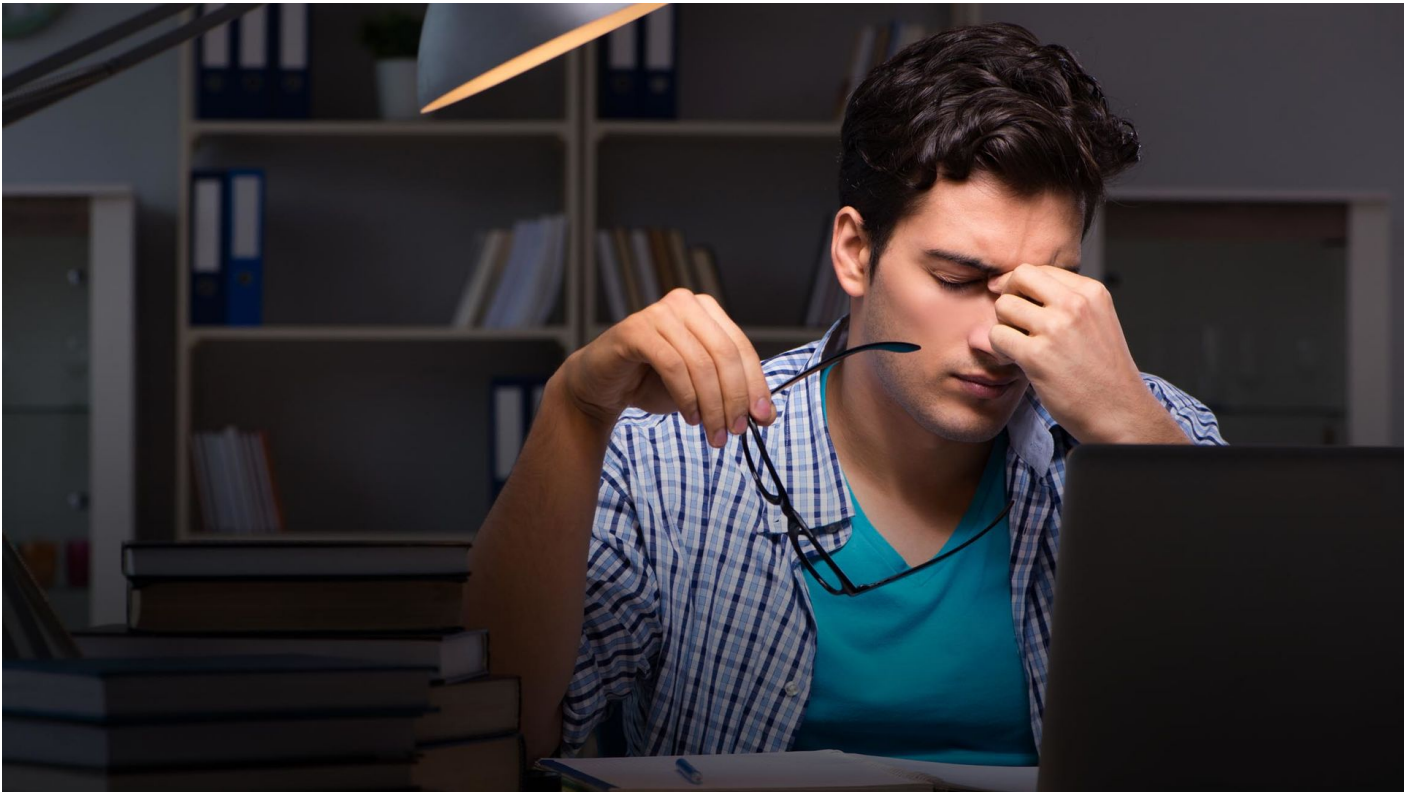


# Enfrentan universidades desafíos en salud emocional ante COVID-19



En un contexto como el actual, con una alerta sanitaria por el [COVID-19](#) y una profunda preocupación por parte de las **universidades en todo el mundo**, se han tenido que **transformar** y ofrecer **servicios de acompañamiento a los alumnos**.

