

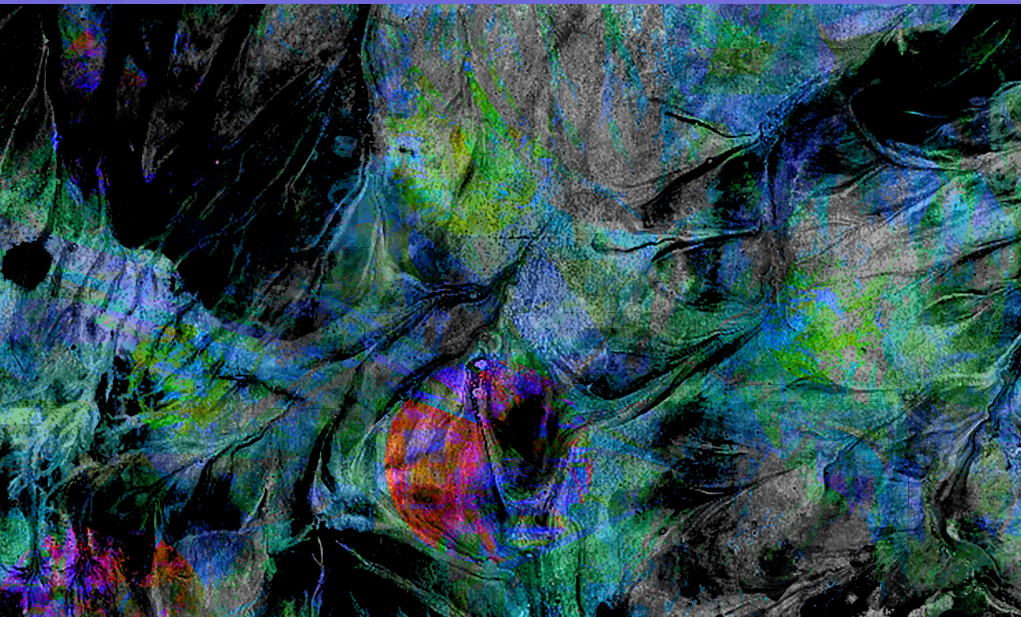


UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA ESTUDIANTES EN PANDEMIA

Patricia Pérez Marinkovic
Walter Kühne Covarrubias

EDITORES



Guía de Supervivencia para Estudiantes en Pandemia

2021 Guía de Supervivencia para Estudiantes en Pandemia

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

ISBN impreso: 978-956-303-482-0

ISBN digital: 978-956-303-483-7

Obra portada: La cosmografía de corrientes infinitas

Inscripción RPI 2021-A-3740

Autor: Uztaiak

uztaiak.art@gmail.com

Instagram: uztaiak.art

Diseño, diagramación e impresión por

Gráfica Metropolitana

www.graficametropolitana.cl



G R Á F I C A
METROPOLITANA

Santiago de Chile



GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA ESTUDIANTES EN PANDEMIA

Patricia Pérez Marinkovic
Walter Kühne Covarrubias

EDITORES



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE

ÍNDICE

Presentación

Bernardo Morales Muñoz Vicerrector de Apoyo al Estudiante	11
--	----

Introducción

Patricia Pérez Marinkovic Jefa Departamento de Calidad de Vida Estudiantil	17
---	----

I PARTE: SALUD FÍSICA

1. CORONAVIRUS Y SUS EFECTOS EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Bernardo Morales Muñoz y Ricardo Piña Muñoz	23
2. HÁBITOS DE SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR Guillermo Cárdenas Umaña	45
3. IMPORTANCIA Y RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA Cristian Cofré Bolados	67
4. ¡TANTAS HORAS SENTADAS/OS! ...¿QUÉ PASA CON MI SALUD? Raquel María Elena Suazo Fernández, José Luis Ramos Silva, Daniela Solange Andía Clavero y Consuelo Silva Suazo	87

5. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA	
Viviana Carrasco Barqui	103
6. HAMBRE EMOCIONAL	
Viviana Carrasco Barqui	123

II PARTE: SALUD PSICOLÓGICA

7. INCERTIDUMBRE ANTE EL FUTURO	
Beatriz Painepán Sandoval	141
8. VÍNCULOS 24/7 EN PANDEMIA	
Cristel Pérez Pinto	149
9. MANEJO DE ANSIEDAD Y CRISIS DE PÁNICO EN PANDEMIA	
Cinthya Córdova Reyes	165
10. ESTAMOS EN PANDEMIA Y ME SIENTO DEPRIMIDO/A, ¿CÓMO SALGO DE ESTO?	
Patricia Pérez Marinkovic	183
11. CUANDO EL TEMIDO FANTASMA DEL SUICIDIO GOLPEA A LA PUERTA	
Patricia Pérez Marinkovic	195
12. EL PROCESO DE DUELO EN PANDEMIA	
Walter Kühne Covarrubias y María Ignacia Sandoval de la Vega	213

III PARTE: ESTUDIOS

13. ESTUDIAR ON LINE EN PERÍODO DE PANDEMIA	
Beatriz Painepán Sandoval	231
14. SER ESTUDIANTES EN PANDEMIA Y CON CLASES ONLINE: DESAFÍOS Y AJUSTES SOCIALES	
María Eugenia Villarreal Guerrero	241
15. CÓMO ESTUDIAR EN GRUPO EN EL CONTEXTO DE CLASES VIRTUALES	
Jacqueline Arqueros Arroyo	255
16. DESMOTIVACIÓN EN LOS ESTUDIOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA	
Catalina Agüero Cheix	263
17. PROCRASTINACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO	
Cinthy Córdoba Reyes	271
18. USO Y RELACIÓN DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES	
María Francisca Jara Ramos	283
19. ESTRATEGIAS PARA SER UN/A PROFESIONAL EXITOSO/A EN EL CIBERESPACIO	
Omar Matus Pérez	295
 Sobre los/as autores/as	 313

PRESENTACIÓN

DICIEMBRE DEL 2019 SERÁ RECORDADO COMO UNA DE LAS FECHAS MÁS importantes de la humanidad. En esa fecha, en Wuhan, Provincia de Hubei, China, se reporta la aparición en humano del SARS-CoV-2, virus que induce la enfermedad denominada COVID-19. Aunque el origen aún es tema de debate en el mundo científico, lo cierto es que este virus colocó en jaque a un mundo globalizado como el nuestro. No sólo ha puesto a prueba la ciencia, sino que también, a los sistemas que rigen nuestras vidas en sociedad.

Científicamente hemos logrado en un tiempo récord, como nunca antes en la historia, generar las primeras vacunas que nos hacen ver la luz al final del túnel, a pesar que siempre está latente la posibilidad que este virus mute. Esto nos llevaría irremediablemente a otra pandemia tan devastadora como la actual y a partir de nuevo, desde cero, otra vez. Es por ello que se hace indispensable reducir al máximo la movilidad de las personas, evitando así, la propagación del virus y por ende reducir la probabilidad de mutación.

No menos importante, es lo que ha develado socialmente la pandemia del COVID-19. Parece claro, que la pandemia ha resultado ser más difícil de controlar como consecuencia del dilema al que nos hemos visto enfrentados: la salud o el mercado. En aquellas sociedades en que se ha privilegiado lo económico por sobre lo sanitario, tales como USA, Brasil, entre otros, el impacto del SARS-CoV-2 ha sido devastador. Otro aspecto que ha develado esta pandemia, son las desigualdades sociales que hemos construido en un sistema neoliberal como el de este país, llegando a valores aún insospechados. También, se han manifestado fortalezas que nos han permitido luchar contra el virus, como han sido los sistemas de atención primarios de salud, cuestionando si es el sistema neoliberal, a través del mercado, el que tiene que regular todo. En fin, estos y muchos otros aspectos, no menos importantes, han sido develados en esta pandemia que

no corresponde aquí analizar. Pero no todo ha sido negativo, una de las cosas que nos ha enseñado este virus, es que es tiempo de volver a la esencia del ser humano, hacer una pausa en el vivir y volver a mirarnos a nosotros mismos, volver a hacernos preguntas que alguna vez fueron esenciales. Interesantemente, el virus nos vino a recordar que de este problema salimos todos o no sale nadie, ya que él contamina por igual, no discrimina, y no sacamos nada con que nos cuidemos si nuestro alrededor está contagiado. Como expresa Edgan Allan Poe en el cuento “la máscara de la muerte roja”, que a pesar que el Príncipe se aísle en su catillo, la peste le llegará sí o sí. En conclusión, para atacar y salir de esta pandemia lo tenemos que hacer todos juntos, esperando que la vacuna y la inmunidad de rebaño comience a ejercer su efecto.

No obstante lo anterior, por el momento, el mejor control de la pandemia sigue siendo el uso de mascarilla, considerando que la propagación del virus es principalmente en forma de aerosol; lavarse en forma reiteradas las manos con jabón, para destruir la capsula del virus, el distanciamiento social para evitar propagación y reducir al máximo la movilidad de las personas. Esto último se logra con cuarentenas y prolongados confinamientos de la población.

Por otro lado, el confinamiento ha traído consigo cambiar muchas de las conductas del ser humano, para lo cual no estábamos preparados. Siendo el ser humano, un ser eminentemente gregario nos hemos visto enfrentados a evitar reunirnos en grupos y reemplazar aquello por relaciones a través de plataformas digitales. Pero sin duda alguna, uno de los quehaceres sociales que más se ha visto afectado ha sido la educación, pues la emergencia sanitaria ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales colocando en jaque esta tradicional forma de enseñar. Si bien es cierto, que la educación ha tenido muy poca innovación desde los griegos hasta la fecha, producto de esta pandemia la transformación de la educación presencial por educación remota se ha acelerado a niveles que aún no podemos dimensionar en relación a los efectos que tendrá en el futuro. Como advierte la UNESCO el cierre de los establecimientos educaciones y la educación a distancia no impacta por igual a los

niños y adolescentes de familias acomodadas y de aquellas de bajos recursos. En los estudiantes de familias acomodadas con libre acceso a Internet el impacto del frenazo en el aprendizaje ha sido atenuado, no así en aquellas familias de menos recursos.

Las universidades a nivel mundial y nacional, no han estado ajenas a esta realidad y también se han visto afectadas por la nueva modalidad de impartir el conocimiento en la formación de profesionales. El aprendizaje a distancia vía diferentes plataformas digitales ha sido la modalidad. En particular, la Universidad de Santiago de Chile ha hecho un esfuerzo económico sin precedentes en su historia con el fin de proporcionarles a sus estudiantes las herramientas adecuadas para poder impartir esta educación remota o a distancia. El esfuerzo no ha sido sólo económico, sino también, humano. Los estudiantes por una parte han debido adecuarse a esta nueva forma de entregar el conocimiento y por otra, los académicos, que en un tiempo récord han tenido que adaptar las clases presenciales a clases “on-line”. Aunque los primeros análisis muestran resultados optimistas, esto no ha estado carente de problemas como lo muestran el agotamiento mental y el incremento en el deterioro de la salud física y psicológica de los distintos componentes de la comunidad universitaria.

Aunque el incremento en el deterioro de la salud psicológica no es un tema nuevo en países exitistas como el nuestro, en donde los errores no están permitidos y por ende la resiliencia no es parte de nuestro vivir, la pandemia ha venido a exacerbar esta situación. Es comprensible que personas con el grado de incertidumbre que hoy tenemos —sin saber si podremos adaptarnos a algo nuevo como es la educación remota que se está usando para impartir enseñanza—, aumente su angustia y depresión. Esto se incrementa, más aún, cuando los lugares en donde vivimos no reúnen las condiciones mínimas para realizar medianamente bien esta nueva forma de educar; buena conexión a internet y un adecuado equipo de computación. Esta ha sido la realidad que la universidad de Santiago de Chile ha vivido durante todo el 2020. La Unidad de Atención Psicológica (UPS) y el Centro de Salud de la universidad, han visto incrementada considerablemente las solicitudes de atención por ansiedad y depresión. Todo lo explicado

anteriormente, afecta los procesos cognitivos de las personas, deteriorando paulatinamente los procesos de enseñanza y aprendizaje que hace muy difícil poder responder a las exigencias académicas.

No obstante lo anterior, hay actividades que nos pueden ayudar a sobrevivir en esta pandemia. Hay que considerar que el desarrollo del sistema nervioso es un proceso vulnerable en el que pueden existir alteraciones cerebrales que pueden determinar la aparición de trastornos que se manifestarán en etapas posteriores del desarrollo. Más aún, no debemos olvidar que la adolescencia es parte del periodo crítico en donde ocurre la plasticidad sináptica involucrada en los procesos de memoria y aprendizaje. Es por ello que se requiere enfrentar de la mejor forma posible la solución a este dilema educativo al cual nos ha llevado la pandemia. El objetivo de este libro es precisamente ayudar a entender qué es lo que está pasando en nuestro cuerpo y nuestra mente durante la pandemia y poder darle una posible solución a lo que nos afecta. Especialistas de diferentes áreas del saber, desde neurocientíficos hasta kinesiólogos pasando por psiquiatras, psicólogos, médicos y nutricionistas, se han reunidos para dejar un legado a las nuevas generaciones de cómo enfrentar una pandemia como la generada por el SARS-CoV-2. En este libro se presentan artículos relacionados con la contingencia sanitaria, que les ayudará no sólo a entender dichos cambios sino también a considerar diferentes actividades que potenciarán finalmente procesos de memoria y aprendizaje que les permitirá responder a las exigencias académicas. Hay artículos que van desde explicar las consecuencias del virus en el sistema nervioso central hasta cómo un adecuado posicionamiento postural redundará en una mejor calidad de vida. Bajo un interesante análisis teórico práctico, se tratan temas tan diversos como: el hambre emocional, hábitos del sueño, incertidumbre por el futuro, entre otros. Todas temáticas relacionadas con la inevitable sensación de falta de control en nuestras vidas y el entorno, junto con la desmotivación que muchos han sentido en este periodo. Trato especial se da al deterioro de la salud mental de las personas producto de la crisis sanitaria, con especial énfasis, en develar el problema del suicidio y qué debemos hacer cuando estamos frente a este problema.

En conclusión, todos los temas que se tratan en este libro se relacionan de una u otra forma a lo que ustedes han experimentado durante esta pandemia y es deseo de este Vicerrector de Apoyo al Estudiante de la Universidad de Santiago de Chile y de la Vicerrectoría que dirijo, que esta *“Guía de supervivencia para estudiantes en pandemia”* en conjunto con el libro anterior *“Guía de apoyo psicológico para universitarios”*, sean un aporte para que ustedes logren sus sueños de ser profesionales integrales y dignifiquen las palabras de Nelson Mandela “La educación es el arma más poderosa que ustedes pueden usar para cambiar el mundo”.

Dr. Bernardo Morales Muñoz

Vicerrector de Apoyo al Estudiante
Universidad de Santiago de Chile

INTRODUCCIÓN

LA CRISIS SANITARIA A LA QUE NOS HEMOS VISTO ENFRENTADOS DESDE hace más de un año, y de la cual no tenemos certeza de cuándo concluirá, ha puesto en jaque todos nuestros recursos personales para hacer frente a una situación claramente desconocida desde el punto de vista experiencial por nosotros. No ha sido fácil y eso lo hemos percibido en todos los ámbitos de nuestra vida. Sin duda alguna, esta experiencia nos ha expuesto a un elevado nivel de incertidumbre tanto individual como colectivo; incertidumbre que muy probablemente, nos ha desestabilizado y la hemos intentado manejar de la mejor manera posible.

Lo cierto, es que la pandemia entró en nuestra vida, de una u otra forma, inundando todos nuestros espacios tanto internos como externos; en donde nos hemos debido adaptar en tiempo récord a todos los cambios que ha implicado. Esto no es un tema menor, dado que estos cambios han sido repentinos, complejos y ha requerido de mucha flexibilidad de nuestra parte para poder lidiar con ellos y aceptar un nuevo modo de funcionar.

Esta guía de supervivencia para estudiantes en pandemia, nace desde la inquietud del equipo de profesionales del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante, al observar los efectos de esta crisis tanto en nuestros estudiantes como también en quienes trabajamos en el ámbito universitario. Es por ello que hemos querido, desde nuestra experiencia profesional, presentar toda una gama de temas de autocuidado que se vinculan al bienestar y a la calidad de vida; temas que nos parecen fundamentales en un contexto en que inevitablemente hemos visto afectadas estas dimensiones en nuestras vidas y en las de quienes nos rodean.

Ser estudiante, en este contexto, es sin duda todo un desafío; es por ello que la invitación es a recorrer este libro desde la intención de

búsqueda de apoyo, para que puedas revisar cada uno de los temas, o los que sean de tu interés, y puedas implementar estrategias que te ayuden a sobrellevar de la mejor manera esta compleja situación que enfrentamos a nivel mundial.

Abordamos en este libro las dimensiones de salud física, salud mental y la dimensión académica; áreas relevantes a considerar en esta contingencia, de tal forma de brindar conocimiento teórico con especial énfasis en lo práctico, en temas relevantes para nuestro bienestar y autocuidado.

En el apartado de salud física, se presenta una contextualización del Covid 19 y los efectos que tiene en el sistema nervioso central. Se revisa también la importancia de los hábitos de sueño en relación al bienestar, lo relevante de mantener una actividad física y de tomar consciencia de nuestra postura al estar sentados, ya que con la pandemia han aumentado significativamente la cantidad de horas en que permanecemos en dicha posición; finalmente revisamos la importancia de una alimentación saludable en este periodo y cómo lidiar con el hambre emocional que ha sido la causa de aumentos significativos de peso durante los largos periodos de confinamiento.

En el segundo apartado, se aborda la salud mental, tema que ha sido ampliamente mencionado en los medios de comunicación, debido al evidente deterioro que se ha presentado en esta área producto de la compleja situación a la que nos hemos visto expuestos. En esta parte se revisan temas vinculados a la incertidumbre que hemos debido tolerar, dado que nuestros proyectos y expectativas se han visto fuertemente afectados; otro de los temas abordados es la sobreexposición vincular que hemos tenido con quienes vivimos, esto debido al confinamiento y al tener que compartir el mismo espacio para las diversas labores de cada uno de los miembros de la familia.

También se presentan temáticas más complejas, tales como la ansiedad, crisis de pánico, depresión y riesgo suicida. Cabe señalar que este último tema cobra especial relevancia en un contexto cultural y social en el que, a pesar de su gran importancia, se mantiene bastante

invisibilizado. Por último, se aborda el enfrentamiento del duelo, tema del que, por cierto, tampoco solemos hablar abiertamente y que resulta de gran importancia en la crisis sanitaria actual. Todos estos temas psicológicos son abordados desde una mirada pragmática, con énfasis en generar una autorreflexión que permita acceder a herramientas de avance concretas en el bienestar personal actual.

Para concluir, en el tercer apartado, se presentan los temas del ámbito académico, el cual ha requerido de importantes ajustes para enfrentarlo de manera apropiada; para ello se incluyen temas vinculados al estudio en modalidad on line y cómo afrontar los trabajos grupales en dicho contexto. También se aborda la desmotivación que muchos/as estudiantes han sentido en este periodo, junto con la tendencia a la procrastinación y las dificultades para un buen manejo del tiempo. Por último, se entrega una mirada del uso y relación con las redes sociales, así como de las estrategias para abrirse paso al mundo laboral en el ciberespacio; esto último, para todos/as aquellos/as estudiantes que se encuentran en la etapa de finalización de sus carreras.

Espero que este libro sea un aporte para estudiantes, profesores/as, académicos/as y en general para cualquier persona que desee mejorar su calidad de vida en este periodo. Con seguridad, los diversos temas abordados podrán dar respuesta u orientación a varias de las inquietudes que puedan surgir en un periodo tan convulsionado de nuestras vidas, siendo de utilidad para acompañarse interna y colectivamente de una forma cuidadosa, empática y responsable.

Ps. Patricia Pérez Marinkovic

Jefa Departamento de Calidad de Vida Estudiantil
Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante
Universidad de Santiago de Chile

I PARTE

Salud Física

CORONAVIRUS Y SUS EFECTOS EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

BERNARDO MORALES MUÑOZ

RICARDO PIÑA MUÑOZ

Introducción

LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19) ES UNA ENFERMEDAD infecciosa causada por un coronavirus llamado SARS-CoV-2 (del inglés *Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus 2*). El brote de la enfermedad ha sido el principal objetivo para combatir por la población mundial, reportándose hasta marzo de 2021 más de 122 millones de casos y casi 3 millones de muertes según datos de la OMS (“WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard,” n.d.). Reportes previos sugieren que los niños infectados con COVID-19 son muy resistentes y presentan una enfermedad leve de las vías respiratorias superiores (Castagnoli et al., 2020; Ludvigsson, 2020). Sin embargo, a principios de mayo de 2020, los investigadores del Servicio de Recuperación de *South Thames* en Londres, Reino Unido, publicaron un informe que describe a ocho pacientes pediátricos gravemente enfermos que presentan un shock hiperinflamatorio con afectación multiorgánica o PIMBS (del inglés *Paediatric Inflammatory Multisystem Syndrome*). El *Royal College of Paediatrics and Child Health* (RCPCH) se refirió a esta afección aguda

como síndrome inflamatorio multisistémico pediátrico asociado temporalmente con COVID-19 (PIMS-TS) (“Paediatric multisystem inflammatory syndrome temporally associated with COVID-19 (PIMS)–guidance for clinicians | RCPCH,” n.d.).

Transmisión y neuroinvasión del SARS-CoV-2

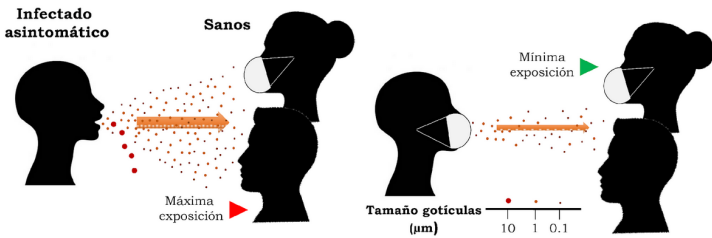
La transmisión del coronavirus ocurre principalmente vía aerosol, es decir, se genera a través de partículas líquidas diminutas (gotículas) que una persona con COVID-19 puede expulsar, a través de la boca o la nariz cuando tose, habla, estornuda, canta o sopla, por ello es importante el continuo uso de mascarillas que cubran tanto la boca como la nariz (**Figura 1A**). A medida que las gotículas se desplazan a una mayor distancia de la persona contagiada, la concentración de estas gotitas disminuye, por esto es importante mantener el distanciamiento social. Las gotículas más grandes se precipitan desde el aire pudiendo permanecer en superficies por horas mientras que las más pequeñas se esparcen en el aire. Se estima que la vida media del virus en aerosol es de 1 hora y en superficies varía de 1 a 7 horas. La relevancia como fuente de contagio en la estabilidad del virus en distintas superficies no está clara, sin embargo una reciente columna publicada en *Nature* señala que pese a que el coronavirus puede persistir en distintas superficies, éstas no son importantes fuentes de infección siendo la transmisión por inhalación de aerosoles (gotículas) el modo de transmisión dominante (Lewis, 2021). En términos generales el SARS-CoV-2 consta de un genoma de ARN monocatenario y 4 tipos de proteínas estructurales (S, E, M y N) (**Figura 1B-C**). Con esta información, la proteína S (del inglés *Spike*) es la principal proteína utilizada como blanco de las vacunas que actualmente se están administrando.

La mayoría de las personas contagiadas con este virus experimentan una enfermedad respiratoria leve a moderada pudiendo recuperarse sin necesidad de un tratamiento médico. Los adultos mayores y aquellos pacientes con comorbilidades tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer entre otras, tienen más probabilidades de desarrollar una neumonía grave que puede requerir hospitalización. No obstante, el avance de la enfermedad a más de un año de su inicio ha revelado que cada vez son más las personas jóvenes y sanas que tras contagiarse desarrollan un cuadro clínico grave. A pesar de que la mayoría de las personas que se contagian con esta enfermedad se recuperan, son crecientes los reportes sobre los efectos a largo plazo del COVID-19 en la salud de las personas recuperadas, las cuales pueden presentar síntomas que duran semanas o incluso meses tras superar la infección. Estos efectos a largo plazo han llevado a que especialistas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) estén realizando estudios en grupos de pacientes de todo el mundo, haciéndoles un seguimiento más allá del curso agudo e inicial de la enfermedad a fin de conocer la proporción de pacientes que presentan estos efectos, así como también cuánto tiempo persisten y por qué ocurren. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés CDC) de EE.UU., dentro de las complicaciones más graves a largo plazo que han sido reportadas por pacientes recuperados de COVID-19 se incluyen los siguientes sistemas del organismo: Renal, respiratorio, cardiovascular y nervioso. Reportes de la ciudad de Wuhan, epicentro al inicio de la pandemia, sugieren que un 36 % de los pacientes con COVID-19 manifestaron síntomas neurológicos (Bullen et al., 2020). Dentro de estas complicaciones neurológicas se incluyen la pérdida del gusto y el olfato, dolores de cabeza, espasmos, convulsiones, confusión, deterioro de la visión, dolor neuropático, mareos, alteración de la conciencia, náuseas y vómitos, hemiplejía, ataxia, accidente cerebrovascular y hemorragia cerebral (Y. C. Li et al., 2020; Mao et al., 2020). De todas las complicaciones antes descritas la pérdida del olfato o anosmia es una de las principales manifestaciones clínicas del COVID-19 a nivel del sistema nervioso. Se estima que el 80 % de las personas contagiadas presentan esta disfunción olfatoria y a pesar que las causas exactas de esta fisiopatología aún

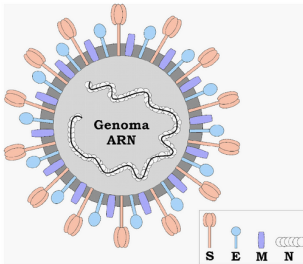
son materia de estudio parece haber dos causas probables: (1) Tras la infección de las vías respiratorias superiores, la pérdida del olfato se produce como resultado de inflamación del tejido nasal acompañado de un edema de la mucosa con la consiguiente obstrucción del paso de aire hacia los orificios olfatorios, y/o (2) pérdida del olfato como resultado de la infección e inflamación de la mucosa olfatoria, lo que conduce a la posterior degeneración de las neuronas del epitelio olfatorio (Izquierdo-Domínguez et al., 2020). Por otro lado, se ha postulado que algunos de los síntomas del COVID-19 pueden deberse a una acción directa del virus en el sistema nervioso central, es decir, los síntomas respiratorios podrían deberse en parte a que el SARS-CoV-2 invade los centros respiratorios del cerebro afectando la red de neuronas encargadas de regular la función respiratoria. También se han reportado casos de encefalitis asociados al COVID-19 lo que podría ser resultado de que el virus (o algunas de sus proteínas) es capaz de ingresar al cerebro (Moriguchi et al., 2020; J. Wang et al., 2020). Así mismo, se ha recuperado ARNm del SARS-CoV-2 desde el líquido cefalorraquídeo, lo que sugiere que el virus es capaz de cruzar la barrera hematoencefálica (BHE) (Moriguchi et al., 2020). Evidencia complementaria muestra que el SARS (otro tipo de coronavirus responsable del brote de neumonía atípica entre los años 2003 y 2004) es capaz de cruzar la BHE (Bleau et al., 2015; Xu et al., 2005). A su vez experimentos *in vitro* han demostrado que el SARS-CoV-2 es capaz de infectar neuronas (Bullen et al., 2020). Sin embargo, este virus podría inducir cambios en el sistema nervioso central sin cruzar directamente la BHE, puesto que el COVID-19 está asociado con una tormenta de citocinas, que a su vez son capaces de cruzar la BHE, pudiendo afectar funciones del sistema nervioso central (Erickson and Banks, 2018). Algunos virus como el de la influenza tipo A, la rabia y los poliovirus pueden ingresar al cerebro (neuroinvasión) a través del epitelio olfatorio (**Figura 2**) (Riel et al., 2015). Otros virus pueden cruzar la BHE después de ingresar al torrente sanguíneo desde el compartimento nasal. En este escenario, no está claro si el SARS-CoV-2 en la nariz puede entrar al cerebro por alguna de estas dos rutas. Sin embargo, un artículo recientemente publicado en la revista *Nature* comprobó que en ratones de laboratorio la inyección intravenosa de la proteína estructural *Spike 1* del SARS-CoV-2 es capaz de cruzar fácilmente la

BHE. En el mismo artículo se reporta que a partir de la inyección nasal de *Spike 1*, la proteína viral también es capaz de ingresar al cerebro. En particular, post inyección nasal de la proteína viral esta se detectó en regiones del sistema nervioso central tales como: Bulbo olfatorio, Hipotálamo, Hipocampo, Tálamo y Cerebelo entre otras, aunque con niveles más bajos a los detectados después de la administración intravenosa de *Spike 1* (Rhea et al., 2021).

A. Las mascarillas reducen la transmisión por aerotransporte.



B. Estructura del SARS-CoV-2.



C. Similitud del Genoma de SARS-CoV-2.

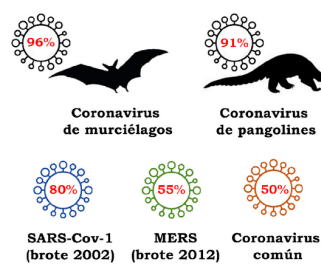


FIGURA 1 Transmisión y estructura del SARS-CoV-2. (A) Las gotículas de distintos tamaños cargadas con virus pueden ser liberadas durante la respiración y el habla de individuos contagiados. El no uso de mascarillas maximiza la exposición al virus mientras que su uso la reducen (Prather et al., 2020). (B) Estructuralmente los coronavirus son virus esféricos de diámetro ≈ 100 nm. El genoma del virus consta de un ARN monocatenario de 27-32 kilobases de longitud. Se destacan 4 proteínas estructurales: S (*Spike*), E (*Envelope*), M (*Membrane*) y N (*Nucleocapsid*). La proteína N está en el interior del virión asociada al ARN y las otras tres proteínas están asociadas a la envoltura viral (M. Y. Wang et al., 2020). (C) El análisis filogenético de las

secuencias genéticas del coronavirus de varias especies muestra similitudes entre sus genomas. Las evidencias filogenéticas sugieren que el SARS-CoV-2 pudo evolucionar a partir del coronavirus de murciélagos debido a su elevado porcentaje de similitud (96%). El genoma del coronavirus identificado en el pangolín tiene entre 91% de similitud de secuencia con SARS-CoV-2. Entre todos los coronavirus de humanos, el SARS-CoV-1 exhibe el mayor porcentaje de similitud (80%) con el genoma del SARS-CoV-2, a su vez el MERS presenta un 55% de similitud con el genoma del SARS-CoV-2 (Bar-On et al., 2020).

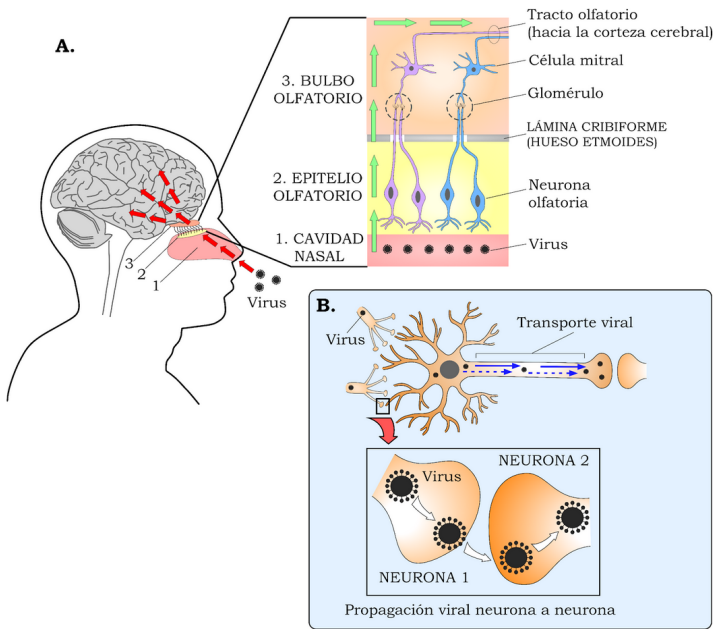


FIGURA 2 Posible mecanismo de la neuroinvasión de virus respiratorios como el coronavirus humano. **(A)** Representación esquemática de la infección intranasal en humanos y posterior neuroinvasión (flechas rojas). El virus ingresa por la cavidad nasal (1) infectando a las neuronas olfatorias (2) para luego pasar al bulbo olfatorio (3) y de ahí a otras regiones del cerebro. Las flechas verdes indican la propagación viral a través del epitelio y bulbo olfatorio. **(B)** Modelo de propagación del virus neurona a neurona. En este modelo,

las flechas azules sólidas representan el transporte de virus completamente ensamblado y las flechas azules discontinuas representan fracciones del virus (subvirion). El panel inferior corresponde a una amplificación de la propagación viral de una neurona a otra (Desforges et al., 2019).

Plasticidad Neuronal y COVID-19

El concepto de plasticidad ha sido asociado a las diversas modificaciones (estructurales y/o funcionales) de eficacia de la transmisión sináptica (Citri and Malenka, 2008) contribuyendo así a los procesos de aprendizaje y memoria en el cerebro. Se cree que la plasticidad sináptica desempeña un papel clave en el desarrollo temprano de los circuitos neuronales y se ha planteado que las deficiencias en los mecanismos de plasticidad contribuyen a varios trastornos neuropsiquiátricos (Nicoll, 2017). Los modelos de plasticidad sináptica mayormente estudiados implican un incremento o disminución de la eficacia sináptica entre las redes de neuronas (Ho et al., 2011). Estos mecanismos moleculares han sido ampliamente estudiados en corteza prefrontal e hipocampo y los más aceptados corresponden a la Potenciación de Largo Plazo (LTP, del inglés *Long Term Potentiation*) y a la Depresión a Largo Plazo (LTD, del inglés *Long Term Depression*) los cuales tienen lugar a nivel de las sinapsis entre las neuronas del hipocampo y otras regiones del cerebro, como la amígdala, que intervienen en el almacenamiento de la información.

Por otro lado, dentro de los cambios estructurales relacionados con la plasticidad sináptica está la modificación del número y formas de las espinas dendríticas. Las espinas dendríticas son protuberancias neuronales las cuales reciben información desde otras neuronas a través de la sinapsis. Las espinas por tanto contienen receptores de neurotransmisores, orgánulos y sistemas de señalización esenciales para la función sináptica y la plasticidad neuronal (Nimchinsky et

al., 2002). Numerosos trastornos neurológicos están asociados a cambios en la morfología y densidad de espinas dendríticas. La formación, la plasticidad y el mantenimiento de las espinas dependen de la actividad sináptica y pueden ser modulados por la experiencia sensorial. En este escenario una región de interés en el cerebro es el hipocampo el cual está asociado con los procesos de memoria, orientación espacial y aprendizaje (“Principles of Neural Science, Fifth Edition | AccessNeurology | McGraw-Hill Medical,” n.d.). En el laboratorio de Neurociencia de la Universidad de Santiago de Chile nosotros estudiamos en un modelo murino de Déficit Atencional e Hiperactividad las bases celulares y moleculares de este trastorno neurobiológico a nivel del hipocampo con énfasis en el estudio de fármacos usados en el tratamiento de este trastorno (Piña et al., 2020). En la actualidad estamos centrados en la plasticidad de las espinas del hipocampo como la base de los cambios fisiológicos en la eficacia sináptica que subyacen al aprendizaje y la memoria (**Figura 3**). Una vez puesto en contexto, cabe la pregunta ¿existe alguna relación entre el SARS-CoV-2 y las espinas dendríticas? Experimentos realizados *in vitro* muestran que el SARS-CoV-2 puede infectar neuronas corticales evidenciado tanto por la presencia del respectivo genoma como también por proteínas virales en estas neuronas (Bullen et al., 2020; Song et al., 2021). Un trabajo publicado en 2020 investigó dos variantes del SARS-CoV-2 y su impacto en la morfología de espinas dendríticas (Chen et al., 2020). En particular, se estudiaron las mutaciones D614 y G614 de la proteína *Spike*. Ambas mutaciones corresponden a la transición global de la variante D614, identificada originalmente en Wuhan, a la variante G614 que se volvió dominante desde finales de mayo de 2020 (Korber et al., 2020; Q. Li et al., 2020). Interesantemente estos investigadores encontraron que la expresión de la proteína de *Spike* en neuronas fue suficiente para afectar su morfología. Tanto las variantes D614 como G614 ejercieron efectos comparables en términos de reducir la densidad de las espinas dendríticas y promover un estrechamiento de las cabezas de las espinas. Es importante destacar que no está claro cómo las proteínas *Spike* influyen en la morfología de las neuronas estudiadas, sin embargo, dado que la morfología es relevante para la función neuronal, las alteraciones morfológicas causadas por la proteína de *Spike* sugieren

que las neuronas infectadas pueden presentar un funcionamiento anormal, siendo esto relevante para los síntomas neurológicos que presentan algunos pacientes con COVID-19.

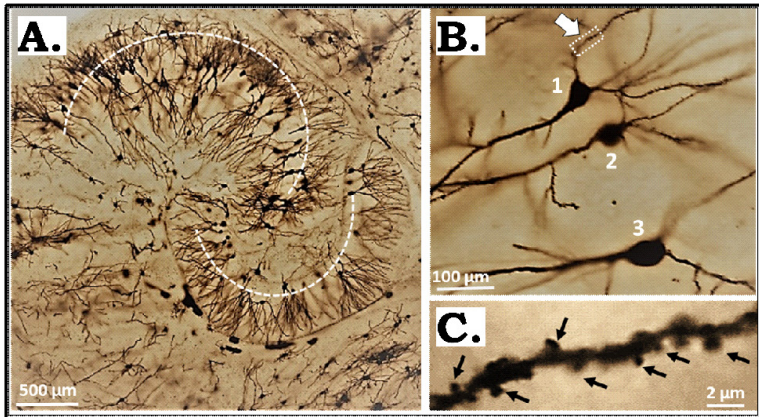


FIGURA 3 Neuronas de hipocampo de ratón marcadas con tinción de Golgi. (A) La técnica de tinción de Golgi es procedimiento histológico que revela la morfología neuronal completa. Microfotografía del hipocampo (10x). (B) Se muestran neuronas del hipocampo (1, 2 y 3) en mayor aumento (40x). (C) Recuadro de B (flecha blanca) magnificado (60x) donde se aprecian múltiples espinas dendríticas (flechas negras) (Piña y Morales., 2020; datos

no publicados). **(D)** La dinámica estructural de las espinas abarca todo el espectro de morfologías y tamaños. Las protuberancias parecidas a filopodios son altamente inestables y puede formarse o eliminarse en cuestión de horas, mientras las espinas más grandes de tipo hongo tienen más probabilidades de permanecer estables durante meses o años. Tipos de espinas dendríticas de menos a más estadio de maduración: 1) Filopodio; 2) Larga y delgada; 3) Delgada; 4) Rechoncha; 5) Hongo.

Neuropatología asociada al COVID-19 en muestras humanas post mortem

Un estudio realizado en Alemania se centró en investigar los eventos neuropatológicos del COVID-19 en pacientes fallecidos a causa de esta infección viral (Matschke et al., 2020). Para ello, se recolectaron muestras de tejido cerebral desde pacientes fallecidos a causa del COVID-19, con diagnóstico confirmado y esto fue complementado con los antecedentes clínicos de cada paciente. Dentro de los resultados obtenidos se pudo observar un alto grado de astrogliosis en todas las regiones de tejido cerebral, es decir, presencia de cambios en astrocitos a nivel celular en respuesta al daño del sistema nervioso central. Debido a que la astrogliosis ocurre en una variedad de condiciones médicas preexistentes, la relación entre esta anomalía y la infección por SARS-CoV-2 no sería concluyente. En relación con la activación de microglía e infiltración de linfocitos T citotóxicos, esta estuvo confinada al tronco encefálico y cerebelo, con una pequeña presencia en el lóbulo frontal, lo cual concuerda con los hallazgos ya reportados anteriormente (Mao et al., 2020). Adicionalmente, los análisis inmunohistoquímicos mostraron la presencia de proteínas virales en los nervios craneales y, en células individuales al interior del bulbo raquídeo. Por último, un hallazgo común en las muestras fue la pronunciada inflamación a nivel del tallo cerebral. Sin embargo la generalidad de estos hallazgos debe validarse en estudios futuros, ya

que el número de casos y la disponibilidad de datos clínicos fueron bajos y no se incluyeron controles emparejados por edad y sexo.

Salud mental de la población general en tiempos de pandemia

En la actualidad, el COVID-19 ha sido el principal objetivo para combatir, reportándose millones de casos a nivel mundial (<https://covid19.who.int/>). A su vez, esta carga de estrés en la población ha generado preocupación por los eventuales efectos en la salud mental, reflejados como síntomas depresivos (Adhanom Ghebreyesus, 2020). Adicionalmente, la implementación de políticas gubernamentales restrictivas podría tener un impacto en la causa de los trastornos mentales actuales (Galea et al., 2020; Orben et al., 2020; Venkatesh and Edirappuli, 2020). Los investigadores de todo el mundo están investigando las causas e impacto del estrés, y algunos temen que el deterioro de la salud mental pueda persistir incluso mucho tiempo después de que la pandemia termine. Según la Oficina del Censo de EE.UU. en diciembre de 2020 más del 42% de las personas encuestadas informaron síntomas de ansiedad o depresión, lo que significa un aumento del 11% respecto al año anterior. Los datos de otras encuestas sugieren que la situación es similar en todo el mundo (Abbott, 2021). En esta misma línea algunas encuestas realizadas en plena pandemia muestran sistemáticamente que los jóvenes, en lugar de las personas mayores, son los más vulnerables a una mayor angustia psicológica, lo que podría explicarse porque en este grupo etario la necesidad de interacciones sociales es más fuerte. Los datos también sugieren que las mujeres jóvenes son más vulnerables que los hombres jóvenes, y las personas con niños pequeños o un trastorno psiquiátrico diagnosticado previamente tienen un riesgo particularmente alto de tener problemas de salud mental (Abbott, 2021). Estos estudios son relevantes para enriquecer la elaboración de políticas

públicas que apunten a tratar estos trastornos de salud mental durante y post pandemia. Este punto es relevante para nuestro país puesto que antes de la pandemia, Chile ya tenía cifras preocupantes en cuanto a la salud mental donde reportes sugieren que alrededor del 15% de los mayores de 18 años podría tener depresión. Por lo anterior, es indispensable que toda la población tenga acceso al apoyo psicoemocional en todos los niveles de atención.

Ansiedad y depresión entre estudiantes universitarios durante la pandemia

Como ya se ha mencionado la pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto significativo a nivel social, físico y económico, lo cual ha derivado inevitablemente en problemas de salud mental. A su vez, los síntomas de ansiedad y depresión han afectado a distintos grupos de población, tales como al personal de primera línea, adultos mayores y estudiantes universitarios (Vindegard and Benros, 2020; Zhang et al., 2020). Aceptando que las universidades y colegios tienen un rol fundamental en la sociedad, se hace muy necesario comprender cómo la pandemia ha afectado la población de estudiantes y cómo esta se asocia con eventuales síntomas de ansiedad o depresión (Vigo et al., 2021). Por medio de la Encuesta Mundial de Universidades (WMH-ICS) de la OMS, iniciativa que busca coordinar investigación epidemiológica entre universidades a lo largo del mundo, se logró recopilar valiosa información en relación con los síntomas causados por distintos agentes causantes de estrés en población universitaria en Vancouver, Canadá, durante un plazo de 13 semanas. Para poder visualizar los efectos de la pandemia, se hizo coincidir esta ventana de catastro con la extensión de la primera ola del COVID-19 del año 2020. A partir de estos datos, se realizaron múltiples análisis estadísticos

para medir el impacto tanto en síntomas de ansiedad o depresión, como en distintas emociones que pudieran desencadenarse a causa de la pandemia o cercanía con un paciente conocido afectado por la enfermedad. Dentro de los hallazgos relevantes se pudo observar que al menos 4 mil estudiantes de un universo de 58 mil declararon haber conocido a algún paciente en Vancouver afectado por la enfermedad. A su vez, el conocer un caso de COVID-19 local se asoció a una elevada probabilidad de tener síntomas de ansiedad durante 30 días y en las personas con historial pasado de ansiedad o depresión, la probabilidad de presentar en la actualidad estos síntomas aumentó. Con base en los datos recopilados, se pudo observar que, aunque las estudiantes de sexo femenino mostraron tener una línea de base más alta para los síntomas de ansiedad frente a los estudiantes de sexo masculino, la asociación entre la proximidad de un caso COVID-19 y la ansiedad fue mucho menor entre estudiantes mujeres. Debido a que gran parte del aumento de ansiedad fue aportado por estudiantes masculinos, pareciera que las estudiantes de sexo femenino poseen una mayor resiliencia a responder frente a casos de COVID-19 cercanos. Por último, se pudo apreciar que, aunque más del 75% de los estudiantes mostraron algún síntoma de ansiedad dentro de los últimos 30 días, al menos el 90% de ellos pudo lidiar sin verse afectado de alguna forma (con o sin ayuda) con la primera ola en Vancouver. A pesar de las posibles limitaciones de este estudio, ligados tanto a la población como a la encuesta en sí, este presenta información valiosa para la toma de decisiones. La proximidad de casos de COVID-19 en el campus estaría asociado con un aumento en la probabilidad de los síntomas de ansiedad en hasta en un 15%; sin embargo, no se pudo observar un aumento de los síntomas depresivos. Finalmente, al evaluar la asociación de ansiedad en términos de género, se pudo apreciar que los estudiantes masculinos fueron más proclives a sufrir de estos síntomas, y el impacto de proximidad de un caso COVID-19 afecta de igual medida a personas con o sin síntomas de ansiedad previos.

Actividades que potencian la memoria y aprendizaje en pandemia

Como se mencionó anteriormente, personas en confinamiento durante la pandemia generan cuadros de ansiedad y depresión que redundan no sólo en un deterioro en la salud mental sino también en una reducción en procesos de memoria y aprendizaje que nos hace más difícil responder en el aula (Vigo et al., 2021). No obstante, lo anterior, hay algunas actividades, tales como: actividad física, buena alimentación, un buen dormir, entre otros, que nos pueden ayudar a sobrellevar esta problemática. Los mecanismos involucrados en estas actividades se explican a continuación.

Por ejemplo, es ampliamente aceptado que el ejercicio no sólo incrementa la memoria y aprendizaje a través de un aumento de la plasticidad sináptica como LTP y LTD (Christie et al., 2008; Yu et al., 2013), sino que el ejercicio aeróbico regular también incrementa el tamaño del hipocampo, un área del cerebro que como ya se mencionó está involucrada en procesos de memoria y el aprendizaje (Ten Brinke et al., 2015). Lo anterior, sugiere la importancia de realizar actividad física para superar los deterioros inducidos por la pandemia. La buena alimentación también hay que considerarla durante la pandemia. Existe una estrecha relación entre el tipo de alimento que se ingiere y los ya mencionados procesos de memoria y aprendizaje. Más aún, es cada vez más aceptado la importancia de la flora bacteriana que nosotros tenemos en nuestro tubo digestivo y como ésta influye en la memoria y el aprendizaje. Un estudio realizado en pacientes mostró que una mayor ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas (presentes en carnes grasas, aceites vegetales, papas fritas, etc.) se asoció con peores respuestas en pruebas de memoria cognitiva, mientras que una mayor ingesta de ácidos grasos monosaturados (presentes en nueces, aguacate, aceite de oliva, etc.) se relacionó con un mejor rendimiento (Okereke et al., 2012). Lo anterior sugiere, que los diferentes niveles de consumo de los principales tipos de grasas

específicas, en lugar de la ingesta total de grasas en sí, parecieron influir en el envejecimiento cognitivo (Okereke et al., 2012).

Otro aspecto para tener en cuenta es la calidad del sueño. Es sabido que adecuados ciclos de sueño y vigilia son esenciales en incrementar los procesos de memoria y aprendizaje (Feld and Diekelmann, 2015). Existen 4 etapas del sueño que se conocen como etapas de sueño no REM (del inglés *Rapid Eye Movement*) y una etapa de sueño REM. Las características de cada etapa del sueño están determinadas por la frecuencia de las ondas cerebrales registradas en un electroencefalograma. Básicamente, las etapas de sueño no REM están involucradas en energizar nuestras neuronas cansadas por la vigilia y las etapas de sueño REM es en donde se consolida la memoria (Rasch and Born, 2013), siendo por tanto un proceso muy importante para el aprendizaje. Investigaciones realizadas en nuestro laboratorio, demostraron que la privación del sueño REM deteriora considerablemente la LTP en corteza visual e hipocampo, sugiriendo el deterioro de la memoria y el aprendizaje (Del Rivero T. and Morales B., 2010). Estos resultados van en la misma línea de otros reportes científicos en términos de demostrar que la privación del sueño conduce a deterioros cognitivos (Havekes et al., 2016; Yang et al., 2011). Según lo anterior, el sueño es uno de los principales aspectos a considerar en la superación de los efectos negativos de la pandemia.

Considerando lo anteriormente expuesto, la realización de actividad física regular, la dieta saludable y la calidad del sueño, no solo potencian los procesos cognitivos, sino que además mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés y la ansiedad en todo momento, siendo de particular ayuda en medio de la pandemia por COVID-19. Otros aspectos para considerar en tiempos de pandemia son: tomarse descansos para ver, leer o escuchar noticias sobre la pandemia; evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas; tomarse tiempo para el relax practicando actividades de su interés.

Conclusiones

En este capítulo hemos revisado algunos de los múltiples efectos del COVID-19 a nivel del sistema nervioso central. Dentro de los síntomas más recurrentes destacan ansiedad, depresión, y estrés, muchos de los cuales incluso son independiente de su estado infeccioso. Con base en lo anterior, se podría deducir que un grupo no menor de personas podrían explicar estos trastornos a través de los cambios cerebrales que han sido causados por el SARS-CoV-2 pues la evidencia que hemos descrito sugiere que el virus es capaz de generar cambios a nivel neuronal. Para mitigar los efectos de esta pandemia, es de primera necesidad lograr comprender los trastornos neurológicos y manifestaciones cognitivas asociadas al COVID-19, junto con las asociaciones subyacentes entre la propagación del virus y los cambios a nivel celular que este pueda inducir. Si bien el enfoque actual en el manejo del COVID-19 se dirige a solucionar los efectos inmediatos de la pandemia, es necesario considerar las consecuencias a largo plazo que dejará esta pandemia en la salud mental de la población.

Referencias

- Abbott, A., 2021. COVID's mental-health toll: how scientists are tracking a surge in depression. *Nature* 590, 194–195. <https://doi.org/10.1038/d41586-021-00175-z>
- Adhanom Ghebreyesus, T., 2020. Addressing mental health needs: an integral part of COVID-19 response. *World Psychiatry* 19, 129–130. <https://doi.org/10.1002/wps.20768>
- Bar-On, Y.M., Flamholz, A., Phillips, R., Milo, R., 2020. Sars-cov-2 (Covid-19) by the numbers. *Elife* 9. <https://doi.org/10.7554/eLife.57309>
- Bleau, C., Filliol, A., Samson, M., Lamontagne, L., 2015. Brain Invasion by Mouse Hepatitis Virus Depends on Impairment of Tight Junctions and

- Beta Interferon Production in Brain Microvascular Endothelial Cells. *J. Virol.* 89, 9896–9908. <https://doi.org/10.1128/jvi.01501-15>
- Bullen, C.K., Hogberg, H.T., Bahadirli-Talbott, A., Bishai, W.R., Hartung, T., Keuthan, C., Looney, M.M., Pekosz, A., Romero, J.C., Sillé, F.C.M., Um, P., Smirnova, L., 2020. Infectability of human BrainSphere neurons suggests neurotropism of SARS-CoV-2. *ALTEX* 37, 665–671. <https://doi.org/10.14573/altex.2006111>
- Castagnoli, R., Votto, M., Licari, A., Brambilla, I., Bruno, R., Perlini, S., Rovida, F., Baldanti, F., Marseglia, G.L., 2020. Severe Acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) infection in children and adolescents: A systematic review. *JAMA Pediatr.* <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1467>
- Chen, C.Y., Chou, Y.C., Hsueh, Y.P., 2020. SARS-CoV-2 D614 and G614 spike variants impair neuronal synapses and exhibit differential fusion ability. *bioRxiv.* <https://doi.org/10.1101/2020.12.03.409763>
- Christie, B.R., Eadie, B.D., Kannangara, T.S., Robillard, J.M., Shin, J., Titterness, A.K., 2008. Exercising our brains: How physical activity impacts synaptic plasticity in the dentate gyrus. *NeuroMolecular Med.* <https://doi.org/10.1007/s12017-008-8033-2>
- Citri, A., Malenka, R.C., 2008. Synaptic plasticity: Multiple forms, functions, and mechanisms. *Neuropsychopharmacology.* <https://doi.org/10.1038/sj.npp.1301559>
- Del Rivero T. and Morales B., 2010. The Effect of REM Sleep on the Critical Period in the Visual Cortex. *Emory Undergrad. Res. J.* 6, 13–16.
- Desforges, M., Le Coupance, A., Dubeau, P., Bourgouin, A., Lajoie, L., Dubé, M., Talbot, P.J., 2019. Human Coronaviruses and Other Respiratory Viruses: Underestimated Opportunistic Pathogens of the Central Nervous System? <https://doi.org/10.3390/v12010014>
- Erickson, M.A., Banks, W.A., 2018. Neuroimmune axes of the blood-brain barriers and blood-brain interfaces: Bases for physiological regulation, disease states, and pharmacological interventions. *Pharmacol. Rev.* 70, 278–314. <https://doi.org/10.1124/pr.117.014647>
- Feld, G.B., Diekelmann, S., 2015. Sleep smart-optimizing sleep for declarative learning and memory. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00622>
- Galea, S., Merchant, R.M., Lurie, N., 2020. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention

- and Early Intervention. *JAMA Intern. Med.* <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Havekes, R., Park, A.J., Tudor, J.C., Luczak, V.G., Hansen, R.T., Ferri, S.L., Bruinenberg, V.M., Poplawski, S.G., Day, J.P., Aton, S.J., Radwańska, K., Meerlo, P., Houslay, M.D., Baillie, G.S., Abel, T., 2016. Sleep deprivation causes memory deficits by negatively impacting neuronal connectivity in hippocampal area CA1. *Elife* 5. <https://doi.org/10.7554/eLife.13424.001>
- Ho, V.M., Lee, J.A., Martin, K.C., 2011. The cell biology of synaptic plasticity. *Science* (80-). <https://doi.org/10.1126/science.1209236>
- Izquierdo-Domínguez, A., Rojas-Lechuga, M.J., Mullol, J., Alobid, I., 2020. Olfactory dysfunction during COVID-19 pandemic. *Med. Clínica (English Ed.* 155, 403–408. <https://doi.org/10.1016/j.medcle.2020.06.023>
- Korber, B., Fischer, W.M., Gnanakaran, S., Yoon, H., Theiler, J., Abfalterer, W., Hengartner, N., Giorgi, E.E., Bhattacharya, T., Foley, B., Hastie, K.M., Parker, M.D., Partridge, D.G., Evans, C.M., Freeman, T.M., de Silva, T.I., Angyal, A., Brown, R.L., Carrilero, L., Green, L.R., Groves, D.C., Johnson, K.J., Keeley, A.J., Lindsey, B.B., Parsons, P.J., Raza, M., Rowland-Jones, S., Smith, N., Tucker, R.M., Wang, D., Wyles, M.D., McDanal, C., Perez, L.G., Tang, H., Moon-Walker, A., Whelan, S.P., LaBranche, C.C., Saphire, E.O., Montefiori, D.C., 2020. Tracking Changes in SARS-CoV-2 Spike: Evidence that D614G Increases Infectivity of the COVID-19 Virus. *Cell* 182, 812-827.e19. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.06.043>
- Lewis, D., 2021. COVID-19 rarely spreads through surfaces. So why are we still deep cleaning? *Nature* 590, 26–28. <https://doi.org/10.1038/d41586-021-00251-4>
- Li, Q., Wu, J., Nie, J., Zhang, Li, Hao, H., Liu, S., Zhao, C., Zhang, Q., Liu, H., Nie, L., Qin, H., Wang, M., Lu, Q., Li, Xiaoyu, Sun, Q., Liu, J., Zhang, Linqi, Li, Xuguang, Huang, W., Wang, Y., 2020. The Impact of Mutations in SARS-CoV-2 Spike on Viral Infectivity and Antigenicity. *Cell* 182, 1284-1294.e9. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.07.012>
- Li, Y.C., Bai, W.Z., Hashikawa, T., 2020. The neuroinvasive potential of SARS-CoV2 may play a role in the respiratory failure of COVID-19 patients. *J. Med. Virol.* <https://doi.org/10.1002/jmv.25728>
- Ludvigsson, J.F., 2020. Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatr.* 109, 1088–1095. <https://doi.org/10.1111/apa.15270>

- Mao, L., Jin, H., Wang, M., Hu, Y., Chen, S., He, Q., Chang, J., Hong, C., Zhou, Y., Wang, D., Miao, X., Li, Y., Hu, B., 2020. Neurologic Manifestations of Hospitalized Patients with Coronavirus Disease 2019 in Wuhan, China. *JAMA Neurol.* 77, 683–690. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2020.1127>
- Matschke, J., Lütgehetmann, M., Hagel, C., Sperhake, J.P., Schröder, A.S., Edler, C., Mushumba, H., Fitzek, A., Allweiss, L., Dandri, M., Dottermusch, M., Heinemann, A., Pfefferle, S., Schwabenland, M., Sumner Magruder, D., Bonn, S., Prinz, M., Gerloff, C., Püschel, K., Krasemann, S., Aepfelbacher, M., Glatzel, M., 2020. Neuropathology of patients with COVID-19 in Germany: a post-mortem case series. *Lancet Neurol.* 19, 919–929. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30308-2](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30308-2)
- Moriguchi, T., Harii, N., Goto, J., Harada, D., Sugawara, H., Takamino, J., Ueno, M., Sakata, H., Kondo, K., Myose, N., Nakao, A., Takeda, M., Haro, H., Inoue, O., Suzuki-Inoue, K., Kubokawa, K., Ogihara, S., Sasaki, T., Kinouchi, H., Kojin, H., Ito, M., Onishi, H., Shimizu, T., Sasaki, Y., Enomoto, N., Ishihara, H., Furuya, S., Yamamoto, T., Shimada, S., 2020. A first case of meningitis/encephalitis associated with SARS-Coronavirus-2. *Int. J. Infect. Dis.* 94, 55–58. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.062>
- Nicoll, R.A., 2017. A Brief History of Long-Term Potentiation. *Neuron.* <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2016.12.015>
- Nimchinsky, E.A., Sabatini, B.L., Svoboda, K., 2002. Structure and function of dendritic spines. *Annu. Rev. Physiol.* <https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.64.081501.160008>
- Okereke, O.I., Rosner, B.A., Kim, D.H., Kang, J.H., Cook, N.R., Manson, J.E., Buring, J.E., Willett, W.C., Grodstein, F., 2012. Dietary fat types and 4-year cognitive change in community-dwelling older women. *Ann. Neurol.* 72, 124–134. <https://doi.org/10.1002/ana.23593>
- Orben, A., Tomova, L., Blakemore, S.J., 2020. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child Adolesc. Heal.* [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Paediatric multisystem inflammatory syndrome temporally associated with COVID-19 (PIMS)—guidance for clinicians | RCPCH [WWW Document], n.d. URL <https://www.rcpch.ac.uk/resources/paediatric-multisystem-inflammatory-syndrome-temporally-associated-covid-19-pims-guidance> (accessed 3.23.21).
- Piña, R., Rozas, C., Contreras, D., Hardy, P., Ugarte, G., Zeise, M.L., Rojas, P., Morales, B., 2020. Atomoxetine Reestablishes Long Term Potentiation in

- a Mouse Model of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Neuroscience* 439, 268–274. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2019.10.040>
- Prather, K.A., Wang, C.C., Schooley, R.T., 2020. Reducing transmission of SARS-CoV-2: Masks and testing are necessary to combat asymptomatic spread in aerosols and droplets. *Science* (80-). <https://doi.org/10.1126/science.abc6197>
- Principles of Neural Science, Fifth Edition | AccessNeurology | McGraw-Hill Medical [WWW Document], n.d. URL <https://neurology.mhmedical.com/book.aspx?bookID=1049> (accessed 3.21.21).
- Rasch, B., Born, J., 2013. About sleep's role in memory. *Physiol. Rev.* 93, 681–766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>
- Rhea, E.M., Logsdon, A.F., Hansen, K.M., Williams, L.M., Reed, M.J., Baumann, K.K., Holden, S.J., Raber, J., Banks, W.A., Erickson, M.A., 2021. The S1 protein of SARS-CoV-2 crosses the blood–brain barrier in mice. <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00771-8>
- Riel, D. Van, Verdijk, R., Kuiken, T., 2015. The olfactory nerve: A shortcut for influenza and other viral diseases into the central nervous system. *J. Pathol.* 235, 277–287. <https://doi.org/10.1002/path.4461>
- Song, E., Zhang, C., Israelow, B., Lu-Culligan, A., Prado, A.V., Skriabine, S., Lu, P., Weizman, O. El, Liu, F., Dai, Y., Szigeti-Buck, K., Yasumoto, Y., Wang, G., Castaldi, C., Heltke, J., Ng, E., Wheeler, J., Alfajaro, M.M., Levavasseur, E., Fontes, B., Ravindra, N.G., van Dijk, D., Mane, S., Gunel, M., Ring, A., Jaffar Kazmi, S.A., Zhang, K., Wilen, C.B., Horvath, T.L., Plu, I., Haik, S., Thomas, J.L., Louvi, A., Farhadian, S.F., Huttner, A., Seilhean, D., Renier, N., Bilguvar, K., Iwasaki, A., 2021. Neuroinvasion of SARS-CoV-2 in human and mouse brain. *J. Exp. Med.* 218. <https://doi.org/10.1084/JEM.20202135>
- Ten Brinke, L.F., Bolandzadeh, N., Nagamatsu, L.S., Hsu, C.L., Davis, J.C., Miran-Khan, K., Liu-Ambrose, T., 2015. Aerobic exercise increases hippocampal volume in older women with probable mild cognitive impairment: A 6-month randomised controlled trial. *Br. J. Sports Med.* 49, 248–254. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093184>
- Venkatesh, A., Edirappuli, S., 2020. Social distancing in covid-19: What are the mental health implications? *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1379>
- Vigo, D., Jones, L., Munthali, R., Pei, J., Westenberg, J., Munro, L., Judkovic, C., Wang, A.Y., Van den Adel, B., Dulai, J., Krausz, M., Auerbach, R.P., Bruffaerts, R., Yatham, L., Gadermann, A., Rush, B., Xie, H., Pendakur, K., Richardson, C., 2021. Investigating the effect of COVID-19 dissemination on symptoms

- of anxiety and depression among university students. *BJPsych Open* 7, e69. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.24>
- Vindegard, N., Benros, M.E., 2020. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain. Behav. Immun.* <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wang, J., Jiang, M., Chen, X., Montaner, L.J., 2020. Cytokine storm and leukocyte changes in mild versus severe SARS-CoV-2 infection: Review of 3939 COVID-19 patients in China and emerging pathogenesis and therapy concepts. *J. Leukoc. Biol.* <https://doi.org/10.1002/JLB.3COVR0520-272R>
- Wang, M.Y., Zhao, R., Gao, L.J., Gao, X.F., Wang, D.P., Cao, J.M., 2020. SARS-CoV-2: Structure, Biology, and Structure-Based Therapeutics Development. *Front. Cell. Infect. Microbiol.* <https://doi.org/10.3389/fcimb.2020.587269>
- WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard [WWW Document], n.d. URL <https://covid19.who.int/> (accessed 3.22.21).
- Xu, J., Zhong, S., Liu, J., Li, L., Li, Y., Wu, X., Li, Z., Deng, P., Zhang, J., Zhong, N., Ding, Y., Jiang, Y., 2005. Detection of severe acute respiratory syndrome coronavirus in the brain: Potential role of the chemokine mig in pathogenesis. *Clin. Infect. Dis.* 41, 1089–1096. <https://doi.org/10.1086/444461>
- Yang, R.H., Hou, X.H., Xu, X.N., Zhang, L., Shi, J.N., Wang, F., Hu, S.J., Chen, J.Y., 2011. Sleep deprivation impairs spatial learning and modifies the hippocampal theta rhythm in rats. *Neuroscience* 173, 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2010.11.004>
- Yu, Q., Li, X., Wang, J., Li, Y., 2013. Effect of exercise training on long-term potentiation and NMDA receptor channels in rats with cerebral infarction. *Exp. Ther. Med.* 6, 1431–1436. <https://doi.org/10.3892/etm.2013.1319>
- Zhang, W., Wang, K., Yin, L., Zhao, W., Xue, Q., Peng, M., Min, B., Tian, Q., Leng, H., Du, J., Chang, H., Yang, Y., Li, W., Shangguan, F., Yan, T., Dong, H., Han, Y., Wang, Y., Cosci, F., Wang, H., 2020. Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychother. Psychosom.* 89, 242–250. <https://doi.org/10.1159/000507639>

HÁBITOS DE SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR

GUILLERMO CÁRDENAS UMAÑA

EL SUEÑO ES UNA ACTIVIDAD QUE OCUPA UN TERCIO DE NUESTRAS vidas y es un proceso innato de nuestro cuerpo, tanto como la respiración, la alimentación o el movimiento. Los estudios realizados con diversas especies muestran que, a pesar de que la similitud con el sueño humano disminuye con la distancia evolutiva, todos los animales deben cumplir de forma cíclica con un periodo de reposo metabólico con características propias para cada especie con el fin de asegurar su supervivencia.

