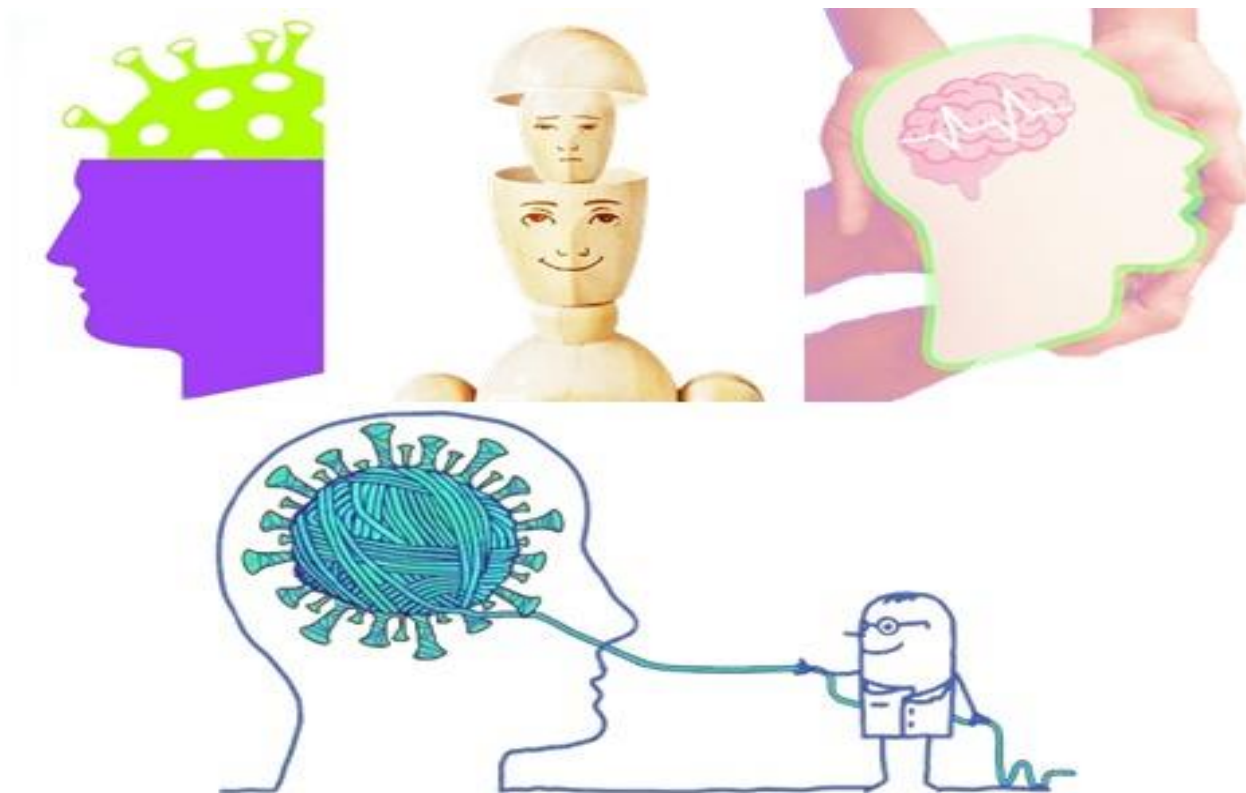

VOCES

DE CARRERA ACADÉMICA

Año 8, No. 22, septiembre - diciembre de 2020

ISSN: 2448-5748

www.stunam.org.mx/sa/11carrera/revistavoces/indvoces.html



SINDICATO DE TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

SECRETARÍA GENERAL

SECRETARÍA DE CARRERA ACADÉMICA

DIRECTORIO STUNAM

Ing. Agustín Rodríguez Fuentes
Secretario General

Lic. María de Lourdes Zea Rosales
Secretaria de Organización Administrativa

C. Alberto Pulido Aranda
Secretario de Prensa y Propaganda

C. Carlos Hugo Morales Morales
Secretario de Finanzas

C. Bruno Luna Gómez
Secretario de Organización Académica

Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling
Secretaria de Carrera Académica

VOCES DE CARRERA ACADÉMICA

Editora:

Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling

Coordinador y Jefe de Redacción:

Lic. Javier Rocha Martínez

Consejo de Redacción: Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling, C. Alberto Pulido Aranda, Lic. Claudia Quintanal Castillo, Lic. Maricruz Morales Salinas, C. Alfonso Velázquez Márquez.

Diseño: Secretaría de Carrera Académica

Colaboradores: Alfonso Velázquez Márquez, Alejandra Cureño García, Lic. Maricruz Morales Salinas. Lic. Claudia Quintanal Castillo, Lic. Javier Rocha Martínez

Foto de Portada: Psicología y COVID-19, CARTELES Radio STUNAM 2020.



Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional
Autónoma de México

Secretaría General

Secretaría de Carrera Académica

Voces de Carrera Académica

Año 8, No. 22 septiembre - diciembre de 2020

Presentación	3
<i>Psicología Frente a la Pandemia</i>	
Ana Luz Flores Pacheco	4
<i>En torno a las Dimensiones PsicoCulturales de la Pandemia</i>	
Germán Gómez Pérez	5
<i>La Psicología Frente A La Pandemia De Covid-19</i>	
Samuel Islas Ramos	12
<i>En el contexto de la Psicología y COVID 19 ¿Qué hemos aprendido hasta ahora?</i>	
Guadalupe Laura Ramírez Juárez	15
<i>Mi experiencia con el COVID-19</i>	
Liliana Suárez Carreón	18

VOCES DE CARRERA ACADÉMICA, Año 8, Numero 22, septiembre - diciembre de 2020, es una publicación cuatrimestral editada por el Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional Autónoma de México, con domicilio en calle Centeno No. 145, Col. Granjas Esmeralda, Delegación Iztapalapa, C.P. 09810, México, D.F., Tel: 56468646 ext.216 y 217. www.stunam.org.mx/sa/11carrera/revistavoces/indvoces.html, Correo electrónico: vocesdecarreraacademica@gmail.com. Editora responsable: DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING. Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 04-2015-091712331500-203, ISSN: 2448-5748, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Alfonso Velásquez Márquez de la Secretaría de Prensa y Propaganda del STUNAM, calle Centeno No. 145, Col. Granjas Esmeralda, C.P. 09810, Delegación Iztapalapa, México. D. F., fecha de la última actualización, 26 de noviembre de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no reflejan la postura del editor de la publicación. Esta publicación es elaborada sin fines comerciales para favorecer la difusión de la información contenida. Son señaladas las referencias de los documentos contenidos en direcciones web que fueron publicados electrónicamente. El contenido de los artículos es responsabilidad exclusiva de los autores. Todos los derechos están reservados. Publicación de acceso abierto, se permite la impresión y descarga de la revista y sus artículos, sin fines de lucro. Revista de Acceso Abierto

PRESENTACIÓN

Voces de Carrera Académica es una publicación sin fines comerciales que surge en 2013 como resultado del esfuerzo de la Secretaría General y la Secretaría de Carrera Académica del Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (STUNAM), con registro oficial No.04-2015-091715153400-102 (en su versión impresa); No. 04-2015-091712331500-203 (en su versión digital). Al llegar al séptimo año de su edición, se extiende su difusión en el formato de acceso abierto para todos los académicos y administrativos afiliados al STUNAM y para el público en general. En su misión, las ediciones han fomentado el dialogo, el debate, el intercambio de ideas y la difusión de trabajos en torno a temas centrales de nuestro tiempo para la formación integral y desarrollo del trabajo digno y de una sociedad libre.

En este número se realiza una serie de análisis con diferentes exponentes referente a la Psicología frente a la Pandemia COVID 19. Se abordan temas desde diferentes puntos de vista de acuerdo a la experiencia de diversos psicólogos expertos, para planear cómo la pandemia ha afectado a las personas que han mantenido el resguardo desde sus hogares. La relevancia del tema es la causa por la cual la Secretaría de Carrera Académica decidió crear una serie de conferencias para proporcionar algunas estrategias que permitan que el proceso de cambio sea mejor evolución en el proceso de cambio que se ha vivido respecto a las emociones que puedan resultar durante el resguardo, así como mantener una mejor salud mental ante el confinamiento que se vive y las nuevas modalidades de trabajo que han resultado derivado de la pandemia.

PSICOLOGÍA FRENTE A LA PANDEMIA

Dra. Ana Luz Flores Pacheco
Académica de la DGOAE, UNAM

Esta pandemia es una gran oportunidad para que todos aprendamos cómo funciona nuestro cuerpo. De ahí la conocer el ciclo del estrés que depende del funcionamiento del sistema nervioso autónomo.

Conocer que el sistema nervioso se prepara para atacar cuando yo de manera consciente o inconsciente mando el mensaje de que estoy en peligro. Como la mente, ubicada principalmente en el neo córtex, manda el mensaje a la base del cerebro de que estoy en peligro, de ahí se genera una larga secuencia de eventos que termina con el cuerpo en estado de alerta, tensos los músculos, detenidos los órganos del sistema digestivo, inmunológico y sexual, entre otros.

De ahí que, a lo largo de ambas pláticas se llegó a la conclusión que es importante que de manera consciente respiremos lenta y profundamente, para que, de esta manera, el cuerpo entendería que TODO ESTÁ BIEN, y desactivaría el modo ALERTA.

Entre las recomendaciones se encuentran:

- Hacer ejercicio para liberar energía
- Comer bien y lentamente
- Dormir por lo menos 6 horas
- Meditar o respirar lentamente cuando menos 10 minutos por la mañana y por la tarde
- Evitar ver las noticias todos los días
- Conectar con la alegría de eventos anteriores
- Tener plan A, B y C en caso de contingencia. En este caso recordar que la meditación sube el sistema inmunológico, de tal manera, que hacer respiraciones por más de 60 minutos sube sus defensas contra virus y bacterias.

En torno a las Dimensiones PsicoCulturales de la Pandemia

Lic. Germán Gómez Pérez
Académico de la FES Zaragoza-UNAM

A medio año de estallada la pandemia en el país el curso de la existencia de millones de personas ha sido modificada drásticamente y ello amerita una mirada singular desde la psicología desde mediados de marzo cuando se implantó el aislamiento interrelacionar, el Quédate en Casa (QeC), se inició la entrada a una atmósfera atemorizante sobre la comprensión del fenómeno amenazante. Pero también de incredulidad entre algunas franjas poblacionales. Como se sabe, cuando entramos en fase preventiva, la fase 2 se extendía en casi toda Europa, se recomendaba desde entonces evitar la propagación de rumores de pánico o alarma exagerada (el rumor es la información sin fuente o emisor identificado); cautela extrema con los memes incluidos los humorísticos, ya que podían contribuir a generar pánico. Sin embargo en esos inicios, hubo algunos rasgos de "compras de pánico", tanto alimenticios, como el extraño hiperconsumo de papel sanitario.

