

UdeG con atención psicológica en toda la Red para la población en general

Profesionales en psicología clínica de todos los centros universitarios e instancias sumadas, atienden casos gratis a distancia

Esa horrible sensación de no poder dormir en plena madrugada, una preocupación que tememos llamar por su nombre y que da miles de vueltas en la mente, la tristeza de no saber qué es lo que va a pasar.

La ansiedad y la depresión son las otras plagas que trajo la epidemia del Covid-19 y que ha logrado llegar a los rincones más profundos de nuestros hogares. Esos pesares tienen una explicación; de modo que reconocerlos y saber cómo lidiar con ellos es importante para superar este abrupto cambio social que trajo la pandemia.

Por ello, **la Universidad de Guadalajara (UdeG) se ha convertido en una gran red de apoyo y acompañamiento psicológico** mediante la atención gratuita y a distancia de psicólogos y psiquiatras de sus distintos centros universitarios, con el fin de procurar una buena salud mental a quienes lo necesiten.

Encontrar la calma, de la mano de Psicovid-19

¿Es normal sentir una extrañeza o alteración de nuestras emociones? Sí, sí lo es, y mucho más en una situación extraordinaria como la que vivimos.

Esto lo afirmó la maestra Marcela Palacios Minakata, encargada de **Psicovid-19** [1], iniciativa del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara Juan I. Menchaca, que consiste en una página de Facebook en donde **un equipo de psicólogos orientan y dan recomendaciones para evitar las emociones negativas** durante el aislamiento.

“Desde el 6 de abril iniciamos una estrategia para el personal de salud y para la población en general. **Nuestra labor no es brindar una atención psicológica, sino un acompañamiento de corte psicosocial**, para que la persona que vive esta experiencia pueda sacar algo de provecho. No nos enfocamos en identificar patología, pero si es necesario, lo derivamos a instancias especializadas”, explicó.

En Psicovid, una persona podrá conocer estrategias para mitigar el estrés y la ansiedad: **ejercicios de respiración, creación de rutinas, juegos de mesa**.

Todo parte de un cuestionario que el usuario puede responder al contactar vía messenger en la página de Psicovid-19, para así conocer la escala de estado psicológico; tras esto, **se establecen una serie de**

ejercicios si los niveles son normales o se deriva a atención psicológica especializada, como la que se brinda en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), o intervención en crisis de [SALME Jalisco](#) [2].

En 15 días que tiene el servicio, **Psicovid-19 ha atendido a cerca de 60 personas**; pero el alcance de sus publicaciones en redes han llegado a 100 mil usuarios de Facebook, nos compartió la psicóloga.

Por otra parte, desde el 17 de abril, **el mismo nosocomio comenzó a operar Covid-Kids** [3]; se trata de una página de Facebook en la que 20 especialistas dan a conocer recomendaciones, técnicas de relajación y consejos, así como una oferta de actividades recreativas, de entretenimiento y educativas.

Al igual que Psicovid, aquí también se realiza un test que se comparte vía messenger de la página, para medir el nivel de ansiedad. **Los resultados de estos cuestionarios arrojan que la mayoría de los menores padecen de enojo** y nerviosismo, aseguró la psicóloga Luz Alejandra Fernández Villanueva.

“La mayoría de los mensajes nos han dicho que al pedirles que ayuden en casa, están muy respondones y enojados. Ellos probablemente asumen que los papás son quienes no los dejan salir de casa, pero debe de entender que esto ocurre en todo el mundo; cuando vean eso, comprenderán que es autocuidado”, expresó.

Psicólogos del CUCS, al tanto de quienes necesiten ayuda

Todo universitario que necesite de primeros auxilios psicológicos, los puede encontrar en los profesionales del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [4], que ha impulsado el **proyecto Apoyo Psicológico Covid-19** para la Red Universitaria en Jalisco.

Se trata de un grupo de **27 académicos del plantel con formación en el área de la psicología**, que dan atención a través de la línea **1058-5200, extensión 34280**, de lunes a viernes, de 9:00 a 19:00 horas.

Dicho servicio operará hasta que acabe la contingencia, informó el Jefe del Departamento de Psicología Básica, Francisco José Gutiérrez Rodríguez, quien detalló que **desde el 31 de marzo se abrió este servicio y se estableció un sistema de base de datos para recibir las llamadas** y ser asignadas a cada uno de los interventores.

