

Documento preparado para académicos y estudiantes de la
Facultad de Filosofía y Humanidades de la U. de Chile

CONSIDERACIONES PSICOSOCIALES EN EL CONTEXTO DE CUARENTENA PREVENTIVA POR PANDEMIA DE COVID-19



Equipo de Salud Mental

Objetivo

El contexto de pandemia por el COVID-19 nos ha impuesto un escenario que irrumpe nuestra forma de organizar la vida cotidiana. La incertidumbre aparejada a este proceso constituye un factor estresor cuya escala e intensidad toma lugar en cada comunidad de manera diversa.

Como DAEC de la Facultad de FFHH, nos proponemos apoyar a la comunidad en la identificación de elementos de malestar y sugerir modos de afrontamiento autogestionados que, sea de manera individual o grupal, impliquen un alivio al sufrimiento o dificultades psicosociales que se pueden estar viviendo en estos tiempos.

A continuación, entregamos algunas ideas para apoyar este objetivo para la población de la Facultad para propiciar el apoyo mutuo ente los miembros de la comunidad. También agregamos algunas herramientas para otorgar primeras respuestas ante casos más críticos.

¿Qué nos pasa?

En tiempos donde las claridades escasean, es comprensible que aparezcan sentimientos de temor y ansiedad, los cuales son esperables, e incluso, necesarios para mantenernos en alerta y atentos a las novedades que norman nuestra organización diaria. Sin embargo, cuando este modo de estar se vive de manera muy intensa o se prolonga en el tiempo, puede afectar nuestro bienestar y salud mental.

Se agrega a lo anterior que las medidas de prevención del contagio tales como el aislamiento, la exposición a noticias sobre el creciente número de víctimas fatales, las exigencias tele-laborales, la convivencia en espacios reducidos y la incertidumbre económica, entre otras; constituyen elementos que pueden sobre exigir nuestros mecanismos de afrontamiento para las dificultades y las situaciones estresantes que nos ha tocado vivir.

Por todo ello, es importante que podamos identificar qué nos pasa en términos emocionales, y tener claridad frente a qué situaciones emergen esos sentimientos durante el periodo de la cuarentena.

¿Qué es esperable que nos suceda en estos días?

Dentro de las reacciones que son esperables para cualquier sujeto que deba lidiar con un estrés diario y constante, encontramos las siguientes manifestaciones.

Miedos y temores, como por ejemplo:

- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermarse o perder la vida.
- Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.
- Imaginar que lo peor puede ocurrirle, provocándole angustia y miedo.

Preocupaciones y ansiedades, como por ejemplo:

- Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- Preocuparse por las personas que están con contagio.
- Sentir culpa sobre conductas previas que podrían haber causado un potencial contagio.
- Tener sentimientos de soledad y aislamiento debido a la interacción limitada con otros.

Rabias y frustraciones, como por ejemplo:

- Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.

¿Qué hacer frente a estos malestares?

Una primera recomendación en un contexto de actualización constante de las novedades es idear modos de organización tanto de las actividades cotidianas, de rutinas de alimentación, de ejercicio y de ocio, ya sean diarias o semanales. Ello nos ayudará a devolvemos la sensación de control dentro del entorno caótico que puede volverse la cotidianidad, reduciendo la incertidumbre.

No obstante, es preciso cuidar la expectativa que generamos en nosotrxs mismxs al planificar la vida, por lo cual se recomienda organizar tareas o acciones que podamos realmente cumplir en el tiempo y espacio que tenemos para ello, considerando las exigencias laborales, académicas, familiares y personales.

También es recomendable compartir esa organización del tiempo y el espacio con quienes se convive, pues al socializar el modo en que se está pensando vivir la rutina personal, se reduce el sentimiento de aislamiento y soledad. Compartir con otrxs puede ser una manera de aliviar tensiones y malestares.

