



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



B Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR

UNIVERSIDAD DE SUCRE

Nº 8 AÑO 2021 ABRIL - 2021
SINCELEJO - SUCRE

EDITOR: MARÍA VICTORIA MALDONADO BURGOS.
EDITORIAL: UNIVERSIDAD DE SUCRE, COLOMBIA.
DEPENDENCIA: BIENESTAR SOCIAL UNIVERSITARIO.
EQUIPO EDITORIAL: ANGÉLICA OLIVERO, JORGE AGUAS,
MARGARITA COMBATT, LEIDYS TOVAR, ROLANDO ÁLVAREZ,
MARÍA BUSTAMANTE, SANDRA HERNÁNDEZ, MAYRA RICARDO
Y MARIA DEL CARMEN SIERRA.
EQUIPO TÉCNICO: EDIBER CORREA FERIA.

Foto: Archivo Unisucre

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL	3
FRASE CÉLEBRE.....	3
DESARROLLO HUMANO	3
TRABAJO SOCIAL	3
COORDINACIÓN DESARROLLO HUMANO- TRABAJO SOCIAL	3
CÁTEDRA DE VIDA UNIVERSITARIA ...UNA APUESTA A LA FORMACIÓN INTE GRAL.	4
SALUD	3
PSICOLOGÍA.....	4
COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMPATÍA.....	4
LOGROS DE MI SALUD MENTAL	5
PROBLEMAS SOCIOCULTURALES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.....	5
ENFERMERÍA	5
TUVE COVID-19 Y EL RESULTADO DE LA PRUEBA FUE “NEGATIVO”	5-7
DEPORTES	5
DEPORTE ACADÉMICO.....	7
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FAMILIAR.....	7
CULTURA	6
MASTER CLASS	8
CONMEMOREMOS JUNTOS EL TEATRO.....	8
DÍA MUNDIAL DEL TEATRO	8
DIFERENTES SONIDOS DEL ACORDEÓN.....	8
QUE LO DIGAN LAS CANCIONES	8-9
DÍA DEL IDIOMA	9
DÍA DEL NIÑO	9
ARTÍCULO DE OPINIÓN	8
SUCRE Y SU FOLCLOR MUSICAL.....	9-10
PROGRAMAS ESPECIALES	10
ENTÉRATE.....	10
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN.....	10-11
ARTÍCULO DE INTERÉS	11
TIPS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL EN ESTA TERCERA OLA DE LA PANDE MIA.....	11-13

Nos encontramos en un contexto caracterizado por una total alteración de la rutina social, laboral, familiar y educativa a la cual estábamos acostumbrados, ahora se ha impuesto entre otras situaciones, el teletrabajo, estudio en casa, la ausencia de contacto físico con amigos y familiares; pues el temor al contagio al nuevo virus que nos acecha, ha aumentado nuestra preocupación y nos ha obligado a separarnos para poder cuidar de nosotros y de nuestros seres queridos, para así volvernos a encontrar y sumergirnos en ese abrazo que tanto anhelamos dar.

Sin lugar a dudas, esto se ha convertido en todo un desafío y reto para nosotros, y nos exige un sobreesfuerzo físico y mental, que en ocasiones provoca cambios en nuestros estados emocionales, manifestados en tristeza, irritabilidad, insomnio y cansancio, pero debemos comprender, entender y tener la firme convicción de que pronto todo esto pasará, por lo que demos tener una actitud positiva, responsable, solidaria y empática; procurando cuidar de nosotros mismos y de quienes nos rodean.

Desde la División de Bienestar Social Universitario más cerca de ti, queremos invitarte al autocuidado, realizando rutinas saludables de alimentación, descanso y ejercicio físico, además de dedicarle tiempo a tu familia y a las personas que te rodean. El distanciamiento es solo físico, no social, por lo que debes mantenerte en comunicación con tus amigos y familiares.

Recuerda cada día tenemos la oportunidad de elegir la actitud con la queremos enfrentar a la actual situación. Actúa con responsabilidad, con conciencia social, cuida de ti y de quienes te rodean, uniendo esfuerzos, podremos ganar la batalla.

