Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Ejercicios de escritura, juegos, organización del tiempo y respiraciones de relajamiento ayudan a reducir ansiedad durante aislamiento social

Especialistas comparten recomendaciones durante la segunda edición del webinar organizado por la UdeG

Estar tanto tiempo al interior del hogar durante esta contingencia sanitaria, **ha disparado los casos de ansiedad en personas de todas las edades**, que se pueden manifestar con los siguientes síntomas: **físicos** como palpitación, sensación de ahogo, falta de aire, ganas de correr, sudoración, temblor excesivo, malestar estomacal, hormigueo, fatiga, dolor de cabeza, e insomnio.

Pero **también emocionales** como agobio, miedo, falta de control, incertidumbre, vulnerabilidad e inquietud; hiperactividad, estar irritable, con poco control de impulsos o dificultad de relacionarse con los miembros de la familia.

Durante **el segundo webinar** titulado “Tiempos de ansiedad: impactos emocionales de la pandemia y estrategias para mitigar sus efectos”, transmitido por la plataforma Zoom, así como por las redes sociales de la Universidad de Guadalajara (UdeG), Radio Universidad de Guadalajara y Canal 44, especialistas **compartieron algunas estrategias para reducir dicho estado mental.**

El psiquiatra y Director del Hospital Civil de Guadalajara (HCG) Dr. Juan I. Menchaca, doctor Benjamín Becerra Rodríguez, indicó que **la ansiedad es totalmente normal**, pues el organismo trata de encontrar respuestas a amenazas, en este caso por la pandemia del Covid-19 y sus efectos.

Y aunque ésta se manifiesta de distintas formas en cada persona, el especialista recomienda varios ejercicios que permiten dan certezas frente a los miedos e incertidumbre que provoca el Covid-19.

“Hay que escribir en una hoja todo lo que venga a la mente; desde qué pasaría si me contagio, qué pasará con mi familia, si me quitan el trabajo o si muero, que son ideas que nos rebasan. Luego, en otra hoja, hay que escribir los datos objetivos, como si tengo fiebre, si estuve en una situación de riesgo y si no fue así, nos damos cuenta de que estamos ante un pensamiento irracional”, describió.

La idea es identificar en qué punto estamos y a partir de ahí establecer estrategias para no sentirnos vulnerable; incluso, recalcó que es importante externar lo que sentimos con nuestros contactos de amigos en grupos de WhatsApp. “Es momento de escucharnos”, dijo.

Marcela Palacios, de **la iniciativa del HCG, llamada Psicovid-19** (https://www.facebook.com/Psicovid-19-111343157186500/ [1]), explicó que ésta busca hacer un acompañamiento virtual para quienes están atravesando estas situaciones.

Ella recomendó minimizar las situaciones de riesgo social, como el consumo de alcohol, de drogas y fortalecer el aprendizaje y las cosas que generan bienestar.

“Sabemos, por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que cuando estamos expuestos a una situación estresante, como esta epidemia, hasta un tercio de la población mundial, o incluso la mitad, puede verse afectada emocionalmente, y aunque es completamente esperable, no se debe entender como permanente”, externó.

Para ello, la gente debe de entender que hay un proceso que va desde la incertidumbre, que inició junto con el génesis de la pandemia, pasando por la negación, hasta la aceptación del estado en el que nos encontramos y después la estrategia de resiliencia y, al final, el aprendizaje.

Sobre cómo trabajar con niñas, niños y jóvenes que están en casa, el psicólogo clínico Guillermo Vega explicó que ellos no dimensionan con la misma magnitud lo que vivimos.

“Su tiempo de respuesta es distinto que el de los adultos; ellos pudieron interpretar esto como una etapa de tiempo libre o de vacaciones. Recomiendo lo siguiente: es importante ayudarlos a retomar la rutina, a partir del siguiente lunes 20 de abril. Es importante ayudarles a organizar su día, si somos capaces de decirles que hay cosas de su vida que mantendrán el curso, disminuimos la incertidumbre y así su malestar emocional”, recalcó.

Es importante destinar un tiempo para que los menores hagan actividad física, que va desde la limpieza del hogar hasta juegos en espacios exclusivos para ellos; hizo hincapié en que es necesario que sientan que tienen un papel importante en la dinámica del hogar.

El Jefe del Departamento de Psicología Básica, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), doctor Francisco Gutiérrez Rodríguez, explicó que hay una línea telefónica para brindar apoyo psicológico a la comunidad universitaria en Jalisco.

“Nos ha dado un termómetro de cómo está la salud psicológica, y dar contención emocional. Encontramos que muchos experimentan ansiedad y desesperación, así como problemas para dormir, estrés que no pueden manejar y el consumo de sustancias para mitigar esas sensaciones”, detalló.

“¿Qué podemos hacer en caso de que alguien se encuentre en una situación crítica? Lo primero es mantener la calma, tratar de escucharla, no regañarla ni discutir, y tratar de dar los elementos necesarios con los que contamos. La Universidad de Guadalajara instaló la línea telefónica de apoyo psicológico: 1058-5200, extensión 34280”, informó.

La terapista en problemas del sueño, Mónica LeBarón, recomendó el yoga como un ejercicio infalible para disminuir la tensión para niños y adultos: respiraciones profundas de relajamiento.

Para más detalles de cómo realizarlas, se puede consultar el video del webinar: https://www.facebook.com/udg.mx/videos/226119365261703/ [2]

Este webinar estuvo moderado por la periodista Ivabelle Arroyo, quien también compartió algunas dudas del público que siguió la transmisión vía redes sociales.

El Coordinador General Académico y de Innovación de la UdeG, doctor Carlos Iván Moreno Arellano, en nombre del Rector General, doctor Ricardo Villanueva Lomelí, indicó que el primer webinar fue todo un éxito, ya que este tipo de ejercicios atienden temas que interesan a la comunidad, en este contexto de incertidumbre.

De ahí la importancia de organizar los webinars, donde el conocimiento que se tiene en la UdeG se transmite para sobrellevar la contingencia sanitaria, puntualizó.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”
Guadalajara, Jalisco, 15 de abril de 2020

Texto: Iván Serrano Jauregui
Fotografía: Iván Lara González

Etiquetas:
Benjamín Becerra Rodríguez [3]

URL Fuente:
https://www.comsoc.udg.mx/noticia/ejercicios-de-escritura-juegos-organizacion-del-tiempo-y-respiraciones-de-relajamiento

Links
[1] https://www.facebook.com/Psicovid-19-111343157186500/
[2] https://www.facebook.com/udg.mx/videos/226119365261703/
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/benjamin-becerra-rodriguez