



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCION DE COMUNICACION
BOLETIN DE PRENSA N° 132
02 de abril de 2020

La salud mental en la cuarentena

El Ecuador al igual que muchos países del mundo, tomó la decisión de exigir a sus ciudadanos realizar una cuarentena en cada uno de sus hogares con el fin de desacelerar la propagación del COVID-19. Para el docente y director de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Central del Ecuador, Marcelo León, la medida implica un auto encierro que puede ocasionar ansiedad, preocupaciones y miedos que afectan la convivencia en casa.

El docente universitario dijo que el distanciamiento social requerido en estos momentos, no involucra a nuestros seres queridos, por eso, es importante la unión por medio del diálogo, incluso las personas que viven solas pueden mantenerse conectados a sus familiares por medios digitales y dedicar este tiempo a realizar actividades personales, que por el ritmo de vida cotidiano se mantenían aplazadas.

Señaló que esta realidad produce miedo a contraer el virus o al futuro próximo, estos pensamientos en exceso pueden ocasionar: estrés, que produce afectaciones físicas como dolor de espalda, insomnio y la debilitación del sistema inmunológico. Además, la persona puede desarrollar obsesiones con actividades como el lavado de manos o con la revisión de noticias sobre la pandemia. Por ello el profesional en psicología brindó ciertos consejos que nos permiten mantener una salud mental en el confinamiento:

- Planificar los días, realizar un cronograma de actividades.
- Dedicar tiempo a la relajación, como aprender a respirar.
- Buscar en internet videos, cursos para reforzar nuestras aptitudes de acuerdo a los objetivos específicos de cada persona.
- Buscar actividades recreativas y de diálogo con la familia.
- Definir horarios para informarse y evitar obsesiones.

El docente centralino comentó que actualmente la Facultad de Ciencias Psicológicas participa en la conformación de una red de salud mental, donde varias instituciones de educación superior trabajan junto al Ministerio de Salud Pública para asistir y ayudar en la intervención de crisis y emergencias a la población frente a la pandemia COVID-19. **AC**

