



Especialistas de salud de la UPT ofrecen apoyo psicológico de manera virtual

Las acciones desarrolladas en la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT) como Universidad Promotora de Salud, incluye la mejora de la calidad de vida y el bienestar de todos los miembros de la comunidad, es por ello que atendiendo las recomendaciones del “Operativo Escudo”, implementadas por el Gobernador del Estado de Hidalgo, Omar Fayad Meneses, esta casa de estudios otorga apoyo psicológico; así como asesoría médica y dental de manera virtual a estudiantes y personal de esta institución.

El cierre de escuelas y de algunos centros de trabajo para mantener aislamientos social, como medida de prevención, para evitar el contagio del nuevo SARS-COV2, rompe con la rutina y estilo de vida, desencadenando diferentes tipos de crisis tanto físicas como mentales, económicas y sociales, por los diferentes cambios que se están experimentando, comentó la psicóloga de la institución, Joseline Ocadiz Rosas.

Ante este tipo de situaciones, es común que surjan emociones como el miedo y poder sentir ansiedad, estrés y soledad, es por ello que nosotros recomendamos que ante esta situación se trate de mantener una mente tranquila y relajada, realizando actividades que permitan aminorar estos sentimientos, como la meditación, técnicas de respiración, comer bien, hacer ejercicio en casa, estar bien hidratados y dormir por lo menos 8 horas al día; externó la especialista.

Es por ello, que el área de servicios compensatorios de la UPT, ha puesto a disposición de toda la comunidad universitaria asesorías con los diferentes especialistas de la salud, contando con dos psicólogos, un médico general y una dentista, quienes estarán apoyando a quien así lo solicite vía telefónica o videollamada, despejando de esta manera cualquier duda o crisis emocional que estén viviendo en ese momento.

A casi un mes de haber iniciado con este tipo de asesorías virtuales, se han otorgado 21 consultas psicológicas, 22 médicas y ocho odontológicas. Cabe señalar que para solicitar esta consulta, de manera previa se sacará una cita virtual a través de la página oficial de la institución www.upt.edu.mx.

Al respecto, el Rector de la institución, Arturo Gil Borja, comentó: “vamos a enfrentarnos a desafíos en todos los ámbitos, tanto físicos, como sociales y económicos, pero saldremos adelante de esta situación, manteniendo una actitud positiva, desarrollando habilidades que nos permita ser mejores seres humanos, para lograr que esta pandemia nos afecte lo menos







UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

posible y esperando retomar nuestras actividades cotidianas, junto con nuestros seres queridos; pero para que esto sea posible es importante quedarse en casa”.



 /arturo.gb.10
 @arturogilb
 @arturogilborja

 (775) 75 58202 ext. 1350
 /UPTulancingo1
 @UPTulancingo
 @uptulancingo