

Sobreviviendo al covid 19

Del 3 al 7 de agosto de 2020. 17:00 horas (B.C.S. , México).

Lunes 3	Derecho	La importancia del testamento y las prevenciones legales.
Lunes 3	Nutrición	El Papel de la nutrición durante y después del COVID 19.
Martes 4	Psicología	El COVID en mi vida (testimonios y abordaje psicológico).
Miércoles 5	Fisioterapia Clínica	Fisioterapia en quemados. Neurodesarrollo por el concepto Bobath.
Jueves 6		Neurorehabilitación robótica.
Viernes 7		Fisioterapia obstétrica y dermatofuncional Médico rehabilitador pulmonar.

Una breve semblanza del tema: “El COVID en mi vida (testimonios y abordaje psicológico)”.

El duelo y la pérdida. No es sólo perder a alguien de la familia, una pérdida también se relaciona con una comunidad, la ciudadanía ha tenido pérdidas, de costumbres, de valores, etc. Pérdida, es la carencia de un hecho objetivo, algo muy importante, ahora la gente valora estar reunidos, ahora que no podemos estar reunidos, ya que tendríamos problemas de salud.

Existen tres etapas por las que pasamos:

Conmoción inicial. En este momento de crisis sanitaria, podemos argumenta: que el coronavirus es una falacia. Nos negamos a aceptar la realidad.

Aceptación. sentimiento de realidad con muchas emociones, nos baja la autoestima, sentimos inseguridad, tristeza, impotencia.

Aceptación sin apasionamientos. Logramos el equilibrio emocional.

La persona que enferma necesita que seamos sensibles. Tener una comunicación clara y directa. Tener compañía a distancia, hay que darles un trato digno a los pacientes. Incluso atender sus necesidades espirituales.

Existen tres temores comunes: el miedo al dolor, a la soledad, que la vida carezca de sentido. Es necesario hablar con las personas enfermas.

¿Qué se ha trabajado en los Centros de Desarrollo?

La Universidad Mundial cuenta con seis consultorios de atención psicológica, en este momento se encuentran atendiendo de manera virtual. Trabajan con diversos pacientes, con médicos y enfermeras, que también viven problemas como miedo, abandono de sus familiares, y angustia.

Se atiende a pacientes en diversos países, por cuadros de ansiedad y angustia, con muchas pérdidas en muchos niveles, que viven violencia domestica.

¿Cuáles son los efectos psicosociales?

Las consecuencias son: rechazo, estigmatización y discriminación. Incremento de situaciones de violencia familiar, repercusiones en la economía, en el sector educativo, y relaciones sociales (distancia social). Con diversidad de estigmatizaciones y prejuicios.

Testimonio de pacientes covid 19.

Hay que ser realistas sin ser fatalistas

Pacientes: Ermes.

Antes y después. Lo físico y lo emocional son las dos grandes afectaciones. “Debemos mantener una actitud positiva, no tengo complicaciones, seguir con un aislamiento. La familia comenzó a tomar medidas, cuando un familiar enfermó, y en mi caso, mi familia fue de un gran apoyo).

Maestra Lina Lizarraga. Atención a pacientes covid en el ISSSTE.

Somos la comunicación con los pacientes y el exterior, les mandamos mensajes a los familiares, grabamos videos...

Licenciada en Enfermería, y la Especialidad en Geriatria. Jefe de servicio en el área de medicina interna. Turno de sábado, domingo y días festivos. 30 años de servicio en el instituto.

En los inicios de la crisis teníamos incertidumbre por los protocolos, mantener a mi personal capacitado y tranquilo no fue fácil. Pasé noches de insomnio, desgaste físico y emocional, y como cualquier persona, sentí miedo, y angustia. Cuando concluye la jornada es difícil mantenerse ajeno a lo que pasa, y uno se preocupa por la familia. Siente uno impotencia por las personas que no hacen caso, y no usan los cubrebocas.

Compartimos el link:

<https://www.facebook.com/universidadmundia.edu.mx/videos/781737052563384/>

UNIVERSIDAD MUNDIAL
CAMPUS LA PAZ
CAMPUS LOS CABALLEROS

“CUIDANDO TU SALUD MENTAL DURANTE COVID-19”

PROTEGIENDO MI SALUD MENTAL

¿CÓMO SI CUIDO MI SALUD MENTAL ANTE COVID-19?

- Establece horarios para dormir, despertar, comer, desayunar y cenar.
- Practica actividades, ejercicios o bien realizar un plan alimenticio.

¿CÓMO NO CUIDO MI SALUD MENTAL ANTE COVID-19?

- Pensamientos catastróficos.
- Ideas negativas.
- Crear toda información sin antes verificar fuentes oficiales.

Si quieres apoyo Psicológico háblanos:
 ☎ Tel. (612) 123-70-00 Ext. 112 y 135.
 ✉ Salinas@universidadmundial.edu.mx
 🌐 Universidad Mundial