



GA

CE

TA

NACIONAL
UNIVERSITARIA
AÑO IV, NÚMERO 12
ENERO-ABRIL 2022

SALUD MENTAL
ATENCIÓN Y PREVENCIÓN

CONTENIDO

EL COLEGIO DE LA FRONTERA NORTE	PÁG. 4
LA SALLE CIUDAD DE MÉXICO	PÁG. 6
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE AGUASCALIENTES	PÁG. 7
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA	PÁG. 9
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA	PÁG. 11
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO	PÁG. 13
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO	PÁG. 14
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS	PÁG. 16
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA	PÁG. 18
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO	PÁG. 20
UNIVERSIDAD DE SONORA	PÁG. 22
UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO	PÁG. 24
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	PÁG. 26

MTRO. JOSÉ LUIS ULLOA LUNA
COORDINADOR DE LA RED
NACIONAL DE GACETAS UNIVERSITARIAS
(COORD. DE LA GACETA DE LA UNIVERSIDAD
DE GUADALAJARA)

LCMM. ROCIO BASURTO MORALES
SECRETARIA DE LA RED NACIONAL
DE GACETAS UNIVERSITARIAS
(EDITORA DE LA GACETA DE LA UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE AGUASCALIENTES)

M. en A. MARIO DURÁN ALCALÁ
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y
ENLACE INTERINSTITUCIONAL DE LA RED
(COORDINADOR DE IDENTIDAD Y PERTENENCIA
UNIVERSITARIA, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE QUERETÁRO)

**GA
CE
TA**
NACIONAL
UNIVERSITARIA

GACETA NACIONAL UNIVERSITARIA, AÑO 4, NO. 12, ENERO-
ABRIL 2022, ES UNA PUBLICACIÓN CUATRIMESTRAL EDITADA
POR LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, A TRAVÉS DE LA
COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL. AV.
JUÁREZ 976, SEXTO PISO, COLONIA CENTRO, TELÉFONO 31
34 22 22, EXT. 12617, [HTTP://REDGACETASUNIVERSITARIAS.
MX/?PAGE_ID=80](http://REDGACETASUNIVERSITARIAS.MX/?PAGE_ID=80), LUISULLOA@REDUDG.UDG.MX. EDITOR
RESPONSABLE: JOSÉ LUIS ULLOA LUNA. RESERVA DE
DERECHOS AL USO EXCLUSIVO 04-2019-032113305700-
203, ISSN: EN TRÁMITE, OTORGADOS POR EL INSTITUTO
NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR. RESPONSABLE
DE LA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE ÉSTE NÚMERO:
COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL. AV.
JUÁREZ 976, SEXTO PISO, COLONIA CENTRO, TELÉFONO
31 34 22 22, EXT. 12617. RESPONSABLE DE LA ÚLTIMA
ACTUALIZACIÓN DE ESTE NÚMERO: JOSÉ LUIS ULLOA LUNA.
FECHA DE LA ÚLTIMA MODIFICACIÓN 19 DE MARZO DE
2022. LAS OPINIONES EXPRESADAS POR LOS AUTORES NO
NECESARIAMENTE REFLEJAN LA POSTURA DEL EDITOR DE
LA PUBLICACIÓN. QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDA LA
REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS CONTENIDOS E
IMÁGENES DE LA PUBLICACIÓN SIN PREVIA AUTORIZACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA.

Contagios, pérdida
de seres queridos y psicológico
malestar son algunas
afectaciones de la pandemia
de COVID-19 en la sociedad
y la comunidad universitaria
de Instituciones de Educación
Superior de México.

Distintas investigaciones revelan
que la población ha presentado
episodios de estrés, ansiedad,
enojo, tristeza, depresión, entre
otros malestares.

En esta edición, proponemos

**en voz de especialistas en
salud mental, recomendaciones
y propuestas para que la
comunidad estudiantil,
docentes, personas de la tercera
edad, familias y migrantes,
mantengan una condición
emocional favorable.**

**Han pasado dos años desde el
inicio de la pandemia y ha sido
mucho la incertidumbre, por eso
es oportuno expresar nuestro
sentir con el otro y sobre todo,
generar empatía con los demás,
considerando que a todos
estamos en la misma situación.**

MTRO. JOSÉ LUIS ULLOA LUNA
COORDINADOR DE LA GACETA DE LA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Los estudios de migración son una línea de investigación de El Colegio de la Frontera Norte

Lo Psicosocial y la salud mental durante el COVID-19 lockdown:

Un rápido estudio cualitativo en albergues para migrantes en la frontera México-Estados Unidos

La información aquí presentada corresponde al trabajo realizado por 3 investigadoras de El Colef: *Ietza Bojórquez, Olga Odgers-Ortiz, Olga L. Olivas-Hernández.*

1

Introducción. La pandemia de COVID-19 podría tener consecuencias psicosociales y de salud mental en las personas migrantes. Se requieren investigación sobre las necesidades e intervenciones útiles en esta población.

2

Objetivo. Describir las consecuencias en salud mental de la pandemia y el confinamiento en migrantes en albergues en Tijuana, México, durante la pandemia de COVID-19, las barreras a la atención en salud mental en este periodo y los elementos clave del apoyo psicosocial proporcionado por organizaciones de la sociedad civil (OSC), de acuerdo con el personal de los albergues.

3

Método. Estudio cualitativo rápido en abril-mayo 2020, con entrevistas a responsables y trabajadores de ocho albergues para migrantes, e información de un proyecto etnográfico en curso. Situamos los resultados de acuerdo con los niveles del marco de apoyo psicosocial y en salud mental del Comité Interagencial de Naciones Unidas (IASC).

Lo Psicosocial y la salud mental durante el COVID-19 lockdown:

Un rápido estudio cualitativo en albergues para migrantes en la frontera México-Estados Unidos

4

Resultados. Además de miedo al contagio e inseguridad económica, los migrantes experimentaron malestar emocional relacionado con el endurecimiento de políticas migratorias, y las dificultades del confinamiento en espacios no privados. Algunas OSCs continuaron o adaptaron sus actividades previas de apoyo psicosocial, ayudando a los migrantes en estos aspectos, pero otras actividades se interrumpieron por el distanciamiento físico y la disminución de recursos. Los mismos migrantes implementaron algunas actividades grupales. Surgieron iniciativas de apoyo en línea por parte de la sociedad civil, pero algunos albergues carecen de los recursos tecnológicos y otros necesarios para aprovecharlas.

5

Discusión y conclusión. Las personas migrantes requieren una respuesta adaptada a sus necesidades de salud mental en la pandemia, del tipo proporcionado por las OSCs.

Sin embargo, se necesita más investigación para abordar estas limitaciones, explorando las consecuencias para la salud mental de la pandemia a través de entrevistas con una muestra representativa de migrantes. La eficacia de las intervenciones psicosociales en este contexto también debe investigarse más, tanto con métodos cualitativos como cuantitativos.

6

Recomendación. Integrantes de los flujos migratorios mixtos en México requieren una respuesta adaptada a sus necesidades de salud mental en la pandemia de COVID-19, como se ha sugerido para otros grupos socialmente excluidos (Holmes et al., 2020). Como se recomienda por organizaciones internacionales, en lugar de limitarse a intervenciones clínicas, esta respuesta debe priorizar los aspectos psicosociales que son la raíz de los problemas de salud mental en este tipo de poblaciones, cubriendo necesidades básicas como trabajo digno, lugares adecuados para vivir y acceso a la educación y servicios de salud (IASC, 2007; Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2018).

Publicación: Artículo (original en inglés) http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/SM.0185-3325.2021.022

En La Salle cuidamos de la salud integral de nuestra comunidad

No todos los problemas de salud provocados por la pandemia de COVID-19 fueron físicos; el confinamiento también tuvo un impacto importante en la salud mental de las personas. Conscientes de estas necesidades, en la Universidad La Salle realizamos algunas acciones de prevención y atención de nuestros estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia porque **#EnComunidadNosCuidamos**.

Durante el confinamiento de la pandemia por COVID-19 se detectaron algunos trastornos socioemocionales en la comunidad, como:



Estrés



Sedentarismo



Desfase y baja calidad del sueño



Ansiedad



Depresión



Desarrollo de obesidad y enfermedades crónicas degenerativas

A partir de un estudio de investigadoras lasallistas, se implementó un programa de intervención multidisciplinar, encargado del diagnóstico oportuno y el tratamiento, así como del acompañamiento para favorecer la formación integral.

Comunidad con riesgo suicida

18%

32%

Diagnosticados con un trastorno de ansiedad moderada y severa

Programas institucionales por la salud mental:

De manera preventiva se realizaron los siguientes proyectos enfocados en el bienestar de los estudiantes:



La Salle Contigo. Es un programa permanente de atención de la salud. En el primer año brindó más de 1,300 atenciones, **295 de orientación emocional**.



Estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales adaptaron **17 proyectos** para brindar información y apoyo psicológico a la comunidad interna y externa, enfocados en el control de estrés y orientación.



Clima Emocional. Programa aplicado a estudiantes y docentes lasallistas. Participó el **40% de los estudiantes** y el **57% de los docentes de la Facultad Mexicana de Arquitectura, Diseño y Comunicación**.

Algunos planes a corto y mediano plazo:

- ▶ Reforzar el acompañamiento
- ▶ Buscar equilibrio entre las actividades síncronas y asíncronas
- ▶ Robustecer las acciones de identidad y pertenencia universitaria
- ▶ Implementar intervenciones para favorecer la autogestión de la salud
- ▶ Ofrecer talleres para gestionar y controlar trastornos
- ▶ Detectar sus signos de alarma.



*De los participantes en el programa:

*Muestra de 1,145 personas encuestadas



70-80% reportaron una mejora en su alimentación y rutina de sueño.



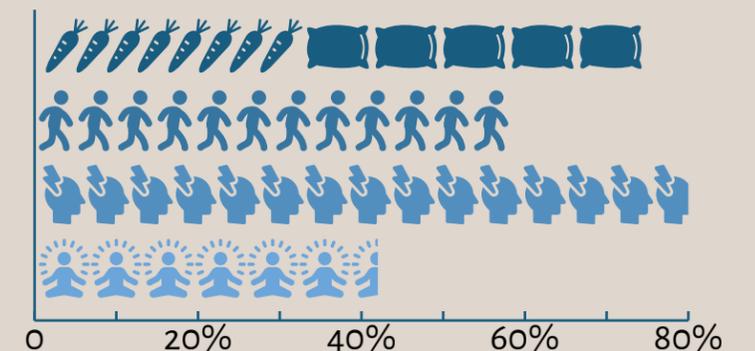
58% comenzó a realizar actividades físicas.



80% logró identificar su nivel de estrés.



42% realizó meditación.



Para Sigmund Freud la salud mental se encuentra relacionada con la capacidad en el ser humano para amar y trabajar. En los inicios de la psicología, la salud mental estaba asociada al término "normal", considerando a una persona sana como aquella que estaba dentro de los rangos cercanos a una normalidad estadística; es decir, todas aquellas personas que estuvieran cercanas a la media dentro de la campana de Gauss, siendo anormales aquellos que se encontraban fuera de dicha campana.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es "un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera, y se es capaz de contribuir a la propia comunidad".

A mediados del siglo pasado, entre los indicadores de salud mental, se distinguía la capacidad de ser libres e independientes, estar en capacidad de tomar las riendas de su propio destino y mantener un grado de satisfacción consigo mismo.

En el otro extremo hemos tenido a aquellas otras personas que han sido consideradas como enfermos mentales, es decir que se encuentran fuera de la realidad; una realidad percibida por la otra mayoría de personas consideradas como sanas. Por lo tanto estas personas insanas son quienes no pueden valerse por sí mismas, alcanzando la independencia y autonomía; debe ser internadas en una institución psiquiátrica, en donde a su vez son medicados de manera permanente y contenidos para evitar que se lastimen a sí mismos o a otras personas, bien sea porque son encerrados en una celda, medicados e incluso contenidos con sacos de fuerza de ser necesario.

