muchas personas se reponen gracias al apoyo de otros y/o su propio sistema de creencias. Es cuando esta tristeza opaca otras emociones de manera recurrente que se convierte en algo que puede afectar significativamente nuestra salud física y mental y nuestra vida social. Podrás conocer un poco más de este tema,

dando clic en la siguiente imagen.



HERRAMIENTA PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN

Activación conductual

Es la realización de actividades que sean o hayan sido agradables, aún cuando no se tenga motivación para hacerlo. Sabemos que hay momentos en los cuales puede que no desees hacer nada, y es algo normal cuando se han realizado actividades durante el día. Pero cuando esta sensación se presenta con más frecuencia sin una razón aparente, acompañada por ideas negativas, hay que realizar alguna actividad que permita que nuestro cuerpo y mente se activen y deje a un lado ese tipo de sensaciones debido a que puede ser que nos estemos enfrentando a una depresión.

Te invitamos a dar clic en cualquiera de las imágenes que te presentamos a continuación para conocer cada una de las diferentes herramientas.



Identificación de actividades



Manejo de los pensamientos rumiantes

Manejo del tiempo



Creación de un nuevo hábito



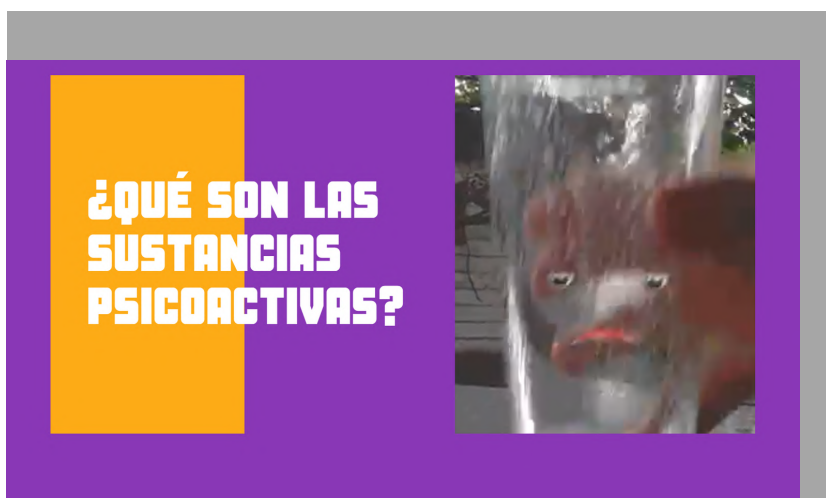
¿SIENTO QUE ABUSO DEL CONSUMO DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA)?

Queremos proponerte un ejercicio completamente individual. Recuerda que es totalmente confidencial para que pienses lo que quieras. ¿Estás listo? Aquí vamos... Queremos que planees una fiesta para ti y tus amigos. Imagina que ya tienen el lugar y tienen dinero para lo que sea, solo tienes que pensar en lo que quieren. Tómame un minuto y no le des muchas vueltas al asunto.

¿Fácil, cierto? Una vez termines tu pequeña lista mental, escoge solo 3 cosas que deben ser prioridad para la fiesta.

Probablemente el licor hizo parte de tus opciones. El alcohol es una sustancia que, aunque se reconoce como perjudicial para la salud, ocupa un lugar cómodo en la opinión pública y nuestra sociedad. Como dicen: “uno al año no hace daño”. Lo mismo con otras sustancias y prácticas relacionadas, como tomar café para mantenernos despiertos. La facilidad de acceso sumada a ciertas circunstancias que aumentan su probabilidad de uso es un riesgo potencial de abuso, por lo que debemos estar alerta,

dando clic en la siguiente imagen.



RECOMENDACIONES

¡Importante!

En este apartado te presentamos algunas ideas sobre cómo lidiar con un hábito nocivo. Sin embargo, recuerda que existen muchas otras formas que incluso podemos pensar nosotros mismos o desarrollar con ayuda de familiares o amigos.

