



UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR
Ecuador

Revista Andina de Educación

<http://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree>



<https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>

2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia 2020: Students, emotions, mental health, and pandemic

Anna María Fernández Poncela ^{a*} 

^a Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Calzada del Hueso 1100, Col. Villa Quietud, Delegación Coyoacán, 04960 Ciudad de México.

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historial del artículo:

Recibido el 28 de septiembre de 2020
Aceptado el 10 de diciembre de 2020
Publicado el 23 de diciembre de 2020

Palabras clave:

Emociones
Salud mental
Educación
Estudiantes
Pandemia

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 28, 2020
Accepted December 10, 2020
Published December 23, 2020

Keywords:

Emotions
Mental health
Education
Students
Pandemic

RESUMEN

El objetivo de este texto es un acercamiento a las emociones de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia y confinamiento. Para ello se revisa, en primer lugar, la importancia de las emociones en la educación y en general. En segundo, la importancia de las emociones en épocas de cambios o catástrofes. Ambas cuestiones desde la teoría y conceptualización y según la literatura. Para, en tercer lugar, realizar un acercamiento a las emociones en el año 2020, desde la mirada y los relatos del alumnado de la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco, en la ciudad de México, ello a partir de un enfoque metodológico mixto, a través de una encuesta en dicho centro docente al estudiantado, y por medio de relatos solicitados a un grupo de universitarios. El miedo y la incertidumbre ante la situación destaca, por un lado, y de otro, sobresale la tristeza, el estrés y la fatiga, lo que se relaciona con el shock postraumático y la fatiga crónica, parte del estado anímico y de salud mental de las personas en momentos de crisis.

ABSTRACT

This text's objective is an approach to university students' emotions in times of pandemics and confinement. The importance of emotions in education and in general is reviewed, first of all. Second, the importance of emotions in times of change or catastrophe. Both questions from the theory and conceptualization and according to the literature. Thirdly, there is an approach to emotions in 2020, from the gaze and stories of the students of the Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco unit, in Mexico City, based on a mixed methodological approach, through a survey in the educational center to the student body, and using reports requested from a group of university students. Fear and uncertainty about the situation stand out, on the one hand. On the one hand, sadness, stress, and fatigue stand out, which is related to post-traumatic shock and chronic fatigue, part of people's mood and mental health in times of crisis.

© 2020 Anna María Fernández Poncela CC BY-NC 4.0

1. Introducción

Este texto es un acercamiento a las emociones y sentimientos vividos y experimentados (Rogers, 2007) por el alumnado de una universidad en la ciudad de México en tiempos del coronavirus SARS-COV-2 que provoca la enfermedad o síndrome del COVID-19, según la alerta mundial de pandemia de la OMS en el año 2020. Los sentimientos y emociones, directamente reportadas según una encuesta y relatos al respecto, y también un acercamiento indirecto a la salud mental a través de las definiciones de los síndromes desarrollados en circunstancias extremas puntuales o perturbaciones importantes duraderas. Esto es el poder conocer y valorar qué sienten, parte de sus estados de ánimo incluso actitudes, en estos días donde la educación se antoja una hazaña y se desarrolla en medios

poco acostumbrados, a veces con dificultades materiales y tecnológicas, otras con resistencias ideológicas y psicológicas, siempre con preocupación y cansancio de fondo.

Todo esto se realiza, en primer lugar, revisando lo que son las emociones y los sentimientos y qué estados mentales caracterizan épocas de crisis, todo ello de forma resumida y según la literatura existente. Para en un segundo momento, a través de un estudio de caso, profundizar sobre el tema, en concreto, dibujar el panorama afectivo del estudiantado de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco (UAM/X), un centro de educación superior de carácter público en la ciudad de México. Lo cual tiene lugar a través de dos métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa, por un lado, una encuesta a toda la comunidad estudiantil, y de otro, la solicitud de un relato a un grupo concreto de universitarios. Todos centrados en las emociones y sentimientos sentidos, persiguiendo una aproximación a los mismos como se ha dicho, con objeto de tener si no una evaluación, sí una valoración y comprensión de su estado anímico y que sirva para, más

