

ALUMNOS DE LA UAM OFRECERÁN TALLERES VÍA REMOTA PARA ENFRENTAR ESTRÉS POR EL ENCIERRO

*El proyecto de intervención busca generar un modelo que pueda replicarse en cualquier hogar del país

*Está estructurado en los módulos: Manejo de emociones; Higiene y autocuidado; Sueño, y Ejercicio

Alumnos de la Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) trabajan en el diseño de Brigadas Digitales de Bienestar Psicosocial para impartir –vía remota– un conjunto de talleres de apoyo a personas que padecen estrés, ansiedad y agobio debido al confinamiento con el que se busca mitigar la dispersión y transmisión del COVID-19.

Un equipo de la Licenciatura en Psicología Social –coordinado por el doctor Carlos Contreras-Ibáñez– desarrolla materiales de consulta electrónica y prevé ofrecer posteriormente sesiones de discusión por video o chat, con la intención de brindar contención y acompañamiento a la población.

El académico del Departamento de Sociología explicó que esta propuesta surgió de la experiencia denominada Bienestar en cuidadores, llevada a cabo en 2019 con base en un modelo científico de naturaleza psicosocial que promueve la autoeficacia, la autorregulación y el apoyo social, el cual se evalúa y perfecciona de manera permanente.

En dicha iniciativa, 18 alumnos de los trimestres tercero a los más avanzados, así como egresados de la Licenciatura conjuntaron saberes y recibieron capacitación por parte de expertas nacionales e internacionales en temas de los módulos impartidos en talleres a cuidadores de enfermos crónicos en el Hospital Zaragoza del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, con una aproximación psicoeducativa a redes de apoyo y no en psicología clínica.

“El modelo tuvo un impacto muy positivo porque las personas reportaron que les ayudó a combatir el insomnio y la angustia, mejorar su alimentación y sueño, así como para adquirir técnicas muy sencillas de relajación y toma del control de su vida de nuevo”.

En cinco meses se estructuraron módulos para el manejo de estrés, emociones, alimentación, sueño y ejercicio que permitan modificar ideas en las que se cree, por ejemplo, que comer bien resulta caro o que hacer ejercicio es sólo para gente con poder adquisitivo.

El proyecto de intervención busca generar un esquema que pueda replicarse en cualquier nosocomio de México, pero en el contexto actual se pretende hacer un trabajo equivalente en modalidad virtual dirigido a la sociedad, ya que durante la epidemia del COVID-19 sería un ejemplo de la capacidad de la psicología social que se hace en la UAM para actuar en situaciones de catástrofe como la situación histórica que se vive, partiendo de que los seres humanos se organizan y reaccionan colectivamente frente a lo que sucede, con base en creencias, cooperación y tecnología.

“El virus ‘se aprovecha’ de la imposibilidad de tocar, saludar o abrazar a otras personas, impulsos innatos mediados culturalmente que además nos caracterizan como pueblo; también nos impide agruparnos en reuniones, fiestas o actos masivos, por lo que es ahí donde tenemos que entender que somos seres sociales y debemos manejar esto de una manera adicional a sólo seguir la orden de confinamiento”.

El repudio manifestado en algunos casos hacia el personal médico que atiende a enfermos es una muestra de la necesidad de entender el miedo social y manejarlo para brindar apoyo, pues “hay teorías psicosociales que sugieren el origen evolutivo del rechazo al ajeno a partir de los virus y microorganismos que se transmitían por migrantes o personas que llegaban de lejos, así que no es algo nuevo en la historia de la humanidad y existen estudios de los efectos culturales de estos fenómenos desde la psicología social”.

Esta disciplina proporciona los conocimientos y las herramientas indispensables para investigar, diagnosticar y atender los problemas derivados del cambio social, precisó el doctor Contreras-Ibáñez.

En el aspecto individual, la indefensión y el estrés “son los que desgastan, por lo que hay que aprender a regular el grado de control que podemos lograr en nuestras vidas ante la incertidumbre, ya que si nos adaptamos y establecemos nuevos canales de comunicación y formas más sencillas de resolver los problemas y manejar las emociones tomaremos mejores decisiones”.

El profesor de la UAM forma parte de la comisión de expertos creada por la Casa abierta al tiempo para recibir sugerencias y estrategias ante la contingencia, con el objetivo de adoptar las mejores medidas en beneficio de la comunidad universitaria.

Más información sobre los proyectos:

bienestarpicosocial.izt.uam.mx

Instagram: [@ps_bienestar](https://www.instagram.com/ps_bienestar)

Facebook: [Bienestar Psicosocial UAM Iztapalapa](https://www.facebook.com/BienestarPsicosocialUAMIztapalapa)