Dormir es, indudablemente, un proceso esencial para los seres vivos que incide tanto en el bienestar como en la supervivencia. De hecho, la privación total de sueño puede causar la muerte incluso más rápido que la privación total de alimentos. Muchas investigaciones respaldan el hecho de que la funcionalidad diaria y calidad de vida de una persona dependen de forma directa de, entre otros aspectos, la calidad del sueño y el número de horas dormidas por noche, por lo tanto, el sueño puede servir como indicador del estado de salud de las personas.

Para un comportamiento que involucra hasta 25 años de nuestra vida, es sorprendente lo mucho que aún no sabemos sobre las funciones del sueño, las cuales, claramente van más allá de solo aliviar

la somnolencia; así como el objetivo de comer o beber va mucho más allá de solo aliviar el hambre o la sed respectivamente. Intuitivamente pensamos en el sueño como proceso reparador, pero exactamente lo que se repara o restaura se desconoce. Se han postulado diversas teorías que intentan explicar la función real del sueño, las cuales probablemente se complementen entre sí, pero aún estamos lejos de comprender todo lo relacionado a este enigma.

En los últimos años ha ido en aumento la incidencia en la población de patologías que se asocian a alteraciones en el dormir. Durante la pandemia, los trastornos del sueño, especialmente el insomnio, han elevado sus cifras llegando a afectar a entre un 30% y un 60% de la población general según algunos estudios. Derivados del aumento de las enfermedades de salud mental (como la depresión y la ansiedad), y a la vez, de los cambios en el estilo de vida propios de una pandemia en tiempos modernos, los trastornos del sueño aparecen como un factor de riesgo importante en el deterioro de la salud mental y física de los estudiantes y del resto de la población, y por lo tanto constituyen un desafío a enfrentar como comunidad.

La relación de los trastornos del sueño y otras patologías de salud mental es especialmente estrecha. El insomnio se ha relacionado con un empeoramiento de la calidad de vida y su persistencia a lo largo del tiempo con la aparición de depresión, aumento de ideación suicida, y accidentes de tráfico y laborales. En muchos casos resulta difícil determinar si un paciente padece insomnio de forma secundaria a una enfermedad psiquiátrica, o la enfermedad psiquiátrica se ha producido a causa de la alteración del sueño que existía previamente.

Los estudiantes universitarios son una población particularmente vulnerable, especialmente en pandemia, a presentar una baja calidad del sueño, así como trastornos del mismo. Si bien son limitados los estudios de prevalencia adaptados a la realidad de nuestro país, existe suficiente evidencia que demuestra que esta población se ve fuertemente afectada por patologías relacionadas al sueño y sus consecuencias.

Teniendo como base la común asociación de factores de riesgo importantes entre estudiantes, como lo son el aumento de las responsabilidades, la demanda académica y diversas conductas que pueden influir negativamente en la calidad del sueño (estrés, privación de sueño, horarios de sueño irregulares, exposición a pantallas, periodos de ayuno, consumo de tabaco, café, bebidas energéticas, alcohol u otras drogas, etc.); los nuevos desafíos que ha planteado la pandemia en el desarrollo de actividades estudiantiles desde el hogar y a través de la red, les han expuesto, igualmente, a nuevos impedimentos para la regulación del ciclo de sueño. La exposición prolongada a las pantallas para estudiar o acceder a clases en línea, el uso prolongado de la habitación y la cama para actividades distintas al sueño, la incapacidad para separar los tiempos y ambientes destinados al estudio y al descanso, y la mayor flexibilidad en los horarios de sueño, son algunas de las nuevas circunstancias a las que se deben enfrentar los estudiantes que estudian en línea que, potencialmente, afectarán su buen dormir si no se manejan adecuadamente.

La salud mental, el aprendizaje, la memoria, el bienestar e incluso la salud física y el desempeño académico son áreas que se verán indudablemente afectadas en los estudiantes en los que los que prevalezcan las alteraciones del sueño.

Afortunadamente no todo está perdido. Nuestro cerebro es un órgano que tiene cierta eficacia para adaptarse a los cambios en la rutina y es posible modificarlo y entrenarlo en nuevos hábitos saludables que favorezcan nuestro buen dormir. En esta línea, las medidas de higiene del sueño han demostrado ser un ejercicio efectivo y con buenos resultados en el manejo de estos trastornos. La palabra *higiene* tiene relación con el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades y, por lo tanto, la expresión *medidas de higiene del sueño* hace referencia a una serie de recomendaciones acerca de hábitos deseables y modificaciones de condiciones ambientales cuyo objetivo es mejorar la calidad del sueño. Pueden ser practicadas por personas que ya padecen un trastorno de sueño, como el insomnio, o ser empleadas como medidas de prevención para una alteración del sueño potencial en personas expuestas.

Pese a parecer una recomendación proveniente únicamente del sentido común, existe robusta evidencia científica que respalda a la higiene del sueño como la medida inicial efectiva, con buenos resultados en el manejo de los trastornos del sueño, incluso por sobre las medidas farmacológicas.

En este capítulo se revisarán de modo general algunos aspectos importantes que se conocen sobre el sueño y sus funciones, los cuales facilitan entender la conexión que existe entre los hábitos de sueño saludable y su correlato biológico, como será expuesto al final

Definición de sueño y vigilia

Generar una definición global para el sueño resulta difícil ya que, como se mencionó anteriormente, existen características propias de cada especie que hacen distar mucho estos procesos entre sí. Esto es mucho más evidente en las especies evolutivamente más inferiores, las cuales comparten menos características en común con el sueño mamífero. Para efectos prácticos trataremos de ajustarnos, de ahora en adelante, a una definición que se apegue a las características propias del sueño humano. Habiendo aclarado esto, podemos referirnos al sueño como un estado de disminución de la conciencia y menor capacidad de respuesta a nuestro entorno, regulado mediante ritmos biológicos internos de carácter periódico (ciclo circadiano); se asocia a inmovilidad y menor actividad muscular y puede ser reversible fácilmente (a diferencia de otros estados de disminución de conciencia como el coma). La capacidad de respuesta o reactividad a estímulos externos no está completamente ausente, por lo que la persona durmiente puede seguir procesando información sensorial durante el sueño y despertar frente a estímulos significativos (un llamado por su nombre, el llanto de un bebé, una señal de peligro, etc.)

Podemos diferenciar el sueño del estado de vigilia, o del sujeto despierto, el cual alterna diariamente con el sueño y se caracteriza por ser un estado de plena consciencia y un alto nivel de actividad cerebral. En este estado, además de ser consciente del entorno, se es capaz de recibir y responder la información que se censa por los sentidos, retenerla en la memoria e integrar las experiencias presentes con recuerdos previamente almacenados. Se podría afirmar con casi total certeza que la persona que se encuentre leyendo este texto permanece en un estado de vigilia mientras lo hace. Ambos procesos constituyen el ciclo sueño-vigilia, que es un patrón de actividad cerebral diaria que alterna de forma conjunta con las fases luminosas del día y la noche y que se reinicia aproximadamente cada 24 horas. Por esta razón nos da sueño con la oscuridad de la noche y despertamos al amanecer. Cuando estos cambios cíclicos en las funciones biológicas internas de un organismo están estrictamente acoplados a las variaciones del día se les conoce como ciclos circadianos, del latín *circa* (cerca a) y *dia* (día). El ser humano, así como la mayoría de las especies, modula muchas de sus variables biológicas en ciclos circadianos, existiendo, además del sueño y la vigilia, variaciones diarias en otros sistemas como el control de la temperatura, las secreciones hormonales, las emociones y las funciones cognitivas. La función de este sistema de regulación es permitir una adaptación eficaz al medio ambiente, por lo que, en algún punto de nuestra evolución, y hasta hoy en día, esta función pudo haber sido de utilidad para asegurar nuestra supervivencia y asegurar el uso correcto de los recursos.

Muchas hormonas, como la hormona del crecimiento, son producidas de una manera cíclica en correlación con el sueño ciclo vigilia, lo cual indicaría que el crecimiento y la reparación de tejidos (funciones de esta hormona) pueden ser procesos que ocurren de forma conjunta con el sueño.

Algunos breves aspectos históricos

Desde la antigüedad el sueño ha generado interés en el ser humano. Ya en las culturas prehistóricas europeas, africanas, australianas o americanas, los sueños ocupaban un rol central en el funcionamiento social y el ensamble con la realidad.

Antiguamente el sueño y su contenido solo eran contemplados como un terreno más propio de sacerdotes, adivinos, poetas y filósofos, más que de científicos. Sin embargo, incluso en ese tiempo, existía preocupación por las alteraciones del sueño, como el insomnio, y se postulaban hipótesis variadas para explicar su causa y tratamiento, con escaso sustento científico.

Existen escritos provenientes de diversas culturas, en los que se demuestra que se le atribuían al sueño características divinas y consideraban a las ensoñaciones (la actividad onírica que se experimenta mientras se duerme) como un medio de comunicación con las divinidades para recibir sus mensajes. Fue hasta siglo V a. C. que la medicina comienza a ser orgánica y aparecen las primeras teorías sobre el origen físico del sueño y, en consecuencia, se cuestiona el contenido de las ensoñaciones. En ese tiempo, Alcmeón de Crotona (510 a. C.) considera al cerebro como el órgano en el cual se ubica la memoria, el pensamiento y el sueño, indicando que este último se produce cuando los vasos sanguíneos cerebrales se llenan de sangre y que el despertar acontece cuando la sangre sale del cerebro. Se considera que esta fue la primera hipótesis que coloca al cerebro como centro anatómico del sueño, tal y como lo conocemos hoy en día.

A su vez, Heráclito (535–475 a. C.) enfatiza la naturaleza subjetiva de los sueños, diciendo que “para aquellos que están despiertos existe un único y común universo mientras que en el sueño cada persona se aleja hacia el suyo propio”, alejando el enfoque de su estudio de las creencias religiosas y divinas que se tenían sobre las ensoñaciones. Tras esto, comienza a popularizarse la idea de los sueños como algo

subjetivo e influenciado por el entorno del durmiente, más que como un mensaje divino.

Luego Platón (427–347 a. C.), adelantándose a las teorías freudianas, comenta que cada persona expresa en sus sueños sus deseos reprimidos y enfatiza en el aspecto imponderable e insondable de estos, por lo que escaparían de todo posible control racional.

Durante el romanticismo alemán, se produce un redescubrimiento de los sueños en su condición mágica y simbólica, estando presente esta interpretación en los principales centros de reflexión intelectual y artística de la época. Este proceso cultural culmina con los escritos de S. Freud y de C.G. Jung acerca del significado de los fenómenos oníricos, dando impulso al desarrollo del psicoanálisis y derivados. Freud postula que el sueño le permitiría al “aparato psíquico” deshacerse de los estímulos desagradables provenientes del ambiente, como preocupaciones recientes o impulsos reprimidos no satisfechos que pudieran perturbar su continuidad. Nuevamente se rescata en este punto la idea platónica del sueño, como una actividad mental independiente e irracional.

Hasta antes de la aparición del electroencefalograma existía poca o nula evidencia científica para los planteamientos que se hacían sobre la naturaleza del sueño, y era visto como un fenómeno pasivo de aparición diaria y de finalidad incierta, existiendo la falsa creencia de que el sueño solo constituía la ausencia de vigilia, similar a un interruptor de apagado del cuerpo humano, lo que provocó que se le prestara escasa atención científica.

La etapa electroencefalográfica marca el gran desarrollo de la medicina del sueño, puesto que permite disponer de un instrumento capaz de registrar la actividad cerebral, lo que hace que los estudios se multipliquen. En términos muy simplificados, un electroencefalograma (EEG) es una representación gráfica y digital de las oscilaciones que muestra la actividad eléctrica del cerebro, la cual es registrada mediante electrodos colocados en el cuero cabelludo en distintas regiones de la cabeza. La fuente de estas ondas cerebrales es la

actividad eléctrica alternante de las neuronas.

Son numerosos los investigadores que aportan importantes avances en el entendimiento del sueño como proceso biológico. De estos, los más relevantes son el descubrimiento de las fases del sueño y la actividad de la corteza cerebral presente durante el sueño REM, la cual es igual o mayor a la que se presenta durante la vigilia. Paralelamente se descubre una estructura anatómica del tronco cerebral conocida como formación reticular, la cual juega un rol central en inducir el sueño frente a ciertos estímulos.

Con esto, se siguieron generando conocimientos sobre el proceso del sueño hasta lo que se entiende hoy en día: el sueño es un proceso activo, desencadenado por una serie de estructuras anatómicas.

Características del sueño

Como mencionamos anteriormente, hasta 1945 se pensaba que el sueño era un proceso pasivo caracterizado por una disminución de la actividad cerebral inducida por la fatiga. En otras palabras, se asumía que el cerebro sufría una suerte de apagado producido por el exceso de procesos realizados durante el día, sin que en esto mediase otro tipo de regulación, por lo que las horas dormidas eran consideradas solo horas perdidas e improductivas. Sin embargo, actualmente se sabe que existen diversas estructuras y mediadores moleculares involucrados en el paso de la vigilia al sueño, y que este es un proceso inducible molecularmente, además de ser un proceso con una propia y marcada actividad neuronal.

Al iniciarse el sueño ocurren una serie de cambios fisiológicos cuantificables en el organismo. Gran parte de este conocimiento sobre el sueño, su estructura y la vigilia se obtuvieron gracias al

electroencefalograma (EEG). Este procedimiento ha permitido determinar que existen ritmos de ondas cerebrales de distinta frecuencia y amplitud en un sujeto normal, que son diferentes tanto en el sueño como en la vigilia. Una descripción detallada de estos ritmos excede el propósito de este capítulo, sin embargo, resulta interesante mencionar que se ha logrado hacer una descripción cuantitativa del sueño en base a su patrón eléctrico de ondas cerebrales, los movimientos oculares registrados a través de electrooculograma y los movimientos y tono muscular a través de electromiografía. Todos estos métodos constituyen el *estudio polisomnográfico*, que opera, a grandes rasgos, bajo un principio común: La detección de actividad eléctrica en la superficie celular de los órganos a estudiar.

Conocemos, por lo tanto, dos fases del sueño, las cuales tienen cambios fisiológicos y comportamiento distinto a nivel ocular, muscular y cerebral, y se van alternando de forma consecutiva en cuatro a cinco ciclos por noche, a intervalos de 90–120 minutos. Estas fases son conocidas como sueño REM (*Rapid eye movement*, o movimiento rápido de ojos) y No REM.

El sueño No REM es el primero en aparecer durante la transición entre la vigilia y el sueño, o sea, es el que se observa cuando la persona comienza a adormecerse y, además, el que predomina en duración mientras la persona duerme. Es un tipo de sueño tranquilo, caracterizado por una relativa inactividad cerebral. Posee 4 fases consecutivas diferenciables que, a medida que progresan, van sumiendo en un sueño cada vez más profundo al durmiente, haciendo necesarios estímulos cada vez más marcados para despertarle. Las ondas cerebrales que se observan en esta etapa son predominantemente lentas y traducen una actividad y metabolismo neuronal escasos. Se experimenta como un sueño profundo y reparador, que puede ser fácilmente identificable si intentamos recordar la primera hora de sueño tras haber permanecido despiertos por largas horas. Además de la actividad cerebral, otras funciones del metabolismo como la presión arterial, temperatura y frecuencia respiratoria se reducen de forma notable. La función biológica del sueño No REM, al estar asociado a una baja actividad metabólica, sería la de propiciar los

procesos regenerativos, especialmente a nivel neuronal.

El sueño REM representa un 20–25% del total de horas dormidas en el adulto, aparece de forma intercalada después de cada ciclo No REM, con una duración de 5–30 minutos por cada ciclo REM. Durante estos ciclos de sueño REM ocurren una serie de cambios en el organismo. A nivel electroencefalográfico se observa un cerebro muy activo, mostrando un patrón de ondas cerebrales similar a las que existen en vigilia, y existe un aumento del metabolismo cerebral global de hasta un 20%. Debido a esto, al sueño REM también se le llama sueño paradójico, ya que resulta francamente paradójico que una persona se mantenga dormida a pesar de la acusada actividad cerebral que presenta. Además de una intensa actividad cerebral, durante el sueño REM también se ha observado un proceso que le ha valido su nombre, los movimientos oculares rápidos que ocurren de lado a lado y son censables por el electrooculograma. La función de estos movimientos oculares no se conoce del todo bien, pero su presencia es distintiva de esta fase del sueño.

Durante la fase de sueño REM se experimentan las ensoñaciones (nombre técnico que se le da al contenido de los sueños) pudiendo evocar recuerdos previos, pero no siendo capaz de incorporar información sensorial nueva. Pese a ser un sueño profundo que requiere estímulos igualmente intensos para despertar, la persona puede amanecer espontáneamente durante la mañana durante un sueño REM y recordar vívidamente lo soñado. Otras funciones se modifican igualmente durante esta fase, a modo general: El tono muscular se encuentra deprimido, pero podrían existir movimientos aislados, y la frecuencia cardíaca y respiratoria se vuelven irregulares. La función del sueño REM no es del todo conocida, pero se ha postulado que estaría fuertemente involucrado en los procesos de memoria.

Un adulto joven pasa aproximadamente entre 70–100 min en el sueño No REM para después entrar al sueño REM, el cual puede durar entre 5–30 min. Este ciclo se repite aproximadamente cada hora y media durante el sueño. Por lo tanto, a lo largo de la noche pueden presentarse normalmente entre 4 y 6 ciclos de sueño REM. El ciclo de

sueño REM es más corto al comienzo de la noche, e incluso podría no presentarse si se llevan muchas horas sin dormir, para luego prolongarse en cada ciclo, siendo predominante su presencia durante la segunda mitad de la noche, con la persona más descansada. Se ha demostrado que son necesarias cantidades adecuadas de sueño REM para el funcionamiento diurno normal. La supresión de esta fase se acompaña de ansiedad, irritabilidad, dificultad para la concentración e incluso alteraciones de conducta.

El sueño de una persona sana

Es importante conocer, primeramente, las características normales del sueño en una persona sana, con el fin de generar expectativas realistas de cómo y cuánto se desea dormir y poder diferenciar lo normal de lo patológico. Es bien conocido y aceptado que lo ideal es dormir entre 7–8 horas por noche para mantener una buena salud y bienestar, sin embargo, existen variables, como la edad, que inciden en las horas de sueño que son necesarias para cada persona según sus condiciones. El recién nacido duerme entre 14 y 18 horas repartidas en todo el día (más de la mitad del día), el lactante entre 12 y 14 horas, el niño en etapa escolar entre 11 y 12 horas y en la edad adulta la mayoría duerme entre 7 y 8 horas por noche. En conclusión, que el número de horas dormidas vaya disminuyendo progresivamente a lo largo de la vida es un proceso normal. Los ancianos llegan una media de horas dormidas por noche de 6.5.

Otro elemento a tener en cuenta es el *patrón de sueño* de cada individuo, lo que se entiende como la “cuota de sueño” necesaria para sentir bienestar. De este modo, se describen personas que necesitan una media de 5 horas de descanso nocturno, conocidas como dormidores con “patrón de sueño corto”; otros sujetos que duermen más de 9 horas por noche, conocidos como dormidores con “patrón de

sueño largo”; y los que tienen un “patrón de sueño intermedio”, que constituyen la mayoría de los individuos y que necesitan entre 7 y 8 horas de sueño nocturno.

En condiciones normales, la latencia del sueño, es decir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño desde que la persona se acuesta, debe ser menor a 30 minutos y una vez que se ha conciliado el sueño este debería ser continuo, salvo por breves lapsos de despertares cortos y aislados que no dificulten el volver a dormir y que por lo general tienden a no recordarse al otro día.

Otro concepto importante es la siesta. Si una persona mayor de 5 años duerme sus horas necesarias durante la noche, la siesta es totalmente prescindible, aunque a partir de los 60 años podría reaparecer la necesidad de dormir durante el día. En caso de dormir siestas en el día, esta debería, en condiciones normales, solo durar de 10 a 30 min y no sobrepasar la hora de sueño.

Funciones del sueño

A pesar de los grandes avances que se han hecho en el área del sueño, aun es difícil responder algunas de las preguntas más importantes sobre este proceso: ¿Por qué dormimos? y ¿Por qué soñamos? Muchas teorías intentan explicar la función biológica del sueño con fuertes fundamentos, pero sin que exista aún una respuesta definitiva. Una de estas teorías postula que el dormir es un estado esencial para reparar y aumentar el crecimiento de los tejidos, tanto cerebrales como del resto del cuerpo (Teoría restaurativa del sueño). Además de la asociación subjetiva que tenemos del sueño en relación con sentirnos renovados al despertar, existe evidencia que puede respaldar esta idea, como el hecho de que, como se mencionó anteriormente, la secreción de hormona del crecimiento aumenta mientras se

duerme. También el sueño REM está asociado con una mayor síntesis de proteínas (materia prima para la formación de varias estructuras celulares) a nivel del sistema nervioso central, y además se sabe que, como proceso, es crucial para el desarrollo y maduración del sistema nervioso central de bebés y humanos jóvenes, así también como para animales.

Otra teoría propone que el sueño, especialmente la fase REM, tiene un papel central en el refuerzo y consolidación de la memoria. Los experimentos de privación del sueño han demostrado el importante papel del sueño REM en esta función. También en esta etapa se ha observado una liberación predominante del neurotransmisor acetilcolina, el cual está involucrado en procesos de memoria. El proceso de consolidación de memoria hace referencia al paso de información de corto plazo (lábil y limitada) a convertirse en información de largo plazo (resistente y duradera).

Otra teoría sugiere que el sueño es importante para la regulación de la temperatura corporal, ya que los experimentos han demostrado que la privación total del sueño resulta en anomalías termorreguladoras.

Finalmente, desde el punto de vista evolutivo, dormir habría aumentado la supervivencia de los mamíferos guiados visualmente como el humano, ya que esta necesidad los habría obligado a guarecerse durante la noche y evitar así a los potenciales depredadores nocturnos.

En relación a los sueños (o ensoñaciones), desde mediados de la década de 1950, cuando se identificó el sueño REM, la investigación del sueño se ha enfocado en comprender la fisiología de las ensoñaciones. La mayoría de los sueños (alrededor del 80 %) ocurren durante el sueño REM; el resto ocurre durante el sueño No REM. Durante la fase REM los sueños son más complejos, tienen más valencia emocional, pueden ser extraños y son más fáciles de recordar, además de que son vivenciados como absolutos, por lo que es normal no percatarnos de que estamos soñando. Los sueños de la fase No REM son más lógicos y realistas, pero más difíciles de recordar.

La función que cumplen los sueños en el organismo es, probablemente, aún menos conocida que la del sueño en sí, sin embargo, existen hipótesis que resultan bastante convincentes: En muchos casos, tras despertar de un sueño no logramos encontrarle un significado, ya que los elementos que hemos experimentado nos han parecido de carácter azaroso. Desde una visión materialista-reduccionista, los sueños no tendrían ningún tipo de significado concreto, sino que serían resultantes de la activación sincrónica y azarosa de regiones cerebrales asociadas a la memoria, la visión y la audición; y al despertar habría otras áreas que se encargarían de “editar” el contenido de lo soñado para otorgarle una narrativa con sentido, en la que los afectos y emociones tendrían un papel predominante.

En otras ocasiones, posiblemente habremos soñado con elementos de nuestra vida cotidiana que estaban siendo significativos en ese momento. Existe una hipótesis, denominada “de continuidad”, que postula que el sueño REM y las ensoñaciones proveen un mecanismo psico-biológico para el abordaje de conflictos cotidianos. Esto cobraría sentido por la existencia de circuitos neuronales que conectan áreas de procesamiento emocional con el resto de la corteza, lo que generaría una experiencia onírica significativa.

Finalmente, la hipótesis evolutiva postula que las ensoñaciones constituirían un primitivo sistema de simulación de amenazas, que facilitaría la reproducción realista de posibles peligros con el fin de seleccionar respuestas adaptativamente eficientes.

Sueño y memoria

Puede resultar interesante para un estudiante conocer la importancia del sueño en la mantención de la memoria, ya que esto estará directamente relacionado con su desempeño académico. En relación

a esto, la evidencia ha demostrado el efecto positivo del sueño, especialmente en 2 tipos de memoria: la memoria declarativa (memoria que es fácilmente expresada verbalmente: información de hechos y eventos), y la memoria procedimental (memoria acerca de habilidades y destrezas motoras). Y en contraposición, prácticamente no existe ninguna evidencia que sugiera que el sueño favorezca el olvido o la alteración de la memoria previa.

En relación a la duración necesaria del sueño para que se beneficie la memoria, algunos estudios han demostrado que incluso brevísimos periodos de sueño (o siestas) de hasta 6 minutos de duración son capaces de provocar una mejoría significativa en la retención de información. Sin embargo, se debe señalar que una mayor duración del sueño se asocia con una mejor retención de la información al compararlo con un periodo más breve de sueño. Además, se ha visto que el tiempo entre el aprendizaje y el periodo de sueño también parece influir sobre el resultado en la memoria, ya que algunos estudios sugieren que un intervalo corto (3 horas) entre el aprendizaje y el sueño parece ser mejor que un intervalo más largo (10 horas) para consolidar lo aprendido. En otro estudio se demostró que el sueño no sólo tiene un efecto sobre la información aprendida previamente, sino que también mejora las capacidades de aprendizaje durante el día siguiente.

Es evidente que la falta de sueño produce alteraciones en la capacidad de memoria. De hecho, en relación a la cronicidad del trastorno del sueño, se ha visto que las alteraciones del rendimiento cognitivo continuarán aumentando en el individuo mientras más se prolongue la enfermedad. Se ha visto también que periodos cortos de falta de sueño (< 24 h) afectan significativamente la neurogénesis (formación de nuevas neuronas maduras).

Si bien no es del todo conocido, se ha sugerido que el mecanismo mediante el cual la falta de sueño afecta a los procesos cognitivos tiene relación con las hormonas de estrés que se secretan en consecuencia, y que estas podrían afectar la fisiología neuronal y contribuir al deterioro de las funciones cognitivas.

Alteraciones del sueño

Dentro de las patologías que afectan el ciclo del sueño-vigilia el insomnio es por lejos la más común y representativa. En términos simples, el insomnio consiste en la dificultad o incapacidad para conciliar o mantener el sueño, pudiendo manifestarse como dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes o despertar temprano por la mañana (antes de la hora estipulada).

Para hacer el diagnóstico de insomnio, además de la dificultad para dormir, se debe contar con la adecuada oportunidad y circunstancia para hacerlo (la persona no puede conciliar el sueño a pesar de estar en un ambiente propicio para esto) y además, se espera que existan problemas de funcionalidad diurnos atribuibles al mal dormir como: fatiga, alteración en la memoria, dificultad para concentrarse o poner atención, disfunción social, mal rendimiento académico, trastornos del ánimo o irritabilidad, disminución de la motivación, cefalea tensional, síntomas gastrointestinales, entre otros.

Como se mencionó al principio del capítulo, estudios recientes revelan que aproximadamente un 30% de las personas tiene una mala calidad del dormir, tanto en su duración o latencia (tiempo necesario para quedarse dormido). Otros numerosos estudios revelan que, desde principios del siglo XX hasta la fecha, se han perdido en promedio dos horas de sueño por noche, como consecuencia de la expansión de la luz eléctrica y posteriormente a la exposición a pantallas.

En el caso de Chile, a pesar de que los datos son escasos, según la Encuesta Nacional de Salud publicada por MINSAL el año 2010, el 63,2% de los mayores de 15 años reconoce tener problemas para dormir. Se sabe además que el número de chilenos que duerme seis horas por noche aumentó de un 30 a un 80% en las últimas dos décadas. En otro estudio de 2010 realizado en Santiago, se evaluó a 3.867 personas representativas de la población adulta, obteniendo una prevalencia de trastornos del sueño del 26,3%. Estas cifras han

umentado, sin duda, en los últimos años y se sospecha, especialmente, un fuerte aumento de los trastornos del sueño en relación a la pandemia en el último año.

En un gran número de pacientes que solicitan atención médica por alteraciones del sueño no se encuentra asociación clara con otra patología psiquiátrica o, dicho de otra forma, el insomnio es el principal problema a tratar y constituye una enfermedad por sí sola. En la mayoría de estos casos, y dependiendo de la gravedad y tipo de diagnóstico, podría iniciarse el manejo médico con una consejería en la rutina de higiene del sueño ya que, posiblemente y como es común, los hábitos que lleva la persona podrían estar interfiriendo de forma negativa con este proceso. En otros casos existe una patología asociada que tiene como manifestación secundaria una alteración del sueño. La patología responsable podría ser de carácter psiquiátrico o corresponder a otro sistema totalmente alejado. A modo general, las principales patologías que producen insomnio como uno de sus síntomas son: Depresión, trastorno ansioso, bipolaridad, anemia, hipotiroidismo, enfermedades que cursan con dolor crónico, abuso de sustancias, entre otras. En muchos casos, por lo tanto, podría ser necesaria una evaluación médica orientada a descartar causas del insomnio que sean potencialmente tratables.

Consecuencias del insomnio

Las consecuencias del insomnio son diversas. Como es habitualmente una condición persistente, las potenciales consecuencias son muy significativas ya que un periodo sostenido de exposición al insomnio representa un riesgo constante para la salud. Algunos autores incluso señalan que el insomnio estaría ligado a un mayor riesgo de mortalidad, esto debido a que las consecuencias no solo se limitan al área de la salud mental, sino que, en coherencia con las posibles

funciones de reparación que tiene el sueño en todo el organismo, su deficiencia afectaría a otros sistemas como el cardiovascular. Los riesgos mayormente documentados del insomnio sostenido son:

- Fatiga diurna o somnolencia
- Mayor índice de accidentabilidad
- Aumento del riesgo cardiovascular
- Riesgo aumentado de hipertensión arterial
- Bajo rendimiento cognitivo
- Mayores índices de trastornos del ánimo como depresión
- Descompensación de patologías psiquiátricas de base
- Mayor riesgo de alcoholismo y abuso de psicofármacos

Cambio de hábitos e higiene del sueño

La luz artificial que emiten las diferentes pantallas y el estado de alerta que generan estos dispositivos suprimen la liberación de melatonina, hormona relacionada con la iniciación del sueño y que está regulada por el nivel de luminosidad ambiental. Durante la pandemia la exposición a los dispositivos electrónicos se ha extendido aún más entre los jóvenes, esto relacionado a diversos factores, como son la necesidad de mantenerse constantemente informado para tener una sensación de control del entorno, el uso de los dispositivos móviles como medio para apaciguar la ansiedad e incertidumbres propias del encierro, la necesidad de realizar actividades académicas, así como de estudiar en línea. La normalización de este hábito de exposición a pantallas ha llegado tan lejos que resulta habitual ir a la cama a la hora de acostarnos acompañados del celular para revisar lo último de las redes sociales, y al despertarnos para “ponernos al día”.

Otra práctica que se ha vuelto habitual al tener que estar más tiempo

en nuestros hogares es el uso de la habitación, e incluso de la cama, para realizar todo tipo de actividades como comer, ver televisión, estudiar y trabajar. Debido a esto, nuestro cerebro asocia a la cama y la habitación con lugares que están destinados para las actividades demandantes y no para el descanso, por lo que le resulta difícil entrar en una fase de relajación estando en el mismo lugar en el que se realizaron las principales tareas de nuestro día.

El consumo de sustancias como alcohol, café y estimulantes también es una práctica habitual entre los estudiantes universitarios, y que trae importantes problemas en la modificación de la arquitectura normal del sueño.

Los hábitos de higiene del sueño van orientados a recuperar el estado fisiológico del sueño normal con conductas fáciles de llevar a cabo y con efectividad demostrada. Como todo hábito, no tendrán efecto de un día para el otro, por lo que se sugiere empezar con la meta de realizarlos por una semana y luego de eso hacer una autoevaluación del estado del sueño con expectativas realistas, recordando que las horas diarias de sueño necesarias podrían variar en cada persona. Luego de eso se recomienda mantener dicha rutina de forma indefinida, sin embargo, si tras una semana de su realización no se logran ver cambios de ningún tipo en el manejo del sueño, podría ser necesaria una evaluación médica.

Para una correcta higiene del sueño se recomienda:

- Evitar la exposición a pantallas de todo tipo al menos una hora antes de acostarse. Por ningún motivo acostarse revisando el celular ya que, al contrario de lo que se cree, este no ayudará a conciliar el sueño.
- No comer alimentos abundantes en la noche. Limitarse a una comida ligera, mínimo 2 horas antes de dormir. Esto con el fin de no acostarse con hambre ni con el estómago muy lleno.
- Evitar la actividad física intensa en las 3–4 horas previas a acostarse. Sin embargo, la invitación es a no dejar de hacer actividad física, ya que el sedentarismo también contribuirá a que no nos

sintamos cansados cuando anochezca.

- Evitar el consumo de estimulantes como café, té, chocolate y bebidas energizantes después de las 5 PM (o 6 horas antes de acostarse).
- Evitar bebidas alcohólicas 4-6 horas antes de acostarse.
- Evitar el tabaco poco antes de acostarse y durante la noche. Estudios han demostrado que los fumadores tienen períodos significativamente más cortos de sueño, una mayor latencia de sueño, mayor frecuencia de apneas (pausas respiratorias) y sensación subjetiva de sueño no reparador más frecuentemente.
- Establecer una rutina relajada a la hora de acostarse. Evitar preocupaciones, actividad física o intelectual antes de irse a dormir. Usted puede realizar actividades de relajación como meditar antes de dormir.
- Mantener la habitación con temperatura fresca, confortable, iluminación adecuada y con el suficiente aislamiento acústico.
- Establecer horarios regulares de sueño-vigilia. Lo más importante es acostarse y levantarse a la misma hora cada día (incluidos fines de semana y vacaciones). Una vez despierto por la mañana no permanecer en la cama.
- Utilizar la cama solo para dormir y la actividad sexual.
- Acostarse a dormir solo cuando aparezca “sensación de sueño”.
- Si no se logra conciliar el sueño al cabo de 20–30 minutos, salir de la cama y del dormitorio y realizar alguna actividad tranquila (evitar la televisión, computador, celulares, etc.). Nunca quedarse dormido fuera de la cama.
- Limitar las siestas. Lo mejor es no dormir durante el día; no obstante, en el caso de necesitar siesta, esta debe ser de una duración inferior a 15–30 min.

Finalmente, no queda más que reiterar la invitación a intentar y ejercitar estos hábitos. Es evidente el importante impacto que puede llegar a tener el insomnio en nuestra vida diaria, pero también tenemos las herramientas para enfrentarlo. Puede parecer inicialmente difícil o abrumador cumplir con todas estas indicaciones de una sola vez, por lo que se sugiere ir integrando estos aspectos lentamente a nuestra rutina y ser constante con cada pequeño cambio realizado,

ya que, al igual que un músculo, el entrenamiento constante de estos hábitos llevará a fortalecerlos y a que nuestro cerebro vuelva a generar asociaciones con el momento del descanso. En algunos casos podría no ser posible cumplir con todos estos consejos, ya sea por la necesidad de trabajar con una pantalla durante la noche, tener que usar la habitación para el trabajo frecuentemente o algún otro factor personal. Sin embargo, le invito a cumplir con los hábitos que pueda, ya que en alguna medida le serán de ayuda.

También en muchos casos podría ser necesario acudir a una consulta médica si esto ya se ha salido de las manos y no ha logrado restablecer un sueño normal después de cumplir con estas indicaciones. En este caso se podría evaluar la necesidad del uso de medicamentos por un periodo, además de tener que buscar alguna patología subyacente a su insomnio. El llamado es a no automedicarse, ya que, si bien existe un número importante de fármacos que pueden tener efectos hipnóticos (inductores de sueño), todos tienen riesgos y un perfil de uso que es conocido por quien los prescribe y su mal uso puede asociarse a efectos adversos y empeoramiento del insomnio.

Referencias

- Markov, Dimitri, MD and et al. (2012). Normal Sleep and circadian rhythmis. *Sleep Medicine Clinics*, 7(3), 417–426.
- Contreras, S., A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 341–349.
- Bové, A. (2015). Capítulo 1: Historia del sueño y de su estudio. En *Tratado de medicina del sueño*. (1° ed., p. 1–14). Editorial médica Panamericana.
- Kandel, E. (2013). Capítulo 51: Sueño y ensoñaciones. En *Tratado de neurociencias*. (5° ed., p. 1140-1157). United States. Mc Graw Hill.
- Hall, J. E. & Guyton, A. C. (2011). Capítulo 59: Estados de actividad cerebral: sueño, ondas cerebrales, epilepsia, psicosis. En *Guyton & Hall Compendio de fisiología médica* (12a. ed., p 721–727). Barcelona, España. Elsevier España.
- Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vásquez K. (2013) *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. Revista de la Facultad de Medicina UNAM, 56 (4): 5-15.
- MINSAL (2010). Encuesta Nacional de Salud 2009–2010. Chile: Ministerio de Salud, 2010.
- R. Fritsch Montero (2010). Trastornos del sueño en la población adulta de Santiago de Chile y su asociación con trastornos psiquiátricos comunes. En *Actas Esp Psiquiatr* 2010; 38(6): 358–64.

IMPORTANCIA Y RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

CRISTIAN COFRÉ BOLADOS

EN ESTE ARTÍCULO DESARROLLAREMOS LA IMPORTANCIA del movimiento humano sobre la salud de la población joven, la actividad física y otras formas de movimiento al ser realizadas en forma sistemática van a producir beneficiosos fisiológicos, pero también de carácter psicosocial. En la actualidad vivimos un momento complejo debido a la pandemia donde existen limitaciones individuales para el desplazamiento y para ocupar espacios públicos antes utilizados para la actividad física. Hemos sido testigos de cómo los gimnasios y centros deportivos son cerrados en una polémica medida con el fin de disminuir riesgos sanitarios. En las siguientes líneas haremos referencia a la problemática de la inactividad física, entregando además algunas medidas de solución que podemos usar en pandemia, y también fuera de ella como una alternativa. Se trata de un programa de ejercicio pensado para su aplicación en el hogar, desde una orientación profesional de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Santiago de Chile.

Para comenzar este documento será necesario realizar, a modo de definición operacional, la explicación de los principales conceptos que usaremos, identificados por su letra inicial. Nos referimos a los términos *Actividad Física (AF)* como cualquier acción que requiere movimientos corporales asociados a un gasto energético superior a

1,5 veces el gasto energético de reposo (ejemplo caminar o realizar limpieza en el hogar); *Ejercicio (E)* lo podemos definir como un nivel y tipo de actividad física orientado a la mejora de la condición física a través del entrenamiento de cualidades motoras específicas como puede ser la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad/amplitud de movimiento, la coordinación motora y/o la velocidad. En último término definimos el *Deporte (D)*, que de manera sencilla lo podemos definir como una serie de ejercicios asociados a destrezas y habilidades motoras especializadas que se realizan en el contexto de un juego o competencia con reglas impuestas previamente.

Datos recientes muestran que más del 30% de la población adulta a nivel mundial no cumple las recomendaciones internacionales de Actividad Física, Ejercicio y Deporte (AF-E-D), que corresponde a (150 min moderada o 75 min vigorosos semanales) entregadas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2011); en Chile, 27% de la población joven reportó ser físicamente inactiva (MINSAL, 2010). Esta situación representa una problemática que debe ser abordada en diferentes niveles y espacios, particularmente entendemos que la vida universitaria debe entregar oportunidades para la realización de AF-E-D, tanto de manera organizada, como también de forma libre y espontánea. Es importante aclarar que para cualquier tipo de AF-E-D es necesario contar con saberes y asesorías entregadas por profesionales especialistas.

La efectividad de la actividad física (AF) como estrategia de prevención primaria y secundaria de diversos trastornos crónicos como la obesidad, la enfermedad cardiovascular, la diabetes e incluso la muerte prematura ha sido bien documentada, incluyendo problemas psicosociales como la depresión (Moreno, 2018). Desde unos años atrás se introdujo otro factor, *la Conducta Sedentaria (CS)*, que se asocia con los mencionados trastornos y que parece actuar independientemente del nivel de AF-E-D (Department of Health and Human Services, Estados Unidos, 2008). La CS se refiere a actividades que no superan sustancialmente el gasto energético por sobre el nivel de reposo (con un ritmo metabólico de entre 1 y 1,5 MET). Las definiciones

operativas más estudiadas son tiempo sentado, horas de televisión y horas de pantalla en algún dominio en particular, como el tiempo libre o el trabajo (Pate y col 2008).

La CS y la falta de actividad física se consideran actualmente como factores de riesgo con efectos negativos relevantes sobre la salud. Estos comportamientos sedentarios son identificados como “factor de riesgo”, para desarrollar enfermedades no transmisibles antes mencionadas, que tienen un efecto negativo en la calidad de vida de las personas (Moreno, 2018). Se ha reportado que la población universitaria muestra una alta frecuencia de actividades que involucran un gasto energético menor a 1,5 METs. (Mollinedo 2013). En un importante estudio se observaron las actividades de ocio que realizaban los estudiantes universitarios en su tiempo libre, concluyendo que el 81,7% veían televisión, 86,1% utilizaba el computador y 77% jugaba videojuegos, en general, pasaban más de 2 horas frente a las pantallas, lo que se considera como un indicador de CS o estilo de vida sedentario (Wadolowska y col 2019).

En otro estudio, (Moncada Jiménez y Chacón Araya, 2012) se plantea que el uso elevado de videojuegos se relaciona con pérdida de habilidades sociales, generando relaciones afectivas débiles con los pares y familia. A nivel fisiológico, está demostrado que el uso de dispositivos de pantalla se relaciona con problemas hormonales asociados con estados de depresión y ansiedad, patologías de tipo ocular, problemas vinculados a la postura, ergonomía o sobrepeso y obesidad (Chacón Cuberos et al., 2015). En esta línea y como vía de solución, muchos autores han puesto énfasis en la importancia de la práctica de AF-E-D como medio para preservar y mejorar la salud y el bienestar (Bustos Jiménez, 2013). De hecho, su realización se traduce en efectos beneficiosos para la salud como es la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, la disminución del perfil lípido en sangre y la hipertensión arterial, así como la mejora del bienestar percibido, la disminución de niveles de estrés y ansiedad o la mejora de la memoria y el autocontrol (Tremblay, 2012; Muros et al., 2016).

Se reconoce a los estilos de vida como uno de los principales determinantes de la salud de las poblaciones, por ello existe una importante preocupación sobre el seguimiento de éstos en el ámbito universitario. Las comunidades universitarias deben generar espacios y condiciones para contrarrestar hábitos y costumbres inadecuadas que dan como resultado la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en poblaciones jóvenes.

Las motivaciones para realizar AF-E-D que tienen mayor consistencia en la literatura, incluyen el enfoque hacia la diversión, el desarrollo de habilidades, el desarrollo de la condición física, la incorporación a grupos, el reto, el éxito, el estatus y el aprendizaje (Trigeros y col 2019). Se establece como principal motivo para la práctica de AF-E-D la diversión durante la juventud (Molero y col 2013) y la mejora o mantenimiento de la salud en personas de edad adulta (Baert, 2011). Estas diferentes motivaciones se van modificando en la medida que el individuo pasa de una condición o etapa de la vida a otra, y es justamente en el periodo universitario donde se pueden producir estos cambios de motivación. En la adolescencia existe un porcentaje elevado de participación en AF-E-D, sin embargo, el ingreso en la universidad puede suponer un cambio de hábitos hacia el abandono (Riccetti y col, 2014). Muchas investigaciones han profundizado en los motivos que llevan al frecuente abandono de la AF-E-D, clasificando éstos en abandonos por causas incontrolables, como falta de medios o cambios de entorno que impiden la práctica, como puede ser el mudarse de ciudad, lo que ocurre en el caso de muchos universitarios (Cecchini y col, 2008). Existen otros abandonos que se producen por razones controlables como la decisión del individuo o la presión del entorno para realizar otras actividades (Petlichkoff, 1992). Entre los motivos de abandono más recurrentes, o al menos así mencionado en estudios precedentes, se encuentra la famosa excusa de la “falta de tiempo” (González-López, 2010).

Dadas las limitaciones de tiempo, incluso las limitaciones asociadas a la pandemia actualmente experimentada, las medidas de salud pública nos exigen quedarnos en nuestras casas, justamente en horarios o días cuando muchos universitarios realizaban actividad

física. Esta recomendación sanitaria que busca controlar la pandemia tiene varios efectos colaterales, uno de éstos es generar o incrementar las CS. Cuando disminuye nuestra actividad física desciende la condición física debido a un deterioro de los sistemas y órganos que sustentan la condición física. Por ejemplo, la falta de estímulos musculares reduce la fuerza y con la pérdida de fuerza disminuyen las funciones metabólicas y neurológicas del músculo. Se reduce la masa muscular que tiene la propiedad de disminuir rápidamente cuando no es estimulada; esta condición a largo plazo puede producir enfermedades metabólicas y pérdida de la funcionalidad asociada con debilidad muscular (Bouchard 2000). Cuando NO realizamos ejercicios aeróbicos o de resistencia, podemos reducir la función cardiopulmonar-energética y a largo plazo podemos presentar hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias (Bouchard 2000).

En el marco teórico precedente hemos evidenciado dos problemas importantes que pueden enfrentar los jóvenes universitarios a la hora de hacer AF-E-D. Por un lado, está la falta de tiempo para realizar actividad física y por otro lado está la carencia de espacios para realizarla, lo que en condiciones normales puede parecer una excusa sin fundamento pues existen parques, calles, plazas, etc. donde se puede realizar libremente la actividad, pero dadas las condiciones actuales de pandemia existen horarios y días con limitaciones para salir de casa y ocupar estos espacios.

Considerando ambas situaciones se propone un protocolo de evaluación, práctica y control de ejercicios, que puede ayudar a mantener o iniciar un programa de ejercicios.

¿Cómo podemos hacer ejercicio, si tenemos poco tiempo o no podemos salir de casa?

Es importante entender que si bien los gimnasios, parques y multicanchas son los mejores espacios para realizar AF-E-D, y que la evidencia científica recomienda como lugares ideales para hacer ejercicio: salones mayores a 90 metros cuadrados, con buena ventilación y

temperatura ambiente de 20 grados, con menos del 60% de humedad. Existen formas de realizar ejercicio en casa, utilizando medios que te pueden ayudar TRX (Total-body Resistance Exercise, que en español significa 'ejercicio de resistencia del cuerpo entero'), bandas elásticas, mancuernas; también encontramos muchos tutoriales en internet que te pueden orientar. Es importante que al buscar tutoriales para realizar ejercicios en casa verifiques que el profesional que explica y demuestra los ejercicios sea un Profesor de Educación Física o Licenciado en Actividad Física y que el sitio o red social que revises, pertenezca a alguna institución reconocida en la Actividad Física y el deporte (MINDEP, IND, Universidad nacional acreditada o internacional de prestigio, organismos internacionales como Sociedades científicas reconocidas en el área ACSM, NSCA).

Si quieres hacer ejercicio en casa, primero debes buscar el espacio más amplio y ventilado que tengas. Prefiere la hora del día donde la temperatura sea adecuada recuerda cerca de 20 grados, sin exceso de humedad de ser posible.

No debemos olvidar que el ejercicio también tiene efectos psicosociales demostrados mejorando la autoestima, autoconcepto, resiliencia, motivación, entre muchos otros beneficios que te ayudarán a llevar mejor estos difíciles días.

Una línea de investigación desarrollada por la Escuela de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Santiago de Chile ha sido el desarrollo de un protocolo de ejercicio basado en dos elementos muy fáciles de conseguir en casa: una silla y un escalón (escalera o cajón de 20 a 30 centímetros).

Programa de “Ejercicio en Casa” para estudiantes

El programa está pensado en sujetos jóvenes y de edad media con algo de experiencia en ejercicio físico o deporte, **sin** enfermedades cardiometabólicas, músculo esqueléticas o neurodegenerativas (no está pensado tampoco para niños o adultos mayores).

El programa se inicia con dos pruebas o Test de valoración de la condición física que servirán luego para prescribir y auto controlar la intensidad del ejercicio y la mejoría de la condición física.

Test de Escalón 3 x 1. Para valoración del Fitness Aeróbico

Desarrollado por nuestro equipo de investigación (hoy utilizado por el MINSAL en el Programa Vida Sana y validado por un estudio científico de nuestro laboratorio).

Fitness Aeróbico:

El ejercicio aeróbico aumenta las respuestas integradas de los sistemas respiratorio, cardiovascular y muscular (de Araujo y col. 2013). La medición directa del consumo máximo de oxígeno ($VO_{2máx}$) en sujetos entrenados o consumo pico de oxígeno (VO_{2p}) en “no entrenados”, es el estándar oro en la evaluación de la potencia aeróbica o fitness cardiorrespiratorio (Shepard y col. 1999), constituye el principal componente del fitness en salud. Este parámetro puede ser valorado de manera directa o indirecta, su determinación se realiza en ergómetros, los que pueden corresponder a una bicicleta estática, una cinta rodante o un simple escalón.

Existe evidencia que muestra el VO_{2p} como un potente predictor de riesgo de muerte por todas las causas, especialmente por enfermedad cardiovascular, tanto en personas con historial de patologías cardíacas como en personas aparentemente sanas (Kokkinos y col. 2010). Cuando el VO_{2p} se encuentra disminuido, un pequeño aumento cercano a $3,5 \text{ mlkg}^{-1}\text{min}^{-1}$ de O_2 (1 MET) se traduce en una reducción de riesgo de mortalidad entre 10% y 25% en hombres y mujeres (Myers y col., 2014). Otros estudios han determinado una serie de vinculaciones con la salud: una relación positiva entre la potencia aeróbica y la sensibilidad a la insulina (Seibaek y col. 2003), mayor presencia de síndrome metabólico si el VO_{2p} está disminuido (Chritian y col. 2013), por contra unos niveles normales o superiores tendrían efecto protector frente al deterioro neuronal de la edad avanzada (Colcombe y col. 2003), en general valores elevados de este parámetro se asocian con disminución de gastos en salud (Ackermann y col. 2003).

La valoración directa del VO_{2p} se realiza con un procedimiento denominado Ergometría cardiopulmonar (EGCP). El Colegio Americano de Medicina del Deporte (Swain y col. 2014) declara que la medición directa de VO_{2p} no se puede realizar en todos los casos, razón por la cual se han desarrollado otros procedimientos para calcular el VO_{2p} ; estas pruebas se han validado por medio de la exploración de: a) La correlación entre la medición directa del VO_{2p} y el VO_{2p} obtenido en un ejercicio submáximo. b) La correlación entre la medición directa del VO_{2p} y un nivel de esfuerzo alcanzado en una prueba física específica.

La literatura clásica sobre ergometría y los manuales del ACSM indican ecuaciones que permiten estimar el VO_2 que se consume durante ergometrías de brazos o piernas y durante pruebas de escalón (American College of Sports Medicine 2005). En el caso específico de la prueba de escalón se multiplican y suman variables de gasto de energía para la tarea de subir y bajar el escalón durante un minuto, obteniendo un valor numérico asociado con el consumo de oxígeno relativo para ese esfuerzo en particular, expresado en $\text{mlkg}^{-1}\text{min}^{-1}$ de O_2 . Nuestra observación ha permitido levantar la hipótesis que esta medición podría estimar el VO_{2p} en adultos no entrenados con

factores de riesgo cardiovascular, bajo el fundamento que estos sujetos llegarían a un máximo número de ciclos de subidas-bajadas del escalón en un minuto sin poder aumentar los ciclos en un hipotético siguiente minuto.

El Test de Escalón 3x1 consiste en 3 esfuerzos progresivos de 1 minuto de duración, por 1 minuto de pausa entre esfuerzos, el primer minuto de ejercicio consistió en subir y bajar el escalón con ambos pies (subida de pie izquierdo, subida de pie derecho, bajada de pie izquierdo, bajada de pie derecho, se cuenta como 1 ciclo) con una velocidad de 20 ciclos por minuto marcado con un metrónomo, más una pausa de 1 minuto; un segundo minuto de esfuerzo a 32 ciclos por minuto seguido de una segunda pausa de 1 minuto; para finalmente realizar el tercer esfuerzo a la mayor velocidad posible contado en ciclos de subidas al Step. Si un sujeto no lograba completar las repeticiones solicitadas en las dos primeras fases se consideraba ésta como la mejor marca en ciclos, quedando registrada como la frecuencia de subidas-bajas (f), dato que será luego utilizado junto a las constantes y altura del escalón en metros para calcular el resultado final que define el VO_{2p} .

Etapa	Tiempo	Ciclos min.	Metrónomo
I	1 minuto	20	80
Pausa	1 minuto	—	—
II	1 minuto	32	128
Pausa	1 minuto	—	—
III	1 minuto	máximo	

TABLA 1 Resumen del Step Test 3x1 (ST_{3x1}).

La ecuación y las variables propuestas para determinar el VO_{2p} corresponden al componente horizontal (H), componente vertical (V), componente de gasto energético basal (R):

$$VO_{2p} = H + V + R$$

En el caso de pruebas de escalón se utiliza el componente H-V y el componente R viene ya incluido en H + V, quedando conformada la ecuación de la siguiente forma:

$$VO_{2p} = (f \times 0,35) + (f \times ht \times 2,4)$$

F	frecuencia en ciclos de pasos subida-bajada al escalón
ht	altura de escalón en metros con una altura recomendada entre 0,2 y 0,3 metros
0,35	constante de regresión para convertir los escalones minutos en mlkg-1min-1 de O ₂ .
2,4	gasto energético para subir y bajar un escalón en mlkg-1min-1 de O ₂ .



FIG. 1

Cofre-Bolados, C.,(2018). Validation of the ST3x1 Step Test as an estimator of peak VO₂ in adults with cardiovascular risk factors. Revista Salud Uninorte, 34(3), 581-588.) y la prueba de 5 Repeticiones de Sentarse y Pararse de la silla, también adoptada por MINSAL.

El test de Escalón

Consiste en subir y bajar un escalón de 20 a 30 centímetros (el que tengas a mano) lo más rápido que se pueda durante 1 minuto, y registrar la cantidad de ciclos o subidas como marca alcanzada. Se espera llegar a un número de entre 30 a 50 subidas en sujetos adultos de condición física media a buena.

Ejemplo: Si un/a estudiante se realiza el test en un escalón de 25 cms. y logra realizar 40 ciclos su consumo de oxígeno sería igual a:

$$\begin{aligned} \text{VO}_2\text{p} &= (f \times 0,35) + (f \times \text{ht} \times 2,4) \\ &= (40 \times 0,35) + (40 \times 0,25 \times 2,4) \\ \text{VO}_2\text{p} &= 38 \text{ ml/kg-min} \end{aligned}$$

Este valor de 38 mililitros por cada kilogramo de su peso al minuto, puede ser evaluado mediante una tabla de referencia de consumos de oxígeno promedio por edad. Para esto nosotros recomendamos valores de referencia de población brasileña, separada en sujetos sedentarios y activos, según valores de referencia para activos y sedentarios en base a los niveles de actividad física expresados al inicio del presente capítulo.

VARONES SEDENTARIOS						
Edad	15 a 24 años	25 a 34 años	35 a 44 años	45 a 64 años	55 a 64 años	65 a 74 años
VO ₂ max.	47,4 ± 7,9	41,9 ± 7,2	39,0 ± 6,8	35,6 ± 7,7	30,0 ± 6,3	23,1 ± 6,3

VARONES ACTIVOS						
Edad	15 a 24 años	25 a 34 años	35 a 44 años	45 a 64 años	55 a 64 años	65 a 74 años
VO ₂ max.	50,6 ± 7,3	47,4 ± 7,4	45,4 ± 6,8	40,5 ± 6,5	35,3 ± 6,2	30,0 ± 6,1

DAMAS SEDENTARIAS						
Edad	15 a 24 años	25 a 34 años	35 a 44 años	45 a 64 años	55 a 64 años	65 a 74 años
VO ₂ max.	35,6 ± 5,7	34,0 ± 4,8	3,0 ± 5,4	27,2 ± 5,0	23,9 ± 4,2	21,2 ± 3,4

DAMAS ACTIVAS						
Edad	15 a 24 años	25 a 34 años	35 a 44 años	45 a 64 años	55 a 64 años	65 a 74 años
VO ₂ max.	38,9 ± 5,7	38,1 ± 6,6	34,9 ± 5,9	31,1 ± 5,4	28,6 ± 6,1	25,1 ± 4,4

TABLA 2 Valores de referencia para el test cardiopulmonar. Herdy A. y Uhlendorf D., (2011).

