



Universidad Autónoma de Tamaulipas

“Verdad, Belleza, Probidad”

Síntesis Informativa

Coordinación Ejecutiva de Comunicación Institucional

IUAT

EL MAÑANA
Escuela de la Mañana

Enseñan a estudiantes a manejar emociones.

8 de agosto



EN PLÁTICA VIRTUAL

Enseñan a estudiantes a manejar emociones

Dan ejemplos basados en comportamientos culturales

EL MAÑANA / STAFF
Cd. Victoria, Tam.

"A más de un año de confinamiento por el COVID-19, los mexicanos no nos hemos recuperado del impacto emocional, y es porque no estamos preparados para hablar de las emociones", indicó el psicólogo Alberto Ávalos González al impartir la charla "Manejo de las emociones: Una herramienta olvidada", organizada por la Facultad de Enfermería Victoria (FEV) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT).

El conferenciante, especialista del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ciudad Victoria, dijo que el manejo de las emociones es casi un tema tabú en nuestro país, como hablar de la depresión, que la mayoría de las personas prefieren evitar.

"Las situaciones nos están jugando chueco, y es básicamente por una situación bastante in-



Conferencia: Manejo de las emociones Una herramienta olvidada
Mtro. Alberto Ávalos González



Organizado por la Facultad de Enfermería, estudiantes de la UAT recibieron una plática para aprender a manejar sus emociones.

teresaante: olvidamos manejar nuestras emociones y empezamos a notar que los divorcios, las adicciones y otros problemas se iban incrementando".

Advirtió que esto se debe "a que nos hemos ido contando una gran mentira" al referirnos a la ansiedad "como una situación atroz, como algo que debemos evitar".

Comentó que, con ejemplos basados en comportamien-

tos culturales, que la población mexicana no está entrenada para hablar de las emociones: "Llora el niño y lo callamos porque es varón, llora la niña y la callamos porque no puede hacer tanto desorden, tanto caos; y llora el adulto y lo silenciamos porque no debe llorar".

Se refirió también al trastorno mental, al que definió como un síndrome o patrón de carácter psicológico sujeto a interpre-

tación clínica, que por lo general se asocia a un malestar o discapacidad.

"Está centrado en aquello que impide que la persona funcione. Por eso las preguntas que nos hacemos son: ¿Por qué me siento cansado? ¿Por qué nada me motiva? ¿Por qué estoy triste? ¿Por qué, si tengo tantos logros, no me siento pleno? Bueno, es porque estamos disfuncionando en una de nuestras áreas muy importantes como es la afectiva".

Advirtió que este tipo de trastornos exige la intervención profesional de la salud mental que dirija a la persona en la atención del problema. "Sino me siento feliz, no puedo hacer nada más. Es muy lindo pensar que, como si fuera un acto de magia, el pensar que puedo estar bien me hará estar bien; sin embargo, no va a ser así".

Añadió que esa intervención experta es la que puede modificar los factores causantes de una depresión, por ejemplo, aquellos que no le permiten al cerebro trabajar adecuadamente y que lo obligan a tener pensamientos catastróficos.