A medio año de iniciada la estrategia contra la propagación, a mediados de marzo, algunas acciones inéditas parecen hoy algo normal, de toda la vida: la insistencia en el lavado de manos, uso del gel, precaución con el cloro, peso del virus y la "sana distancia", autoobservación de síntomas, eficacia del jabón con agua, aspiración de agua recién hervida, y desde luego lo inaudito del uso multiplicado del cubre boca y se propagó, con regular eficacia que el ataque del virus es de escasa peligrosidad (o letalidad) para la mayoría de personas. Los más vulnerables: menores de 5 años, mayores de 60 y en particular quienes padecen algunas afecciones respiratorias, diabéticas, de hipertensión o cardiovasculares y además obesidad. También desde entonces se insistió en que se divulgara sólo información de especialistas y con respaldos institucionales como el IMSS, altos funcionarios de salud o IPN y UNAM, todo ello significaba que poblacionalmente debíamos estar alertas; en estado de alarma. Algo muy diferente a encontrarnos en situación de miedo acentuado o pánico. Pero, a medio año, hay aristas que exigen una mirada atenta.

A. Ángulos Geopolíticos y Guerra Bacteriológica.

Desde los primeros meses del año circularon versiones, comunicados, documentos, opiniones y análisis en torno a que se trata de una guerra bacteriológica entre las dos grandes potencias: yankys y chinos. Y desde luego hay versiones de que la iniciaron los chinos para doblegar a los norteamericanos, pero también hay las versiones contrarias. Sin embargo hay cada vez más documentos con respaldos informativos de que la guerra fue iniciada por los norteamericanos. En más de un documento se habla inclusive de una reunión preparada en los EU a fines de 2019 para ensayar una prospectiva sobre la propagación del virus, e inclusive de que los preparativos y la mercantilización de la vacuna se contemplaban administrados preponderantemente por la multinacional químico-farmacéutica Johnson&Jonhson's (Zizek et al) difícil afirmar tanto que esto es una guerra, así como otorgar toda la razón a que la delantera es yanky; sin embargo parece razonable inclinarse hacia ello, así mismo, algo que ha sido

escasamente puesto de relieve es que el golpe pandémico ha sido más intenso en países con avanzado grado de privatización de la atención sanitaria; en palabras escuetas: a mayor avance neoliberal en las estrategias públicas de salud, mayores estragos de la pandemia (ver Chile). Es algo que casi no ha figurado en los análisis en noticieros, documentales y redes colectivas.

Por cierto que la difícilmente contenida propagación de rumores o alarma exagerada, engendró las inexplicables "compras de pánico" (la más enigmática, de papel sanitario en las primeras semanas), pero sobre todo acciones discriminatorias a inmigrantes del sur y norte y, lo más inquietante: acciones y actitudes agresivas contra personal de salud, tanto en nosocomios y alrededores, como inclusive en sus domicilios, en contraste con el terremoto de '85 cuando circularon rumores venturosos que contribuyeron a que infinidad de personas se movilizaran en auxilio de damnificados (contra la fatídica recomendación gubernamental de entonces: "quédense en sus casas") hoy se desplegó en los primeros meses una avalancha de las llamadas "fake news", que fue plausiblemente contrarrestada desde las esferas gubernamentales (ingeniosamente denominadas *infodemia*). Y cabe destacar que ha ganado terreno la interpretación de que la información más confiable es la que se sustenta en evidencias científicas y divulgadas por fuentes institucionales reconocidas.

B. *La Psicología a escena.*

Esta calamidad poblacional puede decirse que es la tercera intervención pública de la profesión psicológica, a 46 años de iniciada. Las dos anteriores fueron el terremoto de 1985 y el segundo de 2017. En la primera, cuando no había ni 40mil psicólogos en el país casi todo fue improvisación fallida; en la segunda, con más de 200 mil psicólogos, y habiendo ya conjuntos preparados para emergencias, la intervención fue mucho más idónea, sobretodo en auxilio al psiquismo de personas damnificadas, tanto presencial como virtualmente por vía telefónica. Pero esta vez además se interviene mediante las virtualidades informáticas digitalizadas; todo es mucho menos errático que hace 35 años. Sin embargo aún existe un amplio rango de actuación imprecisa, en buena medida a las carencias de rigurosidad teórica, conceptual de la ciencia/profesión. Por sólo mencionar un par de ejemplo ilustrativos: sobrevive la suposición de que el freudoanálisis es una teoría psicológica, y también que los psicólogos somos especialistas en "salud mental". No es el caso adentrarnos en los meandros de las controversias, pero sí mencionar que desde sus orígenes don Segismundo Sholomo Freud fue un ignorante de todo cuanto en su tiempo la psicología avanzaba (y hoy también la gran mayoría de los feligreses freudoanalíticos lo siguen siendo).

Asimismo, el concepto mismo de "salud mental" adolece de una imprecisión irresoluble y por ello ha sido desechado de la terminología rigurosa de documentos de reconocimiento mundial (DSM e IDC), pero lo más inquietante es que en el entorno de la pandemia se ha mantenido que los efectos en la mentalidad de las personas son asunto de "enfermedades de la mente" y que los especialistas psicólogos "la curan". Un dislate. En realidad una de las razones más poderosas del porqué el común de las personas oculta las alteraciones cognitivo/afectivas (y los comportamientos asociados) suyas o de sus congéneres es porque existe aún el fuerte estigma de "estar loco",

“perder la cordura” o “enfermo de la mente”. Nunca será lo mismo asumir que nuestra mentalidad se *altera*, que decir mi mentalidad “está enferma”. Además, como hace décadas dijera un certero y crítico psiquiatra (Szazs): la mente es una función y las funciones no se enferman, sólo se alteran; lo que enferma es el sustrato químico-físico-biológico (no se enferma la circulación sino el sistema vascular; ni se enferma la respiración, sino el sustrato buco-tráqueo-pulmonar): del mismo modo lo que en todo caso es susceptible de enfermar es el cerebro. Pero ése es muy otro cantar. En fin, pero de esos calibres existen algunas otras insuficiencias conceptual/prácticas.