Aquí se ofrece orientación psicológica, que consiste en hacer la contención emocional, es decir, **la persona recibe primeros auxilios psicológicos o los cuidados mínimos indispensables**.

También se le proporcionan materiales vía correo electrónico para realizar técnicas de relajación y puede ser ayudada para jerarquizar sus problemas.

CUCiénega impulsa Red de Acompañamiento Psicológico

Un grupo de psicólogos e investigadores del [Centro Universitario de la Ciénega \(CUCiénega\)](#) [5], junto con el [Instituto Tzapopan](#) [6], **ha creado la Red de Acompañamiento Psicológico ante la Contingencia Covid-19**, con la se ponen a disposición servicios de intervención en crisis.

En esta red también participan psicólogos de los centros universitarios del Norte ([CUNorte](#) [7]) y de los Lagos ([CULagos](#) [8]), con **quienes la población puede comunicarse con ellos** y externar su preocupaciones **por medio de un directorio telefónico**.

Quien comanda esta iniciativa es el profesor investigador Raúl Medina Centeno, fundador del Instituto Tzapopan hace 18 años, y docente del CUCiénega. Él explicó que **desde esta instancia se brinda asesoría psicológica a personas de bajos recursos**, con apoyo de terapeutas de la UdeG, el ITESO y distintas partes del mundo.

“En este centro de terapia familiar apoyamos de manera gratuita, pues es un servicio a la comunidad. Y ahora, con esta crisis sanitaria pensamos en generar esta red de apoyo. **Reunimos a profesores investigadores, clínicos todos y con cédula profesional, para dar el servicio de atención en crisis gratuitamente**”, detalló.

Medina Centeno dijo que **son tres niveles de atención los que la red ofrece**:

1. **Quienes antes del encierro funcionaban normalmente** y ahora empiezan a sentirse tristes, ansiosos, se desesperan. “En esos casos ayudaremos a contener”.
2. **Quienes ya tenían un problema, pero no lo habían enfrentado** y que ahora con el aislamiento los lleva a que éste se desarrolle. “Ahí valoramos qué tanto necesiten de una psicoterapia; si la requiere se generará un protocolo”.
3. Hay otras **personas que llevan cierto problema arrastrando** y esta crisis es como la gota que derramó el vaso, y **que intenten suicidarse o agrede a alguien**. “Ahí se requiere una atención directa, que los mismos psicólogos pedirán el Código Violeta, Psiquiatría del HCG o Salme”.

Son alrededor de 80 psicólogos que conforman el directorio, mismo que se puede consultar en los siguientes enlaces: <http://www.cunorte.udg.mx/convocatoria/red-de-apoyo> [9], http://www.lagos.udg.mx/sites/default/files/red_de_apoyo.pdf [10] y <https://cuci.udg.mx/red-de-apoyo> [11]

Por parte del CUNorte, **su rectoría informó a los presidentes municipales de la Región Norte de Jalisco** para acercar este programa de asistencia psicológica a la ciudadanía.

“Uno de sus objetivos es favorecer la atención de la salud mental a toda persona que llame. Hay dos modalidades de atención: vía telefónica y a través de videoconferencia”, afirmó el Coordinador de la Licenciatura en Psicología del CUNorte, Juan Alberto Hernández Padilla.

El especialista destacó que llaman madres de familia porque no saben qué hacer debido a que los hijos no hacen su tarea o se distraen fácilmente. **Llama también gente joven, entre los 18 y 30 años**, que se sienten aislados por no salir; otros piden ayuda por sufrir ansiedad, no saber qué hacer, sentirse desesperados, piensan que la situación no va a mejorar.

CUCSur mantienen atención a distancia

El [Centro Universitario de la Costa Sur \(CUCSur\)](#) [12] **también ofrece el servicio de orientación psicológica, desde 2017**; sin embargo, ahora, en tiempos de la contingencia, éste se brinda a través de llamadas y videollamadas, en caso de ser necesario.

Esto refirió el psicólogo Sergio Zavalza Gómez, quien encabeza esta iniciativa que actualmente **opera con dos profesionales en turno matutino (de 8:00 a 15:00 horas) y vespertino (de 15:00 a 21:00 horas)**.

