



CEP te informa...

Mensaje de la Editora

Maribel Caraballo Plaza, MIS, MEd
Bibliotecaria Encargada del CEP

Saludos universitarios y bienvenidos a un nuevo año, el cual viene acompañado de grandes retos, proyectos y metas académicas.

Les mantendré informados sobre los trabajos que estaremos realizando desde la virtualidad para continuar fortaleciendo la academia y las investigaciones que lleven a cabo nuestros estudiantes y comunidad en general.

Entre los proyectos a llevar a cabo están: continuar con la publicación del boletín **CEP te Informa**; finalizar la compilación de cuentos y dar a conocer la *Guía a cuentos de autores puertorriqueños*, edición 2020; igualmente la bibliografía anotada sobre Adelina Coppin-Alvarado y las bibliografías mínimas sobre Fernando Picó y Arturo A. Schomburg, entre otras. Además, continuaré trabajando un documento especial sobre el Dr. José R. Villalón.

Estamos de pie y listos para enfrentar los nuevos retos. Continuamos protegiéndonos para llegar a ustedes sanos en el momento que se nos permita volver a verlos y saludarlos.

maribel.caraballo@upr.edu

Fatiga pandémica: qué es y cómo combatirla

Comenzamos el 2021 con nuevos proyectos y retos, tanto a nivel académico como personal. Los acontecimientos ocurridos durante los pasados años y meses que nos han tocado afrontar, en especial la pandemia del COVID-19, ha cambiado nuestro estilo de vida. Por tanto, es importante reconocer que para alcanzar las metas trazadas de manera exitosa tenemos que educarnos y hacer un autoanálisis para determinar cómo nos encontramos física, mental y emocionalmente.

El Dr. Guy Winch identificó los factores estresantes con los que hemos tenido que lidiar durante este período y que afectan nuestra salud emocional: el distanciamiento físico, los cierres, las pérdidas (trabajo o familiar), el dolor, la incertidumbre y la ansiedad. Indica que son los causantes de lo que denomina **fatiga pandémica**. Esta fatiga afecta los sentimientos, los pensamientos y los comportamientos de manera negativa; por lo cual, hay que tomar acción afirmativa para proteger nuestra salud.

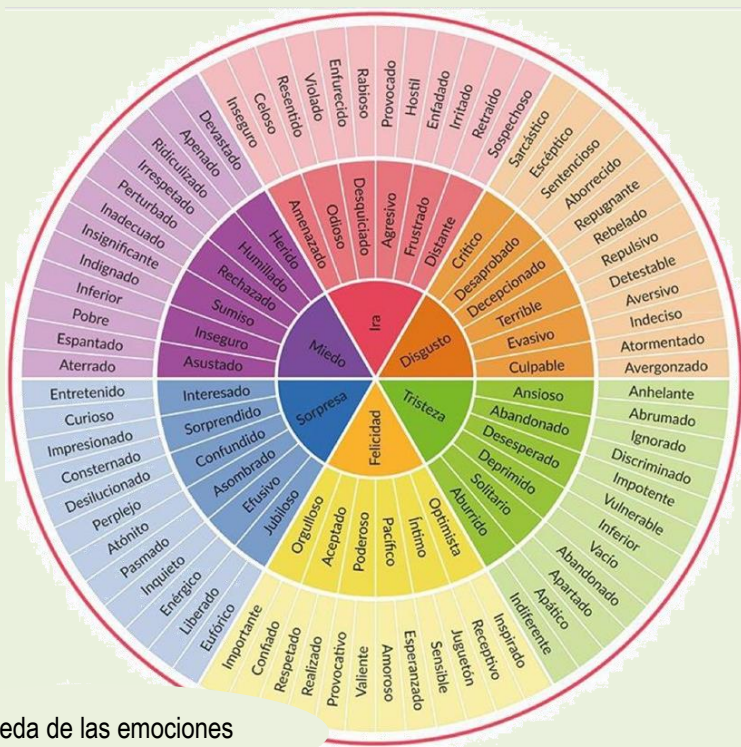
Primeramente, identifica los diez signos que determinan si hemos sido afectados por la fatiga pandémica:

1. No eres tan diligente al utilizar una mascarilla o al lavarte las manos.
2. Eres menos cuidadoso con el distanciamiento físico.
3. Estás durmiendo lo suficiente, pero aun así te sientes agotado.
4. Te sientes más impaciente e irritable.
5. Las cosas te están molestando, pero antes no lo hacían.
6. Te sientes estresado por tareas o situaciones que normalmente manejas bien.
7. No estás participando en eventos que solías encontrar agradables.
8. Te sientes desesperado por el futuro.
9. Tu consumo de alcohol, sustancias o alimentos ha aumentado.
10. Te resulta más difícil enfocarte y concentrarte.

Winch brinda unas alternativas para combatir la fatiga pandémica y lograr una vida saludable:

1. Si ha sido indiferente al apegarse a conductas como el uso de una mascarilla, lavarse las manos y al distanciamiento físico, recuerde que esos hábitos son una de las pocas maneras en que se puede afirmar el control de la situación. Hacer estas cosas le hará sentirse más empoderado y menos desesperanzado y mantendrá más segura a su familia y a la comunidad.
2. En lugar de recurrir a alimentos o sustancias para manejar sentimientos difíciles, identifique aquellos que trata de minimizar usando esta tabla de emociones.

4. Elija una de las actividades que solía disfrutar, pero que no ha realizado recientemente. Haga una lista de tres cosas que le gustaron de la misma; y con las que están en mente, realice la actividad de nuevo para ver si puede 'redescubrirla'. Participar en actividades que solía disfrutar es una excelente forma de sentir un efecto de normalidad y reconexión consigo mismo. También puede ser un buen relajante que le ayudará en su concentración y enfoque.
5. Deje que las personas a su alrededor sepan que se ha sentido irritable e impaciente. Saber cómo se siente les permitirá entender por qué podría responder más bruscamente de lo habitual y no tomarlo de manera personal. Por supuesto, trate de ser consciente y entender las frustraciones de los que le rodean. Proteger sus relaciones es importante, pues tener conexiones más estrechas con los demás le nutrirá emocionalmente y le fortalecerá contra factores de estrés inevitables y circunstancias desafiantes.



Rueda de las emociones

Luego, reconozca estas emociones negativas para que desarrolle una tolerancia hacia ellas y esté menos inclinado a “escapar” de la incomodidad que provocan.

3. Hable con amigos y familiares que puedan estar enfrentando sentimientos similares para obtener validación, apoyo y compartir estrategias para lidiar con los mismos.

Referencia:

Winch, G. (2020, August 17). 10 signs you have pandemic fatigue and how to cope. *Psychology today*.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/202008/10-signs-you-have-pandemic-fatigue-and-how-cope>

Reflexión final



“No permitas que los estresores externos afecten tu forma de ser y comportarte. Si llegan a ti, atrévete a lidiar con ellos y superarlos.

Voy a ti.”

Maribel Caraballo Plaza