

## **Analizan efectos mentales de covid**

<http://www.siminforma.com.mx/detalle.aspx?tipo=ULTIMA&fecha=2-mayo-2021-1&seccion=MEXICO&titulo=Analizan-efectos-mentales-de-covid>

Redacción de Siminforma

El Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el segundo programa de la nueva temporada de En Conexión, con el tema: “Qué hacer a más de un año de crisis, pérdidas y duelo”, impartida por especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Andrómeda Iveth Valencia Ortiz y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía,

La charla realizada de manera virtual fue presentada por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos del IECM, consejera Carolina del Ángel Cruz, y estuvo dirigida al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición, la Dra. Valencia Ortiz señaló que a partir de la cuarentena impuesta a raíz de la pandemia, las personas pensamos que ésta sería un distanciamiento de las actividades laborales y escolares, lo que para muchas y muchos significaba una idea un tanto agradable, pues sería un cambio en la rutina y estaríamos en los hogares cuidando nuestra salud y previniendo riesgos, lo cual era algo positivo.

Sin embargo, con el paso de los días y conforme la humanidad se dio cuenta del daño a la salud que ocasiona este virus, los cambios sociales, las afectaciones económicas y familiares, la perspectiva empezó a cambiar.

Indicó que la personas comenzamos a tener la incertidumbre de cuanto duraría este proceso y lo que significa la nueva normalidad. “A más de un año de la pandemia, podemos hablar de que estamos viviendo un proceso de adaptación y de cambio en nuestra rutina, así como una nueva forma de conceptualizar y visualizar esta situación de salud”.

Comentó que la nueva normalidad nos ha enseñado cómo nos debemos cuidar, a lavarnos las manos, usar gel antibacterial y el cubrebocas, qué hacer si salimos a la calle o acudir a los espacios de trabajo.

La Dra. en Psicología reconoció que existen grupos más vulnerables a la pandemia como las niñas, niños y adolescentes, pues son personas a las que se debe poner especial cuidado a su salud y ser muy sensibles como padres, familiares o docentes, de que ellas y ellos son muy delicados a los cambios que presencian.

Otro grupo vulnerable a atender, dijo, son las mujeres, quienes en muchos casos viven en condiciones de violencia o pobreza y que, además, tienen que permanecer en casa, esto las vuelve más vulnerables a los cambios y pérdidas. De igual forma, refirió que las personas indígenas, los grupos minoritarios de México, las personas sordomudas o quienes tienen capacidades o necesidades especiales, requieren de un acompañamiento para procesar y recibir atención médica oportuna.

Reconoció que la sociedad mexicana es muy resiliente a adaptarse a temas como la muerte y las pérdidas, usando todos sus recursos para adaptarse de forma positiva a estos desafíos. “El COVID-19 ha desarrollado nuevas herramientas en las personas, como un

importante factor de protección, hemos aprendido a cuidarnos, a comer bien, dormir o hacer ejercicio, volviéndonos más resistentes a este desafío”, destacó.

Recomendó que para una mejor salud física y mental, debemos poner mayor atención a las cosas y actividades que nos hacen sentir bien y que no requieren de mayor cuidado, “es momento de darnos la oportunidad para el cuidado de la salud mental y permitirnos hacer ejercicio, escuchar música y realizar las actividades que más nos gustan, por ello es necesario establecer una dinámica positiva en el hogar y el trabajo”, apuntó.

Finalmente, mencionó que en los casos en los que sufrimos el fallecimiento de un familiar, a pesar de todos nuestros cuidados, debemos darle atención a este proceso de pérdida y duelo, así como evaluar si nosotros o alguien de la familia requiere de acompañamiento emocional y profesional que ayude a sobrellevar estas condiciones.

Por su parte, el Dr. Emmanuel Martínez indicó que en esta nueva temporada de En Conexión se abordan temas de salud psicosocial y mental derivados de la crisis sanitaria que se vive por el COVID-19, detonados dentro de los espacios laborales, el hogar y a nivel social.

Expuso que a más de un año de la crisis sanitaria, ésta se ha alargado más de lo esperado, afectando mentalmente a todas las personas, rebasando cualquier otro problema de salud que se haya vivido como generación.