**individuos
BorderLine**

**CRITERIOS
para la**

SALUD

MENTAL

Hoy en día, existe un sector de la población que va en aumento: los Border Line, individuos que caminan por una línea delgada entre la realidad y la locura, conscientes de sí mismos, del tiempo y el espacio en el que habitan, pero con ciertas características poco sanas como estados de ánimo cambiantes, un miedo exagerado al rechazo, a ser ignorados, abandonados y olvidados. No le encuentran sentido a su vida y por lo mismo tienden a la depresión, a los comportamientos autodestructivos y a tener pensamientos e intentos suicidas. Los *Border Line* experimentan la sensación de sentirse

inútiles, falta de confianza en sí mismos y en los demás; por lo tanto son indecisos y/o tienen una baja estima. Algunos de estos individuos tienden a padecer problemas de alimentación como la ingesta descontrolada, anorexia y/o bulimia; son ambivalentes y suelen tener dificultades para las relaciones interpersonales, las cuales son intensas, inestables y bastante conflictivas. Algunos de estos individuos por su baja tolerancia al estrés y a la frustración, pueden cruzar la débil línea que les separa de la locura y terminar en un centro psiquiátrico.

En los inicios, los criterios de salud mental estaban centrados en conceptos relacionados con la patología, no es sino hasta 1947 cuando la OMS

plantea que la salud no es sólo ausencia de la enfermedad. Posteriormente, con el surgimiento del enfoque humanista y de manera reciente con la psicología positiva, se ha apoyado en los estudios sobre el apego de Melanie Klein, Donal Winicott y John Boulby, la inteligencia emocional de Daniel Goleman, la importancia del optimismo, los valores humanos y la creatividad. Lo que permitió que la salud mental se centrara en la estimulación de las capacidades humanas, con estudios llevados a cabo por M. Seligman y Tal Ben Sohár, sobre la felicidad; así como las investigaciones acerca de las emociones positivas, la búsqueda del bienestar, la flexibilidad, el humor, la empatía, la resiliencia y la proactividad, entre muchas otras.

“Son aquellas personas que transitan por una línea delgada entre la realidad y la locura, conscientes de sí mismos, del tiempo y el espacio en el que habitan, pero con ciertas características poco sanas como estados de ánimo cambiantes, un miedo exagerado al rechazo, a ser ignorados, abandonados y olvidados”



Entre los criterios actuales de una buena salud mental aportados por la Psicología Humanista a partir de los planteamientos de Abraham Maslow y Carl Rogers, y concretamente de la psicología positiva, cuyo principal exponente es Martín Seligman, una persona debería:

- Tener un nivel de autoestima o autoevaluación que le permita sentirse útil y valioso.
- Formar parte de un grupo primario o tener un vínculo amoroso con varias personas.
- Tener proyectos, aspiraciones y expectativas, a corto, mediano y largo plazo.
- Tener iniciativa en el trabajo y en la vida y llevar a cabo actividades cotidianas, evaluaciones periódicas de sus avances y aprendizajes de las experiencias anteriores.
- Compartir ideas y proyectos con otras personas, bien sea en relaciones con la pareja, hijos, amistades y en ambientes laborales.
- Compartir sentimientos y pensamientos íntimos, por lo menos con una persona en forma estable.
- Actividades frecuentes placenteras, con una o más personas cercanas afectivamente.
- Flexibilidad para adaptarse a lo imprevisto y a lo novedoso.
- Tolerancia a las fallas propias y de los demás.
- Reconocer virtudes, cualidades y éxitos de otros y de sí mismo.
- Expresar directamente sus opiniones y sus sentimientos, sean compartidos o no por los otros.
- Respetar opiniones, acciones y sentimientos de otros.
- Temor a peligros reales, tomando precauciones y evitando riesgos innecesarios.
- Relaciones sociales interpersonales, pudiendo comunicarse cordial y directamente.
- Buen humor, que le permita reír y sonreír de forma desinhibida, sin llegar a ser grotesco.
- Generosidad con los demás, defendiendo sus principios y derechos personales.
- Preferir soluciones pacíficas y la conciliación, a los conflictos, rechazando la violencia, salvo en casos ineludibles.
- Coherencia y congruencia entre lo que siente, piensa, hace y dice.
- Tener sueños y sobre todo sueños agradables.
- Tener cuidado del estado físico y de la imagen, cultivando hábitos higiénicos, de alimentación y ejercicio moderado, a la vez que se atiende a tiempo los malestares.
- Llevar a cabo acciones que representan amor sincero por otros y por la naturaleza.
- Recurrir al apoyo de personas capacitadas de manera preventiva, para mantener una buena calidad de vida.

Conclusiones:

Casi todos los seres humanos aspiramos a una vida sana y plena, experimentar bienestar y salud vital, emociones positivas y ser felices. No lograrlo es fuente de insatisfacción, depresión y desesperanza.

La búsqueda de una vida sana y de calidad, productiva, creativa y autorrealizativa, se asocia a un estilo de vida, al bienestar psicológico y a la experiencia de emociones positivas, así como de la satisfacción vital y la búsqueda de la felicidad.

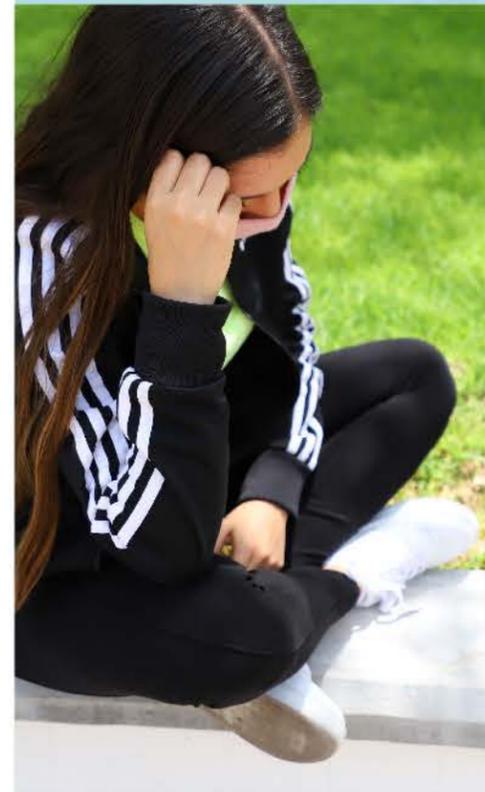
Por otro lado la búsqueda del bienestar y la felicidad, se asocian con la prevención de estados y conductas de riesgo como malos hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaquismo, drogas y cualquier manifestación de violencia.



Mayor demanda de atención psicológica

Desde el inicio de la pandemia hace dos años, la Universidad Autónoma de Aguascalientes emprendió diversos programas en diversos ámbitos para contrarrestar el impacto de esta crisis sanitaria en su comunidad universitaria. La maestra Ana María Vázquez Romero, encargada de la Unidad de Atención e Investigación en Psicología (UAIP), señaló que desde el inicio de la pandemia por COVID-19 se establecieron estrategias para detectar factores de riesgo en la salud mental de los universitarios.

Durante este tiempo, la demanda de atención psicológica se ha incrementado notablemente. En el caso de los estudiantes, y después de hacer una valoración psicológica para identificar conductas de riesgo, en la UAIP se ha logrado apoyar a los jóvenes que manifiestan síntomas de ansiedad o depresión, que enfrentan problemas familiares, situaciones estresantes o de violencia, dificultad para la toma de decisiones, el manejo de duelo (los cuales son complejos ante una muerte sorpresiva, por lo que no se sigue un proceso natural), así como una mala regulación emocional, por lo que se busca que los estudiantes adquieran herramientas para que puedan manejar adecuadamente sus emociones.



Acompañamiento para el bienestar socioemocional

Con responsabilidad social formamos vínculos de empatía y esperanza

La incertidumbre, el miedo, agotamiento y dolor a causa de diversos factores asociados a la pandemia por COVID-19, provocaron en muchas personas: ansiedad, estrés, depresión e ideación suicida.

La UABC cuenta con el Comité de Salud Mental “Eneida” de la Facultad de Medicina y Psicología (FMP) y el Comité de Salud Mental de la Facultad de Ciencias de la Salud (Facisalud), Unidad Valle de las Palmas, a través de los cuales se ha brindado apoyo en el transcurso de esta pandemia.

-Ambos comités intensificaron sus actividades a través de la modalidad en línea, logrando un alcance de atención aún mayor.

-Se brindó terapia gratuita a la comunidad universitaria de la UABC, sociedad en general e incluso al personal del área de la salud pública. El rango de edad de los pacientes atendidos fue entre los 18 y 45 años.

La doctora en Psicología, Deysy Margarita Tovar Hernández, responsable de la Unidad de Género de la FMP e integrante del “Eneida”, co-

mentó que aunque prevalece la estigmatización de los procesos y programas de salud mental, con esta pandemia quedó claro que es una de las áreas más importantes para la salud integral de las personas. Por ello, señaló que es importante fomentar una cultura de cuidado de salud mental con el objetivo de reconocer las emociones y los malestares desde edades tempranas, así como solicitar atención profesional. A la par, enfatizó que es necesario crear espacios de responsabilidad social ya que hay pocas instituciones o centros de atención psicológica que sean públicos.

Ante este contexto, los comités de salud mental de la UABC son espacios de apoyo psicológico al alcance de la comunidad universitaria y la sociedad tanto de Baja California como del resto del país. La mayoría de los servicios son gratuitos y los que tienen costo son accesibles.

Además, la FMP cuenta con un grupo de primeros auxilios psicológicos que atienden a toda la comunidad del Campus Tijuana y realizan proyectos de investigación que permiten evaluar cuáles son las principales sintomatologías y diseñar las estrategias de intervención.

Para la UABC, lograr un impacto social a través de sus proyectos de investigación es parte fundamental de su quehacer académico y científico. A continuación se enlistan los estudios que se derivaron de la pandemia por COVID-19

- Seguimiento continuo a la educación a distancia de la Facultad de Medicina y Psicología de UABC: compromiso académico y emociones frente al COVID-19
Facultad de Medicina y Psicología
- Estrés percibido, insomnio y bienestar psicológico en deportistas que se encuentran en aislamiento social por COVID-19
Facultad de Ciencias de la Salud (Valle de las Palmas)
- Afectividad y pandemia. Factores psicoafectivos y salud comunitaria entre la población bajacaliforniana ante COVID-19
Facultad de Ciencias Humanas

- Factores psicosociales, praxis social y salud comunitaria entre la población bajacaliforniana ante COVID-19
Facultad de Ciencias Humanas
- Impactos de la Pandemia COVID-19 en la calidad de vida de los hogares de la ciudad de Mexicali B.C.
Instituto de Investigaciones Sociales
- Desarrollo Sustentable y Género: Narrativas de Mujeres, Adolescentes y Niñas ante el COVID-19 en Mexicali
Instituto de Investigaciones Sociales

Detección y atención

En la comunidad universitaria:

- Malestares emocionales específicos por el cambio a la enseñanza en modalidad virtual. Adaptarse a los nuevos procesos psicopedagógicos y la percepción de que se intensificaron las actividades académicas resultaron desgastantes y frustrantes.

- Falta de espacio para socializar e interactuar entre estudiantes y maestros.

En personal de salud:

- Estrés y ansiedad provocados por las largas jornadas laborales y la incertidumbre de cómo afrontar este nuevo

padecimiento; además, las condiciones de trabajo fueron difíciles de sobrellevar con la escasez del equipo de seguridad e higiene.

En sociedad en general:

- Acompañamiento psicológico a personas con ideación suicida.

- Se brindó acompañamiento psicológico por duelo ya que al inicio de la pandemia no existía la posibilidad de pasar por un proceso de despedida con el ser querido fallecido como se solía hacer.

• Se brindó acompañamiento psicológico por duelo.

• La atención al personal de salud fue por el estrés y la ansiedad provocados por las largas jornadas laborales y la incertidumbre de cómo afrontar este nuevo padecimiento.