“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace”. -Tolstoi

DESARROLLO HUMANO

TRABAJO SOCIAL

COORDINACIÓN DESARROLLO HUMANO- TRABAJO SOCIAL

Con el fin de promover la permanencia estudiantil en el alma mater, la coordinación de Desarrollo Humano a través de la oficina de Trabajo social, ha venido desarrollando a lo largo del tiempo al interior de la Universidad, el programa de Estudios socioeconómicos como estrategia de prevención a la deserción estudiantil y fortalecimiento a la permanencia académica. Es así, que el pasado 6 de marzo al 17 de abril se dio apertura a la convocatoria virtual del programa estudios socioeconómicos periodo 2021-01, el cual está dirigido a población estudiantil en condiciones de vulnerabilidad. Actualmente este programa se encuentra en su etapa de verificación de las condiciones socioeconómicas de los estudiantes que solicitaron dicho beneficio. En total se recepcionaron de manera virtual 114 solicitudes.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

CÁTEDRA DE VIDA UNIVERSITARIA ...UNA APUESTA A LA FORMACIÓN INTEGRAL.

La cátedra de vida universitaria se ha venido desarrollando a lo largo del tiempo al interior de la universidad y es concebido como un espacio de reflexión y aprendizaje que se enmarca dentro de un contexto de formación integral para los estudiantes de primer semestre de los diferentes programas académicos y se enmarca dentro del contexto de formación integral.

Desde la División de Bienestar Social Universitario, a través de la Coordinación de Desarrollo Humano se le brindan módulos que le permiten a los estudiantes su mejor adaptación al proceso de la vida universitaria, en donde en cada encuentro se promueve la participación activa y reflexiva de temas como: técnicas y hábitos de estudios (buen manejo de las tic manejo adecuado del tiempo libre), salud mental, autoestima (inteligencia emocional) proyecto de vida, habilidades sociales (valores, comunicación, resolución de conflictos, asertividad, empatía), problemas socioculturales en jóvenes universitarios (prevención de adicciones), P y P (prevención de enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos).

Con el ofrecimiento de estos módulos, en donde se brindan, técnicas y/o estrategias, a los estudiantes para hacer su ingreso a la vida universitaria más fácil de llevar, además se resuelven dudas o inquietudes que ayudan a promover su crecimiento personal y de formación profesional de manera integral.

SALUD

PSICOLOGÍA

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMPATÍA

La comunicación asertiva como una forma de comportamiento, nos permite expresar nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones de manera libre, clara y directa en el momento oportuno sin agredir. Este tipo de comunicación nos permite comprender las emociones y el comportamiento de los demás, reconociéndolos, respetándolos; aun si son diferentes a los nuestros; en este sentido implica que podamos ponernos en el lugar del otro y ser capaces de ver las cosas desde el punto de vista del otro lado o de la otra persona.

La División de Bienestar Social Universitario con el apoyo del área de Psicología de nuestra Universidad Incluyente, Integrada y Participativa; brindan espacios de gran importancia para el fortalecimiento de las competencias intrapersonal e interpersonal en los docentes que hacen parte de esta comunidad, resaltando el agradecimiento, la admiración y las fortalezas; porque son la clara muestra de la reinención y la resistencia.

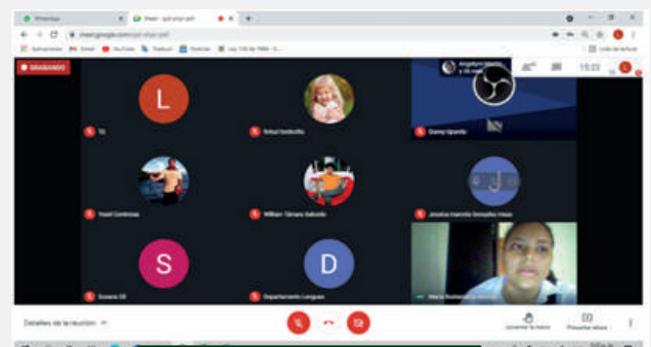


Imagen: Archivo Unisucre

LOGROS DE MI SALUD MENTAL

La salud mental es considerada como el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea; incluye el bienestar emocional, psíquico, social y familiar, para nuestra capacidad de pensar, manifestar sentimientos e interactuar con los demás. Desde el área de psicología se brindan estrategias que propicien la salud mental a toda la comunidad universitaria.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

