

CUCS brinda apoyo psicológico vía telefónica para la Red Universitaria de la UdeG

Habrá servicio durante toda la contingencia ocasionada por el Covid-19, que incluye las semanas Santa y de Pascua

Brindar apoyo psicológico a estudiantes, académicos y personal administrativo y de servicio de la Universidad de Guadalajara (UdeG), además de sus familiares, es el propósito del proyecto Apoyo Psicológico Covid-19 para la Red Universitaria en Jalisco, que impulsa el [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#), [1] a través de su Rector, doctor José Francisco Muñoz Valle, y en el que **participan como telefonistas 27 académicos con formación en el área de la Psicología del plantel.**

Los universitarios pueden obtener primeros auxilios psicológicos en el teléfono **1058-5200, extensión 34280, con horario de lunes a viernes, de 9:00 a 19:00 horas, incluyendo las semanas tanto Santa como de Pascua, y hasta que acabe la contingencia**, informó el **maestro Francisco José Gutiérrez Rodríguez**, Jefe del Departamento de Psicología Básica, quien encabeza al grupo de 27 profesionales que participan en el proyecto. Todos pertenecen al mismo departamento.

Detalló que el servicio está enfocado en la comunidad de la UdeG, toda la Red Universitaria de Jalisco; sin embargo, han atendido llamadas de personas que no pertenecen a ésta.

Especificó que a partir del 31 de marzo se abrió este servicio y se estableció un sistema de base de datos para recibir las llamadas y ser asignadas a cada uno de los interventores.

En la medida en que incrementa el número de llamadas se irán sumando más psicólogos participantes, y el servicio durará hasta que termine la contingencia.

- La orientación psicológica consiste en hacer la contención emocional, es decir, la persona recibe primeros auxilios psicológicos o los cuidados mínimos indispensables.

El especialista, en este contexto, debe fomentar que la persona hable acerca de lo que siente, determinar la significación del aislamiento; se le proporcionan materiales vía correo electrónico para realizar técnicas de relajación y puede ser ayudada para jerarquizar sus problemas, señaló Gutiérrez Rodríguez.

Se verifica si la persona requiere una atención psicológica más especializada para canalizarla con un grupo de 80 terapeutas consolidados con diferentes enfoques, todos con especialidad en el área clínica.

Las personas que ya lograron la contención emocional tienen la opción de llamar a la línea si ven recrudecido su padecimiento, para ser derivados a un proceso de psicoterapia más estructurado.

Se reportan casos de ansiedad

Gutiérrez Rodríguez destacó que en este periodo en que se recomienda a la gente que permanezca en casa para contribuir a la contención del coronavirus, 8 de cada 10 llamadas son de personas que presentan problemas de ansiedad.

1. La ansiedad se manifiesta a través de taquicardias, sudoración, sensación de desesperación, agitación o tensión, entre otros síntomas, describió, y agregó que ha incrementado la irritabilidad. Algunas personas presentan problemas de control en los impulsos agresivos, y se han recrudecido los problemas de pareja en algunos casos.
2. También hay gente con tristeza, depresión, y explicó que hay parejas que recurren a la intimidad o a las relaciones sexuales para mitigar la ansiedad, pero en otras la solicitud de tener intimidad se vuelve más frecuente, agobiando al otro miembro de la pareja, que casi siempre es la mujer.
3. En algunos casos las parejas que tenían conflictos previos se han recrudecido, ya que muchas veces no se tiene un buen manejo del tiempo libre.
4. El adecuado manejo del tiempo libre incluye actividades como establecer pláticas con los amigos de manera virtual, realización de actividades escolares, responsabilidades escalonadas entre el padre y la madre en cuanto a la vigilancia de los hijos. Es importante que la responsabilidad no se concentre en una sola persona para que no desarrolle agotamiento, que puede ir en detrimento de la salud mental.
5. Hay casos de personas con estrés que presentan síntomas como dolor de cabeza y garganta, que los hace pensar que están contagiados y otras personas presentan el síndrome de invulnerabilidad, y creen que no les va a pasar nada y no se pueden contagiar.
6. Hay casos con más de un problema y síntoma, destacó el especialista, y añadió que se han recibido alrededor de 40 llamadas, aproximadamente.

Consecuencias de la falta de atención

El especialista destacó que **el estrés es un enemigo silencioso que debilita el sistema inmune**, y en el caso de las personas diabéticas e hipertensas, si no se controlan en su estado de ánimo, pueden tener una elevación de su glucosa sanguínea, y esto los hace más vulnerables al Covid-19.

Explicó que la ansiedad es una manifestación del estrés. Se trata de un estrés discapacitante y patológico, y si la persona no se le atiende puede llegar a manifestaciones de violencia, e incluso a autoagredirse o destruir objetos de su casa.

Los síntomas pueden somatizarse en úlcera, gastritis, dolor de cabeza, dolor articular, que pueden hacerlo pensar que tiene el coronavirus.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 7 abril de 2020

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Gustavo Alfonso

Etiquetas:

[José Francisco Muñoz Valle](#) [2]

URL Fuente:

<https://www.comsoc.udg.mx/noticia/cucs-brinda-apoyo-psicologico-telefonica-para-la-red-universitaria-de-la-udeg>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx/>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-francisco-munoz-valle>