• En la comunidad universitaria se detectaron malestares emocionales específicos por el cambio a la enseñanza en modalidad virtual.

Atención al público en general

Enviar mensaje vía inbox a Facebook/Comité de Salud Mental FMP

Correo electrónico: c.saludmental.eneida@gmail.com

Enviar mensaje vía inbox a Facebook/Salud Mental Facisalud

Correo electrónico: saludmental.cisaludvlp@uabc.edu.mx

• Los especialistas de la salud psicológica de la UABC determinaron que ante situaciones emergentes la mejor estrategia para afrontarlas es por medio de la atención grupal.



La resiliencia de los adultos mayores

La maestra Grisel Corral Aguayo, responsable del programa Educación Sustentable para Adultos Mayores (ESAM) que ofrece la Facultad de Ciencias Humanas, Campus Mexicali de la UABC, señaló que el miedo, la ansiedad, el estrés, la desesperanza, entre otras emociones negativas, comenzaron a presentarse en los adultos mayores al inicio de la pandemia por COVID-19.

Los más afectados fueron principalmente aquellos que vivían solos y que no disponían de los conocimientos para utilizar las aplicaciones y plataformas digitales, las cuales se volvieron fundamentales durante el confinamiento para continuar, remotamente, con las actividades laborales, educativas y de la vida diaria.

Una vez que inició el confinamiento las clases de ESAM, cuyos estudiantes son adultos mayores de 55 años de edad, se ofrecieron por plataformas digitales, aplicaciones móviles e incluso llamadas telefónicas. Aunque hubo bajas, trataron de captar al mayor número posible de alumnos en quienes enfatizaron la alfabetización digital.

Alteraciones detectadas

La pérdida de familiares, seres queridos y personas de su edad fue muy significativa en los adultos mayores ya que se intensificaron las emociones. Además, también perdieron la libertad, movilidad y su dinámica cotidiana, provocando en ellos sentimientos de desesperanza, desesperación, miedo y abandono.

- El no poder salir de casa ni saber cómo utilizar las nuevas tecnologías digitales, afectó el estado anímico.
- La soledad y falta de las actividades cotidianas, generaron problemas del lenguaje y de la motricidad.
- También se presentaron trastornos del lenguaje debido a que dejaron de socializar o lo hacían en menor medida.

Apoyo al adulto mayor privado de su libertad

ESAM también ofrece su apoyo a adultos mayores que están privados de la libertad. En 2018 se implementó en el Centro de Reinserción Social (Cereso) de Mexicali, el programa Psicoeducación para Adultos Mayores Privados de su Libertad, que se realiza en conjunto con el Sistema Penitenciario de Baja California.

Con los alumnos de ESAM que experimentaron estas emociones se implementaron técnicas para el autocuidado, de tanatología y logoterapia, entre otras relacionadas a la superación de la pérdida.

Su objetivo es ofrecer a los participantes de entre 60 y 78 años de edad, las herramientas que les permitan seguir desarrollando sus potencialidades físicas, cognitivas y sociales para que vivan esta etapa, conscientes de la condición que los llevó a estar en una institución cerrada y coercitiva.

Aunque el confinamiento y la falta de conectividad de los internos representaron un reto para la continuación de este programa, nunca perdieron el vínculo y semana tras semana enviaban y recogían los materiales con los que se desarrollaron las actividades.

Hace tres meses regresaron de manera presencial en el Cere-

so de Mexicali donde asisten 76 adultos mayores, y a partir de enero de este año se extendieron al Cereso El Hongo, donde atienden a 158 internos. “Los resultados han sido muy significativos y van acorde a la visión de que la población de 55 años y más, cada día crece. Hemos logrado menor incidencia (peleas), casos de enfermedad y quejas, así como mayor tolerancia e igualdad”, comentó la maestra Corral Aguayo, quien también coordina este programa.



ESAM inició funciones en 2006 y trabaja el modelo biopsicosocial, el cual postula que los factores biológicos, psicológicos y sociales desempeñan un papel significativo de la actividad humana. Los estudiantes participantes son adultos mayores a los 55 años de edad.

UABC, entre las universidades pioneras en implementar una materia obligatoria sobre desarrollo emocional

Organismos como la Unesco y la Anuiés han solicitado a las instituciones de educación superior formar a sus estudiantes en competencias emocionales y sociales.

- Anteriormente estas materias eran optativas, por lo que la obligatoriedad representa un gran paso en la formación universitaria.
- Su objetivo es formar ciudadanos con habilidades socioemocionales para afrontar circunstancias imprevistas de cualquier índole.
- Su pertinencia queda demostrada con la pandemia por COVID-19.
- Los empleadores requieren egresados con capacidad de enfrentar las exigencias del entorno laboral y eso tiene que ver con capacidades interpersonales de autorregulación, gestión emocional, liderazgo, entre otros.





Efectos Socioemocionales de la Pandemia en la Comunidad Estudiantil de la UAdeC

La Universidad Autónoma de Coahuila se muestra comprometida con su comunidad, al seguir promoviendo la investigación científica que logre identificar los efectos socioemocionales que ha dejado el COVID-19, principalmente en sus estudiantes, esto con el fin de impulsar acciones que coadyuven en una formación profesional integral y el pleno desarrollo humano.

La catedrática e investigadora de la Facultad de Psicología de la Unidad Saltillo, Bárbara de los Ángeles Pérez Pedraza, consideró que los trastornos emocionales que más se dispararon durante el confinamiento tanto en jóvenes y adultos, fueron principalmente:

- * ansiedad
- * pánico
- * depresión
- * vulnerabilidad
- * desesperanza que influye en el grado de riesgo suicida
- * aumento en el consumo del alcohol y drogas
- * violencia intrafamiliar

“Gracias al estudio *Evaluación Socioemocional de Estudiantes en la UAdeC* realizado en nuestro plantel, nos percatamos que los estudiantes presentaron ansiedad y depresión combinada, algo que es muy preocupante, ya que conlleva a la desesperanza, un indicador que refleja la visión negativa de la realidad y el futuro”, comentó.

A través del Departamento de Psicología Preventiva de la Facultad de Psicología, en 2020 y 2021 se brindó el servicio de consulta psicológica a bajo costo a la comunidad universitaria y público en general por distintos medios,

donde se otorgaron primeros auxilios psicológicos en los trastornos más frecuentes y se hizo intervención en crisis y consejería psicológica a nivel individual.

“Creo que el año 2020 fue más caótico, por el alza de contagios y muertes por COVID-19, la mayoría de los pacientes que atendimos tuvieron una ola de pensamientos recurrentes por el miedo palpable de contagio, el desconocimiento de la enfermedad, el duelo pandémico y la adaptación al nuevo contexto económico que se generó en los hogares que perdieron a los padres y/o tutores”, expresó Pérez Pedraza.

La Investigadora Karla Patricia Valdés García, en su artículo “Salud mental en tiempos del COVID-19” (IMPLAN Saltillo, 2021), resalta la importancia de generar estrategias para tener un mayor equilibrio emocional en este periodo, las cuales, se establecen según la edad, las características de las personas, los recursos con los que cuentan y otras variables individuales.

La investigadora menciona algunas recomendaciones que van desde acciones muy sencillas como:

- *generar rutinas que den mayor certeza y estabilidad
- *practicar la relajación y respiración profunda
- *realizar actividades placenteras y de ocio
- *desarrollar hábitos saludables de sueño
- *alimentación, limpieza y ejercicio
- *ser selectivos en las fuentes de información y consulta en relación a la pandemia
- *contar con espacios de soledad donde se puedan regular las emociones desadaptativas, sobre todo cuando se entra en conflicto con las personas de diaria convivencia.

“Si estas acciones no tienen el impacto deseado es importante buscar atención especializada para cuidar de nuestra salud integral, no olvidemos que el ser humano es un ser bio-psico-social y que la afectación en cualquiera de estas tres dimensiones repercute en las otras, es por ello, que en estos tiempos de pandemia debemos trabajar por tener un cuerpo sano, una mente sana y unas relaciones sanas”, dijo Valdés García.

Desde el enfoque disciplinar de las Ciencias Sociales y como parte de la tesis doctoral “*Habilidades socioemocionales, asertividad y tolerancia a la frustración en estudiantes de nivel bachillerato, para enfrentar los riesgos de la etapa adolescente en un contexto de contingencia*” realizada en 2021 por la colaboradora de la Coordinación General de Extensión Universitaria, Zaida Morlett Villa, se encontró en la muestra de 374 alumnos de Preparatoria, que la pandemia incidió de manera directa en la disminución de las habilidades socioemocionales básicas en los jóvenes, las cuales son entendidas como las competencias necesarias para la correcta gestión de las emociones y que son necesarias para la vida en sociedad.

Los resultados develaron que durante el periodo de confinamiento, los estudiantes al sufrir dicha afectación en el paquete de habilidades mencionado, pueden tener dificultades de interacción social, de reafirmación de la identidad, pertenencia o lazos de red a un grupo social, además que, no hay espacios suficientes para poner en práctica las competencias socioemocionales, de comunicación, ni de tolerancia a la frustración, no obstante, desarrollaron otras habilidades de supervivencia y adaptación para continuar con las actividades virtuales escolares y las de recreación.

En ese sentido, la Dra. Juana María Alanís de la Facultad de Ciencias de la Comunicación y sínodo del trabajo doctoral, coincidió con Morlett Villa que, desde la Academia y la investigación aplicada es necesario replantear los espacios de interacción social en este tercer año de pandemia, de igual forma, destacaron el compromiso y los esfuerzos de la máxima casa de estudios para promover el Nuevo Modelo Educativo contemplado en la Reforma Académica Universitaria de la UAdeC, el cual se preocupa por la inteligencia emocional de los estudiantes para enseñarlos a controlar sus emociones y a empatizar, algo imprescindible en el contexto actual.

Referencias

Morlett, Z. (2022). *Tesis para sustentar el título de Doctorado en Ciencias Sociales: Habilidades socioemocionales, asertividad y tolerancia a la frustración en estudiantes de nivel bachillerato, para enfrentar los riesgos de la etapa adolescente en un contexto de contingencia*. [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad Autónoma de Coahuila.

Valdés García, K. (26 de abril de 2021). *Salud mental en tiempos de COVID-19*. IMPLAN Saltillo. <http://implansaltillo.mx/gui/articulos/articulo.php?r=57>.

Bárbara de los Ángeles
Pérez Pedraza



Karla Patricia
Valdés García



Zaida
Morlett Villa



Juana María
Alanís



Trastornos y **secuelas socioemocionales** de la pandemia

Por Giovanni Gama y Alejandra Zamora

- ▶ Los problemas emocionales pueden presentar síntomas físicos como dolores de cabeza, espalda, cadera, cansancio o migraña.

El descubrimiento del SARS-CoV-2 en el mundo, hace poco más de dos años, derivó en uno de los retos más grandes de este siglo al que se ha enfrentado la humanidad en materia de salud y, que a su vez, dejó expuestas otras pandemias silenciosas como la relacionada con la salud mental.

La profesora investigadora Rebeca María Elena Guzmán Saldaña, jefa del Área Académica de Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa), perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), destacó que las personas positivas a COVID-19 tienen un riesgo alto de desarrollar depresión y ansiedad durante o después de contraer el virus; el 30 por ciento de quienes padecen uno de estos trastornos pueden mejorar o empeorar sus síntomas tras ser dados de alta clínica.

Cabe destacar que los problemas emocionales pueden presentar síntomas físicos, como dolores de cabeza, espalda, cadera, cansancio o migraña. Mientras que en casos extremos desarrollan una enfermedad psicopatológica derivada del miedo, tras el contagio o la infección de un ser querido.

Uno de los trastornos más comunes es el estrés postraumático, el cual se manifiesta a través de alteraciones del sueño, taquicardia y síntoma agudo de ansiedad. Este se ha presentado en el 96 por ciento de las personas que padecieron COVID-19, de los cuales el 30 por ciento mantuvo la sintomatología una vez dados de alta; las mujeres jóvenes fueron las principales afectadas, así lo dio a conocer Guzmán Saldaña.