Te invitamos a dar clic en la siguiente imagen para que conozcas las recomendaciones.



Recuerda que, en caso de sentirte abrumado o especialmente preocupado por alguna conducta en específico, lo mejor siempre será buscar ayuda profesional. En especial los casos de consumo de SPA, suelen requerir de un acompañamiento riguroso debido a los factores fisiológicos, psicológicos y sociales asociados. Ten siempre en cuenta que lo más importante es tu bienestar, solo si estás bien puedes hacer que otros estén bien.



MÓDULO 2

¿CÓMO ESTÁN MIS HÁBITOS?



Objetivo: Reflexionar sobre la importancia del autocuidado como factor protector de situaciones de alta presión psicológica relacionadas con el trabajo en salud durante el COVID-19.

HÁBITOS SALUDABLES

Queremos darte la bienvenida a este módulo, en el que hablaremos de actividades que hacen parte de tu rutina diaria y cómo algunos ligeros cambios en estas pueden ayudarte significativamente a sobrellevar la presión psicológica de la situación actual.



Muchas de nuestras actividades diarias están dirigidas al cuidado de nosotros mismos: cocinar, asearnos y limpiar nuestra casa son claros ejemplos.



Para poder llevar una vida saludable, debemos garantizar nuestro bienestar, lo que es aún más importante cuando debemos cuidar de nuestra familia.

Sin embargo, debido al ritmo acelerado de la vida actual, podemos descuidar algunos detalles que afectan nuestro bienestar.

AQUÍ TRATAREMOS 3 HÁBITOS QUE HACEN PARTE DE NUESTRA RUTINA PERO CUYOS DETALLES PUEDEN PASARSE POR ALTO CON FACILIDAD: EL SUEÑO, LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



HIGIENE DEL SUEÑO

Piensa en tu espacio favorito de la casa, que no sea la cama, un espacio donde te sientas a gusto. Piensa por un instante en los momentos que has pasado ahí. ¿Lo tienes?.

Está bien. Ahora queremos que te hagas una pregunta muy sencilla: ¿por qué no duermes ahí en las noches?

Dependiendo del lugar que hayas escogido, la idea de pasar tus noches ahí puede parecerte más o menos absurda. Seguramente los motivos sean varios: la comodidad, la privacidad, el ruido, etc.

La consideración que hacemos de estas variables es algo tan arraigado en nuestra mente que es casi imposible pensar en una casa sin dormitorio o sin cama. Sin embargo, esta costumbre puede hacer que pasemos por alto elementos importantes relacionados con la calidad de nuestro sueño.

TE INVITAMOS A DAR CLIC EN LA IMAGEN PARA CONOCER ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE TE PERMITIRÁN UN BUEN SUEÑO.





ALIMENTACIÓN

Te invitamos hacer el siguiente ejercicio en donde te darás cuenta de la diversidad de opciones que tenemos al comer.

Imaginemos que vamos a cocinar unos huevos para el desayuno: ¿Cuántas formas de hacerlos se te ocurre? ¿Cuál de estas es tu preferida? Además, ¿cuál es tu forma preferida de hacer ese tipo específico de huevos?

Hay personas que les gusta que queden duros; otros pueden preferirlos casi que jugosos.

Entre gustos no hay disgustos. Además de preguntarte cómo te gusta tu comida, para iniciar esta sección, quisiéramos que te preguntaras también el por qué comes lo que comes y precisamente de la manera en que lo haces.

TE INVITAMOS A DAR CLIC EN LA IMAGEN PARA CONOCER ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE TE PERMITIRÁN UNA MEJOR ALIMENTACIÓN.





ACTIVIDAD FÍSICA

"El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo,
cambio tu mente, tu actitud y tu
humor".

Todos hemos escuchado de la moda "fit". Ir al gimnasio regularmente para lucir un cuerpo escultural parece ser la moda últimamente.

La exposición que tiene esta práctica parece hacer sentir a muchos culpables por no dedicar la suficiente atención a nuestro cuerpo.

