

LA DÉCADA COVID
EN MÉXICO

Los desafíos
de la pandemia
desde las ciencias sociales
y las humanidades

Salud **mental**,
afectividad
y **resiliencia**

María Elena Medina Mora
Olbeth Hansberg
(Coordinadoras)



Catalogación en la publicación UNAM. Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información

Nombres: Medina-Mora, María Elena, editor. | Hansberg, Olbeth, editor.

Título: Salud mental, afectividad y resiliencia / María Elena Medina Mora, Olbeth Hansberg, (coordinadoras).

Descripción: Primera edición. | Ciudad de México : Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología : Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Filosóficas, 2023. | Serie: La década COVID en México : los desafíos de la pandemia desde las ciencias sociales y las humanidades ; tomo 5.

Identificadores: LIBRUNAM 2203409 (impreso) | LIBRUNAM 2204554 (libro electrónico) | ISBN 9786073074612 (impreso) | ISBN 9786073074568 (libro electrónico).

Temas: Salud mental. | Afecto (Psicología). | Resiliencia (Rasgos de personalidad). | Pandemia de COVID-19, 2020- -- Aspectos psicológicos -- México.

Clasificación: LCC RA790.5.S296 2023 | LCC RA790.5 (libro electrónico) | DDC 362.2—dc23

Este libro fue sometido a un proceso de dictaminación por pares académicos expertos y cuenta con el aval del Comité Editorial de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México para su publicación.

Imagen de forros: tadamichi

Apoyo gráfico: Cecilia López Rodríguez

Gestión editorial: Aracely Loza Pineda y Ana Lizbet Sánchez Vela

Primera edición: 2023

D. R. © 2023 Universidad Nacional Autónoma de México

Ciudad Universitaria, alcaldía Coyoacán, 04510, Ciudad de México

Facultad de Psicología

Av. Universidad 3004, Ciudad Universitaria,

alcaldía Coyoacán, 04510, Ciudad de México

ELECTRÓNICOS:

ISBN (Volumen): 978-607-30-7456-8 Título: Salud mental, afectividad y resiliencia

ISBN (Obra completa): 978-607-30-6883-3 Título: La década COVID en México

IMPRESOS:

ISBN (Volumen): 978-607-30-7461-2 Título: Salud mental, afectividad y resiliencia

ISBN (Obra completa): 978-607-30-6843-7 Título: La década COVID en México

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Nacional Autónoma de México.



Se autoriza la copia, distribución y comunicación pública de la obra, reconociendo la autoría, sin fines comerciales y sin autorización para alterar o transformar. Bajo licencia creative commons Atribución 4.0 Internacional.

Hecho en México

Contenido

| | |
|---|----|
| Presentación | 13 |
| <i>Enrique Graue Wiechers</i> | |
| Prólogo | 15 |
| <i>Guadalupe Valencia García</i> | |
| <i>Leonardo Lomelí Vanegas</i> | |
| <i>Néstor Martínez Cristo</i> | |
| Introducción: Salud mental, afectividad y resiliencia | 23 |
| <i>Olbeth Hansberg</i> | |
| <i>María Elena Medina Mora</i> | |
| SALUD MENTAL, ADAPTACIÓN Y SECUELAS | |
| 1 Trastornos mentales en la pandemia | 33 |
| <i>Rebeca Robles-García</i> | |
| <i>Silvia Morales-Chainé</i> | |
| <i>Benjamín Martínez Guerrero</i> | |
| <i>María Elena Medina Mora</i> | |
| 2 La adaptabilidad psicológica en condiciones de cuarentena y pandemia | 61 |
| <i>Juan José Sánchez Sosa</i> | |
| 3 Salud mental, secuelas neuropsiquiátricas y COVID-19: panorama nacional | 85 |
| <i>Claudia Díaz-Olavarrieta</i> | |
| <i>Ingrid Vargas-Huicochea</i> | |
| <i>Fernando Daniel Flores-Silva</i> | |
| <i>Miguel García-Grimshaw</i> | |
| <i>María Teresa Tusié-Luna</i> | |

AFECTACIONES A LA INFANCIA

- 4 Afectaciones en el desarrollo infantil y pérdida de aprendizajes durante el confinamiento 125