Aumento y **angustia**

Uno de los sectores de la población más vulnerables fueron las personas con padecimiento psicológicos, quienes vieron suspendido el acceso a consultas médicas derivado de la instauración de las medidas de seguridad sanitaria. Al mismo tiempo, el pasar por eventos estresantes como el confinamiento por la pandemia, aunado a su susceptibilidad emocional, fueron factores importantes que detonaron algunas problemáticas.

De acuerdo con la académica Rebeca María Elena Guzmán Saldaña, el nivel de angustia se ha disparado a nivel mundial, siendo uno de los principales motivos el temor a contagiarse o a morir. Sin embargo, no solo la población en general puede padecer problemas mentales, las y los profesionales de la salud (médicos, enfermeras, psicólogos, nutriólogos, personal administrativo) han sido gravemente afectados durante esta pandemia; aproximadamente el 70 por ciento de las personas que trabajan en estos espacios presentan gran temor de tratar con pacientes enfermos de coronavirus.



- ▶ Está disponible la página de Facebook PSICSa Intervención y Contención Emocional, donde un equipo especializado brinda servicio.

La UAEH consideró los estragos provocados por la pandemia y creó acciones de contención psicológicas, entre ellas se encuentra el proyecto “Intervención y contención emocional PSICSa”, el cual entró en funciones a partir de abril de 2020.

El proyecto utiliza un modelo de atención psicológica mixta y a distancia, el cual es coordinado por la Clínica de Atención Psicológica del Área Académica de Psicología, misma que es atendida por investigadores expertos en temas de adicciones, ansiedad, depresión, estrés, violencia, suicidio, entre otros.

Las personas interesadas en recibir atención del PSICSa pueden contactarse con el personal vía telefónica al 771 720 00, extensión 2136, las 24 horas y los siete días de la semana, o por medio de Facebook en la página PSICSa Intervención y Contención Emocional, donde un equipo especializado atenderán los casos en un horario de 09:00 a 21:00 horas. Asimismo, la página publica cuatro veces al día información útil para la salud emocional de la comunidad universitaria y el público en general que busca ayuda.

Otra de las medidas fue la creación del **programa de radio “Toma de Aliento”**, que es emitido **todos los jueves a las 22:00 horas por Radio Universidad Tulancingo 97.1 FM**, donde se abordan diferentes temáticas asociadas a la promoción de la salud mental.

Finalmente, cabe resaltar que en tiempos de pandemia la UAEH se ha mantenido en pie de lucha ante las adversidades, ofreciendo a sus estudiantes las mejores condiciones posibles para su aprendizaje y salud mental, entendiendo que es una batalla que aún no termina y debemos de ser empáticos en todos los frentes.

Investiga UAEM cognición, sueño y alimentación durante la pandemia de Covid-19

Era el mes de marzo de 2020. Las unidades académicas, centros de investigación y sedes de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM) suspendían las actividades académicas y más tarde, las administrativas. Se instalaron filtros sanitarios, se capacitó al personal en las medidas de higiene que fueron necesarias, además de implementar como medidas de emergencia las clases en línea, aulas virtuales y tareas administrativas a distancia.

Diversas unidades académicas de la UAEM atendieron necesidades de los universitarios y de la sociedad, particularmente las unidades relacionadas con la salud, así como el Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPsi).

En mayo de 2020, el CITPsi inició tareas de atención y ayuda psicológica por vía telefónica y por la página web, a las personas que padecían estrés, ansiedad o depresión, derivado del confinamiento en sus hogares por la pandemia del Covid-19.

A través del cuerpo académico *Cognición y Afectos*, que busca realizar trabajos de investigación para integrar el conocimiento y las diversas variables de los procesos cognitivos, como parte del ser humano integral, organizó una serie de conferencias denominado *Estrategias de acción para el bienestar psicosocial en tiempos de Covid-19*, en el que han participado,

desde entonces, especialistas en el ámbito de la salud mental.

La profesora investigadora del CITPsi, Bernarda Téllez Alanis, es integrante del Comité Universitario para la Atención de la emergencia sanitaria, así como de dicho cuerpo académico y el pasado 4 de febrero, impartió la conferencia virtual *Cognición, sueño y alimentación durante la pandemia de Covid-19*.

“A dos años de haberse declarado la pandemia hay un panorama que cambia constantemente, ahora debido a las vacunas y nuevas variantes de la enfermedad”, dijo. Si bien existen metaanálisis de documentos en los que se reportaron las consecuencias del Síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés) en 2002, se sumaron los datos que la ciencia recopiló del Síndrome respiratorio de oriente medio (MERS, por sus siglas en inglés) en 2012 y la Covid-19 en 2021.

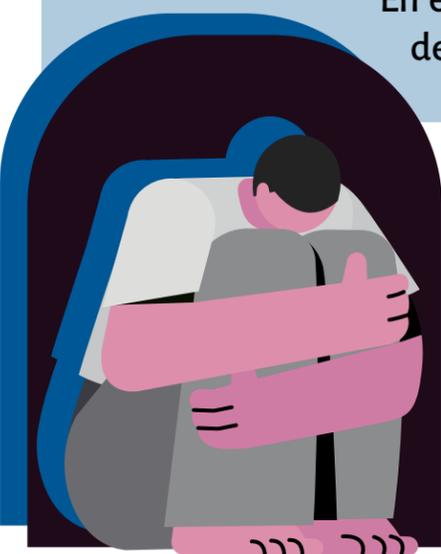
“En esta gran revisión de datos, encontraron que, al momento de ingresar a los hospitales, los pacientes enfermos por SARS o MERS presentaban confusión, ánimo deprimido, ansiedad, alteración de la memoria e insomnio, además, como secuelas de esta enfermedad, presentaron alteraciones de la memoria y de la atención-concentración”, dijo.

La expositora explicó que, durante 2021, se llevaron a cabo otros estudios de investigación en el mundo, utilizando principalmente encuestas telefónicas, que reportaron similitud de síntomas, pero el deterioro cognitivo era uno de los más llamativos, no solo por ser consecuencia de Covid-19, sino porque reflejaba las repercusiones del aislamiento social y otros problemas de salud mental.

Además, se han hecho estudios sobre los efectos cognitivos como secuela del Covid-19 prolongado o llamado Covid largo, así como aquellos factores que afectan a la población.

En el CITPsi, se estableció un proyecto de investigación llamado *Exploración de factores psicosociales, de salud mental, cognición y estrategias educativas y familiares derivadas de la contingencia sanitaria por Covid-19*, el cual es coordinado por la investigadora de este centro, Gabriela López Aymes.

Con la participación de 792 personas, el proyecto tiene por objetivo identificar síntomas de riesgo en la población y promover el acceso a estrategias de intervención informativo-educativo y programas de intervención psicosocial y de salud mental, en caso de requerirlo.



Como parte del proyecto, se creó el programa *Breve Evaluación y Estimulación Cognitiva durante la Cuarentena para Adultos*, que cuenta con dos tomas de muestra en 2020, y tiene el objetivo de estimular los procesos de percepción, atención, memoria, funciones ejecutivas y toma de decisiones durante el periodo de contingencia sanitaria, a través de un cuestionario y diversas actividades en línea.

Otro de los programas, llamado *Sueño, emociones y Covid-19*, coordinado por la estudiante de posgrado Ana Ixchel Pérez Amezcua, tiene el objetivo de conocer las alteraciones autoreportadas en los procesos cognitivos como el sueño y la alimentación en población en general, y adicionalmente las alteraciones del sueño en pacientes de Covid-19.

Entre los resultados reportados del estudio *Exploración de factores psicosociales, de salud mental, cognición y estrategias educativas y familiares derivadas de la contingencia sanitaria por Covid-19*, son los cambios de horarios en el sueño y el insomnio los padecimientos más frecuentes reportados en 597 personas de la muestra, a su vez, el exceso de apetito y las náuseas se reportaron en 281 personas de la muestra, mientras que los procesos de atención se vieron alterados a partir de la pandemia, siendo las mujeres el grupo que presentó mayores dificultades en los procesos de lenguaje y los hombres las fallas de memoria.

Respecto al programa *Sueño, emociones y Covid-19*, realizado entre marzo y abril de 2021, Bernarda Téllez explicó que participaron 776 personas mayores de 18 años con ocho meses de confinamiento, 376 de los cuales ya habían tenido Covid-19 y 400 que no se habían enfermado previamente, todos del estado de Morelos.

Estrés, miedo y depresión, son las secuelas psicológicas que más se reportaron en las personas que tuvieron Covid-19, aún después de algunos meses de haberse recuperado.

“El dormir está alterado en ambos grupos sin embargo, la alteración es mayor en las personas que enfermaron de Covid-19; las alteraciones del sueño están relacionadas con el número de síntomas de estrés psicológico, pero no con el número de eventos estresores vivenciados. En el grupo que tuvo Covid-19, las alteraciones se relacionaron con el número de secuelas reportadas, sin embargo, una de las limitantes de este programa es que al ser una investigación abierta, no fue posible verificar la ausencia de la enfermedad por pruebas clínicas”, expresó.

La comparación entre los resultados de antes y después de la cuarentena por la pandemia, muestran que los procesos cognitivos más alterados son la atención y la memoria, la cognición y el sueño se encontraron relacionados moderadamente, y una de las alteraciones en la alimentación que más apareció fue el exceso de apetito.

“Encontramos que el uso de la teleinvestigación o de la telepsicología en tamizajes masivos proveen retroalimentación inmediata para valorar las diferentes variables y brindar apoyo profesional sin barreras geográficas, pero aumenta la brecha de desigualdad en población que no tiene acceso a tecnologías o conectividad, tampoco se conocen las condiciones de la evaluación pues pueden presentarse diversos factores distractores.

Finalmente, nos queda como reflexión que hay mayor participación de las mujeres en estos estudios y programas, sin embargo es necesario incluir a más hombres para que los resultados de las investigaciones sean descriptivas de la población”, expresó.

Cabe destacar que en el CITPsi se desarrollan proyectos enfocados al diagnóstico del envejecimiento normal y patológico, estimulación cognitiva en personas con deterioro cognitivo leve y demencia, intervención en personas con secuelas cognitivas por Covid-19, y evaluación e intervención de problemas cognitivos en mujeres en post-parto.

Redes sociales:

 Página web: <http://citpsi.uaem.mx/>

 Twitter: @citpsi

 Facebook: <https://www.facebook.com/CITPsi>

2° Ciclo de videoconferencias: Estrategias de acción para el Bienestar Psicosocial en tiempos de COVID-19
Tema: Cognición, sueño y alimentación durante la pandemia de COVID-19.

Agradecimientos

La población que participó en el estudio

Equipo de investigación Dra. Gabriela López Aymes (Coordinadora Gral) Mtra. Itzel Alonso Carrillo Mtro. Sergio Monroy Gutiérrez Dra. Bruma Palacios Hernández Dra. Bernarda Téllez Alanís Dr. Arturo Juárez García Dra. Berenice Pérez Amezcua Dra. Doris Castellanos Simons Dra. Esperanza López Vázquez Dra. Imke Hindrichs Dr. Luis Pérez Álvarez Dra. María Elena Ávila Guerrero Dra. Lorena Noyola Piña Programa de Salud Mental-CITPsi Laboratorio de Salud Mental Perinatal-CITPsi	Equipo de investigación Mtra. Ulizec Ortiz Duque Mtro. Carlos Aragón Carrillo Dr. Rubén Avilés Reyes Mtro. Emanuel Poblete Trujillo Mtra. Verónica Suárez Ramos Dra. Gabriela Galván Mtra. Lauren Lara Mtra. Sahily Palacios Paz Colegio Morelense de Psicología (COMOPsi. A.C. [^])	Programa BEECCA Dra. Bernarda Téllez Alanís Dr. Rubén Avilés Reyes Mtra. Itzel Alonso carrillo Mtra. Ulizec Ortiz Duque Lic. Fabián Rojas delgado Mtra. Graciela Ortiz Villarroel
---	--	--

Sueño, emociones y COVID-19
Dra. Bernarda Téllez Alanís
Lic. Ana Ixchel Pérez Amezcua





Acciones universitarias en favor de la salud mental frente al COVID-19

La Universidad de Guadalajara trabaja en la atención y capacitación de la comunidad a través de acciones, convenios y cursos

La pandemia impactó a la comunidad universitaria debido a los contagios, a la pérdida de seres queridos y el malestar psicológico derivado, de acuerdo con un levantamiento de datos entre la población universitaria durante los meses de octubre y noviembre de 2021, el cual fue dado a conocer por Norma Alicia Ruvalcaba Romero, jefa del Departamento de Psicología Aplicada, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

Ruvalcaba Romero detalló que contestaron a las preguntas mil 199 personas, entre académicos, estudiantes, personal administrativo y de servicios; 32 por ciento dijo haberse contagiado de COVID-19; 61 por ciento respondió que algún familiar cercano había estado contagiado del virus; 35 por ciento manifestó haber perdido algún familiar cercano en la pandemia y 47 por ciento por causas atribuibles a COVID-19.