Esto debido a que el confinamiento ha provocado que se incrementen casos que involucran el cuidado de la **salud mental** en los jóvenes.

Los trastornos que se generan ante este contexto privan a los alumnos de una **estabilidad emocional** requerida para atender su formación profesional con plenitud.

Ante este panorama, los expertos de universidades a nivel internacional compartieron información frente a esta nueva realidad en el Ciclo Internacional de Conferencias *“Bienestar universitario, estrategias de apoyo ante el COVID-19”* organizado por el área de **Bienestar y Consejería** del [Tec de Monterrey, campus Monterrey](#).

Especialistas como Doug Garrad de la Universidad de Texas en Austin, Carolina Méndez y Constanza Rojas de la Universidad Católica de Chile, Angélica Cabra de CityU en Colombia y Claudia González y María Cifuentes de la Universidad Peruana de las Ciencias Aplicadas, fueron algunos de los participantes de este panel.



width="800" loading="lazy">

*“El COVID-19 vino a ser un punto de inflexión, obviamente las circunstancias van a cambiar antes del COVID-19 y después, y tenemos que transformarnos ese es un hecho.*

*Ante esta problemática, en el área de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey tenemos departamentos desde los que seguimos en contacto con la gente a través del uso de diferentes tecnologías”, reconoció Jorge Lozano Laín, Director de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey, campus Monterrey.*

Destacó la labor que actualmente realiza la institución a través de la implementación del nuevo modelo **HyTec+Flex**, con el que se ha buscado migrar todas las clases presenciales a un entorno virtual.

*“Tan solo en el campus Monterrey tenemos planeado más de 80 clases culturales, atléticas y deportivas, así como más de 100 actividades de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE) a través de las cuales apoyaremos a nuestros alumnos”, señaló.*

Los estudiantes pueden revisar la oferta de cursos y talleres a través de la página **LiFE** a la cual pueden acceder desde la plataforma Mi Espacio.

Aseguró también que el Tec se ha esforzado por mantener una **red de apoyo** en campus Monterrey con 14 psicólogos y 10 psicopedagogos disponibles para atender las diferentes problemáticas que puedan sufrir los estudiantes.

Este servicio puede ser solicitado a través de la página <https://tqueremos.mty.itesm.mx/> o bien por la Línea Orienta 800 813 9500.

Por su parte **Rosalinda Ballesteros Valdés**, directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad **Tecmilenio** aseguró que se debe mantener un balance emocional que detone

emociones positivas durante la contingencia.

*“Hay ciertas estrategias que están conectadas para ofrecer servicios que habiliten un proceso de acompañamiento, esto a través de un sondeo semanal donde medimos las emociones de nuestra comunidad”, compartió.*



width="800" loading="lazy">

## **EL SEGUIMIENTO ES LA CLAVE**

**Alicia Cantón**, Directora de Comunidad Universitaria de la **Universidad de Monterrey**, destacó que el acompañamiento a los alumnos de parte de profesores titulares es una de las claves para atender a los jóvenes durante la pandemia.

*“Tan solo en marzo y abril de este año tuvimos un incremento del 40% en la demanda de algún tipo de asistencia emocional, nutricional o médica.*

*Estas cifras nos definen el mayor reto que es lograr atenderlos a todos con acciones definidas como entrevistas virtuales y la Escuela de Psicología de la institución”, comentó.*

## **ACTUAR EN EL ENTORNO DESDE EL AULA**

**Angélica Cabra**, directora de vida residencial de **CityU en Colombia**, explicó que uno de los mayores retos a los que se enfrentan las universidades colombianas es la falta de acceso a servicios de tecnología.

Esto ha repercutido directamente en la vivencia universitaria y recalcó que el modelo de bienestar tiene que ampliar su perspectiva a una más integral, transdisciplinaria e incluyente.