*Autor principal: Anna María Fernández. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Calzada del Hueso 1100, Col. Villa Quietud, Delegación Coyoacán, 04960 Ciudad de México. Correo electrónico: fpam1721@correo.xoc.uam.mx

allá de la explicación, tener conciencia de cómo estamos y, en consecuencia, adaptarnos, no solo a las medidas sanitarias decretadas y a los cambios educativos implantados, sino y también a las necesidades emocionales de las y los estudiantes, en estos días movidas y removidas por las circunstancias, sin dejar de tener en cuenta también las consecuencias del cambio rápido y total que ha significado el traspaso educativo al mundo digital. Todavía ignoramos las consecuencias del estado mental de todo esto en el futuro, pero podemos vislumbrar que las afectaciones psicológicas serán importantes, mientras se hace necesario definir, valorar y reflexionar cómo se está en estos momentos de pandemia, que es lo que se pretende en estas páginas.

2. La salud mental y las emociones

2.1. Las emociones y la educación

Una definición básica de emoción es más que difícil de realizar, no obstante, se podría decir que sentir es estar implicado en algo (Heller, 1989), que las emociones se originan desde fuentes neuroquímicas, fisiológicas, biopsicológicas y cognitivas, y poseen una función adaptativa (Greenberg, & Paivio, 2007) y con ellas nos relacionamos (Filliozat, 2007). Son respuestas químicas y neuronales automáticas que provocan cambios corporales según Damasio (2006) sin desconocer su componente cultural (Hochschild, 1990) y sus diferentes enfoques (Fernández, 2011). Este último autor señala la diferencia entre emoción y sentimiento, en el sentido que la primera es una reacción emocional, generalmente breve en el tiempo, espontánea, intensa, muy corpórea, incluso pública; mientras el segundo, es de más largo aliento, suele ser menos intenso, transita el cuerpo por la emoción y la mente con el pensamiento, se siente y se puede nombrar e incluso interpretar, siendo mental y privado (Damasio, 2005). De ahí que se diga que las emociones son más biológicas y pulsionales y los sentimientos elaboraciones de aquellas sometidas a mentalización (Filliozat, 2007).

En cuanto a su papel en la educación es muy importante mencionar, si bien no se va a tratar en estas páginas que se encaminan más a dilucidar las emociones y sentimientos del alumnado en la época del coronavirus y la cuarentena, que el clima emocional en el aula es fundamental para el correcto y satisfactorio proceso de enseñanza aprendizaje (Casassus, 2009; Bizquerra, & Pérez, 2007; Fernández, 2016; Smith, 2019).

2.2. Las emociones en tiempos de crisis

Sobre las emociones en coyunturas de catástrofes y desastres se afirma que cuando hay ruptura de la cotidianidad y el funcionamiento habitual de la sociedad y la vida, se desarrollan en consecuencia con diferentes efectos psicológicos, principalmente ansiedad, neurosis y depresión (Organización Mundial de la Salud –OMS–, 2003) y crisis emocionales profundas (OMS, 2006). Una suerte de shock y estrés personal y colectivo que se dice, para el caso de epidemias, desencadena episodios de pánico, conductas violentas u ostracismo (Páez et al., 2001; Fernández et al., 1999).

Un resumen de esto es el presentado por Halpern (1973) sobre las reacciones que se sienten en momentos de

pérdidas y destrucción: sentimientos de cansancio y agotamiento; sentimientos de desamparo; síntomas físicos; sentimientos de ansiedad; desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales; desorganización en sus relaciones familiares; en sus relaciones sociales; desorganización en sus actividades sociales (Osorio, 2017). Entre otros consejos para abordar el problema Rendón y Agudelo (2011) apuntan a la aceptación, defusión cognitiva, estar presente, contexto, y acción comprometida.

En concreto el trastorno de estrés postraumático es

[...] una afectación de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido.

