



Universidad Autónoma de Tamaulipas
“Verdad, Belleza, Probidad”

Síntesis Informativa

Coordinación Ejecutiva de Comunicación Institucional

IUAT



Analiza el impacto de la pandemia en la salud mental de estudiantes.

DIFUNDE UAT RECOMENDACIONES DE UNESCO:

Analizan impacto de pandemia en salud mental de estudiantes.
LETRAS PROHIBIDAS por CLEMENTE ZAPATA M.

Analizan impacto de pandemia en la salud mental de estudiantes.

Analizan impacto de pandemia en la salud mental.

Analizan impacto de la pandemia en la salud mental de estudiantes.

3 de agosto

IUAT

EL MANANA
Escuela de la Universidad del Istmo

Analizan impacto de pandemia en salud mental de estudiantes.

#UAT

Analizan el impacto de la pandemia en la salud mental de estudiantes



● La Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartió la conferencia virtual, “Salud mental y rendimiento académico”, en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud.

DIFUNDE UAT RECOMENDACIONES DE UNESCO:



-El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, Loruana Jezabel de la Vega Valdez, quién, además, explicó las siete reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena, "con el fin de cuidarnos y comprometernos con nuestra salud mental".

-Describió que esta es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir con su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del

funcionamiento eficaz de la comunidad.

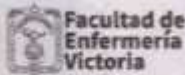
-"El rendimiento académico es sumamente sensible a las variantes personales y sociales —explicó—. Toda persona reacciona ante cualquier cambio importante de su entorno, pero existen quienes son más susceptibles o vulnerables ante conflictos".

-Detalló que, cuando estas reacciones alcanzan cierto grado de impacto y no son resueltas por los canales adecuados propios de una personalidad madura, pueden considerarse como trastornos psicodinámicos y de la personalidad.

-"De controlarse los problemas relacionados a la salud mental, pueden aparecer otras formas de conducta que se expresan en problemas familiares, sexuales, escolares, laborales, entre otras, que se traducen en complicaciones emocionales que se pueden canalizar en adicciones o en rendimiento escolar", señaló.



IUAT EL COMERCURIO



Conferencia "Salud Mental y Rendimiento Académico"
Psicóloga Loruhana Jezabel de la Vega Valdéz



FOTO ESPECIAL

Analizan impacto de pandemia en salud mental de estudiantes



La Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartió la conferencia virtual "Salud mental y rendimiento académico", en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud.

El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, Loruhana Jezabel de la Vega Valdez, quién, además, explicó las siete reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena, "con el fin de cuidarnos y comprometernos con nuestra salud mental".

Describió que este es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir con su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

"El rendimiento académico es sumamente sensible a las variantes personales y sociales —explicó—. Toda persona reacciona ante cualquier cambio importante de su entorno, pero existen quienes son más susceptibles o vulnerables ante conflictos".

Detalló que, cuando estas reacciones alcanzan cierto grado de impacto y no son resueltas por los canales adecuados propios de una personalidad madura, pueden considerarse como trastornos psicodinámicos y de la personalidad.

"De controlarse los problemas relacionados a la salud mental, pueden aparecer otras formas de conducta que se expresan en problemas familiares, sexuales, escolares, laborales, entre otras, que se traducen en complicaciones emocionales que se pueden canalizar en adicciones o en rendimiento escolar", señaló.

Subrayó que la pandemia ha sido dañina para la salud mental de niños y jóvenes, provocando situaciones de estrés, de miedo y angustia que han alterado a las familias, y que, por ello, es necesario el rediseño de políticas públicas en materia de salud mental, para que las personas no salgan tan perjudicadas por la pandemia.

"Modernizar los servicios de salud mental, que hoy siguen siendo un lugar donde meramente se confina a personas con enfermedades mentales y no se tratan temas de conducta de las personas, como el estrés, la depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño, así como los trastornos alimenticios, entre otros", apuntó.