PROBLEMAS SOCIOCULTURALES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

En el ámbito mundial y nacional existe la preocupación por el incremento constante del consumo de drogas ilegales y legales entre jóvenes. Diferentes estudios realizados en Colombia, muestran un incremento constante en el consumo de drogas, una mayor incidencia a medida que los jóvenes avanzan en su formación y con edades de inicio cada vez más tempranas. En todos los estudios se ha observado que la droga legal más consumida es el alcohol y la ilegal la marihuana (Comisión Nacional de Investigación en Drogas, 2001; Ministerio de Educación, 2006; Ministerio de Protección Social, 2003; Pérez, 1999; UNODC, 2006), ocasionando diferentes tipos de daños en el organismo, en el ámbito académico, personal, familiar, social entre otros;

por tal motivo a través de cátedra vida universitaria la Oficina de Psicología realiza estrategias de prevención en problemas socioculturales en jóvenes universitarios, enfocando la problemática del abuso de sustancias psicoactivas.



Imagen: Archivo Unisucre

ENFERMERÍA

TUVE COVID-19 Y EL RESULTADO DE LA PRUEBA FUE "NEGATIVO"

*Por: Maria Del Carmen Sierra De La Ossa
Enfermera, División De Bienestar Social
Universitario
Universidad de Sucre.*

Muchas personas han experimentado en algún momento, padecer los síntomas característicos de la Covid - 19 e inclusive, haber perdido el gusto y el olfato, como signo diferenciador entre lo que podría ser un resfriado común y la enfermedad causada por el nuevo SARS-COV-2, creando una falsa seguridad de no tener la enfermedad o lo que llamamos un FALSO NEGATIVO.



Imagen: Archivo Unisucre

PERO... ¿QUE ES UN FALSO NEGATIVO?

Si se realiza la prueba en los primeros días de infección/contagio puede que el resultado de la prueba sea negativo; sin embargo, este resultado no descarta una

infección. Puede ser que el sistema inmunitario aún no haya producido defensas suficientes para ser detectadas por la prueba realizada.

Lo que en realidad podría suceder en estos casos, está basado en dos razones fundamentales que son:

1. PERIODO DE VENTANA:

El periodo de ventana o ventana inmunológica, se conoce en el ámbito médico como el tiempo que transcurre entre el contagio de una persona y la realización de la prueba para detectar si tiene o no la infección, **En una prueba PCR**, este periodo de tiempo puede ser breve, ya que esta prueba detecta material genético del virus que se está buscando. En cambio, este periodo de tiempo puede variar cuando hablamos de **LOS TEST SEROLÓGICOS** ya que el sistema inmune de cada persona es diferente.

Cada sistema inmune tardará diferente tiempo en responder correctamente y en crear defensas para luchar y derrotar a cualquier microorganismo invasor. Según estudios, la producción de anticuerpos puede ser detectable a partir de los **5-7 días de infección**; y se ha demostrado que después de 10 días de presentar los primeros síntomas, el sistema inmune habrá eliminado el virus. Sin embargo, la correcta detección de los anticuerpos dependerá de la sensibilidad de las pruebas diagnósticas realizadas.

2. LA TOMA DE LA MUESTRA ES INADECUADA:

Para la toma adecuada de la muestra la Organización Mundial de la Salud, elaboró una serie de documentos con todas las indicaciones necesarias para tomar en forma correcta la muestra, sin embargo; podría darse tres condiciones que arrojaría como resultado un falso negativo, que son:

- A. Cantidad escasa de la muestra
- B. El transporte es inadecuado (no se mantiene la cadena de frío)
- C. Hay errores pre-analíticos (mal etiquetado de la muestra).

¿QUE PRUEBA DEBO REALIZARME?

Hay tres tipos de pruebas para el diagnóstico de laboratorio del SARS-CoV-2 1:

1. PRUEBAS DE DETECCIÓN DE ÁCIDOS NUCLEICOS (REACCIÓN EN CADENA DE LA POLIMERASA O PCR): Es una técnica molecular de detección y amplificación de ácidos nucleicos, es decir de material genético, ARN, del SARS-CoV-2. En la actualidad es la técnica de referencia y de elección para el diagnóstico de COVID-19.

2. PRUEBAS DE DETECCIÓN DE ANTÍGENO: La partícula viral de los coronavirus consiste en una nucleocápside formada por el genoma viral de ARN asociada a proteínas de nucleocápside (N) rodeada de una envoltura compuesta por las proteínas virales espiga (S), de envoltura (E) y de membrana (M). Las pruebas de detección de antígenos (Ag) se basan en la detección de proteínas virales específicas de SARS-CoV-2 en la muestra, como la proteína N y las subunidades S1 o S2 de la proteína espiga.