En cuanto a malestar psicológico, los indicadores evidenciaron que hubo estrés, ansiedad y depresión en niveles normal, leve, moderado, alto y muy alto, además de dificultades para dormir y concentrarse.

Por lo anterior, la académica anunció acciones por la salud mental frente al COVID-19, que incluyen cursos para estudiantes y médicos, merced a un acuerdo entre la UdeG y el Instituto Jalisciense de Salud Mental; y un curso para docentes, organizado por el Sistema de Universidad Virtual (SUV).

Por otra parte, la firma de convenio entre el Instituto Jalisciense de Salud Mental y la UdeG tiene como objetivo coadyuvar en la atención de las personas detectadas con factores de riesgo y poder derivarla a atención especializada. Además de la colaboración en la difusión, promoción de la salud mental y colaboración en los procesos de capacitación.



Pacientes COVID-19 con secuelas neurológicas

Dependiendo de cómo se comporte la pandemia están programados cursos presenciales que tienen como objetivo capacitar a mil médicos en todo el Estado, en diferentes sedes.

La Coordinadora de Docencia del SUV, Patricia Guadalupe Camacho Cortez, anunció el curso “Cuidados de la salud mental en el contexto universitario”.

Es autogestivo, con actividades lúdicas a través de la tecnología, que le permiten al docente desarrollar también competencias digitales.

Consta de tres módulos: Identificación de riesgos en salud mental; Desarrollo de factores protectores; y Autocuidado y bienestar colectivo.

Texto: Martha Eva Loera
Foto: Abraham Aréchiga

El síndrome de Guillain-Barré, la mielitis, la neuritis óptica y la encefalomielitis son algunas consecuencias graves que están presentando pacientes que tuvieron COVID-19, afirmó José Luis Ruiz Sandoval, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Civil de Guadalajara (HCG) Fray Antonio Alcalde y coordinador del Módulo de Neurología del XXIII Congreso Internacional Avances en Medicina Hospital Civil de Guadalajara (CIAM 2022).

Los pacientes con encefalomielitis en fase aguda, que consiste en varias lesiones en el cerebro, en la médula espinal y el encéfalo, tienen que estar internados en el hospital y son tratados con medicamentos. Si el paciente sobrevive, porque suele haber una mortalidad muy elevada, puede tener secuelas motoras y sensitivas, por lo que tiene que ser remitido a rehabilitación física y se le da seguimiento médico, agregó el especialista.

Explicó que el síndrome de Guillain-Barré es una afección de los nervios periféricos que ocasiona debilidad; el paciente puede llegar a confinarse en cama o silla de ruedas y padecer problemas

respiratorios que pueden requerir intubación; tiene estancias prolongadas y lleva un proceso de rehabilitación por consulta externa, que puede durar meses.

Entre los pacientes que les dio COVID-19, por debajo del 5 por ciento presenta alguna de estas enfermedades; se trata de pacientes que tenían sobrepeso u obesidad, o presentaban otros factores de riesgo como tabaquismo.

Dijo que estas enfermedades son tratables y pueden tener una buena o mala evolución, y agregó que en el caso del Guillain-Barré es complicado su manejo al ser afectados diferentes sistemas y en tiempos normales tiene una mortalidad que oscila entre 5 y 10 por ciento.

Resaltó que otras consecuencias son las alteraciones neuropsicológicas asociadas con el COVID-19 como los problemas de atención, de memoria, de orientación y de agenda visoespacial –los pacientes refieren que tienen olvidos, que ya no coordinan como antes y se sienten muy fatigados.

Para tratarlas, los médicos están recetando antidepresivos, ansiolíticos, estimulantes, energizantes para aumentar el impulso vital, así como algunos medicamentos que se usan para la fatiga y cansancio. “Estamos dando tratamiento sintomático”, explicó.

Problemas de atención, de memoria, de orientación y de agenda visoespacial son algunas alteraciones neuropsicológicas asociadas con el COVID-19



TRASTORNOS Y SECUELAS SOCIOEMOCIONALES

DE LA PANDEMIA POR COVID-19

Jonathan Alejandro Galindo-Soto¹

Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías. Licenciatura en Psicología Clínica.

¹ Autor de correspondencia. Email: jonathan.galindo@ugto.mx

Estamos viviendo un momento único (¿y cuál no lo es?) en términos de aislamiento, muertes y secuelas físicas en percepción social casi aleatorias (a la fecha no se sabe con certeza por qué unos se enferman gravemente y otros no, por qué unos presentan daño nervioso, otros respiratorio y otros vascular). Vemos desde hace un par de años, informes gubernamentales y noticiosos de más y más contagios, con olas mayores incluso que al principio. La solicitud por un lado de mantenernos aislados, por otro de reactivar la economía, por otro de esperar y esperar... y esperar, una cura que no llega, vacunas que no dejan claro cuántos refuerzos necesitan y que, con todo y ellos, no evitan el contagio. Un panorama angustiante, es cierto. Caos. Solo que ahora no tenemos mito que nos fortalezca, que nos dé sentido, que nos guíe en la praxis. Dudamos de los gobiernos, de los científicos, de las escuelas, del personal de salud.

Y mientras, la complejidad previa de la vida continúa.

No es pues, solo el miedo a morir o enfermar el que nos ha golpeado. Por supuesto, el miedo a que cualquier persona -estimada, conocida o no-, puede matarnos solo por respirar cerca es en sí mismo desgastante. Ni hablar de aquellos que han tenido que ser hospitalizados y han mirado de frente a la muerte y que ahora deben lidiar con ella cada día. Y las secuelas físicas. Personas que notan que tienen dañada su memoria después del COVID. Personas que perdieron la movilidad por daño en el sistema nervioso. Más débiles, más conscientes de su vulnerabilidad, más observadores de todos aquellos que no siguen las reglas sanitarias. Y la ira. “¿Por qué a mí? Mi vecino se la pasa en fiestas, bebiendo, con sobrepeso, sin cubrebocas, y sigue sin contagiarse. O al menos no lo parece. Y yo, que me cuido, que cumplo, que incluso me vacuné ¿Por qué?” Pensemos entonces en ellos, en los que han enfermado, en los que se han hospitalizado.

Pensemos también en aquellos que los acompañan. Aquellos que vieron morir a su hijo, a su hermano, a su amigo, a su compañero. Pensemos en su síndrome de **víctima de desastre** (sanitario), en su **duelo**. Un duelo que no es patológico. Un duelo sano, pero no por ello menos doloroso. Y el miedo a ser los siguientes, O peor aún, que otro ser amado sea el siguiente. Y no poder hacer nada para evitarlo por completo. Repitamos las preguntas anteriores, pero sumémosle **culpa**.

La pandemia cambió también nuestro estilo de vida. Nos trajo **aislamiento**. Para aquellos que lo desconozcan, colocar a una persona en un ambiente sin contacto social o con poca estimulación se considera en sí mismo tortura o castigo. Como alguien que pasa tiempo en una celda por haber cometido un crimen. No estamos hechos biológicamente para permanecer encerrados. La rutina sin retos genera **apatía**, como

en los adultos mayores que se van aislando del mundo, muriendo en silencio. Y el hacinamiento también es terrible. Ubicar en un mismo espacio a varios seres humanos por meses, sin salidas de esparcimiento, con conflictos académico-laborales constantes, afectan la salud mental. Además de lo ya mencionado anteriormente, surge la **frustración**, la **desvinculación** con la casa como hogar, con lugar de paz o descanso. Llevar la escuela y el trabajo a casa de forma constante es una bomba de tiempo. Y juntar meses o años de esta frustración, aumentan considerablemente las posibilidades de hartazgo o conflicto. Con ello, problemas relacionados al **control de impulsos**.

No nos extrañe que la **violencia familiar** se haya exacerbado durante la pandemia, pues ninguno de los miembros dispone siquiera de la posibilidad de reunirse con pares para desahogarse, de salir a tomar aire,

pues está contaminado de COVID, de muerte. Están presos. Al menos, todo esto desde sus propios ojos.

Pensemos en los menores. Encerrados sin el contacto con sus amigos, perdiendo la posibilidad de desarrollar habilidades sociales en la interacción libre en los recesos, en el salón de clase con compañeros nuevos. Sin el juego físico tan necesario para el desarrollo de su cerebro. Sentados, en casa, desde preescolar. En un rincón medianamente adaptado -en el mejor de los casos-.

Con la pandemia, se multiplica el malestar, particularmente **estados depresivos**, un bajar los brazos ante un mundo que los aplasta. Podemos llamarle **trastorno adaptativo**. Nada vale la pena. Al menos, desde sus ojos.

Imaginemos a la madre, frente a eso. Pues en muchos casos, la mujer durante la pandemia se ha convertido en un trabajador en multitarea. Ya lo era antes, cierto. Pero al menos antes podía dedicarse al trabajo en casa durante las mañanas, o ir al trabajo. Ahora ella es ayudante de profesora de tiempo completo, debe conocer los planes y programas de las escuelas de sus hijos, pues se espera que haga la tarea con ellos, que tome clases con ellos, que esté ahí, detrás de la pantalla, junto a los hijos. La **ansiedad** se convierte en derrota, en tristeza. Demasiada. Las mujeres han mostrado muchos más **síntomas depresivos** que los hombres durante la pande-

mia. Los hombres explotan, las mujeres implosionan. O eso se ha visto.

Podemos seguir con historias, como las narradas en el artículo que publicamos sobre *Percepción del bienestar del adulto mayor durante el confinamiento por la pandemia por COVID-19*, en el que observamos cómo en esta población predomina la **vulnerabilidad**, la necesidad de apoyo de la familia, pero que como se plantea en este espacio, no está en condiciones de favorecer la salud mental de sus miembros. Los abuelos perdieron su independencia, pues son físicamente más frágiles. Sabe que si enferma tiene altas probabilidades de morir o no recuperarse del todo. Empieza a mostrar más preocupación que el resto por seguir las indicaciones con sumo cuidado. Se siente con ansiedad porque algo falla en la sanitización cotidiana en casa. Presenta comportamientos que rayan en lo **obsesivo compulsivo**, con estado de **hipervigilancia** o **hiperalerta**. Desarrolla problemas de ansiedad.

Y todos los antes nombrados, además de las problemáticas particulares que han estado presentando, comparten el **estrés** constante por la pandemia y sus nuevas variantes. Y como sabemos, la respuesta fisiológica del estrés termina por destruir al cuerpo. Vienen los **trastornos so-**

máticos, los de **inmunodepresión**, el **desorden en los ciclos circadianos**, las **pesadillas**, el **insomnio**. Sumemos, multipliquemos, estas problemáticas al encerrarlos a todos juntos por meses, por años. Y no hemos señalado todos aquellos casos en los que ya existían psicopatologías previas. También recordemos aquellos trastornos de barreras específicas por discapacidades cognitivas, del espectro de la esquizofrenia o

No estábamos preparados para una pandemia, mucho menos para aislamiento o encierro tan prolongado. La gente se quiebra. Es normal. Lo anormal es sobreponerse sin ayuda especializada o redes de apoyo bien establecidas.

trastornos psiquiátricos en general. Imaginemos ahora la presión que enfrentan esos hogares que sin pandemia ya veían muy complicado su panorama. Quizá podamos sentir algo de empatía por ese desgaste, esa **soledad** frustrante a la que se han estado enfrentando cada día por todo este tiempo.