La prueba de 5 repeticiones de Sentarse y Pararse de la silla para valoración del Fitness muscular

Fitness muscular

Mucha evidencia epidemiológica y experimental ha puesto en relieve la importancia de entrenar, mantener y mejorar el Fitness Muscular (FM) como indicadores de salud general y cardiovascular para todas las edades. Estudios de tipo observacionales (Moreno y col. 2003; Ortega y col. 2005), han descrito que el FM se presenta como un potente predictor de morbimortalidad cardio-metabólica de tipo independiente, tanto en adolescentes como en jóvenes de ambos sexos. En adultos jóvenes, se reporta que niveles bajos de FM se vinculan con dislipidemia (Vaara y col. 2014), rigidez arterial (Fahs y col. 2010), obesidad (Mason y col. 2007) y con menor capacidad cardiorrespiratoria (Vaara y col. 2014). En este contexto la capacidad muscular se considera un indicador de bienestar cardiovascular de gran potencia (Hasselstrom y col. 2002; Ruiz y col. 2006). Un interesante estudio demostró que realizar más actividad física parece no ser requisito suficiente para lograr un perfil lipídico-metabólico saludable (García-Artero y col. 2012) en adolescentes europeos, se requiere también mejorar la fuerza muscular. Un investigador muy cercano a nuestro equipo, demostró que un programa de entrenamiento de fuerza parece ser requisito suficiente para lograr un perfil cardio-metabólico saludable en sujetos sin enfermedades con obesidad y con sobrepeso (Ramirez-Velez y col. 2012). El Colegio Americano de Medicina del Deporte y la Organización Mundial de la Salud también recomiendan que los adultos realicen actividades de fortalecimiento muscular al menos en dos días a la semana (Garber y col. 2011). De la misma forma, el entrenamiento de fuerza muscular podría presentar una buena alternativa en personas que no logran motivarse con sesiones largas de ejercicio. Además de reducir la mortalidad por todas las causas (Atero y col. 2014), existe evidencia de que el entrenamiento de alta intensidad o de fuerza (por ej: circuitos con pesas y máquinas) disminuye el riesgo lipídico-metabólico; tal como se comunicó recientemente por García y col. 2012 en mujeres obesas españolas.

El test consiste en sentarse y pararse de una silla con respaldo recto 5 veces a la mayor velocidad posible. Partir sentado con brazos cruzados y terminar el quinto ciclo sentado, todo a la mayor velocidad posible, cronometrando el tiempo que tardamos en hacerlo. El tiempo obtenido será el record personal en esta prueba. Se espera que adultos jóvenes de condición física media a buena realicen el test en menos de 9 segundos.



FIG. 2

Una vez realizadas las pruebas y guardados los resultados de cada Test se inicia el Programa de Ejercicio que utiliza como base ambos ejercicios.

Programa de Ejercicio en base a los Test:

CARÁCTER DEL ESFUERZO: Los dos ejercicios de base, tanto Escalón y Sentarse-Pararse, se realizan a la mayor velocidad posible, buscando realizar el número de repeticiones y el tiempo alcanzado en los dos test antes medidos.

ACTIVACIÓN INICIAL: Se recomienda realizar una marcha en el lugar o realizar diferentes movimientos durante algunos minutos antes de iniciar (3 a 5 minutos).

Bloque 1 (duración aproximada 4 minutos)



FIG. 1

2 series de 1 minuto de subidas y bajadas al escalón buscando completar el mayor número de repeticiones alcanzadas en el test 100% de las repeticiones logradas en el test inicial.

1 minuto de pausa.

1 minuto a máxima velocidad

1 minuto de descanso activo (caminando)

1 minuto a máxima velocidad



FIG. 3

Después de cada serie de escalón se realizan 20 segundos de plancha isométrica con apoyo rodillas, al finalizar la pausa.

Bloque 2 (duración aproximada 6 minutos)

FIG. 2



3 series de 5 repeticiones rápidas de sentarse y pararse de la silla.
Pausa de 1 minuto.

5 repeticiones de sentarse y pararse

30 segundos de descanso +Flexo extensiones de brazos

5 repeticiones de sentarse y pararse rápido

30 segundos de descanso +Flexo extensiones de brazos

5 repeticiones de sentarse y pararse rápido

30 segundos de descanso +Flexo extensiones de brazos



FIG. 3

Después de la pausa en casa serie de sentarse y pararse de la silla se realizan 5 repeticiones rápidas de flexo-extensiones de brazos, con rodillas apoyadas en el piso.

Recomendaciones y Progresión

Se recomienda hacer el programa de ejercicios una vez al día como un mínimo y hasta tres veces en el día, con una separación de 3 horas entre una ejecución y otra.

Se recomienda realizar una marcha en el lugar con 3 a 5 minutos antes de comenzar e incorporar algunos estiramientos o elongaciones submáximas al final del programa.

Después de 2 a 3 semanas de realizar ambos bloques 1 y 2, se incorpora un bloque 3 que consiste en repetir el bloque 1 al final de todo como un tercer bloque. Esto se realiza durante 3 semanas más, tiempo suficiente para volver a repetir ambos test y buscar mayor intensidad en el programa de entrenamiento. Recordando que es un programa que nos puede ayudar a sobrellevar periodos de confinamiento como el actual o momentos donde creemos no tener tiempo suficiente para realizar deporte o ir al gimnasio. El programa es transitorio y no reemplaza la AF-E-D orientado por un profesional de la Actividad Física. Además, es fundamental aparte de tu sesión regular de ejercicios llevar una vida activa, lo que significa preferir escaleras por sobre los ascensores, utilizar transportes activos como caminar o montar bicicleta, evitar periodos de más de 1 hora en conducta sedentaria, entre muchas otras recomendaciones fundamentales.

Precaución: Si durante la ejecución del programa siente dolor al pecho o torácico, falta de aire importante, mareo, dolor articular o muscular relevante, debe suspender el programa y buscar con urgencia la orientación de un médico, idealmente un médico del deporte; nuestra universidad ya cuenta con esta especialidad médica.

Referencias

- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M.,... y Swain, D. P. (2011). Stand de posición del American College of Sports Medicine. Cantidad y calidad del ejercicio para desarrollar y mantener la aptitud cardiorrespiratoria, musculoesquelética y neuro-motora en adultos aparentemente sanos: orientación para prescribir ejercicio. *Medicina y ciencia en el deporte y el ejercicio*, 43 (7), 1334–1359.
- Ministerio de Salud (MINSAL). Encuesta Nacional de Salud 2009–2010. Chile: Ministerio de Salud; 2010. <http://www.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b-64dfe040010165012d23.pdf>.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2008, A1-H14.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R. y Lobelo, F. (2008). La definición en evolución de “sedentario”. *Revisiones de ciencias del ejercicio y el deporte*, 36 (4), 173–178.
- Wadolowska, L., Hamulka, J., Kowalkowska, J., Ulewicz, N., Hoffmann, M., Gornicka, M. y Korzeniowska-Ginter, R. (2019). Cambios en el estilo de vida sedentario y activo, la calidad de la dieta y la composición corporal nueve meses después de un programa educativo en estudiantes polacos de 11 a 12 años: informe del estudio ABC de una alimentación saludable. *Nutrientes*, 11 (2), 331.
- Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M. & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222–232.
- Molero, D., Luisa Zagalaz-Sanchez, M. & Cachon-Zagalaz, J. (2013). A comparative study of the physical self-concept across the life span. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 135–142.
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. y Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 10, 464–474.
- Cofre-Bolados, C., (2018). Validation of the ST3x1 Step Test as an estimator of peak VO₂ in adults with cardiovascular risk factors. *Revista Salud Uninorte*, 34(3), 581–588.

- Araújo, C. G. S. D., Herdy, A. H. & Stein, R. (2013). Medida do consumo máximo de oxigênio: valioso marcador biológico na saúde e na doença. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 100(4), e51-e53.
- R. J, Separd (1999). Balady GJ. Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99, 963–72.
- Kokkinos, P., Myers, J., Faselis, C., Manolis, A., Kokkinos, J.P., Karasik, P.,... & Fletcher, R. (2010). *Exercise Physiology*.
- Myers J., McAuley P., Lavie C., Despres J., Arena R. & Kokkinos P. (2015). Physical activity and cardiorespiratory fitness as major markers of cardiovascular risk: their independent and interwoven importance to health status. *Progress in cardiovascular diseases*; 57 (4), 306–314.
- Seibæk, M., Vestergaard, H., Burchardt, H., Sloth, C., Torp-Pedersen, C., Nielsen, S. L.,... & Pedersen, O. (2003). Insulin resistance and maximal oxygen uptake. *Clinical Cardiology: An International Indexed and Peer-Reviewed Journal for Advances in the Treatment of Cardiovascular Disease*, 26(11), 515–520.
- Christian, K. R., Andrea, L. H. & Barnard, R. J. (2013). Metabolic syndrome and insulin resistance: Underlying causes and modification by exercise training. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 158.
- Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Raz, N., Webb, A. G., Cohen, N. J., McAuley, E. & Kramer, A. F. (2003). Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(2), M176-M180.
- Ackermann, R. T., Cheadle, A., Sandhu, N., Madsen, L., Wagner, E. H. & LoGerfo, J. P. (2003). Community exercise program use and changes in healthcare costs for older adults. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 232–237.
- Swain, D. P., Brawner, C. A. & American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo.
- Moreno, L. A., Joyanes, M., Mesana, M. I., González-Gross, M., Gil, C. M., Sarría, A., ... & AVENA Study Group. (2003). Harmonization of anthropometric measurements for a multicenter nutrition survey in Spanish adolescents. *Nutrition*, 19(6), 481–486.

- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., González-Gross, M., Wärnberg, J., ... & Avena Group. (2005). Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study). *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 58(8), 898–909.
- Vaara, J. P., Fogelholm, M., Vasankari, T., Santtila, M., Häkkinen, K. & Kyröläinen, H. (2014). Associations of maximal strength and muscular endurance with cardiovascular risk factors. *International journal of sports medicine*, 35(04), 356–360.
- Hasselstrøm, H., Hansen, S. E., Froberg, K. & Andersen, L. B. (2002). Physical fitness and physical activity during adolescence as predictors of cardiovascular disease risk in young adulthood. Danish Youth and Sports Study. An eight-year follow-up study. *International journal of sports medicine*, 23(S1), 27–31.
- Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Hurtig-Wennlöf, A., Ortega, F. B., Wärnberg, J. & Sjörström, M. (2006). Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: the European Youth Heart Study. *The American journal of clinical nutrition*, 84(2), 299–303.
- García-Artero, E., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Mesa, J. L., Delgado, M., González-Gross, M., ... & Castillo, M. J. (2007). Lipid and metabolic profiles in adolescents are affected more by physical fitness than physical activity (AVENA study). *Revista española de cardiología*, 60(6), 581–588.
- Ramírez-Vélez, R., Meneses-Echavez, J. F., González-Ruiz, K. & Enrique Correa, J. (2014). Fitness muscular y riesgo cardio-metabólico en adultos jóvenes colombianos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 769–775.
- Ramírez-Vélez, R., González-Ruiz, K., García, S. & Agredo-Zúñiga, R. A. (2012). Sex differences in the relationship between vigorous vs moderate intensity exercise and risk markers of overweight and obesity in healthy adults. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, 59(8), 491–495.
- Artero, E. G., Jackson, A. S., Sui, X., Lee, D. C., O'Connor, D. P., Lavie, C. J., ... & Blair, S. N. (2014). Longitudinal algorithms to estimate cardiorespiratory fitness: associations with nonfatal cardiovascular disease and disease-specific mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 63(21), 2289–2296.
- García-Unciti, M., Martínez, J. A., Izquierdo, M., Gorostiaga, E. M., Grijalba, A. & Ibáñez, J. (2012). Effect of resistance training and hypocaloric diets with different protein content on body composition and lipid profile in hypercholesterolemic obese women. *Nutrición hospitalaria*, 27(5), 1511–1520.

Imágenes

Figura 1 Propia del autor

Figura 2 Propia del autor

Figura 3 Manual del Entrenador Vida Sana MINSAL
(capítulo escrito por el autor).

¡TANTAS HORAS SENTADAS/OS! ...¿QUÉ PASA CON MI SALUD?

RAQUEL MARÍA ELENA SUAZO FERNÁNDEZ

JOSÉ LUIS RAMOS SILVA

DANIELA SOLANGE ANDÍA CLAVERO

CONSUELO SILVA SUAZO

Introducción

PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO/A, COMO HA OCURRIDO EN ESTE último año producto de la pandemia, no sólo trabajando o estudiando sino en otras actividades rutinarias como comer, manejar, ver televisión o leer un libro son factores que aumentan el sedentarismo y por lo tanto incrementan según un estudio los riesgos de eventos cardiovasculares y de fallecer por causas metabólicas y neoplasias.[1]. Más aún en nuestra sociedad, la cual se declara sedentaria en un 85% según Encuesta Nacional de Salud en Chile el año 2017 [2].

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) [3] declara al sedentarismo como la cuarta causa de muerte y del 6% de los fallecidos en el mundo.

Se realizó un estudio [4] para conocer quiénes son las personas más afectadas por pasar largos periodos de tiempo sentadas y se reconocieron tres tipos de perfiles:

A) **Personas con trabajos sedentarios**; como los de tipo administrativo o aquellos con jornadas laborales largas en oficinas, principalmente los que trabajan en computador.

B) **Amas de casa y jubilados** que dedican varios periodos de tiempo a estar descansando o viendo televisión.

C) **Estudiantes**, siendo la población más importante, ya que son jóvenes que se están viendo afectados por enfermedades que anteriormente eran asociadas a personas mayores.

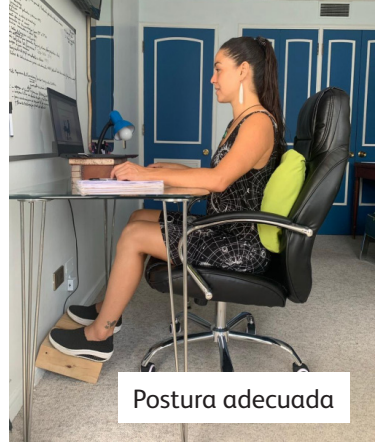
Las molestias más comunes producidas por permanecer mucho tiempo sentado son: molestias cervicales, trastornos en la zona lumbar y alteraciones del sistema circulatorio y nervioso, principalmente de las extremidades inferiores [5], ya que la falta de movimiento ocasiona cambios en el metabolismo, reduce la cantidad de alimento que se convierte en energía, y por lo tanto promueve la acumulación de grasa llevando a la obesidad, generando altos niveles de azúcar en la sangre luego de la ingesta de alimentos.

Recomendaciones para sentarse en forma correcta

a) **Pantalla del computador:** se recomienda acomodarla a la altura de los ojos. Así se evita tener que agachar o subir la cabeza durante el trabajo.

b) **Cabeza:** debe estar lo más recta posible

c) **Hombros:** Deben mantenerse alineados con las orejas, como si se trazara una línea imaginaria detrás de ellas.



d) **Espalda:** se aconseja mantenerla lo más apoyada posible al respaldo de la silla. Esta postura permite permanecer recto y erguido para que los músculos de la zona estén relajados y no se produzcan contracturas.

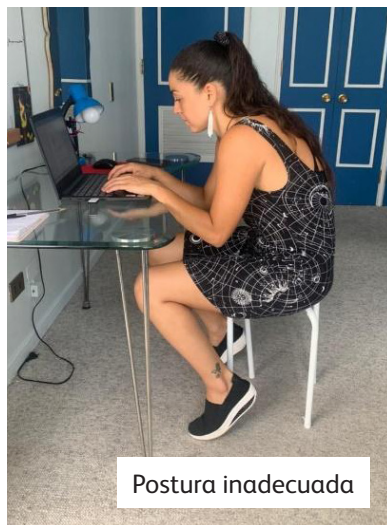
e) **Rodillas:** las rodillas deben estar flexionadas en 90°

f) **Pies:** deben permanecer completamente apoyados en el piso. Si no es posible lograr esto de forma natural, se puede utilizar un piso o soporte para apoyarlos.

g) **Antebrazos:** deben estar apoyados en el escritorio

h) **Muñecas:** deben ubicarse en la misma línea de los antebrazos y nunca en posturas forzadas.

Rectificación de la columna lumbar



Cuando estamos sentados/as y la posición de la columna lumbar se invierte como lo refleja la imagen, se producen síntomas tales como dolor de espalda, de cabeza, rigidez de cuello y contracturas musculares frecuentes.

¿Qué es la actividad física y el ejercicio físico?

Actividad física

Desde una perspectiva fisiológica es cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético que da como resultado un gasto energético.

Ejemplos:

- Trabajar con esfuerzos dinámicos
- Pararse
- Sentarse

- Agacharse
- Caminar
- Tocar un instrumento musical
- Bailar
- Limpiar

Ejercicio Físico

Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva, y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física.

Ejemplos:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad,
- Propiocepción
- Equilibrio

Importancia de las curvaturas de la columna vertebral

La columna vertebral tiene sus curvaturas anatómicas fisiológicas, las cuales están diseñadas para soportar el peso de nuestro cuerpo. Al estar en posición sentada en forma prolongada, esta estructura se ve alterada mecánicamente.

En la posición de pie la zona lumbar, es capaz de soportar el 60% del peso del cuerpo y esta resistencia se ve anulada en la posición

sentada, atrofiando no tan sólo la zona lumbar, sino también la musculatura responsable de la estabilidad y equilibrio corporal.

Hay consecuencias en la estabilidad y equilibrio corporal sin las curvaturas fisiológicas de nuestra columna vertebral. A menudo se presentan síndromes facetarios, desviaciones de columna y hernias discales, especialmente posteriores, en la zona lumbar.

Consecuencias de la posición sentada

- **Aumento de peso corporal:** sobrepeso, obesidad pues no se gastan las suficientes calorías de acuerdo a la ingesta alimentaria.
- **Dolencias de columna vertebral:** El lumbago es la dolencia más común además de cervicobraquialgias, síndromes facetarios, síndrome del piramidal, discopatías y hernias del núcleo pulposo, lumbociáticas, contracturas y acortamientos musculares entre otras.[6]
- **Alteraciones posturales** como: hipercifosis dorsal, se exagera el dorso redondo y además se produce una cifosis lumbar atípica, (que no debiera existir), proyección anterior de hombros, cabeza y cuello, escoliosis al compensar hacia los lados de la columna.
- **Lesiones musculoesqueléticas:** como tendinitis, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis en el tren superior y a la larga el tren inferior se debilita, disponiendo a la persona a caídas, esguinces, disfunciones patelofemorales, etc.
- **Riesgos de enfermedades cardíacas:** la falta de actividad física afecta el sistema cardiovascular. Se altera el nivel de grasa que se encuentra en la sangre y se corren riesgos de sufrir una serie de patologías asociadas.
- **Riesgo de Síndrome metabólico:** se alteran los niveles de azúcar en la sangre, de insulina, colesterol. Hay un incremento de los triglicéridos y una disminución en la respuesta a la insulina. Todo

esto hace que el metabolismo se vuelva más lento, desarrollando enfermedades como la diabetes entre otras.

- **Alteraciones del sistema circulatorio:** se produce una disminución del retorno venoso y aumenta la presión en las venas de las extremidades inferiores provocando muchas veces aparición de várices a la larga flebitis por éctasis venosa a nivel de caderas. Esto se comprueba inicialmente con un edema en las extremidades inferiores. Se produce una pérdida de la elasticidad de los vasos sanguíneos y aumento de la presión arterial.
- **Problemas de vaciamiento intestinal:** el estreñimiento o constipación representa uno de los problemas más frecuentes.
- **Alteraciones en la función renal:** se corre el riesgo de sufrir afecciones tales como infecciones urinarias, disminución en el vaciamiento vesical, nefritis, etc.
- **Disminuye movilidad y flexibilidad de las articulaciones:** la lubricación articular (líquido sinovial) se ve afectada y puede ocasionar anquilosis entre otras.
- **Disminuye la capacidad de propiocepción y equilibrio,** provocando un desbalance estático y dinámico.
- **Cambios psicológicos conductuales:** por ejemplo, hay un aumento de las ganas de comer y/o fumar por ansiedad. El estrés, el insomnio, la depresión pueden aparecer con el sedentarismo. Estos trastornos psicológicos se han visto incluso en personas que pasan 5 horas trabajando sentados. Lo que conlleva a un cansancio emocional.
- **Dificulta la capacidad de dormir,** porque el cuerpo humano está diseñado para moverse, respirar más profundo con la actividad física liberando tensiones y oxigenándose. “A mayor contracción, mayor relajación” si nos activamos, el músculo se fatiga y es más fácil encontrar la relajación para conciliar el sueño.
- **Dificulta la liberación de endorfinas:** el cuerpo produce endorfinas como respuesta a múltiples sensaciones, entre las que se encuentran el dolor y el estrés. También influyen en la modulación del apetito, en la liberación de hormonas sexuales y en el fortalecimiento del sistema inmunitario.
- **Disminución del sistema inmunitario:** estamos más propensos a adquirir cualquier enfermedad viral o bacteriana.

- **Retardo de la producción de Calcio (Ca):** se afecta la densidad ósea, lo que puede producir: osteopenia, osteoporosis, lo cual predispone a más fracturas de cadera especialmente en la posición sedente. Se pesquiza a través de una densitometría.
- **Pérdida de masa muscular:** Sarcopenia, que implica estar propenso a sufrir desgarros musculares y caídas.

Recomendaciones generales y específicas

Debido a todas las afecciones anteriormente señaladas, es necesario que para revertir los efectos negativos de pasar mucho tiempo sentados/as y sin movimientos amplios, debemos integrar ejercicios físicos diarios, como hábitos de vida.

Se sabe que tomar conciencia de la necesidad de movimiento es primordial, para el buen funcionamiento de nuestro organismo en general.

Queremos hacer énfasis que no prohibimos la posición sentada al estudiar o trabajar, pero aconsejamos no permanecer horas en esta misma posición, por todas las consecuencias ya descritas.

¿Qué puedo hacer?

Comienza el día moviéndote desde las primeras horas de la mañana, realizando:

- Respiraciones profundas para activarte.
- Movimientos de estiramientos en la cama.
- Masajeando partes dolorosas en la ducha.

- Ordena tu cuarto con energías y optimismo, cuidando de realizar esfuerzos correctos con tus piernas y cuidando tu columna.
- Realiza un esquema corto de ejercicios de movilidad y elongación antes de trabajar o estudiar en casa. Esto beneficia la producción de endorfinas y la eliminación de toxinas.
- Observa la movilidad de cada articulación en desuso para evitar anquilosidades (rigideces).
- Después de una hora de trabajo o estudio sentado/a debes ponerte de pie y realizar algún ejercicio físico o actividad física por al menos 10 minutos, en caso de cursos intensos. Y continuar con el teletrabajo por ejemplo en posición de pie con el computador a la altura de tu vista por medio de un cajón, libros, piso sobre la mesa o estante más alto. Luego vuelves a sentarte para continuar.

Consejos de la vida cotidiana

- Camina y utiliza medios de transporte alternativos como la bicicleta. Si prefieres caminar, podrías bajarte del metro o bus un par de paraderos antes de tu destino. De esta manera estás acondicionándote físicamente. La idea es sumar pasos en tu día a día. Se recomienda entre 8 mil y 10 mil pasos diarios, de acuerdo a la edad y condición física.
- Elige las escaleras en vez del ascensor, en forma progresiva.
- Evita las escaleras mecánicas si es posible, esto te ayudará a mejorar la circulación de tus extremidades y hacer un poco de ejercicio aeróbico.
- Levántate de tu silla cada dos horas para hacer una pausa más larga en tu rutina, en lo posible en un lugar ventilado o al aire libre.

- Mantén una postura correcta mientras estás sentado/a, asegurando que tu espalda esté recta y apoyada en el respaldo de la silla. La altura de la silla debe permitirte apoyar ambos pies en el suelo, evita cruzar una pierna por encima de la otra y mantén las rodillas en un ángulo cercano a los 90 grados.

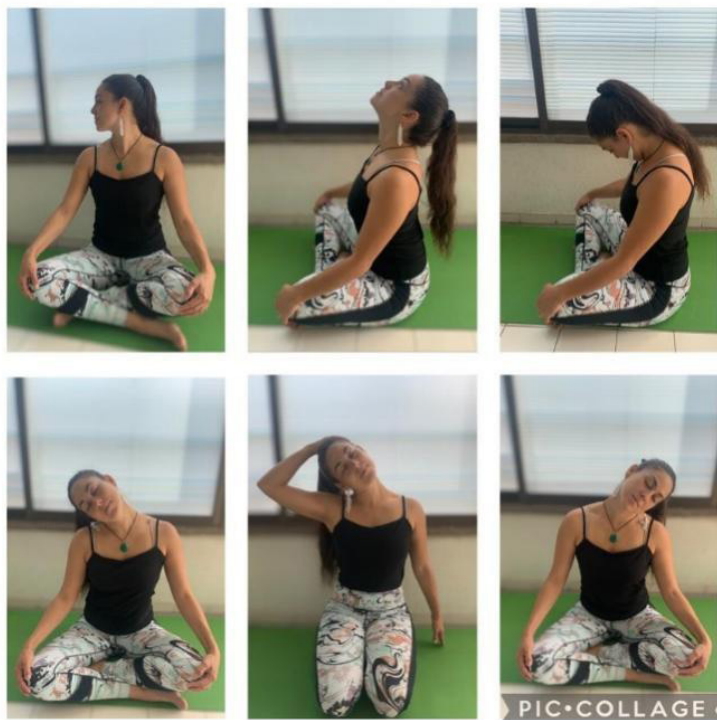
Para ejecutar los ejercicios, apóyate en las imágenes que aparecen a continuación:

Realiza ejercicios de movilidad en tu lugar de trabajo como:

- Entrelaza tus manos y estira tus brazos empujando hacia adelante para estirar la zona alta de la espalda.
- Realiza círculos con las muñecas.
- Elonga musculatura de dedos, mano, muñeca, codo, hombro, toda la extremidad superior.
- Realiza movilizaciones de cuello hacia los lados, círculos e inclinaciones.

Sigue estas imágenes de ejemplo:





Para mejorar la circulación de las piernas es mejor que te levantes y des un pequeño paseo y recuerda que no debes estar sentado/a por más de dos horas seguidas.

- En tu tiempo libre aprovecha para moverte más, con ejercicios de elongación, respiración, integrando además ejercicios de fortalecimiento, como step, sentadillas, salir a caminar o andar en bicicleta.
- Integra el ejercicio físico a tu rutina diaria, junto a una dieta saludable e hidratación.
- Realiza pausas saludables y eleva tus piernas para facilitar el retorno venoso.
- Tratar de mantener una adecuada postura al estar sentados.
- Practica ejercicios de respiración y relajación.
- Camina en el puesto o baila (acompañado de música mejor).

De pie:

- ✓ Con la espalda recta, párate en la punta de los pies por 5 segundos y luego bajas **lentamente**. Repite 10 veces y vas aumentando las repeticiones en la medida que puedas.
- ✓ Camina unos minutos sobre los talones.
- ✓ Camina unos minutos sobre las puntas de los pies.
- ✓ Realiza sentadillas con manos apoyadas en respaldo de tu silla
- ✓ Mientras estás sentado/a, haz una pausa y aprovecha de:
- ✓ Separa y junta la punta de los pies, así activas tus tobillos.
- ✓ Balancea los pies suavemente, de talón a punta y, de punta a talón, es decir de los dedos de los pies a los talones.
- ✓ Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies. Realiza 20 repeticiones.
- ✓ Masajea la planta de tus pies.
- ✓ Eleva tus brazos y tomas tus manos para estirarlas al cielo.
- ✓ Coloca las manos en la nuca, llevando los codos hacia atrás y extiende la columna.
- ✓ Realiza ejercicios de cuello haciendo círculos, rotaciones e inclinaciones como en la imagen anterior.

Mientras estás sentado/a, haz una pausa y aprovecha de:

- ✓ Separa y junta la punta de los pies, así activas tus tobillos.
- ✓ Balancea los pies suavemente, de talón a punta y, de punta a talón, es decir de los dedos de los pies a los talones.
- ✓ Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies. Realiza 20 repeticiones.
- ✓ Masajea la planta de tus pies.
- ✓ Eleva tus brazos y tomas tus manos para estirarlas al cielo.
- ✓ Coloca las manos en la nuca, llevando los codos hacia atrás y extiende la columna.
- ✓ Realiza ejercicios de cuello haciendo círculos, rotaciones e inclinaciones como en la imagen anterior.

Acostado/a

- ✓ Pedalea boca arriba en el aire, mueve las piernas cuidando de no separar del suelo la zona lumbar.
- ✓ Partiendo de una posición con ambas piernas estiradas en el suelo, lleva una de ellas a tu pecho sosteniéndola con las manos, manteniendo la rodilla flexionada. Aguanta 30 segundos con cada pierna.
- ✓ Con las piernas levantadas y estiradas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies. Repite 20 veces.
- ✓ La Cobra (Yoga): Eleva el pecho extendiendo la espalda.



De 4 apoyos y boca abajo:

- ✓ Estira una pierna y el brazo contrario, eso contrarresta tu posición sentado/a.
- ✓ Plancha: apoya codos bajo los hombros y dedos de los pies bajo los talones. Alinea la pelvis entre hombros y talones.



Todos los ejercicios son recomendados con una adecuada respiración, lenta y profunda.

Finalmente recuerda que ..."El movimiento es vida".

Referencias

- [1] Rollan L. Sedestación o sentarse de forma autónoma (internet) <http://www.reproduccionasistida.org/sedestación-o-sentarse-de-forma-autonoma/>
- [2] Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Ministerio de Salud. Gobierno de Chile
- [3] Organización Mundial de la Salud (OMS) declaración 26 Febrero 2014
- [4] Estar sentado mucho tiempo perjudica la salud (internet) DMedicina. 2015. <http://www.dmedicina.com/vida-sana/deporte/bienestar/2015/07/16sentado-perjudica-salud-88351.html>
- [5] Riesgos laborales (internet) trabajo en posición sentado. <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article/27-prevención/ergonomía-anterior/846-trabajo-en-posicion-sentado>
- [6] Castillo J, Cubillos A, Orozco A, Valencia J. The ergonomic Analysis and Back injuries in flexible Production System (internet) Revista Ciencias de la Salud Universidad del Rosario, 2007.

Recomendación de Videos

Video Yoga Pauzo directora Consuelo Silva, 4 marzo 2021, yoga en casa para estudiantes USACH contacto: Infopauzobienestar@gmail.com
<http://youtu.be/eKnDzEpMZ90>
<https://youtu.be/j4Pgb1vfmX0>

IMÁGENES

Consuelo Silva Suazo, Licenciada en Música UDLA, Instructora de Yoga Pauzo; Masoterapeuta profesional, Medicina Complementaria.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

VIVIANA CARRASCO BARQUI

Introducción

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES AQUELLA QUE APORTA TODOS LOS nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Esta se logra a través de una dieta variada, completa, balanceada, la cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales.

Actualmente y debido a la pandemia a causa del COVID-19, la alimentación saludable pasa a ser un pilar fundamental. Dependiendo de cómo nos alimentamos, esto puede afectar la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir cuadros inflamatorios e infecciosos y el cómo recuperarse de ellos.

A través de una alimentación saludable, que aporte todos los nutrientes necesarios, tales como: vitaminas, minerales y antioxidantes, se podría lograr fortalecer el sistema inmunológico. Además una adecuada nutrición permitirá reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud tales como la obesidad, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte a nivel mundial. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas por algún cuadro infeccioso, más bien son el resultado de las consecuencias de estilos de vida poco saludables, tales como: el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. Dentro del grupo de ENT destacan las enfermedades cardiovasculares (ECV), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, patologías prevenibles relacionadas a estilos de vida no saludables como obesidad, síndrome metabólico, hipercolesterolemia.

Actualmente a causa de la pandemia por COVID-19 se identificó que los casos que presentaban las formas más graves de la enfermedad tenían como promedio edades más avanzadas y que con una elevada frecuencia padecían de diabetes mellitus e hipertensión arterial (1). Luego se añadieron otras condiciones como cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad renal crónica, cáncer y obesidad, entre otras ENT. Por todo lo señalado, las enfermedades crónicas no transmisibles son factores condicionantes para presentar complicaciones más graves en la mayoría de las ocasiones a causa del COVID-19 (2).

Si bien la obesidad es un problema multifactorial, que puede ser causado por razones ambientales, genéticas y socioeconómicas, la evidencia indica que la falta de ejercicio y la adopción de un estilo de vida poco saludable son las principales razones (3). En este contexto, estudios sobre población chilena (4-5) desarrollados sobre estudiantes universitarios, han reportado que con respecto a ellos existen muchos comportamientos poco saludables y factores de riesgo; entre estos se identifican factores como el pasar largos periodos de tiempos sentados, el consumo de alcohol y alimentos procesados (alto contenido de sal, grasas saturadas y azúcares), no respetar los tiempos de comidas como por ejemplo no consumir desayuno, el tabaquismo, las insuficientes horas de sueño, el exceso de peso y la falta de ejercicio, estos dos últimos están directamente relacionados

con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y complicaciones a causa de COVID-19.

Por todo lo señalado anteriormente, es que a través de este artículo, vamos a poder identificar cuáles son los pilares fundamentales de una alimentación saludable, basada en diversas recomendaciones a nivel nacional y mundial, para prevenir el desarrollo de la obesidad y todas sus patologías asociadas, junto con fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Alimentación saludable y balanceada

La alimentación se relaciona esencialmente con la salud y con los problemas ocasionados por un exceso o defectos de las dietas. De una manera muy general, se menciona que típicamente los problemas de los países pobres son el hambre o la desnutrición, mientras que los derivados de la sobrealimentación corresponden a los países desarrollados. Pero en la actualidad la desnutrición sigue siendo un problema de los llamados países en desarrollo, por carencias nutricionales producto de la inadecuada densidad nutricional de las dietas y como consecuencia de las formas de vida no saludable. En este sentido no se trata de casos de falta de alimentos sino de cambios errados en los hábitos alimentarios.

Es sabido que una alimentación saludable llena de nutrientes es la base para mantener un peso saludable y brindar protección frente a ciertas enfermedades. Los nutrientes son un componente presente en diversos alimentos; estos suministran energía y colaboran en la construcción o reparación de los tejidos del cuerpo. Una alimentación saludable debe estar fundamentada en una dieta variada, suficiente, completa, balanceada y adecuada a la edad, género, condición

física, y patologías asociadas dependiendo el caso, dirigida a lograr el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud y la actividad del adulto y la supervivencia del adulto mayor.

La dieta es el conjunto de sustancias alimenticias que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento consciente, que lleva a la selección, preparación y el consumo de determinados alimentos. Esta selección alimentaria se relaciona con las costumbres sociales, culturales y religiosas, estando influenciada también por múltiples factores como: factores socioeconómicos, culturales, geográficos, nutricionales, entre otros. No cabe duda de que los hábitos alimentarios que definen nuestra dieta condicionan nuestro estado nutricional y por tanto, nuestro estado de salud presente y al futuro (6).

El desconocimiento de una alimentación saludable, es una de las grandes debilidades que afecta a la población general. Este desconocimiento dificulta el lograr una buena situación nutricional, pues lleva a tomar medidas en directrices equivocadas, especialmente a las personas preocupadas por el control del peso. Es lamentable que existan cientos de dietas que permiten lograr pérdidas de peso, pero con muchas carencias nutricionales y que además generan la recuperación prácticamente habitual y rápida del peso perdido, y con riesgos de salud asociados (7).

Seleccionar opciones de alimentos saludables puede resultar un poco difícil a veces, pero se pueden realizar pequeños cambios que pueden lograr mejorar tu alimentación; como por ejemplo:

I. Aumenta el consumo de frutas y verduras a 5 porciones al día:

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una alimentación saludable, y un consumo diario suficiente puede contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares, algunos cánceres y diabetes.

Según el Informe sobre la Salud en el Mundo en el año 2002 (8), el consumo insuficiente de frutas y verduras es uno de los diez factores

de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad. Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19 % de los cánceres gastrointestinales, un 31 % de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Aproximadamente un 85 % de la carga mundial de morbilidad se atribuye al escaso consumo de frutas y verduras.

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud 2016–2017 (9), sólo el 15 % de los chilenos consume 5 porciones de frutas y verduras al día, que es la recomendación actual de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El consumo adecuado de este grupo alimentario garantiza un consumo suficiente de la mayoría de vitaminas y minerales, además aporta fibra dietética y ayuda a sustituir los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y/o sal.

La Organización Mundial de la Salud recomienda como objetivo general en la población el consumo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, distribuidos en 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras al día, para prevenir enfermedades crónicas tales como cardiopatías, cáncer, diabetes y obesidad.

II. Aumenta el consumo de fibra y disminuye el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico: Los hidratos de carbono son nuestra principal fuente de energía en nuestra alimentación, además son la forma más fácil y rápida de obtener energía a través de su metabolismo, contribuyendo así la base de nuestra nutrición.

Sin embargo, se considera de manera errónea por la población en general que los hidratos de carbono “engordan” y son perjudiciales y/o no esenciales, por lo tanto su aporte a la nutrición humana ha disminuido. De hecho un consumo adecuado de hidratos de carbono disponible, preferentemente aquellos que contienen fibra como los confeccionados con harinas integrales, deben aportar el 50–60 % de la ingesta calórica total del día.

Existe evidencia que afirma que un consumo adecuado de hidratos de carbono complejo con un mayor aporte de fibra dietaria, por lo tanto, de bajo índice glicémico, se asocia a mejorar el control del peso, menor riesgo de estreñimiento, hemorroides, cáncer de colon y diabetes tipo 2.

Se puede señalar que los carbohidratos de alto índice glicémico presentes en las golosinas, galletas, dulces, pasteles, bebidas, jugos azucarados y el azúcar, tienen una digestión mucho más rápida, alcanzando mayores niveles de glucosa en poco tiempo en el torrente sanguíneo, produciendo elevaciones de la glicemia e incrementando las necesidades de insulina, lo cual representa un factor de riesgo para desarrollar enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus tipo 2, obesidad y síndrome metabólico. Por lo tanto, es fundamental reducir el consumo de productos de pastelería e incrementar el consumo de productos elaborados con harina integral, además de aumentar el consumo de legumbres, hortalizas, frutas y verduras que contienen hidratos de carbonos de bajo índice glicémico.

III. Selecciona proteína de calidad con bajo contenido de grasas:

las proteínas representan el principal componente de las células y tejidos del organismo, por lo que son fundamentales para un adecuado funcionamiento de éste. Las proteínas del organismo están formadas por una combinación de 20 aminoácidos, nueve de ellos son considerados esenciales debido a que deben ser aportados a través de la dieta. Los requerimientos en la alimentación no son estrictamente de proteínas, sino de aminoácidos. Por lo tanto, se deben consumir alimentos proteicos que contengan gran variedad de aminoácidos, los que son denominados como de “alto valor biológico” tales como los pescados, carnes, huevo o lácteos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la ingesta de proteínas recomendada es de 10 % al 15 % del valor calórico total.

Las proteínas deben aportar alrededor del 8 al 15% de las calorías totales ingeridas por una persona (10). A pesar que actualmente sigue siendo común la creencia de que las proteínas se emplean como fuente energética, sólo excepcionalmente en ciertas circunstancias fisiológicas extremas o patológicas.

Buenas fuentes de proteína son: carnes magras (cortes como posta negra, posta rosada, punta de ganso, lomo liso, posta paleta, posta negra, entre otros) pollo sin piel, pavo sin piel, pescados (preferiblemente grasos como salmón, jurel y atún: 200–300 gramos semanales, por su alto contenido de omega 3), huevos, legumbres, frutos secos y lácteos idealmente que sean reducidos en grasa o descremados.

IV. Limita el consumo de azúcar: la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de azúcares libres por debajo del 5% de ingesta diaria total, las grandes ingestas de azúcar libres ponen en peligro la calidad nutricional de la dieta al aportar muchas calorías sin nutrientes específicos. Ello produce un aumento del peso y por consiguiente un mayor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. A su vez el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor de principal de riesgo de defunción en el mundo.

El sobrepeso y la obesidad tienen un factor predominante; esto es el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, como el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono simples, hipercalóricos, ricos en grasas saturadas, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes. El consumo habitual de bebidas gaseosas, jugos azucarados y la denominada comida “chatarra o rápida”, sumado a la disminución de la actividad física como resultado de una vida cada vez más sedentaria, conlleva al desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, lo que tiene como consecuencia el sobrepeso u obesidad.

Los azúcares contribuyen al aporte de calorías con muy poco o casi nulo aporte de nutrientes, por lo cual se ha destacado la necesidad por parte de la Organización Mundial de la Salud de controlar su consumo para lograr el mantenimiento de un peso adecuado. La cantidad recomendada por la OMS es menos de 5 gramos de azúcar en 100 gramos de alimento sólido o menos de 2,5 gramos de azúcar en 100 ml de una bebida o jugo azucarado (11)

Una buena estrategia es seleccionar alimentos y bebidas que contengan endulzantes artificiales para lograr controlar el peso, prevenir caries dentales y controlar los niveles de azúcar en sangre. Se ha recomendado el uso de endulzantes bajos en calorías, sustitutos de azúcar o edulcorantes no nutritivos, para endulzar alimentos y bebidas con menos calorías y carbohidratos cuando se desea reemplazar el azúcar.

Existen cinco edulcorantes artificiales que han sido evaluados y aprobados por la U.S. Food and Drug Administration (FDA): acesulfame – K (potasio), aspartamo, sacarina, sucralosa y neotame (12). Estos edulcorantes son usados por compañías alimenticias para hacer bebidas dietéticas, alimentos horneados, postres congelados, caramelos o yogurt light. Muchos de ellos están disponibles para el consumo regular de la población a la hora de endulzar alimentos en casa. Con excepción del aspartamo, todos estos edulcorantes no pueden ser descompuestos por el cuerpo, por lo que pasan a través del organismo sin haber sido digeridos, por lo cual no proporcionan calorías extras.

La stevia es reconocida como segura por la FDA como un aditivo y edulcorante con cero calorías, excelente alternativa para personas que presentan diabetes o resistencia a la insulina. Es cien veces más dulce que el azúcar y es similar a otros edulcorantes artificiales, proveniente de la parte más dulce de la planta stevia y es un ingrediente que ya se encuentra en muchos alimentos fabricados.

Por otro lado en el caso de los alimentos procesados que no contengan endulzantes libres de calorías, es fundamental reconocer si en

su contenido presentan azúcar agregada en la lista de ingredientes nutricionales, siendo ideal que no sea uno de los primeros ingredientes. Algunos nombres utilizados por la industria alimentaria como sustituto del azúcar en sus etiquetados, son nombres como: sacarosa, glucosa, sirope de maíz, fructosa, jarabe de arce. Estos aportan calorías y en cantidades excesivas conducen al sobrepeso y obesidad.

V. Limita el consumo de sal: Distintos estudios señalan que las dietas altas en sodio son perjudiciales para la salud, esto debido a que favorecen el aumento de la presión arterial, lo que a su vez está relacionado con mayor riesgo cardiovascular. Es común encontrar en la población a nivel mundial, este tipo de alimentación, superando excesivamente el requerimiento fisiológico del mineral conocido como sodio. Se estima que más del 70 % de los hábitos alimentarios aportan más cantidad de sodio, respecto a lo indicado por distintos consensos. Es fundamental la reducción del contenido de sodio especialmente proveniente del consumo de alimentos altamente procesados. Por esta razón es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja el consumo máximo de 5 gramos de sal al día que equivalen aproximadamente a 2.000 mg de sodio al día (13). Es importante cumplir con estas recomendaciones porque el elevado consumo de sal se asocia a diversos problemas de salud que causan una número importante de muertes a nivel mundial.

VI. Limita el consumo de grasas saturadas y grasas trans: Consume menos del 10 % de las calorías totales del día en grasas saturadas. Idealmente la mayoría de las grasas que consumes deben provenir de alimentos como el pescado, palta, frutos secos, como nueces, almendras y aceites vegetales. Al cocinar carnes, aves, y pescados, escoge los cortes sin grasa. Al seleccionar productos lácteos, elige lácteos bajos en grasas o descremados. Evita el consumo de grasas trans de los alimentos procesados como golosinas, galletas y mantequillas. Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol son factores que aumentan los niveles de colesterol “malo” (LDL) en sangre, lo que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente saturadas y grasas trans de origen industrial se recomienda:

- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, aceite de oliva, aceite de canola, pepita de uva entre otros.
- Prefiere productos lácteos descremados y carnes magras o quitar la grasa visible de la carne.
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados, por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos que contengan grasas trans de producción industrial.

VII. Aumenta el consumo de agua pura: En la medida de lo posible, intenta hidratarte con agua pura, directo de la llave o agua embotellada. A diario necesitamos reponer el agua que perdemos para ayudar en la eliminación de toxinas o regular la temperatura corporal. Una buena alternativa si el sabor del agua pura te desagrada, intenta reemplazar las bebidas y jugos con azúcar por agua saborizada con trozos de frutas cítricas como naranja o mandarina o hierbas como menta. Se recomienda beber de 1.5 a 2 litros de agua no azucarada al día.

Cómo fortalecer el sistema inmune a través de la Nutrición

Los alimentos en su conjunto y los nutrientes que los componen, ejercen un papel importante en el desarrollo y mantenimiento correcto del sistema inmune. Distintos datos epidemiológicos existentes, relacionan la presencia de déficits nutricionales con desequilibrios inmunitarios e incremento de riesgo de infecciones. Los alimentos en

general y en particular los nutrientes ejercen un papel importante en el desarrollo y mantenimiento adecuado del sistema inmune (14). Por lo consecuente es razonable pensar que cualquier déficit nutricional podría afectar la actividad del sistema inmune.

Actualmente se han identificado numerosos componentes de la dieta que poseen acción inmunoestimuladora, los cuales vamos a revisar a continuación:

I. Vitaminas hidrosolubles: Las vitaminas hidrosolubles (vitaminas del complejo B y Vitamina C) representan un grupo esencial de nutrientes para el sistema inmunitario ya que realizan numerosas funciones que regulan la respuesta inmunitaria de nuestro organismo frente a posibles ataques externos (virus, bacterias, etc.).

- **Vitaminas del complejo B:** Se han descrito alteraciones del sistema inmunológico asociadas al déficit de vitaminas del grupo B. La carencia de ácido fólico (Vt B₉) suprime la respuesta de algunos linfocitos, lo que a su vez se acompaña de una disminución de anticuerpos. Las deficiencias de tiamina (Vt B₁), riboflavina (Vt B₂), ácido pantoténico (B₅) y vitamina B₁₂ pueden disminuir la producción de anticuerpos.

Buenas fuentes alimentarias de vitaminas del complejo B del reino vegetal son las frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos (almendras, nueces, pistachos), fuentes de origen animal productos cárneos, pescados, mariscos, huevos y productos lácteos.

Ácido fólico (Vt B₉) se encuentra mayoritariamente en la verduras de hoja verde, legumbres, frutas, cereales de desayuno fortificados.

Vitaminas B₁₂ se encuentran en alimentos de origen animal como los productos cárnicos, pescados, huevos y productos lácteos fortificados.

- **Vitamina C:** La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En nuestro organismo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Además, la vitamina C es necesaria para la producción de colágeno, contribuyendo al mantenimiento de las barreras naturales contra las infecciones. La vitamina C a su vez, aumenta la producción de interferón que es la acción especialmente antiviral.

Fuentes alimentarias de Vitamina C, frutas cítricas como las naranjas, mandarinas, limones, kiwi, tomates y pimentones. También la vitamina C se puede encontrar en verduras como las crucíferas, como por ejemplo la coliflor, brócoli, repollitos de bruselas, kale entre otras.

II. Vitaminas Liposolubles: las vitaminas liposolubles (A, D y E) desempeñan un papel fundamental, ya que poseen importantes funciones que regulan la respuesta inmunitaria, como ayudar a la correcta diferenciación de tejido epitelial o estimular la producción de células indispensables para el correcto funcionamiento del sistema inmune como los leucocitos, anticuerpos, etc.

- **Vitamina A:** Tiene un papel muy importante en la regulación del sistema inmune tanto innato como en el secundario y en la respuesta humoral de los anticuerpos. Desempeña un papel esencial en las infecciones y en el mantenimiento de la integridad de las mucosas (barreras naturales contra las infecciones).

Fuentes alimentarias de vitamina A: betacaroteno (precursor de vitamina A) verduras de color verde o de color rojo-anaranjado-amarillento y algunas frutas (cerezas, melón calameño, zanahoria, etc.). Fuentes de origen animal como hígado, huevos, lácteos y derivados.

- **Vitamina D:** Participa en la proliferación celular y mejora la inmunidad innata al aumentar la diferenciación de monocitos a macrófagos. La suplementación junto con una dieta alta en calcio

inhibe la progresión de los trastornos autoinmunes y su déficit se correlaciona con una mayor susceptibilidad a padecer infecciones debido a una alteración de la inmunidad innata. Favorece la respuesta inmune de los linfocitos T.

Estudios recientes demuestran el importante papel clínico de la vitamina D en el sistema inmune, principalmente en los casos de infección del tracto respiratorio superior, en las enfermedades pulmonar obstructiva crónica (EPOC), en pacientes críticos y en infecciones respiratorias en niños.

Las dos fuentes principales de obtención de vitamina D son la luz solar y a través de la dieta. La radiación solar ultravioleta penetran la piel y convierten la molécula 7-hidroxicolesterol en previtamina D₃, que rápidamente es convertida en vitamina D₃.

Fuentes alimentarias de vitamina D son los pescados grasos, salmón, atún, el hígado del vacuno, quesos, huevos y lácteos fortificados en vitamina D.

- **Vitamina E:** gracias a su potente acción antioxidante, es el antioxidante liposoluble más importante, ya que protege a las membranas lipídicas del daño oxidativo causado por los radicales libres y la peroxidación de los lípidos. Mejora y optimiza la respuesta inmunitaria.

La suplementación con esta vitamina mejora la proliferación de los linfocitos y aumenta la actividad fagocitaria por los macrófagos.

En los humanos la función inmunitaria se ve disminuida con la edad, y está relacionada con un aumento de la susceptibilidad a infecciones y posibles enfermedades neoplásicas. Recientes revisiones han confirmado el papel de la vitamina E y la inmunidad en el hombre, especialmente en los ancianos (15).

Fuentes alimentarias de vitamina E, aceites vegetales tales como el aceite canola, pepita de uva, aceite de oliva principalmente

extra virgen, aceite de soja, granos integrales, frutos secos, palta y verduras de hoja verde.

III. Minerales o elementos trazas en el sistema inmune: Los elementos trazas como el hierro, cobre, zinc, entre otros, tienen un impacto directo en la proliferación de células tipo B, y diferentes tipos de anticuerpos. Conjuntamente con las vitaminas liposolubles e hidrosolubles, potencian un adecuado desarrollo y mantenimiento del sistema inmune.

- **ZINC:** ejerce una multitud de efectos sobre numerosos tipos de células inmunitarias, y tiene un efecto directo sobre el número y la función de los macrófagos, especialmente en su función fagocitaria. La deficiencia de zinc por una dieta deficiente provoca actividad reducida de la función de los macrófagos y una menor producción de leucocitos. Por lo que un déficit de zinc compromete la función inmune y los mecanismos de defensa del organismo.

Fuentes alimentarias de zinc: mariscos, pescados, quesos, legumbres, frutos secos (almendras, pistachos), cereales integrales, carnes, huevos y lácteos.

- **Selenio:** El selenio es esencial para una respuesta inmunitaria correcta. Es importante tanto para el sistema inmunológico innato como para el adquirido. Desempeña un papel fundamental en la regulación del redox y en la función antioxidante, contribuyendo al mantenimiento de la integridad de la membrana y protegiendo frente al daño al ADN. Además su efecto antioxidante se debe a la acción de la glutatión peroxidasa que elimina el exceso de lípidos que resultan potencialmente perjudiciales durante el estrés oxidativo, por lo que tiene un importante papel en la protección del huésped frente al estrés oxidativo generado por los macrófagos durante un proceso inflamatorio (16).

Fuentes alimentarias de selenio son: carnes, pescados, mariscos, cereales integrales, frutas y verduras.

IV. Antioxidantes: Los antioxidantes son compuestos sintetizados por las plantas en sus diferentes partes (frutos, hojas, ramas, raíces, etc.) Su presencia en los alimentos es fundamental no sólo porque activan las propiedades organolépticas naturales (sabor y aroma), preservándolos, sino porque al ser ingeridos protegen de manera amplia y eficaz nuestra salud, previniendo el desarrollo de enfermedades tan graves como el cáncer, ECV y fortaleciendo el sistema inmunológico.

Si bien los antioxidantes se pueden encontrar en diversos alimentos, las frutas y verduras destacan por ser dos buenas fuentes dietarias de estos compuestos.

Fuentes alimentarias que se destacan por su contenido de antioxidante en el caso de las frutas son: los berries como el calafate, maqui y murtilla, frutos nativos del sur de Chile, además los berries tradicionales como mora, arándanos y frambuesa también son excelente fuentes de antioxidantes. Por otro lado las verduras que son reconocidas también como buena fuente de antioxidante son: perejil, albahaca, cilantro y espinaca, seguido de verduras como pimentón rojo, ajo, acelga y repollo morado. Se recomienda el consumo de las verduras en su estado crudo para mejorar su aporte en antioxidantes.

V. Probióticos: Los probióticos han sido definidos por OMS/FAO/UNU como microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del huésped. Los probióticos son microorganismos vivos no patógenos que, administrados en una dosis adecuada, refuerzan nuestra salud, tanto a nivel digestivo como inmunitario. Estas bacterias pueden ser consumidas a través de alimentos, como los lácteos u otros productos fermentados y alimentos fortificados con probióticos, o a través de preparaciones farmacéuticas si nos encontramos ante una situación donde las necesidades son más elevadas.

Fuentes alimentarias: Productos lácteos fermentados naturalmente como el kéfir, yogurt, quesos y leches cultivadas. Idealmente deben consistir en productos orgánicos sin pasteurizar. Vegetales fermentados como el chucrut, pickles y encurtidos (aceitunas, pepinillos, entre

otros). Además de probiótico, el chucrut es rico en antioxidantes y vitaminas A, B y C. Los productos a base de soya fermentada como el miso, tempeh y tofu son excelente alternativas de probióticos y últimamente las famosas bebidas fermentadas como kombucha; que se trata de una bebida elaborada a base de té endulzado fermentado con colonias específicas de bacterias y hongos, resultando una bebida con un sabor muy característico y excelente para ayudar a fortalecer nuestro sistema inmune.

En resumen, para llevar una alimentación saludable también puedes seguir las recomendaciones entregadas a través de las guías alimentarias para la población chilena entregada por el Ministerio de Salud (17), estas son:

- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Además, te recomiendo lo siguiente:

- Basar tu alimentación, en una mayor cantidad de productos naturales, no procesados, de temporada.
- Aumentar el consumo de Ácidos grasos esenciales omega 3, presentes en los pescados grasos (jurel, atún, sardinas, salmón), las

semillas de chía y linaza.

- Fortalece tu sistema inmunológico a través del consumo de probióticos; los derivados de los lácteos como yogurt y kéfir, chucrut, pickles y encurtidos (aceitunas, pepinillos, etc.).
- Disminuye el consumo de grasas, especialmente saturadas (carnes y embutidos, carnes grasas, mantequilla, margarina, mayonesa, manteca, tortas, pasteles con crema, etc.).
- Aumenta el consumo de fibra a través de las verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, para controlar la ansiedad y además para controlar los niveles de azúcar en sangre. Mantener un horario de comida establecido, sin distracciones como televisión, computador o celular, comer con calma y en un ambiente tranquilo. Preferiblemente mantén 4 tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena) más una pequeña colación a media mañana como una fruta, yogurt o una porción de frutos secos.

Para terminar, debes recordar que la alimentación saludable no debe ser aburrida o llena de restricciones. Podemos usar este período de emergencia sanitaria para realizar actividades en familia como cocinar y si hay niños en el hogar enseñarles a comer saludable a través de preparaciones entretenidas, prefiriendo las comidas naturales caseras con mayor contenido de verduras de distintos colores.

Ordena tu día considerando tus clases, respeta el horario de tus comidas diarias, evita las golosinas en tus tiempos libres, y si baja el hambre, realiza preparaciones saludables con distintas clases de frutas, frutos secos y a base de lácteos descremados. Estos pequeños cambios, van a permitir que además de familiarizarte con una alimentación saludable, puedas mejorar tu calidad de vida en estos tiempos de pandemia.

Referencias

1. Fei Zhou, Ting Yu, Ronghui Du, Guohui Fan, Ying Liu, Zhibo Liu, Jie Xiang, Yeming Wang, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China.
2. Espinosa Brito A. D., Espinosa Roca A. A. La susceptibilidad individual como determinante de la salud de las personas. *Rev Cubana Medicina*.
3. Celis-Morales C., Salas C., Álvarez C., Aguilar Farías N., Ramírez Campillos R., Leppe J., et al. Un mayor nivel de actividad física se asocia a una menor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Rev Med Chile* 2015; 143: 1435-43.
4. Ratner G. R., Hernández J. P., Martel A. J., Atalah S. E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev Med Chile* 2012; 140: 1571-9.
5. Rodríguez R. F., Palma L. X., Romo B. Á., Escobar B. D., Aragón G. B., Espinoza O. L., et al. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp* 2013; 28: 447-55.
6. Ortega R. M., Rodríguez-Rodríguez E. (2010). Dietas mágicas. En: Recomendaciones en Nutrición y Hábitos de vida saludables desde la Oficina de Farmacia. Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la Salud, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y Real Academia Nacional de Farmacia.
7. Yorde Erem, Samar. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142.
8. World Health Organization. Office of World Health Reporting (2002). Informe sobre la salud en el mundo. Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67455>
9. Ministerio de Salud de Chile. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Primera entrega de resultados. Nov 2017. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf.
10. Oliveira-Fuster G, Gonzalo-Marín M. (2007). Actualización en requerimientos nutricionales. *Endocrinol Nutr* 54(Supl 2).
11. Organización mundial de la Salud. Conjunto de recomendaciones sobre la Promoción de alimentos y Bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra. 2010 Disponible en: <http://whqlibdoc.who.int/publications/>

2010/9789243500218_spa.pdf

12. American Diabetes Association. Edulcorantes Artificiales.2013. Disponible en: <http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-yrecetas/edulcorantes-artificiales/>
13. Ortega R. M., López-Sobaler A. M., Ballesteros J. M., Pérez Farinós N., Rodríguez- Rodríguez E., Aparicio A., Perea J. M., Andrés P. (2011). Estimation of salt intake by 24 h urinary sodium excretion in a representative sample of Spanish adults. *Br J Nutr* 105: 787–794.
14. Hego Seguro Gurrutxaga, Guillermo Cárdenas Lagranja y Rosa Burgos Peláez. (2016). Nutrientes e Inmunidad. *Nutrición Clínica en Medicina*, Vol.X-Número, 1-15.
15. Semba R. D., Calder P. C., Field C. J., Gill H. S. Vitamin A, infection and immune function. *Front Nutr Sci* 2002; 151–169.
16. Arthur J. R., McKenzie R., Becket G. J. Selenium in the immune system.
17. MINSAL (2013). Guías Alimentarias para la población Chilena. 4 Marzo 2021, de Divulgación científica Sitio web: <https://www.integra.cl/wpcontent/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>.

HAMBRE EMOCIONAL

VIVIANA CARRASCO BARQUI

Introducción

LA DENOMINADA MALNUTRICIÓN POR EXCESO ES ACTUALMENTE UNO de los problemas más prevalentes a nivel mundial y Chile no es la excepción. Actualmente, en el contexto de pandemia en el cual nos encontramos, y en el cual nos hemos visto obligado/as a pasar extensos períodos de tiempo en nuestros hogares, mucho/as estudiantes pueden haber experimentado modificaciones importantes en sus hábitos alimentarios, implicando para alguno/as, el alza de su peso corporal. Según la última Encuesta de Salud realizada en el país, correspondiente a los años 2016–2017, el 74,2% de los chilenos mayores de 15 años presenta exceso de peso; los datos describen que el 39,8% corresponde a sobrepeso, un 31,2% a Obesidad y el 3,2% Obesidad mórbida (1). Debido a su alta prevalencia a nivel nacional, se ven multiplicadas enfermedades crónicas asociadas al exceso de peso tales como, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, síndrome metabólico, entre otras.

La Obesidad se describe como una enfermedad multifactorial, en la que se involucran distintos aspectos tales como; conductuales, genéticos, ambientales y psicosociales, y es en este punto donde podemos comenzar a describir el hambre emocional como una problemática relacionada al exceso de peso.

Según la literatura, las emociones tienen un rol fundamental en la selección, calidad y cantidad de alimentos a ingerir por una persona, lo que puede tener como consecuencia una ganancia o pérdida de peso corporal (2). La relación entre las emociones y la conducta alimentaria es bidireccional, debido a que existirían emociones que inducen al consumo de ciertos alimentos altamente calóricos, así como también hay ciertos alimentos que generan ciertas emociones (2).

De esta forma, el hambre emocional se define como un trastorno alimentario, el cual se relaciona con los conflictos anímicos y las emociones, las que al no saber enfrentarlas, conducen a la utilización de los alimentos como un mecanismo disfuncional para afrontar las emociones negativas. Estas emociones denominadas "negativas", se hacen presentes con mayor frecuencia en la persona, al sufrir situaciones de alto estrés, hecho que conlleva a un aumento de la ingesta de alimentos llamados "reconfortantes", como lo son aquellos altos en azúcares y grasas, existiendo un mayor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y todas las patologías asociadas a estas alteraciones metabólicas.