Otras medidas de autocuidado recomendadas para cuidar nuestra salud mental son las siguientes:

- Informarse en fuentes oficiales y confiables
- Usar RRSS y medios de comunicación para mantenerse en contacto con su red de confianza (amigos y familiares), ello ayuda a reducir la sensación de soledad y el aburrimiento en periodos de aislamiento.
- Proponerse tareas diarias y realistas, use el almuerzo como una pausa. Al percibir alguna señal de agotamiento, falta de concentración o fatiga, haga una pausa. Realice pausas con actividades de estiramiento.
- Mantenga las rutinas pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio
- Incluya en la rutina diaria tiempos para realizar actividades relajantes y placenteras que puedan realizarse en espacios y recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.
- Utilice el humor, como una forma de enfrentar la situación. El humor puede ser un gran apoyo en momentos de mayor incertidumbre. Incluso el sonreír y reír puede generar algún alivio de la ansiedad o frustración que se puede estar sintiendo.

Comprensión y abordaje de casos críticos

Si bien hay un amplio material circulante en RRSS vinculados a tips para ayudar a sobrellevar estos tiempos, pueden existir grupos específicos de personas que requieran una primera respuesta ante la desorganización psíquica que puede desencadenarse en el contexto de cuarentena, y vivirse como una crisis.

Entendemos que la crisis da cuenta de un estado temporal caracterizado por ansiedad, confusión y desorganización, causado por un suceso inesperado que es vivenciado como amenaza o pérdida y que resulta insuperable con los mecanismos psíquicos habituales de la persona para enfrentar problemas (Raffo, 2005).

Dentro de los síntomas más comunes que emergen está ansiedad generalizada y constante, sentimientos de desamparo, confusión y cansancio, síntomas físicos (corporales como molestias o dolores) y desorganización en el funcionamiento de sus actividades familiares, laborales y sociales.

Los periodos de crisis suelen tomar entre 4 y 6 semanas, cuya resolución puede ser positiva o negativa dependiendo de la percepción que tengamos del problema que desencadenó la crisis, cuán fortalecidos estamos con herramientas para afrontar los conflictos, las situaciones estresantes o las dificultades que se presentan, y la calidad de la red de apoyo social que tenemos.

¿Qué puedo hacer si me enfrento con alguien que presenta estos síntomas?

Ante el encuentro con el sufrimiento de otro, es importante brindar alivio emocional inmediato y procurar ayuda oportuna para la persona en crisis.

Para ayudar al alivio, podemos observar a la persona estando atenta a ciertas señales de riesgo, teniendo una actitud empática y receptiva. En la siguiente infografía encontramos una serie de signos que pueden ayudarnos a identificar expresiones emocionales vinculadas a periodos de crisis.

Prestar especial atención a señales de riesgo para indagar posibilidad de derivación inmediata, algunos ejemplos:

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|
|  CONDUCTA NERVIOSA O TEMBLOROSA |  DIFICULTAD PARA CONTROLAR EL LLANTO |  CONDUCTA EXTRAÑA O INADECUADA |  CAMBIO BRUSCO DE CONDUCTA |  CONDUCTA MUY ENERGÉTICA Y ALTERADA |  ALTOS NIVELES DE ANGUSTIA |  NO INGIERE COMIDA |
|  REALIZA COMENTARIOS COMO: "NO TIENE SENTIDO SEGUIR" "ME DA LO MISMO SI ME PASA ALGO", "MEJOR ME MUERO" "TODO ME DA LO MISMO" | |  SE EXPONE A SITUACIONES QUE PONEN EN JUEGO SU INTEGRIDAD | |  CREE QUE PODRÍA NO CONTROLAR SUS IMPULSOS | |  INSOMNIO SEVERO |
|  BAJA NOTORIA EN RENDIMIENTO |  DIFICULTAD PARA ENJUICIAR LA REALIDAD |  PRESENCIA DE ALUCINACIONES AUDITIVAS O VISUALES |  SIN CONCIENCIA DE ENFERMEDAD |  NO MIDE CONSECUENCIAS: RIESGO DE DAÑO A OTROS O A SÍ MISMO | | |

Algunas preguntas recomendadas son:



- ¿Cómo te sientes?
- ¿Te ocurre algo?
- ¿A qué te refieres?
- ¿Qué necesitas?

Si nos encontramos con algunas de esas situaciones, podemos motivar la solicitud de ayuda profesional, actuando directivamente frente a mayor riesgo.

