



**Casa abierta al tiempo**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

**Primer Coloquio de Educación Virtual de la UAM 2021: Los efectos de la pandemia en la docencia de la UAM-I y los retos ante el regreso a la «nueva normalidad»**

9: Efectos de la pandemia y la postpandemia en los aspectos psico-sociales en el alumnado y el pro

# **Experiencias del programa de Apoyo y Orientación Psicológica.**

**Dr. Fernando Ortiz Lachica**



# Saturar

- Del lat. *saturāre*.
- colmar, llenar de modo que exceda.





# Frustración, cansancio, desgano.

- El estado de ánimo de nuestros consultantes oscilaba entre frustración, cansancio , apatía, tristeza, desorientación en su vida y haber perdido la ilusión por seguir trabajando en sus metas.

## **Maricarmen**

- Y finalmente el motivo de consulta (fue) la apatía, desinterés y desgano. **Lydia**



# Fatiga pandémica.

Según la OMS el 60 % de la población europea padece fatiga pandémica: cansancio, falta de motivación, hastío, tristeza, desazón y falta de motivación para seguir las recomendaciones de protección y prevención. Estos sentimientos aumentan con el tiempo.



# Duelo, depresión

- (Un tema frecuente fue) la muerte de conocidos y familiares de los consultantes. **Lydia**
- Las temáticas fueron impactantes, gran parte de ellas por muerte de pareja, familiares, amigos o compañeros que nos motivó a implementar talleres de Manejo del duelo y acompañamiento tanatológico. **Marycarmen**
- Una gran desesperación por la pérdida de la salud, del trabajo o de no poder continuar exitosamente las actividades escolares por causas personales, económicas o técnicas ( como acceso a internet y buena potencia del mismo). A veces era difícil fomentar la esperanza en la solución de los problemas.



# Depresión, ideación suicida

- Tristeza, desorientación en su vida y haber perdido la ilusión por seguir trabajando en sus metas. Depresión e incluso ideación suicida, que atendimos puntualmente y canalizamos con el psiquiatra y a una atención psicológica externa prolongada. **Maricarmen**



# Ansiedad

- Muchos de ellos presentaban síntomas de ansiedad. **Maricarmen**
- Ansiedad en un alto porcentaje de los pacientes.  
**Lydia**



# Angustia, estrés, trauma

- El miedo de salir de casa, porque ya habían sido contagiados y el temor de volver a ser contagiados por el COVID y lo más sorprendente los consultantes eran muy jóvenes (alrededor de 30 años)



# Trauma, violencia

- También este tiempo de aislamiento social y de recogimiento personal hizo sacar a la luz experiencias traumáticas de la infancia no trabajadas, como abusos y violaciones sexuales, humillaciones y malos tratos. Asuntos muy fuertes tanto para el consultante como para el terapeuta.

**Maricarmen**

- En muchos casos pudimos detectar un incremento en la violencia intrafamiliar y en la pareja.

**Maricarmen**



- Se estima que la enfermedad mental ha aumentado hasta en tres veces, en un contexto prepandémico de poca inversión en salud, en el que la brecha de atención era inmensa, con cuatro de cada cinco personas en necesidad de tratamiento que no lo recibía.
- Es claro que necesitamos otra forma de ver la atención a la salud mental. La terapia en línea ha tenido buen éxito; esta alternativa está limitada a la población con acceso a la tecnología, es tiempo de expandir estos servicios. Las intervenciones psicosociales orientadas a ayudar a las personas a regresar al trabajo o encontrar nuevos caminos para obtener recursos son prometedoras.

María Elena Medina Mora

**Covid y los males del Alma**, en *Nexos*, marzo 2021



# Desigualdades de género

- Un estudio reciente realizado en el Instituto Nacional de Psiquiatría por Ramos y colaboradores muestra que, en comparación con los hombres, más mujeres informaron sentirse preocupadas (67.7 % vs. 51.6 %), temerosas (27.7 % vs. 15.9 %) y tristes (26.7 % vs. 16 %). La encuesta, desarrollada por la Universidad Iberoamericana para conocer los efectos del covid-19 en el bienestar de los hogares mexicanos, muestra también mayores repercusiones de la pandemia en las mujeres, ya que el 35 % de ellas, en contraste con el 22 % de los hombres, presentaron síntomas de ansiedad, diferencias que fueron aún más significativas para la depresión (25 % de las mujeres y 12 % de los hombres)

Shoshana Berenzon Gorn e Ingrid Vargas Huicochea

Extenuante, estresante, angustiante...*Nexos*, marzo 2021.