“Con acuerdo de la Rectora del CUCSur, doctora Lilia Victoria Oliver Sánchez, **brindamos este servicio a la comunidad de universitarios, académicos y administrativos** de esta zona (regiones Sierra de Amula y Costa Sur de Jalisco). Basta con comunicarse con un servidor y agendamos la cita”, dijo.

Son cerca de 10 personas las que se han atendido, hombres y mujeres que, aseguró el especialista, manifiestan depresión, ansiedad, o problemas de pareja, incluso.

El contacto del psicólogo Zavalza Gómez es: 31-7105-8222, quien recibirá llamadas de miembros de la comunidad universitaria de cualquier campus.

CUValles cuenta con servicios de salud integral

En Ameca, Jalisco, la UdeG cuenta con un programa de Atención Integral en Salud, a través del [Centro Universitario de los Valles \(CUValles\)](#) [13], que está **a disposición de la comunidad universitaria y la sociedad en general**, durante la pandemia del Covid-19.

Entre dichos servicios se encuentra el de atención psicológica; mismo que se puede solicitar de la siguiente forma:

1. Se debe de **enviar un correo electrónico a salud@valles.udg.mx** [14], con el nombre completo, teléfono y servicio solicitado.
2. **La petición será derivada a los profesionales**, quienes se pondrán en contacto y definirán con el paciente la manera en que se comunicarán: teléfono, correo, videollamada.

Otros servicios que ofrecen son médico, nutricional, neuropsicología e información sobre la pandemia del Covid-19.

CUSur acerca psicólogos de todo México a toda la población

El [Centro Universitario del Sur \(CUSur\)](#) [15] **ha dado a conocer el Directorio Nacional de Profesionales del Bienestar Psicológico**. Se trata de una iniciativa del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, AC, (CNEIP), que agrupa a 106 instituciones educativas públicas y privadas a nivel nacional y tres en el extranjero, entre éstas la UdeG.

Dicho directorio incluye los contactos telefónicos de 127 profesionales de la salud mental de dichas instituciones y cuatro centros de atención psicológica.

Para acceder a la atención psicológica entra a <http://www.cneip.org/contingencia> [16]

CUCSH ofrece su Consultorio de Psiconanálisis

El Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades no cierra la puerta a sus servicios y los mantiene de forma virtual, esto a través del Consultorio de Psicoanálisis.

“En estos tiempos de aislamiento social y confinamiento en casa por Covid-19, pueden presentarse momentos difíciles. Aquí estamos para escucharte”, invitan.

Los horarios de atención son:

- De 7:00 a 11:00 horas, en el teléfono 33-3492-8774.
- De 11:00 a 16:00 horas, al 33-1480-9311.
- De 16:00 a 20:30 horas, al 33-3198-8190.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

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

Guadalajara, Jalisco, 6 de mayo de 2020

Texto: Iván Serrano Jauregui | Martha Eva Loera

Fotografía: Cortesía CUCS

Etiquetas:

[Marcela Palacios Minakata](#) [17]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/udeg-con-atencion-psicologica-en-toda-la-red-para-la-poblacion-en-general>

Links

- [1] <https://www.facebook.com/Psicovid-19-111343157186500/>
- [2] <https://salme.jalisco.gob.mx/>
- [3] <https://www.facebook.com/COVID-KIDS-107985877536241/>
- [4] <http://www.cucs.udg.mx/>
- [5] <https://www.tzapopan.com/>
- [6] <https://cuci.udg.mx/>
- [7] <http://www.cunorte.udg.mx/>
- [8] <http://www.lagos.udg.mx/>
- [9] <http://www.cunorte.udg.mx/convocatoria/red-de-apoyo>
- [10] http://www.lagos.udg.mx/sites/default/files/red_de_apoyo.pdf
- [11] <https://cuci.udg.mx/red-de-apoyo>
- [12] <http://www.cucsur.udg.mx/>
- [13] <http://cuvalles.udg.mx/>
- [14] <mailto:salud@valles.udg.mx>
- [15] <http://cusur.udg.mx/>
- [16] <http://www.cneip.org/contingencia>
- [17] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marcela-palacios-minakata>