

Desinformación durante pandemia podría afectar la salud emocional

Académica de UDGVirtual recomienda poner atención a la salud mental en este periodo de aislamiento

Las respuestas de ansiedad que puedan tener las personas durante el aislamiento que llevan a cabo como medida preventiva de propagación del Covid-19, puede disminuir si se evita la sobreexposición informativa y se recurre únicamente a fuentes confiables, advirtió la investigadora de [UDGVirtual](#) [1], doctora Rebeca Mateos Morfín.

“El primer paso para actuar ante una contingencia es tener presente que **nuestra salud emocional también es importante y requiere atención**, de ahí la importancia de que sigamos recomendaciones como las que nos hace la Sociedad Interamericana de Psicología”, agregó.

Una de las recomendaciones es que los adultos cuiden su salud física y emocional ya que esto favorecerá la interacción con los niños y adolescentes en casa, pues ellos también podrían experimentar ansiedad.

“La recomendación es que trate de dar respuesta a las inquietudes de los niños **sin exhibir comportamientos alarmistas; transmita confianza** para hablar sobre el tema y recurra a fuentes de información fiable (de ser necesario) para dar respuestas a los más pequeños”, explicó la académica, quien es miembro de la Sociedad Interamericana de Psicología.

La académica explicó que es necesario tener presente **que los adolescentes se mantienen interactuando por medio de redes sociales** y que al igual que los adultos, pueden estar sobreexpuestos a información poco confiable, por lo que es necesario establecer un diálogo con ellos sobre la importancia descartar información de fuentes dudosas.

Para cuidar la salud emocional durante el aislamiento, comentó la experta, es recomendable **establecer horarios para las actividades en casa, tanto para el trabajo como para el esparcimiento**, así como los horarios de descanso (horas de sueño), ya que no hacerlo se puede alterar la percepción del tiempo y el espacio.

“Tome en cuenta que **la cuarentena puede traer algunos desacuerdos familiares** respecto a cómo adaptarse a esta nueva rutina. Discuta los desacuerdos y procure establecer una rutina en casa donde la alimentación saludable y los horarios de trabajo y esparcimiento estén bien definidos”.

La investigadora de UDGVirtual informó que si se experimentan sensaciones de peligro, ansiedad, aunados a alteraciones de la frecuencia cardíaca, sudoración y dificultad para enfocarse en otras temáticas distintas a la pandemia, será importante identificar aquellos pensamientos que les acompañan.

“Buscar el apoyo de una persona de confianza (vía virtual) con la cual entablar una conversación al

respecto, o bien, **buscar apoyo psicológico profesional** por esta misma vía”.

Para consultar más sobre el tema, las personas interesadas pueden consultar el [Protocolo de Acción y Recomendaciones sobre Salud Mental para afrontar la Pandemia del Coronavirus](#) [2], de la Sociedad Interamericana de Psicología.

A t e n t a m e n t e

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 25 de marzo de 2020

Texto: Karina Alatorre | UDGVirtual

Fotografía: Cortesía UDGVirtual

Etiquetas:

[Rebeca Mateos Morfín](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/desinformacion-durante-pandemia-podria-afectar-la-salud-emocional>

Links

[1] <http://www.udgvirtual.udg.mx>

[2] https://sipsych.org/wp-content/uploads/2020/03/SIP-2020-CORONAVIRUS-18_03_2020-Espan%CC%83ol.pdf

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/rebeca-mateos-morfin>