UAT

EL MERCURIO

[LETRAS PROHIBIDAS]

Alianza PRI-PAN no va: Melhem**CLEMENTE ZAPATA M.**

--ANALIZA UAT IMPACTO DE LA PANDEMIA.- La Universidad Autónoma de Tamaulipas, de la mano del rector JOSÉ SUÁREZ FERNÁNDEZ, y a través de la Facultad de Enfermería Victoria, impartió la conferencia virtual “Salud mental y rendimiento académico”, en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud... El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, LORUHANA JEZABEL DE LA VEGA VALDEZ, quién explicó las reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena. En sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. “El rendimiento académico es sumamente sensible a las variantes personales y sociales — explicó—. Toda persona reacciona ante cualquier cambio importante de su entorno, pero

Analizan impacto de pandemia en la salud mental de estudiantes

La Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartió la conferencia virtual “Salud mental y rendimiento académico”, en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud.

El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, Loruhana Jezabel de la Vega Valdez, quién, además, explicó las siete reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena, “con el fin de cuidarnos y comprometernos con nuestra salud mental”.

Describió que esta es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir con su comu-



**Conferencia “Salud Mental y Rendimiento Académico”
Psicóloga Loruhana Jezabel de la Vega Valdéz**



LA UAT impartió la conferencia virtual “Salud mental y rendimiento académico”

nidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

“El rendimiento académico es sumamente sensible a las varian-

tes personales y sociales —explicó—. Toda persona reacciona ante cualquier cambio importante de su entorno, pero existen quienes son más susceptibles o vulnerables ante conflictos”.

Foto: Especial • Expreso-La Razón



STAFF
EXPRESO-LA RAZÓN

Analizan impacto de pandemia en la salud mental

La Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartió la conferencia virtual “Salud mental y rendimiento académico”, en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud.

El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, Loruhana Jezabel de la Vega Valdez, quién, además, explicó las siete reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena, “con el fin de cuidarnos y comprometernos con nuestra salud mental”.

Describió que esta es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir con su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.



ESTUDIAN EL impacto en la salud mental de estudiantes por la pandemia

“El rendimiento académico es sumamente sensible a las variaciones personales y sociales —explicó—. Toda persona reacciona ante

cualquier cambio importante de su entorno, pero existen quienes son más susceptibles o vulnerables ante conflictos”.





Analizan impacto de la pandemia en la salud mental de estudiantes

- Difunde la UAT recomendaciones de la UNESCO para estudiar y trabajar durante el confinamiento

La Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartió la conferencia virtual "Salud mental y rendimiento académico", en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud.

El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, Loruana Jezabel de la Vega Valdéz, quien, además, explicó las siete reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena, "con el fin de cuidarnos y comprom-

ternos con nuestra salud mental".

Describió que este es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir con su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

"El rendimiento académico es sumamente sensible a las variantes personales y sociales —explicó—. Toda persona reacciona ante cualquier cambio importante de su entorno, pero existen quienes son

más susceptibles o vulnerables ante conflictos".

Detalló que, cuando estas reacciones alcanzan cierto grado de impacto y no son resueltas por los canales adecuados propios de una personalidad madura, pueden considerarse como trastornos psicodinámicos y de la personalidad.

"De controlarse los problemas relacionados a la salud mental, pueden aparecer otras formas de conducta que se expresan en problemas familiares, sexuales, escolares, laborales, entre otras, que se traducen en complicaciones emocionales que se pueden canalizar en adicciones o en rendimiento escolar", señaló.

Subrayó que la pandemia ha sido dañina para la salud mental de niños y jóvenes, provocando situaciones de estrés, de miedo y angustia que han alterado a las familias, y que, por ello, es necesario el rediseño de políticas públicas en materia de salud mental, para que las personas no salgan tan perjudicadas por la pandemia.

"Modernizar los servi-

cios de salud mental, que hoy siguen siendo un lugar donde meramente se confina a personas con enfermedades mentales y no se tratan temas de conducta de las personas, como el estrés, la depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño, así como los trastornos alimenticios, entre otros", apuntó.

Se refirió asimismo a las siete reglas de motivación para estudiar y trabajar durante la cuarentena, que emitió la UNESCO, y "que no solo son para los alumnos, sino también para los trabajadores que estamos en casa y que hemos tenido que tomar otro tipo de roles durante la pandemia".

