



Universidad Autónoma de Tamaulipas

“Verdad, Belleza, Probidad”

# Síntesis Informativa

Coordinación Ejecutiva de Comunicación Institucional



# IUAT

**METRO NOTICIAS**  
www.metronoticias.com.mx

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

**CNT** Centro  
Noticioso  
Tehuacan

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

 **SUMARIO**

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

 **E! Redactor**  
de todo los momentos

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

Periódico Virtual en Línea  
**despertar**  
de Tlaxiahuacan.com

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

**Agosto 03**

# IUAT

**Polémica**  
Periodismo de Análisis, Crítica e Información

  
**Noreste Digital  
Noticias**

  
**HOYT.am**

  
**LA VERDAD  
DE TAMAUlipas**

  
**EL GRÁFICO**  
LA INFORMACIÓN ES NUESTRA FUERZA

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

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.



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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.

# 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.

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.

“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.

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.