

UABCS y la atención psicoeducativa durante la pandemia



FOTO: Archivo

La Paz, Baja California Sur (BCS). De acuerdo con la **Psicóloga Elizabeth Rossell Vázquez**, del área de **Atención Psicoeducativa en la Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS)**, dio a conocer por medio de un comunicado, que los servicios de **atención psicológica** desde que iniciaron las diferentes restricciones por la pandemia, se han mantenido a distancia en apoyo principalmente a la **comunidad estudiantil**.

Este programa que ofrece la máxima casa de estudios en la entidad forma parte de una estrategia integral de apoyo académico para alumnos y alumnas en situación de riesgo, que

tiene el propósito de atender aspectos emocionales, de autoestima, adicciones, violencia intrafamiliar y otras condiciones que interfieran con su desempeño escolar y bienestar personal.

Ante la pandemia y lo que implicó el aislamiento social, la **Psicóloga Rossell Vázquez** informó que las mayores problemáticas que se presentaron entre el estudiantado fueron altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. En este marco, el personal capacitado de la **UABCS** brindó apoyo, incluso, en periodos vacacionales para dar una mayor contención emocional.

De tal modo que, en los casi dos años que lleva este fenómeno global, la Universidad ha atendido a 150 estudiantes en el **Campus La Paz** y 235 en las extensiones de **Los Cabos, Loreto, Ciudad Insurgentes y Guerrero Negro**, mediante terapias que se realizan ya sea vía telefónica o en plataformas virtuales, garantizando en todo momento la privacidad de las y los pacientes.

Asimismo, para ampliar las capacidades grupales, indicó que se han celebrado diversas conferencias, talleres y cursos en línea sobre las consecuencias psicoeducativas que causó la pandemia, así como estrategias de contención emocional y ejercicios para nivelar la ansiedad y el estrés.

Como recomendación general, la especialista hizo un llamado a la comunidad estudiantil a organizar bien sus tiempos de vida cotidiana para lograr un mejor rendimiento académico. De igual forma, los invitó a comer saludable, hacer ejercicio y dormir el tiempo suficiente para cumplir con los horarios de clases y después cubrir el tiempo con actividades recreativas, con el fin de tener una mejor calidad de vida y una buena salud mental.

Finalmente, el comunicado menciona que quienes sean estudiantes de la **UABCS** y requieran atención psicoeducativa, puso a disposición el correo electrónico **psicoedu@uabcs.mx**,

donde pueden solicitar el servicio indicando su nombre completo, carrera, semestre y número de matrícula.