Benilde García-Cabrero
Salvador Ponce-Ceballos

- 5 Salud mental en niños e intervenciones en tiempos de COVID-19 155

Emilia Lucio
María Teresa Monjarás-Rodríguez

CONSUMO DE SUSTANCIAS Y SUICIDIO

- 6 El consumo de sustancias psicoactivas y su impacto en la pandemia 181

María Elena Medina Mora
Martha Cordero
Claudia Rafful
Alejandra López
Arturo Ruiz-Ruisánchez
Jorge Villatoro

- 7 Uso de sustancias psicoactivas en la comunidad universitaria: riesgos antes y durante la pandemia por COVID-19 209

Silvia Morales-Chainé
Alejandra López-Montoya
Rebeca Robles-García
Alejandro Bosch-Maldonado
Ana Gisela Beristain-Aguirre
Claudia Lydí Treviño-Santacruz
Germán Palafox-Palafox
Violeta Félix-Romero
Lydia Barragán-Torres
Carmen Fernández-Cáceres
Mireya Atzala Ímaz-Gispert

- 8 Suicidio y pandemia, una realidad silenciosa.
Abordaje del comportamiento suicida en el contexto
de la pandemia por COVID-19 231
- Paulina Arenas-Landgrave*
Natalia Escobedo-Ortega

RESPUESTAS AL SUFRIMIENTO Y LA MUERTE

- 9 Mictlán: vivir la propia muerte 263
- Abraham Sapién*
David Fajardo-Chica
- 10 “Dios mío, ¿por qué nos has abandonado?”
El problema del mal según el estoicismo tardío 287
- Leonardo Ramos-Umaña*

SENTIRES COLECTIVOS PARA LA RESILIENCIA

- 11 Éramos personas: reflexiones en torno a la dimensión
colectiva de las emociones durante la pandemia 311
- Ángeles Eraña*
Iván E. Gómez Aguilar
- 12 El valor político de la concepción colectiva
del sufrimiento en la pandemia 341
- Efraín Gayosso*
Diana Rojas
- 13 La excepcionalidad de la solidaridad 365
- Amalia Amaya*

Introducción: Salud mental, afectividad y resiliencia

La enfermedad por COVID-19 fue declarada pandemia en marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud. Esta enfermedad todavía afecta nuestra salud física y emocional, tanto individual como grupalmente, pues modificó la forma en que vivíamos y nos relacionábamos. A lo largo de este tiempo, hemos experimentado miedo, ansiedad, sufrimiento, soledad y frustración. Además, se acentuó todavía más la enorme y constante desigualdad en nuestro país y se incrementó la violencia familiar y de género. Se amplió la brecha tecnológica, así como la calidad y capacidad de comprensión de la información disponible. Corrieron noticias falsas, teorías conspiratorias e invenciones sin sentido.

Al inicio de la pandemia se desconocía completamente cómo se transmitía el virus SARS-COV-2, así como sus efectos en la salud humana. La carencia de conocimiento y la incipiente coordinación ocasionó que los organismos internacionales y gobiernos federales y estatales implementaran medidas un tanto erráticas. Un ejemplo de ello fue que se dieron instrucciones poco estandarizadas que dependían de la capacidad de los sistemas sanitarios de cada país, del poder económico y de la información que cada uno juzgó pertinente. Aunque los científicos reaccionaron con una rapidez sorprendente en cuanto a la caracterización del virus y el desarrollo de vacunas, las políticas adoptadas por los gobiernos variaron, por ejemplo, respecto a la política de adquisición y aplicación de pruebas, en el uso del cubrebocas, la imposición de aislamiento y de distanciamiento social, entre otras medidas.

La consecuencia fue un desencadenamiento de varios problemas sociales y de salud mental.

A las numerosas experiencias desafiantes que trajo la pandemia, se sumaron las dificultades estructurales de orden social y económico. La desesperación por no encontrar lugar en los hospitales, la angustia generada por la escasez de tanques de oxígeno, de medicinas e incluso de equipos de protección para el personal de salud se acentuó trágicamente en los países de menores niveles de ingreso y agudizó los problemas en sus economías. Ciertamente, la pandemia afectó a los grupos sociales más vulnerables. Los niños, los adolescentes, las mujeres y los adultos mayores vivieron la pandemia de distintas maneras; asimismo, los diversos sectores socioeconómicos enfrentaron situaciones más o menos graves. Un ejemplo fue que una gran cantidad de personas se vio obligada a ponerse en riesgo para poder seguir manteniendo a sus familias. En general, creció la pobreza.