En cuanto a nuestra situación actual, cabe destacar que un 51% de la población en Chile declara haber aumentado de peso durante la pandemia (3). Relacionado a esto, un estudio reveló que los chilenos en confinamiento han aumentado el consumo de alimentos que tienen una alta palatabilidad (4), es decir, la cualidad de ser gratos al paladar, características que presentan los alimentos altos en grasas saturadas y en azúcar, lo que por consecuencia, debería producir un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la diabetes, obesidad e hipertensión arterial.

Sumado a lo señalado anteriormente, los cambios de emociones y conductas durante este periodo de confinamiento podrían afectar de forma negativa nuestra salud mental, generando emociones como: miedo, angustia, incertidumbre, ansiedad y estrés propio de la situación, lo que conlleva a muchas personas a consumir una mayor cantidad de comida, y los predispone a sufrir un aumento de peso.

En cuanto a las investigaciones realizadas en torno a las emociones y su relación con la conducta alimentaria, este ámbito no se encuentra exento de complejidades. Pese a esto, a través de este artículo vamos a tratar de identificar la relación que existe entre ellas y también lograremos identificar las distintas estrategias para poder combatir el estrés y el hambre emocional.

Las emociones y la conducta alimentaria

Las emociones se definen como un fenómeno conductual complejo, que involucra varios niveles de integración neuronal y química, que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso digestivo (5); desde la motivación por comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la selección, la masticación o la velocidad con que se ingiere.

Con respecto a las emociones, la literatura señala que las emociones negativas que aumentarían la ingesta de alimentos “reconfortantes” serían: ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad, incertidumbre, soledad y aburrimiento (6–7), afectando las respuestas alimentarias. Además, distintas investigaciones demuestran que la ira es la emoción que más influye en el comer de forma compulsiva en forma de atracones (8).

Un estudio realizado en mujeres jóvenes-universitarias señaló (9), que los alimentos denominados reconfortantes son por un lado los tipos dulces, tales como; los postres, chocolates, barras dulces, caramelos, helados, pan dulce, fruta en conserva, y la comida rápida como por ejemplo; hamburguesas, pizzas, tacos y papas fritas, esto dado a su alta palatabilidad, es decir y como se señaló anteriormente, cualidad de ser grato al paladar, característica que presentan estos alimentos altos en grasas y en azúcar (9). La ingesta de este tipo de

alimentos se asocia a un mejor estado de ánimo, disminución del estrés percibido (10) y por consecuencia un mayor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

Atracones: aprende a escuchar tu cuerpo

Las estadísticas demuestran que casi el 100% de las mujeres y el 70% de los hombres padecen de atracones alguna vez; esa horrible e incontrolable sensación de que nada es suficiente, suele aparecer en personas que presentan síntomas de depresión, al sentir que no tienen el control sobre sí mismo/as (11).

Estudios recientes concluyeron que ciertas áreas de nuestro cerebro, específicamente el hipocampo, relacionado con la memoria y las sensaciones placenteras, serían las responsables del hambre emocional. A palabras más simples, existen ciertos estímulos (como sería comer algunos alimentos) con los que se liberan neurotransmisores en nuestro cerebro, como son la serotonina y la dopamina, grandes neurotransmisores responsables de nuestros estados anímicos.

Por otro lado, el acto de comer siempre está relacionado con festejos y momentos felices. Por lo tanto, nuestras mentes recuerdan y asocian la ingesta de alimentos con momentos de felicidad, y es por eso que comemos para obtenerla. ¿No es curioso que no padezcamos de estos atracones cuando somos pequeño/as o cuando estamos enamorado/as?

¿Cómo entender y combatir los atracones? Pensemos que nuestro organismo es una máquina perfecta y que los atracones son mensajes que se nos están emitiendo, sólo que no logramos interpretar. Por lo

que lo/as invito a poder distinguir si se debe a una causa fisiológica o emocional (11).

Causantes fisiológicos

- **DESHIDRATACIÓN:** Cuando el cuerpo se encuentra deshidratado a veces se manifiesta simplemente como una emergencia de ingerir alimentos. Por eso es muy importante mantenerse hidratado a lo largo de todo el día.
- **CARENCIAS NUTRICIONALES:** A veces nuestras dietas carecen de ciertos macro o micronutrientes y nuestro organismo reacciona de forma desesperada para obtenerlos.
- **CICLO HORMONAL:** Durante la etapa premenstrual, el embarazo y la menopausia, existen valores fluctuantes de estrógenos y progesterona los cuales pueden producir los atracones.

Causantes emocionales

- **ESTILO DE VIDA:** La insatisfacción en el plano sentimental, social, laboral, una rutina inadecuada de ejercicios, el aburrimiento y el estrés, conducen a la alimentación emocional.
- **RECUERDOS DEL PASADO:** A veces los atracones consisten en alimentos con una connotación simbólica en nuestras vidas; alimentos que amábamos cuando pequeño/as, alimentos consumidos por nuestras familias por pertenecer a una religión o cultura determinada, etc.
- **ALIMENTOS PARA EL CONTROL DE PESO:** Caer en la clasificación de alimentos prohibidos y alimentos permitidos, sobre todo en el caso de una dieta estricta, lo que implica que deseamos con ansiedad consumir estos alimentos llamados prohibidos.
- **AUTO BOICOT:** Muchas veces se busca un poco de desequilibrio cuando nuestras vidas están muy estructuradas y embaucadas en una rutina.

Hambre real o fisiológica v/s hambre emocional

Sentir hambre y tener hambre no es lo mismo. El concepto de “tener hambre” se describe a la situación fisiológica donde existe la necesidad de nutrir y alimentar a tu organismo. Sin embargo, el “sentir hambre” es la acción de comer para lograr consolar o silenciar alguna emoción.

Para poder identificar si estamos en presencia de hambre emocional o hambre real (fisiológica), es necesario analizar un momento la situación y ser conscientes de las razones por las cuales se ha decidido comer. Para esto, existen diferencias que podemos comenzar a utilizar para identificar qué sensación estoy percibiendo en el momento (11).

Hambre Emocional	Hambre Fisiológica
Se da específicamente por ciertos alimentos (chocolates, golosinas, comida chatarra entre otras).	Puede satisfacerse con cualquier alimento.
Se presenta repentinamente, aparece de forma espontánea, incluso después de comer.	Se presenta gradualmente, no es urgente, la ingesta puede esperar.
No genera sensación de saciedad.	Genera sensación de saciedad.
Puede percibirse en el pecho / garganta como un vacío.	Puede percibirse en la boca del estómago.
Se relaciona con las emociones (tristeza, aburrimiento, estrés, ira, etc).	Se relaciona con la necesidad de alimentarse y nutrir nuestro organismo.
Es de carácter urgente.	Es paciente y puede esperar.
Genera sensación de culpa.	No genera sensación de culpa.

Estrategias para controlar el hambre emocional

- En primer lugar, es necesario analizar si estás llevando una alimentación saludable y equilibrada. De esta forma se podría revisar si algo está faltando o sobrando en tu alimentación. Un claro ejemplo de alimentación no saludable es consumir una mayor cantidad de alimentos procesados y pocos alimentos naturales como las frutas, verduras, legumbres y granos integrales.
- Llevar un diario alimentario, poner especial atención a cuándo sufrimos los atracones: ¿suceden ante el estrés?, ¿ante la soledad?, ¿cuando recibimos una buena o mala noticia?, ¿ante discusiones?, ¿cuando estamos aburridos?, ¿cuando nos relajamos después de una semana estresante?, ¿cuál es la razón que los está generando? Es muy importante identificar si la causa está asociada a alguna emoción en particular.
- Es importante registrar en el diario alimentario cuáles son los alimentos que solemos seleccionar en estos momentos; Dulces, salados, amargos, etc.

Una vez que identificamos el posible por qué y el cuándo, podemos prever los momentos en los que estamos más predispuesto/as a que estos episodios se desencadenen y podemos consultar a profesionales. El hambre emocional se puede solucionar con un equipo multidisciplinario, trabajando en las emociones y conociendo los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada.

Tips para controlar el hambre emocional de forma más integral

Antes de Comer:

- Tratar de identificar la raíz del problema y ser consciente de lo que está sucediendo, por lo tanto, lograr identificar qué tipo de sensación de hambre estoy sintiendo, si es hambre fisiológica (real), o emocional según los factores que clasificamos anteriormente.
- Si logramos identificar que es un hambre emocional, te invito a tomar un vaso de agua, porque recordemos que una de los causantes del hambre emocional es la deshidratación y muchas veces el hambre se confunde con las ganas de hidratarse.
- Si continúo con esta sensación de querer comer, una buena estrategia es sentarse en un lugar tranquilo, concentrándose en la respiración; la exhalación es uno de los factores que más ayuda a aumentar el tono parasimpático, disminuyendo la respuesta de nuestro sistema nervioso simpático activado por el estrés. Una buena alternativa es guiarse por la regla de los 4 segundos; Inhala durante 4 segundos, mantén la respiración durante 4 segundos más, exhala durante 4 segundos más y mantén la respiración por 4 segundos más. Este simple hecho podrá ayudar a controlar la ansiedad y las ganas de querer comer.
- Evita el picoteo previo a la comida. Muchas veces el estrés acumulado durante el día es canalizado a través de la comida cuando uno llega a su casa y se relaja. Una buena opción es canalizar esa energía en hacer alguna cosa que tengas pendiente, así evitas comer por ansiedad.
- Por último, si aún continúa esa sensación de hambre, selecciona alternativas saludables; como son las frutas, que son alimentos funcionales debido a que podemos encontrar nutrientes como las vitaminas y los minerales, y además de los famosos antioxidantes que son sustancias importantísimas para poder combatir el estrés oxidativo que se puede generar en una situación de estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

Otras de las alternativas saludables son los frutos secos, que también son alimentos funcionales, esto debido a que nos aportan vitaminas como es la vitamina E, que es un potente antioxidante, fibra y proteínas que ayudan a mantener la sensación de saciedad.

Mientras Comes:

- Come lento y mastica más; nuestro cerebro se tarda aproximadamente 20 minutos en recibir la señal de nuestro sistema digestivo de que estamos satisfechos. Si comemos rápido y no damos tiempo a la recepción de esta señal, comeremos mucho más de lo que realmente necesitamos. El acto de masticar disminuye la concentración de grelina (hormona que estimula el hambre) y aumenta la concentración de leptina (hormona responsable de entregar saciedad y disminuir el hambre).
- Cuando comemos rápido nos estamos alimentando solamente de forma visual, dejando de lado el resto de los sentidos como el olor, el tacto y el sabor. Comer más despacio nos vuelve más conscientes de lo que estamos comiendo y logramos disfrutarlo más.
- Evita tener distracciones al momento de comer; apaga el televisor, aleja el teléfono y concéntrate solamente en el acto de comer, genera un ambiente agradable escuchando música que te relaje.
- Consumir una alimentación balanceada que incluya siempre proteínas, vegetales, frutas, hidratos de carbono complejos como son los cereales integrales y la selección de grasas saludables (aceite de oliva, palta, frutos secos entre otros).

Estrés y alimentación

La mayor cantidad de estudios científicos en torno a las emociones y la alimentación se han basado en periodos de estrés, debido a que es en este periodo es donde surgen más emociones negativas (12).

En efecto, un 35% a un 60% de las personas declaran consumir una mayor cantidad de alimentos calóricos cuando se encuentran en periodos de estrés.

El estrés, es definido como una amenaza por cortos o largos periodos de tiempo, en donde se ve alterada la homeostasis del individuo. Fisiológicamente, el sistema nervioso autónomo es la parte del sistema nervioso que controla las acciones involuntarias, este sistema nervioso lo conforman el sistema simpático y parasimpático, que tienen acciones completamente opuestas y actúan constantemente en conjunto para regular todos los procesos vitales y lograr un equilibrio en nuestro cuerpo.

El sistema nervioso simpático dilata las pupilas, inhibe la producción de saliva, dilata los bronquios, acelera el ritmo cardiaco, inhibe los movimientos gastrointestinales, estimula la producción de glucosa, y estimula la secreción de las glándulas suprarrenales, es por esto que el sistema simpático es el responsable de regular funciones básicas de nuestro cuerpo cuando se encuentra en una situación de estrés, preparando a nuestro cuerpo para actividades que requieren un alto gasto de energía, para así poder reaccionar ante una situación de lucha o huida.

Los glucocorticoides como el cortisol, son secretados en periodos de estrés y generan el aumento de los niveles de glucosa aumentando el apetito y en consecuencia la ingesta de alimentos; lo que puede llevar al exceso de peso.

Un aumento del estrés crónico provoca, en las personas, un aumento de sus conductas alimentarias menos saludables, ya que, como se ha mencionado, el comer es un mecanismo para enfrentar las emociones negativas frente a situaciones o contextos de estrés.

¿Cómo combatir el estrés?

Existen 3 pilares fundamentales en el tratamiento del estrés crónico (13); la dieta, la actividad física, y el descanso físico y mental. A la vez es fundamental la organización, tener claras las prioridades y reservar tiempo de calidad para los distintos ámbitos, personal, laboral y social.

Alimentación para reducir el estrés

Con respecto a la dieta en el control del estrés, es importante centrarnos en 2 objetivos:

- i) Conseguir un efecto antiinflamatorio, pues el estrés favorece la inflamación, base de numerosos problemas de la salud.
- ii) Conseguir el fortalecimiento de las glándulas suprarrenales que son las responsables de secretar las hormonas del estrés (cortisol, adrenalina y noradrenalina), ya que debido a un estrés crónico sostenido en el tiempo estas glándulas se van sobrecargando de trabajo.

Estos objetivos están a nuestro alcance a través de una dieta natural, variada, libre de alimentos procesados, libre de tóxicos y a base de alimentos naturales como son las frutas, verduras y legumbres.

Podemos comenzar a incluir en nuestra alimentación los siguientes alimentos, que son grandes reguladores de las glándulas suprarrenales:

- Las verduras: especialmente las de raíz como la cebolla, puerro, zanahoria, cebollín.

- Las algas: Nori, wakame, kombu, que se pueden añadir a las ensaladas o a un salteado de verduras. Este tipo de algas se destaca por su contenido en calcio y vitaminas del complejo B, hierro y ácido fólico y además contienen propiedades antiinflamatorias.
- Cereales: idealmente que sean integrales como el arroz integral, fideos integrales y harinas integrales. Son una excelente fuente de fibra por lo cual ayuda a mantenernos saciados por más tiempo, evitando los picoteos por ansiedad.
- Legumbres: especialmente los porotos en sus distintas variedades, rojo, negros y blancos. Son realmente beneficiosos para cuidar el aparato genitourinario y las glándulas suprarrenales.
- Proteínas de origen animal, y dentro de este grupo preferiblemente consumir las carnes blancas, como son pollo, pavo y pescado.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, frutos secos, semillas como la chía y la linaza que son excelente fuente de ácido graso omega 3 responsable de disminuir la inflamación de nuestro organismo y otras grasas saludables son la palta y las aceitunas.
- La forma de cocinar también es importante, idealmente prefiere preparaciones como guisos, sopas, caldos de verduras, entre otras. Evita las preparaciones fritas y reemplázalas por preparaciones como a la plancha o al vapor.

Por otro lado, tenemos las vitaminas y minerales que también son útiles en el caso de estrés crónico para aliviar los efectos nocivos del estrés.

- Vitaminas del complejo B: es un grupo de vitaminas que tiene especial relevancia para el sistema nervioso y ejerce un rol fundamental en el control del estrés. El ácido fólico, la vitamina B6 y la vitamina B12 tienen un papel preponderante en biosíntesis del aminoácido llamado triptófano que es precursor del neurotransmisor SEROTONINA, neurotransmisor responsable de la sensación de plenitud y bienestar general. Fuentes alimentarias con vitaminas del complejo B son; frutas, verduras, cereales integrales, pescados, carnes rojas y productos lácteos.
- Magnesio: Se ha demostrado que el magnesio tiene un efecto neuromodulador de la función cerebral. Al ser un oligoelemento

esencial, sólo se obtiene al ingerirlo, ya que nuestro cuerpo no lo produce. Fuentes alimentarias donde podemos encontrar el magnesio son las harinas integrales como el pan integral, chocolates con alto contenido de cacao, en las semillas en general, espinacas, frutos secos como; las almendras y las nueces, legumbres; como; lentejas y garbanzos, quínoa, plátano y la avena.

II. Actividad física para combatir el estrés

El segundo pilar básico para ayudarnos en la protección y recuperación ante el estrés crónico es la actividad física (13). Hacer deporte, caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, patinar o cualquier otra actividad que disfrutemos es muy importante para poder liberarnos de la adrenalina y así regular los niveles altos de hormonas del estrés en nuestro organismo.

III. Descanso para reducir el estrés

El tercer pilar fundamental para ayudarnos a proteger o recuperar nuestra salud en situaciones de estrés crónico es el estilo de vida. Tanto el descanso físico como mental son importantísimos para ayudar en la recuperación de las glándulas suprarrenales y para frenar toda la cascada de reacciones químicas que produce el estrés. Estos dos elementos son imprescindibles para una adecuada recuperación de los efectos de un estrés crónico.

Una excelente alternativa son las técnicas de relajación, respiración o meditación de esta forma disponemos de un silencio mental que nos ayuda a controlar los pensamientos estresantes, como la frustración, el miedo, la ira, la tristeza, la preocupación y con ello conseguimos modificar la respuesta fisiológica desencadenada por situaciones de estrés.

Por el ritmo frenético que vivimos en la actualidad es recomendable que empleemos algunas de estas técnicas en nuestro día a día para ser capaces de gestionar el estrés.

Finalmente es importante recordar que comer para silenciar una emoción causada por el estrés, solo soluciona el problema temporalmente, mientras que aprender a ser conscientes de nuestras emociones e incluyendo estos pilares fundamentales en nuestra vida cotidiana nos permitirá tomar mejores decisiones en cuanto a nuestra alimentación y nuestra vida.

Referencias

1. Ministerio de Salud de Chile. Encuesta Nacional de Salud 2016–2017. Primera entrega de resultados. Nov 2017. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
2. Macht M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 2008.
3. Ipsos Global Advisor. Dieta y Salud Durante la Pandemia Enero 2021. Disponible en: https://www.aimchile.cl/wp-content/uploads/2021/02/ipsos_dieta_salud_durante_la_pandemia_-1.pdf
4. Encuesta de Consumo de alimentos y ansiedad durante la cuarentena por Covid-19 en Iberoamérica.
5. Lindsley, D. (1951). Emotion. In S. S. Stevens (Ed.). *Handbook of experimental psychology*. Oxford, England: Wiley; 1951 pp. 473–516.
6. Van Strien T., Cebolla A., Etchemendy E., Gutierrez-Maldonado J., Ferrer-García M., Botella C., Baños R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite* 2013.
7. Van Strien T., Cebolla A., Etchemendy E., Gutierrez-Maldonado J., Ferrer-García M., Botella C., Baños R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite* 2013; 66: 20–25.
8. Arnow B., Kenardy J., Agras W.S. (1995). The Emotional Eating Scale: the development measure to assess coping with negative affect by eating. *Int J Eat Disor* 1995; 18(1): 79–90.
9. Jayanthi M., James M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research* 2006; 26: 118–123.
10. Dube L., LeBel J.L., Lu J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiol Behav* 2005; 86: 559–567.
11. Florencia Dafne Raele (2018). Estrés, Atracones y Hambre Emocional. En *Nutrición Holística (108-112)*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Grupo Editorial Planeta.
12. Van Strien T., Cebolla A., Etchemendy E., Gutierrez-Maldonado J., Ferrer-García M., Botella C., Baños R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite* 2013; 66: 20–25.
13. Belaustegui Trías, I., Sierra Crespo, J. (Octubre 2019). Vida Potencial. Capítulo Estrés Crónico. Disponible en: <https://www.vidapotencial.com/estres-cronico/>

II PARTE

Salud Psicológica

INCERTIDUMBRE ANTE EL FUTURO

BEATRIZ PAINEPÁN SANDOVAL

LA INCERTIDUMBRE HACIA EL FUTURO LA PODEMOS CONOCER DESDE antes, ser una compañera durante este último tiempo o puede ser una sensación a vivenciar a futuro. Se relaciona con el desconocimiento sobre lo que está por venir, se expresa como sensaciones de escaso o nulo control sobre las circunstancias y se acompaña de emociones de miedo y amenaza.

Estas emociones las hemos experimentado, sin duda, más de alguna vez durante el último año, ya que la pandemia por COVID-19 trastocó la realidad, las rutinas de estudio, de trabajo y de nuestra vida social como nadie nunca antes hubiera imaginado.

Sin embargo, junto con sorprendernos con noticias sobre su propagación, contagios, enfermedad y lamentablemente demasiadas muertes, volvimos a reconocer que de cotidiano convivimos con la incertidumbre. En estricto rigor nunca tenemos completo control sobre cómo será el día de mañana y, aún así, proponemos y construimos nuestros planes y proyectos. Continuará siendo así, a pesar de la incertidumbre pandémica, plantearnos metas y proyectos es necesario y sano. Es como vamos construyendo el trayecto de la propia vida.

Nadie puede pronosticar y controlar al cien por ciento qué pasará mañana. Sin embargo, los seres humanos construimos racional, psicológica y afectivamente algunas regularidades, comportamientos y hábitos que nos proporcionan la sensación de certeza: qué actividad agendaré mañana, cuándo terminaré un trabajo, quiénes son mis

amigos (as) más cercanos, qué relaciones o vínculos familiares y de cariño cuidaré y mantendré en el tiempo. Qué estudiaré o en qué buscaré trabajar a futuro, cuáles son mis proyectos.

Estas propuestas personales nos permitirán estructurar el día a día, mes a mes, año a año. Algunos planes y proyectos se modificarán con el tiempo, pero planificar y actuar nos permitirá alcanzar los logros buscados.

Sin embargo, de vez en cuando ocurren situaciones o eventos que alteran estas bien intencionadas propuestas personales. Algunos serán cambios personales, en nuestras opciones y motivaciones, en otras ocasiones situaciones o eventos externos, absolutamente impredecibles e incontrolables por nosotros(as) como la propagación y los efectos del COVID-19.

¿Quién hubiera pronosticado tener que adaptarnos a un contexto de pandemia durante el año 2020? Por ejemplo, cada cuatro años se planifican los Juegos Olímpicos; durante el año 2020 el evento se realizaría en Tokyo. Muchos deportistas del mundo, de las distintas disciplinas, trabajaron y se prepararon por años para esta actividad, y como muchas otras actividades, se tuvo que suspender.

Sin esperarlo, y de forma abrupta, surgió la pandemia por COVID-19, primero recibiendo noticias desde China y, en muy pocos meses, recibiendo informaciones diarias sobre su propagación en nuestro país. Sin duda se modificaron nuestros planes personales, acuerdos, proyectos y/o compromisos sociales. Y comenzamos a recibir instrucciones sanitarias, la solicitud de mantener la distancia social, recomendaciones de cuidado personal que trastocaron nuestra forma de vida habitual. No sabemos cuánto tiempo estaremos encerrados en cuarentena, cuándo podremos visitar a amistades o familiares, ni qué actividades podrán ser presenciales.

Es así que la incertidumbre hacia el futuro creció y tomó protagonismo en las sensaciones, opciones, pensamientos y comentarios de todos(as). ¿Qué pasará en un mes más con los estudios, el

trabajo, las relaciones interpersonales, la salud, la economía y mis propios proyectos?

Se confirmó algo que ya se sabía, no podemos controlar lo que ocurre en el futuro, y esto provocó para algunos(as) emociones y pensamientos más controlados, y para otros(as), más desbordados.

En salud mental, se comenta que generalmente, habitar en emociones y pensamientos con predominancia en el pasado puede asociarse a la emergencia de pensamientos y sentimientos más bien depresivos. Por contrapartida, la tendencia a habitar y vivir trasportados al futuro promueve y se asocia con sensaciones y otros síntomas más bien ansiosos. La alternativa y propuesta es el sano ejercicio de prácticas que promuevan vivir en el presente, con proyectos y recuerdos, pero con foco y predominancia de vivenciar y experimentar el presente, lo cual parece ser lo más real y cercano.

Los ejercicios gestálticos, la meditación, el yoga y otras prácticas conocidas aportan en la toma de contacto y conciencia de los propios sentidos y del cuerpo, ayudan a reconocer las emociones y permiten disminuir las sensaciones y síntomas perjudiciales e incómodos que acompañan la sensación exacerbada de incertidumbre hacia el futuro. La toma de conciencia del presente ayuda a experimentar la certeza que existimos hoy y educa la comunicación con aspectos más profundos del sí mismo: quién soy, qué quiero y cómo me siento hoy.

Frente a tiempos y situaciones adversas, regresar al mundo interno permite profundizar el conocimiento sobre sí mismo, quizás sea necesario evaluar lo pasado, reconocerse en características de personalidad y formas de ser, reconocer aptitudes y habilidades personales que nos ayuden a sobrellevar las adversidades actuales. Quizás sea necesario postergar algunos planes momentáneamente y revisar, y replantear, plazos para volver a proponer proyectos de forma más realista a las circunstancias presentes. Detenerse a retomar el contacto consigo mismo, contactar las propias emociones, sentimientos y pensamientos actuales y personales es comunicarse con una fuente inagotable de recursos que tienen relación con la propia sabiduría.

En el mejor de los casos, las experiencias actuales pueden ser provechosas para, cuando cambien las condiciones externas, actualizar y retomar todos aquellos anhelos personales, concretar esfuerzos y convertirlos en realidad.

La incertidumbre una realidad permanente

Como se comentó anteriormente, ocurre la paradoja que la sensación de incertidumbre es con certeza una vivencia muy real. El futuro no lo manejamos, proyectamos planes, colocamos en un lugar del futuro nuestros objetivos, planes, deseos, anhelos y motivaciones. Ello se va configurando en planes personales que nos motivan y que van dando sentido al comportamiento y las acciones del día a día.

Una motivación inicial, sueños, anhelos, fantasías personales se van estructurando, guían, orientan y dirigen nuestro camino. Durante nuestro desarrollo personal planteamos estos objetivos en distintos planos, proyectos de pareja, desarrollo de nuestras capacidades intelectuales, deportivas, artísticas en función de la libertad percibida. Estos planteamientos pueden cambiar y, por un tiempo podemos vivir con las convicciones en nuestros propios planes, dando sentido y energía a la acción. En otros momentos, de menor energía o directamente tristes, nuestras propuestas se diluyen o pueden verse bloqueadas, momentáneamente. Es lo que ocurre, por ejemplo, cuando surgen dificultades y bloqueos frente a un objetivo académico deseado; nos fue mal en una evaluación, en un trabajo, o no se cumplieron las expectativas con la pareja, los planes familiares, el rendimiento deportivo o el nivel esperado en las actividades artísticas. Los planes puestos entre paréntesis y desdibujados de la propuesta inicial nos pueden hacer sentir en un estado de limbo, de incertidumbre, desconcertados(as) y confundidos(as), con la sensación de perder el norte, de perder la orientación.

Un estado de confusión así puede ser vivido como una crisis, puede ser un espacio fértil para que emerjan con fecundidad y en forma protagónica las sensaciones de desorientación y las sensaciones de

incertidumbre, con progresivo incremento de emociones desagradables, ansiedad y angustia descontrolada, disforia que puede provocar sensación de bloqueo emocional, físico y espiritual. Si me embarga la incertidumbre, la sensación puede ser sentirse habitando un foso oscuro y sin sentido.

La experiencia de sentirse perdido(a), débil, en contacto con la propia fragilidad puede ser transitoria o transformarse en un estado y acarrear sintomatología depresiva, ansiosa o configurar cuadros de estrés.

¿Qué nos hace retornar a la calma?, ¿Cómo manejar, enfrentar y convivir con la incertidumbre?

En términos de salud mental y como forma de volver a encontrar la estabilidad emocional momentáneamente perdida es posible:

- Dar un espacio a las emociones emergentes, darse permiso de sentir profundamente las emociones, sin negarlas; ocasionalmente esa experiencia, de manera equivocada, se relaciona con sensaciones de descontrol y puede provocar mucho miedo. Pedir ayuda y compañía para conversar y expresar las emociones o solamente para estar y sentirse acompañado o acompañada sin tener que comentar o dar más explicaciones al respecto.

No es extraño presentar mucho miedo a contactarse con las propias emociones, sentir y darnos a nosotros(as) mismos(as) la oportunidad que las emociones que surjan ocupen nuestro tiempo, atención y dedicación. Permitirnos identificar y sentir las propias emociones no implica necesariamente hacer algo. Asociar una emoción con una acción inmediata más bien podría configurar una reacción o comportamiento que podría ser impulsivo, y que no necesariamente aporta en forma positiva ante situaciones de incertidumbre. Un signo de mayor desarrollo emocional se relaciona con poder sentir emociones agradables o desagradables sin asignarles un correlato conductual inmediato. Es poder sentir sin hacer. El ejercicio de sentir las propias emociones nos permite conocernos más profundamente

a nosotros(as) mismos(as), sólo mirar y experimentar el sentir y quedarse en esa vivencia un tiempo. Comúnmente le asignamos tan poca importancia a la experiencia de sentir que no es tan extraño sorprenderse sobre cómo son las emociones que surgen y cómo evolucionan o se transforman con el tiempo.

Comenzar nuevas prácticas y disposiciones para nuestro mundo emocional bien podría empezar a traernos comunicaciones y mensajes de renovación personal o replanteamientos de los planes y proyectos de vida que hasta el día de ayer consideramos evidentes y claros. La incertidumbre puede ser un tiempo de revisión personal y confusión muy productivo. Revisarnos hoy para, a futuro, confirmar o cambiar objetivos propuestos y trabajar por metas más reales, más propias y más satisfactorias. Es admirable conocer y tratar a personas valientes, capaces de acompañarse a sí mismas, de cuestionarse y reflexionar, de quedarse en tiempos o periodos de incertidumbre sin desesperar y sin la aprensión mágica, a veces bastante egocéntrica, que la vida tendría que darnos todo aquello que queremos y en los plazos deseados. Es una gran tarea desarrollar la responsabilidad personal sobre la propia vida emocional, integrando mente y corazón para enfrentar situaciones e ir tomando decisiones y posiciones ante las vicisitudes de la vida.

Los tiempos de incertidumbre, de no tener claridad sobre qué pasará o qué viene a futuro incomodan, molestan y puede ser una oportunidad, que cada cierto tiempo nos permite volcarnos a una vida reflexiva, en renovada posibilidad de reinventarnos. De no existir estos periodos de incertidumbre, de tiempos confusos y poco claros, nuestras vidas serían preformateadas, predecibles, inmodificables y tremendamente aburridas.

El valor humano se vincula a la sensación frecuente de buscar y encontrar el sentido de nuestras motivaciones y el significado a los objetivos y metas propias, de corto y largo plazo.

- Cuando nos confunda en exceso la sensación de sentirse muy perdidos(as), como “Toribio el náufrago”*, y no haya claridad de un

buen salvavidas en el mar de incertidumbre, puede ser importante atreverse a construir y embarcarse en propuestas y proyectos intuitivamente más cercanos a nuestras motivaciones o hacia donde nuestras incipientes emociones nos dirijan. Convivir con la incertidumbre implica no ahogarse en la desesperación, conocerse y respetarse como humanos falibles, a veces confundidos, a veces no tan claros. Muchas veces esta honesta actitud puede timonear un barco mientras disminuye la tormenta.

- Si las emociones y sensaciones experimentadas son muy perturbadoras, siempre es sugerible asistir a un especialista médico o del área de la salud mental para identificar y atender las molestias emocionales y físicas exacerbadas que no nos permiten vivir tranquilos, y mantenernos en acción frente a nuestros compromisos personales, familiares, académicos o con otras personas.

Parecen muy lejanos los tiempos previos a la pandemia... Pero un día llegó con todas las consecuencias, sanitarias, sociales, económicas y emocionales que nos ha tocado experimentar y conocer en otros. Y aumentó la sensación de incertidumbre, miedo y confusión, y la oportunidad íntima o compartida de “parar” y reconocer las necesidades y anhelos más esenciales, valorar la vida y a las personas queridas. Las necesidades y deseos más propios, un trabajo, los estudios, los sueños y objetivos frustrados, momentáneamente, no definitivamente, pero quizás retrasados en relación al propio querer. Y nos frustramos con la sensación de no tener el control; aumentó la ansiedad y el miedo a la incertidumbre. No es fácil aceptar algunos aspectos de la vida que no controlamos como la evolución de una pandemia.

Es tiempo de aceptar, confiar y tener esperanzas.

* Toribio el naufrago: personaje de historieta del dibujante chileno Renato Andrade Nato (1921–2006), el personaje se caracteriza por vivir solo en una islita con una palmera. Y alude a la metáfora de estar solo, confundido o perdido. Referencias en el Diario El Rancagüino, 28 de mayo de 2002, p.4.

VÍNCULOS 24/7 EN PANDEMIA

CRISTEL PÉREZ PINTO

EN TIEMPOS DE PANDEMIA LOS VÍNCULOS AFECTIVOS SE HAN PUESTO a prueba de una forma inimaginable. El distanciamiento físico entre nuestros cercanos, nos ha llevado a buscar nuevas estrategias para expresar cariño y mantener así el “lazo invisible”, real, vivo y auténtico.

Bowlby (1998) refiere que los seres humanos tenemos la capacidad de vincularnos fuertemente hacia otro, aspecto que nos suscitará en el camino diversas emociones tales como angustia, tristeza y temor al momento de la separación con la otra persona, diferenciada y seleccionada afectivamente.

Sin embargo, entendemos que la constante presencia de un sujeto en nuestra vida cotidiana puede afectar de diversas maneras los comportamientos, emociones y actitudes que expresamos. En época de confinamiento, hemos podido experimentar que, por ejemplo, contestamos destempladamente a otro que tenemos cerca; o a veces actuamos de manera indiferente, esperando que nos busquen, y así produciéndose una eterna espera, que desgasta la interacción.

Asimismo, hemos podido ver que la distancia permanente sufrida con nuestros seres queridos, nos ha afectado a tal nivel, que seguramente sentiste en las noches la necesidad de experimentar el contacto físico, o simplemente la urgencia de contactarte telefónicamente. También pudiste haber experimentado el ímpetu de ir a ver y abrazar a tus abuelos, a tus padres o a tu pareja, estando harto/a de las

redes sociales, que hoy utilizamos para comunicarnos. No obstante, en esa desesperación, te acuerdas, de que puede ser riesgoso para ellos —como para ti— por lo que te sientes culpable de haber tenido dicha necesidad.

Hoy a todos los lectores, quiero decirles que aquello que acabo de describir, es lo que nos hace seres humanos, la necesidad de abrazar y ser abrazados es lo que nos distingue de otras especies; el querer reflejarnos en los ojos de los otros, nos hace quienes somos. El requerir contacto y contención es una necesidad básica, que muchas veces no podemos elaborar, ni distinguir, encontrándonos con frases como *“no sé lo que me pasa”, “estoy triste, así como deprimido/a”, “tengo mucha ansiedad, me lo como todo”, “quiero ver a todos los que extraño, pero a la vez, no quiero ver a nadie”*.

Muchas veces dichas sensaciones y/o requerimientos que expresa nuestro cuerpo, mente y espíritu, son solamente la necesidad de ser visto, diferenciado, elegido y contenido por un referente cercano. El sentir las manos de alguien que queremos, el sentir la cercanía de alguien que adoramos, nos da momentos de felicidad y nos eleva a tal punto que aquello puede contagiar de alegría tu día, porque es en dicha huella afectiva, en donde experimentamos la reciprocidad.

Empero, tengo claro que no todo es color de rosa, que las interacciones humanas son diversas y que no están exentas de problemáticas y dependen del contexto. Hay ocasiones en donde los cimientos de dichas relaciones son inestables, por lo que los vínculos se vuelven quebradizos, distantes y en ocasiones —no lejanas a la realidad— violentos. Es en esa oportunidad en donde debemos tener especial agudeza, de poder tomar decisiones que contribuyan de manera directa a nuestro estado de tranquilidad interna. De no ser así, es muy posible que los sentimientos de angustia, desesperación, desesperanza, tristeza, se intensifiquen pudiendo aquello mermar tu capacidad de mirar en perspectiva las situaciones que te acongojan y/o poner en riesgo tu salud física y mental.

Sin duda alguna, si bien el contexto pandémico y por defecto el confinamiento, nos ha puesto diversos obstáculos en nuestro día a día, entregándonos muchas veces más incertidumbres que certezas; sin embargo, también ha sido una oportunidad para poder pensarnos, sentirnos, para elaborar ciertas situaciones que, hasta este punto de nuestras vidas, no nos habíamos cuestionado, dejándonos guiar por la premura de la existencia.

Vínculo consigo mismo/a

Durante mi experiencia clínica en contexto de confinamiento, he escuchado frases, tales como: *“la pandemia paralizó mi vida”, “no he podido dormir, me acuesto tarde”, “de repente me da hambre a las tres de la mañana y voy y saco todo”, “yo antes de esto salía todo el día y no pensaba en mí, nunca le di un espacio a lo que me está pasando”, “añoro volver a lo de antes”, “no tenía idea que mi estilo de vida se llamaba cuarentena”*.

¿Te parecen familiar? Bueno pues si es así, creo que has atravesado emociones profundas a las que en ocasiones es difícil darle cabida cuando se presentan todas en un mismo momento, a veces hay que ordenarlas, identificarlas, nombrarlas, expresarlas y modularlas.

Estos tiempos se han convertido en una época de introspección relevante, encontrándonos con preguntas como: *“¿de qué sirve planificar?”, “¿qué es lo que estoy haciendo en la vida?”, “¿seré capaz de rendir?, “¿quién soy?”*.

Calma, porque si bien suena abrumador, estas interrogantes están, no para buscar respuestas inmediatas, sino más bien para entender los procesos, el cómo de las situaciones. Muchas veces nuestro cerebro intenta buscar causa y efecto, o culpables de las vivencias que

nos suceden, empero en disminuidas ocasiones, ponemos atención a lo que es nuestra responsabilidad y a las diversas situaciones que tuvieron que pasar, para que ese resultado, sea el que es hoy.

Es en esta parte en donde cobra relevancia la salud mental, siendo aquella imperativa para nuestro desarrollo, tanto personal, profesional y en todos los roles en los que nos desempeñamos. Hoy la salud mental se ha vuelto un método de supervivencia en tiempos de confinamiento.

Entonces se deben estar preguntando y ¿qué debo hacer? La respuesta, aunque parece sencilla, es difícil de realizar, cuando nos vemos sobrepasados por nuestro contexto, cuando estamos colapsados por tanto estudio, agobiados por nuestra situación familiar. Es de importancia escuchar las señales que tanto tu cuerpo, como tu mente están dando. Escuchar implica hacerse cargo, en todas las aristas posibles. Hay veces en las que podrás creer que nadie puede entenderte, que nadie puede tomarte la mano en momentos de necesidad, no obstante, cuando te veas en un túnel oscuro y sin retorno, es cuando más debes pedir ayuda.

El solicitar auxilio en momentos de estrés, es un recurso relevante, que podría ayudarte a sobrellevar la situación que estás viviendo. Ribot y cols. (2020) plantea que durante los tiempos de confinamiento y pandémicos se producen “cambios bruscos en las dinámicas relacionales”, aspecto que genera un impacto en la propia subjetividad y en la forma que tenemos de interactuar con los otros.

En la misma línea de lo antedicho, si bien, debemos normalizar las emociones que emergen con el distanciamiento físico, la pandemia y el confinamiento, es necesario darles un lugar, como una experiencia que es real, que está sucediendo y que estamos viviendo en ella. El aislarte del mundo o de situaciones que no quieras enfrentar, es solo reverberar en los miedos que aquello nos produce.

Es aquí cuando el vínculo consigo mismo/a entra en juego, el ser capaz de aceptar ayuda y poder auto observar los propios procesos, es una manera de reconciliarte con lo que no quieres visualizar.

Asimismo, te sugiero que puedas escuchar tu diálogo interno, el cómo te estás tratando, cuando veas que te estás mencionando cosas tales como: *“soy un/a inútil”, “nadie me quiere”, “soy un problema”, “no encajaré en ningún contexto”, “nadie puede ayudarme”*.

Reflexiona y siente cada una de esas duras palabras, y cuestionate si eso se lo dirías a una persona que amas, si eso está basado en la realidad o es ruido mental del que debes escapar. Cuando puedas mirar en perspectiva, la emoción de tristeza, ira o agobio que te produjo cada una de ellas, verás que éstas empiezan a ceder.

Estar consigo mismo/a no es sencillo, requiere de valentía, amor, respeto e ímpetu. Hoy el mundo se ha detenido bruscamente y el mensaje que nos ha dejado es que todo aquello que acallábamos de alguna u otra manera con nuestras actividades cotidianas, se ha dejado entrever fuertemente.

En el presente tenemos una nueva oportunidad para sanar las heridas desde adentro, para acunarnos con cariño. Hoy no es posible desentenderse de lo que me gusta llamar “el propio proceso”, de nuestra historia, de nuestras vivencias y del tan grande océano de emociones que nos inunda. Y tú ¿cuándo le darás espacio?

Vínculos en aislamiento

Cada realidad es distinta, existen algunos que están acompañados, por sus padres, sus parejas, tíos, tías, abuelas y otros que han estado en la absoluta soledad durante la pandemia. Podremos pensar que

lo/as que están solos/as, están exentos de conflictos, pero no. Se enfrentan fuertemente a la compañía de sí mismo/a y a la develación per se del mundo interno, muchas veces sin la disponibilidad de contención o una respuesta de alguien significativo para ellos/as.

El aislamiento es definido por Ramírez-Ortiz y cols. (2020) como la separación interpuesta de los seres queridos, en ocasiones delimitado por un compromiso social. En la actualidad efectivamente, hemos tenido que alejarnos obligatoriamente de las personas que amamos, algunos indefinidamente —por ejemplo, como el personal de salud— u otras de manera intermitente. Sin embargo, lo referido ha generado un impacto afectivo en la psique del ser humano y en su manera de relacionarse.

A todos/as se nos ha hecho cotidiano el observarnos a través de las cuadrículas de una pantalla, lo que ha influido en nuestras interacciones; te preguntará: “¿pero por qué si igual nos vemos?” Si bien es cierto que tenemos contacto verbal e interaccional a través de la virtualidad y que se ha hecho indispensable para enfrentar el confinamiento, al visualizarnos a través de una cámara y mediante un computador, sin quererlo, nuestro cuerpo percibe la falta de contacto físico e intenta por todos los medios buscar el reflejo de los ojos del otro. Lo explicado, según Crittenden (2011) es imperativo para conformar vínculo, como también para sincronizar los ritmos biológicos y psíquicos en la interacción entre una díada. Lo referido ha permeado directamente en nuestra emocionalidad y despliegue expresivo. Lo que ha generado que muchas veces nos sintamos solos/as pese a tener ese contacto medianamente cercano a través de las redes sociales, disponible.

Siguiendo la línea de lo descrito, en el presente se hace más que nunca necesario, buscar estrategias que nos permitan mantener las relaciones que hemos construido a lo largo de la vida y que hoy se ponen en jaque por un virus que hasta el minuto ha entregado más incertidumbres que certezas.

Entonces al leer esto, debe surgirte la siguiente pregunta: “¿cómo enfrente el confinamiento si estoy solo/a?” En primer lugar, es importante reconocer qué emociones sientes al respecto. Puede ser que, durante este encierro te hayas tendido a sentir más vulnerable en todos los aspectos, que incluso hayas querido socializar con alguien más de la cuenta, a pesar de que antes del giro que ha dado el mundo, no tenías esa necesidad.

Lo que te sugiero es que puedas fluir en tus requerimientos internos y emociones. Hazte caso, cuando necesites —aunque sea por medios sociales virtuales— contactarte con algún familiar, amigo/a o pareja. El poder confiar en otro, las sensaciones que tu mundo interno quiere expresar, es de vital importancia, para poder sentirnos, aunque sea un momento contenidos.

Y “¿qué pasa si no hay nadie en quién pueda confiar?”, es importante visualizar en tu experiencia el cómo se ha ido construyendo esa desconfianza con el mundo y en relación a los personajes que habitan en él.

Es significativo diferenciar entre el “estar solo/a” en la realidad y la percepción de “sentirse solo/a”, el primero da lugar al hecho de estar efectivamente en aislamiento social. El segundo por su parte, está relacionado con la sensación de nostalgia y tristeza (Rubio, 2001).

Hay veces en la vida que el percibirse y sentirse en soledad, nos genera un dolor profundo, porque como seres humanos necesitamos una caricia, una palabra, que nos haga sentir que pertenecemos. En algunas oportunidades y desde mi experiencia clínica, esta sensación es descrita como “*siento que se me fracturó el alma*”, “*siento que ando sin piel*”, “*siento que no quiero ver a nadie, pero necesito que estén ahí*”.

El dolor sin querer, nos hace estar más reactivos con el otro que intenta acercarse. Cuando somos conscientes de que sentimos dolor, soledad, desamparo y podemos ponerlo en palabras, vamos a permitir

que un significativo —a pesar de que no lo consideráramos como tal— nos pueda sostener, aunque sea por un breve instante.

En confinamiento y en situación de pandemia, estos sentimientos descritos (soledad, tristeza, dolor, angustia) pueden exacerbarse por el contexto. Mi mensaje es que no temas, siempre habrá alguien —aunque no lo veas hoy— al final del camino, que pueda tenderte la mano.

Intenta siempre buscar redes de apoyo, amigos/as del colegio o virtuales que hayas hecho por la universidad, el colegio, familiares cercanos, profesores en los que puedas confiar, o busca ayuda en salud mental, así te darás cuenta que más temprano que tarde, estas sensaciones intensas que puedes estar experimentando, se harán a un lado para dejar que otras nuevas te inunden. No tengas miedo, en vez de eso, fluye.

Vínculos estrechos: “La familia todo el día en casa”

Para quienes vivimos con nuestra familia, si bien puede ser un alivio no estar solo/a en momentos de pandemia, a veces también la excesiva compañía se puede convertir en algo tedioso y preocupante.

En cuarentena nos ha tocado estar con nuestros significativos, le hemos visto la cara la mayoría del día, nos hemos dado cuenta de expresiones faciales, comportamentales que realizan y que antes no habíamos notado. Con el encierro hasta la respiración del que tienes más cerca, a veces se hace irritante.

Anteriormente en nuestra vida cotidiana, estábamos acostumbrados a realizar una rutina. Ustedes por su parte, se levantaban en la

mañana, tomaban desayuno, se iban raudos al metro o a la micro para poder ir a la Universidad.

Cuando por fin llegaban veían a sus amigos/as y compañeros/as o se iban directo a la sala, para no llegar tarde a la clase que duraba hasta las 11:10. Luego tomaban un descanso, se iban a comprar “algo” para camuflajear el hambre o mantenerse despiertos/as, para así continuar con el otro módulo.

Ya casi al atardecer, volvían a casa, muchos/as de ustedes llegaban, antes que sus familias. Si tenían suerte, compartían una “once-comida” con ellos, instancia en la que se preguntaban cómo había estado el día, o algunos sólo comían y se mantenían en silencio. Después te ibas a descansar un rato, para luego seguir estudiando y preparando lo que tenías al día siguiente.

Sin embargo, llegó octubre de 2019 y con el estallido social, las clases se hicieron intermitentes, lo que ya había impactado la rutina habitual. Posteriormente en marzo de 2020, avisaron en las noticias que el virus SARS-CoV-2, más conocido como COVID-19, se había transformado en una pandemia.

Muchos no le tomamos el peso a lo que eso significaba, otros se asustaron, otros miraban reticentes lo que estaba sucediendo, dado al contexto político en el que se encontraba el país. Con posterioridad, decretaron cuarentena y con ello se paralizó por completo tu rutina diaria. Hoy tu espacio de desenvolvimiento se reduce a tu casa, en donde quizá a veces no tenías muchas ganas de llegar, por algún u otro motivo.

Con ello tu espacio personal, se redujo al lugar que tienes para dormir, debiste adaptarte. Hoy lo usas para recrearte, descansar, conversar con tus pares y estudiar. En el presente debes ver a tu familia la mayor parte del día. Ellos también se adaptaron para seguir trabajando, seguir rindiendo.

El repasar esto querido/a lector/a, debe darte un poco de nostalgia y con ello el deseo de recuperar tu anterior vida. Describir y visualizar todo lo que hemos pasado, nos genera estrés, toda vez, que no podemos dejar de lado nuestras responsabilidades, pese a que el mundo se ha detenido.

Lo descrito puede haberle generado a ti y a los miembros de tu familia, intensos sentimientos de angustia, rabia, incertidumbre y ansiedad (Ramírez-Ortiz, 2020) lo que seguramente mermó la convivencia diaria en la forma e intensidad que tenemos para responder y sentir; en tu capacidad para disfrutar el descanso, en tu apetito, en tus relaciones sociales, ¡ha sido indudablemente agotador!

A veces aceptar aquello, nos da el consuelo y la esperanza de que no somos los/as únicos/as viviendo esto, pudiendo dar paso a una modulación empática de tus respuestas hacia el otro.

Entonces se deben estar preguntando: “¿*qué podemos hacer si nos sentimos así?*”. Lo primero es distribuir los espacios del hogar con los demás miembros de la familia.

Por otro lado, debemos tener claro, que los conflictos relacionales familiares previos se acentuarán o emergerán nuevos, toda vez que las características personales han salido a relucir con mayor intensidad en este período. Para evitar aquello, te sugiero puedas tener una comunicación asertiva.

¿Qué quiere decir esto?, es que transmitas el mensaje de manera clara y directa, sin rodeos, que expreses lo que sientes y lo que esperas en concreto del otro, así podrás evitar malos entendidos e interpretaciones. Recuerda que nuestra mente está vulnerable y se ha adaptado lo mejor que ha podido, sin embargo, muchas veces puede ser volátil e inferir situaciones que no se ajustan a la realidad.

De todas maneras, rememorar junto a tu familia, la importancia de mantenerse unidos y que se encuentran sobreviviendo juntos a un episodio histórico de estrés mundial, es efectivo para estrechar lazos

y no olvidarse de la importancia que mantienen cada uno de ellos para ti. Después de todo, siempre se puede ver esta vivencia de quiebre, como una oportunidad para crecer en conjunto.

En otro orden de ideas, creo pertinente referir que en situaciones de mucha tensión familiar tienden también a incrementarse los niveles de agresividad en la respuesta conductual de los sujetos que la componen (Barudy, 2005). Razón por la que debes tener cuidado con propiciar o verte inmiscuido/a en peleas y episodios de violencia.

Para prevenir aquello debes identificar los factores de riesgo, que tienen relación con el consumo de sustancias y/o alcohol -que puedan desinhibir el sistema nervioso central-, propiciando la reaparición de problemáticas anteriores no resueltas, descalificaciones personales hirientes, pudiendo llegar incluso a los golpes, entre otros.

Si estás viviendo esto, debes romper la cadena del silencio (aunque cueste) y pedir ayuda a tus cercanos o a la misma Universidad, a veces el no hablar las situaciones, perpetúa lo que estamos viviendo. Si pones en palabras tu experiencia, verás cómo los miedos, las vivencias traumáticas, las tristezas y las presiones, se disipan, pudiendo diferenciarte de lo que no quieres replicar. Recuerda no estás solo/a.

Vínculos de pareja en confinamiento: “Un desafío relacional”

Durante este período a muchos/as nos tocó enfrentar esta pandemia con una pareja. En distancia o en cercanía, sin lugar a dudas, ha sido un verdadero desafío mantener funcional la dinámica. Si bien este tiempo ha sido una invitación constante a reflexionar en nuestro actuar cotidiano, el estar en pareja ha puesto en la mira nuestro individualismo y nos ha obligado a pensar en conjunto, a enfrentar

diversas situaciones de la mano de un otro que elegimos y que es profundamente significativo.

Sin embargo, a mi parecer cuando el mundo se detiene y nosotros/as con él, esperamos que quién nos acompañe esté a nuestro lado para acogernos, acobijarnos y cuidarnos.

A través de este texto, te has dado cuenta de que todas las personas responden de manera diferente a situaciones de estrés y es muy probable que tu comprensión del mundo del ser que amas, haya disminuido o en su defecto aumentado.

Es de esperarse que durante este período de confinamiento, se haya puesto en jaque tu interacción con tu pareja, que haya habido desencuentros, diferencias de opiniones, malos entendidos e incluso rupturas. O por el contrario, es probable que el lazo se haya fortalecido viendo esta instancia pandémica y de aislamiento, como una oportunidad de crecimiento relacional.

Sea cual sea el caso, ha sido una invitación a reinventarnos, a entendernos, a escucharnos en la queja y en las alegrías. El vínculo como tal hoy, ha quedado al desnudo, está expuesto tal como es y tenemos una nueva oportunidad de decidir qué hacer con él.

En el ejercicio clínico me ha tocado escuchar relatos tales como *“mi pareja se vino a vivir a mi casa para poder vernos en pandemia”, “inicié mi relación de pareja en febrero y no nos vemos desde que esto empezó”, “descubrí muchas cosas que no me gustaban”, “nos afiatamos más, no hablamos nunca por teléfono, pero siempre por whatsapp. Sabíamos que el otro estaba ahí”*.

Claramente, la rutina a la que anteriormente estábamos acostumbrados se alteró y tuvimos que descubrir nuevas formas de convivencia para aquellos que viven en la misma casa. La interacción de verse día por medio o los fines de semana, muta cuando estás todos los días al lado de una persona. Te debes estar preguntando: *“¿y qué hago si este es mi caso?”*.

En primer lugar, es de relevancia poder respetar los espacios del otro y aunar instancias en común. El definir los lugares físicos y personales, permite una sensación de mayor comodidad en la cotidianidad, toda vez que debemos recordar que el estar en una relación, significa que dos sujetos con individualidades, intereses, vivencias y perspectivas distintas, deciden recorrer un camino conjunto, por lo tanto, es imperativo dar lugar a que esa singularidad personal pueda expresarse tanto en solitario, como en compañía.

Asimismo, es muy probable que durante este período, hayas visto que tu pareja ha cometido —a tu juicio— más “errores” de lo común. Esto es porque en convivencia, las diferencias que podemos tener con el/la compañero/a se exacerban. La pregunta que debe surgirse es *¿cómo manejo esto?*

Para aquello es necesario tener conciencia de que estas equivocaciones que distingues siempre son en base a tu propia experiencia, crianza, forma de ver y vivir la vida, que no necesariamente tiene que ser compartida por tu pareja.

Entonces cuando logramos una comprensión de aquello, debemos ser cuidadosos y rigurosos al entregar el mensaje, refiriéndonos puntualmente a lo que nos molesta en el presente y no a las cosas que hayan sucedido en el pasado. La idea es tener una conversación clara y afable, en donde la responsabilidad de mantener la relación estable y en buenos términos es de ambos. Algo que puede ayudar, es la percepción de que la pareja conforma un “equipo” que trabaja por un objetivo en común, que es el bienestar y la comodidad de los sujetos que la componen. No debes olvidar que estamos en un constante descubrimiento y aprendizaje del otro.

Ahora bien, qué pasa con aquellas parejas que durante este período les ha tocado vivir su relación a distancia. Los principales autores de la teoría vincular refieren que es importante la proximidad física y emocional para mantener vivo el lazo entre una díada y claramente, cuando nos encontramos con la noticia de que debíamos guardar cuarentena, el contacto físico se interrumpió, lo que pudo aumentar

la propia sensación de fragilidad personal, necesitando urgentemente que nuestra pareja estuviera cerca. También pudo pasar de que pensaste que el cariño y el amor que se tenían no era lo suficientemente fuerte y empezaste a poner pequeñas pruebas para ver la disponibilidad real del otro. Quizás sentiste que en la distancia no iba a hacer posible la relación, empezaste a anticipar la pérdida, pero tu real temor era precisamente perderla.

Muchas posibilidades pudieron haber pasado, sin embargo, todo lo que ha sucedido nos ha servido para conocernos y descubrir lo que hemos formado con nuestra pareja. Hoy quiero que puedas ver que la lejanía es una oportunidad de crear música en papel y de dibujar en música.

Y ¿cómo acompañarse en distancia? Frente a esta interrogante es imperativo crear respuestas, construir nuevas rutinas y respetar las ya existentes, siendo conscientes de cómo me estoy vinculando con el otro, preguntándonos ¿qué es lo que espero de esta relación en este periodo de distancia?, ¿cómo la vamos a mantener?, ¿qué apporto yo y el otro en la interacción de pareja?

Asimismo, en este período se hace necesario buscar estrategias para mantenernos próximos, siendo la virtualidad un medio para ello. Sin embargo, te sugiero ser muy explícito/a en la comunicación cuando se trata de expresarte por redes sociales, toda vez que el contexto puede generar malos entendidos. En distancia se hace necesario también maximizar las demostraciones afectivas, siendo importante expresar tus sentimientos a la persona amada.

De igual forma, debes estar dispuesto/a a escuchar, leer y recibir lo que tu compañero/a tiene que decirte, siendo necesario que pongas el énfasis en la reciprocidad comunicacional. No olvides ser honesto/a con tus emociones.

Otras estrategias como ver una serie, generar panoramas virtuales, jugar juntos mediante páginas web y hacer proyectos, tanto en el corto como a largo plazo facilitará la interacción cotidiana y podrá

fortalecer su relación, debiendo siempre tener conciencia que los espacios compartidos deben ser previamente coordinados. Recuerda que cada uno está lidiando con sus propias dinámicas familiares, su propia soledad, estudios y rutinas.

Que el encuentro en pareja sea una oportunidad de escape y de comodidad, es necesario para fortalecerse en la lejanía. Debes tener conciencia que el confinamiento no es más que un momento en la historia relacional de ambos, que luego será contada como recuerdo, como experiencia en el tiempo y cuando se vuelvan a encontrar verán que cada desafío, cada encuentro, cada espacio, cada conversación, se verá reflejada en la presencialidad y cada conflicto será efímero cuando sus manos se vuelvan a entrelazar.

Queridos/as estudiantes hemos llegado al final de esta revisión de los vínculos en el contexto actual. El desafío que nos espera, tanto en tiempos de pandemia como en la vida, es visualizar los procesos que nos atañen, es poder sentir y expresar sin temor lo que nos pasa internamente, es aperturarse a confiar tanto en otros como en nosotros/as mismos/as.

Ser conscientes de que por lejanos y ajenos que nos sintamos en este mundo detenido, los lazos que conformamos (y construiremos) serán nuestra cuna de calma que aliviará la tempestad externa, sintiéndonos nuevamente seguros/as.

Referencias

- Bowlby J. (1998). El apego y la pérdida, v. 2. Biblioteca de psicología profunda. Paidós
- Ramírez- Ortiz y cols. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19, asociadas al aislamiento social. Departamento de psiquiatría. Universidad de Colombia.
- Crittenden, P.M. & Landini, A. (2011) *Assessing Adult Attachment: A Dynamic-Maturational Approach to Discourse Analysis*, NY: WW. Norton.
- Ribot y cols. (2020). Efectos del COVID-19 en la Salud Mental de la Población. Instituto de Medicina Legal. Habana, Cuba.
- Rubio R. (2001) Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y sentirse solo. Universidad de Granada. *Rev. Mult Gerontol.*
- Barudy J. (2005) *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Editorial Gedisa. España.

MANEJO DE ANSIEDAD Y CRISIS DE PÁNICO EN PANDEMIA

CINTHYA CÓRDOVA REYES

¿Qué es la ansiedad?

LA ANSIEDAD PUEDE MANIFESTARSE DE DIVERSAS FORMAS, TALES COMO nerviosismo, miedo, tensión, entumecimiento, preocupación o sensación de que algo malo sucederá. También puede asociarse a síntomas físicos, los más frecuentes suelen ser dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, sudoración, manos frías, temblor y dificultades para prestar atención y dormir. El conjunto de reacciones físicas y mentales a eventos estresantes son parte de la naturaleza humana. Las experiencias que percibimos como altamente estresantes, como por ejemplo, la pandemia del COVID-19, pueden producir fuertes y repentinos sentimientos de ansiedad, los cuales pueden llegar a vivirse de un modo muy angustiante e incapacitante.

Aprender a entender tu ansiedad puede llegar a ser realmente difícil, puesto que esta nos hace experimentar un conjunto de sensaciones muy desagradables que producen confusión al no saber qué nos está pasando ni qué hacer con esto que nos sucede. Me gustaría darte una pequeña orientación para aprender a entender qué te está pasando, y puedas encontrar el modo de comprender el mensaje que está transmitiendo tu ansiedad, con el objetivo que te sientas mejor contigo mismo/a o bien orientar a un ser querido que sufra de este trastorno.

En mi experiencia como psicóloga, encuentro con frecuencia que los pacientes no entienden cómo llegaron a este estado, el cual suelen explicar como un descontrol sobre sí mismos/as, lo que en mis palabras como terapeuta denomino como “*el desgobierno*”, es más, aun cuando se descartan causas médicas, veo con frecuencia que las personas que padecen ansiedad, siguen buscando una explicación médica sin hallarla.

