

BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3699
Ciudad Universitaria, 09 de marzo de 2021.

Comparten médicos de la UAEM estrategias para sobrellevar el confinamiento

Hacer ejercicio, tener una buena alimentación, mantener nuestras horas de sueño, limitar la exposición a los medios comunicación y ordenar nuestro espacio de trabajo en casa, son algunas acciones para mejorar el funcionamiento emocional y cognitivo de cada persona en tiempos de confinamiento social, destacó la maestra en neuropsicología, Jannet Castillo Capistrano, durante la *Tercera Jornada de Nutrición* de la Escuela de Estudios Superiores (EES) del Jicarero de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

Jannet Castillo mencionó que “lo seres humanos requerimos un equilibrio para nuestro bienestar, sin embargo, el confinamiento cambió nuestra dinámica psicosocial”, por ello, dijo, hay otras estrategias como poner un alto a los pensamientos irracionales, generar una explicación lógica a los acontecimientos en nuestro entorno, realizar respiraciones profundas ante situaciones de enojo, así como evocar imágenes placenteras y tranquilas para distanciarnos de situaciones que nos estresen.

La académica refirió que el primer paso es la aceptación y reconocimiento de que el confinamiento nos sacó de nuestra zona de equilibrio, hasta llevarnos a una situación de crisis con síntomas como la ansiedad, la frustración, el estrés, la incertidumbre, la desorganización, el aburrimiento, los sentimientos de soledad y la sensación de encierro, entre otros.

Además, Castillo Capistrano enfatizó que existe la necesidad de atención profesional en las cinco etapas del duelo por fallecimientos de familiares por Covid-19, como son la negación del suceso, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación, en las que el factor común es el acompañamiento social, empatía, apoyo y disponibilidad de amigos y familiares.

En su intervención, Juan Manuel Rivas González, director de la EES del Jicarero, expresó que el profesional en nutrición tiene un papel muy importante en la sociedad, que va desde promover la salud, reducir las patologías relacionadas con la mala alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por la ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

Rivas González dijo que este tipo de actividades son de importancia para la formación integral de los estudiantes y la sociedad interesada en este tipo de temas, por lo que durante febrero pasado se realizó la jornada del área de Nutrición con diversas conferencias.

Por una humanidad culta
Una Universidad de excelencia