# Adicciones

- Se han registrado aumentos significativos en muchos tipos de consumo de drogas desde marzo, cuando la emergencia nacional en Estados Unidos llevó al cierre de negocios y escuelas
- La evidencia acumulada confirma que los pacientes que sufren de Trastornos de uso de sustancias no sólo tienen un mayor riesgo de contagiarse de covid-19, sino también una mayor probabilidad de sufrir consecuencias clínicas más severas.
- Un análisis reciente de los registros de salud de más de 73 millones de pacientes en 360 hospitales arrojó cifras contundentes: las personas con un diagnóstico reciente de trastorno por consumo de opioides, tabaco, alcohol, cocaína o cannabis exhibieron una probabilidad 10.2, 8.2, 7.8, 6.5 y 5.3 veces más alta, respectivamente, de contraer covid-19 que la población general (... ) Pero además de un mayor riesgo de contraer la enfermedad, también experimentaron complicaciones y desenlaces más graves después de contraer covid-19 que otros pacientes, incluyendo hospitalización (41 % vs. 30 %) y muerte (9.6 % vs. 6.6 %).

Nora Volkow.

**Tóxicos y la pandemia**, *Nexos*, marzo 2021.



# ¿Regreso seguro?

Ficha | **Temario** | Aprendizajes esperados | Requisitos



## Educación Media Superior: Retorno Seguro

★★★★★

🕒 Duración del curso

10 Horas

📅 Inicio

2021

📁 Categorías

COVID-19 y Nueva Normalidad

Proporcionar información que permita reducir el número de infecciones de SARS-CoV-2 entre los miembros de las instituciones educativas y acciones de monitoreo para el seguimiento de casos que permitan identificar brotes y cortar cadenas de contagio.

Ficha | **Temario** | Aprendizajes esperados | Requisitos

1. El comportamiento del virus SARS-CoV-2
2. Regreso seguro a la escuela
3. Sistema de monitoreo de las escuelas
4. Soporte socioemocional



# Agotamiento laboral (Burn out)

- Por otra parte, lo desgastante que ha sido estar pegada a una pantalla el 100% en la jornada laboral y más; además de los grandes retos en el uso de la tecnología; en donde, en un mismo espacio es mi hogar, lugar de descanso, actividades en familia y oficina,
- A nivel personal fue un trabajo agotador física y emocionalmente , por lo cansado que supuso aprender a manejar plataformas digitales y depender de aspectos técnicos de las mismas, por los temas tan graves que debimos atender, y por la cantidad de tiempo que requería el trabajo (muchísimo más que si hubiera sido presencialmente , además de la ausencia de contacto físico que muchos usuarios necesitaban como una palmadita cariñosa, un apretón de manos, e incluso un tierno abrazo ).
- También el estar privados de la relación con nuestros compañeros, que se limitaba a pocas ocasiones y sólo virtualmente, y no poder compartir momentos de esparcimiento.
- Puedo concluir que fui víctima del síndrome de burn out . Me sentía totalmente sin fuerzas. Cada consulta suponía un esfuerzo extra que me dejaba sin ganas de hacer nada y sumida en una gran rutina. A pesar de contar con un terapeuta que me apoyaba quincenalmente , ello no fue suficiente pues también afectó mi salud física, manifestándose en hipertensión, insomnio y desgana para realizar actividades personales.