En consulta, para transmitir un mensaje de tranquilidad hacia el/la paciente y así este pueda comprender mejor el estado de desgobierno, comento que a nuestro cuerpo no le quedó otra opción que expresar a través de síntomas físicos de alta intensidad todo aquello que probablemente no has prestado atención; por ejemplo, tus emociones, pensamientos y conducta desde hace mucho tiempo. La adaptación al malestar puede ser, por ejemplo, no expresando lo que sientes, apretando tus dientes, realizar un esfuerzo constante en cumplir con las expectativas que los demás tienen sobre ti, intentando ser perfecto/a o autoimponerse ciertos “*tengo que poder con todo*” “*tengo que dar siempre lo mejor de mí*” “*tengo que estar siempre para los demás*” y no prestar atención al cuidado que requiere tu cuerpo y tu mente.

Cuando sientes estas sensaciones tan extrañas, que muy probablemente te obligan a apagar el piloto automático, cuando te encuentras en modo de auto vigilancia, focalizando tu atención en cada sensación que estás experimentando, debes entender que es un mensaje de última instancia que utiliza nuestro cerebro, el cual te pide de un modo muy desagradable que pares, que bajes el nivel de activación y te relajes, puesto que tu sistema nervioso recibe constantemente una señal de alarma en la que se informa que te encuentras en peligro inminente.

La ansiedad es el conjunto final de experiencias, pensamientos, emociones y conductas en la cual nuestra mente ha interpretado que nos hemos sentido en peligro y es por eso que, de modo involuntario, lo que normalmente hacemos es aumentar el estado de

alerta, creyendo que, si nos detenemos o invertimos el tiempo en autocuidarnos, algo malo probablemente pasará.

La ansiedad nos hace parar y esta puede ser una buena instancia para tomar otro camino, quizás reflexionar sobre otro modo de hacer las cosas, puesto que esta forma a la que te has adaptado te enferma, te hace vivir entre medio de culpas sobre tu pasado y temores sobre un futuro que desconocemos si llegará, en vez de ocuparnos en el aquí y ahora en tiempo presente.

Si el estilo de vida de nuestra sociedad es demandante, no podemos dejar de lado la excepcionalidad que ha sido vivir e intentar adaptarnos al nuevo paradigma producto de la pandemia del COVID-19, la cual está produciendo un impacto en nuestras vidas que aún no podemos determinar su alcance. El distanciamiento social, el cambio en nuestras rutinas de vida, presiones económicas, pérdidas de empleo, la brecha digital, son diversas situaciones que pueden hacernos sentir aislado/as, aumentar el estrés y en consecuencia producir trastornos ansiosos.

Todos nos hemos preocupado y alarmado por enfermarnos durante esta pandemia, nos hemos sentido frustrados/as ya que desconocemos cuánto tiempo pasará hasta volver a lo que conocíamos como nuestra normalidad. Es esperable que durante este tiempo sientas estrés, ansiedad, miedo, tristeza, rabia y desesperanza e incluso algunas personas han aumentado el consumo de sustancias que alteran nuestro estado de conciencia con el objetivo que reduzcan o ayuden a afrontar los miedos que produce adaptarnos a esta situación de incertidumbre constante, lo que repercute en un aumento de los problemas de salud al ser estrategias disfuncionales que ponen en riesgo nuestra salud mental y física.

La mayoría de las personas se enfrentan a situaciones estresantes sin precedentes cuya duración es aún desconocida, lo cual aumenta los niveles de estrés, ansiedad durante el día, así como interrumpen el sueño a la hora del descanso. La relevancia que adquiere poder tener

un buen descanso a la hora de dormir es vital en la regulación de las emociones, por tanto, es así como cuando no dormimos bien, nuestras emociones se encuentran alteradas al día siguiente, produciendo irritabilidad, angustia y desidia. Puedes revisar el capítulo “Hábitos de sueño y su relación con el bienestar” en este mismo libro.

Como hemos explicado anteriormente, la ansiedad es una reacción esperable ante las exigencias de la vida y es normal que nos pueda afectar y sobrepasar en nuestra capacidad de afrontamiento y adaptación. Todos de algún modo u otro hemos intentado adaptarnos con nuestros recursos personales ante este nuevo paradigma de pandemia, sin embargo, cuando no logras dejar de experimentar ese conjunto de emociones y sensaciones que te causan dificultad en la realización de tus actividades de la vida cotidiana, es cuando hay que prestar atención y si el problema continúa, pedir ayuda profesional.

¿Y cómo puedo distinguir si esto que estoy sintiendo es ansiedad? Una vez que descartes problemas médicos, ya que este problema se expresa de múltiples formas en nuestro organismo, a través de diversas esferas: emocional, cognitiva, física y conductual, incluso los propios síntomas pueden ir variando tanto en intensidad como en la forma.

Manifestaciones más frecuentes de la ansiedad:

- **Preocupación excesiva:** nuestra reacción o, dicho de otro modo, la preocupación que nos produce un evento determinado es desproporcionado en relación a la amenaza real que sería esperable experimentar ante un determinado estímulo.
- **Sensación de agitación:** lo cual produce una serie de alteraciones en nuestro cuerpo, por ejemplo, aumento del pulso cardíaco, manos sudorosas y temblorosas, sequedad bucal. Este desajuste se produce porque el cerebro interpreta que existe un peligro cercano a suceder, por tanto, prepara el cuerpo para atacar o huir ante la amenaza, desviando la circulación sanguínea desde el sistema digestivo hacia los músculos en el caso de necesitar correr o pelear,

a la vez que nuestros sentidos se agudizan. Este mecanismo es útil en el caso en que efectivamente nos encontráramos en una situación de amenaza real, pero produce un auténtico desgaste si la amenaza se encuentra localizada en nuestra mente y si se percibe de manera constante.

- **Intranquilidad:** esta sensación los/as pacientes suelen describirla como “sentirse nervioso/a”, no todas las personas con ansiedad sufren esta sensación, aunque es bastante frecuente sentirla.
- **Fatiga:** la cual se puede producir después de una crisis de pánico o puede ser crónica. No se ha podido determinar si la fatiga responde a los efectos del insomnio, la tensión muscular o si tiene relación con la alteración hormonal que produce la ansiedad de larga duración.
- **Dificultad para concentrarse:** la dificultad para concentrarse y la pérdida de atención son síntomas que reportan la mayoría de los/as pacientes con ansiedad.
- **Irritabilidad:** la agitación y preocupación excesiva puede producir con frecuencia alteraciones en el estado de ánimo, produciendo en la gran mayoría de las personas episodios de irritabilidad.
- **Músculos tensos:** la tensión muscular se encuentra asociada con la ansiedad, pero la relación causal entre ellas no se encuentra aún clara. Se ha demostrado que tratar la tensión muscular ayuda a reducir los síntomas de preocupación y las conductas de rumiación mental (no poder parar el pensamiento).
- **Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo:** La conducta del sueño se encuentra normalmente alterada en personas con ansiedad.
- **Evitar situaciones sociales:** evitar y tener miedo de situaciones sociales pueden ser una señal importante a tener en consideración si sospechas que sufres de ansiedad.
- **Temores irracionales:** los miedos irracionales, por ejemplo, miedo a la contaminación, uso de transporte público, encontrarse en lugares cerrados que impiden el desarrollo de las actividades de la vida diaria es un elemento relevante a considerar.
- **Crisis de pánico:** es la máxima expresión de la ansiedad; dichas crisis producen sentimientos de miedo extremadamente intensos,

acompañados de síntomas físicos desagradables, los cuales producen en la persona que los padece miedo real a morir.

Sobre los **temores irracionales**, en concreto, el miedo a la contaminación, me gustaría explicarlo un poco más, teniendo en cuenta la crisis sanitaria en la que nos encontramos.

Si es que nunca habías experimentado este temor antes de la pandemia, es bastante normal y esperable lo que te está sucediendo, incluso podrías notar que, si esto te sucedía previo a la pandemia, este temor podría aumentar.

Quizás te podrías preguntar cuándo se convierte en un temor irracional, es decir, cuándo dejar de ser normal experimentar este temor, sería conveniente prestar atención a las siguientes consideraciones:

Si exponerte ante una situación que podría llegar a contaminarte te produce un miedo o ansiedad de intensidad severa, la cual es persistente y se explica por la presencia o anticipación de eventos o elementos concretos.

Si los estímulos relacionados con la contaminación se evitan de manera consciente, o si los toleras te producen un malestar significativo e intolerable. Cuando evitas el evento relacionado con contaminarte o el objeto en cuestión, sientes que se deteriora intensamente tu rutina normal o actividades de la vida cotidiana en los quehaceres domésticos, laborales, sociales o si el miedo a contaminarte produce un malestar incapacitante e intenso.

Si la ansiedad que producen los eventos u objetos relacionados con el temor a contaminarte es intensa y desproporcionada ante el peligro o amenaza real o por el contexto sociocultural.

Crisis de pánico

Seguramente lo has dudado, sin embargo, tu organismo está diseñado para tolerar altos niveles de ansiedad, sin que represente una amenaza real para tu salud física. Es muy probable que ni siquiera notaste cuándo comenzaron estos problemas, puesto que tu cuerpo comenzó a enviarte pequeñas señales que seguramente ignoraste y ese estrés casi silencioso paulatinamente se convirtió en ansiedad.

Es importante que sepas que uno no se obsesiona con sufrir una enfermedad, con el miedo a tener una crisis de pánico o el miedo a volverte loco/a de un día para otro. Cuando te encuentras en este escenario, significa que no puedes tolerar más y tu mente llegó a su límite (sí, todos tenemos un límite). La buena noticia es que todo ese sufrimiento que estás experimentando es un estado, el cual pasará, puedes volver al gobierno de ti mismo y aprender a conocerte más, así como también identificar tus propios límites y obtener un aprendizaje significativo de esta desagradable experiencia.

Las crisis de pánico se pueden entender como la expresión más intensa de la ansiedad, producen episodios de angustia, desesperación, sensación de ahogo, taquicardia, sudoración, aumento o disminución de la presión arterial, parestesias en las extremidades o en la cara (sensación de hormigueo), despersonalización (sensación de desconexión con uno mismo), desrealización (sensación de separación del medio con una percepción de irrealidad), dolores de cabeza, náuseas, temblores, mareos. Dicho episodio suele tener una duración aproximada de 1 a 10 minutos, aunque, en algunas personas la extensión de la crisis puede ser mucho más amplia en el tiempo.

Es habitual que la primera crisis se desencadena sin darnos aviso previo, incluso muchas personas señalan que no se sentían nerviosos ni alterados en el momento que empezaron a sentirse mal. Este antecedente genera lo que se conoce como temor aprendido, el cual consiste que en el futuro la persona intentará adelantarse a

la situación por el miedo que produce volver a tener otra crisis eludiendo situaciones asociadas a los estímulos del primer episodio, por ejemplo si tu primera crisis de pánico se produjo mientras viajabas en transporte público, es muy normal tener miedo de volver a utilizar este medio de transporte ya que lo asocias al malestar que viviste y supones que si dejas de viajar, en este caso en transporte público, la probabilidad de sufrir otra crisis de pánico disminuirá.

Si tu cuerpo se adapta a gestionar un constante estado de alerta y alarma y lo normaliza, es normal y esperable que no nos demos cuenta que estamos acumulando estrés, con lo cual seguimos adelante y no prestamos atención a lo que nos informan nuestros propios sentidos. A veces puede pasar que algo irrumpe nuestra adaptación disfuncional al estrés, como, por ejemplo, una ruptura amorosa, pérdida de un familiar cercano, ser despedido del trabajo y entonces, sientes un pánico que te resulta inexplicable. Algunas personas pueden comenzar las crisis de pánico sin un antecedente causal, en estos casos la mente colapsa y activa el sistema de defensa, sin que exista realmente una amenaza que nos ponga en peligro.

Es en este punto cuando se inician las visitas a distintas especialidades médicas, en búsqueda de una respuesta que explique el malestar, ya que se acaba concluyendo que algo malo nos pasa o está por suceder. Cuando se descartan problemas de salud médicos, es en consulta psicológica el lugar donde se descubre que nuestro cuerpo llevaba mucho tiempo enviando señales de alerta hasta producir la descarga total que nos impide mantener el ritmo habitual cotidiano.

En el estado de crisis, realmente no estamos en peligro, hasta el momento no se ha documentado ningún caso de alguien que haya muerto por una crisis de pánico. Con respecto a los temores más frecuentes que informan los pacientes son a morir, a perder el control, volverse loco/a, lo cual es bastante normal experimentar, puesto que nuestro cuerpo se encuentra en un estado de desequilibrio absoluto, que es lo que precisamente necesita para gestionar todo ese estrés y malestar que se ha acumulado a lo largo del tiempo.

La primera y en mi opinión personal más importante recomendación que entrego a mis pacientes es evitar controlar lo que estamos sintiendo, lo cual es lo primero que ellos reportan hacer, es decir, intentar controlar y reprimir lo que estás experimentando con el objetivo que ese malestar dure lo mínimo posible. Cuesta entender que hay que permitir que pase este desagradable estado y es aún más complejo comprender y aceptar auténticamente que este estado pasará, como siempre digo, al ser un estado, la ansiedad pasará porque es temporal.

Otra reticencia muy frecuente es evitar compartir y contar lo que nos está pasando por vergüenza. Lamentablemente las crisis de pánico son episodios muy comunes, no eres raro/a ni eres el/la único/a que los padece. Estas crisis sirven como una llamada de atención, un reclamo de todo nuestro organismo para parar, que nos obliga a aprender a relajarnos y bajar el nivel de activación de nuestro ritmo actual de vida.

Después de padecer una crisis de pánico es usual sentir agotamiento extremo, esto sucede porque el cuerpo se prepara para atacar o huir, como respuesta automática ante la amenaza real o imaginada y segregamos adrenalina, un neurotransmisor que produce que los músculos se tensen, se acelera el ritmo cardíaco y la sangre se irriga en mayor concentración en las extremidades. Si nuestro organismo realiza este mecanismo de defensa de manera sostenida en el tiempo, produce un desgaste enorme porque interpreta que nos encontramos en constante peligro amenazando nuestra supervivencia.

Otra paradoja interesante, es que nuestro sistema nervioso autónomo, que recibe este nombre porque funciona de manera automática, sin que seas tú el/la que deba comandar las acciones necesarias, funciona por medio de percepciones a través de lo que interpreta de los estímulos externos, así como lo que interpreta internamente. Este sistema es el encargado de producir la respuesta de preparación al estrés y también es el que puede permitir realizar las acciones necesarias para relajarnos. Es importante recalcar que nuestra mente, no distingue cuándo la amenaza que interpretamos es real o imaginada, ya que funcionamos interpretando estímulos orientados a la

sobrevivencia y adaptación al medio.

Recomendaciones para la ansiedad

A continuación, te daré algunas sugerencias generales si estás sintiendo ansiedad, no todas sirven para todos/as, ya que como explico en consulta, existen muchos recursos terapéuticos que pueden ser utilizados como herramientas para trabajar tu ansiedad, no todas las herramientas te servirán, pero sí puedes ir buscando entre el kit presentado y probar cuáles son de utilidad para ti. Si bien es cierto no harán que la ansiedad desaparezca automáticamente ni tampoco asegurará que nunca más sufras una crisis de pánico, sí favorecerá el manejo de la ansiedad para que así disminuya su interferencia en el desempeño de tus actividades de la vida diaria.

- El primer paso y quizás más importante en mi opinión es aceptar lo que estás sintiendo, sé que lo que quieres es dejar de sentir ansiedad, pero cada vez que intentas reprimir tus sensaciones, tu cuerpo te enviará una señal más fuerte para que escuches y sientas.
- Pierde el miedo de lo que estás sintiendo, recuerda es un estado y pasará, tu vida no está en peligro.
- Cuando sientas miedo de enloquecer, recuerda que gran parte del malestar que sientes, cumple una función, la cual es alertar que llevas mucho tiempo sin prestarle atención, sin escucharte. No te vas a volver loco/a, escúchate, porque probablemente lleves demasiado tiempo sin permitirte ser tú mismo.
- Esa sensación de ahogo, suele ser el síntoma más frecuente, sientes que el pecho te oprime y hasta te duele. Cuando se descartan causas médicas, se determina que el origen del dolor es psicológico, sientes dolor físico en el pecho porque tienes tu musculatura tensada y esto produce dolor.
- El miedo no es malo, ninguna emoción lo es, todas cumplen su función y nos ayudan a sobrevivir.
- Escucha a tus miedos y habla de éstos con tus seres cercanos. Hablar sobre lo que nos sucede nos ayuda a ordenar nuestras

ideas, adquieren sentido. Poner en palabra lo que nos duele es útil para relativizar nuestras vivencias. La mayoría de nuestros miedos habitan en nuestra mente y si te paras a pensarlo ¿Qué sería lo más terrible si aquello que temes sucediera? Normalmente realizo este ejercicio con mis pacientes y en la mayoría de los casos se descubre que es poco probable que suceda aquello que tememos y si sucede no es tan terrible como lo visualizamos inicialmente.

- Tú no eres tus miedos, estos no te definen, eres mucho más que todo lo que temes.
- No te avergüences, no eres raro/a, no eres el/la único/a que sufre estas sensaciones. No hay nada malo en ti, estás pasando por un estado de explosión debido al estilo de vida que llevas viviendo, esto puede ser una oportunidad para reflexionar si este estilo contribuye en tu bienestar.
- Puedes tener tinnitus (zumbido en los oídos) por contracciones musculares dentro y alrededor de tu oído, provocando la tensión acumulada en esta zona.

1. Intenta reflexionar por qué aparece esta sensación, qué rol juega.

2. ¿Esta sensación aparece en ciertos momentos, por ejemplo, cuando reprimes tu enojo?

3. Detén la actividad que estás realizando y acepta lo que sientes, sin evitar que suceda.

4. Recuérdate que estás a salvo, nada malo te sucederá. Tu cuerpo está diseñado para soportar esta sensación.

5. Aplícate un masaje facial suavemente.

6. Es necesario que consultes con un médico para descartar que tienes alguna alteración orgánica que cause el tinnitus.

- Si tienes mareos, baja tu propio ritmo, realiza un ritual diario para disminuir tu nivel de activación, descansa, permite tener una desconexión y descanso efectivo de tus responsabilidades.

Es absolutamente normal si te asustas por sentirte constantemente mareado, además que este síntoma limita el desempeño normal de tus actividades.

Algunas causas pueden ser las siguientes: tensión muscular, falta de alimentos nutritivos, respiración superficial hiperventilada, falta de un sueño reparador, cambios en tu presión arterial y sensación de despersonalización.

Te recomiendo los siguientes tips para cuando te sientas mareado/a:

1. Detente, realiza un alto en tus actividades.
2. Intenta concentrarte en sentir tus pies en el suelo, cómo se siente, si el suelo está frío, húmedo, caluroso.
3. Respira profunda y lentamente.
4. Realiza las cosas que tengas que hacer con algo más de pausa.
5. Realiza ejercicios de relajación.
6. Recuerda descartar que la causa de tus mareos no tenga un origen médico, para ello debes primeramente visitar a un médico.

- También hay personas que sufren de dolor en la quijada cuando tienen ansiedad. Cada vez que reprimes tus emociones, por ejemplo, la rabia, tensas tu boca, aprietas tus dientes y en consecuencia, comienzan las molestias y dolores.
- Si sufres de náuseas, te recuerdo que el estómago se conoce como el segundo cerebro, y en él también podemos acumular tensiones, tristezas y rabias.

1. Cuida tu alimentación, aliméntate con los nutrientes que realmente necesitas.
2. Tu estómago es otra parte de tu cuerpo, reclamando tu atención y te pide que pares.

- No tengas miedo a llorar, si sientes deseo de llorar, llora, esta conducta también cumple una función en ti y reprimir esta necesidad a la larga provocará que esa tristeza no liberada se exprese de un modo disfuncional. Sin forzar permite sentirte.
- Practica Mindfulness. Esta es una disciplina o herramienta que proviene, entre otros, del budismo zen, y aunque no hay una traducción literal en nuestro idioma, la más cercana sería “Atención Plena”, ya que el Mindfulness es la capacidad intrínseca de la

mente de estar presente y ser consciente en el momento determinado en el que nos encontramos.

Para entender cómo funciona la mente que divaga, el budismo habla de “la mente de mono”, como metáfora de que la mente es como un mono que va saltando de rama en rama, sin pararse en ninguna parte. Este nivel mental se puede dar en cualquiera de nosotros, de hecho, es habitual no tener la mente entrenada para calmarse, pero sobre todo se muestra en los problemas de ansiedad. Algunos tips desde el Mindfulness son los siguientes:

1. Invertir el orden en que haces las cosas. Permítete entrar en la mentalidad de un principiante invirtiendo el orden en el que te secas, vistes y te pones los calcetines y los zapatos por la mañana. Esto ayudará a tu mente a mantenerse al margen de tus rutinas automáticas que son demasiado conocidas y, en cambio, te ayudará a mantenerte presente en el momento de la tarea.
2. Escribe con la mano opuesta. Usa el mouse o cepilla tu cabello con la mano opuesta.
3. Reorganiza tus libros. Ponlos en espiral, y organízalos por color.
4. Presta atención a la experiencia completa de caminar. Tómate un momento para concentrarte en las sensaciones, los movimientos pequeños y grandes que realizas al caminar, cómo los objetos se mueven al lado de ti, la temperatura, el viento.
5. Presta atención a la experiencia completa de la respiración. Los sonidos, sensaciones, olores (esta es una buena manera de entrar en un estado meditativo profundo).
6. Cambia tu rutina; conduce de una manera diferente al trabajo, haz una variación en el trayecto, invierte el orden en que te preparas por la mañana y come algo nuevo para el desayuno. Cambia tu rutina en cualquier momento que puedas.

7. Juega el juego de la A a la Z. Mientras caminas en un área urbana, trata de detectar todas las letras del alfabeto, en orden, mientras caminas.
8. Detente periódicamente y sonríe. Toma conciencia de la respuesta fisiológica inmediata en tu cuerpo. Se siente muy bien, ¿no?
9. Cuando te encuentres haciendo algo por costumbre, detente. Comienza de nuevo y hazlo de otra manera. Puedes elegir cómo hacer que la acción sea diferente
10. Toma una respiración profunda. Mientras la retienes, nota y nombra 5 cosas que puedes ver, sentir, escuchar, esto te ayudará a dejar de prestar atención en tus sensaciones internas y conectar con lo que sucede fuera de ti.

Recomendaciones para las crisis de pánico:

La **crisis de pánico** es una de las peores sensaciones que una persona puede pasar. A cualquiera le puede pasar, sea el momento que sea. Si en el contexto de pandemia, estás comenzando a tener crisis de pánico o éstas han aumentado, te ofrezco las siguientes recomendaciones:

1. **Identifica lo que estás sintiendo**, es muy importante que aprendas a reconocer tus síntomas. En consulta acompaño a mis pacientes a aprender a reconocer “el aura” que nos informa que podríamos experimentar una crisis.
2. **No te vas a morir**. Tu organismo está diseñado para tolerar esta sensación angustiante. Como señalé anteriormente, nadie se ha muerto por una crisis de pánico, el miedo que sientes ocurre porque tu mente interpreta que te encuentras en una situación de peligro y ésta no distingue si es real o imaginada.
3. **Respira**. La hiperventilación aumenta y prolonga la crisis; para

evitar que, entre más oxígeno, respira únicamente por la nariz; concéntrate solamente en respirar; entran por la nariz 4 segundos de aire, retén el aire por 4 segundos, salen por la boca 8 segundos de aire.

4. **Háblate.** Cierra tus ojos y sigue concentrándote en respirar. Recuerda que esta crisis pasará, a pesar de la angustia que sientes, no existe un peligro real para tu organismo.
5. Si las crisis continúan, es muy recomendable que pidas ayuda a un profesional. Cuando la causa es psicológica, existen tratamientos que son muy efectivos.

Para finalizar, me gustaría darte una orientación si es que algún familiar cercano es quien sufre de crisis de pánico y no sabes cómo ayudarle:

1. Reconoce la situación. Trata de entender lo que la otra persona está pasando. Las personas con crisis de pánico tienen ataques repentinos y recurrentes de miedo, las crisis en sí no son mortales ni representan un peligro real.
2. Transmite tranquilidad. No podrás ayudar a alguien en estado de pánico si tú mismo te encuentras demasiado nervioso/a. Si intentas mantener la calma, la persona que sufre la crisis percibirá contención y protección.
3. Ofrece espacio. Si la persona siente que no puede respirar, quédate cerca, pero da espacio. Bajo ninguna circunstancia le digas frases como “todo está en tu mente”, “estás exagerando” o “cálmate”. Decir que no hay nada que temer puede recordarle lo fuera de la realidad que se encuentra y puede generar aún más pánico. Es necesario que sepas que el miedo que siente esa persona es muy real en ese momento.
4. Ayúdale a respirar. Respira fuerte y lentamente, dile a la persona que haga lo mismo, hasta que vaya reduciendo la hiperventilación.

5. Aplica frío. El frío ayuda a que la persona respire mejor y sienta menos sensación de ahogo. Prueba poner un paño mojado frío en su nuca, puedes también abrir la puerta del freezer para que la persona respire aire frío.
6. ¿Que sí puedes decir? Puedes recordarle a la persona que la crisis pasará y mencionar que estarás ahí para ayudarlo, por ejemplo, puedes probar decir algo como “sé que estás asustado/a, esto pasará, estoy aquí”.
7. Cuando pase la crisis. En las crisis de pánico, la persona gasta mucha energía, con lo cual se sentirá agotada. Se recomienda realizar alguna actividad relajante y tomar descanso.

Querido/a estudiante, espero que este capítulo te haya resultado de utilidad y, principalmente pueda orientarte si te sientes angustiado/a por experimentar ansiedad o crisis de pánico. Me gustaría cerrar este capítulo recordándote que la ansiedad es un estado modificable, por tanto, que es temporal e incluso su intensidad varía. Esta desagradable situación puede añadir una buena parcela de conocimiento y aprendizaje sobre ti mismo y cuestionarte cuáles son tus límites reales y valorar el comenzar a establecerlos en tu relación con los demás y por supuesto, contigo mismo/a.

Referencias

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. doi:10.1176/appi.books.9780890425596
- Bados, A. (2000). Agorafobia y ataques de pánico: Un programa psicológico de intervención paso a paso. Madrid: Pirámide.
- Bados, A. y García-Grau, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Publicación electrónica. <http://hdl.handle.net/2445/12302>
- Bados, A., Balaguer, G. y Saldaña, C. (2007). Outcome of cognitive-behavioural therapy in training practice with anxiety disorder patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 46, 429-435.
- Bados, A. y Coronas, M. (2005). Intervención en un caso de fobia a la sangre/ inyecciones/heridas (pp. 47-65). En J.P. Espada, J. Olivares y F.X. Méndez (Coords.), *Terapia psicológica: Casos prácticos*. Madrid: Pirámide.
- Bados, A., y García, E. (2014). Resolución de problemas. No publicado. Facultad de Psicología. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Barcelona.
- Joyce, P. y Sills, Ch. (2013). *Habilidades en counselling y psicoterapia gestáltico*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Pérez, M., Fernández, J.R., Fernández, C. y Amigo, I.(Eds.) (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces I. Adultos*. Madrid: Pirámide.
- Caballo, V. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*, vol.1. Madrid: Siglo XXI de España Editores
- Segal, Z., Teasdale, J., Williams, M. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Donker, T., Griffiths, K., Cuijpers, P. y Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta analysis. *BMC Medicine*, 7-79.

ESTAMOS EN PANDEMIA Y ME SIENTO DEPRIMIDO/A, ¿CÓMO SALGO DE ESTO?

PATRICIA PÉREZ MARINKOVIC

ESCUCHAR EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN LA ACTUALIDAD ES bastante común en el ámbito universitario de nuestro país, porque afortunadamente a partir del año 2018, se canalizó una demanda masiva, organizada, contundente y responsable en forma de movimiento estudiantil, que dio cuenta de las dificultades emocionales y psicológicas con las que deben lidiar los estudiantes en esta etapa de sus vidas. Esto ha permitido visualizar con mayor nitidez la importancia de generar psicoeducación en nuestra población en general y muy específicamente en nuestro estudiantado.

Una labor importante a realizar es des-estigmatizar las dificultades que todos/as presentamos en algún momento en el ámbito psicológico. Esto porque fundamentalmente la vida o la existencia, se maneja en un plano de polaridad o dualidad, lo cual es una ley tanto interna como externa. Existe entonces, el día y la noche, lo dulce y lo amargo, la risa y el llanto, el éxito y el fracaso, el frío y el calor, el amor y el odio, el bien y el mal, la vida y la muerte, etc. Y en medio de esta polaridad se despliegan muchos matices que van diferenciando de manera sutil cada estado emocional y cada vivencia.

Al verlo de este modo, no es difícil comprender que en nuestra vida, habrá momentos de intensa satisfacción, así como de intensa insatisfacción, pasando por estados intermedios entre uno y otro polo. En este contexto, efectivamente, todos/as nos sentiremos complicados emocionalmente en menor o mayor medida en varios momentos de

nuestra vida, y eso es normal y esperable. Es por ello que educarnos en aquellos aspectos fundamentales de nuestro funcionamiento psicológico, no sólo es deseable, sino que prioritario. Des-estigmatizar la salud mental y colocarla más bien en el ámbito del bienestar psicológico, nos permitirá acceder de manera natural a conocimientos fundamentales de esta área del conocimiento, promoviendo masivamente el autoconocimiento y a pedir ayuda rápidamente cuando lo requiramos, evitando de este modo, al igual que en el área de la salud física, llegar a estados de trastornos más complejos.

En el contexto de la salud mental, desde hace varios años ha surgido con fuerza desde diversas áreas disciplinarias vinculadas al desarrollo humano, un movimiento que busca como destino del hombre/mujer la felicidad. Si bien es cierto, aporta elementos concretos para trabajar los estados de ánimo y conectar con una emocionalidad de positivismo, lo cual siempre es un aporte; también es cierto, que ha podido confundir a muchas personas, implantando en sus psiquis la obligatoriedad de “ser felices”. Pero... ¿qué es ser felices? esa pregunta da para mucho... el problema es que si entendemos la felicidad como ausencia de problemas, obstáculos y sufrimientos... entonces estaremos guiando nuestro destino por una utopía, algo inexistente. Felicidad entendida como el polo positivo de la vida, en ausencia del polo negativo, es pasaporte seguro a todo lo contrario, es decir, a la infelicidad.

Cuando colocamos la felicidad como una meta y no más bien como un estado, corremos el riesgo de entrar en pensamientos de insatisfacción e inconformismo que detonarán rápidamente estados emocionales que nos impliquen malestar. No se trata de ser conformistas, sino, de ser realistas. Trabajar por lo que deseamos y queremos lograr, por aquello que queremos cambiar, es parte del sentido de vida de todos/as nosotros/as y es lo que nos motiva a dedicar nuestra energía diaria a nuestros proyectos y a las metas que deseamos alcanzar. No obstante, creer que todo será maravilloso tanto en el camino a ese logro como en el cumplimiento final de esa meta, es francamente un autoengaño. Lo cierto, es que habrá momentos muy felices, otros de emocionalidades más planas y otros francamente difíciles. Aceptar

esta realidad es parte del proceso de madurez psicológica, en la cual nos vamos dando cuenta que las cosas más habitualmente de lo que quisiéramos, no son tal cual como esperábamos... no obstante, esta madurez nos permite adaptarnos, regulando expectativas y de igual modo estar satisfechos con lo que hemos logrado y cómo se han podido dar las cosas.

Durante la etapa de vida universitaria, hay tantas cosas que no ocurren de acuerdo a lo esperado y otras tantas que sí, incluso superando a veces nuestras propias expectativas y otras varias que ni siquiera teníamos presupuestadas y nos entregan alegrías importantes. ¿Y por qué ocurre esto? simplemente porque la vida es así... Para nadie es una novedad que la vida es misteriosa, que nos lleva por procesos y caminos que esencialmente son inciertos, pero que también nos otorga márgenes importantes de acción, pudiendo entonces ir cocreando con este misterio que llamamos vida, un camino y una historia para nosotros/as mismos/as.

Este misterio y desafío que implica el vivir, actualmente ha quedado más que manifiesto con la emergencia sanitaria que estamos viviendo en relación a la pandemia provocada por el SARS Cov-2. Todas nuestras rutinas se trastocaron, muchos de nuestros proyectos se cayeron o debieron ser repentinamente modificados y readecuados. Es obvio que para nadie el año 2020 fue como esperaba que fuera...

Esta situación tan ajena a nosotros/as, tan relacionada (hasta la llegada de la pandemia) más bien a la ciencia ficción, nos enfrentó a la dura realidad que la vida nos puede cambiar en un segundo y que independiente a nuestra rabia, incredulidad, negación, rechazo, miedo, frustración, pena, impotencia, etc, la situación está ahí, presente, instalada y más aún... pidiendo nuestra aceptación por el tiempo que dure. La aceptación, que es un trabajo terapéutico común en psicología, implica el observar lo que está ocurriendo afuera de nosotros, es decir en la realidad externa y hacernos conscientes de lo que esa realidad nos provoca internamente a nivel psicológico, es decir, ¿qué pensamos de aquello?, ¿qué emociones nos gatilla?, al hacerlo, entramos en nuestra realidad interna, que es el único lugar en donde

podemos controlar la situación cuando hemos perdido el control sobre la realidad externa. ¿Pero cómo aceptar lo inaceptable?, conectando con la humildad, rendirnos respetuosa y amorosamente ante aquello que no podemos cambiar, y aceptar que nuestro poder no es ilimitado, que hay muchas otras creaciones y realidades externas a nosotros/as que muchas veces limitan e incluso impactan fuertemente nuestra vida y por supuesto el cumplimiento de nuestros deseos.

La humildad es comprender que hay momentos en que nuestra capacidad de incidir para provocar un cambio externo es mínima o francamente nula y que también hay momentos en que nuestra capacidad de incidir, accionar, modificar una realidad externa es muy potente. Ser capaces de diferenciar entre esta polaridad de situaciones, es parte de la sabiduría que se va adquiriendo y desarrollando con el tiempo; por supuesto apoyada por la motivación personal de cultivar el mundo interno a través del auto conocimiento.

¿Qué nos ha mostrado entonces muy fuertemente la pandemia?, pues que es muy importante posicionarse desde una actitud de humildad, aceptando “lo que es en este momento”, que por supuesto no significa que será inamovible y eterno en el tiempo, sino que es una realidad en el HOY, en el presente y hay que aprender a vivirlo como tal, como una situación de vida en este momento.

Para poder llegar a ese estado de humildad y aceptación es bastante sano que primero nos permitamos experimentar todas las emociones que nos surjan en relación a nuestra oposición a “lo que es”. ¿Tuviste que vivir un 4º medio en formato online, distanciado de tus compañeros/as y con la tremenda frustración de no poder vivir en plenitud ese último año de colegio y despedirte de manera presencial de esa etapa de tu vida?, ¿Tuviste que enfrentar un ingreso a la universidad en modalidad online, teniendo que responder a asignaturas que nunca antes tuviste, conformándote con una escasísima si no inexistente socialización con tus compañeros/as de universidad?, ¿te ocurrió que si bien ya conocías a tus compañeros/as pero que en el formato de clases online te ha resultado muy difícil mantener el vínculo y te has sentido muy solo/a?, ¿te tocó vivir el contagio por covid 19 de alguno

de tus familiares más significativos o incluso tú mismo/a contrajiste el virus? ¿Has debido afrontar la dolorosa experiencia del fallecimiento de un ser querido en este periodo?, ¿ha sido parte de tu realidad el que tu madre, padre o ambos quedasen cesantes durante la pandemia, colocando en jaque a la familia en términos económicos?, ¿te ha pasado que tu rendimiento y concentración en relación a tus estudios ha sido algo difícil de manejar?, ¿te ha tocado afrontar una ruptura amorosa durante el periodo de cuarentena en pandemia?, ¿has vivido la experiencia de sentir que algunos de tus vínculos afectivos se han deteriorado en este periodo y han implicado un distanciamiento en alguna de tus relaciones?, ¿te ha ocurrido algo especialmente traumático y doloroso en este tiempo? Estas y otras situaciones vividas durante este periodo de confinamiento, incertidumbre y virtualidad, sin duda, han generado importantes cambios no sólo en nuestras vidas, sino también en nuestros estados de ánimo.

En este contexto tan complejo, la depresión (que por supuesto no es una novedad en nuestra sociedad), ha golpeado con mayor fuerza en estos momentos, afectando no sólo a quienes ya cursaban este trastorno y el cual se ha visto exacerbado, sino también a quienes, sin presentar sintomatología anterior, han tenido mayores dificultades de adaptación con esta realidad que nos impuso la pandemia y comenzaron a cursar un cuadro depresivo.

Estar tristes, con ánimo y energía física baja, decaídos/as, incluso apáticos/as, es absolutamente esperable en la situación que hemos vivido y de la cual no tenemos certeza de cuándo acabará. Esto no configura en sí mismo un cuadro de depresión. La depresión es un trastorno del ánimo en el cual quien la padece se siente triste la mayor parte del tiempo, perdiendo interés por las actividades que antes le generaban placer, pudiendo sentir ansiedad, sensación de fatiga o pérdida de energía a diario, irritabilidad, sueño excesivo o insomnio, dificultades de concentración. Puede sentir también temor, sensación de inutilidad y culpa, además de pensamientos desesperanzadores acerca de la vida en general y de la propia en particular. Cuando varios de estos síntomas se presentan de manera sostenida por más

de 2 semanas, la persona comienza a experimentar un deterioro significativo en su vida, tanto a nivel personal, social como familiar.

Si estás experimentando varios de estos síntomas con la temporalidad descrita, es fundamental que tomes acciones de autocuidado que impliquen solicitar ayuda especializada. La mayoría de la universidades de nuestro país cuenta con un sistema de asistencia psicológica a sus estudiantes, por lo que es importante que consultes a la brevedad; si lo haces, te estarás haciendo cargo de manera responsable y madura de tu problemática, porque la depresión debe ser tratada y por cierto, es un estado que en la mayor cantidad de los casos cuando no existe otra comorbilidad psiquiátrica, es absolutamente reversible y aún así, ante la presencia de otro trastorno, puede llegarse a manejar bastante satisfactoriamente. Si no existe ese apoyo en tu universidad, acude a un sistema de salud pública o privada, solicitando atención con un/a especialista en salud mental (psicólogo/a o psiquiatra). Si eres estudiante de la Universidad de Santiago de Chile, busca apoyo en la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, que es la unidad especializada en atención psicológica, en este lugar hay un número significativo de profesionales especializados en tratamientos psicológicos a universitarios o acude al centro de salud de nuestra universidad, en donde el área de salud mental podrá darte apoyo a través de psiquiatras.

Mientras ello ocurre, existen acciones que puedes llevar a cabo para tu autocuidado y manejo del estado de ánimo depresivo en el que pudieses encontrarte.

Medidas de autoayuda

- Realiza una evaluación de tu situación actual, comprometiéndote con un proceso reflexivo que te permita determinar qué situaciones son las que te están provocando este estado de ánimo. Revisa cuáles son aquellas áreas de tu vida en las cuales te sientes muy insatisfecho/a y qué cosas te dices a ti mismo/a (pensamientos) respecto a dicha situación.

- Evalúa si estas áreas de insatisfacción radican en realidades externas a ti y qué control e incidencia tienes sobre ellas. Si determinas que hay cosas que puedes hacer para cambiar la situación o mejorarla en alguna medida, entonces realízalas. Si son complejas y requieren un proceso, entonces ordena en tu mente y organiza en un listado los pasos a seguir para poder generar esa modificación. Ej. tener una conversación respetuosa y sincera con alguna persona con la cual te sientes conflictuado/a; poner límites en algunas relaciones; aprender a respetar los destinos individuales de tus seres queridos y evitar sobre involucrarte en problemáticas vinculares familiares que te agobian; aceptar situaciones que no puedes modificar y en las que necesitas gestionar la aceptación, etc. Si tu análisis te lleva a tomar consciencia que la problemática radica en tu interior, anota en un listado aquellos aspectos de ti mismo/a que te generan conflicto, ej. baja autoestima que limita la conexión con tus potencialidades y empoderamiento; desorientación respecto a lo que deseas construir para tu vida, tendencia a abordar la vida y las relaciones con expectativas exacerbadas, tendencia a mirar la vida desde un prisma pesimista y derrotista, baja tolerancia a la frustración, timidez exacerbada, vergüenza de ti mismo/a, estar estancado/a en un duelo no resuelto, sentirte atrapado/a en una adicción a sustancias; etc.
- Una vez que hayas realizado este ejercicio de introspección, reflexiona acerca de cuáles son las cualidades y fortalezas que has podido poner en práctica durante tu vida en el pasado y que te han ayudado a salir adelante frente a variadas situaciones adversas. Recuérdalas y anótalas.
- En relación a la o las problemáticas puntuales que hayas determinado que generan tu estado de ánimo depresivo, pregúntate de qué forma crees que podrías salir de ese sufrimiento. Intenta que las acciones que determines importantes, dependan de ti y no de terceros. Ej. pensar que la acción que deberías hacer para sentirte mejor es escribirle a tu ex pareja (quien terminó la relación de forma definitiva) para convencerle de regresar contigo, no te empodera, sino que más bien perpetúa tu estado depresivo. En este

caso, lo sano sería aceptar que la relación terminó y hacerte cargo del proceso de duelo que conlleva. Escapar de las idealizaciones y revisar en tus recuerdos todos aquellos momentos que fueron complejos y difíciles de sobrellevar en la relación, ya que sin duda, éstos son parte de las señales que indicaban que la relación no tenía futuro.

- Intenta aferrarte a una esperanza, por mínima que sea, ya que este estado de cosas no será eterno y en algún momento pasarán. En estos casos siempre ayudan las creencias religiosas o espirituales que puedas tener. Si no las tienes, ánimo a buscarlas. No necesitas adherir a nada en particular, solamente explora creencias que te resulten afines y que te puedan proveer de un soporte espiritual de esperanza y fe.
- Pon atención a la higiene de tu sueño, si estás cursando un cuadro depresivo es muy probable que estés con importantes dificultades para tener un sueño adecuado y reparador, lo cual no hace más que agravar el cuadro. En este sentido es prioritario recuperar un ritmo del sueño adecuado, además de mejorar su calidad. Si notas que tu sueño está alterado, teniendo importantes y frecuentes episodios de insomnio es fundamental que consultes a un/a psiquiatra o en su defecto, en primera instancia con un médico general.
- Evita caer en la tentación de gestionar tus emociones a través del consumo de alcohol u otras drogas. El alcohol puede confundirse con un estimulante, ya que inicialmente puede proporcionar sensaciones de relajación, desinhibición y euforia, no obstante, en realidad tiene un efecto depresor del Sistema Nervioso Central, afectando entre otras cosas la percepción, el pensamiento lógico, la concentración y la capacidad de autocontrol. Es por ello, que los pensamientos que podemos tener bajo los efectos de la sustancia son distorsionados, acrecentando después de un rato las emociones negativas. Todo esto genera alteraciones que propician la aparición de cuadros depresivos o agravándolos si ya existen previamente, conllevando adicionalmente el riesgo de generar una adicción de difícil manejo. Si sientes que tu nivel de ansiedad

y angustia es elevado y requieres tranquilizarte, consulta a un psiquiatra o médico general, quien podrá orientarte en relación a las mejores alternativas de tratamiento para ti.

- Elige a una persona criteriosa en la cual sientas que puedes confiar y compártele tus sentimientos y dificultades para afrontar lo que estás viviendo; siempre una mirada externa, puede ser un aporte para ver las cosas desde otra perspectiva
- No esperes a estar animado/a para realizar acciones que te ayuden a recuperarte, ya que la voz interna de la depresión te dirá que postergues todo para cuando tengas más energía. Lo cierto es que si comienzas a dar pequeños pasos para movilizarte te darás cuenta que la depresión se va acotando a espacios más reducidos de tu mente y comienzas a ganar energía. Puedes probar inicialmente “obligándote de manera amorosa” a levantarte a una hora determinada, ducharte, vestirti y salir a caminar un rato para despejar la mente. También puedes buscar y leer algún libro de autoayuda para ayudarte a comprender tu estado y qué acciones puedes llevar a cabo. Sería muy recomendable buscar charlas en internet realizadas por psicólogos/as, psiquiatras o personas que trabajen en el área de salud mental (verifica las trayectorias profesionales), que te aporten contenido, conocimiento y motivación para salir de esa emocionalidad de tristeza, desgano y desesperanza. Incluye en tu rutina semanal escuchar música alegre y energética y/o mirar alguna película cuyo contenido te pueda generar bienestar. Sería ideal que te impusieras realizar algún tipo de actividad física, aunque sea a muy pequeña escala, ya que es sabido que es una excelente ayuda para contrarrestar los estados de depresión. Proponte salir del aislamiento vincular (si estás en él) y socializa en algunos momentos con tus amistades y/o familiares. Si bien estamos con las limitaciones que ha impuesto la pandemia, de igual modo y afortunadamente contamos con la tecnología que nos ayuda a mantenernos conectados aunque sea a la distancia.
- Ponte metas para cada día, inicialmente, pequeñas metas y conforme avances, metas más grandes, de acuerdo a tus posibilidades.

Vive el día a día de la mejor manera que puedas y reconoce tus logros y avances en la medida que los vayas teniendo. Es muy importante que si no logras realizar lo que te propusiste, no te culpes ni te enrabies contigo. Es probable que si esto ocurre, requieras tomarte algo más de tiempo o solicitar ayuda a un/a amigo/a para que te apoye. En esta etapa y en cualquier otra, no descartes solicitar asistencia de un especialista en salud mental para que te acompañe en el proceso.

- Preocúpate de tener una higiene mental, desechando todos aquellos pensamientos que en lugar de animarte realizan precisamente el trabajo contrario. Nuestro estado emocional está en sintonía con lo que estamos pensando, por lo tanto, donde colocas tu atención, allí estás situado/a emocionalmente. Si colocas tu atención en limpiar tu mente a diario, de todas aquellas voces internas que invaden con sus relatos tóxicos, repetitivos y obsesivos, sin duda podrás ir generando un espacio para nuevos pensamientos, más benignos, amorosos y esperanzadores.
- No le temas a los “No” de la vida, a esas diversas situaciones en que pareciera que la vida no nos otorga aquello que deseamos, e intenta construir una mirada existencial personal en la cual puedas comprender que esos “no”, por dolorosos y frustrantes que sean, muchas veces son el desvío a lugares y vivencias que acaban siendo muy significativas y satisfactorias para nosotros/as.
- Evita preguntarte: ¿por qué me pasa esto a mí? (en relación a alguna vivencia compleja) y más bien, intenta confiar en que en algún momento de tu biografía, más adelante en el tiempo, podrás encontrarle un sentido y muy probablemente te darás cuenta de cómo te has fortalecido e incluso, en algunos casos, cómo esa vivencia dolorosa se constituye en un motor potente para direccionar el proyecto personal de vida. Es difícil ver eso en el momento, porque el despliegue de la historia requiere de un tiempo y un espacio, tanto en lo externo como en lo interno. Sin embargo, considera siempre, que la vida sin excepciones tiene la maravillosa capacidad de reacomodar todo y que los seres humanos somos en

esencia resilientes, con una capacidad de superación y adaptación impresionante.

- Recuerda siempre que en última instancia la prioridad fundamental en tu existencia es tu propia vida, no escatimes en esfuerzos ni en acciones para proveerte el bienestar psicológico que te mereces, y afronta la vida con humildad, fortaleza, aceptación y confianza. Estas características a considerar y aplicar en los momentos difíciles, son sin duda valiosos recursos y llaves maestras para llevar constantemente como parte de nuestro equipaje básico y de primera necesidad en la valija de nuestro viaje por la vida.

CUANDO EL TEMIDO FANTASMA DEL SUICIDIO GOLPEA A LA PUERTA

PATRICIA PÉREZ MARINKOVIC

DURANTE EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DEL SARS COV-2 QUE HEMOS debido enfrentar y producto del confinamiento, la incertidumbre, la soledad, la exigencia de adaptación a nuevas formas de funcionar en lo laboral y/o académico, la pérdida de las rutinas diarias, los cambios y dificultades en los ritmos del sueño, la obligatoriedad de sostener convivencias inusualmente extendidas con la familia o por otro lado, el distanciamiento de personas significativas y un gran listado más de situaciones diferentes; una gran cantidad de personas a nivel mundial ha sentido un deterioro significativo en su salud mental, siendo reconocido tanto por los medios de comunicación como por los organismos de salud pública, como un aspecto relevante a considerar en esta situación, de tal modo de mantenernos alertas frente a los posibles riesgos.

Incluso algunos medios de comunicación le han llamado: la cuarta ola de la pandemia, debido al fuerte impacto que puede tener en nuestra salud mental con las consecuencias que esto puede implicar tanto a nivel personal, familiar y social.

En este contexto, podemos esperar efectivamente el surgimiento de una gran cantidad de sintomatología y trastornos psicológicos de menor o mayor gravedad, que afecten de manera considerable a la población en general. Para quienes trabajamos en el área de la salud mental, no es novedad que el número de consultas en esta área ha aumentado durante la pandemia y que también han aumentado el

número de acontecimientos vitales estresantes en las vidas de los/as estudiantes.

En definitiva, este periodo ha generado un importante nivel de estrés, el cual puede sumarse a situaciones complejas previas y/o a nuevos escenarios en nuestra vida personal. Aunque poco se hable, la verdad es que cuando nos referimos a deterioros o agravamientos en salud mental, el mayor fantasma y la escena catastrófica que surge en nuestras mentes es el riesgo del suicidio.

Hablar de suicidio resulta ser un desafío en una sociedad en que dicho tema, a pesar de ser un grave problema de salud pública, está bastante invisibilizado. Sin duda es una temática que nos resulta compleja y la sola palabra nos suele conectar con el miedo, el tabú, la vergüenza y el desconocimiento. Por supuesto esto no es una realidad solo en Chile. Las cifras de suicidio son alarmantes; según datos de la OCDEC del año 2017 Chile presenta una tasa de suicidios por cada 100.000 habitantes, de un 10.7%.

El Ministerio de Salud (MINSAL) de nuestro país reconoce 1.800 casos anuales de suicidios; si hacemos una estimación, esto implica que 5 personas mueren por esta causa diariamente, es decir alguien se suicida cada 4 horas y 48 minutos en Chile. A esta lamentable cifra, debemos agregar que, según datos de la OMS, a nivel mundial el suicidio es la segunda causa de muerte en personas entre los 15 a 29 años.

En relación a estas cifras, en nuestro país el Ministerio de Salud ha implementado algunos programas de prevención en la temática, pero lo cierto es que estamos aún muy lejos de hacernos cargo del tema de manera integral de tal modo de generar un impacto significativo. En este sentido, perder el temor a hablar de suicidio y visibilizarlo de manera masiva, propiciando psicoeducación en el tema, es sin duda lo que permitirá hacer frente a este terrible flagelo que tanto sufrimiento genera en sus víctimas (suicidas) como también en sus cercanos.

Esto porque por cada suicidio al menos 6 o 7 personas cercanas al suicida (supervivientes), quedarán fuertemente afectadas, con importantes secuelas emocionales y el desafío de un trabajo de duelo de difícil gestión, transformándose además estos supervivientes en población de riesgo, razón por la cual resulta prioritario abordar esta problemática de manera directa e integral en los diversos grupos de riesgo. Estos supervivientes se quedan generalmente muy solos, debiendo lidiar de forma constante con sentimientos de culpa y vergüenza frente al resto de la sociedad. Todo esto en el contexto de una terrible vivencia en relación a una pérdida extremadamente violenta, la cual muchas veces resulta inexplicable para los supervivientes y en todos los casos, traumática; implicando a partir de dicho evento un drástico, inevitable y desgarrador cambio en sus vidas.

Los/as profesionales en salud mental que trabajamos en el ámbito universitario, sabemos que los diagnósticos que más se repiten en las consultas psicológicas de esta población, son los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos. Al respecto, hemos visto con preocupación un aumento de la ideación suicida en nuestros estudiantes durante los últimos años, lo cual necesariamente nos presenta el desafío de abordar de manera explícita el tema en nuestras comunidades universitarias.

En esta línea, si queremos abordar esta problemática, necesitamos como sociedad y comunidad atrevernos a hablar de este tema, quitar el tabú, ya que, con ello sin quererlo, colaboramos a estigmatizar la enfermedad mental y el suicidio. El silencio del que ha sido objeto el tema ha dejado absolutamente solas a las víctimas y sus supervivientes. El efecto contagio que tanto hemos escuchado a lo largo de los años y que ha sido el argumento fundamental para silenciar el tema, resulta contraproducente ya que anula toda posibilidad de abordar la temática de forma directa y generar prevención en ella. Es por esto que visibilizarlo, hablar de suicidio de manera responsable (descartando el morbo y los antecedentes innecesarios), educar en la temática, es en definitiva lo que permitirá que se pierda el temor a no tener las herramientas para hablar de ello y tomar la decisión de abrir

socialmente el tema para abordar este problema que nos aqueja. Sin duda, hablar de suicidio permitirá generar mayor conciencia respecto a la gravedad del tema y permitirá que quienes están en riesgo, tengan la posibilidad de recibir un apoyo, ya sea de sus cercanos y/o de los profesionales del área.

En este sentido, es fundamental, hacernos cargo como sociedad y comunidad universitaria, de educarnos tanto a nosotros mismos en la temática, como a nuestros/as estudiantes, esto con la finalidad que adquieran herramientas que les permitan ir gestionando sus mundos internos, ayudándoles a conocerse a sí mismos y a transitar por la difícil etapa del desarrollo que enfrentan.

Es importante también enseñar a nuestros estudiantes, una mirada más realista de la vida, en la cual se acepte que está compuesta de una polaridad, y que existen aspectos maravillosos y satisfactorios y otros muy difíciles y frustrantes, y hay que aprender a lidiar con ambos. En este sentido, es relevante no sobreprotegerlos y ayudarlos a enfrentarse a un mundo que nos guste o no, implica varios momentos de traspíe y dolor.

La invitación entonces es: atrevernos a hablar de suicidio, ya que es la única posibilidad de generar una prevención real. Nadie se va a suicidar por escuchar esa palabra, sino más bien, si la persona lo ha estado contemplando como una posibilidad, puede decidir pedir ayuda.

¿Es posible prevenir?

Sí, lo es, ya que dentro de este tema que posee tantas aristas complejas, se cuenta con información relevante para la prevención. El conocer que existen factores de riesgo, protectores y precipitantes del

riesgo suicida, permite generar programas de prevención sostenida y contundentes.

Pero más allá de la información técnica a la que podamos acceder en la temática (al final de este capítulo se entregan referencias de material técnico en el tema), resulta fundamental aproximarnos a lo que ocurre en una persona cuando comienza a visualizar el suicidio como la única solución a su problemática.

El poder comprender la realidad de quien ha tenido una conducta suicida y que ha sobrevivido a dicha experiencia, facilita el poder comprender de alguna manera, desde un relato verídico y potente, el nivel de sufrimiento, desesperación y desesperanza que experimentan estas personas, en donde en algunos casos el único momento de alivio en sus vidas cotidianas puede llegar a ser cuando están dormidos (en el caso que puedan conseguir dormir) y en donde el despertar implica comenzar a experimentar nuevamente el infierno.

Una persona que atenta contra su vida, en realidad no está ejerciendo dicha acción desde la libertad, ya que en realidad lo que desea no es morir, sino más bien, escapar, descansar de una realidad emocional que le resulta insoportable. Sin duda alguna, si la persona pudiese gestionar su emocionalidad y su padecimiento de tal forma de poder vivir de otra manera, de manera menos dolorosa, su decisión, con toda seguridad, sería muy distinta.

El 90% de quienes llevan a cabo esta conducta, ya sea suicidio consumado o intento de suicidio, presenta un trastorno mental, y de éstos, un 70% hacen su primera aparición en la infancia y/o adolescencia. El lidiar con un trastorno mental que hace el día a día insufrible, tanto para la persona que lo padece de forma personal, como para quienes están a su lado y conviven el día a día con ella, implica un desgaste importante y la impotencia de carecer de las herramientas para afrontar el padecimiento de su ser querido.

Sin embargo, el otro 10% no presenta dicha condición y aún así, caen en un estado tal de desesperación, producto de algún o algunos

eventos desencadenantes que desbordan su integridad psíquica y en un acto impulsivo toman la decisión de quitarse la vida.

En ambos casos, la educación emocional en todos los niveles educativos es una acción preventiva que permitirá entregar herramientas de autoconocimiento y gestión emocional. En este punto, cabe señalar que resulta muy interesante observar en los procesos psicoterapéuticos cómo los supervivientes que en algún o algunos momentos tuvieron una conducta suicida pueden ir entendiéndose más a sí mismo/as, comprendiendo lo que les ha pasado, lo que les ha llevado a dicha conducta e ir gestionando ese mundo interno. El aprender cómo identificar esos diálogos internos que les atormentan y gatillan una serie de emociones intensas, y a raíz de esa identificación, aprender la capacidad de no acrecentarlos, de no darles pie para que se apoderen de su mente, les resulta muy significativo en el proceso terapéutico. De igual modo, es absolutamente necesario que aprendan a reconocer cuándo requieren pedir ayuda externa para hacerse cargo de un problema que les está generando emociones difíciles de controlar.

Qué hacer si estoy pensando en suicidarme:

Si te encuentras en esta delicada y peligrosa situación, implica que te has estado sintiendo muy mal probablemente desde hace bastante tiempo, o que han ocurrido recientemente fuertes eventos en tu vida, provocando intensos sentimientos de insatisfacción con la vida que llevas o la que te toca afrontar a partir de dichos eventos.

Tienes sentimientos de soledad (aunque estés acompañado/a), tristeza, amargura, desolación, ira (explícita o reprimida), impotencia por no poder modificar algo de tu entorno y la incapacidad de modificar tus percepciones y sentimientos en el momento actual. Seguramente también tienes serios problemas para dormir y lograr descansar tanto física como emocionalmente. Puede haber muchos pensamientos obsesivos o bien, dependiendo de la gravedad y etapa del cuadro en el que te encuentres, puedes estar sintiéndote bloqueado/a y sin

ninguna salida a tu situación, obsesionándote únicamente con la idea de terminar con tu vida. Esto que te ocurre se le llama en psicología: la visión túnel, la cual implica que tu percepción se estrecha y ves el suicidio como una única salida posible. Puede que la sintomatología descrita ya estuviese presente desde hace algún tiempo y se haya exacerbado en este difícil contexto de pandemia, o que se haya presentado este último tiempo en relación directa a las vivencias que has tenido durante estas últimas semanas, meses o el último año.

Lo cierto es que, si lo has estado considerando desde hace algún tiempo, es porque sientes que el abanico de opciones con el que cuentas para cambiar la situación que te hace sufrir de manera extrema, es cada vez más estrecho, llegando incluso a sentir que tu única opción es la muerte. Pero también, es seguro que tienes dudas de dar ese paso, porque una parte tuya intuye que si atentas contra tu vida, no hay retroceso, es definitivo, sin retorno... desolador... Esa ambivalencia que sientes de, por un lado, querer terminar con ese dolor pero también de tener miedo a ese paso, porque sabes que no tiene retorno, es la emoción a la que debes prestar atención. Esta ambivalencia, surge, porque en lo más profundo de ti, sabes que es una decisión definitiva para enfrentar un problema temporal.

Esta ambivalencia te muestra que, en realidad, no deseas morirte, sino que lo que deseas es poder aliviar el sufrimiento extremo al que has estado expuesto/a. Sin duda, si pudieses tener un mayor control de lo que te está destruyendo emocionalmente, no estarías pensando en suicidarte.

¿Pero... puedes tener un mayor control sobre la situación?, de la externa puede que sí o puede que no, pero lo que es seguro es que sí puedes tener un mayor control sobre ti mismo/a, sobre tu mundo interno, puedes establecer fecundas conversaciones contigo para comprender qué te está pasando y por qué lo estás viviendo en una magnitud tan dolorosa, ¿por qué has llegado a este punto? También puedes aprender a rescatar de ti todas aquellas fortalezas que has adquirido en tu experiencia de vida y que pueden ayudarte a seguir adelante. No es simple... por supuesto... de lo contrario, ya habrías

echado mano a todo aquello, pero sí se puede... ten por seguro que se pueden elegir otras opciones y que ese dolor indescriptible que te embarga en la actualidad, es pasajero y que puedes construir para ti una vivencia interna mucho más amorosa y amigable.

Es fundamental que, si has llegado a este punto extremo de sufrimiento, busques de manera urgente ayuda profesional (psicológica y/o psiquiátrica) y que también compartas lo que te está ocurriendo con alguna persona en la que sientas que puedas confiar. No te guardes para ti mismo/a tus pensamientos suicidas porque entonces te quedas en una mirada sesgada de tu realidad.

En este momento de tanta confusión y emociones exacerbadas, es muy importante que no decidas nada ahora; tómate tu tiempo para repensar lo que estás evaluando como posibilidad, ya que es precisamente esa ambivalencia que sientes, la que te está conectando con tu parte psíquica más sana, siendo un hilo que busca aferrarte a la vida, porque aunque tú no lo sientas y no tengas consciencia de ello, esa parte tuya, sabe que si optas por la vida, te estarás dando la posibilidad de recuperarte y tomar un camino muy distinto a la desolación, no teniendo que renunciar a todas aquellas experiencias gratificantes de la vida, que aguardan por ti en el futuro. Seguramente, en diversos momentos de tu vida has sentido emocionalidad satisfactoria y esperanzadora, esto es porque siempre las emociones son transitorias, por lo que esta emocionalidad actual de absoluta desesperanza, también lo es... recuerda que siempre las crisis son transitorias. Es verdad que a veces duran más tiempo del que quisiéramos o del que sentimos que podemos aguantar, pero en definitiva, siempre terminan acabando y dando paso a nuevas etapas.