En esta sección queremos que te demuestres lo contrario, mostrándote que no hay una sola forma de realizar actividad física y que todos podemos acceder fácilmente a ella.

TE INVITAMOS A DAR CLIC EN
LA IMAGEN PARA CONOCER
ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE
TE PERMITIRÁN ACTIVARTE
FÍSICAMENTE EN CASA.



MÓDULO 3



¿QUIÉNES ME ACOMPAAÑAN EN ESTA SITUACIÓN?

Objetivo: Conocer la importancia de las redes de apoyo social en el afrontamiento de situaciones de alta presión psicológica.

REDES DE APOYO



En este espacio hablaremos de las personas que nos rodean. Piensa por un momento en 3 personas a las que llamarías si te encuentras muy preocupado, confundido o si necesitas ayuda para solucionar un problema muy íntimo y delicado.

Ahora intenta responder a estas preguntas: ¿Qué crees que harían? ¿Qué crees que preguntarían? ¿Cómo te sentirías si esa persona te ignorara o rechazara en ese momento? Tómame tu tiempo para pensar en ellas, imagina su voz en el teléfono y las palabras que usarían.

Aunque esas personas no puedan darte la solución a tus problemas, sabes que al menos te brindarían algo de su tiempo para escucharte. Estas expectativas que tenemos sobre algunas personas basadas en la confianza mutua se conoce como “redes de apoyo”. Las 3 personas en las que pensaste hacen parte de tu red de apoyo, te invitamos a seguir identificando otros miembros de esta a lo largo del módulo.

En estos momentos, pedir ayuda profesional no debe ser el único recurso que consideres a la hora de buscar apoyo.

MI FAMILIA

La familia como red de apoyo es un elemento importante de nuestras vidas, ya que gracias a nuestro núcleo familiar tenemos la posibilidad de enfrentarnos a la realidad de este mundo, por medio de los aspectos culturales aprendidos, como por ejemplo, la forma de hacer amistades, de comunicarnos, de trabajar o simplemente de lidiar con nuestras emociones.

Es importante reconocer a la familia como un medio de experiencias en donde pudimos experimentar de algún modo los desafíos de la vida.

Además de ser en algunos casos nuestro polo a tierra, que por medio de una escucha, unas palabras o un abrazo nos dan la fuerza y el apoyo necesario para seguir adelante.

Te invitamos a dar clic en la imagen de familia para pensar un poco más sobre este tema.



Da clic en la siguiente imagen para conocer algunas ideas que puede tener en cuenta para lograr pasar un tiempo agradable con tu familia.

MIS COLEGAS

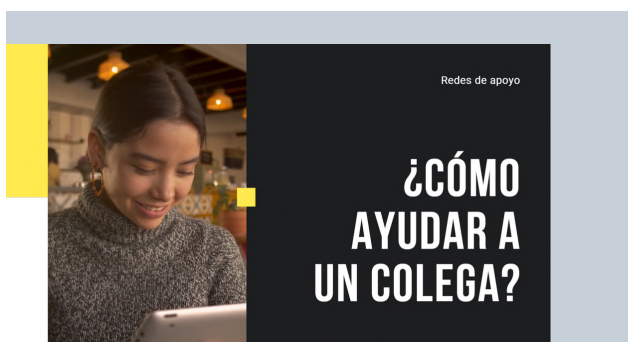
Otras de las principales redes de apoyo con las que contamos son nuestros colegas o amigos de trabajo. En muchos casos estas son personas con las que formamos importantes vínculos de confianza, llegando a descargar en algunos momentos nuestras preocupaciones o compartir nuestros éxitos. Por esto, a veces se dice que pueden ser una segunda familia.

Llegan momentos en los cuales tus compañeros ya saben cuando te sientes mal o te preocupa algo. Logran identificar tus emociones, empatizar contigo y buscar junto a ti alternativas que logren dar solución a lo que esté pasando en el instante.

