

BOLETIN DE PRENSA

Boletín número 1048

Ciudad Universitaria, 9 de septiembre de 2026

Capacitan en salud mental rumbo al primer empleo

“El miedo, la inseguridad y la incertidumbre que pueden presentarse al comenzar la vida laboral forman parte del proceso de adaptación a un entorno nuevo y no representan, por sí mismos, falta de preparación profesional”, señaló Karla Janet González Gómez, psicóloga clínica, durante la conferencia “Gestión emocional en el inicio de la vida laboral”, realizada este día de manera virtual.

Durante su intervención, González Gómez explicó que, incorporarse al primer empleo implica una transición en la que pueden surgir dudas relacionadas con la preparación, la elección profesional, el desempeño y la posibilidad de cometer errores.

Señaló que las emociones permiten identificar lo que ocurre durante estos procesos y no deben utilizarse como un parámetro para determinar las capacidades de una persona, “la confianza se desarrolla mediante la experiencia y que aceptar la condición de principiante permite continuar aprendiendo y solicitar apoyo cuando sea necesario”, dijo.

La especialista abordó además la importancia de la comunicación y el establecimiento de límites en el entorno laboral. Planteó identificar si una actividad corresponde a las funciones asignadas, determinar si se cuenta con el tiempo y los recursos necesarios y, cuando éstos sean insuficientes, comunicar las necesidades específicas para realizarla.

Asimismo, señaló que cada persona atraviesa procesos distintos, por lo que compararse con otras personas puede generar una valoración inadecuada del propio desarrollo profesional.

Al dar la bienvenida a la actividad, Margarita Figueroa Bustos, directora de Vinculación de la Secretaría de Extensión Universitaria, señaló que la conferencia respondió al interés manifestado por la audiencia en una actividad previa y destacó la importancia de abordar la gestión de las emociones tanto con quienes están por incorporarse al ámbito laboral como con quienes ya se encuentran trabajando.

Margarita Figueroa invitó a la comunidad universitaria y al público interesado a conocer las actividades que desarrolla la Dirección de Vinculación y sus departamentos a través de sus redes sociales.

Por su parte, Karime Ordaz Ramírez, jefa del Departamento de Inserción Laboral de la Dirección de Vinculación, presentó la trayectoria de la ponente, quien cuenta con experiencia en psicoterapia, docencia, coordinación terapéutica e intervención clínica en temas relacionados con ansiedad y trastorno obsesivo compulsivo.

Esta actividad fue organizada por la Dirección de Vinculación, a través del Departamento de Inserción Laboral, y se desarrolló de manera virtual con participación de personas interesadas en herramientas para afrontar la incorporación y permanencia en el ámbito laboral, principalmente de la comunidad universitaria.

Atentamente

Por una humanidad culta