

LA CUESTA EMOCIONAL DE ENERO

La Dra. Rosa María Ramírez, directora del IIUNAM, comentó que hay mucha inquietud sobre este tema, entonces, para brindar la mejor orientación, organizó esta conferencia en la que participaron los maestros Elda Cecilia López Bermúdez y Alain Kelvin Briseño Trejo, terapeutas del programa ESPORA de atención emocional y psicológica que implementó la Dirección del IIUNAM para atención a la comunidad. Asimismo, estuvo presente como invitado especial el Dr. Mauricio Rodríguez Álvarez, profesor de la Facultad de Medicina y vocero de la Comisión COVID-19 de

la UNAM para atender dudas de la comunidad sobre el curso de la pandemia. Estamos preocupados porque estén bien, no sólo física sino emocionalmente, y contar con la colaboración de estos expertos nos permite brindar ese apoyo a la comunidad universitaria, en especial a la del Instituto de Ingeniería, agradezco a los ponentes su participación.

Al abordar el tema de la cuesta emocional de enero, los maestros Alain Briseño y Elda Cecilia López expusieron que, durante el mes de diciembre, es común que se respire una sensación de vacío y soledad; es una época en la que extrañamos a aquellos con los que no podemos estar; a partir de la pandemia, ese es otro tema que también nos preocupa.

Muchas personas quieren superar estos pensamientos realizando compras, o comiendo y bebiendo en exceso, pero esa sensación de satisfacción dura muy poco tiempo porque después tenemos que enfrentar la realidad, lo que puede llevarnos a situaciones depresivas.

La sociedad está organizada para fomentar el consumo, por ejemplo, los aguinaldos nos los dan antes de que se lleve a cabo “el buen fin”, nos bombardean con rebajas, los anuncios nos están haciendo pensar que si no compramos ese producto en ese momento ya no lo vamos a poder adquirir.

Cada persona debe tener autocuidado de lo que come, de lo que bebe, de lo que gasta y no tenerle miedo a la rutina, debemos considerar que la rutina no es algo terrible, la rutina bien llevada seguramente impacta de manera positiva en nuestra salud mental y física.

Para evitar caer en esa situación, debemos considerar ordenar nuestro campo afectivo, qué es lo que nos molesta o atormenta, tratar de plantearnos un programa de ejercicios, plantearnos planes y propósitos ligados a nuestra historia, es decir, proponernos metas que estén a nuestro alcance.

Debemos darnos tiempo para nosotros mismos, implementar cambios para mejorar nuestra vida, no minimizar nuestros logros, esforzarnos por conseguir una estabilidad emocional, pero si esta sensación de tristeza o depresión es recurrente, hay que saber en qué momento debemos pedir ayuda.

Al tomar la palabra, el Dr. Mauricio Rodríguez afirmó que además de lo dicho anteriormente, tenemos la 4ª ola de Covid 19, pero a diferencia de las anteriores, ahora tenemos más información de esta enfermedad, ya sabemos cuál es la población más vulnerable, cómo se diagnostica y las medidas que debemos seguir para evitar el contagio. Si bien, ahora es más alto el número de enfermos, también sabemos que el número de casos hospitalizados es mucho menor.

Lo importante es frenar la transmisión, frenar los contagios, frenar las actividades de alto riesgo, ya nos dimos cuenta que el incremento de contagios se debe a las fiestas decembrinas donde se incrementó la convivencia.

Las personas que presenten síntomas (dolor de garganta o al tragar, tos, gripe, dolor de cabeza o de articulaciones o fiebre) por favor aíslese en su casa y vigile su evolución, no conviva con la familia u otras personas, avisen a sus contactos o a las personas con las que convivieron los últimos dos días previos a los síntomas, y después de cinco días, si se siente bien puede volver a realizar sus actividades. No es necesario estar haciendo pruebas y más pruebas. Si tiene síntomas, tome precauciones y evite contagios. Si puede hacerse una prueba, la forma correcta de usar las pruebas de antígeno es sólo en personas

con síntomas, y las de PCR sólo después del tercer día posterior al contagio, no antes. Es muy importante que las personas que presenten síntomas estén vacunadas, si es así, seguramente con guardarse cinco días es suficiente. Cuando las personas no están vacunadas es cuando su enfermedad puede evolucionar a un cuadro grave y tendrán que ser hospitalizadas.

Para prevenir los contagios hay que usar bien el cubre bocas (tapando nariz y boca y sin espacios alrededor del borde del cubrebocas), ventilar los espacios, mantener sana distancia, no tocarse la cara y vacunarse, todo esto sí sirve; sin embargo, limpiar lo que llega del súper, los tapetes para los zapatos, tomar la temperatura a la entrada de los edificios no sirve para evitar el COVID-19.

Al finalizar la conferencia, la Dra. Rosa María Flores, responsable sanitaria del Instituto de Ingeniería, invitó a la comunidad a reportarse con el responsable sanitario correspondiente en caso de presentar síntomas de Covid-19; recordó que el IIUNAM cuenta con el programa ESPORA para dar apoyo psicológico a estudiantes, académicos y personal universitario que requiera de este apoyo. También la Facultad de Psicología cuenta con programas de este tipo y pueden dirigirse al 55 50 25 08 55. |

