

BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3647
Ciudad Universitaria, 29 de enero de 2021.

Fortalecen los recursos psicológicos para estudiantes durante confinamiento

“La pandemia trastocó nuestro equilibrio emocional y nos sacó de nuestra zona de confort, pero a pesar de vivir una etapa de incertidumbre, debemos tener un sentido o propósito en nuestra vida”, dijo la académica María Cristina Jiménez Álvarez, en su conferencia virtual *La resiliencia en tiempos de pandemia*, realizada el pasado 27 de enero con estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias (FCA) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

La psicóloga Cristina Jiménez, compartió en su conferencia algunas claves para fortalecer el uso de los recursos psicológicos en el aislamiento y el distanciamiento social, en la que expuso que la resiliencia es importante porque es la forma como el ser humano puede afrontar una situación difícil y adversa, generar una posibilidad de aprendizaje de nosotros mismos y de los demás.

Comentó que algunas personas se encuentran en la etapa de aprendizaje de la pandemia, donde han dejado de consumir lo que los daña física y emocionalmente, “desde alimentos y noticias, hasta contrastar la información antes de actuar, soltamos lo que no podemos controlar y reconocemos que todos estamos tratando de dar lo mejor”.

Jiménez Álvarez habló sobre la zona de crecimiento, “donde encontramos un propósito, pensamos en los demás y buscamos cómo ayudarlos, ponemos nuestros talentos al servicio de quienes lo necesitan, vivimos el presente, nos enfocamos en el futuro, somos empáticos con nosotros y con los demás”.

La académica refirió que mientras nuestro cerebro esté relacionado con buenos hábitos, nos permite programar nuestro tiempo de trabajo, descanso y convivencia con la familia, lo que posibilita un equilibrio emocional.

Finalmente, sugirió a los estudiantes, “cultivar la mente, el cuerpo y el espíritu, mediante la realización de actividades deportivas y mentales que provocan en nuestro cerebro las drogas naturales como la dopamina y endorfinas transmisores de la felicidad”.

Esta conferencia también se impartió el pasado 28 de enero al cuerpo docente de la FCA, con el objetivo de fomentar la resiliencia entre los académicos y fortalecer el acercamiento a los recursos psicológicos disponibles para mejorar la salud mental durante el distanciamiento social.

Por una humanidad culta
Una Universidad de excelencia