¿Me doy cuenta de lo difícil que es, qué dudas tienes?

¿Qué has pensado hacer?



Intenta asistir al menos una vez y después decides

De manera transversal, la intervención de Primeros Auxilios Psicológicos requiere de una actitud empática, ponerse en el lugar del otro para intentar percibir su mundo interior, sin perder la propia identidad.

Cuando las personas se encuentran en crisis suelen estar receptivas a las intenciones de cuidado y ayuda de otros. En tales casos, es preciso informar y acompañar (en los casos donde nos encontremos a personas en mucha fragilidad) a los servicios de salud pertinentes y disponibles en modalidad online, asistiendo al estudiante en el proceso de pedir ayuda y monitoreando su progreso.

¿Qué es la Dirección de Asuntos Estudiantiles y Comunitarios?

La Dirección Estudiantil está para apoyarte en aspectos distintos de los académicos, pero que pueden afectar tus estudios, como problemas económicos, personales y de convivencia.

Contacto: daec.filosofia@uchile.cl

Instagram: [@daec.filo.uch](https://www.instagram.com/daec.filo.uch)

Esta dirección cuenta con diversos equipos para apoyar el bienestar de lxs estudiantes:

Bienestar Estudiantil

Bienestar Estudiantil tiene la función de apoyarte a través de la gestión de las Becas internas de la universidad, así como también de orientarte para que postules los beneficios estatales existentes.

Carolina Trujillo Carrasco, Asistente Social

Daniela Barra Pino, Trabajadora Social

Gisella Hidalgo Marín, Secretaria

Fono: 22 978 7034

Correo: bienestarestudiantil.ffhh@uchile.cl

Instagram [@bien_estarestudiantil](https://www.instagram.com/bien_estarestudiantil)

www.facebook.com/bienestarffhh/

Salud Mental

El equipo de Salud Mental tiene un enfoque de promoción y prevención que busca mejorar el bienestar subjetivo de la comunidad para facilitar el desarrollo integral de cada estudiante. Ofrece un servicio de Consejerías, un programa de Resolución Alternativa de Conflictos y uno de Actividades Comunitarias.

Para las Consejerías, puedes escribir solicitando una hora al siguiente correo:

consejerias.ffhh@uchile.cl.

- **Camilo Artaza Varela:**
cartaza@uchile.cl
- **Valeska Orellana Moraga:**
valeska.orellana@uchile.cl
- **Consuelo Sepúlveda Ruiz:**
consuelosepulvedarui@uchile.cl

Coordinación de Equidad e Inclusión

Tiene por misión velar por la equidad e inclusión de las, los y les integrantes de la comunidad de la Facultad. Desarrolla su tarea mediante estrategias, coordinaciones, programas y procedimientos que apoyen principalmente a los grupos vulnerables en los ámbitos de discapacidad, ingresos especiales, interculturalidad, género y diversidades, generando valoración de la diversidad, construcción de ambientes de respeto y trabajo colaborativo. Uno de los programas que ofrece son las Tutorías TIP y LEA, especialmente enfocadas en estudiantes de primer año, como tú.

Coordinador de Equidad e Inclusión:

Bernardo González Mella

Correo: equidadeinclusion.fyh@u.uchile.cl

Coordinación de Actividades Comunitarias

La Coordinación de actividades comunitarias busca apoyar a las organizaciones estudiantiles en el desarrollo de sus actividades, a través del préstamo de espacios y equipos, la coordinación con otras instancias de la Facultad, el Campus y la Universidad y la asesoría en la postulación a fondos concursables. También se encarga de apoyar a quienes desarrollan actividades que fortalezcan los lazos comunitarios dentro de la Facultad.