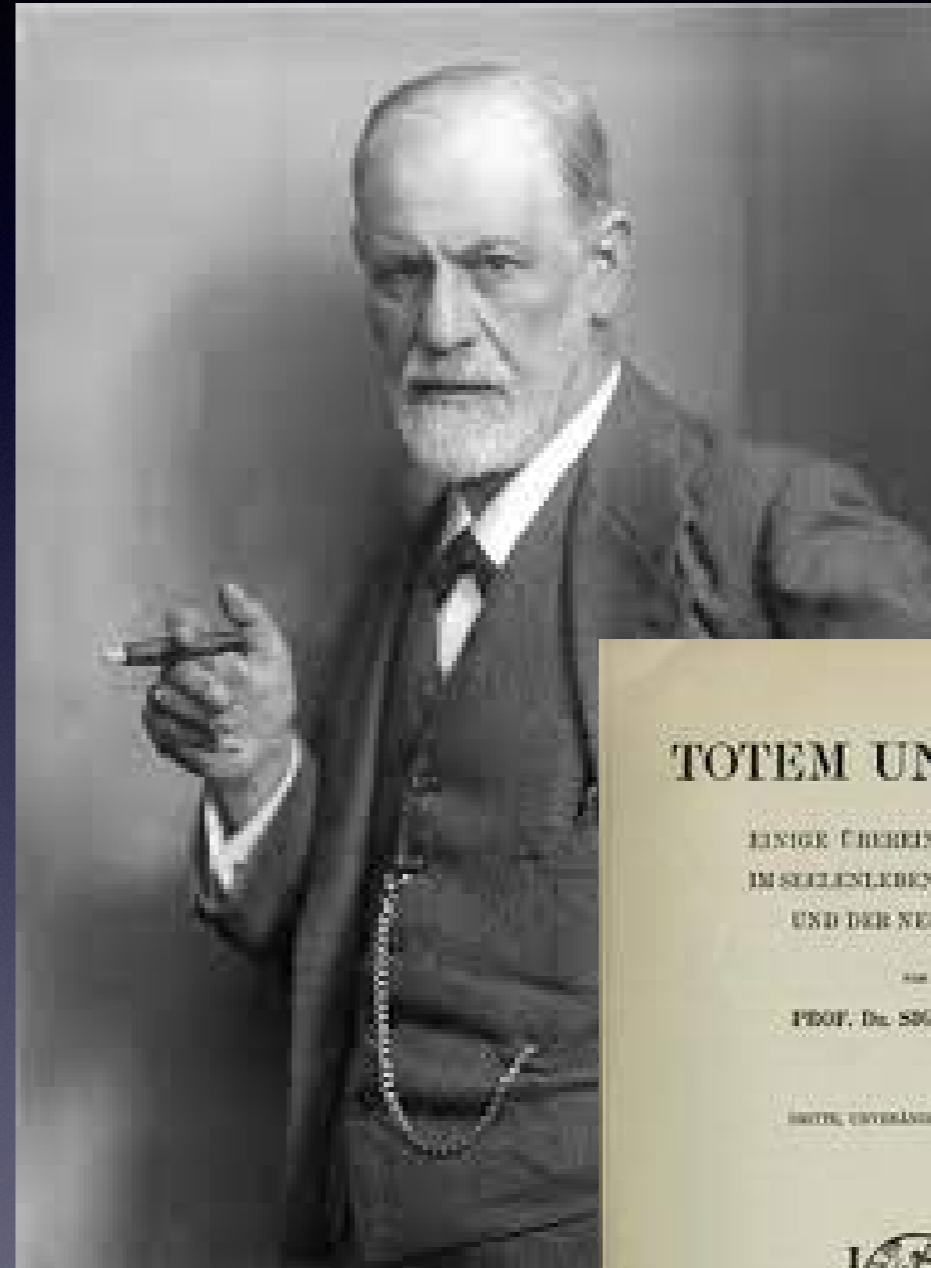
# Negación

- Mecanismo mediante el cual la persona rechaza reconocer aspectos doloroso de la realidad externa o de la experiencia interna que son evidentes para los otros. Se le resta importancia o incluso no se reconoce la existencia de aspectos perturbadores de la realidad.



# Ambivalencia

- Coexisten emociones contradictorias.





# Los cuatro inconmensurables

- El **amor bondadoso o amor desinteresado** se entiende como la aspiración de que todos los seres tengan la felicidad y las causas de la felicidad.
- La **compasión es el deseo** aspiración de que todos los seres se liberen del sufrimiento y de sus causas Sabes que la otra persona está sufriendo, así que te sientas cerca de ella. La observas y escuchas profundamente para poder sentir su dolor. Estableces una profunda comunicación, estás en íntima comunión con ella, y ello basta para que se sienta mejor».
- El **Regocijo**, damos alegría tanto a los demás como a nosotros mismos. Gozamos de las pequeñas cosas de la vida, como pueden ser una puesta de sol, oler unas flores, beber un té, etc. También entra en juego el alegrarse por los demás. La alegría y el regocijo también consiste en alegrarnos por los demás cuando algo bueno les ocurre.
- La **Ecuanimidad** Se trata de un estado en el que nos encontramos libres de apego, de prejuicios y de discriminaciones. Según Thich Nhat Hahn la ecuanimidad «significa que en un conflicto, aunque nos incumba profundamente, somos capaces de mantenernos imparciales, amando y comprendiendo ambas partes.