No es casualidad que los **suicidios** también hayan aumentado. O las **autolesiones**. No estábamos preparados para una pandemia, mucho menos para aislamiento o encierro tan

prolongado. La gente se quiebra. Es normal. Lo anormal es sobreponerse sin ayuda especializada o redes de apoyo bien establecidas. Estamos frente a una situación altamente compleja.

Cuando empecé a escribir este texto, me sentía muy superado por todo aquello que rondaba mi conciencia. Las tantas formas de comprender el trastorno mental... incluso las perspectivas de su no existencia, desde algunos autores radicales como Szasz o perspectivas teóricas como el conductismo. Aquellos otros que vislumbran el malestar y la secuela como asunto colectivo e incluso socioeconómico al estilo Han, que simplemente se incorporan en el sujeto; otros más que ven en el mismo síntoma el malestar, como comúnmente sucede con la ansiedad, el miedo, la ira o la tristeza -esta última renombrada como depresión cuando es lo suficientemente fuerte-, como sucedió con el enfoque decimonónico biomédico.

En ese sentido me queda la duda, de si lo que estamos viendo en ansiedad, tristeza, ira, frustración, miedo, más que trastornos, son respuestas sanas ante un entorno caótico y de muerte. O si otras problemáticas ya estaban ahí, pero no queríamos o no podíamos verlas, como la vida sin

contacto real en casa y familia, o el alejamiento en las parejas, o la falta de identidad laboral (ya no digamos la precariedad). Incluso el **vacío existencial** que hace medio siglo ya Rollo May y Albert Camus explicaban claramente. ¿Qué tanto la pandemia nos ha despertado y mostrado lo estático que estábamos, como con la vida en la Academia, anclada en estrategias de hace décadas?

Quizá uno de los más graves peligros que se vislumbran ahora es la banalización del mal(estar), como diría Arendt. Esto significa que, en muchas ocasiones, los seres humanos tenemos la tendencia a normalizar incluso lo terrible. La idea es que paulatinamente podríamos empezar a sentir normal que la gente muera por COVID, que pensemos no es necesario cuidarnos y aceptemos como parte de la vida que unos mueran y otros no, esperando por supuesto, ser de estos segundos.

Pero reflexionemos. Esperemos que estos dos años hayan servido para mostrarnos el camino a la prevención de la psicopatología, la ventana hacia una mejor promoción de la salud mental. Empezamos mal, descuidados, confiados. La escuela lo mostró más claramente. Pero no lo banalicemos. No perdamos el altruismo. Es tiempo de recuperar el timón. Locus de control interno, le llaman los cognitivistas. Actuemos.

Participa UNISON en estudio internacional de salud mental



Sin duda la pandemia de COVID-19 ha dejado intensas secuelas socioemocionales. En respuesta a estas problemáticas la Universidad de Sonora se ha aliado con investigadores de otras universidades de México, Estados Unidos y del Reino Unido.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presentó resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021, que reveló que la proporción de población con síntomas de depresión asciende a 15.4% de la población adulta, pero entre las mujeres alcanza 19.5 por ciento; además, captó que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.

Esta encuesta nacional mostró además que Colima, Sonora y Quintana Roo son las entidades con mejores balances anímicos de su población adulta, mientras que en Oaxaca, Puebla y Tabasco presentan menores valoraciones en este indicador.

Ante esto, el Estudio de Actitudes Sobre Covid-19 y Salud (ATTACH, por sus siglas en inglés)

es muy relevante ya que debido a la pandemia se ha empezado a ver una epidemia de salud mental, destacó Nadia Saraí Corral Frías, académica del Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación y responsable en la Unison de esta iniciativa internacional.

“Queremos conocer la experiencia de todos, incluyendo los padres y madres de familia, jóvenes, personas mayores y entender cómo va cambiando esta experiencia a través del tiempo, ya que los efectos de la covid-19 seguirán perdurando por meses o hasta años. Investigar secuelas es de suma importancia ya que pueden informar la creación de intervenciones más optimas a nuestra situación y contexto.

“La opinión de los mexicanos es muy importante, porque muchas de las intervenciones de salud mental están basadas en estudios de otros países, principalmente de Estados Unidos. No es lo mismo el efecto de una intervención en una persona que vive en Inglaterra o Estados Unidos a una persona que vive en México, son diferentes cosas que estamos viviendo y sintiendo”, resaltó.

Por ello, la docente de tiempo completo en la

Universidad de Sonora, que investiga las bases biopsicosociales de psicopatologías relacionadas con el estrés, hizo la invitación a participar en la investigación (a todas las personas mayores de edad que radiquen en México.

“La opinión es extremadamente valiosa. Información derivada de esta investigación puede ayudar a crear intervenciones para nuestra población.

“Como es una encuesta en línea lo pueden dejar un rato y regresar, pero se solicita no dejarla inconclusa. Son pregunta sencillas y todo es totalmente anónimo, sólo se utilizarán esos datos para poder mejorar la salud mental de los mexicanos, y si no tenemos la voz de todas las personas no vamos a poder tener esa perspectiva, sin la cual no podemos hacer mejores programas. Entre más voces escuchemos es mejor porque podemos adaptarnos a eso. Piénsenla como una plática electrónica”, señaló la Doctora en Neurociencias por la Universidad de Arizona.

El levantamiento de datos comenzó en octubre de 2020, y dijo que es un estudio longitudinal, es decir, que luego de la primera encuesta, después tienen un seguimiento mensual, pero con otras más breves, con pocas preguntas para que expresen su sentir en ese momento.

Informó que en cada uno de los países participantes se recolectará información de 1,500 personas para tener una visión única de actitudes y pensamientos para entender los efectos de la pandemia en la salud física y mental de la población, y que en el caso de México participan también Azalea Reyes Aguilar, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y Alfredo Bernardo Cuéllar Barboza, de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).

En el caso del Reino Unido, destacó que está Anna Hood, de la Universidad de Manchester, y por parte de Estados Unidos, Lori Crosbi, del Cincinnati Children’s Hospital Medical Center.

Algunos resultados

“En este momento hemos recolectado datos de más de 1,300 personas de distintos lugares del estado y del país, y continuaremos hasta que recolectemos datos de 1,500 personas. Entre más tengamos más informados estaremos y sabremos mejor cómo podemos ayudar de una manera más efectiva”, indicó.

En los datos preliminares del estudio se vio que adicionalmente 1,477 personas también contestaron la encuesta, pero de manera parcial y 1,307 de forma completa. Más del 60 por ciento reportan ser del género femenino y se observó que alrededor del 25% reportan un problema de salud mental y más del 20% ha tenido pensamientos de autolesión o suicidio.

Además, reveló que Damariss Andrade Verduzco, una estudiante suya, se ganó un financiamiento externo para hacer su tesis de licenciatura sobre el efecto de la soledad en la pandemia y su repercusión en la salud mental. “Tenemos análisis de la primera ola, qué pasó la primera vez que contestaron y datos preliminares sugieren una relación positiva entre soledad y ansiedad, sí como soledad y depresión”, dijo.

Mencionó que ya se tienen personas que completaron cuestionarios todo un año, que estuvieron contestando mensualmente, y gente que apenas está iniciando. “Estamos tratando de investigar si hay diferencias de cómo nos sentimos al principio y cómo nos sentimos ahorita”.

Efecto de la pandemia en los estudiantes
Uno de los problemas más importantes en materia de salud mental es el acceso a la misma. El problema es que muchas veces la salud mental es un estigma muy alto. Otra barrera es la falta de acceso debido a cuestiones económicas, indicó.

La integrante del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel 1 reveló que otro proyecto liderado por la estudiante de Maestría en Ciencias Sociales Anali Gómez Araiza espera validar una intervención en México, la cual sería auto-guiada y en línea. Este tipo de intervención puede reducir el estigma porque se estaría haciendo en casa, declaró.

“Otra cosa que detiene mucho a pedir ayuda es el dinero, pero si tenemos este tipo de herramientas podemos hacerlo en nuestra propia casa y a nuestro tiempo y sería un recurso gratito si logramos el apoyo”, destacó.

De esta manera, Anali Gómez se encuentra evaluando la posible eficacia de una intervención en estudiantes universitarios. Es un esfuerzo que se está llevando a cabo en la Universidad de Sonora, y se ha invitado a colaboradores de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Instituto Tecnológico de Sonora (Itson). Y se han sumado estu-



Dra. Nadia Saraí Corral Frías,
académica de la
Universidad de
Sonora.

diantes de varios lugares del país, reveló Nadia Corral.

Esta intervención podría favorecer el bienestar y salud mental, además de ayudar al avance de la ciencia, dijo.

Los datos preliminares de este estudio, con un total de 447 encuestas contestadas de forma parcial y 352 de forma completa por estudiantes, arrojan que alrededor del 30% tiene un problema de salud mental, y que el 32% tiene pensamientos de autolesión o suicidas varios días o hasta casi todos los días.

Resultados preliminares demuestran que las barreras más reportadas por estudiantes para buscar a un profesional de la salud son no poder pagar los costos de los servicios para atender su problema de salud mental, así como querer resolver el problema de salud mental bajo sus propios medios y saber a dónde ir para conseguir ayuda profesional.

Hay que buscar el lado positivo

La investigadora dio a conocer que mucho de lo que se ha visto en los estudios que están haciendo son secuelas negativas, pero además se han revelado algunas positivas. “Uno de los cuestionarios que tenemos es para guardianes de familia, madres, padres y otros cuidadores, y entre las cosas malas que se han percibido están las relacionadas con que los niños y niñas no estaban yendo a la escuela; por otro lado, se tuvo más tiempo para estar juntos.

“En muchas personas sí ha causado problemas, sobre todo en las que pertenecen a grupos minorizados, la pandemia creó brechas más grandes y tenemos que encontrar maneras de ayudar a estos grupos. Parte de lo que tenemos que aprender a hacer es cómo podemos utilizar esta nueva normalidad, que no veo que se vaya a ir pronto, y encontrar maneras de sacarle provecho a lo que estamos viviendo a diario”, indicó.

Reconoció que desde que hizo el doctorado se consideraba una investigadora básica, hacía investigación por conocer, pues no es psicóloga clínica y no da terapias, pero al ver estas necesidades, como los efectos de la covid-19, decidió hacer algo al respecto en su disciplina, con asesoría de profesionales de la salud mental y con intervenciones basadas en la evidencia.

“La salud mental es un derecho humano universal, estamos trabajando porque es importante conocer qué está pasando y el tratar de mejorar el acceso a la salud mental y que ésta no sea un derecho de pocos sino de todos y todas.

“La participación de las personas es lo que permite evaluar la eficacia de estas intervenciones y mejorarlas según las experiencias de la mayoría. El compartir tu voz te hace ver representado en los datos y nos ayuda a crear intervenciones nuevas, programas de prevención, entre más diversas son las voces mejor podemos hacer nuestro trabajo y esperamos poder ayudar a la mayor cantidad de gente”, destacó.



¡Te invitamos a participar!

-  Encuesta para la comunidad en general (residentes de México mayores de edad). [AQUÍ](#)
-  Encuesta para estudiantes mayores de edad que viven en México. [AQUÍ](#)



El confinamiento fue terrible

- Ansiedad, miedos, depresión, estrés, insomnio, problemas de pareja... son algunos de los efectos de la pandemia
- En la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo se creó el Programa *Juntos desde casa, por nuestra salud mental*
- Fue un acompañamiento grupal e individual
- “Cuando sientas que necesitas ayuda, llama...”
- Las redes sociales, muy útiles para atender a distancia a pacientes
- Actualmente se trabaja con problemas tanatológicos y con los duelos que no se hicieron en su tiempo

En la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), terapeutas de la Facultad de Psicología, con sus alumnos, atendieron, en plena pandemia del segundo semestre del año 2020 y el primer semestre del año 2021 a estudiantes nicolaitas, a la población de la sociedad mexicana y a personas que viven en Estados Unidos -a través de las redes sociales-, por los efectos psicológicos que les ha dejado la pandemia, la cual inició en México en febrero del año 2020 y todavía se sienten los efectos de esta epidemia ocasionada por el Coronavirus Covid-19.

