

# Pandemia, Emociones y Salud Mental

Luis Ernesto Franco Vallejo<sup>1</sup>  
Jazmín Maldonado Rivera<sup>2</sup>

*“Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, de pronto, cambiaron todas las preguntas”*

Benedetti, M.

Importante reflexión que nos deja el autor Mario Benedetti para lo que estamos viviendo, la pandemia nos obligó a buscar nuevas respuestas y soluciones a situaciones que nos han generado diferentes emociones, entre ellas: desesperación, ansiedad, enojo, y estrés. Definitivamente nos ha mostrado que debemos poner atención, no solo a las personas que se encuentran a nuestro alrededor o que conforman nuestros círculos sociales, sino a uno mismo, poner atención a nuestro cuerpo, nuestra mente y a nuestros sentimientos.

Pandemia, emociones y salud mental, son términos que escuchamos en la actualidad como pan de cada día. La “nueva normalidad”, como se le ha nombrado, no termina de construirse y probablemente faltará mucho para que eso suceda, ya que sigue afectando todos los aspectos de nuestra vida y nos obliga a replantearnos nuestras metas, nuestros sueños; y, sobre todo, nos obliga a preguntarnos ¿qué es lo que verdaderamente importa?

La pandemia nos muestra también lo frágiles que somos, nos muestra que el ser humano sufre en silencio y que las tareas cotidianas pesan más so-

bre nosotros que poner atención en nuestra salud mental, recordemos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar, en el cual, el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, s.f.)

Situaciones críticas como la pérdida de empleo (INEGI, s.f.), la deserción escolar, (INEGI, 2021), el número considerable de intentos y actos suicidas, (FISCALIA GENERAL DEL ESTADO, 2021) que este año fueron en aumento a causa del confinamiento, son sólo algunos ejemplos de problemas emocionales que se han generado a causa de nuestra nueva realidad, y que son ignorados a menos de que toquen cerca de casa.

Sin embargo, estos aspectos han tenido y seguirán teniendo un impacto en el desempeño de todos los que conformamos la comunidad educativa.

La pandemia trajo consigo muchos cambios. Al inicio el cambio fue bien recibido, la mayoría de las personas se sentían tranquilas y relajadas porque les permitió salir de la rutina, quedarse en casa, pasar más tiempo con la familia o simplemente descansar un poco, ya que las condiciones académicas y laborales se relajaron. Además, nadie consideró que fuera a prolongarse tanto, se pensó que

1. Profesor de la Escuela Preparatoria “Ing. Pascual Ortiz Rubio” de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Michoacán, México. Email: luis.franco@umich.mx

2. Profesora del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Michoacán, México. Email: jazmin.maldonado@umich.mx



Fuente: imagen tomada de Freepik.com.

tal vez esto duraría un par de semanas o a lo mucho un par de meses.

Con el paso del tiempo, y al ver que la situación empeoraba, se empezaron a tomar medidas para que la comunidad nicolaíta pudiera reincorporarse a la vida laboral y académica. Fue entonces que los problemas empezaron a presentarse, ya que ni alumnos ni docentes estábamos preparados para trabajar en línea.

Las aulas de nuestra universidad se quedaron en espera de volver a llenarse con las voces de administrativos, docentes, y principalmente de los alumnos que les dan vida. Esas voces ahora se encuentran en otras aulas; las aulas virtuales, aulas en donde todos en mayor o menor medida nos hemos sentido ajenos, descontextualizados, sin experiencia en el manejo de las herramientas virtuales.

¿Que implicó esta adaptación para muchos de nosotros? A pesar de lo que muchos piensan sobre la comodidad de estar en el hogar, realmente implicó tiempo y esfuerzo para entender el funcionamiento de las plataformas virtuales, para encontrar la manera de aplicar la metodología de clase a la que estábamos acostumbrados y los materiales que ya teníamos elaborados a esta nueva modalidad. Muchos profesores tuvimos que tomar cursos de capacitación para saber cómo manejar las diferentes herramientas que teníamos a nuestro alcance, y así poder llevar una clase de calidad a los alumnos, tratando de prever en la medida de lo posible, los inconvenientes que pudieran presentarse.

En este sentido, tuvo que hacerse una reestructuración en la forma de evaluación, ya que la toma de asistencia pareció perder su valor pues, aunque en ocasiones los chicos parecían estar conectados, no había participación ni respuesta al ser llama-

dos. Como docentes tuvimos que pasar por situaciones similares para comprender que los dispositivos utilizados, la señal de internet y el lugar en que te encontrabas sí jugaban un papel importante en la asistencia y participación, ya que en muchas ocasiones el audio no era claro y no se podía ni siquiera encender la cámara pues se perdía la conexión.