*“Aquí en Colombia tenemos grandes brechas sociales y hemos visto que la falta de clases presenciales ha hecho que los alumnos ya no sientan a la universidad como un espacio de socialización.*

*Ahora trabajamos en la construcción de nuevas comunidades y estilos de vida que enamoren a los estudiantes en esta nueva realidad”, dijo.*



width="800" loading="lazy">

## BIENESTAR DE ESTUDIANTE A ESTUDIANTE

**Carolina Méndez** y **Constanza Rojas** de la **Universidad Católica de Chile** compartieron que uno de los nuevos desafíos en temas de salud mental de los estudiantes ha sido el incremento de casos y la gravedad de estos.

*“Lo que más nos costó fue que nuestros estudiantes se adaptaran a la nueva modalidad en línea, que participaran en nuestras estrategias lo que les derivó estrés y nerviosismo ante este nuevo panorama digital”,* resaltó Carolina Méndez.

Esto derivó desafíos sin precedentes como potenciar el trabajo conjunto con distintas áreas de la universidad, agregó Constanza Rojas.

*“Ha sido interesante ver cómo los estudiantes se han movilizado para conocer más estrategias de bienestar para apoyarse incluso entre ellos mismos”,* mencionó.



width="800" loading="lazy">

## ACTIVARSE PARA SENTIRSE BIEN

**Claudia González y María Cifuentes** de la **Universidad Peruana de las Ciencias Aplicadas** dieron algunos tips como caminar, bailar, ejercitar, ser curioso y conectarse con familiares y amigos a la distancia, acciones que pueden sumar la salud mental, señalaron.

*“Debemos trabajar en la transformación continua, en la autonomía de los equipos, centrarnos en nuestros estudiantes cuidando a todos los que los atienden y ser sostenibles”,* recalcó Cifuentes.



width="800" loading="lazy">

Por su parte **Doug Garrard** de la **Universidad de Texas en Austin**, mencionó que a pesar de que esta generación de jóvenes se ha destacado por preferir los dispositivos móviles, les sorprendió darse cuenta de que a muchos de ellos el estar aislados los afecta enormemente.

*“La vida universitaria es una de las cosas que hemos detectado que más extrañan los estudiantes, por ello aun en medio de la incertidumbre se deben crear programas y servicios que los apoyen”,* comentó.

## **CALMAR LA MENTE**

Hay cuatro inteligencias a las que se les debe prestar más atención durante esta nueva realidad, afirmó **Jimmy Pons** especialista español en materia de bienestar.

*“La inteligencia cognitiva, tecnológica, emocional y espiritual son las que nos llevarán a un mayor bienestar en este momento.*

*Este momento está haciendo que el conocimiento se expanda entre la población a través de herramientas que antes solo se usaban de manera cerrada para unos cuantos ahora se abren para todos”,* dijo.



width="800" loading="lazy">

El Ciclo de Conferencias Internacionales continuará hasta el **viernes 17 de julio**, y es dirigido a comunidad Tec y el público en general.

Para participar regístrate sin costo en [www.bit.ly/RegistroCicloDeConferencias2020](http://www.bit.ly/RegistroCicloDeConferencias2020)



**¡PARTICIPA!**

## **HÁBITOS REVITALIZANTES**

Jueves 16 de julio – 11:00 horas

**BAKEA ALONSO FERNÁNDEZ** –

Fundación CEPAIM, España

**MARCELA TOSCANO** – Medicina  
preventiva Integral Hospital Zambrano  
Hellion, México

**JESSAMYN MARIBEL SAUCEDA** –

Tec de Monterrey, México

## **ARPA TERAPIA**

Jueves 16 de julio – 16:00 horas

**ERICK CÁRDENAS** – Harp for

Healing, México

## **COVID-19 Y DISCAPACIDAD**

width="900" loading="lazy">

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**