CANALES DE ATENCIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE

Nivel Dirección de Igualdad de Género

Oficina de atención de Acoso Sexual

La Oficina de Atención en materia de Acoso y Violencia Sexual es parte de la Dirección de Igualdad de Género, y tiene como funciones principales recibir denuncias y brindar asesoría y acompañamiento a personas afectadas por discriminación o violencia de género, desarrollar acciones de difusión, información y sensibilización, y coordinar la implementación de las políticas en materia de acoso y violencia sexual en la Universidad de Chile.
+569 5620 3486, oficinaacososexual@uchile.cl
(indicar teléfono de contacto)

<https://direcciondegenero.uchile.cl/oficinaacoso/>

Nivel Facultad de Filosofía y Humanidades

Dirección de Asuntos Estudiantiles y Comunitarios, Equipo de Salud Mental Estudiantil

Consejerías

Talleres online y presenciales

Acompañamiento de redes de apoyo

Formación de Agentes Comunitarios en SM

Acompañamiento a coordinaciones de carreras

Consejerias.ffhh@uchile.cl

Nivel Dirección de Salud Estudiantil y de Bienestar y Desarrollo Estudiantil

SEMDA

El Servicio Médico y Dental de los Alumnos (SEMDA) se encarga de atender las necesidades primarias de salud médica y dental de los estudiantes de la Universidad de Chile

Para atención virtual escribir a contactosemda@uchile.cl, horario de atención de lunes a viernes de 9:30 a 17:00 hrs.

ANTE CONSULTAS DE SALUD

Para todxs

MINSAL

Permite acceder a un servicio telefónico compuesto por médicos, enfermeros y matronas del Ministerio de Salud (MINSAL). Éste entrega información, apoyo y educación respecto de los derechos y beneficios que ofrece la red de salud.

600 360 777, disponibles las 24 horas del día

<https://www.minsal.cl/salud-responde/>

FONASA

El Fondo Nacional de Salud (Fonasa) es el organismo público encargado de otorgar protección y cobertura de salud a sus cotizantes y a todas aquellas personas que carecen de recursos, junto a sus respectivas cargas. Se pueden resolver dudas y conocer el detalle de las coberturas que entrega el seguro público y cómo aprovechar al máximo los beneficios a través de la página web o del call center.

www.fonasa.cl; 600 360 3000, 24 horas del día, 7 días a la semana

Chile Atiende

A través del número telefónico 101 podrás solicitar orientación sobre los servicios que entrega ChileAtiende, horarios y ubicación de puntos de atención, con funcionarios y funcionarias que han sido capacitados para resolver tus dudas y entregarte el mejor servicio.

101, Lunes a viernes desde las 8:00 a las 18:00 hrs.

<https://www.chileatiende.gob.cl/>

Para todxs

Centros Comunitarios de Salud Mental (CO-SAM)

Un Centro Comunitario de Salud Mental Familiar, COSAM, se define como un establecimiento de atención ambulatoria, dedicado al área de salud mental y psiquiatría, que apoya y complementa a los consultorios de la comuna en la cual funciona.

Información sobre COSAM de cada región:

<http://www.todomejora.org/docs/ayuda/COSAM.pdf>

Fundación Chile Unido

El objetivo del Programa Comunícate es proporcionar orientación y apoyo psicológico telefónico de manera GRATUITA, CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL, a las personas que llaman al 800226226, con el fin de atender la problemática que presentan, ayudándoles a encontrar una vía de solución a sus problemas, restablecer el equilibrio adaptativo con su entorno social y mejorar su salud mental y su bienestar.

800 226 226, lunes a viernes de 9:00 a 14:00,
psicologo@chileunido.cl
<http://chileunido.cl/>

ONG Psicólogos Voluntarios

Ser una ONG que promueve, potencia e incentiva el bienestar y la salud mental como factor de desarrollo social.

Se pide hora al formulario:

<https://psicologosvoluntarios.cl/contacto/> o al teléfono +569 75592366 de lunes a viernes de 10:00 a 19:00 hrs.

Asociación Psicoanalítica de Chile

Se ofrece atención psicológica con honorarios diferenciados, consultas para infantes y un fono de emergencia psicológica.

Adultos mayores

SENAMA

Fono Mayor opera a nivel nacional, de forma gratuita desde red fija, y es atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.