Con todo, esta vez la profesión psicológica a sus apenas 46 años de existencia, puede decirse que está interviniendo con pasos mejor plantados.

C. Dimensiones PsicoCulturales.

Tratemos algunos rasgos de los impactos en las dimensiones psíquicas de la población, no sin antes mencionar que aún es temprano para calibrar investigativamente los impactos en el psiquismo algo obligado de reconocer son los usos confusos de conceptos psicológicos. A lo largo de este lapso pandémico se han podido observar, escuchar y leer análisis, reportajes, mensajes, entrevistas de especialistas, (y desde luego también seudoespecialistas, adivinos y otros charlatanes) con manejos conceptuales inconcebiblemente laxos, imprecisos.

Una primera cosa por decir es que hay hoy un preocupante uso múltiple, confuso, abstruso y difuso de palabras conectadas con los impactos psíquicos de la pandemia. Una enorme cantidad de conceptos o categorías propiamente psicológicas ha sido manejada de manera inquietantemente laxa, imprecisa y difusa por una enorme cantidad tanto de seudoespecialistas en las dimensiones psíquicas; hay una turbamulta de ellos: pseudoguestaltistas, especialistas en algo llamado “mindfulness”, “couches” y otros más que se hacen llamar profesionales del “desarrollo humano”. Y claro, otro conjunto muy numeroso de personas que hablan de vibraciones, energías, espíritu, alma y corazón dolidos, heridos o alterados. Y debido a que la psicología aún carece de un estatuto profesional definido, las personas comunes los confunden como si fueran especialistas en problemas psíquicos. Pero también preocupantemente hay manejos erráticos entre una considerable cantidad de especialistas psicólogos y psiquiatras, que emplean vocablos de enorme carga semántica ideacional-afectiva: miedo, histeria, psicosis, incertidumbre, paranoia, terror o pánico.

Se habla así indiscriminadamente de “ansiedad”, “desesperación”, “sanar la mente” “conciencia corporal”, “espiritualidad alterada”, “estrés postural” o “estrés”, “salud mental”, “depresión”, “bienestar genuino”, todos con precaria rigurosidad. Y además de enojo, depresión, luto; algún locutor de TV refirió “...la resiliencia (sic) para recuperarse...”. Especialistas en “salud mental” se han oído menciones delirantes aduciendo que el miedo es algo opuesto a la ansiedad; de manera concurrente, que el estado anímico es algo distinto a la “salud mental”; que el “bournout” es parte del estrés o que el estrés está circunscrito por el burnout; una más menciona decenas e incluso centenas de emociones, entre ellas por poner un solo ejemplo: a la incertidumbre; como si la incertidumbre fue una emoción.

Quizá para zanjar un poco esta maleza de confusiones cabría recordar algo que uno de los especialistas actuales en las emociones, investigador con una trayectoria de medio siglo de estudios rigurosos en todos los continentes, Paul Ekman, ha planteado: la existencia de 7 emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco, desprecio y sorpresa (Ekman 199) No cabe ahondar aquí en esta propuesta teórica, sino sólo subrayar que cada una de estas 7 emociones está correlacionada con formas de expresión faciales y corporales específicas. Con trasfondos semejantes otros especialistas han planteado también un número reducido de emociones básicas (Damasio, Ortony)

Dentro de esta maleza de confusiones, de manejos erráticos valdría la pena rescatar algo que otro especialista, psicólogo, sobre las fobias y el miedo, ha planteado recientemente: una cosa es el miedo y otra muy distinta es el pánico (Mitarman). Esa distinción, en la coyuntura de la pandemia es cardinal porque indica que ante el riesgo, la amenaza real del contagio y las complicaciones por comorbilidad del virus, es inevitablemente necesario que alberguemos, sintamos y desarrollemos una cuota de miedo, de temor. ¿Por qué? Escuetamente dicho, porque el temor, el miedo ante el contagio debe prevenirnos, precavernos para prevenirnos y evitarlo y a su vez impedir que sucumbamos. En contraste el pánico suele paralizar o engendrar acciones de improvisación, sin cautelas de planeación; y sucede que la impulsividad que el pánico suele engendrar, puede correlacionar con errores que pueden ser funestos. Vale decir que, en medida considerable, las agresiones de los primeros meses a personal de salud en algunas regiones del país, se debieron a una mezcla de pánico (miedo o temor exacerbados) e ignorancia sobre el fenómeno; agresiones tanto en vía pública, como en hospitales y alrededores, en transporte e incluso en sus domicilios. Ello es explicable como el influjo de los llamados "factores psicosociales" en el psiquismo y comportamiento poblacional. En estos renglones, en marcado contraste al imprudente manejo generalizado (incluso por instituciones mundiales como OIT y OMS) son la constelación de dimensiones perceptuales, o dimensiones cognitivo-afectivas de las personas.

De modo que al menos entre psicólogos, psiquiatras y neurólogos sería conveniente esquivar estos manejos desparpajados de una enorme cantidad de conceptos psicológicos nucleares y distanciarse de uso de términos más bien cercanos al sentido común, y muy alejados del manejo conceptual riguroso de la psicología.