Igualmente, son aquellos con quienes podemos pasar buenos momentos, soltando grandes carcajadas y compartiendo gustos. Por este motivo se convierten en personas tan importantes en nuestras vidas.



Te invitamos a dar clic en la siguiente imagen para conocer sobre esta gran red de apoyo.



Da clic en la siguiente imagen para conocer estrategias para ayudar a tus colegas y a ti mismo.

MÓDULO 4

¿CÓMO APOYAR A LOS TRABAJADORES DE LA SALUD?

Objetivo: Implicar al mayor número de personas que puedan servir de apoyo a los trabajadores de la salud durante el brote de COVID-19.






¡BIENVENIDO!



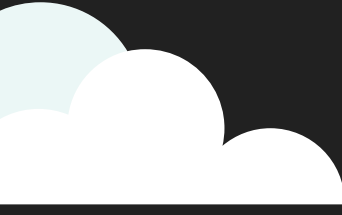
ESTE ESPACIO ESTÁ DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA PERSONAS QUE NO TRABAJAN EN SALUD Y, POR TANTO, NO SE ENCUENTRAN EN LA PRIMERA LÍNEA DE RIESGO DURANTE LA CRISIS.



¿Por qué? Porque unidos somos más. Es imposible entender la sociedad en grupos aislados. Todos tenemos que ver de una forma u otra con los demás y afectamos muchas veces, sin saberlo, la vida de otros. Debido a las circunstancias actuales, la presión en el gremio de trabajadores de la salud es algo que difícilmente se reducirá en poco tiempo, lo que aumenta el riesgo de esta población de padecer algún tipo de malestar mental. A pesar de las herramientas que brindamos en este curso para el autocuidado, también reconocemos la importancia de que otros nos cuiden.



Aquí brindaremos algunas herramientas que como institución de salud o ciudadano, pueden poner en marcha para favorecer la salud mental de quienes trabajan contra el brote actual.





¿CÓMO APOYAR AL PERSONAL DE SALUD COMO INSTITUCIÓN?



Comprendemos que debido a la pandemia actual, muchas instituciones y empresas pueden estar pasando por un momento crítico debido a las implicaciones del aislamiento en la economía y el flujo de personas en diferentes escenarios.

En especial las instituciones de salud afrontan un reto particular al tener que redoblar sus esfuerzos para atender al mayor número posible de personas, tratando de garantizar al mismo tiempo la salud de sus colaboradores.

En medio de todas las demandas que le hace la situación actual al sistema de salud, entendemos que es un momento en los que puede resultar difícil adherirse a los planes de bienestar al interior de cada empresa, teniendo en cuenta que la prioridad es la respuesta que deben dar frente a la crisis.

Sin embargo, hoy más que nunca se hace necesario dedicar tiempo al cuidado del personal, explorando la posibilidad de adaptar los proyectos de bienestar para suplir las nuevas necesidades de los trabajadores de la salud.



Da clic en la imagen para explorar características del contexto que ejercen presión sobre los trabajadores de salud.



Da clic en la imagen para conocer recomendaciones prácticas que pueden reducir presiones laborales.



¿CÓMO APOYAR AL PERSONAL DE SALUD COMO CIUDADANO?



El mensaje que atraviesa los medios de comunicación frente a la crisis tiene como eje central la unión en la distancia. Desde la cooperación internacional hasta el cuidado de aquellos con los que compartimos un hogar, la unión en estos tiempos es lo que termina por fortalecer cualquier medida preventiva y de intervención frente a la pandemia.

De esta manera, todos y cada uno de nosotros resultamos siendo actores del escenario de la lucha contra el virus. Así como muchas personas pueden desestimar las recomendaciones de prevención y las órdenes oficiales de confinamiento, afectando posiblemente a otros; muchas otras se han adherido a todos los cambios necesarios para mantener al virus fuera de sus vidas y así reducir el impacto del mismo en el sistema de salud.