800 4000 35, de 9:00 a 20:00 horas de lunes a viernes

<http://www.senama.gob.cl/atencion-ciudadana-siac>

Fundación AMANOZ

Acompañamiento telefónico de parte de voluntarios a personas mayores que están o se sienten solas oficina@amanoz.cl, +562 2371 3963, de 9:00 a 18:00 hrs. De lunes a viernes

<https://www.amanoz.cl/>

Fundación Míranos

Apoyo para la prevención del suicidio en personas mayores

contacto@fundacionmiranos.org

<https://www.fundacionmiranos.org/>

Niñxs, Adolescentes y Padres

Fundación Integra

Fonoinfancia es un servicio de atención no presencial gratuito, confidencial* y de cobertura nacional, atendido por un equipo de psicólogos y psicólogas especialistas en temas de infancia y familia.

800 200 188, lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs., o chat en página web <http://www.fonoinfancia.cl>

Fundación para la confianza

Línea Libre, canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl, horario de atención de 10:00 a 22:00 hrs. De lunes a sábado.

Consumo problemático de alcohol y drogas

SENDA

Fono drogas y alcohol brinda orientación profesional a Adolescentes y adultos
1412, las 24 hrs. del día todos los días.

Diversidades de género y espacios para mujeres

Agrupación rompiendo el silencio

Atención psicológica online para lesbianas y bisexuales en Santiago y Valparaíso
Solicitar hora a psicologasrs@gmail.com
<https://www.facebook.com/agrupacionrompiendoelsilencio/>

APROFA Chile

Consejerías y orientaciones seguras, confidenciales y gratuitas para apoyar, orientar y acompañar a mujeres en materia de su salud y sus derechos sexuales y reproductivos.
Chat online en www.tienesopciones.cl

Salud mental y ocupacional

Grupo de conversación de mujeres, martes y miércoles a las 21:hrs.
Más información en Instagram:
[@saludmentalyocupacion](https://www.instagram.com/saludmentalyocupacion)
Inscripciones en
saludmentalyocupacion@gmail.com

Migrantes y Refugiadx

ACNUR y FASIC

Hora psicológica a personas migrantes y refugiadx
Escribir a operativorefugio@fasic.org

ANTE SITUACIONES DE VIOLENCIA

Prevención del suicidio

Fundación Todo Mejora

Apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico de jóvenes LGTB

A través del chat del fanpage [todomejora.org](https://www.facebook.com/todomejora), bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org

Fundación José Ignacio

Fundación que presta ayuda de prevención en temáticas de suicidio en niños y adolescentes

contacto@fundacionjoseignacio.org

Chat online disponible Lunes, Miércoles y Viernes de 19:00 a 21:00 hrs. En

<https://www.fundacionjoseignacio.org/>

Maltrato al adulto mayor

SENAMA

Fono Mayor opera a nivel nacional, de forma gratuita desde red fija, y es atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.

800 4000 35, de 9:00 a 20:00 horas de lunes a viernes

<http://www.senama.gob.cl/atencion-ciudadana-siac>

Violencia de Género

Oficina de atención de Acoso Sexual, Dirección de género, Universidad de Chile

La Oficina de Atención en materia de Acoso y Violencia Sexual es parte de la Dirección de Igualdad de Género, y tiene como funciones principales recibir denuncias y brindar asesoría y acompañamiento a personas afectadas por discriminación o violencia de género, desarrollar acciones de difusión, información y sensibilización, y coordinar la implementación de las políticas en materia de acoso y violencia sexual en la Universidad de Chile.

+569 5620 3486, oficinaacososexual@uchile.cl (indicar teléfono de contacto)

<https://direcciondegenero.uchile.cl/oficinaacoso/>

Corporación MILES

Consejerías, dudas ginecológicas, métodos anti-conceptivos, orientación en caso de violencia de género. consejeria@mileschile.cl

<https://mileschile.cl/proyectos/consejeria-en-salud-sexual-y-reproductiva/>

Defensoría de la mujer

Orientación sobre defensa jurídica y acompañamiento psicológico con perspectiva de género

+569 6277 2671, contacto@defensoriadelamujer.cl

<https://www.defensoriadelamujer.cl/>

MOVILH

Orientación jurídica gratuita para personas LGTBIQ+. movilh@gmail.com

Visitar www.movilh.cl/servicios y envíanos tu denuncia.