Desde luego la recomendación sigue siendo estar alertas, es decir: en estado de alarma; lo cual es muy diferente a encontrarnos en situación de miedo acentuado o pánico.

Desde una perspectiva psicosocial (no psicobiológica, y menos freudoanalítica) pueden enfocarse varios ángulos.

a) Respecto a las repercusiones psíquicas de la ausencia de luto colectivo y duelo de familiares y congéneres cercanos fallecidos por CV19, el exponencial incremento no sólo de la incidencia del contagio sino, en especial de los fallecimientos y las obligadamente drásticas condiciones de trato aislado de los cadáveres, ha impedido la realización de esa ritualidad prototípica de nuestra población: el velamiento colectivo, la despedida de cuerpo presente y la inhumación.

Alrededor de 80 mil familias han visto impedido su ritual de elaboración del duelo, la despedida en colectivo. Es tétrico que la enorme mayoría de esos fallecimientos han sido de personas cuya última vez en vida fue una decrepitud extrema, y el siguiente acercamiento fue una urna con sus cenizas.

Algo sabido es que el deceso de cónyuges juntos por décadas, cuando es sorpresivo, se asocia al deceso del cónyuge sobreviviente en poco tiempo. Pero eso es más probable cuando en vida no trataron la perspectiva de la muerte de uno de los dos explícitamente. Por el contrario, cuando eso fue comentado en vida, se asocia con un tiempo de mayor sobrevivencia del cónyuge sobreviviente.

Ello se debe a que el duelo se elaboró con antelación, no obstante lo macabro o golpe ante ideacional/afectivamente que hubiera sido hablarlo. Hubo preparación y en cierto modo pre anulación del impacto de la sorpresa.

Ello tal vez condujera a recomendar, con todo y lo doloroso y estremecedor que pudiera ser, a aceptar de antemano entre sus cercanos, las escasas probabilidades de sobrevivir a personas fuertemente agravadas por este coronavirus. En otras palabras: una preelaboración del duelo. Claro que suena a una propuesta dramáticamente macabra. Pero más de 7 de cada ingreso hospitalario en estado altamente crítico, desembocan en fallecimientos, sin despedida presencial del cuerpo. No obstante que se han implantado comunicaciones por teléfonos celulares y hasta por la aparición de un robot en pabellones de hospital (referencia). A eso deben agregarse los efectos de la suspensión de costumbres tradicionales en la integridad mental de enormes franjas poblacionales (Viacrucis, el consabido Día de la Madre y el famoso Grito de la Independencia); por ahora desconocemos los efectos psíquicos perniciosos de todo ello. Aunado, existe la carcomiente pérdida de empleos, lo que puede conducir a un estado de ánimo de frustración expansivo y acentuado (exacerbado por los opositores al gobierno actual, con propósitos electoralistas). Además debe agregarse que durante el QeC los sacerdotes católicos ofrecen muy parcialmente los santos óleos a los moribundos s/todo en hospitales. Incluso las exequias están siendo ofrecidas por civiles y familiares asesorados de modo improvisado. Y también por línea.

b) Un ángulo de primera importancia es la incidencia de ansiedad, angustia, temor, pánico, impotencia y autoinculpación en personal de salud que atiende casos extremos de CV-19. Quizá, después de la población contagiada, asociada a co-morbilidad de alto riesgo, es la congregación más afectada por la pandemia. Es en ellos que la atención preventiva debe acentuarse. La mortandad predominantemente entre médicos y enfermeras al frente de la atención a la pandemia es alarmante. Una condición de heroicidad que no fue justipreciada públicamente sino apenas desde las primeras semanas de agosto, y con ello frenado brotes de agresividad poblacional contra ellos.

c) Sobre incidencia de agresión intrafamiliar en hogares de confinamiento estricto. El impacto del “*Quédate en Casa*” (QeC), el confinamiento, sobre comportamientos societarios; sobre ese punto habría que reflexionar ¿Por qué se ha generalizado lo preuntamente conflictuable que es el confinamiento en casa/familia?, Paradójicamente la fraternidad solidaria con los demás es no interactuar con ellos; algo contrastante con

la personalidad "socio céntrica" que, según los estudios de 4 décadas de Díaz-Guerrero, es prototípico del mexicano promedio.

d) Los efectos de la pandemia en la integridad mental no sólo de individuos sino sobre todo de colectividades: distrés, ansiedad, miedo, pánico, la llamada "sugestión", La expansión de conductas de exclusión, rechazo, racismo, xenofobia, clasismo ante quienes se sospecha pueden estar enfermos

e) El sentido del humor y la atmósfera de optimismo (desmedido: desprotege; moderado: moviliza en protección)

Estado de ánimo e inmunidad. Se sabe de los estrechos vínculos entre los llamados sistema inmune (o defensas corporales), sistema nervioso central y el endócrino (publicación). Grupos de hilaridad y cirujanos.

Puede decirse por ello que la promoción del optimismo y el buen humor propenden a incrementar las funciones inmunológicas, algo visiblemente notorio en personas mayores, pero también especialmente en el personal de salud que trabaja al frente de la atención a la pandemia.

Y algo que puede contribuir poderosamente a mantener un estado de ánimo optimista y cordial es escuchar música, preferentemente de melodiosidad, armonización y rítmica no monótonas ni rudimentarias. Recientemente se han demostrado beneficios en personas con severo daños neurales (Sacks) de modo que si eso sucede con personas con fuertes alteraciones, desde luego sus beneficios a la mentalidad de las personas sin trastornos neurales también lo es. La perspectiva pesimista concurre a desatender advertencias de evitación de riesgos de contagio.