Tal vez no lo veas con claridad en este momento, pero seguro que hay cosas y/o personas importantes para ti en tu vida, y por las cuales merece la pena seguir viviendo. No cambies tu destino y el de esas personas de manera definitiva por una crisis transitoria.

Es probable que te parezca imposible continuar, no obstante, es importante que te centres en el presente, y vayas poniéndote como

meta lidiar con un día a la vez, paso a paso, día a día, no proyectándote de momento al futuro, que en este instante, producto de tu estado psicológico y emocional, te parece irresoluble.

Es deseable que en los días en que te sientas mejor de ánimo, escribas en una libreta personal, todas aquellas cosas y personas valiosas para ti, no te centres sólo en el presente, sino que acude también a los recuerdos de tu pasado para conectar con experiencias, proyectos y afectos que has valorado. Tal vez varios de ellos ya no se encuentren presentes en tu vida actual, no obstante, te pueden dar el impulso y la fuerza que necesitas para recordar que así como vamos perdiendo algunas cosas y relaciones, también vamos construyendo y estableciendo otras nuevas, de eso se trata la vida...de un camino de avance y cambio constante, lo cual nos permite experimentar y abrazar muchas vivencias distintas a lo largo de nuestra existencia, en una amplia mixtura que abarca toda la polaridad de nuestras vidas, tales como la felicidad y el dolor. Lee estas notas en los momentos en que te sientas mal, ya que serán un recordatorio de aquellas vivencias satisfactorias que te ha dado la vida.

Sugerencias a seguir si estás en riesgo inminente

A continuación, se señalan algunas de las sugerencias y orientaciones para crisis suicidas de la aplicación Prevensuic, desarrollada el año 2015 por la Fundación Española para la Prevención del Suicidio.

- No decidas nada ahora, tómate tiempo para evaluar bien las implicancias de una decisión así
- Recuerda que tu emocionalidad es pasajera, y que la vida, así como nos cambia a veces en un momento, también tiene la sabiduría para ir recomodándose a los nuevos contextos

- Si estás tomando medicación prescrita como parte de un tratamiento de salud mental, no la abandones. Si ésta es parte del riesgo, pídele a una persona de confianza que la administre por ti
- Busca compañía y coméntale lo que te está pasando, habla de lo que estás pensando y sintiendo y pídele ayuda para buscar apoyo profesional. Hazle caso a esta persona respecto a lo que te aconseja
- Aléjate de cualquier medio o lugar en el que te puedas hacer daño
- No consumas ningún tipo de alcohol y/o droga
- Acude a un centro de asistencia médica para ser evaluado/a y recibir tratamiento. La mayoría de las universidades de nuestro país cuentan con apoyo psicológico y psiquiátrico para sus estudiantes, instancia en la cual puedes ser orientado/a y apoyado respecto a tus necesidades de tratamiento
- Ten a mano teléfonos de personas que puedan ayudarte y a las que puedas visitar si te sientes en riesgo
- Reconoce lugares o actividades que te puedan distraer y a lo/as que puedas acudir
- Evita pensar en cosas que no te ayudan y que te hacen reforzar la idea de suicidarte
- Piensa en cosas que te ayuden, tales como medidas de protección y razones para vivir

Los pasos descritos anteriormente te ayudarán a controlar la conducta impulsiva en un momento de riesgo inminente. No obstante, es importante detenerse en los últimos puntos, los que resultan de vital importancia en la crisis que estás viviendo:

- Toma consciencia de qué cosas piensas y haces cuando tienes ideas suicidas, esto te permitirá establecer tus señales de alerta. Date cuenta también de qué cosas piensas y haces cuando NO tienes ideas suicidas. Anótalas. Esto es importante, ya que podrás diferenciar con mayor claridad cómo tus pensamientos desencadenan una serie de emociones en sintonía con los contenidos mentales. Esto fundamentalmente te permitirá darte cuenta cuando estés en una zona interna de riesgo suicida y poder protegerte, reaccionando en coherencia con el autocuidado frente a esas

señales de alerta.

Cuando sientas que la mejor manera de acabar con tu sufrimiento y cansancio es suicidándote, percibe también tu ambivalencia al respecto y revisa tus razones para vivir, para ello es deseable que escribas previamente aquellas razones que te has dado en aquellos días en que te has sentido mejor y más tranquilo/a. A continuación, se señalan algunas posibilidades basadas en la aplicación Prevensuic:

- Esta situación es muy dura, pero es pasajera
- No tomaré una decisión definitiva para un problema temporal
- Puedo con esto y buscaré la manera de fortalecerme para superarlo
- Sé que no puedo sentirlo en este momento, pero encontraré la forma de disfrutar de la vida
- Realmente me doy cuenta que no quiero morir
- Me da miedo la muerte
- Seguro que hay otras maneras de solucionar mi problema, si no puedo solo/a puedo pedir ayuda
- La vida está constituida de una polaridad y debo aprender a aceptar y asumir las partes difíciles de ésta
- Tengo miedo a lo desconocido, aquello con lo que pudiese encontrarme más allá después de matarme
- También existe la posibilidad que no consiga matarme y podría quedar con daños y consecuencias severas que no quisiera tener que afrontar
- El suicidio transgrede mis principios ideológicos y/o religiosos

También podemos agregar a este listado, otras razones para vivir:

- Mi vida en el futuro no tiene por qué ser de la misma forma en que es ahora
- ¿Qué sería de las personas que quiero si me mato?
- No puedo provocar un dolor tan terrible a las personas que quiero
- No puedo permitir que las personas que quiero se culpen o las culpen de mi muerte
- Es mentira que las personas que quiero estarán mejor sin mí, en realidad será todo lo contrario

- No tengo por qué perderme de las cosas buenas que seguramente tendrá que haber en algún momento en mi vida
- Siempre puedo pensar en razones para vivir y darle más importancia, en lugar de las razones para morir
- La muerte es inevitable en esta existencia, por lo que prefiero no adelantar la mía y elegir vivir mi vida
- Si me mato, inevitablemente también morirán partes internas de las personas que me importan y no quiero ser responsable de eso
- No dejaré que mi rabia y/o mi dolor me cieguen
- Mi ser querido fallecido/a no aprobaría una decisión de suicidio de mi parte, sino que al contrario, querría que siga adelante y que haga algo constructivo con mi vida
- No puedo estar seguro/a que si me mato estaré mejor
- En realidad, la culpa que puedan sentir con mi suicidio, quienes me han dañado, no puede tener un costo tan alto para mí y para quienes quiero
- Penas de amor siempre ha habido para la mayoría de las personas, más temprano o más tarde, pero también he visto que las personas vuelven a enamorarse en el futuro
- Que alguien no me quiera en su vida, no implica que yo deba renunciar a todos los proyectos que he visualizado en algún momento para mi vida
- Buscaré en la espiritualidad, respuestas y consuelo a mi dolor
- Siento que algo anda mal en mí y me cuesta asumir mi vida y mi realidad, buscaré entonces ayuda, porque seguro que hay más personas que viven lo mismo que yo y que logran llevarlo de mejor forma
- Buscaré ayuda para el malestar psicológico que tengo y me daré así la oportunidad de mejorar de lo que sea que me esté pasando
- El suicidio no es romántico, es devastador para mí y los míos
- Sería demasiado fuerte que mi familia tuviese que lidiar a diario con mi ausencia y sus recuerdos de mi
- Este cambio inesperado en mi vida lo vivo como terrible, pero seguro, sería más terrible aún, el suicidarme
- Te invito a escribir otras razones para vivir, ya que éstas pueden ser muy personales

Es importante entonces, revisar aquello que te está pasando y que busques ayuda tanto en tu círculo cercano como en los profesionales de tu universidad o sistema educativo. Puedes también recibir ayuda y orientación en SALUD RESPONDE al teléfono 600 360 7777 opción 1.

Si eres estudiante Usach puedes contactarte a: ups.psicologica@usach.cl y/o horascsalud@usach.cl en donde podrás contar con apoyo psicológico y/o psiquiátrico de manera totalmente gratuita.

No permitas que tu vida y la de aquellos a los que amas se ponga en jaque por una emocionalidad momentánea. Busca información que te motive a ser resiliente, concepto que alude a la capacidad de superar la adversidad y recuerda que siempre habrá más días y nuevos periodos en los cuales podrás vivenciar también el lado amable de la vida.

Qué hacer si alguien de mi círculo cercano o conocido tiene intenciones de suicidarse

Es natural que asuste el verse enfrentado a una situación así, primero porque dependiendo de la gravedad, puede ser bastante extrema y segundo porque como poco se habla de suicidio y hay muchos mitos en relación al tema, es muy probable que no sepamos qué hacer en un momento así. Por ello es importante, conocer algunos mitos y saber cómo reaccionar ante un evento de este tipo.

Mitos acerca del suicidio:

De acuerdo a la Guía Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida (2011), los principales mitos en torno al suicidio son:

- Hablar sobre el suicidio puede incitar a cometerlo. Lo cierto es que hablar de suicidio de manera responsable reduce el riesgo de realizarlo, ya que quita presión a la persona, aliviando su malestar y sintiéndose acompañada
- Quien dice que se va a matar, no lo hará. Lo cierto es que la mayoría de los suicidios son precedidos por señales de alarma y advertencias verbales y/o conductuales, por eso es importante sensibilizarnos frente al tema, para estar más alertas ante señales de advertencia. Cabe señalar que sólo un escaso número de suicidios ocurre sin advertencia previa
- Quien se suicida tiene una enfermedad mental. Si bien es cierto la gran mayoría padece de esta condición, hay otro porcentaje que no, por lo que el riesgo suicida no está presente exclusivamente en personas con algún trastorno mental
- La persona con conducta suicida está decidida a morir. En realidad, toda persona que esté planteándose esta posibilidad, se encuentra en una situación ambivalente, queriendo por un lado vivir y por otro morir. Esta ambivalencia permite apoyar a estas personas emocionalmente, lo que puede dar tiempo para generar una intervención terapéutica
- Sólo profesionales de la salud mental pueden prevenir el suicidio. Si nos educamos y perdemos el miedo a hablar de suicidio, todos podemos ser agentes de prevención

Sugerencias de afrontamiento ante el riesgo suicida de un tercero:

De acuerdo a la Guía Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida (2011), las principales sugerencias de afrontamiento ante el riesgo suicida de un tercero son las siguientes.

- Tomarse en serio cualquier manifestación, amenaza o sospecha de conducta suicida
- Evaluar el riesgo en base a la situación concreta y a los factores de riesgo (Problemas de salud mental, factores psicológicos y rasgos de personalidad, intentos de suicidio previos acompañados de ideación suicida presente en la actualidad, enfermedad física o discapacidad, factores genéticos, edad –principalmente adolescencia y edad avanzada, sexo, historia familiar de suicidio, falta de apoyo sociofamiliar, nivel socioeconómico y situación laboral, etc)
- Conservar la calma en la comunicación
- Mostrar empatía, preocupación y comprensión con la situación
- No juzgar, criticar, ni dar sermones respecto a lo que está sintiendo la persona en riesgo
- Hablar directa y claramente de la situación con la persona en riesgo. En estas conversaciones valorar: cómo se siente, qué ideas suicidas tiene, si ha hecho un plan concreto, para cuándo, si ha redactado alguna nota de despedida, si hay algo que se lo impide. Cuantas más respuestas concretas haya sobre las preguntas anteriores, mayor es el riesgo, sobre todo si existen intentos previos
- No banalizar ni ignorar las amenazas, menos aún, desafiar a que lo haga
- No reaccionar de manera exagerada, recuerda que el protagonista debe ser la persona en riesgo, no tú
- Transmitir esperanza y posibilidades de superación con ayudas específicas
- Invitar a la persona a que no tome una decisión aún, invitarla a repensar su situación
- Intentar apoyar la búsqueda de soluciones prácticas, aunque sean temporales
- Permitir que la persona hable y se desahogue
- No prometer guardar secreto respecto a la situación, en relación a ello es importante no caer en la actitud de sentirse omnipotente, por lo que es fundamental compartir la situación y buscar ayuda con otras personas cercanas. Es importante indagar qué otras personas están al tanto de la situación
- Permanecer acompañando a la persona hasta transferir su cuidado. No se la debe dejar sola

- Retirar del alcance de la persona en riesgo todo aquello que pueda utilizar para autolesionarse
- Buscar ayuda profesional: servicios de emergencias, hospital, centros de atención primaria en el servicio de salud público o privado y en unidades de salud mental de las universidades o establecimientos educacionales

Tal como se ha mencionado anteriormente, **HABLAR ES VITAL**. En este contexto, sin duda, la prevención es tarea de todo/as, poniendo énfasis en generar comunidades universitarias y sociales enfocadas en esta prevención, atreviéndonos a visibilizar este terrible flagelo que acecha a muchos/as de nuestros/as jóvenes y propiciando el desarrollo o refuerzo de los factores protectores, como son: capacidad de resolución de problemas, autocontrol y capacidad de afrontamiento, disponibilidad de acceso a sistemas de salud mental, restricción a medios letales, red social de apoyo, relaciones familiares satisfactorias e incentivar el tener creencias y prácticas espirituales y/o religiosas.

Para concluir, sólo queda señalar que si logramos mirar de frente el suicidio, de forma responsable e informada, sin duda, pondremos en palabras un problema silenciado, que causa demasiado daño y dolor en nuestra sociedad y en nuestras comunidades universitarias y educativas. La invitación entonces es a atreverse a hablar de él, enfrentarlo, mirarlo a los ojos y de esa manera, convertirnos en la voz de los/as que ya no están, para nutrir de esperanza a aquellos que aún tienen la posibilidad de seguir estando...

Referencias

- Ministerio de Salud Chile (2020). Guía de prevención del suicidio en tiempos de Covid-19. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/09/20200910_Gu%C3%ADaPrevSuicidioCOVID-19.pdf
- Ministerio de Salud Chile (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales. Programa nacional de prevención del suicidio. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENICION-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>
- Organización para la cooperación y el desarrollo económico OCDE, OECDilibrary, (2019) Suicide rates. Disponible en: <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>
- World Health Organization OMS, (2019). Global Health Observatory Data Repository. Disponible en: <https://apps.who.int/gho/data/node.main.MENTALHEALTH?lang=en#>
- Departamento de Salud Mental y Toxicomanías, Organización Mundial de la Salud OMS, (2001). Prevención del Suicidio. Un Instrumento para Docentes y Demás Personal Institucional. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/media/en/63.pdf
- Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Centro de Documentación de la OMS sobre conducta suicida. Disponible en: <https://www.fsme.es/centro-de-documentaci%C3%B3n-sobre-conducta-suicida/documentaci%C3%B3n-oms-sobre-conducta-suicida/>
- Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes, Ministerio de Salud. (2013). Situación actual de suicidio adolescente en Chile, con perspectiva de género. Disponible en: <https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/SituacionActualdelSuicidioAdolescente.pdf>
- Ministerio De Sanidad, Política Social e Igualdad (España), (2011) Guía Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida.
- Fundación Salud Mental de España, (2015) App Prevensuic. Disponible en google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=es.aciliainternet.prevensuic&hl=es_CL
- Ministerio de Salud, Chile. Mortalidad por Suicidio por región y grupos de edad Chile 2000–2017. Disponible en: <https://deis.minsal.cl/>

RTVE a la carta (2013). Documentos TV: la muerte silenciada. Suicidio, el último tabú. Disponible en: <https://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-muerte-silenciada-suicidio-ultimo-tabu/1692885/>

RTVE a la carta (2016). Documentos TV: Supervivientes. Disponible en: <https://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-supervivientes/3615232/>

EL PROCESO DE DUELO EN PANDEMIA

WALTER KÜHNE

MARÍA IGNACIA SANDOVAL

LA PÉRDIDA Y EL DUELO SON EXPERIENCIAS INEVITABLES EN LA VIDA. En la novela “El viaje vertical” Vila-Matas lo resume como “la vida es el arte de las despedidas”. En nuestro camino conocemos personas, actividades, lugares a los que nos apegamos, y, muy frecuentemente, llega un momento en que debemos despedirnos de ellos. Incluso nosotros dejamos de ser los que éramos y avanzar en las etapas de la vida implica perder las anteriores. Como dice Neruda “nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos”. Y a veces podemos añorar la infancia que no volverá. Es así como el duelo es una experiencia amplia que no sólo se refiere a la ruptura de vínculos o pérdida de seres queridos. Si bien este capítulo se centrará en esto último: la experiencia del duelo por la pérdida de seres queridos.

Vivimos tiempos difíciles, una pandemia mundial como nunca se había visto antes. La globalización también nos expone a la difusión amplia de enfermedades como el COVID-19. Por supuesto que no es la primera pandemia, pero es la primera pandemia globalizada. Su impacto incluso ha sido comparado con el de una guerra mundial por la OMS. El efecto en la vida de todos es innegable. Especialmente en los niveles de estrés al lidiar con una situación tan fuera de lo normal. Los estudiantes en general están sujetos a estrés de manera natural. Ahora deben sumar el estresor de la pandemia, de adaptarse a clases online, y más encima, el estresor de fondo de la pandemia, el fantasma de la muerte y perder a un ser querido.

Las muertes han aumentado a consecuencia del virus; por ejemplo, en enero de 2021 las muertes en Chile aumentaron un 28% más que un año promedio, siendo la mayor cifra que se ha registrado para este mes desde que se tienen registros (fuente: La Tercera, 9 de febrero). A un año de empezada la pandemia todos conocemos alguien que ha fallecido por coronavirus, sea cercano o no. De modo que muchos podemos estar en un proceso de duelo, conocer alguien que lo está o vernos expuestos a esta experiencia antes que termine la pandemia, o el año académico.

El problema de la muerte

El libro más antiguo del que se tiene registro “La epopeya de Gilgamesh” trata sobre la muerte y la búsqueda de la inmortalidad. Desde entonces el tema ha sido fuente de debate y misterio para religiosos, filósofos, místicos y ciudadanos comunes y corrientes en todo tiempo y lugar. Los seres humanos siempre estamos dando sentido a nuestras experiencias, y la pérdida de un ser querido nos remite a esta pregunta inevitable: ¿Qué es la muerte?

Para los egipcios la muerte era un pasaje hacia la eternidad (Gamo Medina y Pazos Pezzi, 2009). Desde entonces muchas religiones y tradiciones místicas nos hablan de diversas maneras de entender una trascendencia más allá de nuestra vida terrenal. Sin embargo, en la actualidad vivimos una época filosóficamente materialista que tiende a evadir la muerte como tema (ibídem). El avance de la medicina alargando la expectativa de vida parece prometer la inmortalidad con temas tan novedosos como la clonación, las células madres y el posible reemplazo de órganos, entre otros.

En la posmodernidad de este siglo XXI mientras algunos individuos pueden pertenecer a una religión o práctica espiritual, la gran

mayoría se refugia en un cómodo agnosticismo. En Chile durante las dos primeras décadas del presente siglo el porcentaje de ateos y agnósticos ha pasado de menos del 10% a casi el 30% (fuente: latinobarometro). La famosa “muerte de Dios” de Nietzsche y la crisis de credibilidad en las instituciones religiosas se manifiesta en una sociedad en la que el nihilismo se manifiesta en un hedonismo sin trascendencia. Es así como quedamos desnudos de sentido ante la muerte. No podemos entenderla ni enfrentarnos a ella, dificultando la elaboración de un proceso de duelo.

Por otro lado, la muerte de un ser querido nos conduce directamente a la conciencia de nuestra propia finitud. Tal como sucede a Gilgamesh cuando muere su amigo Enkidu. Entonces sumamos a la pérdida, nuestra propia angustia existencial. Los seres humanos somos constructores de significados, constantemente damos sentido a nuestra experiencia, de modo que el misterio de la muerte también necesita ser abordado. La negación y evitación del tema son distractores inútiles. Tal como en la película “El séptimo sello” de Ingmar Bergman. En ella un hombre le juega un partido de ajedrez a la muerte para obtener más tiempo, pero sabe que no puede ganar la partida.

El gran terapeuta existencial Irvin Yalom en su libro “Mirar el sol” plantea “ni el sol ni la muerte se pueden mirar de frente”, pero es lo que necesitamos. El problema de la muerte sólo puede resolverse enfrentándolo. Necesitamos darle sentido, sea este espiritual o no. Yalom hace un recuento de distintas maneras en que filósofos y pensadores han dado sentido al fin de la vida y a la vida misma.

La muerte de un ser querido nos interpela, nos plantea interrogantes sobre la muerte, el sentido de nuestra vida e incluso sobre nuestra manera de relacionarnos con los demás; partiendo por quien ha partido. Sin duda estas preguntas pueden servir para crecer y vivir una vida más consciente y plena; ya que el proceso de duelo es también un difícil proceso de crecimiento personal.

Mitos sobre el duelo

- 1. El duelo es un proceso con fases predecibles.** Los duelos son tan diversos como cuantos humanos hay en la tierra. Es único para cada uno. En este sentido, no es necesario forzarse a encajar en las *clásicas* fases del duelo de Kübler-Ross (negación, ira, negociación, depresión y aceptación), ya que esto puede limitar nuestra experiencia. Sin embargo, todo duelo debe terminar con la integración del fallecido y la transformación.
- 2. Es mejor alejarse del duelo que acercarse a él.** La sociedad actual promueve una manera prematura, como si hubiese que “superar” una fase posterior a la pérdida de un ser querido. La superación de un duelo como tal no es posible, ya que no es posible que se vaya por completo el dolor luego de la pérdida de alguien a quien amamos. Uno se reconcilia con ese dolor y aprende a aceptarlo hasta que se vuelve algo manejable, como una luz de una vela que se enciende a momentos, recordándonos lo tanto que se amó. La gente que rodea a un deudo suele no saber cómo recibir la expresión de un duelo, por lo tanto, lo visualizan como “debilidad”, “autocompasivo”. Se promueve el ser fuerte, el callar el sufrimiento, el no derramar lágrimas y el no *sentir*. Y no hay nada más alejado de la realidad. Para poder superar el duelo hay que acercarse a él y sentir todas las emociones que sean necesarias (tristeza, culpa, pena, rabia y hasta felicidad).
- 3. Las lágrimas son expresión de debilidad y dañan.** Las lágrimas tienen la poderosa capacidad de anestesiar el estrés posterior a una pérdida. Estas liberan toxinas y hormonas de cortisol que disminuye el estrés acumulado. Luego de que las lágrimas se hayan llevado una gran carga emocional a su paso, aumenta la capacidad de concientizar las necesidades propias, volviendo modulables las emociones. El llorar no solo cumple un rol para uno, sino también un rol social. El llanto es una manera de pedir ayuda y demostrar que hay aflicción frente a otro. Esto permite

empatizar con los otros de forma natural. Es positivo el no ocultar la pena que produce ver a alguien en duelo, el poder compartir la pena propia con la de otro, ya sea a través del silencio total, el llanto, los abrazos u otros, permite sentir el apoyo social necesario para continuar.

4. **El duelo se “cura” con el tiempo.** Si bien hay duelos que se curan con el tiempo, hay otros que dejan heridas tales que no es posible que solo el tiempo las cure. Algunas se pueden cronificar en actitudes negativas tales como la irritabilidad, tristeza y/o rabia constante. El sanar depende de lo que se haga con el tiempo.
5. **Expresar el duelo es una señal de inadecuación.** Si bien en la cultura occidental de tipo individualista está la tendencia al auto-control de las emociones y al sufrimiento privado y silencioso, ésta no es la más adecuada para el proceso de duelo. Poder expresar, compartir y *hablar* de lo que nos ocurre es el proceso más sanador de un duelo. La fortaleza deberá estar en quienes acompañan, en poder *permanecer* al lado de quien sufre a pesar de sentir la necesidad de silenciar.

¿Cómo afrontar el duelo?

No hay solo una manera de afrontar el duelo. Sin embargo, se espera que en el duelo uno pueda transitar entre dos polos; la conexión y la desconexión con el duelo. Conectarse con la realidad de la pérdida y el dolor que eso conlleva es agotador, difícil y se necesita un espacio de distracción que anestesie las grandes emociones. Si bien la conexión es la estrategia que ayuda más a la superación del duelo, no es necesario sufrir de esa manera. La permanencia en la conexión en los comienzos del duelo puede llevar a sentirnos agobiados, con ánimos depresivos y un gran sufrimiento.

Es por eso que vamos tanteando los caminos. El duelo es como recorrer una montaña empinada, llena de dificultades, pero con grandes paisajes. No podemos subirla sin momentos de descansos bajos árboles que nos protejan del sol y que nos alivien el dolor de los pies que soportan el recorrer constante. Es así, que detenerse y cambiar la atención del camino angosto y empinado nos permite recobrar energías para continuar. Distraerse, dejar de pensar en el sufrimiento, cambiar los aires y hasta disfrutar la vida a momentos, es una herramienta necesaria.

La conexión al comienzo es dolorosa. Necesita de mucha tolerancia para poder soportar los temores y de intentar decirle no a las necesidades de huir, de aislarte y de llenar la vida con sustitutos (trabajo, alcohol, sustancias, ruidos innecesarios, entre otros). La conexión con la pérdida es dejar que tu mente acepte los recuerdos de tu ser querido conjunto con todas las emociones, sensaciones corporales, recuerdos e imágenes que esto trae.

Esta dualidad, tan necesaria, requiere un equilibrio. Un equilibrio entre el respiro de la desconexión, evitando el dolor, con la inversión de energía en conectarse y plantearse la nueva realidad. Sin embargo, recuerda; no puedes llegar a la cima de la montaña y disfrutar de sus paisajes (y de la vida) si no avanzas.

¿Cómo nos conectamos y aproximamos a la vivencia de la pérdida?

La conexión será todas las actividades (ya sean físicas o mentales) que hace que te aproximes a la vivencia de la pérdida. Estas tienen que hacerle sentido a las personas, y entre ellas, están las visitas

a lugares que eran significativos tanto para el deudo como para el fallecido. Utilizar su ropa, guardar objetos significativos, realizar acciones o planes que se tenían planificados con el fallecido, son actividades de conexión. Poder revisar videos, fotografías, escuchar sus voces abren la puerta del alivio. El alivio aparece cuando uno puede revivir emocionalmente lo que nos producía la relación y con ello, gradualmente lo significaremos y los integraremos a través de la asociación recuerdo-cognición-emoción.

No hay necesidad de “dejar ir” al fallecido, ni menos la necesidad de olvidar. Afrontar un duelo no significa dejar de pensar en esa persona importante, sino es poder vivir con su pérdida, en honor a ellos. Recordarlos es cuidar aquella relación que tuvieron y preocuparse aún por el otro, a pesar de que no esté.

Los asuntos pendientes

En un duelo suelen haber asuntos y tareas pendientes. En muchas pérdidas no hubo la oportunidad de expresar lo que alguna vez quisimos decir. Las que más se repiten son el pedir perdón, el perdonar, el agradecimiento y el expresar cariño, afecto y amor. Siempre hay cosas que no dijimos o que no tuvimos que decir, y eso es parte de ser humanos. La vida no siempre da las oportunidades y el tiempo para resolver los asuntos pendientes. Cuando esto no es posible, las pérdidas son el momento en que debemos expresar estos sentimientos. Estas tareas pendientes no necesitan de la presencia de otro y nunca es tarde para hacerlo. Los asuntos pendientes son como rocas que quedan en nuestra alma y nos asfixian con el tiempo, son conflictos internos que se resuelven desde nuestro interior.

El pedir perdón es el acto de reparar algo que hirió a otro. El perdonar es aceptar que algo me hizo sufrir, y aceptarlo es aceptar las

imperfecciones humanas del otro. Ambas requieren dejar atrás el orgullo, el dolor y el resentimiento que podemos profesar. A veces uno se puede sentir alivio por la muerte de otro temible, y eso produce culpa. Sin embargo, al perdonar, dejamos de tener el rol de víctima, e independiente de cuál hubiese sido la respuesta del otro ante tu perdón, le quitas el poder de seguir haciéndote daño y de seguir marcando tu vida aún después de su muerte.

En cuanto al agradecimiento, la vida nos proporciona tantas cosas por las que estar agradecido, sobre todo con aquellas que han contribuido en lo personal. Nunca es tarde para expresar cariño, afecto y amor. Hay muchas maneras de hacerlo aún después de la muerte; seguir las tradiciones como acto de amor, recordarles con cariño, compartir sus valores.

Etapas del duelo

Distintos autores han descrito etapas del proceso de duelo. Tal como señalamos antes, el proceso del duelo es personal y no necesariamente va a encajar en alguna de estas etapas. Por otro lado, el orden en que se suceden puede suceder de distinta manera según la persona. La variabilidad de cómo se presente es enorme y depende de muchos factores. Partiendo por la personalidad y características de cada individuo, el vínculo con la persona fallecida, si la muerte era esperada, por ejemplo en casos de enfermedad, o es de imprevisto, entre otras.

Entonces, las etapas descritas son simplemente una referencia que puede servir para comprender lo que uno pueda estar experimentando. La clasificación más difundida es la de la famosa psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross, quien describió cinco etapas ante la muerte:

1. **Negación:** En esta etapa es probable que las personas no sientan nada, están en estado de shock, inmobilizados e incrédulos. Sin aceptar la muerte. Aplaza el dolor y evita que el cambio sea tan brusco.
2. **Rabia:** enojo ante la pérdida y frustración ante algo inevitable. Se buscan culpables, responsables de lo que ha pasado pudiendo pasar a la acción agresiva.
3. **Negociación:** mentalmente la persona empieza a condicionar la aceptación de la pérdida mediante requerimientos imaginarios, de modo de retrasar la inevitable realidad de la pérdida. Ofrece la fantasía de tener algo de control sobre la situación.
4. **Depresión:** sentimientos de pena, melancolía, desamparo, falta de esperanza e impotencia. El vacío de la pérdida.
5. **Aceptación:** finalmente la persona acepta la pérdida y que la vida debe continuar. Se suelta el pasado y es capaz de centrarse en el presente. Se aprende a seguir viviendo.

(Kübler-Ross en Oviedo, Parra y Marquina, 2009).

Entonces, si bien estas etapas no siempre se presentan de manera clara y delineada, es útil para comprender el proceso que uno pueda estar viviendo. De la mano vienen las llamadas *tareas del duelo*, en las que es posible trabajar de manera activa.

Las cuatro tareas del duelo

William Worden describe cuatro tareas que necesitan realizarse en todo proceso de duelo. Esta propuesta es útil para saber lo que se

puede hacer en una situación donde aparentemente no se puede hacer nada. Si bien el tiempo es fundamental, no es suficiente.

1. Aceptar la realidad de la pérdida

Ante la pérdida siempre hay una sensación de que no es verdad. A veces hasta puede pasar que se olvida el hecho. Esta tarea va en directa relación con la negación de la realidad, el significado o la irreversibilidad de la pérdida. Aceptación no es lo mismo que resignación, en la que las emociones siguen siendo negativas y simplemente queda en la impotencia de no poder actuar. La aceptación ha de suceder a nivel intelectual y emocional. Los rituales como el funeral ayudan a procesar y aceptar la pérdida. En estos tiempos de pandemia cuando los funerales están restringidos en su aforo es necesario recurrir a otras formas de validar la realidad de la situación. Por ejemplo, presenciar la ceremonia por videollamada.

2. Reconocer las emociones

Sin duda lo más relevante emocionalmente es el dolor ocasionado por la pérdida. A pesar de lo difícil que es, el dolor debe ser reconocido y experimentado. Reprimirlo sólo lo posterga o da lugar posterior a sintomatología diversa o se puede manifestar como conductas disfuncionales. Evitar o suprimir el dolor probablemente va a prolongar el duelo. Acá es muy relevante el rol de las otras personas ante el sufrimiento del deudo. Dado que no pueden hacer nada se sienten incómodos e impotentes, llegando incluso a veces a evitar a la persona en duelo. La persona tampoco necesita ser distraída de su dolor, simplemente ser acogida y acompañada. Cuando alguien llora a veces lo único que tenemos que hacer es acompañar. Y sólo eso puede ser un gran apoyo.

Emociones complejas

La **culpa** puede ser una de las emociones más complejas del duelo, pero a la vez una de las más presentes en la mayoría. Esta culpa puede aparecer en tu vivencia por múltiples aspectos; por no prevenir la muerte, por la relación que tenías con el fallecido, por no poder cumplir las promesas, por no cuidarlo. Suele expresarse con

mandatos como: “Tendría que haber...” “si hubiese hecho...” “si pudiera hacer las cosas diferentes” “si no lo hubiese dejado ir...”. Aquí yace la importancia de recordar que solo somos humanos, que no podemos cargar la excesiva responsabilidad de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Y si bien la culpa puede sentirse como algo malo, la otra cara de la culpa es el afecto. Al querer al fallecido, la culpa nos moviliza a reparar el vínculo. La aceptación de la culpa, el entender que las personas tenemos límites, y que si bien la capacidad de amar es infinita, la capacidad de cuidar no lo es. Por lo tanto, si hay culpa, lo principal es aceptarla para luego comprender qué es lo que quiere decir este sentimiento y lo que necesita.

La ira suele aparecer como mediadora entre la negación de la muerte y la aceptación de la misma. Es la que nos indica que se quiere seguir siendo fiel al vínculo, expresando el deseo de continuar protegiendo. Esta ira suele esconder detrás el dolor y la añoranza de un vínculo perdido. El enfado o ira puede ser contra diferentes personas; con uno mismo, con los que sobrevivieron, con el mundo, contra Dios, contra los doctores que no salvaron a mi ser querido, con el que falleció. ¿Contra quién estás enojado? ¿Por qué? ¿Qué quiere decir mi enojo?, estas son preguntas que nos hacen adentrarnos a la experiencia, y a la vez nos acercan a abrazar el dolor que alberga.

3. Adaptarse a una vida sin la persona

La pérdida conlleva consecuencias muy prácticas y cotidianas. Esto depende de los roles y tareas que realizaba la persona fallecida. Cosas tan simples como pequeñas tareas del hogar que desempeñaba la persona, ahora deben ser asumidas por otro. En algunos casos es tan dramático como quién va a ganar el sustento del hogar.

A veces implica la necesidad de aprender o desarrollar nuevas habilidades.

Por difícil que pueda ser hay espacios que pueden ser ocupados y objetos que ya no tendrán uso. Reorganizar el hogar, redistribuir tareas, cambiar la rutina son parte de esta tarea.

También conlleva aspectos más internos como ajustar el sentido que se tiene del mundo y de la vida. Incluso el sentido de uno mismo cambia ante la pérdida y la adaptación necesaria. La identidad se construye en la intersubjetividad por lo que la pérdida del ser querido implica la pérdida de una parte de la identidad. El trabajo del duelo conlleva también la reorganización de la propia identidad.

4. Reubicar al fallecido y continuar la vida

Finalmente, en la última tarea ya podemos pasar a una vida donde la pérdida está aceptada y ha sido integrada. Dado que no olvidaremos a quien ha partido, necesitamos darle un nuevo lugar en nuestras vidas. Un lugar simbólico e importante pero que deja espacio para los demás y una nueva vida. No se renuncia a la persona, se le da un nuevo espacio y sentido.

Por ejemplo, reconocer el legado e importancia de alguien en nuestra vida es un modo de darle un lugar al mismo tiempo que reconociendo su ausencia. Necesitamos ubicar en nuestra historia las vivencias compartidas, el rol y la importancia de la persona en nuestra vida.

Un buen ejemplo de esta tarea nos lo da la literatura con “El Principito”. Después de conocer al zorro y domesticarlo el principito debe partir. Ante la pena del zorro el principito le pregunta por qué quiso que lo domesticara si esto lo haría sufrir. Entonces el zorro contesta que antes de conocerlo los campos de trigo no significaban nada para él, pues no come trigo. Pero ahora que lo conoció siempre que vea el trigo se acordará de los cabellos del Principito. Su vida se ha enriquecido gracias a conocerlo, y esto compensa el dolor de la pérdida.

Duelo patológico

Es importante señalar que a veces las personas no son capaces de llevar a cabo el proceso del duelo y se sienten atrapadas en él. El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales IV (DSM es su sigla en inglés) reconoce el duelo normal como un cuadro de sintomatología depresiva similar a la de un cuadro depresivo mayor, que puede durar hasta dos meses después de la pérdida. Después de este tiempo debe evaluarse si puede estar cursando un duelo patológico (Gamo y Pazos, 2009).

Los criterios a tener en cuenta para evaluar si existe un duelo patológico tienen que ver con:

1. **Duración.** Si el duelo se prolonga más de 6 a 12 meses.
2. **Proporcionalidad.** Las reacciones emocionales no son proporcionales a la pérdida. Se continúa sufriendo de manera diaria y pensando constantemente en la persona. Deseos de morir.
3. **Negación.** La persona no es capaz de aceptar la pérdida y se aferra a ideas, recuerdos u objetos persistentemente y con gran distrés emocional.
4. **Funcionalidad.** La persona ha dejado de tener un funcionamiento adecuado en su vida personal y laboral.

En caso de sospechar un duelo patológico es imprescindible solicitar ayuda a un profesional en salud mental.

Integración

Todas las pérdidas deberían llegar a la integración del ser querido. La integración no significa aceptar la pérdida y seguir adelante con la vida, ya que eso no significa que se ha sanado la herida que dejó la ida del ser querido. Más bien significa poder recordar sin necesidad de alejarte del dolor a través de la desconexión. Cuando integramos la pérdida en nuestra vida, dejamos de buscar culpables, puedes hablar de los recuerdos sin que se sobreponga el sufrimiento, el enojo ya no es primario en tu duelo, puedes conversar y te sientes a gusto cuando te preguntas por él/ella. Puedes acercarte a aquellos lugares que te traen memorias tanto gratificantes como las no tantas. Puedes estar presente, disponible para ti y para los demás. Comienzas a aceptar lo sucedido y te reconcilas con lo que perdiste; los abrazos, las discusiones, los paseos bajo el sol, las risas... la conexión. En algunos momentos te sentirás cabizbajo y desanimado por la pérdida, sin embargo, vendrán los momentos en que veas el futuro con esperanza, intentando hacerle honor a los que se fueron de tu lado. Aprenderás a vivir sin esa persona, pero no significa que la olvidarás.

En estos tiempos de pandemia las muertes han aumentado y debemos estar preparados para asumir las tareas difíciles que a veces nos impone la vida. Es así, que el duelo es toda una aventura de la que nadie puede escapar. En la vida perdemos amistades, familiares, amores, conocidos, mascotas y personas que fueron importantes en nuestras vidas. El dolor que conlleva el duelo, es el precio que pagamos por vincularnos con los demás. Tal vez pensarás “No vale la pena sufrir lo que estoy sufriendo”, sin embargo... fueron esos vínculos los que en algún momento te hicieron disfrutar la vida, y son los vínculos los que te demostrarán que hay una salida y un paisaje el cual contemplar.

Esperamos este capítulo sirva a todos/as los/as estudiantes que puedan perder a un ser querido en estos tiempos difíciles. De modo que sea un apoyo para poder lidiar con un proceso de duelo al mismo

tiempo que se sobrellevan los estudios. Por difícil que sea, la vida continúa para los que se quedan.

Como cantó Freddie Mercury en su último sencillo cuando ya sabía que su muerte era inminente: *The Show Must Go On*.

Referencias

- Anónimo (2007). *La epopeya de Gilgamesh*, Ed. Lom, Santiago de Chile.
- Gamo Medina, Emilio & Pazos Pezzi, Pilar (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX(104),455–469. [Fecha de consulta: 1 de abril de 2021]. ISSN: 0211-5735. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649011>
- La Tercera: <https://www.latercera.com/la-tercera-pm/noticia/el-fuerte-aumento-de-muertes-en-enero-decesos-en-chile-bordearon-los-11-mil-y-siete-regiones-del-sur-tuvieron-record-de-fallecidos-por-covid-19/2-LNUEE6NMND5BFDINGVKFXFXLM/>
- Latinbarómetro: <https://www.latinobarometro.org/lat.jsp>
- Neruda, P. (2010). *20 Poemas de Amor y una Cancion Desesperada*. Ed. Océano, Santiago de Chile.
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional*, Editorial Paidós, España.
- Payas, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser*, Editorial Paidós, España.
- Vila-Matas, E. (2015). *El viaje vertical*, Ed. Debolsillo, Barcelona, España.
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo*, Paidós, España.
- Yalom, I. (2008). *Mirar el sol*, Ed. Emece, Buenos Aires, Argentina.

III PARTE

Estudios

ESTUDIAR ON LINE EN PERÍODO DE PANDEMIA

BEATRIZ PAINEPÁN SANDOVAL

EL DESAFÍO DE ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD PERMANENTEMENTE nos coloca en una posición donde se conjugan varios elementos: la motivación, la vocación, las habilidades y capacidades personales, el contexto familiar, el apoyo afectivo, el respaldo económico, la voluntad, la tolerancia a la frustración, la dificultad o accesibilidad de las clases y contenidos a estudiar entre otros.

La buena noticia es que el proceso del aprendizaje está centrado en procesos cognitivos e internos, es un proceso personal que puede ser influido, apoyado o perturbado por condicionantes contextuales.

La noticia no tan buena es que, desde inicios de 2020 a la fecha, por alteraciones de diversas índoles provocadas por las consecuencias de la pandemia, la actividad de estudiar se ha complejizado y la metodología de estudio propia sigue requiriendo revisión y reflexión.

Generar un método de estudio implica una especial atención sobre sí mismo/a, la forma de actuar, de reaccionar, el conocimiento de los propios intereses y anhelos, los ritmos personales, las habilidades y debilidades personales frente a los propios objetivos académicos. Implica profundizar en un conocimiento y análisis personal y realista. Y actualmente, requiere una dedicación extra para conocer los efectos de la pandemia y todas las implicancias sobre el desempeño académico personal.

La pandemia por covid 19 ha traído contagios, problemas de salud, pérdida de personas, miedo, preocupación, problemas económicos y alteraciones en la convivencia social. No es extraño que los esfuerzos por concentrarse, aprender y rendir se estén sintiendo cuesta arriba. En nuestra vida cotidiana confluyen condicionantes externas impensadas, no vividas previamente: confinamiento, comunicación virtual, pérdida del contacto social cotidiano, de amigos, compañeros y profesores. Y en la medida que se cuente con ello, acceso a clases e información de forma más aliviada y automática desde el hogar. Con esto, que ha implicado experimentar nuevas vivencias, nadie ha estado exento a sensaciones de cansancio emocional y psicológico que parecen acumularse. Nunca antes en la historia y en la experiencia de profesores y estudiantes tuvimos referencias de un contexto similar para estudiar.

En otros tiempos las consecuencias de esta pandemia hubieran paralizado a la sociedad. Hoy, la posibilidad de acceso y beneficios del desarrollo tecnológico permite la osadía de adaptar los comportamientos personales en función de mantener la continuidad de los estudios y el aprendizaje.

Entre los/as mismos/as estudiantes, unos más que otros, se despliegan nuevas habilidades para el uso instrumental de la tecnología. Y sobre esto, la necesidad de revisar y adaptar las propias técnicas y estrategias de estudio y aprendizaje a este nuevo contexto.

¿Necesito aprender nuevas habilidades tecnológicas para continuar estudiando? De ser así se hace necesaria esa revisión y aprendizaje.

¿Qué tal están mis hábitos de uso de herramientas tecnológicas para estudiar? ¿Cuánto tiempo dedico y cómo las uso?

El proceso cognitivo para aprender sigue siendo el mismo de antaño, sin embargo, el contexto sí condiciona y altera metodologías de estudio que hoy pueden ser insuficientes. Antes como hoy, se explica la posibilidad de aprender basado en el uso y desarrollo de habilidades metacognitivas: aprender a aprender. Eso significa conocer

la dinámica y el proceso que subyace a la posibilidad de adquirir y asimilar nuevos conocimientos. Más que nunca, hoy adquiere una importancia central detenerse a observar y reconocer en forma honesta las propias formas de aprender y especialmente, los hábitos personales asociados al uso de tecnología.

Una especial dificultad se asocia con disponer de lugares de estudio adecuados, dadas las condiciones actuales y los diversos ambientes en que se estudia, se puede prever un aumento en las problemáticas asociadas a la distracción y la procrastinación. Es muy fácil distraerse, “está al alcance de un botón” y es clave la voluntad y la disciplina para sobrellevarlo, actitudes y comportamientos no necesariamente desarrollados en la adolescencia o en otras etapas del desarrollo humano. El atractivo de los estímulos del entorno para distraerse son muchos y variados. Estar en clases y estudiar desde la casa todos los días, era un deseo frecuente en los/as estudiantes de todas las edades. Pero en la realidad es agradable y difícil a la vez.

Tanto Carl Newport (2016) como Tony Robbins (2013), entre otros, enfatizan que una habilidad primordial en estos tiempos para alcanzar los propios objetivos académicos, se relacionan con la capacidad de focalizarse, atender y concentrarse, controlar la tentación de dejarse llevar por las distracciones.

Hoy más que nunca el déficit atencional diagnosticado, y aquella distracción que sólo se asocia a la falta de hábitos, son eventos de cada día. Hoy más que nunca la estimulación y las habilidades desarrolladas en el ámbito del marketing y la publicidad controlan la voluntad de muchos.

Por contraparte, muchos/as estudiantes solamente en la etapa universitaria logran reconocer la importancia de tener el control y manejar la dirección de los propios esfuerzos para estudiar. Cada vez con mayor necesidad se requiere trabajar sobre la conciencia de sí mismo y el autoconocimiento en todas aquellas habilidades y capacidades para estudiar, ya que es el primer paso para poder dirigir los esfuerzos sobre los propios intereses y metas.

¿Cómo hacerlo? Tomarse un tiempo para observarse, reflexionar, registrar o anotar ¿En estos tiempos de pandemia, qué de lo propuesto fue logrado: ¿estudiar, hacer un trabajo, preparar un examen? ¿Y cuáles de las propuestas y aspiraciones no se pudieron lograr?

¿Por qué eventos o situaciones esta buena intención de estudiar y alcanzar algún objetivo académico fue frustrado o no alcanzó las propias expectativas propuestas inicialmente?

Antes y ahora, una capacidad a considerar y desarrollar es la tolerancia a la frustración, la capacidad de mantener un objetivo, sin desanimar, frente a dificultades y obstáculos que se presenten. Emociones como pena, rabia, impotencia naturalmente acompañan a la frustración. Para desarrollar esta tolerancia a la frustración es necesario reconocer las emociones, pero no dejarse abatir y bloquear por ellas.

Aquellas personas que en sus trayectorias personales, académicas o en la relación con otros, no han tenido obstáculos significativos frente a sus deseos, es habitual que reaccionen a las frustraciones de forma exacerbada, con una gran carga de ira, enojo y deseos de agresión hacia sí mismas o hacia otros.

La tolerancia a la frustración es una habilidad que necesita ser desarrollada, es inevitable que en el transcurso de la vida se presenten dificultades que bloqueen el camino hacia los propios objetivos. Es sabido que, más que la capacidad intelectual, muchas veces, el desarrollo de esta tolerancia puede ser definitorio en el alcance de una meta.

Apoyar el desarrollo de la tolerancia a la frustración invita a cada uno a conocer y expandir, aún más, la flexibilidad, la capacidad de adaptación, la autoestima, el desarrollo de la creatividad, el cultivo del perdón hacia uno mismo y el entrenamiento de una actitud optimista. Estas habilidades y disposiciones se acercan, para quien le interese, a temáticas como la resiliencia y el desarrollo de la inteligencia emocional.

¿Qué vale más? Conseguir un objetivo de forma voluntariosa en los plazos y de la forma que individualmente uno se propone inicialmente, dejando recuerdos y costos emocionales irreparables (peleas y discusiones graves con familiares, amigos y profesores) o plantearse planes de acción alternativos que lleven al mismo objetivo, en otros plazos quizás, pero manteniendo relaciones armónicas y gratificantes con las personas del entorno ... quizás a largo plazo pueda ser una mejor inversión.

Cómo estudiar y aprender on line

La posibilidad de desarrollar un método, una forma propia para estudiar y aprender se relaciona con la posibilidad de desarrollar habilidades metacognitivas, ir conociéndose, reconociendo o construyendo habilidades propias para aprender de aquello que la experiencia nos demuestra: lo que sí resultó y lo que no resultó.

Sin embargo, este método o forma de aprender tan personal se enfrenta a un desafío actual sin precedentes, desarrollar una forma de estudiar y aprender en un contexto que implica mucho tiempo de confinamiento y de implementación de enseñanzas y actividades académicas vía on line.

Hace unos dos años, haber propuesto una forma de estudiar en la Universidad como se está realizando hoy habría sido impensada, una fantasía o una mala broma. Entre avances tecnológicos y desarrollos científicos, de forma inesperada y repentina surgió una pandemia que desafió las rutinas de estudio que teníamos incorporadas. Y nos hace cuestionarnos, a las instituciones de enseñanza, a los profesores y estudiantes en cómo continuar con las clases, respondiendo a ello con la responsabilidad individual y la experimentación personal como mecanismo de retroalimentación y aún en progreso.

Se han propuesto sugerencias intuitivas y generales sobre cómo sobrellevar un periodo de estudio donde se extendieron las horas de clases y de estudio frente a una pantalla de computador. Cada estudiante enfrenta este desafío con mayor o menor éxito, muchas veces con bastantes costos en el ámbito de la salud física y emocional. A las exigencias tradicionales se sumó la tensión física y emocional de sostener la atención ante la comunicación virtual, la sensación de presión académica, la auto exigencia personal y la tensión generalizada del contexto social relacionado con el miedo y las consecuencias de los contagios por el COVID-19.

Algunos/as estudiantes habrán encontrado sus objetivos académicos frustrados, cansancio inesperado y resultados regulares o desilusiones frente a los propios esfuerzos realizados. Para otros, en cambio, los resultados fueron los esperados o sorpresivamente mejores. Para todos fue convivir, hasta ahora, con mucha incertidumbre.

Actualmente la forma tradicional de estudiar y aprender seguirá en revisión personal y es tema de investigación de especialistas. En el contexto académico el cómo estudiar dependerá de la modificación de los comportamientos y rutinas condicionadas y/o permitidas por la evolución de la pandemia.

Sí hay algo claro, la responsabilidad individual continuará siendo central en lograr sobrellevar los estudios y la pérdida de las redes y apoyo grupal que el estudiante vivenciaba en el contacto social cotidiano con compañeros/as y profesores.

La expansión de la vida social se transformará en un área que requerirá una disposición y búsqueda activa de cada uno, si nos interesa comenzar o cuidar las relaciones con familiares, amigos y otros conocidos.

Para que el estudiante logre aprender en la actualidad, más que antes, tiene que hacerse cargo o responsable de lo que quiere y compromete, de las metas y objetivos propios. Hoy disminuye la red de

apoyo social, el apoyo del grupo de compañeros/as con el que antes compartía el día a día.

En forma más personal se requiere pensar y responder las preguntas de cómo usará todos los recursos disponibles para su comunicación y estudio virtual:

- ¿Cómo organizo el tiempo de uso de tecnología, de forma responsable, cuidando los tiempos de descanso y de trabajo?
- ¿En qué horarios me alimento? ¿Cuándo y cuánto duermo? ¿De qué forma atiendo y cuido mi cuerpo? ¿Practico algún tipo de actividad física?
- ¿Qué estoy aprendiendo de mí mismo en estos tiempos? ¿Cuándo me distraigo, cuándo me concentro? ¿Cómo son mis ciclos de atención y distracción?

Sin importar la velocidad de la adquisición del aprendizaje, es importante aprender a tolerar el cambio de sistema de estudio y reconocer con paciencia cuándo y cuánto se aprende.

Es importante recordar que el objetivo es alcanzar aprendizajes para desempeños futuros, comprensión de los temas, el objetivo central de aprender es muy distinto del interés sólo en las calificaciones que se alcancen. Las notas o calificaciones logradas son importantes para establecer un ranking y pensar en competir, pero no se relacionan, y se distancian, del aprendizaje con sentido y orientado al futuro desempeño del aprendiz. Lo aprendido es más trascendental, lo aprendido lo acompañará a futuro, independiente del contexto y lugar en que se encuentre.

En este sentido y en tiempos complejos, disminuir las ambiciones sobre logros académicos puede ser estratégico para mantener la salud, la motivación y obtener satisfacciones personales. Por ejemplo, una gran meta es posible dividirla en metas parciales con mayor probabilidad de ser alcanzadas.

Un objetivo interesante sería desarrollar una forma de estudiar que permita el descanso mental y físico periódico, evaluando las condiciones propias de la realidad personal, familiar y social de cada uno. Más vale cuidar la salud física y emocional, la alimentación y el sueño para continuar estudiando y aprendiendo que exigirse al límite colocando en riesgo la salud personal.

Una sugerencia podría ser practicar el preguntar y pedir ayuda cada vez que sea necesario, solicitar asesoría para aprender a estudiar mejor.

Este es un tiempo para el desarrollo de la propia inteligencia emocional, probar y revisar hábitos y formas de estudio antiguas y nuevas.

Ser parte de una generación de estudiantes universitarios en estos tiempos es complejo y es una oportunidad, se relaciona con la posibilidad de desarrollar habilidades personales y adaptaciones emocionales que a futuro podrán usarse creativamente en diversos contextos.

Propuestas a considerar

- Según las posibilidades personales cambiar la habitación o lugar físico para estudiar, revisar para cada uno si variar o mantener el mismo lugar ayuda a concentrarse y aliviar o no la monotonía.
- Continuar utilizando técnicas y estrategias conocidas para estudiar, variar y utilizar distintas fuentes de información para profundizar los conocimientos, resguardando la disponibilidad de tiempo.
- Cuidar y alimentar la motivación, practicar la constancia, la perseverancia del estudio cotidiano. Revisar las propias vivencias, ayudarse a mantener una disposición y actitud positiva ante el estudio.
- Proponer una organización propia, en el orden de las materias a revisar, el tiempo de concentración, recordando que los periodos de mayor concentración son físicamente limitados, aproximadamente 25 minutos. Practicar sesiones de estudio regulares con la

necesidad de tomar descansos breves entre sesiones de estudio. Las maratones de estudio intenso y sin descanso, no sirven, se realizan más bien por cumplir que por aprender, no rinden lo esperado.

- Especialmente en estos tiempos, la práctica de la autoorganización y el desarrollo de habilidades metacognitivas aportará experiencias muy importantes para la futura vida estudiantil y profesional de cada joven. El entorno cambiará, pero la experiencia y habilidad para enfrentar y superar periodos complejos, aprendiendo a estudiar mejor, será una satisfacción que quedará en la trayectoria de cada uno.

Alguna vez habrás escuchado que estudiar en la Universidad no es fácil y además nadie eligió estar estudiando en un contexto de pandemia. Con todas estas adversidades reales y volcándose hacia el propio mundo interior, buscando respuestas, energía, fuerza, descanso y creatividad, muchas personas lo están haciendo. Los hechos comienzan a demostrar que se puede. Eso sí, en cada uno está la libertad de establecer sus propias metas y objetivos, cuánto y qué estudiar cuidando el equilibrio con la salud integral.

Aún estamos en el proceso de la pandemia, así que ánimo y paciencia para ir aceptando y conviviendo con lo que está por venir.

Referencias

- Newport, C. (2016) *Deep Work: Rules for focused success in a distracted world*. Piatkus. London.
- Robbins, T. (2013) *Controle su destino. Despertando el gigante que lleva dentro*. Penguin Random House.

SER ESTUDIANTES EN PANDEMIA Y CON CLASES ONLINE: DESAFÍOS Y AJUSTES SOCIALES

MARÍA EUGENIA VILLARREAL GUERRERO

SIN LUGAR A DUDAS LA PANDEMIA POR COVID-19 HA SIGNIFICADO grandes desafíos para todos. Hemos tenido que realizar ajustes y aprender una nueva forma de funcionar en la vida, en donde las interacciones sociales se han visto comprometidas a todo nivel.

La vida universitaria, y particularmente las clases, no han sido la excepción. Estudiantes y docentes hemos tenido que acomodar nuestra forma de funcionar para adecuarnos a las necesidades y a las posibilidades reales que las clases on-line han permitido, de manera por decir lo menos, rápida.

Muchas veces, el ingreso a la educación superior es vivenciado como la apertura a un mundo de oportunidades, de crecimiento y de desafíos. Es en esta época de nuestra formación en donde surgen con fuerza nuevas relaciones sociales principalmente con los pares, quienes no solo son compañeros de estudio, sino que muchas veces también de vida.

Es el Campus universitario el que se transforma en el segundo hogar de muchos estudiantes: no solo estudian y van a clases, sino que también pasan una gran cantidad de horas de sus días en estos espacios comunes, comparten los tiempos de alimentación y de ocio, forjan relaciones, se distraen y disfrutan de las amistades y el compartir con una comunidad muy amplia y diversa. Pero, en esta pandemia por Covid 19 nuestro campus, al igual que la mayor parte

de las instituciones educativas, ha permanecido cerrado. Este simple hecho, ha significado que la “universidad” se ha trasladado al lugar en que cada una de las personas que integramos la comunidad educativa nos encontramos físicamente. Nuestros hogares, se han transformado en nuestras aulas y nuestros espacios para compartir se han acotado a la pantalla.

En este caso, no tuvimos solamente que aprender a funcionar desde la virtualidad, sino que a trasladar todos los ámbitos de la vida a los medios digitales. La pandemia nos obligó al confinamiento y requerimos usar todas nuestras posibilidades de adaptación ante la incertidumbre, aprender a lidiar con las emociones, como el miedo y la desesperanza, implementar ajustes para funcionar en la vida cotidiana y familiar, también inmersas en la misma virtualidad y con las mismas necesidades de adaptación.

La modalidad de clases completamente virtual, que se ha requerido por la cuarentena extendida en la que hemos estado por periodos y/o por largos meses, implicó no sólo la no presencialidad, sino que también, una nueva manera de ser estudiantes y también de ser docentes. Ha implicado trasladar el aula a la pantalla y “hacer universidad” de otra manera.

Esta diferencia ha marcado de manera preponderante la forma de interactuar, no solo en la díada docente-estudiante, sino que también en la diada estudiante-estudiante.

Asistir a clases virtuales es un gran desafío, de motivación y de autoorganización. Las bondades de la virtualidad, entre ellas, el poder conectarse desde cualquier lugar, incluida la comodidad (o incomodidad) del hogar, no ha aminorado las grandes complejidades que la interacción mediada por las pantallas nos ofrece.

Las bondades de las clases virtuales

Si bien la educación a distancia, y en modalidad virtual o semipresencial ya se habían instalado en nuestro sistema educacional desde hace algunos años, todavía constituía un porcentaje menor de estudiantes en modalidad exclusivamente no presencial (online), que seguía siendo menor que los estudiantes en modalidad presencial. Según datos de la Subsecretaría de Educación Superior (2020) este porcentaje fue solo de 4,41% en educación superior el año 2019.

Hay estudios que indican que las clases virtuales presentan ventajas respecto de las clases presenciales en torno a mejor rendimiento y mejor gestión del tiempo. Entre ellos se destaca un mejor rendimiento de los estudiantes en clases virtuales dada una mejor valoración de las tareas, mejor control y mejor autoeficacia (Suarez, Analla y Gomez, 2004, citado en Rocha y Landa, 2010).

A pesar de ello, las clases online ofrecen un escenario diferente para toda la comunidad universitaria, particularmente en la percepción de los roles de docentes y estudiantes. Un estudio realizado por la Universidad de Chile determinó que el 80% de los estudiantes universitarios nunca habían tomado un curso virtual. (Pulso Estudiantil, 2020), por lo que pese a su amplia oferta, sigue siendo algo novedoso para una gran parte del estudiantado.

Autogestión y Autonomía: Dos aspectos claves en la vida universitaria

La investigación actual caracteriza al estudiante universitario exitoso como un alumno autorregulado (Castro, Suarez y Soto, 2016). Los autores describen la autorregulación como la forma de utilizar los recursos propios para planear, controlar y analizar la ejecución de los procesos cognitivos en las actividades académicas.

Señalan que los estudiantes autorregulados enfocan su aprendizaje y ponen en práctica estrategias cognitivas, metacognitivas, motivacionales y de apoyo para construir sus conocimientos de manera significativa.

De esta manera, se puede extraer que algunos de los recursos internos necesarios para la ejecución de las actividades propias de un/a estudiante universitario/a son:

- Capacidad de autoorganización
- Capacidad de gestionar el tiempo
- Autoconocimiento
- Capacidad de desarrollar nuevas habilidades de comunicación interpersonal
- Capacidad de resiliencia
- Perseverancia
- Capacidad de solicitar ayuda.

Un aspecto importante es la interacción entre compañeros, que puede resultar significativa para el desarrollo de competencias específicas como el trabajo en equipo, gestionar de mejor manera los recursos y el aprender a solicitar ayuda, entre otras muchas competencias.

Nuevos escenarios: nuevos desafíos

Aunque la Pandemia ha tenido efectos a nivel global y han sido transversales a las distintas comunidades educativas y en todos los niveles educativos, nuestras universidades han visto algunas situaciones que hemos tenido que enfrentar sobre la marcha.