Fundación Iguales

Apoyo legal gratuito en casos de discriminación por orientación sexual, expresión e identidad de género en Arica, Santiago, Concepción y Punta Arenas

www.iguales.cl/apoyolegal.

Violencia de Género

SERNAMEG

Fono de orientación de los centros de la mujer, los cuales funcionan con turnos telefónicos y presenciales.

1455, Se sugiere llamar antes de visitar el centro local de la mujer.

Es una línea gratuita, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana.

Aplicaciones “Antonia” y “Voy contigo”

Son aplicaciones que alertan ante situaciones de violencia.

Aplicaciones disponibles en playstore

Denuncia de delitos

Policías

Fonos de PDI y Carabineros para denunciar situaciones de violencia y delitos

133 Carabineros,

134 PDI,

149 Fono Familia de Carabineros

Denuncia anónima de terceros en PDI

Es una iniciativa de Gobierno que pone a disposición de las personas un número telefónico (600 400 01 01), al cual la ciudadanía puede llamar para entregar información acerca de delitos de los que haya sido testigo, dando a conocer datos relevantes sobre lugares y/o personas involucradas en algún ilícito.

600 4000 101

<http://www.denunciaseguro.cl/>

Fiscalía

El Call Center entrega, al público general, información sobre: El proceso penal e instituciones del sistema.

La forma de realizar presentaciones de reclamos, sugerencias y felicitaciones y solicitudes de información fundada en la Ley de Transparencia.

Cómo realizar denuncias penales.

Cómo entregar a la Fiscalía especies vinculadas a un delito.

Cómo solicitar la aprobación para el retiro de difunto.

600 333 0000, de lunes a viernes de 8:30 a 18:30 hrs. (excepto festivos) o en www.fiscaliadechile.cl en “Realiza tu denuncia online”

Apoyo a víctimas de delitos violentos

El Programa de Apoyo a Víctimas está destinado a promover que las personas que han sido víctimas de delito, por medio del ejercicio de sus derechos, superen las consecuencias negativas de la victimización y no sufran victimización secundaria. A través del contacto rápido, gratuito y oportuno con las personas afectadas, entregando atención integral y especializada con profesionales de diversas áreas: abogados/as, psicólogos/as y trabajadores/as sociales.

www.apoyovictimas.cl, 600 818 1000 disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Información sobre los centros de atención y reparación para mujeres víctimas/sobrevivientes de violencia sexual en: <https://www.sernameg.gob.cl/>

Vulneración de derechos y situaciones de maltrato a NNA

SENAME

Orientación sobre maltrato infantil
800 730 800, Lunes a viernes de 8:30 a 21:00 horas.

Fundación Integra

Teléfono infancia para orientación
800 200 188, lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.,
o chat en página web <http://www.fonoinfancia.cl>

Carabineros de Chile

Fono Niños es un contacto para niños en situación de abuso o maltrato.
147, horario continuado

Gritando fuerte

información sobre vulneración de derechos
gritando.fuerte2019@gmail.com, +56933882254
de lunes a viernes entre 17:00 y 21:00 hrs.

Defensoría de la Niñez

Es una institución pública y autónoma encargada de la difusión, promoción y protección de los derechos de todos los niños, niñas y adolescentes.
contacto@defensorianinez.cl
<https://www.defensorianinez.cl/home-nna/necesito-ayuda/>

Referencias

MINSAL. (2020). Guía práctica de bienestar emocional. Cuarentena en tiempos de COVID-19. Material desarrollado por la Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL en base a lineamientos técnicos nacionales e internacionales.

Raffo, S. (2005). Intervención en Crisis. Apuntes de docencia. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Campus Sur. Universidad de Chile.

Martínez, C. (2020). Intervención y psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus (para psicólogas/os clínicas y psicoterapeutas). Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la Universidad Diego Portales e Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad.

Unidad de Calidad de Vida Estudiantil. (2019). Primeros Auxilios Psicológicos, PPR (Preguntar, Persuadir, Referir). Cómo auxiliar a una persona en crisis. Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas, Universidad de Chile.