



## COVID-19 VULNERA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN: EXPERTO DEL IPN

- ***El maestro Héctor Martínez Jasso recomienda adoptar una actitud propositiva, proactiva y prosocial ante la nueva normalidad***
- ***El Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha destacado la incorporación de materias que promuevan tanto la salud física como emocional***
- ***El Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha subrayado el compromiso social del Politécnico de servir a la población más vulnerable***

Ante la actual crisis sanitaria por el COVID-19, se registra una tendencia de trastornos mentales como ansiedad, depresión y estrés postraumático entre la población, aseguró el maestro Héctor Martínez Jasso, quien coordina, junto con otros tres especialistas, la Línea de Apoyo Psicológico del Instituto Politécnico Nacional (IPN) en esta contingencia.

El Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha destacado que la Nueva Escuela Mexicana promueve la salud tanto física como emocional, con la incorporación de materias encaminadas a educar para que los niños y jóvenes aprendan a tener cuerpo, mente y corazón sano.

El Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha mencionado que esta casa de estudios, como institución del Estado Mexicano, tiene el compromiso social de servir a la población más vulnerable del país.

Héctor Martínez Jasso, académico de la carrera de Psicología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás (CICS-UST), sostuvo que cuando la sintomatología o las afectaciones son persistentes y se manifiestan en lo interpersonal, conductual, somático, cognitivo y afectivo, es necesario acudir con un especialista que le oriente y facilite la recuperación.

Afirmó que la cuarentena afectó la rutina de una gran proporción de personas y retomarla bajo medidas de salubridad y con las experiencias personales, representará un reto importante, ya que la nueva normalidad implica una aceptación al cambio en el estilo de vida personal, al que no todos los individuos están aptos.



El psicólogo jurídico y forense mencionó que las personas deben crear rutinas nuevas, realizar actividades físicas, alimentarse sanamente, establecer horarios de sueño, además de adoptar una actitud propositiva, proactiva y prosocial ante la "nueva normalidad".

"El evento adverso genera afectaciones que pueden ir desde problemas para conciliar el sueño, irritabilidad, miedo, descontrol alimenticio, hasta estrés postraumático o trastornos de ansiedad, entre otros, que de no ser atendidos pueden complicarse", expresó.

Aunado a lo anterior, señaló que se pueden sumar factores psicosociales como pérdidas recientes, desempleo, problemas económicos, conflictos de pareja y consumo de alcohol o drogas.

--o0o--