Acomodarnos y disponer de nuestros equipamientos tecnológicos: computador, celulares, tablet, notebook y nuestra conexión a internet son los principales recursos materiales requeridos para poder desempeñar nuestros roles de estudiantes y docentes. No obstante, la realidad de nuestro país, en torno a las brechas de conectividad, han añadido un elemento más de tensión o de dificultad para muchos estudiantes.

La realidad de los hogares de muchos estudiantes es que muchos de ellos no cuentan con conexiones a internet o equipamiento computacional para sus clases virtuales. Por ejemplo, la Universidad de Santiago de Chile (Usach) tuvo que implementar rápidamente algunos apoyos en este sentido, para lo que se creó, por ejemplo, becas de conectividad y de equipamiento tecnológico, beneficiando a más de 3500 estudiantes durante el 2020 (Usach, 2020). Además, superado este obstáculo, nos encontramos que gran parte de los estudiantes comparten un espacio físico muy reducido con su familia, varias personas, compartiendo los espacios comunes, muchas veces también conectadas a sus propias actividades virtuales. Por ello, la organización del espacio y del tiempo se volvieron fundamentales.

En este contexto, los estudiantes han tenido que desplegar múltiples habilidades para lograr acomodarse a esta nueva situación de estudio virtual. Si bien estas habilidades son centrales para la vida universitaria, han tenido que flexibilizar su uso para hacer frente a esta nueva forma de estudiar... y de aprender.

Las comunidades educativas tuvieron que enfrentarse a distintos escenarios que quedaron en evidencia a lo largo de este distinto año académico. Entre estas se puede mencionar algunas situaciones que se transformaron en desafíos:

1. Las brechas de la conectividad

Si bien el Estado de Chile ha destinado muchos recursos en la alfabetización digital de nuestros estudiantes, las brechas en este ámbito siguen siendo muy marcadas.

Un estudio realizado durante la pandemia mostró que casi la totalidad de los estudiantes de enseñanza básica y media que participaron del estudio tenían dispositivos con capacidad para conectarse a internet (celular, computador o tablet), pero hay una importante variación en la calidad de dicha conexión. Mientras 3 de cada 5 hogares tenían conexión fija (banda ancha, cable o fibra óptica), 1 de cada 3 tiene algún tipo de conexión móvil (Ponce, Bellei & Vielma, 2020).

Muchos estudiantes tuvieron que buscar alternativas para poder conectarse a sus clases, desde escoger estratégicamente lugares con “mejor señal”, conectarse de manera asincrónica y revisar las grabaciones o trasladarse a espacios públicos en búsqueda de la conexión, entre otras muchas conductas. Todas ellas requirieron un rol activo por parte de los estudiantes, para subsanar las dificultades de algo que escapa absolutamente de su control.

La pandemia obligó a todos los establecimientos educacionales a realizar ajustes y poder funcionar de esta manera. Asimismo, a responder a la necesidad que la realidad estaba mostrando, donde miles de nuestros estudiantes no disponían ni de equipos adecuados, ni de conexiones que les permitieran participar de manera óptima de las clases virtuales. Sumado a ello, las grandes heterogeneidades en el despliegue de habilidades prácticas, de participación, de uso de las TICs y de adecuación para el trabajo académico bajo esta modalidad.

También como una consecuencia directa de estas brechas de conectividad, está el hecho de que muchas y muchos estudiantes debieron acceder al material de clases grabadas y recursos que los docentes pusieron a disposición del estudiantado de manera asincrónica, perdiendo con ello la posibilidad de interacción directa con su docente y con sus pares.

2. Nativos digitales... que no estaban alfabetizados para tener clases online

Una cosa es saber que los estudiantes son “nativos digitales” porque han nacido en una época mediada por distintas herramientas tecnológicas, que marcan su cotidianeidad. Otra cosa es asumir que los estudiantes utilizan y dominan herramientas que para muchos adultos en el ámbito académico son de uso cotidiano (programas computacionales, herramientas específicas para la docencia, TICs, o las plataformas para las reuniones virtuales, por ejemplo). Muchos estudiantes ni siquiera conocen herramientas básicas como el corrector ortográfico en un procesador de textos. Tienen mucho menos dominio de recursos como las pizarras compartidas, o las salas de reuniones y sus funcionalidades. Con mucho menor frecuencia conocen y utilizan recursos para el trabajo colaborativo para crear documentos compartidos y trabajar simultáneamente o asincrónicamente con sus pares. Todas estas herramientas y muchas otras han debido ser introducidas y acompañadas en su correcta utilización por los docentes (quienes a su vez han debido formarse en ellas).

3. Docentes que demoraron o aún están en proceso de ajuste de sus metodologías

La virtualización de la docencia ha sido uno de los grandes desafíos para el cuerpo docente. Si bien ha habido múltiples instancias de capacitación y de nuevos recursos que se han implementado para complementar y enriquecer las clases virtuales (licencias, accesos a recursos tecnológicos, cursos de perfeccionamiento y muchas

sesiones de capacitación docente para compartir experiencias positivas y exitosas entre pares), lo cierto es que muchos profesores y profesoras que tienen vasta experiencia en sus disciplinas han tenido la necesidad de innovar y aprender otras maneras de enseñar sus contenidos, pues sus estrategias tradicionales no han sido eficientes o no han podido ser implementadas con normalidad en las sesiones de clases virtuales.

El rol mismo del docente cambió. El estudiantado adquiere un rol protagónico y los esfuerzos se centran en ellos, mientras los docentes asumen un rol de facilitadores y de acompañamiento (Cea, F.; García, R.;Turra, H.;Moya, B.; Sanhueza,S. Moya, R. & Vidal, W., 2020).

Sumado a esto, muchos se resisten a acomodarse a esta nueva realidad de la docencia. Para algunos docentes ha significado un desafío también de automotivación y de adaptación muy importantes.

4. Relaciones interpersonales que no son vínculos: aprender a relacionarse con la pantalla apagada

Un desafío muy importante para todos ha sido aprender a relacionarnos con otras personas a través de las pantallas. Ello ha sido complejo en nuestras relaciones, con personas que ya conocíamos, a quienes muchas veces extrañamos pero con quienes tenemos un vínculo previamente establecido. Tener que “conectarnos” para ver a familiares y amigos es difícil. Cuánto más complejo ha sido aprender a relacionarse con personas que no conocíamos. Según, Cuadrado, Martín-Mora y Fernández, (2015) la comunicación mediada por el computador ha dado lugar a un nuevo espacio comunicativo: el ciberespacio y a un nuevo tipo de lenguaje, que no cuenta con los recursos necesarios para transmitir la información no verbal. La cámara, de alguna forma contribuye a complementar ese intercambio de comunicación, a través del lenguaje no verbal. Sin embargo, la experiencia ha sido distinta: “...ahora, el docente hace preguntas y nadie contesta, no ve gestos, no sabe si sus estudiantes están escuchando, o si siquiera

están” (Cea, F.; García , R.;Turra, H.; Moya, B.; Sanhueza, S.; Moya, R. & Vidal, W., 2020).

Para los docentes hacer clases a un grupo de estudiantes que no encienden sus cámaras, que apagan sus micrófonos, implica un desafío mayor. Suponer la presencia de los estudiantes que muchas veces no interactúan con el docente, que no responden preguntas o que no plantean inquietudes es muy difícil. Emocionalmente para muchos ha sido muy frustrante.

Se añade la imposibilidad de corregir o de entregar retroalimentación formativa, por ejemplo, en el uso de habilidades específicas que forman parte de los objetivos de las asignaturas que forman parte de los programas de clases.

Igualmente, para muchos estudiantes ha sido muy complicado y difícil interactuar con compañeros/as. Hablarles para conocerlos, para trabajar en conjunto o simplemente para socializar se ha transformado en un proceso muy difícil, lo que antes podría haber sido natural, hoy se percibe como forzado, o impuesto. Según la investigación de Pulso estudiantil (2020), conocer personas nuevas es el tercer aspecto que más difícil ha resultado para los estudiantes universitarios, con un 66% de las menciones.

5. Temor a mostrarse en pantalla: vencer la vergüenza

Algunos estudiantes han expresado, a modo de revelación, las dificultades respecto de “encender las cámaras”. Relatan sentir vergüenza, sentirse expuestos, al verse obligados a mostrar aspectos de su cotidianeidad que quisieran que permanecieran en el ámbito privado.

Animarse a aparecer para otros (“ser visto”) y al mismo tiempo tener que “observarse” a sí mismos en la pantalla ha sido un gran desafío que muchos han preferido evitar.

Esto especialmente en los alumnos más nuevos, quienes aún no han formado lazos estrechos con sus pares, perciben este “mostrarse en cámara” de manera muy amenazante. Prefieren la interacción por chat, que de alguna manera simplifica la interacción y les permite “cumplir” con lo solicitado sin verse expuestos.

Todo ello podría entenderse como una experiencia ansiosa ante el juicio de los pares, la evaluación del docente, o simplemente la imposibilidad de anticiparse y prepararse para responder como se podría intencionar en la presencialidad.

6. (Des) motivación: el rol de las expectativas

Las expectativas que las personas tenemos respecto de cómo nos imaginamos que algo será tienen poder sobre nuestras acciones, sobre nuestros pensamientos y sobre nuestras emociones. Nos comportamos de acuerdo con las expectativas que tenemos de las cosas.

Es así como algunos estudiantes han experimentado una gran decepción, principalmente los/as nuevos/as, quienes no han tenido la experiencia de entrar físicamente al campus, y de participar de los rituales de inicio, o de experimentar clases en las aulas de la universidad. No se sienten ni se perciben a sí mismos/as como estudiantes universitarios/as, por lo que incorporarse y permanecer ha sido un gran desafío de motivación personal.

Frases como “no sé lo que es la Universidad”, “no sé cómo se siente entrar a la universidad”, “no sé dónde encontraría todos estos espacios de la universidad, porque no sé cómo es”, forman parte de esta experiencia de no pertenencia. Lo territorial, la identificación del espacio físico ha estado ausente en la experiencia de los alumnos de primer año y por ende la expectativa de “ir a la universidad” se ha visto modificada.

Por otra parte, las expectativas respecto de la “calidad de las clases” también juegan un rol muy importante, pues si se cree que las clases

online son de menor calidad, menos exigentes, o menos interesantes, es muy probable que tanto docentes como estudiantes nos comportemos en concordancia. Un 83% de los estudiantes de Universidades Públicas consideraron que sus clases virtuales eran de “peor calidad” (Pulso estudiantil, 2020).

A pesar de ello, Hodges y colaboradores (2020 citado en Cea, Garcia et al, 2020) señalan que si bien la educación a distancia en general carga con un estigma de menor calidad, esta se desarrolla en universidades prestigiosas y ha demostrado importantes avances en la última década.

Por ello, es importante descubrir que las clases a distancia no son una réplica de las clases presenciales, son muy distintas. Requieren ser concebidas y desarrolladas de manera diferente. Los roles de docentes y estudiantes han cambiado, pues la interacción misma es otra.

La experiencia de clases de esta manera, permite el desarrollo de otras maneras de aprender, de interactuar, de extraer la información, de trabajar colaborativamente, de producir materiales, de diseñar nuevas formas de comunicación (escrita, formal e informal) que están a la vanguardia de estos tiempos. Algunos incluso señalan un cambio de paradigma y consideran que esta forma llegó para quedarse.

A modo de reflexión

Una de las intervenciones realizadas por la Universidad de Santiago fue el Protocolo de Docencia Virtual, cuyo objetivo principal fue ofrecer un marco regulatorio respecto de la modalidad de clases virtuales, que ofreciera ciertos resguardos para los estudiantes (grabación obligatoria de las clases, evaluaciones asincrónicas y la no

obligatoriedad de encendido de las cámaras web durante las clases) y un marco de acción para los docentes (virtualización de las asignaturas, ajustar las formas de entregar contenidos, priorizar contenidos en su planificación, y una constante capacitación). Este protocolo permitió consensuar un marco institucional ante la gran diversidad de experiencias educativas posibles dentro del ámbito académico. Ha sido positivo contar con este marco regulador, pues permite al menos tener certezas en un contexto de bastante incertidumbre.

Es cierto que las clases online, no solo requieren de una “buena conexión a internet” y un equipo suficientemente “cómodo” para trabajar, éstos sólo son los aspectos básicos para poder “disponerse” a estudiar y a aprender.

Para llevar a buen puerto los estudios es necesario el despliegue de los recursos internos, tales como motivación, autonomía, flexibilidad, capacidad de innovación y proactividad. Y en especial, autorregulación. Son estas habilidades las que nos permitirán continuar adaptándonos a un proceso educativo en constante evolución y cambio. Es la propia motivación la que nos permite tomar iniciativa, ser proactivos, organizarnos y ser constantes. Por ello es importante definir nuestras metas y objetivos, lograr enfocarnos y poder realizar los ajustes necesarios para cumplirlos.

Se requiere también, de una visión y expectativas optimistas respecto del propio proceso de aprendizaje las que a su vez sean realistas respecto de los requerimientos de cada asignatura, porque más allá de cómo estemos teniendo clases, nuestra actitud y nuestra disposición tienen un rol muy importante en nuestro aprendizaje. Permite tomar iniciativa, ser proactivos y estar atentos a nuestras necesidades tanto académicas, como emocionales para desarrollar este proceso.

Pero no solamente nuestra actitud importa, también es fundamental conocer nuestra universidad, mantenernos informados y atentos a los apoyos disponibles, usar de manera eficiente las redes sociales, para vincularnos con la Universidad. Ello nos ayudará a saber cuándo y cómo acceder a los apoyos disponibles. Ello se logra manteniéndonos

enfocados, priorizando y utilizando nuestros recursos en pro del logro de nuestros objetivos.

Por tanto, podemos entender que el periodo académico 2020 ha sido complejo para todos y todas. No ha sido sólo aprender a vivir “en modo Pandemia”, sino que también lograr sintonizarnos con nuestros propios procesos, en especial los de aprendizaje, acomodarlos a la necesidad y siendo flexibles para lograr funcionar más o menos adecuadamente en un sistema que está iniciándose y modificándose todos los días, pues esta pandemia no ha finalizado.

Referencias

- Castro Méndez, Nelson; Suárez Cretton, Ximena; Soto Espinoza, Víctor El uso del foro virtual para desarrollar el aprendizaje autorregulado de los estudiantes universitarios *Innovación Educativa*, vol. 16, núm. 70, enero-abril, 2016, pp. 23-41 Instituto Politécnico Nacional Distrito Federal, México Extraído <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179445403002>
- Cea, F.; García, R.; Turra, H.; Moya, B.; Sanhueza, S. Moya, R. Vidal, W. (2020) Educación on line de emergencia: hablando a pantallas en negro. Extraído de: <https://www.ciperchile.cl/2020/06/08/educacion-online-de-emergencia-hablando-a-pantallas-en-negro/>
- Cuadrado, I., Martín-Mora, G. y Fernández, I. (2015). La expresión de las emociones en la Comunicación Virtual: El ciberhabla. *Icono 14*, volumen (13), pp. 180-207. doi: 10.7195/ri14.v13i1.716
- Ponce, T.; Bellei, C. & Vielma, C. (2020). Experiencias educativas en casa de niñas y niños durante la pandemia por covid -19. Primer Informe de Resultados. Extraído de: <https://www.ciperchile.cl/wp-content/uploads/CIAE-EXP-EDU-final.pdf>
- Pulso estudiantil 2020. Educación en tiempos de covid. Extraído de: <https://www.uchile.cl/noticias/164324/estudio-revela-el-impacto-del-covid-19-en-la-vida-de-los-estudiantes>
- Rocha, T.; Landa, P. (2012). La ejecución académica de estudiantes universitarios bajo condiciones presenciales y virtuales de aprendizaje. *Revista*

electrónica de Psicología Iztacala. 15 (1) 2012. Obtenido de: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num1/Vol15No1Art2.pdf>

Informe de Matrícula en Educación Superior 2020. Ministerio de Educación. (2020) Subsecretaría de Educación superior. Extraído de: https://www.mifuturo.cl/wp-content/uploads/2020/07/Informe-matricula_2020_SIES.pdf

Universidad de Santiago de Chile (2020) Becas de Conectividad y equipamiento. Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante. Extraído de <https://www.usach.cl/tags/becas-conectividad>

CÓMO ESTUDIAR EN GRUPO EN EL CONTEXTO DE CLASES VIRTUALES

JACQUELINE ARQUEROS ARROYO

EMPRENDER LA VIDA UNIVERSITARIA REQUIERE DE UNA SERIE DE ajustes a nivel familiar y personal en la vida del estudiante. Tanto el inicio como la continuidad no están exentas de dificultades, sin embargo, la pandemia nos ha impuesto una realidad difícil en todos sus ámbitos, entre otros, obligándonos a acelerar el paso a la realidad virtual, debiendo de esta forma encaminarnos a una educación online, como única alternativa para continuar con el proceso educativo.

En este sentido, la docencia ha debido reinventarse, virtualizando las metodologías de enseñanza aprendizaje utilizadas. Entre estas, cabe destacar, el Trabajo en Grupo, donde es necesario la participación activa y colaborativa del estudiante, para propiciar el desarrollo de competencias tanto comunicativas como de trabajo en equipo.

Pichón Riviere define el grupo como “un conjunto restringido de personas que ligadas por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna se propone en forma explícita o implícita una tarea que constituye su finalidad, interactuando a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles”.

A partir de esta definición surgen dos elementos definitorios que condicionan el trabajo en grupo, estas son: la relación de interdependencia de los miembros del grupo y la necesidad de movilizarse para lograr alcanzar las metas.

El Trabajo en Grupo es una metodología bastante utilizada en la docencia universitaria, dado que contribuye al desarrollo de competencias necesarias para el trabajo en equipo que los estudiantes serán llamados a desplegar en su vida laboral futura. Sin embargo, antes que eso, esta aproximación al aprendizaje se inscribe en la perspectiva del trabajo colaborativo, que invita a lo/as estudiantes a ser parte activa en la generación de su conocimiento.

Sin duda que el aprendizaje tiene un carácter social, nace en la interacción con otros, tanto con el profesor como con los/las compañeros/as. Vygotsky plantea que primero aprendemos con otros y luego lo interiorizamos de manera que todas las funciones psicológicas superiores se originan como relaciones entre seres humanos. Además, señala que muchas veces no tenemos la capacidad de resolver un problema solo/as, pero que sí podemos lograrlo con la orientación de otro, sea éste profesor o compañero/a, quien, en este caso cumple el rol de andamiaje para alcanzar metas que probablemente, no alcanzaríamos solo/as. En este sentido, Maldonado Pérez (2007) refiere:

“...se ha mostrado cómo el estudiante aprende de forma más eficaz, cuando lo hace en un contexto de colaboración e intercambio con sus compañeros. Igualmente, se han precisado algunos de los mecanismos de carácter social que estimulan y favorecen el aprendizaje, como son las discusiones en grupo y el poder de la argumentación en la discrepancia, entre estudiantes que poseen distintos grados de conocimiento sobre un tema” (p. 267).

A partir de lo anterior, es necesario considerar el aprendizaje como una actividad social y no únicamente individual. En este sentido, el Trabajo en Grupo no debe ser entendido como una estrategia para reducir el trabajo individual, sino que permite potenciarlo.

Cuando somos llamados a trabajar en grupo, habitualmente, el profesor solicita al curso que se organicen en grupo, muchas veces por afinidad o bien el profesor designa a sus miembros. Generalmente los

estudiantes prefieren formar grupo con sus cercanos, pero no siempre podemos trabajar tan bien con los/as amigos. A veces surgen conflictos que se hacen más difíciles de resolver por cuanto la amistad o el afecto mutuo nos hace difícil plantearnos divergencias importantes al desarrollar una tarea.

Al formarse el grupo, pueden surgir dudas en relación a la efectividad que tendrá, al afiatamiento entre sus miembros y también con respecto al logro de los objetivos. Por esta razón es necesario dejar un tiempo inicial para explorar formas de actuar y así conocer a los demás miembros, crear un espacio de acercamiento a través de un café virtual o de un recreo virtual que pueden servir para distender al grupo.

Es posible que se formen subgrupos, lo que responde a la necesidad de cercanía con ciertas personas, permitiendo disminuir la inseguridad que sentimos inicialmente. Es importante prestar especial atención de que esta atomización no sea fuente de conflictos entre los subgrupos, por lo que la competitividad entre ellos es una amenaza para la consolidación del grupo. En la medida que los estudiantes puedan manifestar sus diferencias, lograrán avanzar en la aceptación mutua, manifestando sus expectativas con respecto al logro de la tarea.

Si bien trabajar en grupo puede resultar difícil, especialmente al inicio de la formación universitaria, cuando no se ha tenido experiencia en este tipo de trabajo, en el contexto de Pandemia hemos debido transitar hacia una modalidad de comunicación virtual, significando mayor desafío para la comunicación. Al encontrarnos en distintos espacios, hemos tenido que privilegiar medios electrónicos, comunicándonos de manera sincrónica a través de medios como telefonía, WhatsApp, Zoom, Meet y también de manera asincrónica por medio de correos electrónicos, Drive y mensajes.

En este sentido, la falta de contacto físico trae una serie de inconvenientes, especialmente la ausencia de información no verbal, que es justamente la que nos permite construir nuestra percepción del otro, derivando en muchos casos a un aumento de la incertidumbre en el

establecimiento de la comunicación. Por esta razón, es importante explicitar las señales no verbales que emitimos, como por ejemplo los tiempos que nos demoramos en responder solicitudes del grupo.

En el contexto de la virtualidad, en las relaciones interpersonales debemos mantener una comunicación fluida, saber escuchar al otro, promoviendo espacios para exponer inquietudes, para esto es pertinente recurrir a soportes tecnológicos sincrónicos. Es bueno recordar que, si bien la tarea que exige la constitución del grupo puede ser breve, las relaciones interpersonales entre los/as estudiantes se inscribe en periodos de tiempos que son largos, sea por el semestre en curso o por toda la duración de la carrera.

Con respecto a los equipos de trabajo virtuales, Gothelf (2002) señala que el grupo virtual trabaja de forma independiente, con objetivos compartidos, rompiendo el limitante espacio temporal, sirviéndose de las tecnologías de la información y comunicación para interactuar. Sin embargo y tal como lo señala García Giménez (2016) “Los intercambios en estos equipos se dan en el ciberespacio en forma virtual, pero su trabajo es real”.

En la realidad virtual, un desafío mayor es desarrollar el sentido de pertenencia al grupo, donde somos llamados a participar muchas veces con personas con quienes nunca hemos tenido contacto presencial. Este sentido de pertenencia hace referencia al vínculo afectivo compuesto por sentimientos, percepciones y necesidades que se construyen a partir de la experiencia y que brindan sentimiento de seguridad, reconocimiento, compromiso con respecto al grupo.

Cuando de grupo virtual se trata, debemos considerar el construir con mucha atención dicho vínculo desde la confianza, saber responder con responsabilidad y desplegando capacidad de adaptación constante.

Siendo la realización de la tarea lo que convoca al grupo, muchas veces se le presta poca atención a la dinámica relacional. Para propiciar un buen ambiente de trabajo, construir confianza es básico. El marco referencial para las actividades del grupo debe considerar

límites claros sobre conductas deseadas en el cumplimiento de acuerdos, puesto que un desajuste de expectativas puede ser el inicio de un conflicto. Esto implica ser honesto/a con respecto a mis propias expectativas y evitar así que algunos miembros se sientan sobre exigidos o bien que surjan sentimientos de frustración al pensar que debemos optar por mayor exigencia en el rendimiento. También es necesario ser honesto/a en cuanto a nuestras competencias, sean tecnológicas o de contenido, como también sobre nuestra disponibilidad en cuanto a tiempo y esfuerzo, evitando ambigüedades, que sólo provocarán incertidumbre, con el consecuente estrés que puede afectar a los demás.

Por ello, cuando asumimos con responsabilidad nuestra tarea, nos damos cuenta que nos encontramos en una situación de interdependencia, y el resultado no puede reposar sólo en “otro” porque yo soy también el otro en ese proceso grupal, siendo necesaria la reciprocidad dialogante en la construcción del saber.

En cuanto a las actitudes que facilitan el trabajo grupal virtual, Giménez y Guitert (2008) consideran que deben estar presentes: el compromiso, la transparencia, la constancia, el respeto y la ayuda a los/as compañeros/as.

A pesar de colocar la mejor disposición, pueden surgir conflictos entre los miembros del grupo, debido a desacuerdos, donde la búsqueda de consenso debe estar enmarcada en un despliegue argumentativo, llegando a un verdadero producto grupal cuando es posible avanzar en negociaciones y acuerdos; escenario posible cuando se impone un clima de respeto, evitando las descalificaciones, ironías y burlas que no son otra cosa que formas violentas de comunicar.

En cuanto a los roles que pueden desempeñar los miembros del grupo, es el de líder el que podemos distinguir con mayor claridad. Sin embargo, existen otros roles que sirven al mantenimiento de la cohesión grupal. Encontramos personas que se enfocan en no perder de vista la realización de la tarea urgiendo a los demás en los momentos en que la productividad baja. También vemos que cuando los

conflictos ponen en peligro la continuidad, hay personas que logran mitigar las tensiones, manteniendo las relaciones armoniosas. Estos roles, en grupos pequeños, no son necesariamente rígidos ni definitivos, generalmente las personas tienen la capacidad de adaptarse en función de fortalezas y debilidades de cada uno/a.

Si nos preguntamos ¿Para qué nos reunimos en grupo? La respuesta puede ser porque el profesor lo exige. No obstante, no basta este motivo para poder conformar un grupo. Es necesario tener motivos individuales y grupales que orienten el trabajo a desplegar. En términos motivacionales, es necesario ir más allá de la motivación extrínseca, para poder sostener la persecución de la tarea en el tiempo. Un aspecto importante a vislumbrar, es la persecución de metas de aprendizaje, es decir, buscar en nosotros/as la necesidad de aprender para desarrollar competencias para el logro y dominio de la tarea. Por esta razón, es necesario que existan incentivos personales, más allá de la nota, sin perder de vista que será el esfuerzo común lo que permitirá acrecentar el conocimiento.

Los grupos que logran sobrellevar mejor el trabajo son los que, al igual que las personas, tienen una alta autoeficacia, es decir, que se sienten competentes para alcanzar el rendimiento deseado, orientándolos de esta manera a determinar cuánto es el esfuerzo que necesitan invertir para lograr el éxito deseado. Probablemente, en la modalidad virtual es más difícil explicitar entre los miembros del grupo las propias percepciones que cada uno tiene con respecto a este punto, porque las percepciones no son verbalizadas con facilidad.

En entrevista con estudiantes que manifiestan sentirse a gusto con el trabajo grupal virtual, éstos refieren que recurren mucho a la comunicación sincrónica. En una primera instancia, realizan una reunión virtual para comprender en conjunto el alcance del trabajo y designar las responsabilidades que le corresponden a cada uno/a. Sin embargo, también se juntan durante el desarrollo, para aclarar dudas, sostenerse afectivamente o por el placer de la compañía. La comunicación sincrónica la emplean además en otros momentos, recalcando que la

puesta en común al final del trabajo, antes de la entrega, la utilizan para concitar acuerdos y modificaciones de manera consensuada.

Otro recurso que señalan es la utilización de un Drive (u otra plataforma para compartir archivos en la nube), para poder ir monitoreando el avance y recibir retroalimentación sobre el aporte de cada uno/a “hacemos un Drive donde colocamos los distintos apartados del trabajo. Nos juntamos por Zoom (videoconferencia) para definir quién se ocupará de recoger material para abordar cada punto”.

Cabe señalar en este punto que no todos/as vivimos de igual manera el distanciamiento físico. Existen diferencias socioeconómicas, familiares como de recursos psicológicos que nos diferencian pero que no nos eximen de las responsabilidades que conlleva ser estudiante.

Los estudiantes manifiestan que experimentan dificultades de carácter técnico tales como problemas de conexión, en donde algunos deben compartir el computador con otros miembros de la familia. Además de los problemas para gestionar el tiempo, muchas veces están comprometidos con varios trabajos grupales a la vez con diversos compañeros/as, lo que dificulta las posibilidades de reunión. También nos encontramos con muchas personas que refieren sentimientos de soledad y sensación de abandono, sintomatología ansiosa, conflictos familiares, pudiendo esto, volverse un impedimento severo para poder responder a las exigencias del grupo.

Estas realidades disímiles y la propia experiencia de vivir las consecuencias de la Pandemia, son abordables en la medida que despleguemos nuestra capacidad de empatizar con la realidad del otro, reconocernos en nuestra propia fragilidad, fortalecer nuestras redes de apoyo, integrar esta experiencia en el continuo de nuestra vida, dándole sentido a la frase “de esta salimos juntos o no salimos”.

Desde el ámbito institucional, la Universidad de Santiago de Chile ha desplegado enormes recursos para intentar nivelar las condiciones apoyando a los estudiantes ya sea con becas de conectividad y

equipamiento, como en apoyo en lo que respecta al cuidado de la salud mental. Al insertarnos con un sentido de comunidad, podemos ver que cada uno/a también es un recurso para enfrentar las dificultades, abriendo espacios de intercambio enriquecedores, más allá de lo meramente académico.

“... las nuevas tecnologías amplían nuestras capacidades, pero sobre todo inciden en nuestra forma de organización social; ahí reside el verdadero cambio. La tecnología nos desafía, nos permite simultáneamente una mayor independencia y una mayor interdependencia” (Gothelf, 2002).

Referencias

- García Giménez, M. M. (2016). Los desafíos del trabajo en equipo y el aprendizaje en entornos virtuales. Villa María: Universidad Nacional de Villa María. Disponible en: http://biblio.unvm.edu.ar/opac_css/doc_num.php?explnum_id=1195
- Giménez, F. & Guitert, M. (2008). “El trabajo en equipo: desarrollo metodológico”. UOC. Disponible en: http://cv.uoc.edu/annotation/bee1578c96097d0663ea0aa1d18b7b54/485137/XX08_74506_01273/modul_1.html
- Gothelf, E. (2002). “¿Los equipos de trabajo virtuales, son reales?”. Disponible en <https://www.academia.edu/43088730/Los Equipos de Trabajo Virtuales son Reales Reflexiones e Interrogantes Versi%C3%B3>
- Maldonado Pérez, Marisabel (2007). El trabajo colaborativo en el aula universitaria. *Laurus*, 13(23), 263–278. [Fecha de consulta: 28 de enero de 2021]. ISSN: 1315-883X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=761/76102314>
- Mendoza, Patricia, Cieza, Fernanda, Galli, José María & Mamaní, Elsa (2004). El papel del grupo en la escuela actual. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales–Universidad Nacional de Jujuy*, (22), 23–31. [Fecha de consulta: 21 de enero de 2021]. ISSN: 0327-1471. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=185/18502202>

DESMOTIVACIÓN EN LOS ESTUDIOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

CATALINA AGÜERO CHEIX

YA LLEVO COMO UN AÑO ENCERRADO/A Y ESTOY agotado/a, me trato de levantar todos los días temprano, pero cuando suena la alarma me cuesta mucho abrir los ojos. Me doy vueltas en la cama, reprogramo la alarma cada 10 minutos, pero no funciona. El sueño sigue ahí. Tengo clases y pruebas, pero no me da la cabeza para poner atención, estoy demasiado cansado/a. Será mejor que duerma un rato más y puedo ver la clase después, total, qué más da.

Me meto a la cama y no puedo dormir, y de repente ya es mediodía. Esto significa que pasé dos horas viendo videos en mi celular, es decir, se me fue toda la mañana, y en un rincón de mi mente están todos los textos que tengo que leer, son demasiados y pienso ¿para qué? A fin de cuentas, no estoy aprendiendo nada, así que me siento a ver el video de la clase que me perdí en la mañana. Pero ¿qué pasa? La misma historia, no entendí nada, me desconcentré mucho. Bueno, lo volveré a intentar más tarde, tendré que comer algo, ya son las cuatro.

Recuerdo que antes podía estudiar en la universidad, me encantaba leer en la biblioteca, ahora me cuesta mucho, me distraigo muy fácil con mi mamá en el living

y mi hermana con la música a todo volumen. Siento que perdí mi espacio, mi intimidad. Finalmente me siento frente al computador y abro el famoso texto, leo el mismo párrafo cinco veces para darme cuenta de que no he entendido nada, no puedo concentrarme. Ya ni sé por qué hago esto, extraño a mi polola/o, a mis amigos, y a mi vida antes de esto. Me doy cuenta de que ya es de noche y no estudié nada, bueno, habrá que intentarlo. Los ojos se me cierran solos y al mirar mi cama siento muchas ganas de acostarme, pero no puedo ni debo acostarme aún, todo lo que tengo por hacer y aún no hago me mira desde el computador. Siento tanta culpa de no estar cumpliendo con lo que debo hacer, así que lo seguiré intentando. El que la sigue la consigue, dicen por ahí.

Miro el reloj, siento el tic tac sonando hace rato, ya es de madrugada. Algo entendí de la clase así que podré hacer los ejercicios mañana. ¡Bien! Punto a favor, no fue tan malo dentro de todo, espero. Es hora de dormir, la cama está lista para recibirme.

Me acuesto y pienso que de nuevo pasé de largo y el sueño me invadirá mañana, comienzo a ver lo que pasará: estaré peleando conmigo mismo para salir de la cama al sonar mi alarma. ¿Por qué perdí tantas horas sin hacer nada productivo? ¿Quién me manda a mirar videos? Igual debo decir que son graciosos, uno lleva al otro. La culpa no es mía, es de este celular. ¡Basta! Mañana sí o sí tengo que hacer esa prueba. Es hora de apagar la mente y cerrar los ojos, que mañana será otro día.

¿Te sientes identificado/a con esto? Créeme, no estás solo/a. Sentirse perdido/a y desmotivado/a con los estudios en estos tiempos de pandemia y cuarentena es muy común, y podríamos decir, normal y esperable. El Covid-19 nos ha obligado a cambiar la forma en la

que hacemos las cosas y cómo organizamos nuestra vida. Sabemos de antemano que el humano es absolutamente maleable y que puede adaptarse a cualquier situación, pero esto no es inmediato, requiere de tiempo y paciencia para que podamos desenvolvernos en un escenario nuevo y muy adverso. En consideración con lo anterior, es importante que tengamos claro que ese cansancio, la falta de concentración, la sensación de tristeza y la desmotivación son sentimientos que aflorarán en nosotros/as en este contexto.

Lo preocupante es que al momento de no rendir adecuadamente nos inunda un intenso sentimiento de culpa. Culturalmente nos dicen desde niño/as que nuestro objetivo en la vida es ser el/la mejor (objetivo improbable, además de estéril), ser adecuado/a, y rendir bien en todo. Sucedió que la pandemia llegó de manera demoledora a poner en jaque todas estas concepciones que teníamos de nosotros/as mismo/as, de nuestras expectativas y capacidades, y nos descubrimos vulnerables, y nuestra cultura y contexto nunca nos enseñó a convivir con un sentimiento como ese. Ya no puedo rendir como antes, no puedo concentrarme, no hallo un objetivo en lo que hago, y surge rápidamente la pregunta ¿qué estoy haciendo con mi vida?, ¿qué pasará si no cumplo las expectativas, si no rindo apropiadamente?

Estas preguntas, al igual que la pandemia, llegan de manera repentina a arrollarnos con incertezas, y la falta de respuestas concretas no generan más que un círculo vicioso, donde rondamos entre la falta de estructura en nuestra vida, la incertidumbre, la falta de motivación y todo nuevamente.

Es una buena pregunta, y la respuesta es (usando la vieja confiable de los psicólogos) “depende”. Depende puesto que comprender e internalizar el por qué nos sentimos así es fundamental, no solo para tener una comprensión teórica, sino para que nos demos cuenta de la profunda forma en que la pandemia ha alterado todas las áreas de nuestra vida, y que somos vulnerables a ello. Te invito entonces a pensar este periodo como un proceso de ajuste. El cambio fue drástico, y nada ni nadie pudo habernos prevenido, ya que en un momento estábamos haciendo vida social en los pastos de nuestra universidad,

y al otro estábamos en aislamiento, 24/7 frente a nuestra pantalla, acompañado/as, pero solo/as. Pasamos de tener a nuestros profesores anotando en la pizarra a pocos metros de nosotros/as, cercanos y alerta a nuestras necesidades, a los pequeños cuadrados que nos ofrece la videoconferencia por zoom, y tú también te podrás figurar miles de otros ejemplos en cómo tu cotidianeidad para estudiar ha cambiado de manera radical. Lo que todos estos ejemplos tienen en común es que aumentan el sentimiento de desmotivación y soledad frente al gran desafío de estudiar para convertirnos en profesionales. Vemos todos los textos que tenemos que leer con premura y viene a la mente la pregunta ¿cómo meteré todo esto en mi cerebro? ¿Cómo convertirme en un/a profesional si no entiendo lo que leo?

En este proceso viviremos entonces una serie de emociones nuevas, la mayoría poco agradables, y que son justamente esas que en nuestro día a día tratamos de meter debajo de la alfombra, pero como con todo lo demás, la pandemia llega como un huracán y nos deja claro que no podemos seguir ignorando estas emociones. Pensamos que reprobamos un ramo, no entendemos un texto, desconcentramos en una clase, o cualquier otra situación similar va a determinar todo nuestro paso como estudiantes y, peor aún, nuestro desplante como futuros profesionales.

Primero que todo, aceptar que somos vulnerables. Si ya era difícil ser estudiante universitario, en medio de una pandemia mundial, caos y cuarentenas, es aún más difícil ¡y eso es normal! Tenemos todo el derecho de flaquear en ocasiones, de decaer, de no poder con todo. Al estudiar y no tener la motivación que teníamos antes, te puedes sentir más solo/a, más cansado/a, agotado/a, y tantas otras emociones absolutamente esperables en este contexto tan especial. Aquí también podemos preguntarnos ¿pero por qué me afecta tanto? ¿yo debería ser capaz de adaptarme a esto? Bueno, sucede que cuando nos vimos obligados a encerrarnos en nuestros hogares, perdimos rápidamente las nociones estructurantes de nuestra cotidianeidad, desde a qué hora me levanto, tener la libertad de salir, dónde, cómo, cuándo y con quién estudio, cómo me relaciono con mis pares, amigo/as, compañero/as, pareja, etc. Nuestras hojas de ruta quedaron en

blanco, y nos vimos perdidos y a la deriva con este tremendo objetivo de llegar a ser un/a profesional.

La pregunta que viene de todo lo anterior es ¿ya, pero que hago? La primera propuesta es reformular la pregunta ¿qué hago con lo que me tocó? Te tocó ser un/a estudiante universitario/a en plena pandemia mundial, en medio de uno de los hechos que forjan las historia y cambian el curso de los procesos mundiales, como lo son las guerras y esos eventos del mundo que generalmente nos toca solo ver por la televisión, pero que, sin querer, nos hizo parte. Tan simple como suena: “aceptar lo que nos tocó”, como el consejo de una abuela, que te habla desde la más profunda experiencia, indicando con estas palabras que las cosas pasan y no podemos evitarlo, pero sí podemos incidir en qué hacemos con eso. Entonces, para adaptarnos a este evento que nos tocó vivir, te invitamos a soltar las expectativas y observar esta nueva realidad de la manera más diáfana en las que se nos presenta, y hacer lo que podamos con eso.

Entonces, detente un momento y analiza tus propias expectativas referente a tus estudios ¿qué es lo que quieres lograr a corto, mediano y largo plazo? ¿Para qué? Uno/a tiende a pensar que es necesario tomar todos esos ramos, es necesario sacarse un siete en todas las pruebas, en todos los controles, en todos los laboratorios, es necesario tener una actitud de felicidad y optimismo cada vez que abres un texto, cada vez que te metes a una clase, es necesario intentar estudiar incluso en momentos en que te sientes absolutamente agotado, es necesario quemarse las pestañas todo el tiempo. La respuesta que se desprende de todo lo antes dicho es “NO”, pero sí puedes hacer todo lo que puedas dentro de tus posibilidades, sin sobreexigirte, sin torturarte, pero siempre teniendo en mente el cumplimiento de tus objetivos.

Sugerencias para evitar la desmotivación

Antes de despedirnos me gustaría entregar algunos consejos prácticos que pueden aliviar en tiempos de estudios y ayudarte con el desagradable sentimiento de la desmotivación.

1. **¡Escucha a tu cuerpo!** Él sabe muy bien lo que puede dar y lo que no, y sabe muy bien lo que necesitas. Procura mantener una conexión activa con tus necesidades emocionales y físicas. Habrá momentos en que no podrás concentrarte, puede que estés muy cansando/a y no funcionará sentarte a estudiar y es importante respetar eso, así que atento/a a cuando necesites dormir, salir a dar una vuelta, hablar con amigos y lo que necesites. Esto también quiere decir que te concentres en cuáles son tus fortalezas a la hora de estudiar, pon atención a los horarios en que eres más productivo/a o te concentras con más facilidad, así como también las técnicas que más se acomoden a tus necesidades.
2. **¡No te aisles!** Todos nos estamos adaptando de manera lenta y lo mejor que podemos a este contexto tan difícil. Es muy importante que te mantengas abierto/a a compartir experiencias de cómo te sientes y cómo has sobrellevado los estudios en línea con amigos/as, compañero/as, familia o quien tú quieras. Esto te ayudará a descubrir que no estás solo/a, que es un proceso compartido, y por tanto también te puedes nutrir de cómo tus pares lidian con esta situación.
3. **¡Planifica tu día!** Aunque este no suena como el consejo más divertido que te podemos entregar, se sabe que mientras más predecible es la progresión de tu día, menor será la respuesta al estrés y la ansiedad, y consecuentemente aumentará la motivación. Sucede en pandemia que, si nos levantamos durante la mañana sin tener claridad de nuestras actividades, nuestro cerebro gastará mucha energía lidiando con un contexto impredecible, agotándonos

y desmotivándonos con mayor facilidad. Cuando programas tu día podrás estar más tranquilo y, por tanto, te podrás concentrar mejor en tus estudios, teniendo claro a qué clases irás, qué textos leerás, a qué hora comerás, descansarás, verás una serie, o lo que tengas pensado para el día.

En relación con la planificación también puede ser una buena idea tener apoyos que ayuden a organizarte. Utiliza post it, una agenda, Google Calendar, destacadores de colores y todos los recursos que te sean útiles para poder tener más organización, manteniendo en la mente una priorización de las actividades o deberes que son más importantes y que debes hacer con más premura.

4. **¡Ten claras tus metas y objetivos!** En último lugar, pero no menos importante, ten muy presente el por qué entraste a estudiar esa carrera en específico, lo que te gustó de ella, cuáles son tus materias favoritas, cómo te ves como profesional en un futuro no muy lejano. Tener claros y presentes tus objetivos aumentará tu sensación de confianza en ti mismo/a y en tus capacidades. Con la pandemia y la cuarentena prolongada es muy fácil que tus metas queden en una nebulosa, puesto que en ocasiones todo se hace cuesta arriba, difícil y lleno de incertidumbre, pero estás en la universidad por una razón, y sea cual sea, tenerla presente y enfocarte en su cumplimiento te dará un poco de calma, certezas y clarificación de tus objetivos y el por qué vale la pena continuar.

Con esto en mente podrías generar alguna clase de apoyo visual para tener tus objetivos presentes, escríbelos grandes en una cartulina y déjalos en un espacio de tu casa donde siempre puedas verlos.

Sabemos que científicos de todas partes del mundo trabajan de manera incansable para inmunizarnos de este virus, pero la verdad de las cosas es que no sabemos cuándo será esto, y menos certezas poseemos de si alguna vez volveremos a la realidad como la conocíamos pre-Covid, menos a lo que la educación universitaria se refiere. Quizás las modalidades híbridas (virtual/presencial) sean algo común el día de mañana, donde nuestra generación lo ha vivido como algo

drástico que nos provocó incertidumbre y desmotivación, dando paso a nuevas generaciones que lo adaptarán como la normalidad.

Puede que sea difícil, estarás cansado/a, te costará, pero lo lograrás de una forma u otra, y verás que en unos años miraremos hacia atrás y recordaremos con distancia los lúdicos e intensos momentos a los que nos llevó el COVID-19, y dirás alegremente y con un suspiro “uf, que bueno que ya pasó”.

PROCRASTINACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO

CINTHYA CÓRDOVA REYES

TODOS EN ALGUNA OCASIÓN HEMOS TRATADO DE EVADIR SITUACIONES o retrasar ciertas tareas, por ejemplo, aplazar una conversación pendiente sobre una diferencia conflictiva en las relaciones afectivas de pareja, ponernos en forma y realizar ejercicio físico, dejar de fumar o comenzar a estudiar para un examen en un ramo que nos causa dificultad. Sin embargo, para algunas personas, esta conducta se manifiesta como un patrón repetitivo y constante que, en consecuencia, puede generar ansiedad, culpa y malestar significativo.

En consulta suelo explicar la procrastinación como una gestión emocional disfuncional, poniendo énfasis que esto se distingue de la clásica descripción de “flojera” que se suele utilizar para describir a las personas que manifiestan este comportamiento.

Etimológicamente, “procrastinación” deriva del verbo en latín *procrastināre*, postergar hasta mañana. La palabra también del griego antiguo *akrasia*, hacer algo en contra de nuestro mejor juicio. Sin embargo, si reflexionamos sobre esta conducta, es algo más que aplazar voluntariamente.

Procrastinar conlleva el aplazar de modo aparentemente voluntario la realización de actividades y tareas que deben ser entregadas en un determinado momento, esto puede ser un antecedente en el desarrollo de trastornos depresivos o ansiosos, así como también puede formar parte de un rasgo rígido de perfeccionismo de la personalidad, asociado con el miedo a fracasar.

Si reflexionamos sobre lo que ha significado este nuevo paradigma de pandemia en lo doméstico, podemos decir que nuestro hogar ya no es ese lugar íntimo y propio en que descansas de tus responsabilidades, ahora todo entró a ella, tus estudios y el trabajo, en ese sentido, muchos pacientes señalan que si tienen dificultades con aplazar las tareas, esta situación se ha visto aún más perjudicada, ya que deben lidiar con las distracciones y quehaceres tanto propios como también de los demás miembros del hogar.

El aplazar en lo académico es algo que viven la mayoría de los/as estudiantes. Cuando la conducta procrastinadora es permanente no sólo produce consecuencias negativas en el rendimiento académico, sino que también perjudica la salud y bienestar mental, porque cada vez que el estudiante intenta enfrentar la procrastinación, sin conseguir buenos resultados, la angustia y frustración pueden causar un impacto significativo en la calidad de la salud mental.

La procrastinación se ha intentado explicar desde diversos modelos, como, por ejemplo, se ha buscado la causa de este comportamiento en el miedo que produce fallar. También se explica haciendo énfasis en lo motivacional, ya que la motivación es un rasgo permanente en la persona, la cual realiza un conjunto de acciones con el doble objetivo, que por un lado le incentiva a conseguir sus metas y, por otro lado, le permite evitar el fracaso.

Otro enfoque considera la variable de la conducta, de este modo la persona que procrastina prioriza actividades con un refuerzo que se obtiene rápidamente versus tareas que implican una cierta demora en obtener la gratificación o el premio.

Por último, si nos centramos en los pensamientos, la procrastinación también puede ser entendida como un modo disfuncional de procesar la información, puesto que la persona se autoconceptualiza como incapaz, lo que conlleva a retrasar la ejecución de la tarea, ya que en la mente de esa persona hay una serie de pensamientos rumiativos que tienen relación con la tarea y la supuesta incapacidad de planear efectivamente, por tanto la mente produce pensamientos

automáticos de carácter involuntarios vinculados a la baja capacidad y al miedo al juicio externo.

¿Y cómo es el círculo vicioso de la procrastinación?

Quizás te sientas reflejado/a en la siguiente escena: Debo realizar un determinado quehacer que me produce emociones tales como aburrimiento, frustración o ansiedad, decido esquivar el malestar que informan mis emociones y realizo otra actividad que me causa cierta gratificación inmediata, desplazando la tarea pendiente hacia el futuro. Siento alivio inmediato, aunque me angustio cuando este placer se acaba, porque otra vez me veo en la misma situación, cada vez tengo menos tiempo para llegar al plazo límite y me siento frustrado/a por no saber dirigir mi comportamiento hacia lo que tengo que hacer.

El riesgo de procrastinar es que los actos con los que obtenemos recompensa en el corto plazo, muy probablemente tienden a repetirse en el futuro, porque la recompensa inmediata gratifica al momento y priorizamos el refuerzo positivo al instante, postergando las consecuencias negativas para el futuro.

En mi trabajo como psicóloga puedo ver el alcance de posponer de manera crónica, por ejemplo, en el desarrollo de trastornos ansiosos, ya que se generan síntomas intensos en la esfera emocional. La mente aprende a funcionar postergando y buscando placer inmediato para no enfrentarse en el ahora a lo que se debe hacer.

Si tienes este problema, seguramente cada vez que sientas que volvió a suceder y te notes frustrado/a, te habrás preguntado por qué ocurre

esto, lo cierto es que como casi todo lo que opera en nuestro cerebro, tiene múltiples explicaciones.

Lo que más he visto en consulta son personas que señalan que “*o lo hacen perfecto o no hacen nada*”. Si funcionas con metas rígidas orientadas al perfeccionismo, es necesario que inviertas un gran esfuerzo en cada parte del desarrollo de la tarea en cuestión, con lo cual, si en algún momento la motivación se reduce, que es lo normal que ocurra cuando nos proponemos una meta, suele suceder que se terminan posponiendo las acciones, con la intención de retomar la tarea al recuperar la motivación inicial.

Los miedos personales también condicionan la procrastinación, si te cuesta identificar tus temores, podrías trazar metas poco realistas y ajustadas a la realidad y de este modo aumentar la percepción de ineficacia. Si tu autoestima la nutres a través de lo que defines como un logro, es esperable que te sientas amenazado/a por tus propias metas. Me gustaría transmitirte que no hay un único modo de hacer las cosas y a veces lo que se conoce como “fracasar” o dicho de un modo más ajustado, el hecho de no conseguir lo que nos proponemos en un determinado momento, puede abrir otros caminos que también podrían conducirte hacia el bienestar.

Si funcionas con la ley imperativa del “*tengo que poder con todo*”, creas un esquema compuesto por un círculo vicioso de frustración y rabia hacia ti mismo/a y en ese caso es muy recomendable que disminuyas la estimación sobre lo que consideras que eres capaz de hacer y que tienes límites. Está bien permitirte y saber que no siempre puedes con todo, que las circunstancias nos condicionan y aunque des tu mejor esfuerzo, esto no siempre significa que conseguirás tus propósitos, la frustración es un elemento que hay que aprender a tolerar.

Otro aspecto que puede influir en el comportamiento procrastinador es la autocompasión, las personas que tienen niveles altos de autocompasión suelen reportar menores índices de ansiedad

asociadas a la motivación, por tanto, expresan menor probabilidad de postergar tareas.

Se realizó un estudio para averiguar qué relación existe entre las actitudes autocompasivas y la motivación en un grupo de estudiantes universitarios, se encontró que las personas con elevada autocompasión presentan menor tendencia a desarrollar ansiedad motivacional y, en consecuencia, menor tendencia a postergar tareas, esto nos invita a reflexionar sobre la importancia de trabajar en el propio autoconcepto y qué opinión tengo sobre mí mismo/a.

En la comprensión de este comportamiento también podemos señalar el autocontrol, se ha visto que, las personas con bajo autocontrol, manifiestan más posibilidad de postergar ya que se relaciona con la creación de metas, habilidad de planificación, toma de decisiones y solución de problemas; todos estos elementos condicionan que, ante el bajo sentido de autocontrol, la persona no realizaría una respuesta efectiva y ajustada frente a una situación.

Una de las explicaciones que más ha ganado terreno, entiende el postergar como el resultado final de algunos elementos, dentro de los cuales influyen en esta conducta, la expectativa de la persona sobre el resultado que obtendrá, también la evaluación que se realiza sobre la propia tarea que está desarrollando, el tiempo aproximado que puede transcurrir hasta obtener una recompensa por el esfuerzo realizado, así como la impulsividad de la persona. Las personas procrastinadoras suelen tener baja expectativa de lograr la meta, evalúan un tiempo extenso en obtener satisfacción por el esfuerzo realizado, suelen presentar elevada impulsividad, así como baja valoración sobre lo significativo que puede ser la acción que desarrolla.

Cuando te sientes bloqueado/a, se torna complicado priorizar actividades y ordenarlas según su relevancia, lo cual puede generar desidia y favorecer que procrastines. A veces incluso puedes desarrollar cierta esperanza, al suponer que postergar puede llegar a ser positivo puesto que existe la creencia que en algunas ocasiones, ciertas situaciones de la vida se resuelvan por sí mismas con el paso del tiempo si se

aplazan. Si te causa dificultad gestionar el tiempo, sientes impaciencia ante la estimación que elaboras en obtener gratificación y tienes baja tolerancia a la frustración, son antecedentes que como hemos explicado, debes considerar para prestar más atención y modificar tus estrategias de trabajo.

Se ha visto que el impacto en la vida de la persona que procrastina continuamente se encuentra relacionado por la frecuencia y la magnitud de su comportamiento. Los sentimientos de culpa y ansiedad que suelen generar el postergar hasta el último momento una tarea puede afectar nuestro propio organismo, especialmente si cuando estás en el momento del límite del plazo de entrega duermes menos, te alimentas mal y descuidas tu autocuidado debido a no tener tiempo. A largo plazo visualizarnos repetidamente en el mismo escenario disminuye nuestra autoestima y la percepción de eficacia hacia nosotros mismos.

Durante el transcurso de esta crisis sanitaria, todos/as hemos notado que nuestro rendimiento ha disminuido, a veces nos cuesta más trabajo trabajar en nuestras responsabilidades, hay días en que sentimos mucha desidia. El cambio drástico que ha alterado nuestra rutina cotidiana, el contar con menos espacios de sociabilización o nuestras redes de apoyo han cambiado, la incertidumbre por saber qué pasará, el estrés y ansiedad nos dificulta el poder tener un descanso reparador, lo cual conlleva a sentimos sobrepasados, alterando nuestro rendimiento en el área laboral y académica e incluso interpersonal.

Es necesario darnos momentos de autocuidado, saber parar, permitir sentir cada emoción sin reprimirla, sin embargo, no es recomendable dejarnos invadir por el sentimiento de incertidumbre, ya que una de las pocas cosas que tenemos seguridad sobre el paradigma actual es que lamentablemente no podemos cambiar esta situación y siguiendo con esta idea, es recomendable centrar nuestro esfuerzo en lo que sí puedo intervenir, por ejemplo, a qué dedico tiempo, cómo me comporto o qué hago con lo que siento.

Es muy importante que aprendas a distinguir que, en el corto plazo, es cierto que la procrastinación puede ser interiorizada como una buena estrategia para no enfrentarte a tus miedos, por ejemplo, el miedo al fracaso que conlleva realizar la tarea que estás evitando. No obstante, a largo plazo, trae consigo un sinnúmero de situaciones que pueden obstaculizar tu propia cotidianidad, es así como seguramente notarás que tu sensación de estrés aumenta debido a todo el trabajo acumulado que debes realizar, acompañado de la reducción del tiempo efectivo que dispones para desarrollar la tarea.

Resulta aconsejable prestar atención y vigilar que la evasión y distracción de tus tareas no se convierta en una dependencia hacia otras actividades que nos producen ese estado de evasión y permiten que mantengamos la mente en modo piloto automático con gratificación inmediata, por ejemplo, uso excesivo de redes sociales y de pantallas (TV, juegos).

La buena noticia es que nuestra mente es plástica y así como aprendemos conductas disfuncionales, podemos desaprenderlas. Desaprender implica un esfuerzo en deshacer un conjunto de acciones que se transformaron en un hábito y esto implica salir de tu zona de comodidad, dejando un espacio efectivo para aprender significativamente y evolucionar hacia nuestro bienestar.

Cambiar tu comportamiento y dejar de procrastinar, implica trabajar en tu autoestima y utilizar tus propios recursos o incluso crearlos para reducir la ansiedad que nos genera las exigencias de la vida diaria. También es una oportunidad para aprender a organizarte de un modo distinto y gestionar con más eficacia tu tiempo, lo que va de la mano de entender que no siempre tendrás una buena motivación para realizar tus tareas asignadas, y que cuando no hay motivación es necesario sostenernos en nuestro autocontrol para poder realizar aquello que quizás no nos agrada.

Antes de darte recomendaciones generales para orientarte en tu problema, sería interesante si tienes dificultades con la procrastinación que, primeramente, identifiques qué tipo de actividades son las que

sueles evitar y porqué. Sería útil que puedas plantearte cuáles son las tareas que más te causan dificultad en comenzar y finalizar a tiempo. Una vez localices las acciones que tiendes a evitar, podrás prepararte mejor para hacerlas con mayor autocontrol.

Es bastante frecuente justificar el posponer, a pesar de saber las consecuencias negativas, nuestra mente busca y valida una excusa para tolerar y sentirnos mejor con la decisión que se toma, si bien la excusa suele estar poco ajustada a la realidad, nuestra mente en el momento le otorga sentido y la valida. Si tomamos consciencia que el pensamiento que has elaborado, es una justificación para dar un sentido a procrastinar, podemos probar debatir nuestras propias excusas, por ejemplo, *“no, no es verdad que trabajo mejor bajo presión, sufro en el proceso y lo único que deseo es finalizar la tarea a tiempo y normalmente termino haciendo algo de poca calidad, me prometo que la próxima vez lo haré diferente pero lo cierto es que me vuelvo a encontrar en la misma situación”*.

Procrastinar es una conducta en que tus emociones se gestionan disfuncionalmente, con el propósito de esquivar una situación que nos produce emociones molestas, difíciles de tolerar, ya que tenemos baja tolerancia hacia la frustración. Es necesario que sepas que las emociones si bien nos pueden producir angustia, pasan, es decir, son pasajeras, su duración es temporal, además el tiempo suaviza la intensidad con la que la vivimos, siguiendo esa idea no olvides que ese malestar asociado a la emoción, es pasajera y solamente exponiéndose a ella comprobarás que no es tan malo y que lo que cuesta en la gran mayoría de los casos es comenzar a hacer.

Como enfrentar la Procrastinación:

- **Ordena tus prioridades.** Establece qué actividades son las más urgentes de resolver y cuánto tiempo real sería adecuado proporcionar a cada tarea, es recomendable que tengas claridad sobre qué tareas debes realizar diariamente.

- **Planea tus actividades antes de comenzar tu día.** Tener planificado el quehacer diario es muy importante para vigilar tus progresos, así como también para que te puedas sentir orgulloso/a de ir consiguiendo tus objetivos a diario.
- **Registra tus tareas pendientes.** Escribe y realiza un seguimiento indicando qué tareas están finalizadas y cuáles quedan pendientes por realizar.
- **Una actividad a la vez.** Es necesario que centres tu atención y dediques el tiempo que requiere desarrollar cada tarea, evitarás de este modo sobresaturar tu mente.
- **Descansa.** En tu planificación genera un espacio activo para desconectar y tener un tiempo de ocio, respeta los tiempos de descanso, te ayudará a recargar tus energías y mantener tu atención en niveles óptimos.
- **Sé comprensivo/a.** Ante eventualidades y situaciones especiales, si no te da tiempo de terminar una tarea, ten en consideración que debes ser flexible y comprensivo/a contigo mismo/a, modificar el comportamiento procrastinador no se trata de pasar al extremo opuesto y sobreexigirte, la idea es reducir el estrés, ese es el foco de desaprobar.
- **Comparte tus metas.** Compartir y hablar sobre tus objetivos favorece la motivación. Disfruta del proceso, no te centres solamente en los resultados.
- **Fragmenta tus tareas.** Siempre que puedas divide la tarea en tareas más pequeñas. Al finalizar cada tarea te mantendrás motivado/a.
- **Minimiza las distracciones.** Evalúa tu entorno de trabajo y estima cuáles estímulos podrían distraer tu atención. ¿Cómo es tu entorno de trabajo? La luz y el desorden podrían afectar tu rendimiento.
- **Escribe tus pensamientos.** La escritura es terapéutica y si te gusta escribir es muy recomendable que anotes tus pensamientos en una libreta cuando te estén causando perturbación o bloqueo.
- **Lee tu libreta.** De vez en cuando será positivo leer tus pensamientos porque sentirás alegría y orgullo de ver cuántas metas has conseguido finalizar.
- **Busca tu momento de mayor productividad.** Tienes tu propio ritmo y seguramente tu rendimiento es mejor en un determinado

momento del día, de ese modo puedes planificar tus actividades teniendo en cuenta este antecedente.

- **Pide ayuda.** Si tu problema persiste, consulta con un profesional y pide ayuda.

Existe un método que se llama “la regla de los 2 minutos” propuesta por David Allen, que a algunas personas les resulta de gran utilidad para dejar de procrastinar. Esta regla consiste en que, si algo requiere menos de dos minutos, significa que puedes hacerlo ahora. Por ejemplo, ordenar el escritorio, responder un correo electrónico, recoger la mesa. Si una tarea necesita de menos de dos minutos, prueba comenzar y hacerlo. Aplicar en tu cotidianidad esta regla puede ser útil para comenzar, es sabido que es más fácil continuar haciendo algo una vez que la estamos realizando.