Por otro lado, la pandemia golpeó la salud mental, pero también permitió descubrir nuevos y distintos afectos. Trasladar el foco de atención a la afectividad permite aprender lecciones en torno a cómo enfrentar riesgos colectivos de salud, pero también brinda la oportunidad de reflexionar sobre los sentires de las poblaciones: entender aspectos comunes de la vida social que también están relacionados con el bienestar humano. En la expresión de emociones y sentimientos, hay oportunidades importantes para la solidaridad, el estrechamiento del tejido social y la resiliencia.

Expresiones de solidaridad nunca antes experimentadas tuvieron lugar en el contexto de la pandemia, lo que generó un gran optimismo respecto a la sociedad que seríamos luego de que llegara el final del flagelo. Sin embargo, el paso del tiempo y los indicadores en múltiples niveles han ido menguando esa apreciación, y actualmente el panorama luce diferente. Lo cierto es que las sociedades enfrentamos retos profundos de cuya solución depende el bienestar de millones de personas. Diversas formas del pensamiento contemporáneo apuntan a repensar esas colectividades que también nos constituyen, y ha quedado claro que los desafíos sociales deben ser encarados conjuntamente.

Desde un inicio, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) ha tenido una participación activa y crucial al aportar los frutos de

la investigación científica de vanguardia que realiza, junto con la de otras disciplinas. Se desarrollaron programas de difusión para público general, seminarios académicos y clases virtuales. También brindó soporte material y tecnológico a los estudiantes, apoyo psicológico y de terapias pulmonares a la comunidad. Participó en la formación de centros y hospitales COVID, y se formó un grupo de especialistas que marcaron políticas de salud física y mental con el fin de regular la manera de mantenernos sanos, seguros y activos. Desde la UNAM también se contribuyó al proyecto filosófico de esclarecer nuestros vínculos de dependencia colectiva, cuyo objetivo es promover mejores formas de entendernos y organizarnos.

En este volumen de la colección *La década COVID en México*, reunimos resultados académicos en los campos de la psicología y de la filosofía que versan en torno a la salud mental, afectividad y resiliencia. Proponemos un recorrido por las investigaciones, estudios, respuestas y reflexiones planteadas como iniciativas de investigación universitaria frente a la contingencia sanitaria, en especial, aquellas que se dedicaron a los aspectos psicológicos y emocionales de la crisis. Las contribuciones que hemos compilado provienen tanto de campos de estudio empírico e intervención, como de perspectivas teóricas y filosóficas. El objetivo del libro es mostrar la aportación universitaria a la comprensión e intervención de la afectividad en tiempos de pandemia.

El distintivo de este volumen es su carácter multidisciplinario. La convergencia de disciplinas diversas para al bienestar emocional son importantes. Ante la complejidad de los retos enfrentados, nos planteamos una serie de preguntas referentes a si se podrían haber evitado ciertas dificultades que nos siguen agobiando —y de qué manera se hubiera logrado—, y qué otros saberes y especialidades deberían haberse tomado en cuenta para paliar o minimizar el tipo de aflicciones psicológicas que ahora predominan.

Presentamos a continuación un breve resumen de lo que tratan los capítulos de este libro.

La primera sección, *Salud mental, adaptación y secuelas*, reúne contribuciones que abordan, de manera general, temas relacionados con la salud mental y bienestar emocional. El capítulo 1, “Trastornos mentales en la pandemia”,

ofrece un panorama internacional y local respecto a los retos más importantes que enfrentan nuestras sociedades en términos de salud mental pública. Habla de los trastornos mentales entendidos como una pandemia paralela, se ofrecen los resultados de estudios de monitoreo de la salud mental de la población mexicana y describe varias de las iniciativas formuladas desde la UNAM —junto con otras instituciones— para la atención de la población en este sentido.

En el capítulo 2, “La adaptabilidad psicológica en condiciones de cuarentena y pandemia”, se explican las diversas fuentes de estrés que se han experimentado durante la pandemia y las maneras en que las personas las han afrontado. La pandemia modificó radical y de manera diversificada la condición de vida de la gran mayoría de la gente, lo cual provocó un aumento de los niveles de ansiedad y depresión a nivel global; esto planteó desafíos y estrategias de asistencia, como la atención psicológica a distancia. Se hace un recorrido por la evidencia que respalda a este tipo de intervenciones y la experiencia que ha tenido el grupo de Psicología de la Salud y Medicina Conductual de la Facultad de Psicología de la UNAM en esta clase de intervenciones a diversos sectores de la población, incluido el personal de salud.

