



## CUIDA IPN SALUD EMOCIONAL DE LA COMUNIDAD POLITÉCNICA ANTE CONFINAMIENTO POR COVID-19

- *La atención de primer contacto se realiza a través de la Línea de Apoyo Psicológico, mediante la cual especialistas ofrecen intervenciones en crisis y primeros auxilios psicológicos*
- *El Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán ha señalado que la pandemia generará la experiencia y enseñanzas en la forma de definir hacia dónde debe encaminarse el sector educativo y el fortalecimiento de los valores*
- *El Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha subrayado que el bienestar de la comunidad politécnica es prioridad para la institución y durante este tiempo de emergencia sanitaria se han definido acciones para hacer frente a la pandemia*

Para fortalecer los niveles de resiliencia ante el confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19 y con el compromiso de contribuir al cuidado de la salud emocional de su comunidad, especialistas del Instituto Politécnico Nacional (IPN) brindan atención psicológica de primer contacto a través de la recién inaugurada Línea de Apoyo Psicológico, mediante la cual ofrecen orientación y apoyo en situaciones de riesgo a estudiantes y profesores, incluidos quienes se desempeñan en el sector salud, así como al personal de apoyo que requieran el servicio.

En torno a estas acciones el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha señalado que la pandemia generará la experiencia y enseñanzas en la forma de definir hacia dónde debe encaminarse el sector educativo, fortalecer los valores morales, culturales y espirituales, así como reconocer a la familia como la mejor institución.

En tanto que el Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha subrayado que el bienestar de la comunidad politécnica es prioridad para la institución y durante este tiempo de emergencia sanitaria se han definido acciones con el apoyo de las unidades académicas y centros de investigación para hacer frente a la pandemia.

De esa forma y mediante el diálogo con profesionales en Psicología, el Politécnico ofrece a su comunidad intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos, con lo cual contribuyen a recuperar la estabilidad emocional de los usuarios, detalló el Maestro en Ciencias, Julio Javier Corona Maldonado, quien junto con los doctores Víctor Aguilera Sosa, Gerardo Leija Alva y Héctor Martínez Jasso, todos adscritos al Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS) Unidad Santo Tomás, coordinan este servicio.

Javier Corona subrayó que este proyecto se coordinó con el Comité Institucional de Seguridad y Resiliencia (CISER), el cual en comunicación y coordinación con la Secretaría General del IPN, la cual brindó las facilidades para el inicio de esta tarea con la participación de 12 psicólogos, aunque se tiene previsto ampliar el servicio y cuando las condiciones sanitarias lo permitan se robustecerá el sistema, al cual planean incorporar a un mayor número de especialistas, herramientas como videollamadas, chat e inclusive atención en horario nocturno, además de que no descartan la posibilidad de que más adelante el servicio se haga extensivo a la población abierta.



El catedrático e investigador señaló que si bien es cierto que existen distintos niveles de resiliencia en las personas que determinan la sensibilidad ante circunstancias adversas, también es evidente que para afrontar de la mejor manera posible el resguardo en casa, ésta debe ir acompañada por la tolerancia -hacia uno mismo (autotolerancia) y hacia los demás- y por la empatía para la solución de problemas, con el propósito de enfrentar con actitud positiva procesos de ansiedad o depresión que pudieran presentarse durante la pandemia.

"El ser humano tiene un nivel de adaptación muy alto, yo creo que esta situación adversa e inesperada conlleva muchos sentimientos de miedo, depresión, angustia y frustración, pero también representa una oportunidad para reinventarnos, una oportunidad de crecimiento para hacer las cosas distintas y ver hasta donde fuimos capaces de recuperar el sentimiento de altruismo y de volvernos personas más resilientes", apuntó.

Destacó que es fundamental el papel que juegan los adultos (padres, tutores o cuidadores) como puente de enlace entre los niños y la información sobre la pandemia y el aislamiento social. "Para lograr una comunicación adecuada es recomendable consultar el material didáctico producido por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y por algunas asociaciones civiles, los cuales se constituyen como herramientas apropiadas para una mejor comprensión de la situación y del cambio de hábitos orientados al cuidado de la salud", dijo.

Corona Maldonado advirtió que el ejemplo de los mayores es fundamental para que los niños aprendan a ser resilientes, es decir, que adquieran la capacidad de afrontar con mayor fortaleza las situaciones adversas. "En estas circunstancias no es malo tener miedo, ni frustración, pero es importante expresar esos sentimientos en el lugar adecuado y cuando se encuentre la calma expresarlos de manera tranquila a los demás, ya que eso nos permite ser más adaptativos y evitar situaciones de violencia, entre otras conductas negativas. Sin embargo, no olvidemos las sorpresas que los niños dan en cuanto a resiliencia", acotó.

Con el propósito de evitar pensamientos negativos y la angustia, recomendó limitar y discriminar la información relacionada con las situaciones que está generando el Coronavirus, es decir, mantenerse informados con las fuentes oficiales, pero sin caer en la obsesión de buscar noticias, inclusive muchas de ellas fundadas en rumores.

La Línea de Atención Psicológica opera de lunes a sábado en un horario de 12:00 a 20:00, a través del número (55) 5729 6376, extensiones 23051, 23052, 23053, 23054, 23055, 23056, 23057, 23058, 23059, 23060, 23061 y 23062. Los sábados únicamente operarán las extensiones 23051, 23052, 23056 y 23061.

--o0o--