A través del Programa Juntos desde Casa, terapeutas nicolaitas detectaron en estudiantes y población en general síntomas de ansiedad, miedo, depresión, estrés, problemas de pareja, violencia familiar y falta de duelo por muerte de familiares, ocasionados por la contingencia y el temor a contagiarse de COVID-19 y no poder convivir “normalmente” con los seres queridos.

Lo anterior fue expresado por Yolanda Elena García Martínez, Maestra en Psicología y coordinadora General del Programa Juntos desde casa, en entrevista efectuada con Gaceta Nicolaita y agregó que al detectar este problema en la comunidad nicolaita y con la población en general, los terapeutas de la Universidad Michoacana comentaron que tenían que hacer algo, y así surgió el Programa Juntos desde casa, que inicialmente comenzó con atención a niños y después se amplió para contemplar a jóvenes, a familias, a padres de familia y a los adultos mayores.

Durante la entrevista la doctora Yolanda Elena García comentó que la directora de la Facultad de Psicología motivó a varias profesoras, la mayoría de ellas son doctoras con especialidad en la clínica, y empezaron a trabajar. La doctora María Inés Gómez del Campo fue la primera encargada en recuperar las llamadas que solicitaban atención telefónicamente. Ella se encargaba de enviar a los diferentes especialistas para que las atendieran.

Sin embargo, se percataron desde el principio, que la situación era tremenda, rebasaba a una sola profesora con la ayuda de sus alumnos, ex alumnos y por los peritos de la Facultad de Psicología.

Se formó el Escuadrón Garabato, para atender niños, encabezado por la doctora Denisse Flores Manzano, quien se encargó de manejar actividades que pudieran favorecer la atención a los infantes que estaban viviendo aislamiento, que los estaba afectando muchísimo. Empezó a poner en el Facebook actividades muy creativas para poder apoyar a las madres con sus hijos. De ahí surgió la idea de la doctora Marisol Morales para trabajar con padres, padres con hijos y padres sin hijos. Se hizo otro programa denominado Trabajando con familia.

La Maestra Laura Irlanda Ortega ella empezó a trabajar con adolescentes. Y de ese programa la doctora Ruth Vallejo Castro tuvo una magnífica idea de apoyo terapéutico. Ellas manejaron temas que tenían que ver con sexualidad y la violencia que empezó.

Violencia en las familias. Angustias, insomnios...

Comenzamos a recibir llamadas de violencia de género; violencia familiar; violencia hacia los niños; atención para los jóvenes. Eran llamadas con mucha desesperación y angustia, de que estaban encerrados. El encierro fue terrible para muchos.

Cuando empiezan las clases en la Universidad Michoacana en marzo del año 2020, fue justo cuando se atraviesa la pandemia. Y ahí nos dimos cuenta de la dificultad tecnológica que tienen muchos alumnos en la Universidad, en donde es una angustia para ellos tener que trabajar incluso desde el celular. Hacer desde el celular un ensayo, enviarlo. Prender la cámara. Debemos ser empáticos para trabajar con los alumnos.

Posteriormente, cuando esto nos desbordó por la cantidad de gente que necesitaba apoyo para la salud mental, para el apoyo psicológico, el jefe de la Unidad de Atención Psicológica tuvo que entrar a apoyar con psicoterapia individual y psicoterapia grupal.

También tuvimos varios programas con la doctora Itzhel Fernández Montañón, con ella realizamos dinámicas especiales, por problemas insomnio. Ha habido muchos problemas de sueño durante la pandemia.

Ex alumnos y profesores de otras universidades han colaborado

Asimismo, se formaron grupos de apoyo. Actualmente se siguen trabajando con estos grupos. Muchas ex alumnas, que se dedican a la clínica, apoyaron. Muchos psicólogos, que no son de la Universidad Michoacana, también apoyaron, como los psicólogos egresados de la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ), Universidad Latina de América (UNLA) y de otras instituciones. Fue un apoyo generalizado de muchos psicólogos, de universidades públicas y privadas.

Con la doctora Adriana Meza y el doctor Júpiter Ramos se trabajó el programa de adultos mayores, quienes se vieron muy abandonados en este tiempo de la pandemia. Los jóvenes por el miedo de contagiar a los abuelos, no iban a visitarlos. Para cuidar al anciano, “no hay que ir”, decían los nietos. Entonces se resolvió en la Facultad de Psicología que también había que trabajar con los adultos mayores.

Mi teoría es que quienes tenían mayor peligro de contagiarse eran los jóvenes. El decir que a los jóvenes no les pasaba nada, creo que ahí fue donde perdimos. Porque los adultos sí nos encerramos, pero los jóvenes no. Y esto promovió más el contagio, promovió más la angustia.

Ahorita los jóvenes tienen problemas tanatológicos, quiere decir que estamos trabajando con los duelos, con los duelos de alumnos y personas que han tenido pérdidas por el COVID-19. Hubo contagios muy fuertes, con pérdidas humanas importantes.



Culpas de los dolientes

Estaremos al pendiente de ver que trae todo esto, las tristezas, los dolores y las pérdidas, porque a veces nos acostumbramos a los números y dejamos de ver a los seres humanos. Dejamos de ver al ser humano tal cual es, porque es feo escuchar que en Michoacán llevamos 5 mil 500 fallecidos (mayo de 2021). Sí, pero dónde están los dolientes de estas personas que han fallecido, son personas que tienen familia, ¿dónde están las personas que le dolió la pérdida de ese fallecido?

Incluso, la culpa de los dolientes es muy importante. Es decir, la variedad de situaciones problemáticas que se trabajan, son enormes. Por eso en este programa abarcó niños, insomnios, adolescentes, jóvenes, padres de familia y adultos mayores.

Juntos desde casa es un programa que ha atendido a representantes de la mayor parte de la población, no nada más de la Universidad Michoacana, sino de la población en general. Esto es una ventaja enorme por parte de la Universidad, es una vinculación con la sociedad, pero masivamente, porque tenemos datos donde en el programa para niños se llegaron a recibir hasta cinco mil “likes” en el Facebook. Se atendieron a 700 personas directamente en terapia y fueron individuos de todo México.

Hasta diciembre del año 2020, se registraron 10 mil interacciones en el Facebook; 8 mil 24 reproducciones de cuentos; se trabajó con 1 mil 269 jóvenes de 14 a 18 años; 501 intervenciones con Zoom con jóvenes de 18 a 20 años; 80 personas en grupos terapéuticos hasta enero de 2021; 80 personas en terapia individual (en este grupo se atienden, vía Facebook, a tres personas de Estados Unidos, lo cual resulta muy interesante, porque se rompen barreras físicas y geográficas para atender a personas con problemas psicológicos ocasionados por la pandemia); otras 386 personas atendidas en psicoterapia, en general. Y los que menos pudieron acudir para ser atendidos fueron tristemente los adultos mayores, por lo cual solamente se atendieron a 26 ancianos por los celulares, porque no había manera de que se conectaran ellos vía las computadoras.

Redes sociales, una ventaja

Con el Facebook ha sido maravilloso. Si bien a las redes de comunicación, a las redes sociales se les critica mucho, en esta pandemia han sido una ventaja. La labor que se ha hecho por parte de la Universidad Michoacana, a través de la Facultad de Psicología, nos llena de orgullo a todos, tanto a la Facultad, como a la Universidad, la cual a través de Rector Raúl Cárdenas Navarro nos otorgó el apoyo moral y dijo, “¡adelante, háganlo!”. Y la directora de la Facultad, Dámaris Díaz Barajas, dio la oportunidad de trabajar a profesores-investigadores en esta actividad de Juntos desde Casa.

Por: Antonio Robles

Nota de la Redacción: La entrevista a la Maestra en Psicología Yolanda Elena García Martínez se realizó en mayo del año 2021.

De la angustia a los duelos

En lo personal, dijo Yolanda Elena García, tengo un grupo de Tanatología y otro grupo para alumnos que están en crisis y la crisis mayor son problemas de depresión, de duelo. Al principio no eran duelos, era la angustia de ¿qué va a pasar?, ¿qué va a suceder con esta pandemia?, un poco de incredulidad, de negación, que se da como todo duelo, pero en este momento, después de un año, ya son duelos por pérdidas. En un principio era ¿qué voy hacer?, estoy encerrado, me angustia, pero ahorita hay depresión en donde hay una frustración de no expresar los sentimientos adecuados. No expresan los miedos, no expresan la tristeza, no expresan la necesidad de afecto, no expresan pues el enojo. Entonces todo eso lo van reprimiendo y lo esconden detrás de la depresión, la angustia detrás de sentimientos que bloquean, sin darse cuenta, de las cosas.

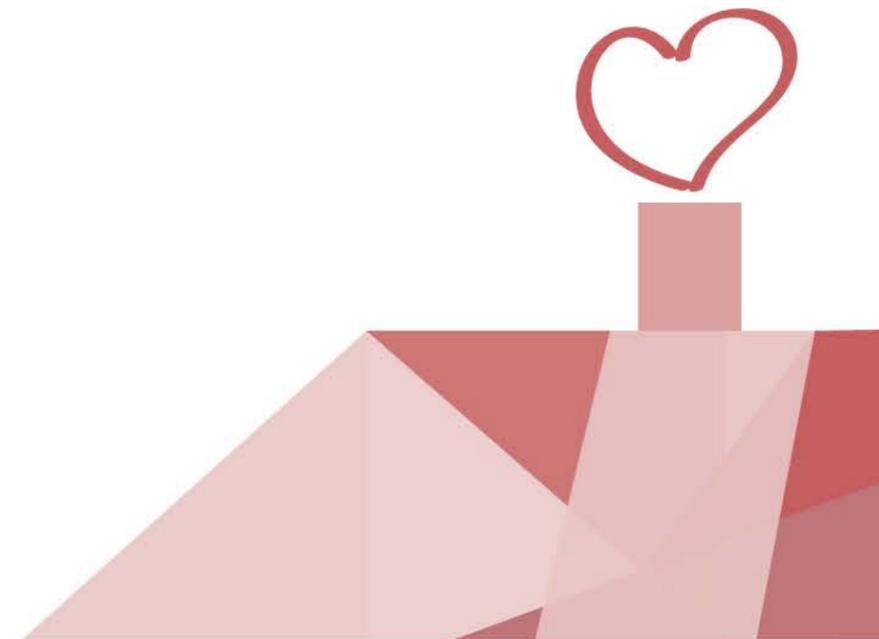
Al darse cuenta y al identificar ahorita los duelos, no piensan que no sucedieron estas pérdidas. Ahorita estamos viendo con los alumnos, en los grupos que hay muchas pérdidas post mortum, que no se creían y que ahí se genera la culpa, porque muchos adolescentes piensan “a lo mejor fue mi culpa, por haber salido yo, por no haberme cuidado yo, a lo mejor mi abuelo o mi papá se contagiaron por mi culpa y murieron”.

Tal vez muchos de los fallecidos, que no están registrados como muertes por el Covid-19, o que murieron de alguna otra enfermedad, ocasionado por el Coronavirus. Como quiera, ahorita hay mucho duelo, mucho duelo, y en los grupos de terapia que tenemos se están atendiendo. Ahorita exactamente tengo un grupo de duelo. Hay una ex alumna que trabaja con dos grupos en donde lo principal es la falta de manejo de sentimientos, las pérdidas, pero no tanto las pérdidas como la angustia por el encierro. Porque sí hay papás que se han puesto rígidos, en donde dicen no sales y no sales. Entonces muchos alumnos están desesperados.