En el capítulo 3, “Salud mental, secuelas neuropsiquiátricas y COVID-19: panorama nacional”, se habla acerca de las afectaciones a la salud mental producidas por la enfermedad. Se hace un recuento de las secuelas en los enfermos de COVID-19, pero también en otros grupos poblacionales, como niños, jóvenes, adultos en el ámbito laboral y adultos mayores. Se presenta un panorama optimista acerca de la atención psiquiátrica a distancia, un cambio de paradigma que se plantea como una opción frente a la cada vez más creciente demanda de atención a la salud mental.

La segunda sección, *Afectaciones a la infancia*, ofrece dos contribuciones centradas en la investigación y trabajo de atención a la salud mental de niñas y niños. En el capítulo 4, “Afectaciones en el desarrollo infantil y pérdida de aprendizajes durante el confinamiento”, se analizan los distintos obstáculos que tuvieron que enfrentar los infantes en sus procesos educativos. Esta población estuvo bajo riesgos particulares habida cuenta que tuvo que sobrellevar diversas expresiones de violencia intrafamiliar, la interrupción de

hábitos saludables y el uso excesivo de tecnologías digitales. Los autores ofrecen un panorama nacional e internacional al respecto.

En el capítulo 5, “Salud mental en niños e intervenciones en tiempos de COVID-19”, exponen cómo infantes de diversas edades encontraron desafíos particulares en medio de la emergencia sanitaria. El aislamiento de los padres, amigos y maestros, el miedo al contagio, la falta de espacio personal, el aburrimiento y las dificultades en la educación estuvieron entre las principales causas de padecimientos psicológicos. Se presentan los programas de intervención que se implementaron desde la maestría en Psicología con residencia en Psicoterapia Infantil, de la Facultad de Psicología de la UNAM, y concluyen al señalar los principales desafíos que identifican en la intervención de la salud pública infantil durante la pandemia.

En la tercera sección, *Consumo de sustancias y suicidio*, se reúnen tres trabajos en torno a estos problemas de salud mental. El capítulo 6, “El consumo de sustancias psicoactivas y su impacto en la pandemia”, ofrece un panorama completo del consumo y abuso de sustancias durante la pandemia. A pesar de la expectativa inicial de que disminuiría el consumo de sustancias debido al aislamiento, a la limitación en transporte y al cierre fronterizo, se advirtió que las personas obtuvieron rápidamente sustancias psicoactivas. Se describen las formas en que determinantes sociales del consumo han aumentado; se centran en la población juvenil y describen la respuesta de la UNAM para atender el riesgo en la población de bachillerato y secundaria.

En el capítulo 7, “Uso de sustancias psicoactivas en la comunidad universitaria: riesgos antes y durante la pandemia de COVID-19”, se describe la amplia situación de consumo de sustancias en la comunidad universitaria, su contexto, un análisis de la variación durante la pandemia, así como investigaciones e intervenciones realizadas desde la Facultad de Psicología de la UNAM.

En el capítulo 8, “Suicidio y pandemia, una realidad silenciosa. Abordaje del comportamiento suicida en el contexto de la pandemia por COVID-19”, se hace un retrato detallado del fenómeno del suicidio. Se examinan definiciones clave, modelos de explicación basados en la evidencia, prevalencias a nivel local y global, epidemiología del fenómeno, así como factores de

riesgo y de protección. Asimismo, se describen estrategias para la prevención e intervención de este fenómeno durante la pandemia, al igual que modelos de atención, evaluación y manejo colaborativo de riesgos de suicidio.

En la cuarta sección, *Respuestas al sufrimiento y la muerte*, consignamos iniciativas desde la reflexión filosófica. El capítulo 9, “Mictlán: vivir la propia muerte”, comparte una noción filosófica de la experiencia de una persona que sabe que su muerte se acerca. El tema de la muerte llegó a la discusión pública por la frecuencia con que se vivieron las invaluable pérdidas humanas a causa de la COVID-19. En este capítulo, se plantean asuntos acerca de la metafísica de quiénes somos y se discuten temas de filosofía mexicana contemporánea junto con problemas clásicos de la filosofía de la muerte. Su trabajo no solo busca describir el paisaje afectivo de quien conoce que su final se aproxima, sino, también, ofrecer fuentes de consuelo intelectual para quien, con certeza, morirá pronto.

