



Ciudad de México, a 19 de diciembre de 2017

COMUNICADO DE PRENSA

IPN COMPARTE INFORMACIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

- A través del CEC Durango instruyó al personal de la Secretaría de Desarrollo Social estatal en este trastorno

N-96

El Centro de Educación Continua (CEC), Unidad Durango, del Instituto Politécnico Nacional (IPN), impartió el curso Manejo del estrés a personal de la Secretaría de Desarrollo Social del estado de Durango, tema que afecta a los seres humanos en su entorno personal, social y laboral.

Durante 20 horas, la instructora Olivia Carbajal Palacios abordó el impacto ocasionado por el estrés y su trascendencia en la vida cotidiana de las personas. La especialista habló de la incapacidad laboral cuando se presenta un agotamiento reflejado en la falta de interés hacia uno mismo, el desgano para la productividad y las repercusiones en la salud.

A través de varias sesiones, los asistentes conocieron los síntomas de este trastorno que afecta el aspecto personal como enlentecimiento psicomotriz, tono de voz bajo, tristeza constante, llanto fácil o espontáneo, disminución de la atención, ideas pesimistas e hipocondriacas y alteraciones del sueño.

Aunado a las emociones, el estrés puede desencadenar malestares físicos y mentales como infecciones, cardiopatías o depresión. “Cuando es persistente puede llevar a que se presente ansiedad y comportamientos malsanos como comer en exceso y consumir alcohol o drogas”, comentó la académica del CEC Durango.



Carbajal Palacios indicó cómo resolver estas alteraciones desde una perspectiva biopsicosocial con el objeto de aportar al mejoramiento en el entorno social, familiar y laboral de las personas.

La instructora recomendó a los asistentes las soluciones más efectivas para los problemas mencionados abordándolos desde su raíz, ya que la causa de la ansiedad en ocasiones puede no percibirse de manera consiente.

De esta manera, el CEC Durango cumple con los servicios de formación a lo largo de la vida, mediante la capacitación a los sectores público y privado.

===000===