

La adaptación será clave para enfrentar la nueva normalidad Docente de la UAA



BOLETÍN 139

- Se prevé que el 20% del total de la ciudadanía presente estrés y ansiedad con la apertura gradual de actividades.
- La creación de nuevos hábitos es preponderante para fortalecer la adaptación en todos los miembros de la familia.

De acuerdo con información que se ha dado a conocer en los últimos días por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad Covid-19 será parte de nuestro día a día debido a que ha sido declarada una infección endémica. Ante este escenario inédito y la reapertura gradual de actividades sociales, educativas y económicas, la sociedad se enfrenta a una nueva normalidad a la que deberá adaptarse emocional y físicamente.

Bajo este sentido, la maestra Moramay Serna Vázquez, adscrita al Departamento de Psicología del Centro de Ciencias Sociales y Humanidades (CCSyH) de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, dio a conocer que, si bien existe una constante de presentar estrés psicológico y ansiedad, éstas son reacciones fisiológicas normales del comportamiento, las cuales se han expuesto en un mayor número de personas gracias a la vulnerabilidad que se presenta por el confinamiento actual, por lo que destacó que son condiciones naturales, no patológicas e importantes de sentir y reconocer.

Detalló que, durante el transcurso de esta crisis sanitaria, la población ha generado reacciones de estrés, problemas de sueño, pérdida de confianza y modificaciones en sus hábitos. Además, precisó que, a partir del 21 de abril, fecha en la que la Secretaría de Salud decretó el inicio de la fase 3 en México, la población comenzó a adaptarse, con la mentalidad de que pronto llegaría la notificación de poder continuar con la anterior cotidianidad. Sin embargo, el 13 de mayo se presentaron estrategias de reapertura a nivel nacional, por lo que parte de la sociedad visualiza que la vida seguirá con la presencia del Covid-19. “No estamos saliendo de la pandemia, estamos saliendo con la pandemia”, expresó la maestra Serna Vázquez.

Ante dicha realidad, la catedrática del Departamento de Psicología informó que se prevé que haya una exacerbación de síntomas contemplando con ello que un 20% de la ciudadanía presentarán estrés y ansiedad, mismos que posteriormente pueden repercutir en diversos trastornos al no adaptarse al cambio en cuanto a las medidas tanto sociales como económicas. Hizo hincapié en que el nivel de acoplamiento individual estará marcando el ritmo de todas las personas sin importar su edad, con esto, se podrá evitar la presencia de síntomas patológicos que pueden desencadenar en conductas suicidas, psicosis o trastornos obsesivos-compulsivos.

Recomendó que la creación de nuevos hábitos, generar control propio y enfocarse en las medidas de prevención que deben seguirse acatando serán pilares fundamentales para la reconstrucción de una nueva realidad. Centrarse en aprender, desaprender y reaprender para seguir proyectando el futuro, sin dejar de lado la visión real y esperanzadora que motiva a los individuos a seguir adelante, así como en la empatía y el respeto que debe prevalecer con los pacientes que presentan o son casos recuperados de la enfermedad por Covid-19, el personal de salud y todos aquellos con los que se tenga referencia del mencionado virus.

Es importante destacar que el Departamento de Psicología del Centro de Ciencias Sociales y Humanidades (CCSyH), a través de la Unidad de Atención e Investigación en Psicología de la UAA, continúa otorgando terapia psicológica a alumnos de la institución, de forma virtual y sin ningún costo. Al igual que, a través de la página de Facebook creada por la institución denominada Punto de Encuentro, en donde la sociedad en general puede solicitar orientación especializada y canalización psicológica. Los interesados pueden ser atendidos de lunes a domingo en un horario de 8:00 a 20:00 horas mediante su enlace digital <https://www.facebook.com/PuntoEncuentroAgs/>.