En convergencia se ha descubierto que, a diferencia de la personalidad extrovertida, la introvertida correlaciona con mayor susceptibilidad a afecciones, somatosis y afecciones severas.

Otro aspecto que en estas condiciones contribuye favorablemente es aumentar el tiempo de dormir, ya que hay evidencias investigativas de que el Sistema Inmune se hiperactiva (¿??).

En tal sentido estudios rigurosos muestran que la depresión endógena se asocia a baja respuesta inmunológica. Y en concordancia, otros más indican que la percepción realista de enfermedades graves contribuye al empeoramiento de la afección y, en contraste, la percepción de esperanza o ilusión permite un mejor afrontamiento y prolonga la sobrevida (artcl en carpeta), éste era el significado de aquello que décadas ha insistiera Frankl con su logoterapia: fomentar la elaboración de planes, el "Sentido de la Vida" (Frankl). El caso es que las dimensiones psicosociales impactan las reacciones inmunológicas.

f) *Auto reflexión*

La sugerencia/inculcación de mentalizaciones autoexaminativas, autocríticas de las personas.

g) *El advenimiento expansivo de la cibercomunicación.*

Las ventas incrementadas exponencialmente de Amazon e incluso de restaurantes y tiendas/supermercados a domicilio, intervenciones quirúrgicas y operaciones bancarias en línea. Y es difícil estimar por ahora la cuantía de la atención psicológica que se ofreció o se está ofreciendo en línea desde los inicios del QeC. Ello sugiere que se ha dado una práctica que no sólo llegó para quedarse, Sino más aún se ensanchara en el futuro, lo que por supuesto hará disminuir la importancia de la atención cara a cara.

LA PSICOLOGÍA FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19

Mtro. Samuel Islas Ramos
Director General de Ágora, Clínica de Salud Emocional

LOS TIEMPOS DUROS NUNCA DURAN, PERO LA GENTE DURA SI.
 (Robert H. Schuller)

¿Cómo cuidar tu salud mental, emocional y psicológica?

Consiste en Alimentarte sanamente, escucha música positiva, haz ejercicio, expresar y aprender de tus emociones, realizar actividades constructivas, cuida tus horas de sueño y mantener contacto con tus seres queridos.

Cambio el miedo por Amor y Creatividad

Elige 10 puntos, mínimo uno de cada uno, Elabora tu rutina del día

<u>Físicamente</u>	<u>Emocionalmente</u>	<u>Intelectualmente</u>	<u>Espiritualmente</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Me ejercito en casa. • Me baño y me arreglo. • Me alimento sanamente. • Tomo mucha agua. • Cuido Plantas y animales • Ordeno y limpio mi casa y mis cosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Amo y abrazo a mi familia. • Cambio saldar de beso por decirle 3 cualidades a la otra persona. • Me comunico solo con personas positivas. • Pongo música para subir la frecuencia. • Saco lo mejor de mí para adaptarme y fluir. • Hago una actividad manual. • Canto, bailo, rio 	<ul style="list-style-type: none"> • Leo buenos libros • Estudio con tutoriales. • Aprendo algo nuevo. • Comparto cosas positivas. • Invento cosas nuevas. • Me administro. • Me documento e investigo de fuentes oficiales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subo mi frecuencia de vibración. • Medito. • Reflexiono y me auto-observo. • Disfruto los detalles que ignoraba. • Sirvo desinteresadamente. • Tengo actos de bondad. • Doy lo mejor de mí. • Rezo o me conecto con lo más sagrado para mí.

Recomendaciones sobre el Estrés, el Teletrabajo y la Nueva Normalidad

Estas son algunas sugerencias para mejorar las condiciones del TELETRABAJO

MANEJO DEL ESTRÉS CUANDO SE TELETRABAJA

TAREAS CLAVES



Hacer una rutina



Respetar los límites de horarios



Hacer pausas activas

TIPS



Hacer actividades físicas



Respetar los horarios de almuerzo



Tener conversaciones periódicas



Limitar espacios con la familia en horario laboral



Asegurarse de tener buena conexión



Tener tiempo para uno mismo

Fuente: Sondeo LR

BITÁCORA EMOCIONAL

Una vez que le quedo claro se inicia con una “agenda o bitácora emocional” esta se lleva de la siguiente manera:

Fecha	Horario	Emoción	Situación

Instrucciones: En esta debe de escribir cada una de las emociones, tanto positivas, como negativas que se presentan en el día, con la finalidad de determinar si existe algún patrón, como horario, tipo de emociones o situaciones que la llevan a experimentar la ansiedad.

Para organizar mejor sus emociones, debemos reconocer las aptitudes de la Inteligencia Emocional

APTITUDES SOCIALES

<u>Auto-conocimiento</u>	<u>Auto-regulación</u>	<u>Motivación</u>
Conciencia emocional	Autodominio	Afán de triunfo
Autoevaluación precisa	Confiabilidad	Compromiso
Confianza en uno mismo	Escrupulosidad	Iniciativa
	Adaptabilidad	Optimismo
	Innovación	

APTITUDES SOCIALES

<u>Empatía</u>	<u>Habilidades Sociales</u>
Comprender a los demás:	Influencia:
Ayudar a los demás a desarrollarse:	Comunicación:
Orientación hacia el servicio:	Manejo de conflictos:
Aprovechar la diversidad:	Liderazgo:
Conciencia política:	Catalizador de cambios:
	Establecer vínculos:
	Colaboración y cooperación:
	Habilidades de equipo:

En el contexto de la Psicología y COVID 19, ¿Qué hemos aprendido hasta ahora?