En el programa para niños se interactuaba a través del Facebook, se les dejaban diversas actividades creativas para ellos, para entretenerse, mientras sus papás estaban trabajando o haciendo sus cosas. Aquí se registraron mayor número de atención.

En el grupo de insomnio, se hicieron varios ejercicios de sensibilización para que se difundieran para ayudar a la gente a dormir, porque era una angustia. Y la psicoterapia y nosotros poder difundir, poder enviar a otros terapeutas para terapia individual.

A los profesores de fuera se les pedía que apoyaran con tres sesiones sin costo y después de esas tres sesiones si quieres continuar la psicoterapia cobra lo que en la clínica de la Facultad se cobra, 150 pesos y muchos siguen.



Juntos desde CASA

POR NUESTRA SALUD MENTAL

Esto sigue, esto no ha terminado

Las secuelas o efectos psicológicos de la pandemia siguen.

Al principio la actividad era sobre el encierro por la pandemia. Y ahorita ya estamos viendo sobre las consecuencias de la pandemia, las consecuencias de los fallecimientos. Entonces ante el Covid-19 ya se está manejando otra situación terapéutica y los números finales no han salido, finalizó diciendo Yolanda Elena García.

Para el caso de alumnos la terapia grupal y los trabajos finales que tienen que entregar los ha ayudado a salir delante de los duelos clandestinos en que se encuentran inmersos. Los estudiantes en realidad no han realizado su duelo por las pérdidas de seres queridos porque no han tenido tiempo, están inmersos en sus clases virtuales, en hacer sus tareas. De 400 alumnos, la mitad de ellos tienen problemas relacionados por los efectos directa o indirectamente de la pandemia y seguramente habrá necesidad de efectuar un taller

Al hablar podemos mitigar trastornos psicológicos



El confinamiento y distanciamiento social, el cierre repentino de escuelas, la crisis laboral y financiera, y la pérdida de familiares y amigos durante la pandemia por Covid-19, sometió a las personas a situaciones inesperadas, desconocidas y traumáticas que provocaron el disparo de las emociones.

Armando Ruiz Badillo, responsable del programa educativo de la licenciatura en Psicología Educativa de la UPN, explica que las emociones son estados psicológicos que forman parte del ser humano, conforman las respuestas físicas, psicológicas y sociales, y afectan la forma en cómo se ve y se interactúa con la realidad.

En el contexto de la pandemia, explica que es innegable que las personas se han enfrentado a muchas situaciones difíciles, y la primera sensación que se presentó, y se mantiene hoy en día, es la incertidumbre que se asocia a emociones negativas.

“El hecho de quedarse confinados en casa por tiempo indefinido generó un shock, y ese miedo al peligro generó emociones negativas que normalmente pueden durar 20 ó 30 segundos, pero en la medida en que el miedo sin objeto es exacerbado y se prolonga por días, provoca episodios de ansiedad que pueden generar un problema mayor.

“En el caso específico de lo hormonal, se generan sustancias corticoides que incrementan nuestros estímulos para recibir el impacto y tener respuestas de ataque o huida” si no existe dicha respuesta ante una amenaza, el cortisol se acumula y provoca una especie de intoxicación, y pasamos de la ansiedad a la frustración, la ira, se está más irritable, y se presentan ciertas insatisfacciones. “Entonces en espacios reducidos sin la posibilidad de salir, con un grupo de personas que conocemos, pero con las que no siempre interactuamos tanto tiempo, estamos ante un escenario complicado que puede derivar en conductas agresivas, y por eso se detonaron los casos de violencia intrafamiliar en este periodo de cuarentena”.

Desde el punto de vista del especialista, hasta este momento es imposible determinar el número de casos de ansiedad que se presentaron durante la contingencia por el SARS-CoV-2; sin embargo, “lo que es seguro, es que todos tuvimos un efecto negativo por la pandemia que nos estresó y, en algunos

casos, con consecuencias serias. Puedo decir que una de cada dos personas, en la misma situación crónica, va a tener una respuesta más rápida”.

Tensión emocional

El estrés, explica el doctor en Psicología Ruiz Badillo, es un estado de tensión física o emocional que repercute en el bienestar del individuo.

En el caso particular de estudiantes y docentes universitarios, el académico señala que durante el confinamiento, los espacios donde se desarrollaba la práctica educativa a veces no eran los más adecuados, “las y los estudiantes debían compartir espacios, se tenían que prestar los dispositivos entre los miembros de la familia, había ruido, existía una irrupción de lo privado, casi no había interacción entre las y los estudiantes, no sabían si estaban haciendo bien las cosas; y con las y los docentes ocurría lo mismo, en algunos casos no se estaba capacitado en la educación vir-

tual, no habían herramientas suficientes de comunicación, no sabían si aprendían sus estudiantes, y todo esto llevó a niveles de estrés considerables.

“En ese sentido, sabemos que hubo un impacto directo en lo educativo, y habría que reconocer e identificar qué tanto bajaron los niveles de aprendizaje en este tiempo; hubo ausencias en este periodo y casos de hasta 30 por ciento de estudiantes que no concluyeron los cursos”, señaló.

Mayor inseguridad y aislamiento

“Queda claro que hay niveles altos de estrés y ansiedad, el problema con las emociones es que una situación se puede volver crónica y tener secuelas graves que lleven a situaciones de inseguridad, mayor distanciamiento social y poner en riesgo la salud y la vida” expresó Ruiz Badillo.

Al respecto el doctor Edgar Salinas Rivera, docente del Área Académica 3 de la UPN Unidad Ajusco, señaló que de acuerdo con información de investigaciones sobre el tema, el distanciamiento social prolongado genera efectos a nivel psicológico con respuestas más frecuentes de confusión, ansiedad, estrés y depresión, e incluso comportamientos suicidas.

Estos eventos, continuó, en especial el que tiene que ver con estrés postraumático, se desencadenan a partir de una experiencia emocional muy intensa, normalmente asociada a experiencias de miedo muy intenso y que se experimenta como muy traumática.



Armando Ruiz Badillo

Por otro lado, explica que los efectos que también ha dejado el confinamiento son enfrentarse a una pantalla todo el tiempo sin estar previamente preparado, ya sea como medio de trabajo o comunicación; “estamos muchísimo más tiempo del que estábamos habituados frente a la pantalla, e incluso para relajarnos también usamos una pantalla; esto genera mucha ansiedad y estrés porque todo el tiempo el cerebro está trabajando, no descansa; los ojos están fijos en la pantalla y la postura se ha modificado, se ha perdido la actividad física y el contacto directo con otras personas”.

Agregó que algunas de las conductas asociadas a estos trastornos y que generaron estrés fueron evitar ciertos contextos asociados a un riesgo potencial y conductas de consumo compulsivo donde se anticipaba un estado de escases y aislamiento.

En estos dos años de pandemia también “se dio un proceso de desgaste psicológico importante, especialmente a raíz de que se aplicaron las medidas de protección por parte de las autoridades para evitar los efectos directos de la enfermedad con la intención de reducir los contagios y propagación del virus, que crearon una serie de complicaciones y alteraciones a nivel social, psicológico y emocional”.

Tenemos que hablar

En este contexto Ruiz Badillo señaló que una de los aspectos que se deben trabajar para aminorar ese cúmulo de emociones es hablar.

“Es lo que la gente necesita; cuando se reencuentran y dialogan, platican lo que les ha pasado, cómo han vivido o sufrido en este tiempo se expresan las emociones reprimidas; necesitamos espacios para que estudiantes y docentes hablen y regular las emociones. De hecho algunos docentes permiten que en las clases virtuales sus estudiantes platiquen entre ellos de cualquier tema y ha resultado muy efectivo porque intercambian opiniones e historias”.

Al respecto, el programa de Tutorías, explica, podría ser un esquema de educación emocional de gran apoyo para aminorar las secuelas de los trastornos psicológicos “los docentes tendrían que dar acompañamiento, no terapia, e identificar las emociones y problemas que presentan las y los estudiantes”.

Estar informados

Los especialistas de la UPN coinciden que es importante estar informados y tener acceso a información veraz y confiable para evitar generar miedo y angustia.

“En realidad son pocos los que no se han visto afectados de manera directa en términos psicológicos, emocionales y sociales, y hay que identificar cuando se necesita orientación y apoyo para acercarse a las instan-

cias correspondientes y obtenerla; debemos informarnos y tener acceso a espacios de divulgación sobre los comportamientos que dañan nuestra salud física y emocional para preservar en buen estado nuestro estado psicológico”, comenta Salinas Rivera.

Por su parte Ruiz Badillo señala que esta situación “nos enseñó a conocernos, a aprendernos, a reinventarnos y a ser resilientes porque todos tuvimos un impacto, sufrimos consecuencias letales, nos sobrepusimos y mejoramos, cambiamos y nos volvimos más empáticos con los otros”.

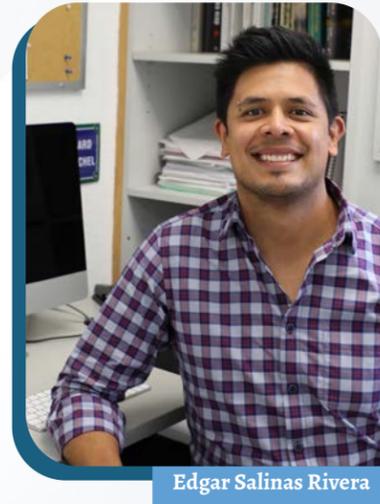
Proceso adaptativo

Por otro lado Salinas Rivera, señaló que “los trastornos como la ansiedad son respuestas con fundamento adaptativo; evolutivamente tienen una función importante que tiene que ver con permitirnos hacer todo aquello que sea necesario para adaptarnos y responder a un peligro inminente para ponernos a salvo, pero cuando el miedo y la ansiedad se desbordan y se presentan de manera muy elevada, hay una serie de conductas que dejan de ser funcionales y crean un problema”.

Sin embargo, apunta que la percepción de amenaza, aunque sigue presente, ha disminuido a la luz del tiempo que ha pasado “hay procesos de habituación que explican eso y ahora es más notorio por la existencia de la vacuna, la reincorporación de las personas a

espacios públicos; en la medida que continúe la exposición de manera segura con los protocolos que nos indican, se recuperen los espacios y eso que me preocupaba no ocurre, se irá mitigando el miedo y los niveles de ansiedad en la población”.

Coincidió con Ruiz Badillo en que la incertidumbre sigue presente, pero para aminorar los efectos relacionados con aspectos emocionales “hay que recuperar poco a poco los espacios y la accesibilidad con los otros, amigos, colegas; reencontrarnos con personas y hablar, porque se dice que somos seres sociales y vivimos en comunidad, estamos acostumbrados a relacionarnos, y depende de esa relación el cambiar el espacio y diversificar nuestras actividades; el impacto emocional que tiene a nivel psicológico es muy positivo y muy importante”.



Edgar Salinas Rivera



Texto: Susana Maya Téllez
Diseño: América Galindo Esquivel



Centro de Enseñanza Técnica Superior (CETYS)
Colegio de la Frontera Norte
Colegio de Sonora
Instituto Politécnico Nacional
Instituto Tecnológico de Sonora
Universidad La Salle Ciudad de México
Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro
Universidad Autónoma de Aguascalientes
Universidad Autónoma de Baja California
Universidad Autónoma de Baja California Sur
Universidad Autónoma de Campeche
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
Universidad Autónoma de Coahuila
Universidad Autónoma de Nuevo León
Universidad Autónoma de Querétaro
Universidad Autónoma de San Luis Potosí

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Universidad Autónoma del Carmen
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Universidad Autónoma del Estado de Morelos
Universidad Autónoma Metropolitana
Universidad de Colima
Universidad de Guadalajara
Universidad de Guanajuato
Universidad de Sonora
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Universidad Juárez del Estado de Durango
Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo
Universidad Nacional Autónoma de México
Universidad Pedagógica Nacional
Universidad Veracruzana



Red Nacional

de

Gacetas

Universitarias