3. PRUEBAS DE DETECCIÓN DE ANTICUERPOS (IGG, IGM): Detectan la presencia de anticuerpos IgM e IgG frente SARS-CoV-2 en una muestra de sangre, suero o plasma.

El organismo produce unas primeras defensas al primer contacto (Anticuerpos IgM) que indica que tiene la enfermedad, y posteriormente produce defensas (Anticuerpos IgG), que se creía durarían para toda la vida, pero estudios han demostrado que podrían durar de dos a cuatro meses,

La duración de los Anticuerpos IgG para el Coronavirus, es un tema que aún se encuentra en estudio.

RECOMENDACIONES:

Teniendo en cuenta el periodo ventana y que cada sistema inmune es diferente y actúa diferente, se recomienda:

- Realizar una prueba PCR cuando se tienen síntomas o cuando se le considera contacto estrecho, porque podría ser una persona contagiada asintomática.
- Utilizar los TEST de ANTICUERPOS cuando se tiene alta sospecha de haber pasado la enfermedad hace un tiempo.
- Si presenta síntomas aislarse.
- Si tuvo la Covid recientemente, no se relaje debe seguir con las medidas de protección, el riesgo de reinfección es cada vez mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Organización Mundial de la Salud
Web de HCB: <https://testcovid.clinicabeneidorm.com/>
[<https://aepap.org/grupos/grupo-de-Patologia-infecciosa/contenido/documentos-delgpi>]

DEPORTE

DEPORTE ACADÉMICO

La relación entre el deporte y la academia es una relación que se fortalece cada vez más en nuestra alma mater, Desde la División de Bienestar Social Universitario, a través de la Coordinación de Deporte, se puede observar como cada día son más los programas



Imagen: Archivo Unisucre

académicos que incluyen dentro de sus electivas “Actividad Física y Deporte”, resaltando la importancia del deporte en la formación integral de nuestros profesionales, es así como los programas de Licenciatura en Matemáticas, Fonoaudiología, Enfermería y Medicina, le apuestan activamente a la importancia de la salud física de sus estudiantes, para que estos sean multiplicadores de la información en su futuro profesional.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FAMILIAR

Nuestros instructores le aportan de manera activa y permanente actividades de acondicionamiento físico a toda nuestra comunidad Unisucreña, por medio de atención personalizada y familiar para la realización de rutinas y/o ejercicios diarios, pues la salud física es sinónimo de bienestar.

La División de Bienestar Social Universitario, le apuesta a la práctica del deporte como uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad. Pues, realizar algún tipo de actividad física te ayuda a estar más saludable, además de permanecer más feliz y con más energía para realizar tus actividades diarias.



Imagen: Archivo Unisucre



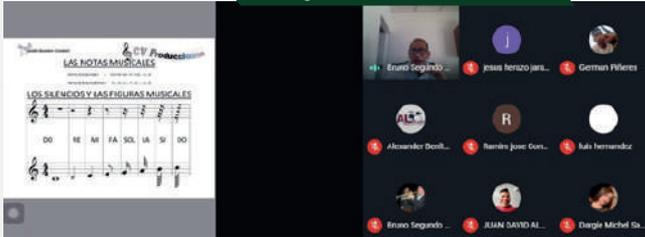
CULTURA

MASTER CLASS

El día 25 de marzo del taller de instrumentos de viento participó en el Master Class Trombón edición virtual que fue organizado por la Universidad Industrial de Santander (UIS).



Imagen: Archivo Unisucre



CONMEMOREMOS JUNTOS EL TEATRO

Participación del taller de Teatro y Títeres en el evento CONMEMOREMOS JUNTOS EL TEATRO organizado por ASCUN Nodo Caribe, dicho evento fue organizado por el día internacional del Teatro y La Universidad de Sucre participó con el monólogo "No hay amistad entre un hombre y una mujer".