El paso necesario más importante para crearte un nuevo hábito cada vez que realizas algo que te cuesta, sin duda es empezar. En ese sentido, lo importante es centrarte en iniciar algo, más que dirigir tus esfuerzos hacia el resultado.

Es normal sobreestimar cuánto nos costará llevar a cabo una actividad antes de hacerla, sobre todo si es una tarea que no es de nuestro agrado. Lo que te recomiendo es que lo hagas, aunque te cueste, quizás no tengas ganas, te sorprenderá el ir comprobando que esa sensación de angustia va disminuyendo a medida que vas avanzando en tu actividad.

Si te cuesta mucho trabajo iniciar una actividad, podrías probar preguntarte cuánto tiempo puedes emplear sin sentir que estás bloqueado/a, con lo cual puedes realizar la tarea durante ese tiempo. Lo más probable es que logres concentrarte y puedas mantener el trabajo más tiempo del que habías dispuesto inicialmente.

Referencias

- Mantilla, C. (2017). Los 3 tipos de procrastinación, y consejos para gestionarlos. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/psicologia/tipos-de-procrastinacion>
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios (Universidad de Valencia) Recuperado de: [http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis Luis A. Natividad.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1)
- Williams, J., Stark, S., Foster, E. (2008). The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological*.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85–94. Recuperado de: <http://revistas.iberamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>
- Garzón, A. & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307–324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Allen, D., Williams, M. & Wallace, M. (2018) *Organízate con eficacia (Getting Things Done) para jóvenes. Toma el control de tu vida en un mundo de distracciones*. 1ª edición. Empresa Activa. Barcelona, España.

USO Y RELACIÓN DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES

MARÍA FRANCISCA JARA RAMOS

PANTALLAZO, COMPARTIR, LIKE, WHATSAPP, TRENDING TOPIC, LIKES, Instagram, historias de 24 horas, tendencias, filtros, Tik Tok, influencers, grupos en Facebook... Estos y otros términos están asociados a Internet, redes sociales y a todas aquellas instancias donde se tiene acceso al ciberespacio. Contamos con la posibilidad de comunicarnos, siendo estos conceptos tan cercanos para ciertos grupos y tan lejanos para otros.

Sea cual sea la relación que tengamos con las redes sociales y el Internet, es indudable que estas plataformas han modificado la manera en que nos relacionamos, interactuamos y vivimos. Especialmente desde el año 2020 —a propósito de la pandemia que experimentamos— el internet y las redes sociales, se han convertido en una extensión de nuestras vidas que se vieron mermadas por el distanciamiento físico y la imposibilidad de la presencialidad en nuestros ambientes sociales, educacionales y laborales.

Pero esta revolución tecnológica, social, política, educativa y económica no empezó hace un año, es posible establecer que, desde la masificación del acceso a Internet y, especialmente en Chile desde los años 90, se ha observado un incremento explosivo de cibernautas en esta plataforma digital. En nuestro país, durante el año 2020 se registraron 15,67 millones de internautas, de los cuales, 15 millones son usuarios activos de las redes sociales, siendo el computador (55,7%) y el celular (43,2%) los dispositivos principales de conexión a la red.

Junto con ello, se evidenció que las principales búsquedas y acciones que realizaron los usuarios en Internet se clasifican en, uso de redes sociales (40%), páginas informáticas o noticiosas (20%), motores de búsqueda (20%), entretenimiento (10%) y páginas de adultos (10%) (Hootsuite, 2021).

Al analizar estos datos y observar la manera en que el Internet y las redes sociales movilizan ideas políticas, modas, tendencias, millones de dólares para empresas, compra-venta, información y educación, amistades y citas, se ha generado la necesidad de comprender nuevos fenómenos sociales ¿Quiénes son estos/as usuarios? ¿Qué edad tienen? ¿Por qué lo hacen? ¿Existen diferencias entre los/as distintos/as usuarios/as? Estas preguntas han surgido a lo largo de los años, tratando de caracterizar al usuario y potencial cliente. En este punto, existe la tendencia de creer que sólo los jóvenes utilizan y movilizan el **Mundo del Internet y las Redes** (MINRED de ahora en adelante), no obstante, el uso de MINRED ha sido de tal impacto que, definitivamente ha llegado a ser una revolución de la cual, una gran cantidad de la población mundial —independiente de su edad, género, condición social o económica— se ven influenciadas por este fenómeno social-digital, la globalización, virtualización y el acceso —cada vez más expansivo— han generado que una gran mayoría de personas, se encuentren implicadas y seducidas por este nuevo paradigma tecnológico-social.

En el año 2017, Coolhunting Group elaboró un informe que resumía diversos congresos, estudios y percepciones de los usuarios que se encontraban en MINRED, estableciendo 6 generaciones en lo que concierne a lo digital:

- 1) Generación silenciosa (nacidos entre 1925 y 1944): Dentro de este grupo, el 15% utiliza de manera regular MINRED, sin embargo, mantienen un acercamiento más asociado a contactar a sus familiares, con un uso limitado del Internet, prefiriendo la presencialidad antes que la virtualidad en sus vínculos, es por ello que han requerido que personas de otras generaciones les enseñen el uso correcto

de estas herramientas tecnológicas, ayudándolos en la toma de decisiones digitales que realizan.

- 2) Baby Boomers (nacidos entre 1945 y 1964): Reciben este nombre las personas nacidas después de la Segunda Guerra Mundial, siendo una etapa en que se asocia a la lucha de movimientos por los derechos civiles. Este grupo etario es conocido como “inmigrantes digitales” ya que, si bien no nacieron con la tecnología con la que hoy cuentan, sí la utilizan para sus trabajos, movimientos económicos y vida social. En este último punto, suelen comunicarse con sus familiares y buscar amigos de infancia.
- 3) Generación X (nacidos entre 1965 y 1979): Esta generación fue testigo del nacimiento de MINRED, los CD y computadores portátiles, entre otras tecnologías. Estas personas tienen un acercamiento mucho más próximo a estas plataformas que las generaciones anteriores. El uso principal que ellos le dan a estas tecnologías son, las redes sociales para comunicarse, plataformas de correo para sus trabajos, compras online, siendo estos los usuarios más activos en el mercado financiero digital.
- 4) Millennials (nacidos entre 1980 y 2000): Es la generación de usuarios más grande a nivel global en MINRED, para ellos son claves las experiencias más que los objetos materiales, por lo que se observa un uso constante de redes sociales, no sólo para comunicarse, sino también para descubrir nuevos lugares de viajes o ideas de negocios. Esta generación utiliza MINRED para establecer sus propios emprendimientos, buscando una independencia constante, siendo la conectividad clave para sus expresiones sociales, políticas y económicas. Además, surge un elemento nuevo en comparación a generaciones anteriores, el uso del internet para entretenimiento y ocio, siendo la creación de memes, uno de los productos más consumidos por ellos.
- 5) Generación Z (nacidos entre 2001 y 2011): Son conocidos como “nativos digitales” esto quiere decir que, al momento de su nacimiento, ya existía MINRED de una forma más accesible para todos/

as, con una tecnología bastante similar a la que tenemos hoy en día. Debido al temprano uso que han tenido de MINRED y la globalización, es una generación que se caracteriza por su diversidad y multiculturalidad, siendo respetuosos de la diversidad de personas y vivencias, siendo comprometidos en estos elementos, manteniendo posiciones sociales, culturales y políticas muy activas, las cuales reflejan y señalan en sus redes.

- 6) Generación Alpha (nacidos desde 2012 en adelante): Esta generación se caracteriza por ser hijos/as de padres millenials en su mayoría, en donde el uso de la tecnología está interiorizado de tal manera, que los/as niños/as de esta generación poseen la capacidad de utilizar el celular de manera intuitiva, incluso antes de caminar y hablar por primera vez. Esta generación está rodeada de juegos de inteligencia artificial y realidad virtual aumentada, lo que genera un modelamiento de sus percepciones e influencia en sus conductas, hábitos y habilidades cognitivas.

Si bien cada persona es diferente a la otra y puede que, si tienes 40 años, sientas que perteneces a la generación Z o que si eres millennial te sientas como un baby boomer, ¡está bien! Lo importante de comprender la manera en que nos acercamos a MINRED, es que cada generación se ve expuesta constantemente a una u otra situación, lo que además se relaciona con nuestros propios ciclos vitales.

A lo largo de nuestra vida, se ha dicho que pasamos por distintas etapas y es que diversos autores han señalado que, nuestra vida se podría dividir en niñez, pre adolescencia, adolescencia, adultez joven, adultez media, adultez mayor o tercera edad y 4^{ta} o 5^{ta} edad. En este sentido, vemos que, así como la tecnología ha evolucionado, la manera en que nos desarrollamos y potenciamos, también cambia según el momento vital en el que nos encontremos.

Entonces, ¿qué tiene que ver MINRED con los/as estudiantes? Resulta que en su mayoría éstos, pertenecen a la Generación Z o Millenials, lo que nos lleva al equivalente de encontrarse entre la adolescencia y adultez joven. Estos grupos mantienen un acercamiento estrecho

con el Internet y las redes sociales, en donde los elementos básicos de desarrollo biopsicosocial se ven influenciados por estas plataformas y tecnologías. La construcción de identidad, autoestima afectiva, educativa y física, junto a la construcción de una idea social y política, se ven intervenidas por el influjo que producen las redes sociales, generando fenómenos sociales especiales en este contexto. Te cuento algunos casos sobre estos fenómenos (los nombres y contextos han sido modificados para proteger la identidad de los involucrados):

1) Javiera es una adolescente de 16 años, vive junto a sus abuelos paternos y su tía. Ella es una chica que tiene un buen rendimiento académico en el colegio, tiene pocas amigas, pero han sido muy cercanas a ella desde que tienen 10 años. Resulta que, por la pandemia, Javiera dejó de ver a sus amigas ya que, sus abuelos son enfermos crónicos y no podían exponerse al contagio, llevando una estricta cuarentena. Comenzó a conectarse por Zoom con sus amigas, jugando Among Us todas las tardes, haciendo dúos en Tik Tok, y posteando historias en Instagram todo el día. Luego de 4 meses de pandemia, Javiera tuvo un corte del suministro de Internet, lo que la dejó sin conexión por varias horas, ella empezó a sentir mucha ansiedad, sentía su corazón latir a mil por hora, no sabía qué hacer, estaba tan angustiada que empezó a llorar y a comer todo lo que encontraba en la cocina. Cuando finalmente volvió el Internet, se conectó desesperadamente y se dio cuenta que no tenía ninguna notificación e incluso, sus amigos no habían alcanzado a notar que ella tenía problemas de conexión, solo pensaron que estaba ocupada haciendo cosas en su casa.

El caso de Javiera, es la demostración de un fenómeno social que se le denomina FOMO (“Fear Of Missing Out” o su traducción al español “Miedo a quedarse fuera o a perderse algo”), como dice su nombre, es el temor que se genera al pensar que, mientras no estés conectado/a, algo puede pasar en las redes sociales y que tú te lo pierdes,

quedando fuera del asunto. Las personas que han padecido FOMO, señalan tener mucha ansiedad, angustia, llanto e incluso episodios de ira cuando esto les sucede.

2) Danitza tiene 20 años, está en su primer año de universidad, y por la pandemia, ha tenido que ser online. Sin embargo, su curso se ha organizado y tienen un grupo de Whatsapp, además todos se siguen en sus cuentas personales de Instagram. Dani —como le dicen sus amigos—, se da cuenta que varias de sus compañeras resultan ser modelos y embajadoras de tiendas de Instagram, manteniendo un cuerpo muy distinto al que ella tiene, si bien mantiene un peso saludable, no resulta tener una contextura delgada, sino más bien curvilínea. Esto ha empezado a afectar a Dani, quien comenzó a mirar su cuerpo con desprecio y recriminar el por qué ella no puede ser igual a sus compañeras que, publican por redes sociales tener una vida muy feliz y privilegiada en su percepción.

El caso de Danitza se suele repetir constantemente en Internet ya que, como usuarios tenemos la posibilidad de encontrar diversos perfiles de personas con vidas parecidas a las nuestras, pero también muy distintas. La adultez joven —que es la etapa en la que se encuentra Dani— se caracteriza por ser una etapa donde se termina de formar nuestra identidad y autoestima que, se empieza a construir en la adolescencia. Este proceso requiere un trabajo constante de poder aceptar quiénes somos, como también, vislumbrar que tenemos la posibilidad de cambiar por motivación personal y no por comparación social, por ejemplo. En este sentido, ha surgido la figura de una persona que es popular en MINRED y que ha recibido el nombre de Influencer, esta persona es alguien que, por su forma de pensar, el estilo de vida que lleva, por una temática o contenido determinado que muestra, tiene seguidores, siendo este Influencer un líder de opinión para el resto. Esta figura puede ser positiva o negativa ya sea, porque su mensaje genera odio explícito —por ejemplo, hacia algún grupo determinado— generando situaciones conflictivas y

poco nutricias en el desarrollo de las personas. O también puede ser positivo si es que, este Influencer mantiene un discurso que ayude al desarrollo y salud mental de sus seguidores, como son, por ejemplo, los movimientos Body Positive, que buscan visibilizar de que existen distintos cuerpos y que todos son valiosos, más allá de que sigan o no un prototipo instaurado por la sociedad, siendo los Influencers las principales figuras que han impulsado este movimiento en MINRED.

3) Antonio es un estudiante de tercer año de Enfermería, se sienta cansado y muy estresado, ya que, además de estudiar, debe trabajar para mantener sus gastos personales. Un día en vez de asistir a la universidad, decide apagar su teléfono e irse a un parque a dormir. Es tanto su agotamiento que se queda profundamente dormido. Mientras tanto, sus amigos se dan cuenta que no asiste a clases y que, al momento de enviarle mensajes, éste tiene el teléfono apagado. Ellos que saben por lo que está pasando Antonio, se preocupan, y comienzan de inmediato una campaña por redes sociales para ubicar en dónde se encuentra su amigo. Esta campaña se convierte rápidamente en viral, siendo visualizada por unos visitantes del parque que identifican a Antonio y le indican lo que está sucediendo. Antonio finalmente prende su celular y contacta a sus amigos.

El MINRED ha sido una plataforma que ha recibido críticas e incluso ha sido catalogada como un elemento negativo en la vida de las personas, y si bien, han existido situaciones complejas y dolorosas en las redes sociales como episodios de ciberbullying, en donde debido al acoso, muchas personas han terminado con sus vidas, las redes sociales y el Internet tienen un lado positivo, como es el ejemplo anterior. Gracias a las redes sociales y su acceso cada vez más generalizado, se han podido encontrar personas desaparecidas, esclarecer crímenes, ayudar a reunir dinero para personas que necesitan tratamientos sumamente costosos. En este sentido, es que podemos establecer que las redes sociales indudablemente son parte de nuestra vida, una

extensión nuestra que favorece el encuentro entre personas, culturas, situaciones y vidas.

Son estos tres ejemplos y miles de testimonios más, que muchos/as usuarios/as de redes sociales podrían entregar. Hemos sido testigos de grandes avances históricos y sociales, como también de tragedias y elementos que nos han llevado a cuestionar nuestra propia humanidad. No obstante, es indudable que quienes se encuentran en su periodo universitario, están constantemente expuestos a lo anteriormente señalado, y que comprenden que MINRED ya no es un accesorio en nuestras vidas, sino una necesidad y que somos totalmente parte de ella.

Debido a la pandemia que generó el virus SARS-CoV-2 —más conocido como Coronavirus— la situación epidemiológica ha obligado a trasladar el sistema educacional clásico, laboral y social hacia los hogares, los cuales no muchas veces tienen las condiciones básicas o los ambientes ideales para que el/la estudiante pueda desarrollar las competencias necesarias para cada materia educativa. Terminamos de confirmar el hecho de que MINRED ya no es un lujo ni un accesorio, pasó a ser parte de una necesidad, una herramienta especialmente valiosa para los estudiantes.

En la población universitaria, se visualiza que el Internet y las redes sociales son claves para el desempeño académico y social en la Universidad ya que, lo que sucede en este espacio virtual, es una extensión de la presencialidad, siendo entonces, espacios que se influyen mutuamente, generando situaciones e ideas determinantes para la integración universitaria en todos sus aspectos, así como también pueden definir la permanencia o deserción de la educación terciaria. Así como vimos en el caso 2 de Danitz, muchos estudiantes han intentado mantener sus relaciones interpersonales, ya sea por grupos de Whatsapp, fiestas por Zoom, jugando videojuegos online y sincrónicos, todo esto para mantener la esencia más básica del ser humano, y que es el hecho de que somos seres sociales.

No obstante, y luego de más de un año de pandemia, las conversaciones con los amigos ya no son tan seguidas, cansan las fiestas por Zoom, estamos tan agobiados/as y angustiados/as con la situación sanitaria que genera incertidumbres, evidenciándose en un aumento de consultas psicológicas y psiquiátricas en el área de salud mental, siendo la sintomatología de ánimo depresivo, ansiedad y depresión, los principales motivos de consulta. En este contexto pandémico, existen dificultades en los estudiantes para socializar con sus compañeros y docentes, siendo la socialización un elemento clave para la inserción en la vida universitaria, viéndose reflejado en una disminución de las matrículas y congelamiento de años académicos por la situación psicológica de los estudiantes. Además, esta problemática se ve aún más damnificada por las dificultades familiares, económicas y sociales que esta epidemia ha generado, y de la cual, aún no podemos conocer del todo sus repercusiones.

Debido a esto, es que muchos estudiantes universitarios han preferido faltar a sus clases, y ocupar ese tiempo en dormir o hacer otras actividades, siendo este un fenómeno conocido como procrastinación (Matalinares et al., 2017), la cual hace referencia a la postergación constante y sistemática que realizamos de las tareas o pendientes que debemos hacer, reemplazando éstas, por actividades sin importancia, pero más placenteras. Este fenómeno ha traído consigo un mayor consumo de MINRED, en donde los usuarios pueden pasar más de 10 horas conectados sin dimensionar el tiempo o las actividades que han dejado de realizar en sus estudios (Matalinares et al., 2017). Sin embargo, el uso de MINRED tiene cosas positivas y negativas. Los principales problemas que genera el uso indiscriminado de las redes, son la presencia de sintomatología de insomnio, mala alimentación, dificultades para concentrarse por el uso constante de Internet, así como trastornos del ánimo y patologías mayores. No obstante, si se utilizan estas tecnologías de forma controlada, manteniendo una higiene digital —estableciendo límites en el uso de las redes— este espacio virtual puede ser una instancia de autocuidado, sirviendo como plataforma para mantener relaciones personales, socializar con pares y adquirir conocimientos nuevos, resultando ser una

herramienta salvavidas en mitad de un mar de estrés y dudas que ha generado la actual pandemia.

Sin embargo, es importante establecer que, el consumo excesivo de MINRED y el despreocupar los deberes académicos, podrían generar otra sintomatología, aún más fuerte en los estudiantes, por lo que es clave desarrollar algunas estrategias (Universidad Libre Colombia, 2015), tales como:

- 1) LA ORGANIZACIÓN ES CLAVE.** Una pieza limpia, es una mente ordenada, para poder realizar tus deberes académicos de mejor manera y poder realizar todo aquello que te gusta en tus tiempos libres, es importante ordenar tu espacio, cognitivamente necesitamos una estructura externa que nos ayude a organizar nuestros pensamientos e ideas, y esto se consigue de mejor manera con un espacio que pueda estar organizado dentro de tus posibilidades.
- 2) ESTABLECE LÍMITES.** Para mantener una relación saludable con MINRED, es necesario mantener un equilibrio entre su uso y el resto de tus actividades. Si notas que haces un uso excesivo de tus dispositivos electrónicos, existen aplicaciones que te ayudan a limitar éstos mismos, puedes realizar un “detox o desintoxicación” de tu celular, bloqueando éste por cierta cantidad de tiempo, así, aunque tú quieras, apagues y reinicies el celular, éste seguirá bloqueado para que sigas tus actividades sin distracción o puedas descansar tranquilamente.
- 3) OBSERVA TUS CONDUCTAS.** Como estudiante y como usuario de MINRED, estás constantemente expuesto a diferentes fenómenos como los que ya hemos revisado, por lo que es clave el autococonocimiento y que te observes constantemente. Cuando somos conscientes de quiénes somos y de lo que queremos, podemos ver con mayor claridad todos esos mandatos sociales y estereotipos de los cuales no siempre somos conscientes y que indudablemente nos afectan.

- 4) **MÍRATE CON AFECTO.** Sustituye la autocrítica por la autocompasión, eres un estudiante con muchos problemas, viviendo una pandemia y que, además, debes tener un adecuado rendimiento académico para seguir en tu carrera, sin embargo, estás haciendo el mayor esfuerzo. Si necesitas ayuda, búscala, no te permitas estar solo/a y sentir que el mundo te consume, ten compasión contigo mismo/a.
- 5) **HABLA CON TUS CERCANOS SOBRE LO QUE SUCEDE EN MINRED.** Como usuarios de las redes sociales, hemos visto muchas veces situaciones de Ciberbullying, filtraciones de imágenes privadas, situaciones de acoso, violencia, entre otras situaciones graves y complejas. Es importante conversar con tus amigos y familia sobre lo que ven, qué opinan al respecto y de qué forma pueden colaborar a que estas imágenes o vídeos no sigan viralizándose, como es por ejemplo el reportar un vídeo o una cuenta que incite al odio o que evidencie situaciones sexuales o violentas. Nosotros somos parte de MINRED y como tal, podemos detener aquello que no es adecuado y que merma nuestro bienestar biopsicosocial.

Para concluir este capítulo, hemos realizado un recorrido de lo que es el Mundo del Internet y las redes sociales (MINRED), los tipos de usuarios y generaciones que utilizan estas plataformas, la manera en que influyen en los estudiantes, y la forma en que estas mismas situaciones se han visto mermadas por el contexto de pandemia. Es importante reiterar la idea de que, las redes sociales y el Internet ya no son una elección o una alternativa, son parte de nuestras vidas y es esencial el poder ser parte de ellas. Sin embargo, así como también observamos nuestros pensamientos, conductas y relaciones sociales físicas, también debemos hacerlo en la virtualidad, ya que, independientemente de no contar con la característica de ser físico y material, ha pasado a ser una extensión de nuestra existencia, por lo tanto, lo que pasa en MINRED nos afectará, positiva o negativamente en nuestras vidas.

Referencias

- Coolhunting Group (2017). Las 6 generaciones de la era digital. Fecha de consulta: 25 de enero 2021. Extraído de https://cdn5.icemd.com/app/uploads/2018/12/Estudio_6-generaciones-de-la-era-digital-.pdf
- Hootsuite (2021). Estadísticas generales de las redes sociales. Fecha de consulta: 25 de enero 2021. Extraído de <https://blog.hootsuite.com/es/125-estadisticas-de-redes-sociales/#generales>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Villalba, O., Baca, D., Espinoza, J., Fernández, E. y Limache, J. (2017) Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y posgrado en Lima. *Revista Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63–81.
- Universidad Libre Colombia (2015). ¿Cómo usar adecuadamente las redes sociales?. Fecha de consulta: 04 de marzo 2021. Extraído de: <http://www.unilibre.edu.co/bogota/ul/noticias/noticias-universitarias/1877-como-usar-adecuadamente-las-redes-sociales>

ESTRATEGIAS PARA SER UN/A PROFESIONAL EXITOSO/A EN EL CIBERESPACIO

OMAR MATUS PÉREZ

EL CIBERESPACIO DE HOY, NO ES EL MISMO QUE EL DE AYER. Hoy te encuentras con una pandemia mundial, que te exige las mayores capacidades tecnológicas, conocimientos y de adaptación humana, para interactuar como profesional la mayor parte del tiempo desde una pantalla. Cambió tu forma de relacionarte con tus seres queridos, cambió tu espacio físico en tu hogar, cambió tu forma de estudiar, cambió tu automotivación, y cambiaron tus decisiones. Si hace un tiempo el ciberespacio se encontraba entregándote información para tus estudios, hoy se ha posicionado también en relación a definir las posibilidades de tu futura inserción laboral. Las preguntas inmediatas son ¿Te encuentras preparado/a para este nuevo desafío? ¿Conoces el ciberespacio? ¿Te sientes capacitado/a para una entrevista online? ¿Estás dispuesto/a a trabajar en forma telemática (remota)?

¡Vamos a nuestra ruta de viaje!

Inserción Laboral y Pandemia

Uno de los principales cambios que están realizando en forma continua las organizaciones, ha sido la forma de reclutar online a sus postulantes y la modalidad del teletrabajo cuando te integras como profesional. En todo caso, antes de la pandemia algunas organizaciones ya venían con esta práctica, permitiendo a los miembros de la organización disponer de tiempo familiar y de calidad de vida, y a su vez también posibilitaba la conexión online en reuniones a distancia o para alcanzar objetivos que requerían la participación de más personas. Con esto se reducían los tiempos de viaje y una efectividad en la variable tiempo. Puede ser, que más de alguna vez tuviste que realizar una video llamada o utilizaste Skype para comunicarte con estudiantes extranjeros o con amigo/as que se encontraban en otra ciudad o país. En fin, existe una alta probabilidad que hayas tenido experiencias en el ciberespacio antes de la pandemia por algún medio tecnológico. Uno de los puntos esenciales en este nuevo escenario, es que las organizaciones se encuentran perfeccionando cada vez más esta modalidad y, por lo tanto, debes prepararte como experto/a para alcanzar tus objetivos profesionales. Lo que antes ocurría en forma presencial: entrevistas individuales, entrevistas grupales y trabajo in situ, hoy es una realidad como ciberprofesional.

Importante recordar lo siguiente:

- Independiente de la modalidad o el contexto de pandemia actual, lo que te hace un/a profesional completo/a son tus competencias de conocimientos, tanto blandas como tecnológicas.
- Si se volviera a un contexto presencial, tú serás el/la único/a que conoces tus debilidades y fortalezas, por lo tanto, es importante que reflexiones y estés alerta para ir perfeccionándote en el tiempo.
- Debes romper las barreras en el uso de la tecnología y ser proactivo/a para comenzar a utilizar nuevas plataformas. Tienes que

pensar que ser un/a profesional dinámico/a en el ciberespacio agrega valor a tu formación profesional.

- Los perfiles y las habilidades solamente varían según el cargo y el rol por cumplir, entonces la diferencia general radica en la modalidad online o presencial. Hay organizaciones en que definitivamente sus profesionales realizan labores 100% por teletrabajo y otras que complementan en modalidad presencial.

¿Conoces tus competencias?

Durante tu carrera, seguramente has identificado qué áreas, disciplinas, o temáticas son las que te han reportado mejores resultados. Cuáles han sido tus principales habilidades, y cuáles son las temáticas que te han resultado más difíciles y que consideras que aún debes fortalecer.

Es necesario que tomes en cuenta, que las organizaciones de hoy, seleccionan personas para un determinado cargo, considerando diversos factores, dentro de los cuales los más importantes y factibles de desarrollar por ti son:

- **Competencias técnicas:** se relacionan a tus conocimientos y destrezas, relacionadas al campo de especialidad (ej: evaluación de proyectos), que demuestran lo que has aprendido durante la carrera y también la experiencia adquirida. Es importante que consideres actualizar permanentemente tus conocimientos, conforme evoluciona tu campo de especialidad. Asimismo, considera que el manejo del idioma inglés es relevante en muchas organizaciones, ya que se requiere para la lectura de manuales técnicos o la comunicación con profesionales de otros países.
- **Competencias “blandas”, personales e interpersonales:** cada vez es más valorado que las personas, no sólo tengan un adecuado

manejo técnico de su especialidad, sino que desarrollen habilidades de trabajo en equipo, liderazgo, solución de problemas, comunicación e innovación. Esto, ya que hace la diferencia entre una persona que se adapta de manera adecuada a la cultura de la organización, de aquella que no lo logra. De esta forma, será relevante que identifiques cuáles de estas habilidades tienes más desarrolladas, y cuáles también son un desafío para ti.

Si haces un análisis de todas las competencias mencionadas, además de tus aspiraciones relativas al tipo de industria, sector o área que más te interese, podrás ponerte un objetivo respecto a qué tipo de cargo, sector, y área son las que quieres acceder en un plazo determinado. No obstante, es necesario que seas realista si estás recién egresado, respecto de cuál es el camino a seguir para lograr tus aspiraciones. Quizás en un inicio sea conveniente que ingreses a un trabajo que te permita ganar experiencia, aprender de una industria, hacerte de contactos en el área que te interesa, y por tanto puede ser necesario bajar tus expectativas respecto al nivel de responsabilidad, renta y condiciones laborales.

Lo importante, es que tus decisiones respecto al trabajo al que ingreses, vayan enfocadas a la visión de tu futuro profesional. Es decir, qué te gustaría estar haciendo en el mediano o largo plazo.

Qué es y cómo desarrollar mi “marca personal”

La “marca personal”, no es otra cosa que lo que te hace único y distinto. Es decir, es el cómo comunicas lo que tú eres, que es distinto al otro postulante y que te hace diferente, es decir tu ventaja competitiva. Tienes que pensar que la empresa que te contratará debe ver algo distinto en ti, que no lo tiene el o la otro/a postulante.

Si observamos el mercado laboral hoy, nos encontramos con una saturación de postulantes de carreras de distintas universidades, y es cierto que muchas veces, los criterios para seleccionar abarcan también factores de clase social, tales como el apellido, colegio donde estudiaste y universidad de la que egresaste.

Sin embargo, lo importante, es que puedas analizar tu biografía, tu historia personal, tu trayectoria estudiantil y tus habilidades, para encontrar aquellos elementos que pueden ser un valor agregado al contratarte en una organización. Por ejemplo: si en tu vida has tenido que hacerte cargo de un negocio familiar desde niño/a, reemplazando a tus padres cuando ellos no estaban, quizás esto te permitió aprender desde muy temprano la disciplina, responsabilidad y administración de recursos. Hoy esto puede ser un valor, que puedes tener por sobre otro/as postulantes que no tuvieron esa experiencia.

Ejercicio:

Confecciona una tabla en la cual escribas tres logros que tuviste en tu proceso universitario y conéctalo con tu vida personal y familiar. Estos logros debieran tener la particularidad que te identifica con algo personal y único. Esto te permitirá ir conociéndote y adquirir confianza para posteriormente escribir de ti y poder conversar con otros, en etapas de búsqueda de trabajo.

<p>Mis mayores logros / competencias:</p> <p>Menciona 3 logros, proyectos o resultados que crees destacables en tu vida universitaria. También aquellas habilidades que pueden destacar tus amigos / compañeros</p>	<p>Qué rescato para mi “marca personal”:</p> <p>Intenta traducir los logros y competencias de la primera columna, en una ventaja competitiva para el mundo laboral.</p>
--	--

<p>Ej: haber cumplido con todas las evaluaciones y aprobar el semestre habiendo tenido dificultades de salud.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Ej: tengo persistencia y disciplina para lograr lo que me propongo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
--	---

La marca personal se va construyendo a medida que vas madurando profesionalmente, y también puede ir modificándose de acuerdo a las experiencias que vayas viviendo en tu trayectoria laboral. Lo importante, es que puedas comunicar adecuadamente tu marca personal, y esto se reflejará tanto en tu perfil digital, tu currículum, las entrevistas laborales y evaluaciones psicolaborales.

Ciberespacio: plataformas y redes sociales

El mundo está interconectado, y por ende, nosotros somos parte de este mundo. Este ciberespacio también ha determinado una serie de requisitos para acceder. Es necesario en primer lugar tener internet, al menos un laptop, un computador en casa y en un mayor grado de sofisticación: Smartphone y Tablet. Este es el contexto actual y es el punto de partida como ciberpostulantes.

Hoy en día, la búsqueda de postulantes en el ciberespacio, se produce principalmente por dos vías: plataformas tradicionales de empleo, y por redes sociales. Acá un breve resumen de ambas:

	Plataforma tradicional	Red social
Concepto	Sitio en el cual se postula a un cargo determinado y en donde existen pasos o requisitos para postular.	Sitio en donde existe una comunidad virtual e interactiva. Al subir (cibespacio) cualquier información personal o laboral es vista por muchas personas y también por distintas organizaciones.
Sitios Web (algunos)	Trabajando.com, Jobs, Laborum, infoempleo. Empresas y Consultoras de reclutamiento con sus propios portales (ej. Empresas Coca-Cola: https://www.coca-colacompany.com/careers)	LinkedIn, Facebook, Google, Twitter, Instagram, Pinterest.
Efectividad	Antes de la implementación de los sitios, el proceso de reclutamiento y selección era de 3 a 4 meses. Hoy es alrededor de 3 a 4 semanas.	75% de las empresas en Chile han reclutado a través de LinkedIn. 49% a través de Facebook y 21% en Twitter. 61% de empresas (EE.UU) han reclutado a través de LinkedIn. 25% a través de Facebook y 20% en Twitter. 49% a través de Facebook y 21% en Twitter.

Fuente: elaboración propia.

Si bien es cierto, actualmente aún existen empresas que publican avisos de empleo en diarios, revistas, o en documentos legales (como el caso de los servicios públicos), la mayoría te derivará a algún sitio web o plataforma para que ingreses tu postulación. También sucede, que muchas veces la organización no publica un aviso de empleo, si

no que busca posibles postulantes directamente en plataformas o redes sociales, y los invitan a participar del proceso.

He aquí la importancia de que la información que subas a las plataformas o redes sociales, sea de calidad, para lo cual te recomiendo:

- Cuidar la redacción y ortografía de tu texto escrito. Siendo claro, preciso y con una buena redacción. Te sugiero que siempre le pidas a otra persona que lea lo que has escrito, para que te retroalimente respecto si es claro, entendible y atractivo para un lector.
- Comunicar tus objetivos, y lo que “ofreces” a las empresas relacionado a tu marca personal. Es decir, será importante en los sitios web que tengan este apartado, escribir una reseña de tu perfil, expresando tus aspiraciones profesionales y cuáles son tus principales habilidades o logros, los cuales pueden ser atractivos para las empresas que te interesan. Esto puede ayudar a tener una ventaja competitiva frente a otro/as candidato/as.
- Evitar juicios o comentarios negativos sobre otras personas o empresas. Si bien es cierto, las redes sociales son una plataforma para expresar las opiniones y puntos de vista de manera libre, debes saber que los reclutadores no sólo revisarán tu perfil profesional, sino que una gran cantidad de ellos buscan información tuya en Facebook, Twitter y otras plataformas, queriendo saber un poco más de tu estilo de vida. Por esto, es recomendable que tus opiniones y argumentos sean respetuosos, sin violencia ni denostación.

Es importante que revises las plataformas y redes sociales periódicamente, ya que la información cambia vertiginosamente. Asimismo, mantén siempre actualizados y accesibles los canales de comunicación contigo (correo, mensajería interna, teléfono), para que sea fácil contactarte.

LinkedIn: cómo publico mi perfil

LinkedIn es una de las redes más visitadas por áreas de reclutamiento de las organizaciones. El segmento que cubre son mayoritariamente profesionales con áreas de especialización. Es muy importante que mantengas actualizado tu perfil en esta red, ya sea para que postules a alguna oferta que se publique o bien para que las organizaciones te vean y eventualmente te contacten por alguna oportunidad laboral.

A continuación, veremos algunas recomendaciones para tu perfil y para que puedas hacer de esta red tu mejor aliado para la búsqueda de trabajo, ya que en el ciberespacio encontrarás abundante material acerca del tema y por lo tanto, puedes incorporar nuevos elementos para hacer más atractiva tu identidad digital.

Fuente: elaboración propia perfil ficticio.

- Foto de perfil: La foto de tu perfil será la que verán los reclutadores, organizaciones, contactos y la comunidad virtual. Invierte en una buena foto, sonríe y utiliza colores sobrios en tu vestimenta. Tu vestimenta, puede ser formal o ad-hoc a tu profesión. Puedes navegar y revisar las distintas fotografías y pregúntate qué opinión te formas de las distintas fotografías. ¿Dejarías a alguien fuera de un proceso de reclutamiento por su fotografía? En el ejemplo

de la imagen (ficticio), vemos a un joven profesional ingeniero en minas. En este caso lleva tenida semiformal, también podría optar por utilizar casco y casaca, dada su profesión.

- Foto de fondo: muchas personas no colocan una foto aquí, por tanto, se muestra una foto de la aplicación por defecto. Es recomendable poner un fondo relacionado a lo que quieres dar a conocer, de manera que sea atractivo. En el ejemplo, un paisaje de una mina.
- Debajo de tu foto de perfil y de tu nombre, puedes escribir frases o palabras clave respecto a tu perfil profesional. Debes saber que este campo es utilizado por los motores de búsqueda, para encontrar candidatos según las palabras clave que digiten los reclutadores. He ahí la importancia de poner palabras que coincidan con las búsquedas de las organizaciones y los cargos que te interesen.
- Sección “Acerca de”: en esta sección puedes poner un resumen de tu perfil. Lo ideal es escribir uno o dos párrafos acerca de tu profesión, logros y tu “marca personal”, es decir, lo que puedes ofrecer a una organización. Es importante que seas preciso/a y claro/a, considera que, en los Smartphone, solamente se visualizarán las 3 primeras líneas de este resumen, por tanto, debes asegurarte de que estas primeras líneas contengan lo más importante que desees transmitir.
- Contactos: Agrega la mayor cantidad posible. La red se extiende y aumenta en la medida que te van conociendo. Cuando existen vacantes disponibles comienza la red a funcionar y tu nombre aparecerá entre los candidatos. En el ejemplo, el candidato tiene 319 contactos, lo que es un número bajo, lo ideal es tener más de 500.
- Existen secciones como: experiencia, educación, publicaciones y logros. Puedes completarlas y añadir nuevas secciones que sean creativas. Es importante siempre que seas sintético/a y claro/a, ya que, según estudios, los reclutadores demoran aproximadamente 7 segundos en mirar cada perfil digital. Si en ese primer momento se logra captar su atención, seguirá profundizando en el perfil del candidato con más detalle.
- Agrega materiales tales como publicaciones, videos de tu experiencia en pregrado, práctica profesional, proyectos, cargos en centros de estudiantes y otras actividades. Es interesante para el reclutador observar diversidad, motivación, compromiso y

acciones sociales. En la red encontrarás variados cursos y tutoriales de edición de vídeos y fotografías, que te podrán servir para agregar información atractiva a tu perfil.

Mantén la información de tu perfil actualizada, así como revisa permanentemente la red. Esto permitirá que aparezcas activo y de esta manera se potenciará tu aparición en los motores de búsqueda.

Elementos a considerar al postular a una oferta laboral

Al comenzar la búsqueda de oportunidades laborales, es necesario mencionar que existen distintas vías o fuentes de información, para acceder a ofertas laborales:

- Consultar las plataformas de empleo o avisos de trabajo en redes sociales.
- Revisar avisos de trabajo en periódicos, páginas web de empresas, servicios públicos y medios de comunicación.
- Una vía muy importante y que no debe dejarse de lado, son los contactos y recomendaciones de otro/as compañero/as, profesores, o conocido/as de empresas e instituciones. Es importante mantener una red de contactos que te recomiende o te avise en caso de saber de una oportunidad laboral.

Analiza las ofertas laborales que encuentres, haciéndote las siguientes preguntas: ¿cuáles de éstas se relacionan con tus áreas de interés?, ¿cuáles apuntan a tus objetivos de mediano y largo plazo? En segundo lugar, revisa los requisitos: ¿tu perfil se ajusta a lo que se requiere?, ¿cuentas con los conocimientos, experiencia y habilidades requeridas?

Muchas veces las personas recomiendan que postules a todas las oportunidades laborales que encuentres, sin importar si calzan con tus áreas de interés, o aún si no cumples con los requisitos. Es necesario que tomes en consideración, que esto puede ser una pérdida de energía importante, ya que es probable que no logres avanzar en estos procesos. Si tienes el tiempo y las ganas, puedes hacerlo, para luego, si pasas a una siguiente etapa del proceso (evaluación o entrevista), analices con mayor detalle si la oferta te interesa. Pero ¡¡¡cuidado!!!, si realmente no te interesa lo que te están ofreciendo, lo mejor es que lo expreses de inmediato de una manera deferente y agradeciendo la oportunidad. Recuerda que si sigues hasta el final del proceso, y te avisan que eres el candidato seleccionado, y desistes en el último momento, o peor aún, no te presentas en la empresa, esto dañará enormemente tu imagen profesional.

Al realizar una postulación a una oferta laboral, además de completar tu perfil o currículum, probablemente te harán algunas preguntas referentes a tu postulación. Las más comunes son las siguientes:

- ¿Cuál es su interés de postular a nuestra organización? La respuesta debiera estar enfocada en dos niveles. El primer nivel en los conocimientos específicos de la carrera que estudiaste, y en un segundo nivel, en tus habilidades personales. Algunos ejemplos:

Ejemplos del nivel 1

- *Creo tener la formación profesional que ustedes buscan y desde esa perspectiva contribuir a su empresa en los ámbitos que requiere.*
- *Al leer el perfil en su plataforma, es coherente con mi formación profesional y sé que puedo aportar en las áreas de desarrollo y en los objetivos que ustedes desean alcanzar.*

Ejemplos del nivel 2

- *Poseo habilidades de trabajo en equipo y liderazgo, que son de vital importancia para el cargo que ustedes buscan. Considero fundamental mi aporte en esta área.*
- *Soy un profesional con desafíos y que cree en el trabajo colaborativo. Para mí el aprendizaje que puedo obtener desempeñando el*

cargo, me permitirá un crecimiento constante.

- ¿Cuál es el conocimiento que usted tiene acerca de nuestra organización? Para responder esta pregunta tienes que haber visitado el sitio web o tener antecedentes de la organización. Tu respuesta debe ser general y también teniendo la información que pudiste obtener. Por ejemplo: *De acuerdo a la información de su página web, entiendo que su dotación es de alrededor de n.....empleados y sus actividades principales son..... teniendo otros puntos de desarrollo a lo largo del país.*
- ¿Cuáles son sus pretensiones de renta? A veces existen parámetros o rangos que las organizaciones declaran en sus procesos de búsquedas, o a veces no entregan ninguna información. Esta pregunta es un filtro para que la organización evalúe al ciberpostulante y al mercado laboral. Tu realidad es que te encuentras en tu último año de carrera. Para responder esta pregunta te recomiendo lo siguiente:
 - Investiga y navega por sitios confiables que te entreguen información acerca de las rentas de los egresados en su primer año de la carrera que estudiaste.
 - Consulta a tus compañero/as que se encuentran trabajando en su primer año.
 - Define en qué tipo de organización te gustaría trabajar (pública o privada, emprendimiento, tipo B, fundaciones, otras), revisa las remuneraciones y beneficios que cada una te entrega y establece tus prioridades. Ejemplo: vacaciones, bonos, etc.
 - Considera que los organismos públicos y relacionados publican las escalas de remuneraciones en sus sitios de transparencia.

Por último, no está demás recomendarte que seas ético en la información que entregas, ya que distorsionar o entregar antecedentes falsos, puede ser un grave problema y dañar tu imagen profesional.

La entrevista online: práctica profesional y tu primer trabajo.

Este momento es relevante y crucial. Todo lo anteriormente revisado te permite tener elementos de conocimientos propicios en este contexto de pandemia: tu historia personal, tus habilidades, el uso de la tecnología, el ciberespacio etc. Lo fundamental ahora es que eres un/a ciberprofesional. Te recomiendo que revises todos los puntos anteriores y las sugerencias realizadas cuando te encuentres en esta instancia de entrevista online, esto te dará confianza y seguridad, y conocimiento de lo que eres y quieres.

- Tu presentación personal tiene que estar intacta, como si fuera una entrevista presencial. Colores de tu vestimenta sobrios y bien combinados. Pídele a un amigo o amiga de confianza que te sugiera qué aspectos puedes cambiar. También puedes grabarte en vídeo o utilizar alguna plataforma (zoom) en donde puedas mirar esta presentación. Revisala y ensaya hasta que estés conforme.
- Recordar realizar las pruebas de conectividad apropiadas y disponer de un lugar propicio, en lo posible sin ruido, buena luz y sin elementos que te distraigan. Lo ideal sería esto, pero debes comprender y el entrevistador también, que uno se encuentra en su hogar y no en una sala de reuniones destinada a una entrevista, por lo tanto, el realismo es importante tenerlo claro.
- Si en alguna ocasión te encuentras con aspectos ambientales que no puedes controlar, es mejor señalarlo al entrevistador para que esté informado. Es importante estar tranquilo y sin tensiones en este momento.
- Sonríe y recuerda que tus movimientos corporales siguen siendo importantes a través de una pantalla. Por lo tanto, cuidar el tono de tu voz, la utilización de manos para referirte a un punto importante en las preguntas. Es importante practicar como si fueras a realizar una entrevista presencial.
- Utiliza un vaso de agua y una toalla pequeña de manos, para que puedas hacer uso en momentos que requieras hacer una pausa,

la transpiración de manos puede ser incómoda y cuando uno está en tensión se tiende a secar la boca.

- Tanto en una entrevista de tu práctica profesional, como la posibilidad de tu primer trabajo, tienes que pensar que es clave en primera instancia, el que deberás estar conectado en modalidad online, aunque si las condiciones cambian en la entrevista, se te podría informar una modalidad mixta en la continuidad del proceso.
- En las preguntas relacionadas con recursos tecnológicos, posesión de laptop o computador, conexión a internet y disposición al teletrabajo, es importante tu honestidad y especificar claramente los recursos que realmente posees en la actualidad; pero lo más importante es tu disposición a ser parte de la organización, y el compromiso que asumirás en este desafío. Puedes responder de esta forma:

R1 Estoy dispuesto/a al teletrabajo y cada vez me interesa profundizar más en nuevas herramientas tecnológicas para ser un/a profesional de excelencia.

R2 Actualmente me conecto a internet, pero a veces es inestable. No obstante, esto no me impide aceptar este desafío y estoy abierto/a a desarrollar mi labor en las tareas que ustedes me asignen.

Si te das cuenta, en las respuestas siempre existe un interés tuyo y una buena disposición, las soluciones vienen de la organización y no de las posibles exigencias tuyas. Cultiva la ponderación y el criterio en las respuestas, eso te permitirá que te consideren y logres tu objetivo de inserción laboral.

¿Cómo abordar tu primera práctica profesional y trabajo en modalidad online?

En tu primer día, no contarás con la posibilidad de preguntarle a tus compañero/as dudas e inquietudes y lo más probable es que realices un trabajo en equipo a distancia, siendo estas condiciones nuevas para ti, y a las cuales debes comenzar paulatinamente a adaptarte. Esto no significa que te distancies en una posible reunión con tu jefatura y compañeros y que no puedas preguntar acerca de las funciones que vas a realizar. La pantalla será tu forma de comunicarte, no obstante, lo más relevante es que solamente el ambiente laboral estará determinado por varias pantallas diminutas, pero que contienen personas al igual que tú. En este contexto, considera lo siguiente:

- Sé proactivo/a, busca siempre soluciones y que tu apertura sea constante al cambio. Todos están aprendiendo al igual que tú, lo más probable es que te equivoques varias veces, y debes volverte a levantar.
- Tolera la frustración, al principio no todo te va a salir como pensabas. Van a venir pensamientos automáticos negativos que te van a tratar de derribar. En ocasiones, vas a estar exponiendo o presentando un proyecto y tu conexión a internet se caerá y te comenzarás a sentir frustrado/a. Piensa que a cualquiera le puede pasar y que muchas veces no depende de ti.
- Aprende a utilizar un lenguaje más preciso, si antes era importante ser asertivo en lo que uno deseaba comunicar, hoy es una habilidad primordial en la modalidad online. Estarás tú solo en la pantalla y otros te estarán escuchando y viendo, no obstante, no podrás ver con claridad sus gestos, sus afirmaciones o sus aburrimientos.
- Sé humilde, no sabes todo. Te encuentras en un proceso de desarrollo profesional y es muy distinta la etapa de los estudios de pregrado, a cuando debes estar en un rol profesional. Aprende de tus compañero/as y también de aquello/as que llevan más tiempo

en la organización, con más años de experiencia laboral y también con más años de vida. La experiencia de vida enseña.

- Actualízate en las diferentes plataformas y aporta a la organización en donde estés con creatividad e innovación.
- Ayuda a tus compañero/as que puedan tener problemas en la utilización de la tecnología, sé paciente y forma equipo de trabajo, transmitiéndoles también tus dudas y temores. Esto hará que tu equipo se fortalezca y construyan sentido y una visión común.

El conseguir un empleo acorde a tus objetivos y que te permita el desarrollo profesional en este contexto actual de pandemia, te va a requerir una importante cantidad de tiempo y energía. Como vimos, necesitas tener claridad de tus aspiraciones profesionales y llevar a cabo las acciones necesarias y precisas para alcanzar tus objetivos. Es muy importante que trabajes en auto conocerte, tener claridad de tus habilidades y lo que puedes “ofrecer” a la organización, así como hacerte visible en las redes como un/a ciberprofesional exitoso/a para las organizaciones de tu interés.

¡Mucho éxito en tu búsqueda e inserción laboral!

Bibliografía utilizada:

- Davidson, Kate (2016). Las empresas enfrentan escasez de habilidades blandas a la hora de contratar; comunicación, trabajo en equipo, puntualidad y pensamiento crítico están en demanda, según un análisis de 2,3 millones de perfiles en LinkedIn. *The Wall Street Journal*, Sept. 27, 2016.
- Estrada M, John H (2012). La formación por competencias y el mundo del trabajo; de la calificación a la empleabilidad. *Revista Salud pública*, Volumen 14, Número 1s, p. 98-111, Bogotá.
- García M., Eva (2014). Aplicación del autoconcepto al desarrollo de la marca personal. Análisis comparativo entre estudiantes internacionales. *Revista Historia y Comunicación Social*, 19, 819-833, España.

Webgrafía utilizada:

Tutorial sobre LinkedIn: <https://www.websa100.com/blog/tutorial-linkedin-para-arrasar-en-la-red-de-los-profesionales/> recuperado 30-12-2019

Cursos online para apoyar la búsqueda de trabajo: <https://www.linkedin.com/learning/paths/consigue-empleo> recuperado 30-12-2019

Coach en LinkedIn y búsqueda de trabajo: <https://www.linkedin.com/in/gabrielgajardoquintanilla/> recuperado 30-12-2019

AUTORES

“Guía de supervivencia para estudiantes en pandemia”

Catalina Paz Agüero Cheix

Psicóloga, Universidad Alberto Hurtado
Diplomado en psicología Jurídica mención peritaje Forense,
Universidad Católica de Chile
Diplomado en psicodiagnóstico en adultos con técnicas proyectivas,
Universidad Católica de Chile
Psicóloga clínica, Unidad de Promoción de la Salud Psicológica,
USACH
catalina.aguero.c@usach.cl

Daniela Solange Andia Clavero

Técnico en Enfermería de Nivel Superior con Mención en Diálisis del
Centro de Formación Santo Tomas
Cursos de Programa de Soporte Vital Básico de la American Heart
Association, en la Pontificia Universidad Católica y en la Universidad
de Santiago de Chile, Curso de Prevención de IIH y IAAS en Pontificia
Universidad Católica y Universidad de Santiago de Chile
Asistente en el servicio de Kinesiología de la Unidad del Centro de
Salud USACH
daniela.andia@usach.cl

Jacqueline Arqueros Arroyo

Psicóloga, Universidad de Lieja, Bélgica.
Profesora de Educación General Básica, Pontificia Universidad
Católica de Chile
Magíster en Psicología, Universidad de La Frontera
Psicóloga Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, USACH
jacqueline.arqueros@usach.cl

Guillermo Cárdenas Umaña

Médico Cirujano, Universidad de Santiago de Chile.
Miembro de equipo médico de Unidad de Atención de Salud, USACH

Viviana Claudina Carrasco Barqui

Nutricionista, Licenciada en Nutrición y Dietética, Mención en Gestión y Calidad. Universidad Nacional Andrés Bello
Nutricionista con experiencia en el área Clínica Pediátrica y Adulto, Atención Primaria y en Servicios de Alimentación Colectiva
Jefa de la Unidad de Servicios Alimentarios, dependiente de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante. Universidad de Santiago de Chile
viviana.carrasco.b@usach.cl

Cristian Cofré Bolados

Profesor de Educación Física, Universidad de Atacama Chile
Magister en Medicina y Ciencias del Deporte, Universidad Mayor, Chile
Especialista en Ciencias del Deporte Universidad de Leipzig Alemania
Diploma de Estudios Avanzados en Ciencias del Ejercicio, Universidad de Córdoba, España
Doctor en Ciencias del Ejercicio, Universidad de Granada, España
PosDoctorado en Investigación en Educación Física, Universidad de Granada
Académico Facultad de Ciencias Médicas -ECIADES Universidad de Santiago de Chile
cristian.cofre@usach.cl

Cintha Córdova Reyes

Tècnic Superior en Integració Social, Institut Les Eugeni D`Ors.
Psicòloga, menció psicologia clínica, Universitat de Barcelona.
Màster Psicologia General Sanitària, Universitat de Barcelona.
Psicòloga Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, USACH
cintha.cordova@usach.cl

María Francisca Jara Ramos

Psicóloga, Diplomada en pedagogía para la Educación Superior, Diplomada en Metodología de la Investigación, Posgrado en Ciberpsicología de la Universidad de Palermo, Magister en atención temprana de la Universidad de Málaga, Magister en atención integral para la primera infancia de la Universidad Santo Tomás Perito forense, Editora Ejecutiva Revista Summa Psicológica UST, docente Universidad Santo Tomás y Universidad de Santiago de Chile
 Psicóloga analista Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, USACH
 mfjarar@gmail.com

Walter Kühne Covarrubias

Psicólogo, Universidad de Chile
 Magíster en Psicología Clínica, Usach
 Diplomado en Gestión Editorial, IDEA, Usach
 walter.kuhne@usach.cl
 www.kuhne.cl

Omar Matus

Psicólogo / Psychologist & Personal, Academic and Workplace Coaching
 Magíster en Administración y Dirección de Recursos Humanos, Universidad de Santiago de Chile
 Diplomado en Coaching y Liderazgo, Universidad Adolfo Ibáñez
 Diplomado en Administración y Dirección de Recursos Humanos, Universidad de Santiago de Chile
 Diplomado Inclusión Social, Derechos Humanos y Discapacidad, Universidad de Santiago de Chile
 Diplomado en Planificación Estratégica Balance Scored Les Halles
 Certificación Internacional en Prevención del Suicidio, Fundación Española para la Prevención del Suicidio y Sociedad Española de Suicidología
 Psicólogo, Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, USACH

Docente Universitario
omar.matus@usach.cl

Dr. Bernardo Morales Muñoz

Biología Marina, Universidad de Concepción
Eg. Máster en Fisiología, Universidad de Concepción
Dr. en Ciencias Mención Biología Molecular, Celular y Neurociencias,
Universidad de Chile
PostDoc en Neurociencia, Department of Neuroscience, Mind/Brain
Institute, Johns Hopkins University, MD, USA
Director del Laboratorio de Neurociencia, Universidad de Santiago
de Chile
Profesor Titular, Facultad de Química y Biología, Universidad de
Santiago de Chile
bernardo.morales@usach.cl.

Beatriz del Carmen Painepán Sandoval

Magister (c) en Psicología Educacional Pontificia Universidad Católica
de Chile
Doctora en Psicología, Universidad de Santiago de Chile
Psicóloga, Pontificia Universidad Católica de Chile
Experticia en Drogodependencias Universidad Complutense de
Madrid
Diplomado Desarrollo Personal y Gestión de Sí Mismo en la
Universidad Alberto Hurtado
Jefa Unidad de Promoción de la Salud Psicológica, USACH.
beatriz.painepan@usach.cl

Patricia Pérez Marinkovic

Psicóloga Universidad Internacional SEK
Postítulo en Psicoterapia Transpersonal, Instituto de Expansión de la
Consciencia Humana
Diplomado de Especialización en Psicología Clínica Método Existencial
Transpersonal Pontificia Universidad Católica de Chile.

Diplomado en Chamanismo Transcultural Instituto Chileno de Terapias de Avanzada.

Formación en Manejo de Crisis Suicida y Prevención del Suicidio de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio y la Sociedad Española de Suicidología

Docente Universidad de Santiago de Chile

Ex Jefa Unidad de Promoción de la Salud Psicológica USACH

Jefa de Departamento de Calidad de Vida Estudiantil de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante USACH

patricia.perez@usach.cl

Cristel Andrea Pérez Pinto

Psicóloga titulada en Universidad Mayor

Diplomada en Psicopatología Vincular en Universidad Católica de Chile

Perito forense especialista en intervenciones con infancia vulnerada y parentalidad

Formación en Manejo de Crisis Suicida y Prevención del Suicidio de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio

Psicóloga Clínica en Unidad de Promoción de la Salud Psicológica USACH

Docente en Universidad Santiago de Chile

cristel.perez@usach.cl

José Luis Ramos Silva

Kinesiólogo Universidad de Chile

Kinesiólogo jornada completa en USACH

Especialista del Programa de Infecciones Respiratorias Agudas (IRA), Ministerio de Salud. (1999)

Especialista de la Kinesiología de la Actividad Física y el Deporte. MEDS

jose.ramos.s@usach.cl

Dr. Ricardo Piña Muñoz

Dr. en Ciencias mención Biología Molecular, Celular y Neurociencias.
Universidad de Chile.

Profesor asociado, Depto. Biología, Universidad Metropolitana de
Ciencias de la Educación (UMCE).

Investigador Laboratorio Neurociencia, Universidad de Santiago de
Chile (USACH).

ricardo.pina@umce.cl

María Ignacia Sandoval de la Vega

Psicóloga titulada, Universidad Adolfo Ibáñez.

Magister (c) en Psicología Clínica, Universidad Adolfo Ibáñez

Psicóloga Colaboradora en Cementerio Parque del Recuerdo como
especialista en duelo y pérdidas. Acompañamiento y apoyo psicoló-
gico en duelo

psmariasandoval@gmail.com

Raquel María Elena Suazo Fernández

Kinesióloga, Universidad de Chile

Kinesióloga, jornada completa en USACH

Docente del Programa del Adulto Mayor Usach en Diplomado de
Gerontología Comunitaria

Diplomado de Negocios, FAE, USACH

Especialista acreditada en -DENAKE- de Kinesiología en Traumatología
y Ortopedia

Especialista en Kinesiología de la Actividad Física y el Deporte. MEDS

Jefa del Programa de Kinesiología de la Unidad de Salud Usach

raquel.suazo@usach.cl

Consuelo Silva Suazo

Licenciada en Música e Intérprete de Canto, Universidad de las Américas

Instructora de Yoga, Escuela Internacional de Loknath yoga

Fundadora de Pauzo Bienestar (empresa que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas).

Terapias Integrales, Masoterapeuta, Medicina Complementaria, Escuela “Enfoque Holístico” de Santiago de Chile

Infopauzobienestar@gmail.com

María Eugenia Villarreal Guerrero

Psicóloga, Universidad de Santiago de Chile

Magíster en Psicología Comunitaria, Universidad de Chile.

Profesora de Educación Especial. Universidad de Antofagasta.

Amplia experiencia en el ámbito educacional, en comunidades educativas en el nivel preescolar y escolar.

Docente Universitaria en Usach y otras instituciones de Educación Superior

Psicóloga de la Unidad de Promoción de la Salud Psicológica USACH a cargo de la Coordinación Docente.

maria.villarreal.g@usach.cl

Diciembre del 2019 será recordado como una de las fechas más importantes de la humanidad. En Wuhan, China, se reporta la aparición en humano del SARS-CoV-2, virus que induce la enfermedad denominada COVID 19. Este virus colocó en jaque a nuestro mundo globalizado obligando al cambio de muchas conductas.

Siendo el ser humano, un ser gregario nos hemos visto enfrentados a relacionarnos a través de plataformas digitales. La educación ha sido fuertemente afectada al quedar en jaque la forma tradicional de enseñar. La educación remota se ha acelerado a niveles que aún no podemos dimensionar en relación a los efectos que tendrá en el futuro.

Es por ello que se requiere resolver de la mejor forma posible este dilema educativo al cual nos ha llevado la pandemia. El objetivo de este libro es precisamente ayudar a entender qué es lo que está pasando en nuestro cuerpo y nuestra mente durante la pandemia y poder darle una posible solución a lo que nos afecta.

Dr. Bernardo Morales Muñoz

VICERRECTOR DE APOYO AL ESTUDIANTE

Este libro nace desde la inquietud del equipo de profesionales del Departamento de Calidad de Vida Estudiantil de la Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante de la Universidad de Santiago de Chile, al observar los efectos de esta crisis en nuestros estudiantes. Es por ello que presentamos toda una gama de temas de autocuidado que se vinculan al bienestar y a la calidad de vida.

Abordamos en este libro las dimensiones de salud física, salud mental y la dimensión académica; áreas relevantes a considerar en esta contingencia, de tal forma de brindar conocimiento teórico con especial énfasis en lo práctico, en temas relevantes para nuestro bienestar y autocuidado.

Espero que este libro sea un aporte para estudiantes, profesores/as, académicos/as y en general para cualquier persona que desee mejorar su calidad de vida en este difícil período de pandemia y cuarentenas.

Ps. Patricia Pérez Marinkovic

JEFA DEPARTAMENTO DE CALIDAD DE VIDA ESTUDIANTIL



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE