



Universidad Tecnológica de Panamá

Comité Institucional de Salud e Higiene para la Prevención y Atención de la COVID-19



Guía para Salud Mental

1. Objetivos: Brindar orientación a la comunidad universitaria de la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP) durante la pandemia COVID-19, para ayudar a apoyar el bienestar mental y general, especialmente de aquellos que podrían necesitar apoyo adicional durante estos difíciles momentos.

2. Referencias:

- 2.1. Decreto Ejecutivo N°378 de 17 de marzo de 2020, por el cual se establecen medidas para evitar contagio de la COVID-19, en la administración pública.
- 2.2. Decreto Ejecutivo N°466 de 5 de junio de 2020, que adopta el protocolo para preservar la higiene y salud en el ámbito laboral, para la prevención ante la COVID-19, en el sector público.

3. Glosario:

- 3.1 **COVID-19:** enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2.

4. Formularios

Nº.	Documento	Código
-	---	---

5. Pasos:

- 5.1. Es importante identificar cuando nos sentimos preocupados, confundidos, asustados, irritables, con dificultad para concentrarnos o ansiosos. También, observar cambios de comportamientos, signos de tristeza o ansiedad, entre nuestros compañeros, para poder ayudarlos.
- 5.2. La UTP cuenta con un grupo de expertos a quienes se puede contactar; a continuación, listado de nombres y datos para ponerse en contacto según la sede en donde trabaje:

Código	Revisión:	Fecha:	Página	“Documento No Controlado” a excepción del original
GC-UTP-CCOVID-19-03	00	17/06/2021	Página 1 de 5	



Universidad Tecnológica de Panamá

Comité Institucional de Salud e Higiene para la Prevención y Atención de la COVID-19



Guía para Salud Mental

Nombre	Sede	Teléfono institucional	Celular	Correo electrónico
Artemia Victoria	Central	560-3665	6501-1474	artemia.victoria@utp.ac.pa
María Arce	Central	560-3665	6282-0141	maria.arce1@utp.ac.pa
Yoshmary Chong	Central	560-3665	6130-2110	yoshmary.chong@utp.ac.pa
Amelia Kentish	Central	560-3665	6768-1079	amelia.kentish@utp.ac.pa
Vanessa Abrahams	Colón	473-0325 ext. 1341	6601-2321	vanessa.abrahams@utp.ac.pa
Solach Jaramillo	Veraguas	1719	6910-2920	solach.jaramillo@utp.ac.pa
Nilda Collado	Coclé	997-9623 ext. 1212	6664-6985	nilda.collado@utp.ac.pa
Johanna Arosemena	Chiriquí	775-4563 ext. 1420	6221-1159	johanna.rosemena@utp.ac.pa
Reyna Vergara	Howard	560-3427	6553-4020	reyna.vergara@utp.ac.pa
Inair Saturno	Pmá Oeste	244-0377 ext. 1526	6707-7536	inair.saturno@utp.ac.pa
Itsenia Saldaña	Bocas del Toro	758-8373 ext. 1121	6480-8558	itsenia.saldana@utp.ac.pa
Cheryl Trujillo	Azuero	966-8448 ext.1625	6998-8681	cheryl.trujillo@utp.ac.pa

5.3. Sugerimos ponerse en contacto con algunos de estos colaboradores, pues el temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad emergente puede ser agobiante y generar emociones fuertes que lleven al desarrollo de: enfermedades psiquiátricas o a la descompensación por enfermedades psiquiátricas y no psiquiátricas preexistentes. Otras condiciones que pueden aparecer, secundarias a la pandemia, son: el abuso de sustancias ilícitas o lícitas (tabaquismo y etilismo), problemas del sueño, de socialización, fobias, entre otras.

5.4. A continuación, algunas recomendaciones de Salud Ocupacional, para minimizar esas sensaciones en el trabajo:

5.4.1. La emoción típica en estos momentos es el miedo, y es importante compartir con sus compañeros o allegados cómo se siente. Compartirlo aliviará su nivel de estrés, y quizás descubra que no es el único en pensar en eso.

5.4.2. Solo infórmese de fuentes oficiales, no esparza rumores.

5.4.3. Protéjase y siga las indicaciones de prevención.

5.4.4. Establezca rutinas diarias y programe su día.

5.4.5. Realice pausas activas laborales (Ver anexo 1).

5.4.6. Aliméntense bien.

5.4.7. Hidrátense, aunque no sienta que se ha desgastado.

5.4.8. Trabaje un día a la vez.

5.4.9. Brinde apoyo a otras personas.

6. Anexos:

Anexo 1. Guía para la realización de pausas activas en el trabajo.

Código	Revisión:	Fecha:	Página	“Documento No Controlado” a excepción del original
GC-UTP-CCOVID-19-03	00	17/06/2021	Página 2 de 5	



Universidad Tecnológica de Panamá
Comité Institucional de Salud e Higiene para la
Prevención y Atención de la COVID-19



Guía para Salud Mental

7. Historial de Cambio del Documento:

Naturaleza de Cambio	Fecha	Revisión

8. Responsables:

Actividad	Cargo	Nombre	Firma
Documentado por:	Asistente – Comité Especial de Salud e Higiene para la Prevención y Atención de la Covid-19	Johan Vanegas	
Revisado por:	Médico General – Clínica Universitaria UTP	Nilka Arosemena	
	Planificador – DEYC DIPLAN	María Pinilla	
	Jefe del DEYC – DIPLAN	Brenda Pinzón	
Aprobado por: Fecha: 14/jun/2021	Coordinador General del Comité Institucional de Salud e Higiene para la Prevención y Atención de la COVID-19	Nobdier Barrios	

Código	Revisión:	Fecha:	Página	“Documento No Controlado” a excepción del original
GC-UTP-CCOVID-19-03	00	17/06/2021	Página 3 de 5	

ANEXOS

Universidad Tecnológica de Panamá

Comité Institucional de Salud e Higiene para la Prevención y Atención de la COVID-19

Anexo 1. Guía para la realización de pausas activas en el trabajo.

¿MUCHO
TIEMPO
SENTADO?

REALIZA
**PAUSAS
ACTIVAS**

Al final de cada
**30 minutos a 1
hora** de trabajo
sedentario.

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
10 a 20 segundos 2 veces	8 a 10 segundos A cada lado	5 a 10 segundos 3 veces
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
8 a 10 segundos A cada lado	10 a 15 segundos 2 veces	10 a 15 segundos
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>
10 segundos	10 segundos A cada lado	10 a 20 segundos 2 veces