ASCUN Nodo Caribe transmitió en vivo, 25 de marzo. #eventosASCUN | Los invitamos a celebremos juntos el teatro - Homenaje al Maestro Alberto Llerena Marín. Obra: Monólogo - No hay amistad entre un hombre y una mujer. Director: Luis Mercado Hernández. Dramaturgia: Fabio Posca. Grupo: Teatro Taller Permanente Unisucre ¡Te Esperamos! #ASCLN #Bienestar #ascuncaribe #RedDelBienestar #ASCLN



Imagen: Archivo Unisucre

DÍA MUNDIAL DEL TEATRO

El día 27 de marzo en nuestra alma mater se realizó conmemoración al día mundial del Teatro mediante video realizado por los estudiantes del taller de teatro y títeres donde manifiestan su agradecimiento con el taller por todos los beneficios que este ha traído a su formación como profesionales integrales.



Imagen: Archivo Unisucre

DIFERENTES SONIDOS DEL ACORDEÓN

El día domingo 11 de abril se realizó Conversatorio "Los diferentes sonidos en el acordeón" donde se contó con la presencia del maestro Felipe Paternina y los estudiantes del taller de acordeón unisucreño.

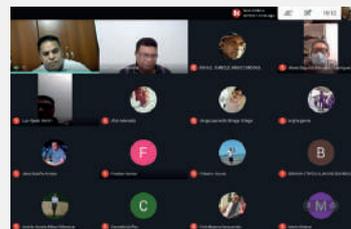


Imagen: Archivo Unisucre



QUE LO DIGAN LAS CANCIONES

En nuestro programa Radial "QUE LO DIGAN LAS CANCIONES" un espacio de conmemoración cultural y universal que se emite en nuestra emisora cultural Unisucre FM Stereo 100.8. homenajeamos las siguientes fechas:

- Día del hombre: 19 de marzo
- Día de la tierra 22 de abril
- Día del idioma 23 de abril
- Día de la secretaria 26 de abril



Imagen: Archivo Unisucre

DÍA DEL IDIOMA

El día 23 de mayo en conmemoración al día del idioma español el taller de títeres unisucreño presentó obra virtual de títeres basado en la obra de Don Quijote de la mancha.



Imagen: Archivo Unisucre

DÍA DEL NIÑO

El día 24 de abril con la canción infantil la vaca lola, la banda tradicional unisucreña realizó homenaje a todos los niños en su día.



Imagen: Archivo Unisucre

ARTÍCULO DE OPINIÓN

SUCRE Y SU FOLCLOR MUSICAL

Por: Lic. Licenciado Jairo Bolaño Arrieta. Instructor Taller Grupo Folclórico (Gaita, Tambores, Guitarra y Bailes Cantaos). Coordinación Cultural Universidad de Sucre.

“Sucre es un tesoro de belleza sin igual”, de hecho, es el departamento con un enorme privilegio en su relieve, fauna y flora. Posee cinco subregiones con sus propias características geográficas, étnicas, sociales, culturales y folclóricas, las cuales son: subregión Mojana, San Jorge, Sabana, Montes de María y Morrosquillo, que entre todas logran sumar 26 municipios.

Desde luego, también posee una gran riqueza artística destacándose la música, en especial, la tradicional y popular. Por eso, cuando se habla del tema, un alto porcentaje de sucreños, colombianos o

Sin embargo, esta información es poca debido a la variedad de expresiones que se encuentran en el territorio. Es meritorio destacar que cada subregión posee un rico y diverso potencial musical, por citar algunos ejemplos: en la Mojana se halla el ritmo de tambora Magajualera, la cual es una integración de la banda de viento tradicional con los tambores de cuñas (tambor alegre), la tambora (de doble parche), guache o maracas, canto y coros. Los intérpretes le dan el nombre de “puyón” a las canciones que animan las fiestas y consistía en la duración de la pieza representada en una, dos, hasta tres horas y, asimismo se relaciona con la resistencia de los músicos en las celebraciones decembrinas las cuales hacen parte de su tradición.



Imagen: Archivo Unisucre

De igual manera, en el San Jorge se destaca la música de viento con la banda San Juan de Caimito, dirigida por el eminente maestro José Ricardo Vergara "Mañungo", además en el mismo municipio de Caimito se encuentra a Edilberto Manuel Cárcamo "el Tite", gaitero ribereño con trayectoria dentro del gremio de música tradicional. También, el hermoso repertorio de Alejandro Rodríguez en San Marcos, que dentro de sus creaciones están las obras Patizamba, el Machín, la Canillona, entre muchas interpretadas por los maestros Juan Piña y Carlos Piña, del municipio de San Marcos.

