



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, a 05 de agosto de 2020.
No. 535/2020.

BOLETÍN DE PRENSA

Auxiliar Universal de Oficinas apoya con terapias a compañeros que entran al área COVID-19

- Javier es psicólogo de profesión y les ofrece terapia cognitivo conductual, terapia racional emotiva y sesiones de relajación.

Al detectar que cada vez más compañeros que entran al área COVID-19 estaban nerviosos, tensos y deprimidos, Javier Pérez Ramírez, Auxiliar Universal de Oficinas en el Hospital General de Zona con Medicina Familiar No. 29 “Belisario Domínguez” del IMSS, decidió ayudarlos a enfrentar esta situación.

Es psicólogo de profesión, con especialidades en tanatología, terapia cognitivo conductual, terapia racional emotiva y terapia de relajación. Usando estas técnicas, hasta el momento ha ayudado a 15 trabajadores, quienes en cinco sesiones de una hora cada una, mejoraron mucho, superaron la baja autoestima y otros conflictos que están viviendo.

Con 28 años de servicio en el Instituto Mexicano del Seguro Social, Javier solicitó permiso a sus autoridades para que después de su jornada laboral le permitieran ejercer la profesión que tanto le apasiona y así ayudar a sus compañeros -médicos, enfermeras, trabajadores sociales, auxiliares de limpieza e higiene-, a superar sus miedos y frustraciones originados por el estrés que genera atender a pacientes con COVID-19 y que se exponen a ser contagiados.

Desde hace 20 años labora en el HGZ No. 29 y esta contingencia le ha permitido aplicar sus conocimientos y sacar a sus compañeros de esta situación; ha logrado disminuirles la ansiedad, depresión, tristeza, amargura, pérdidas y les inyecta las ganas de seguir adelante.

“Lo primero que hago es sacarles esas ideas irracionales de la cabeza, después una terapia cognitivo conductual. A través de tu conocimiento, cómo es tu conducta y a través de ésta sacas una reacción, una emoción. Les hago explicar qué es lo que ven,





**GOBIERNO DE
MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

cómo se van a dirigir a esta situación y la emoción que viene con el pensamiento”, explicó.

Mis compañeros me siguen buscando porque se han sentido bien, me dan su confianza, salen contentos y están estables. Ya vienen a trabajar con otra mentalidad y vamos fortaleciendo sus ganas, su vitalidad y se van aminorando sus complejos, sus miedos, de hecho llegan con más ánimo, refirió.

Aseguró que sus compañeros son unos héroes, tanto las enfermeras, como los médicos, las trabajadoras sociales, los de limpieza e higiene, los que están en el comedor, laboratoristas, todo el personal del HGZ No. 29 son personas fuertes, héroes que han dejado a sus familias para estar al frente de batalla salvando vidas.

“Son personas poderosas porque vienen con muchas ganas, tienen mucha fuerza y vitalidad. Los felicito y los admiro, porque a pesar del miedo que tienen, siguen aquí. Y si yo puedo hacer algo por ellos, pues lo hago, seguir fortaleciendo ese espíritu que tienen, me importa que ellos estén bien”, concluyó.

--- oOo---



[imss.gob.mx](https://www.imss.gob.mx)