Estas diferentes problemáticas impactaron a ambas partes, ocasionando angustia, estrés y enojo porque ninguna de las dos partes se sentía plenamente segura de estar cumpliendo con el rol que les correspondía. Lo anterior se vio agravado por la falta de comunicación resultante del cambio generado en la interacción entre docentes y alumnos, derivado de pasar de un ámbito presencial a uno virtual; de pasar de un ambiente que te permitía estar cara a cara con las personas y, por lo tanto, ser más consciente de la parte humana y empática, a otro donde te dirigías a puntitos estáticos de colores, lo que en muchas ocasiones no generaba ni la confianza necesaria para hacer preguntas sobre temas académicos, mucho menos lo hacía para tratar temas de índole más personal.

Al cambiar la interacción docente/alumno, la empatía y el vínculo se vio dañada, perdimos la habilidad de escuchar, de ponernos en el lugar del otro, de considerar que no todos nos encontramos en las mismas condiciones de vida. Se cuestionaba si en realidad los alumnos se encontraban en una situación complicada o si sólo era una forma de escapar de las responsabilidades que tienen al estar inscritos en una institución educativa. Si bien esto último puede ser cierto en algunos casos, olvidamos lo dañino e injusto que es encasillar a todos dentro de un mismo grupo, olvidamos la importancia del acercamiento con los alumnos para co-

nocer un poco sobre las diferentes situaciones por las que están pasando.

Muchos alumnos se vieron forzados a dejar sus estudios inconclusos, (INEGI, 2021), a pausarlos por un tiempo, ya que muchas familias perdieron trabajos (INEGI, s.f.) y la responsabilidad recayó en los jóvenes; quienes pasaron de tener como única obligación el estudiar a ser el sustento de casa. Asimismo, muchos profesores vieron afectado su salario, ya que la disminución de matrícula provocó en varias dependencias que se abriera un menor número de grupos, lo que ocasionó un gran sentimiento de incertidumbre porque no se sabía por cuánto tiempo se iba a mantener esta situación o si se podrían solventar los gastos bajo este esquema.

No debemos olvidar que, aunado a todo lo anterior, ambas partes perdieron familiares, amigos, y/o conocidos, y que por normas de seguridad no pudieron llevar un proceso de duelo y acompañamiento de la forma en que tradicionalmente se hacía, lo que los dejaba con un sentimiento no sólo de tristeza y dolor, sino de soledad y abandono, que tenía impacto en todas las áreas de la vida, incluyendo obviamente la parte académica y laboral.

Tal vez surja la pregunta de cómo podemos aseverar la presencia de estas situaciones desde el otro lado de la pantalla, pero en realidad no es tan difícil como podría pensarse. El generar un espacio de escucha empática, sin juicios ni prejuicios, muchas veces es suficiente para producir en los chicos un sentimiento de confianza que les permite hablar un poco (o un mucho, dependiendo de cada alumno) sobre su situación personal. Es verdad que no siempre los chicos van a verbalizar lo que están sintiendo o lo que están viviendo, pero prestar atención a cambios drásticos en el desempeño académico puede también brindarnos datos importantes al respecto.

No se trata de solucionar la vida a los chicos o de pasarlos aún si no cumplieron con sus obligaciones, se trata solamente de abrir los canales de comunicación que nos permitirán brindarles apoyo y dirigirlos a las instancias que pueden proporcionarles la ayuda adecuada; desde tutorías hasta tra-

*“Cuando trate con personas, recuerde que no está tratando con criaturas de lógica, sino con criaturas de emoción”*

Carnegie Dale.

tamiento psicológico en caso de ser necesario. Asimismo, esta apertura en la comunicación podría servir para que los chicos dejen de ver al maestro como esa figura fría, distante e inflexible, encargada de impartir una materia, y sean más empáticos con los problemas por los cuales ellos también pueden estar pasando.

Como docentes tenemos una posición privilegiada, ¡aprovechémosla! Construyamos de la mano de nuestros alumnos un espacio de escucha, de empatía, de trabajo colaborativo que nos permita recuperar la parte humana que es pieza esencial de nuestra identidad. Nicolaíta, interesada en apoyar a los demás, especialmente en estos tiempos de crisis en donde más que nunca se necesita.

Para finalizar, queremos hacer hincapié en la importancia de la salud mental y del rol que podemos jugar para reconocer diferentes manifestaciones, por mínimas que sean, que nos hagan sospechar la presencia de dificultades personales y emocionales que se puedan presentar en los alumnos, en nosotros mismos como docentes y en el personal en general que conforma la institución.

## Bibliografía

- FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO. (2021). Estadísticas de Suicidio en el Estado. Morelia.
- INEGI. (23 de Marzo de 2021). INEGI. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Documents/Equidad%20de%20g%C3%A9nero%20curso/ECOVIED-ED\_2021\_03.pdf
- INEGI. (s.f.). INEGI. Obtenido de [https://www.inegi.org.mx/temas/empleo/#Informacion\\_general](https://www.inegi.org.mx/temas/empleo/#Informacion_general)
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/>