De la misma manera, en la subregión Morrosquillo, tierra de la gaita afro de Medardo Padilla, Jesús Sayas, el tambor de Pedro Alcázar, de los bailes cantaos de Celia Estremor y Reina Quiñones (corregimiento de Pajonal), maestros fallecidos, los cuales han dejado un legado en niños y jóvenes amantes del folclor en el municipio de San Onofre. Por su parte, en el municipio de Palmito, hay evidencia de las mujeres tocadoras de carángano, sonidos ancestrales de resistencia que buscan reconocimiento.

En los Montes de María, espacio mágico de las gaitas largas ovejeras del maestro Toño Cabrera, Atilano Barrios y los Gaiteros de Ovejas. El pito atravesado de Morroa hecho de carrucha que emite sonidos muy sensibles con la espiritualidad del campesino, acompañado del bambuquito y maracas.

También, la subregión sabanas con el acordeón picante y anecdótico que dejó el Mono e' Gollita, las canciones inmortales de Pedro Salcedo, los versos del Alcides Paternina, que hacen parte de la memoria colectiva corozalera. La gaita corta de Nacho Luna en Galeras, cantándole a la negra Banquez. Joaquín Betín componiendo la cumbia sampuesana en una noche de inspiración exactamente como se lo dictaban las luciérnagas cada vez que alumbraban.

Disfrutar del merenguito sabanero del gran Eugenio "Geño" Gil de Betulia o esperar diciembre con las Campanitas (villancico) de Juan Severiche Vergara en su natal Sincé.

En fin, Sucre es un toroso en su folclor musical, territorio lleno de sonidos, expresiones y mucha sensibilidad que se debe difundir, descubrir, redescubrir y disfrutar. Puesto que al llegar a cada espacio, vereda, población o corregimiento siempre hay música, suenan instrumentos, existen composiciones esperando para ser escuchadas, analizadas y compartidas a todo el universo.

PROGRAMAS ESPECIALES

ENTÉRATE

PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Durante el mes de marzo e inicios de abril se estuvieron dictando por parte del Enlace Municipal de la Alcaldía, los talleres obligatorios para aspirantes al programa Jóvenes en Acción de primer semestre, con una acogi-

da de aproximadamente 685 estudiantes conectados en los talleres. Cabe resaltar que para aquellos estudiantes de primer semestre que no pudieron asistir y para los de los demás semestres aspirantes al programa, se les estará brindando un taller general a finales del mes de abril o inicios de mayo, para eso deben de estar atentos a las publicaciones que se realizan en las redes sociales y pagina web de la Universidad de Sucre, además se les invita a informarse activamente de todo lo que sucede en el programa.

Por otro lado, se ha seguido trabajando con los cursos y convocatorias que el programa Jóvenes en Acción ofrece para complementar la participación de los beneficiarios, en este caso se abrió convocatoria para el curso virtual de habilidades para la vida cuarto corte, con 3.000 cupos disponibles.



La convocatoria para “ella hace historia” ciclo 4, este programa formativo de Facebook, implementado por Colnodo en Colombia, está disponible para todas las mujeres emprendedoras del país con el propósito de brindarles la oportunidad de fortalecer habilidades digitales y de gestión financiera empresarial.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

Convocatoria Talento B, de Bancolombia, esta convocatoria consiste en preparar a jóvenes que estén a punto de terminar sus programas de formación para la práctica laboral, a través de la solución de 18 retos reales de la industria, con el ánimo de poner a prueba sus conocimientos y fortalecer sus competencias.



Foto: (DPS)

Joven en acción – Recuerda que una de tus 12 responsabilidades como beneficiario es leer el manual operativo del programa y estar atento a las redes sociales del mismo, por estos medios estarás informado sobre todo lo que sucede en el programa.

ARTÍCULO DE INTERÉS

TIPS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL EN ESTA TERCERA OLA DE LA PANDEMIA

Especiales 14 abr. 2021

Por: Con información de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz

Ansiedad, miedo, temor y frustración se pueden experimentar durante este momento. Experta nos dice cómo manejarlo.



Ante el tercer pico de la pandemia que el país está viviendo, los medios de comunicación notifican constantemente sobre las nuevas medidas que toma el gobierno buscando salvaguardar la salud y el bienestar de todos los colombianos.

Sin embargo, esta situación, sumado al inicio de las jornadas de vacunación pueden generar una alta incertidumbre en todas las personas surgiendo cuestionamiento sobre el futuro, las implicaciones económicas que se suman a estas medidas y el impacto que esto generará a largo plazo.