Mtra. Guadalupe Laura Ramírez Juárez
DGENP, UNAM

Cuando experimentamos adversidades reaccionamos de maneras diversas, porque *las formas de responder* dependen del desarrollo de habilidades, pensamientos y sentimientos, pero ***fundamentalmente del valor que le damos a la vida.***

Como ejemplo mencionaré a un país nórdico que padecía de inundaciones severas, y una de esas inundaciones cobró cientos de vidas, entonces decidieron invertir en los arreglos hidráulicos necesarios para que no se repitiera la historia, y efectivamente nunca más han sufrido inundaciones. Su decisión se basó en la educación de vida que tiene esa gente.

Es importante considerar que ***las palabras y las acciones*** de un individuo son el reflejo de los pensamientos, sentimientos y emociones que forman parte de su comportamiento, y por tanto, de su personalidad. Por ello, el cómo afrontamos la adversidad, está relacionado con cómo concebimos nuestra existencia y cómo nos aferremos a ella. Por cierto, que es una gran responsabilidad para quienes heredamos y modelamos el conocimiento y las experiencias.

Así es que, observamos a quienes tomaron a la pandemia con diversos niveles de madurez, seriedad, indiferencia e incredulidad, algunos ya habían pasado por algo semejante otros no. No obstante, aunque todos ***experimentamos*** la pandemia, no todos ***reaccionamos*** de la misma manera.

Todos experimentamos la pandemia, pero no de la misma manera.
Todos reaccionamos a la pandemia, pero no de la misma manera.

A mí parecer, hay ***tres factores*** que marcaron la tendencia del comportamiento de la ciudadanía, y que debemos aprender o desarrollar según sea el caso, estos factores que observé que ayudaron a afrontar la contingencia son:

I. La salud emocional, porque la salud no sólo es física, fue evidente que aquellas personas que lograron regularse a sí mismas, consiguieron contener a las personas de su primer círculo (y en algunos casos más), con resolución de problemas, instrucciones, palabras de aliento, ayuda directa o indirecta.

Sí, es importante el desarrollo psicológico y emocional, y debe seguir siendo importante. Es necesario incorporar a la educación formal dicho tema, tal vez a través de asignaturas que nos aproximan al desarrollo de habilidades para la vida, centradas en el proceso de mejora de las capacidades psicológicas, en pro de la salud mental. Nuestra Institución periódicamente realiza cursos del tema en cuestión, que representa

un beneficio para la comunidad universitaria, sin embargo, no es suficiente, es necesaria una participación más amplia de los sectores y niveles educativos.

El desarrollo emocional fue importante. Hubo personas con el temple para ubicar un centro de atención COVID bajo presión, de rastrear información de apoyo para familiares y vecinos, acompañar a una cita médica a un adulto mayor con todos los riesgos que implica, insistir en las medidas seguridad sanitarias a pesar de la resistencia de las personas, exhortar en el uso de cubre boca aún a los extraños, todo ello sin perder la calma, es decir, con una capacidad de autorregulación que los resguarda, pero también, les proporciona la lucidez que los habilita para poder ayudar.

En los cursos de primeros auxilios, claramente nos dicen que el que no sepa qué hacer en una situación, no estorbe. O bien, cuando viajamos en avión nos dicen que si hubiera problemas de presión, primero nos pónganos la mascarilla de oxígeno y después procedamos a ayudar. En este sentido, habría que trabajar para que las personas sea capaces de actuar, sean capaces de tomar la decisión de elegir una acción apropiada para enfrentar determinada situación, así como establecer contacto con redes de apoyo, **pero no solo en los casos de emergencia, sino como cultura.**

2. La previsión: en el ámbito económico, el tener los compromisos financieros al día, fue privilegiado por los bancos en la restructuración de contratos, u otórgales otros beneficios. No sólo eso, anticiparse a mantener una bolsa de arroz o frijoles como costumbre cotidiana, fue crucial para algunas familias, eso es prever por pequeño que parezca.

En el caso de la salud, fue decisivo que las personas no se encontraran en un estado grave, pues los hospitales no eran propicios, por eso quienes dejaron de lado sus tratamientos o claramente se descuidaron, padecieron más para conseguir la ayuda adecuada porque se encontraban al límite, y en algunos casos no la obtuvieron. Por ello, es relevante considerar que debemos esforzarnos en estar al día en el cuidado de nuestra salud y cobrar la responsabilidad de no interrumpir nuestros tratamientos, porque tener controlado algún padecimiento es un elemento menos del que habría que preocuparse en un momento de peligro, de adversidad, de desastre.

3. La civilidad: Primeramente, entendamos la civilidad como “el comportamiento de la persona que cumple con sus deberes de ciudadano, respeta las leyes y contribuye así al funcionamiento correcto de la sociedad y al bienestar de los demás miembros de la comunidad”.

La civilidad, fue un componente que se puso a prueba con la pandemia. Los casos donde hubo el respeto por el otro predominaron, no fueron pocos. Sin embargo, presenciamos por lo menos a través de las noticias (sino es que en carne propia), situaciones contrarias que entorpecieron los procesos de ayuda y que lamentablemente algunos casos fueron fatales. Porque fuimos testigos de personas que no respetaron las reglas, por ignorancia o por prepotencia, personas que dejaron de ver por el bienestar de la comunidad, pero también por ellos, y por tanto, acrecentaron los riesgos para todos.