En este espacio te invitamos a reflexionar un poco más sobre el poder que cada uno de nosotros tiene en esta situación respecto al papel que juegan los trabajadores de la salud en estos momentos.



Da clic en la imagen para explorar la importancia que tenemos como ciudadanos en este momento.



Da clic en la imagen para conocer recomendaciones que debemos de tener en cuenta como ciudadanos.

REFERENCIAS

- Anderson, P. (2018). Physicians Experience Highest Suicide Rate of Any Profession. Medscape [Internet]. Recuperado de: https://www.medscape.com/viewarticle/896257?src=soc_fb_share
- APA Dictionary of Psychology. (2020). American Psychological Association. Washington D.C., USA. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/protective-factor>
- APA Dictionary of Psychology. (2020). American Psychological Association. Washington D.C., USA. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/risk-factor>
- Aranda B., y Pando M. (2014). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista De Investigación En Psicología*, 16(1), 233-245. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929>
- Bahar, T. & Rahman, S. (2020). Depression in Physicians: An Overlooked Issue in Mental Health. *Journal of Enam Medical College*, 10(1), 39 - 42.
- Carroll, L. (2020). Altas tasas de ansiedad y depresión en personal de la salud chino en contacto con COVID-19. EE. UU: Medscape. Recuperado de: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905212#vp_2
- Dolan, K. (2010). Clinical Guidelines for Withdrawal Management and Treatment of Drug Dependence in Closed Settings. *Addiction*, 105.
- Duan, L. & Zhu, G. (2020). Psychological Interventions for People Affected by the COVID-19 Epidemic. *The Lancet*, 7, 300 - 302.
- Duarte D., El-Hagrassy M., Couto T., Gurgel W., Fregni F. & Correa H. (2020) Male and Female Physician Suicidality: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. Published online. Recuperado de: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2762468>
- Fernández, T. y Calero, A. (2015). Efectos de la detención del pensamiento y la defusión cognitiva sobre el malestar y el manejo de los pensamientos negativos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual: Revista Internacional Clínica y de la Salud*, 23(1), 107-126.
- Fink, G. (2017). Stress: Concepts, Definition and History. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. doi:10.1016/b978-0-12-809324-5.02208-2
- Gold, K., Sen, A. & Schwenk, T. (2013) Details on suicide among US physicians: data from the National Violent Death Reporting System. *Gen Hosp Psychiatry*, 35(1), 45-9.
- González, D. E. S., & Jiménez, M. L. J. (2011). Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería. *Desarrollo Científico Enfermería*, 19(2), xx - xx.
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S. & Wessely, S. (2020). Managing Mental Health Challenges Faced by Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic. *BMJ*, Published Online, xx - xx.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., ... & Hu, S. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network*. Published Online. xx - xx.
- Mata, D. A., Ramos, M. A., Bansal, N., Khan, R., Guille, C., Di Angelantonio, E., & Sen, S. (2016). Prevalence of Depression and Depressive Symptoms Among Resident Physicians. *Survey of Anesthesiology*, 60(4), 146. doi:10.1097/sa.0000000000000237
- Medscape National Physician Burnout & Suicide Report 2020: The Generational Divide [Internet]. Medscape. Disponible en: <https://www.medscape.com/slideshow/2020-lifestyle-burnout-6012460>
- Shanafelt, T., Boone, S., Tan, L., ... & Oreskovich, M. (2012). Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population. *Arch Intern Med*, 172(18), 1377 - 1385.
- Stehman, C., Testo, Z., Gershaw, R. y Kellogg, A. (2019). Burnout, Dropout, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I. *Western Journal of Emergency Medicine*, 20(3), 485 - 494.
- Parikh, S. V., Quilty, L. C., Ravitz, P., Rosenbluth, M., Pavlova, B., Grigoriadis, S., ... & Milev, R. V. (2016). Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2.
- Psychological treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(9), 524-539. Pérez, M. (2007). La activación conductual y la desmedicalización de la depresión. *Papeles del Psicólogo*, 28(2), 97-110. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77828207>