La primera regla es la programación diaria, que es volver a la rutina. "Cuarentena no significa vacaciones, por lo tanto, es importante levantarse y acostarse a la misma hora todos los días, darse un recreo de cinco minutos cada hora y planificar intervalos más largos para descansar y jugar. Esto ayudará a mantenerse productivo y aliviar la ansiedad", dijo.

"La segunda es hacer

planes de trabajo y estudio para el día siguiente y para la semana próxima. La tercera es crear un espacio para trabajar, elegir un área tranquila y bien iluminada para usar solo para trabajar o estudiar. La cuarta es controlar las ex-

pectativas estableciendo metas realistas. La quinta es hacer distintas actividades. La sexta, realizar actividad física y desarrollar hábitos saludables; y la séptima, socializar", concluyó.



IMPARTEN CONFERENCIA

Analizan impacto de pandemia en salud mental de estudiantes

Difunde la UAT recomendaciones de la UNESCO para estudiar y trabajar durante el confinamiento

EL MAÑANA / STAFF
Cd. Victoria, Tam.

La Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartió la conferencia virtual "Salud mental y rendimiento académico", en el marco de las jornadas académicas dirigidas al desarrollo integral de la juventud.

El tema fue impartido por la psicóloga de la FEV-UAT, Loruhana Jezabel de la Vega Valdez, quien, además, explicó las siete reglas de motivación emitidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para estudiar y trabajar durante la cuarentena, "con el fin de cuidarnos y comprometernos con nuestra salud mental".

Describió que esta es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir con su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bien-



Loruhana Jezabel de la Vega Valdez impartió la conferencia "Salud mental y rendimiento académico".

estar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

"El rendimiento académico es sumamente sensible a las variantes personales y sociales —explicó—. Toda persona reacciona ante cualquier cambio importante de su entorno, pero existen quienes son más susceptibles o vulnerables ante conflictos".

Detalló que, cuando estas reacciones alcanzan cierto grado de impacto y no son resueltas por los canales adecuados propios de una personalidad madura, pueden considerarse como trastornos psicodinámicos y de la personalidad.

"De controlarse los problemas relacionados a la salud mental, pueden aparecer otras formas de conducta que se expresan en pro-

blemas familiares, sexuales, escolares, laborales, entre otras, que se traducen en complicaciones emocionales que se pueden canalizar en adicciones o en rendimiento escolar", señaló.

Subrayó que la pandemia ha sido dañina para la salud mental de niños y jóvenes, provocando situaciones de estrés, de miedo y angustia que han alterado a las familias, y que, por ello, es necesario el rediseño de políticas públicas en materia de salud mental, para que las personas no salgan tan perjudicadas por la pandemia.

"Modernizar los servicios de salud mental, que hoy siguen siendo un lugar donde meramente se confina a personas con enfermedades mentales y no se tratan temas de conducta de las per-

sonas, como el estrés, la depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño, así como los trastornos alimenticios, entre otros", apuntó.

Se refirió asimismo a las siete reglas de motivación para estudiar y trabajar durante la cuarentena, que emitió la UNESCO, y "que no solo son para los alumnos, sino también para los trabajadores que estamos en casa y que hemos tenido que tomar otro tipo de roles durante la pandemia".

La primera regla es la programación diaria, que es volver a la rutina. "Cuarentena no significa vacaciones, por lo tanto, es importante levantarse y acostarse a la misma hora todos los días, darse un recreo de cinco minutos cada hora y planificar intervalos más largos para descansar y jugar. Esto ayudará a mantenerse productivo y aliviar la ansiedad", dijo.

"La segunda es hacer planes de trabajo y estudio para el día siguiente y para la semana próxima. La tercera es crear un espacio para trabajar, elegir un área tranquila y bien iluminada para usar solo para trabajar o estudiar. La cuarta es controlar las expectativas estableciendo metas realistas. La quinta es hacer distintas actividades. La sexta, realizar actividad física y desarrollar hábitos saludables; y la séptima, socializar", concluyó.



Loruhana Jezabel de la Vega Valdez impartió la conferencia "Salud mental y rendimiento académico".