En el capítulo 10, “Dios mío, ¿por qué nos has abandonado?. El problema del mal según el estoicismo tardío”, se explica la forma en que la filosofía estoica de la antigüedad daba respuesta al problema del mal, esto es, por qué a las personas les suceden desgracias, como las tragedias, los crímenes atroces e, incluso, las pandemias, si es que existe una entidad divina buena, que todo lo sabe y todo lo puede. Se extraen lecciones de esa sabiduría de la antigüedad para nuestro propio caso en la pandemia, y se ofrece una comprensión de las fuentes de sufrimiento en la vida humana para tomarlas como oportunidad para el desarrollo de la virtud.

En la quinta sección, *Sentires colectivos para la resiliencia*, reunimos tres aportaciones desde la investigación filosófica que procura entender cómo la afectividad colectiva da indicios para la reconstrucción social. En el capítulo 11, “Éramos personas. Reflexiones en torno a la dimensión colectiva de las emociones durante la pandemia”, se formula un análisis respecto a la forma en que se conformó un miedo colectivo a partir de las políticas de mitigación de la enfermedad, instrumentadas por los Estados. Se trata el papel protagónico de saberes, como la salud pública, la epidemiología y la biomedicina en la implementación de tales medidas. Desde su perspectiva, las formas de miedo producidas trajeron desarticulación y ruptura en el tejido social de las

comunidades. Se concluye sugiriendo formas de entender la atención y los cuidados que difieren de aquellas que aquí se cuestionan.

En el capítulo 12, “El valor político de la concepción colectiva del sufrimiento en la pandemia”, se argumenta a favor de concebir el sufrimiento como un estado afectivo que le sucede a poblaciones más que a individuos. Al plantear los argumentos, se centran en el valor que tales concepciones tienen en la acción política. Se presenta un estado del arte de la filosofía del sufrimiento en relación con su naturaleza colectiva. Se concluye que al tomar como colectiva una forma de sufrimiento, se facilitan rumbos de intervención social, pues la atención se centra en los intereses grupales.

En el capítulo 13, “Solidaridad y emociones en tiempos revueltos”, se hace acopio de las expresiones de solidaridad extraordinarias que presenciamos en el tiempo en que transcurrió la emergencia de la pandemia. El foco del análisis filosófico es el asombro que produce el que tales manifestaciones no se presenten en épocas ordinarias. En particular, se pregunta por las condiciones que dan cabida a dichas expresiones con el objetivo de proponer formas en que las sociedades puedan dar estabilidad a estas prácticas solidarias. Su apuesta es por la fraternidad, un ideal jurídico, político y revolucionario que exige el desarrollo de afectos y apoyo mutuo.

Ponemos en las manos del lector un volumen que aún perspectivas acerca de la afectividad humana en tiempos de crisis, tanto del ámbito de la salud y el bienestar como de su dimensión teórica y conceptual.

Esperamos contribuir al mosaico de intervenciones, reflexiones y conceptos que se emitieron desde la comunidad académica de la UNAM como respuesta a las demandas públicas de atención a la situación de emergencia. La razón de ser de los claustros universitarios es responder de manera oportuna y eficaz, y desde ahí dimos forma a este volumen como muestra de esa vocación universitaria.

Olbeth Hansberg
María Elena Medina Mora
Ciudad de México, junio de 2022.

Tomo 5

La década COVID en México

Salud mental, afectividad y resiliencia



Este volumen ofrece estudios alrededor de las emociones, sentimientos y afectaciones psicológicas a consecuencia de la contingencia sanitaria. Reúne aportaciones de la psicología y la filosofía, cuyo común denominador es la comprensión del fenómeno y la obtención de lecciones útiles para el futuro.

En principio, presenta los retos enfrentados en relación con la salud mental pública, las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento, así como las formas de atención a distancia. Describe las contribuciones centradas en la salud mental de niñas y niños, los obstáculos en procesos educativos y las causas de malestar psicológico. Además, muestra un paisaje completo sobre el consumo de sustancias psicoactivas y un retrato del fenómeno del suicidio examinando definiciones, modelos explicativos, así como factores de riesgo y protección.

Finalmente, ofrece una comprensión filosófica del tiempo en que alguien llega a saber que morirá y explica la forma en que la filosofía estoica de la Antigüedad daba respuesta al problema del mal. Analiza el miedo colectivo a partir de una concepción del sufrimiento desde las poblaciones y un análisis filosófico de las expresiones de solidaridad en tiempos de la emergencia sanitaria.



SECRETARÍA GENERAL

Universidad Nacional Autónoma de México



DGCS
Dirección General de Comunicación Social



COORDINACIÓN
DE HUMANIDADES