En el caso de Nueva Zelanda, todos los ciudadanos atendieron desde el primer momento las instrucciones, toda la población contestó el test de coronavirus, cerraron fronteras y los que llegaron del extranjero hicieron cuarentena, el confinamiento se extendió progresivamente, hubo pocos reportes por faltas al cumplimiento de la cuarentena, incluso fue destituido un alto funcionario, por pasear con su familia cuando ya estaba decretada la cuarentena. Su educación cívica le alcanzó para salir adelante. Claro, es un país de poco más de 4 millones de personas.

Creo que en una población tan grande como nuestro México, la civilidad de las personas ayudaría mucho. Hagamos un lugar en nuestra vida cotidiana a la educación cívica, seamos parte del bienestar del otro.

En conclusión, tenemos el compromiso de prepararnos para la vida, no podemos ser como lo que no tienen esperanza, tenemos que instruirnos para desarrollar una mejor calidad de vida para nosotros y para los nuestros, y eso incluye las emergencias (que dicho sea de paso seguimos en emergencia) de salud (como la pandemia), ambientales (desastres naturales: incendios, inundaciones, terremotos, erupciones etc.) y económicas (la efervescencia de los mercados).

Hemos constatado que la salud no sólo es física, también lo es emocional, y así como, el cuerpo tiene músculos que si no los usamos se debilitan, también las emociones necesitan ejercitarse para fortalecerse.

El cuerpo físico requiere de energía, y por medio de los alimentos es que lo obtenemos, de igual manera tendríamos que nutrirnos de palabras de vida, palabras que seleccionemos para ir hacia otro nivel, positivas, que edifiquen y que apliquemos habitualmente.

Si se lo proponen las personas, pueden aprender cómo desarrollar sus capacidades para superar circunstancias traumáticas (accidentes, muerte, desastres, etc.), pero si pensamos que “no puedo”, no podremos, porque el poder del pensamiento sobre nuestras conductas es definitivo. Sobreponerse a la desgracia requiere de tomar decisiones, recordemos que es fundamental “lo que pienso”, porque así como pienso actuaré, un actuar que puede ser para progreso o no.

Es como un paciente que está en tratamiento, y por más excelente médico que lo atienda, su progreso dependerá de él, porque si no pone de su parte al tomar los medicamentos conforme a lo indicado, respetando la dieta y el descanso, incrementa las posibilidades de no sanar.

Es necesario esforzarnos para alcanzar madurez en la administración de nuestros recursos, considerar la previsión como una práctica de todos los días, buscar ayuda, tomar talleres o cursos que comprendamos e instruyan en aquellas áreas donde lo requerimos, comunicarnos con claridad y responsablemente. Hablar de lo que nos ocurre y no dejar que se agraven las cosas, buscar ayuda profesional y seria, es lo más natural y conveniente.

MI EXPERIENCIA CON EL COVID-19

Lic. Liliana Suárez Carreón

Presidenta del Comité Paralímpico Mexicano (COPAME)

Un nuevo virus ponía en alerta a las autoridades sanitarias de todo el mundo, posterior a eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS), decretaba el estado de pandemia, el Covid- 19 continuaba cobrando vidas en todo el mundo y comenzaba a llegar a nuestro México, nuestros Atletas Paralímpicos que estaban en las diferentes áreas de concentración fueron llamados a regresar a sus casas para poner a salvo sus vidas, #QuedateEnCasa era el llamado global para frenar la pandemia, el trabajo estaba en calma y todos continuábamos con la zozobra de qué pasaría con los eventos nacionales e internacionales calificadorios a los Juegos Paralímpicos Tokio 2020, pero la noticia llegaba, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos Tokio 2020 eran aplazados.

El universo nos invitaba a hacer una pausa, debíamos atender el llamado y entender el verdadero sentido de la vida.

Sabíamos que no era tiempo de detenerse, era tiempo de actuar, de reflexionar, de hacer cambios y de transformar nuestra conciencia.

Pero como a muchos, el COVID-19 llegó sorpresivamente a mi vida, comenzaba a vivir la peor experiencia.

Dolor de estómago, escalofríos y muchos otros síntomas empezaba a sentir, mi cuerpo se manifestaba de muchas formas que nunca antes había vivido

No bastaba con todos los dolores que sentía, tenía que enfrentarme a un dolor más fuerte, la pérdida de mi padre situación que ha sido muy difícil de superar.

El COVID-19 no solo me arrebatava a lo más preciado de mi vida sino también ponía en riesgo al resto de mi familia, mi pareja, mi hijo, mi madre quien también estaba muy delicada, mis hermanas y mis sobrinos, así como ver como amigos se iban de este mundo debido a este virus, así como pensar cuantas personas estuvieron cerca de mi cuando todo esta iniciaba, me generaba gran incertidumbre.

También, temí en algún momento que mi vida terminaría, que no podría continuar haciendo lo que más amo, todo aquello por lo que he trabajado tantos años, pero sobre todo, dejar a los que más amo en mi vida.

Lo que aprendí de esto, es que la vida se va en un abrir y cerrar de ojos, que debemos valorar cada minuto de nuestra vida, está bien con nuestros seres queridos, y que diario es una oportunidad de hacer que las cosas sucedan.

Exhorto a todos los lectores a continuar tomando las medidas sanitarias pertinentes, a no tomar a juego la situación que vivimos, tengo la certeza que muy pronto podremos salir de esto, pero deseo que toda vez que salgamos lo hagamos con un cambio de consciencia.



STUNAM
Sindicato de Institución