El miedo ante situaciones adversas es una emoción esperada y normal, teniendo en cuenta que cumple con una función adaptativa que es preparar a las personas para las situaciones, reconociendo los posibles riesgos inmersos en estas y preparar al individuo para poder actuar de manera adaptativa.

Andrea Larrea, psicóloga clínica y docente de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz entrega los siguientes consejos para saber sobre cómo afrontar y manejar las emociones que deja esta tercera ola de la pandemia:

1. Frente a las emociones que sentimos ante este tercer pico, un punto fundamental es reconocer las emociones que tenemos ante lo ocurrido, es decir, si nos sentimos con miedo, preocupación, intranquilidad, o cuáles otras emociones están acompañándonos en este instante. Recordemos que todas las emociones son importantes porque permiten que podamos enfrentar las situaciones adversas, tal como se mencionaba previamente, por tanto, lo primero es desprendernos del creer que son malas y por el contrario, ver que señales nos pueden dar.

2. Siempre al reconocer nuestras emociones debemos expresarlas, no se puede perder de vista que desde el inicio de los tiempos las personas hemos buscado con quien “desahogarnos” sobre lo que vivimos; hablar y expresar nuestras emociones cumple un rol fundamental en aprender a manejarlas y nos ayudará a contar con la ayuda de nuestras redes de apoyo.

3. Nunca olvidemos que si en algún momento sentimos que este tercer pico de la pandemia es una situación nos desborda, debemos buscar a un profesional que nos apoye teniendo en cuenta nuestras necesidades específicas.

4. Tampoco olvidemos que esta situación que estamos viviendo es temporal y reconocerla como una etapa nos puede ayudar a ver qué provecho podemos sacar de esta, cómo podemos aprovechar estos periodos de tiempo en casa, qué actividades pendientes podemos desarrollar e incluso qué nuevas rutinas queremos instaurar en nuestra vida.

5. A pesar de que en ocasiones sea difícil, debemos recordar que aislarnos socialmente nunca es una solución efectiva ya que esto limita nuestras fuentes de reforzamiento, es decir, nos priva de elementos que son motivantes para nosotros y puede afectar drásticamente nuestro estado de ánimo. Hoy en día contamos con diferentes recursos tecnológicos que nos permiten estar conectados con el mundo, busquemos aprovechar estos espacios para hablar con otros por medios virtuales, realizar actividades de agrado y dedicar tiempo a las cosas que consideramos valiosas para nosotros, eso ayudará a que este periodo sea mucho más llevadero y fácil de manejar.



Bienestar Social
UNIVERSITARIO

6. Diferentes prácticas pueden ayudarnos a reducir el estrés que genera esta situación, la respiración es una de las más importantes, busquemos con frecuencia tomarnos un momento para ser conscientes de lo que vivimos y sentimos, de nuestra respiración, nuestro cuerpo y cómo estamos afrontando todo esto; toda práctica que implique el auto cuidado nos ayudará a sentir mejor.

7. Recordemos que, si bien la pandemia ha cambiado nuestras rutinas y estilos de vida, también nos ha dejado muchas enseñanzas y nos ha llevado a verle el valor a diferentes espacios que antes ignorábamos, nuestros momentos de privacidad, espacios con quienes vivimos e incluso a valorar aquellas cosas que más extrañamos, por eso al pensar en esta pandemia presemos en cómo nos ha logrado transformar también positivamente.

8. Por último, no olvidemos que no podemos bajar la guardia frente a las conductas de protección del virus y buscar ajustarnos a las medidas que pide el gobierno; si bien poco a poco se ha logrado una reactivación económica, no se debe perder de vista que para que esta se mantenga debe estar acompañada de conductas individuales de bio seguridad como las venimos trabajando en los últimos trece meses (lavado de manos, uso de tapabocas, distanciamiento social requerido, entre otras), así nos protegeremos a nosotros pero también a nuestros seres queridos.

(<https://www.elespectador.com/especiales/tips-para-fortalecer-la-salud-mental-en-esta-tercera-ola-de-la-pandemia/>)

El riesgo al contagio, continúa activo; recuerda la importancia del autocuidado y distanciamiento social, por ti, por mí, por los tuyos, por TODOS.

Foto: Archivo Unisucre



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



B Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR UNIVERSIDAD DE SUCRE