(MedlinePlus, 2020a)

Durante y tras esta situación traumática lo usual es sentir miedo, así como, con posterioridad, mantener dicho sentimiento, además de estrés agudo. Solo por mencionar algunos síntomas destacados para relacionarlos con el estudio que se presenta más adelante, diremos que son, (1) volver a experimentar los síntomas (reviviscencia), flashbacks, pesadillas, pensamientos aterradores; (2) evasión, evitar lugares, eventos, objetos que rememoren experiencia, evitar pensamientos o sentimientos relacionados con el trauma. Como mantenerse muy ocupado; (3) hipervigilancia y reactividad, sentirse sobresaltado, tenso o al límite, dificultades para dormir, arrebatos de ira; (4) cognitivos y del estado de ánimo, problemas para recordar cosas importantes del evento, pensamientos negativos sobre uno y el mundo, sentir culpa y remordimiento, perder el interés por lo que se disfrutaba, problemas de concentración (MedlinePlus, 2020a).

Otra problemática de salud detectada en estos casos es el síndrome de fatiga crónica, se trata de “[...] una enfermedad grave y de larga duración que afecta a muchos sistemas del cuerpo [...]. A menudo, el síndrome puede dificultar realizar sus actividades normales. A veces es posible que ni siquiera quiera salir de la cama” (MedlinePlus, 2020b). Se dice que se desconoce la causa y que posiblemente sean varias. En cuanto a los síntomas: (1) fatiga severa que no mejora al descansar; (2) problemas de sueño; (3) malestar o fatiga post-esfuerzo; (4) problemas al pensar y concentrarse; (5) dolor; (6) mareos (MedlinePlus, 2020b).

De hecho, las autoridades sanitarias en México recomiendan a través del personaje creado para la ocasión “Susana distancia”:

Mantenerse ocupado en actividades productivas y positivas, compare tiempo con la familia, colabora en las tareas del hogar, practica la tolerancia, solidaridad y respeto. Si te distraes pueden llegar los villanos del “miedo”, “ansiedad” y “alejamiento” para tratar de confundirte. Si te atacan te voy a dar dos poderes: concéntrate, cuenta hasta diez y tranquilízate.

(Gobierno de México, 2020)

En el caso de estudio que se presenta a continuación, los estudiantes universitarios que seguían sus clases por internet se mantenían ocupados “sanamente”, no obstante, el cambio brusco que significó el paso de la educación presencial a la educación a distancia, movió y conmovió hondamente a estos jóvenes y a todos los actores universitarios en su conjunto.

3. Metodología

Se trata de un estudio de caso y es un acercamiento inicial al tema de las emociones estudiantiles en época de pandemia, por tratarse de un tema de interés en el sentido de qué emociones sentían, cómo, por qué, con relación a qué, y cuál era su vivencia al respecto desde su testimonio personal y experiencia ante el tema de la consciencia de las mismas (Rogers, 2007). Todo ello seguramente compartido con sectores de similares características incluso con otros de la misma sociedad e iguales circunstancias. A continuación, se presentan las características básicas sobre la encuesta y los relatos, con los cuales se intentan entrelazar datos cuantitativos con narraciones cualitativas, con objeto de obtener un panorama amplio de tendencias de opinión y, en este caso, de sentimientos, para dotarlos de significado y riqueza descriptiva y más profunda, de aprehensión y comprensión.

3.1. Encuesta

La encuesta proporciona información y comprensión extensa de comportamientos, actitudes y opiniones de lo que piensan y hacen las personas (Worcester, 1994), en este particular caso de emociones. Con objeto de tener un panorama amplio de la percepción de emociones de las y los estudiantes universitarios de la UAM/X se diseñó y aplicó una encuesta vía *Google forms*, ante la imposibilidad de realizarla cara a cara. Por las condiciones del momento, si bien el tamaño de muestra fue similar a uno según la fórmula estadística para la obtención del mismo (560 de una comunidad de 12,000), las cuotas por sexo, edad y división no fueron porcentualmente representativas de la comunidad universitaria. En todo caso, las inferencias aquí analizadas fueron sobre la población consultada y alumbran posibles tendencias generales en el sentido de indicar las emociones más sentidas por esos días del mes de mayo, dentro de poblaciones con características similares, esto es, jóvenes estudiantes universitarios de un centro público en la ciudad de México. Las características: 25.90 % hombres, 74.10 % mujeres; 42.67 % de la división de Ciencias Sociales y Humanidades, 44.82 % de la de Ciencias Biológicas y de la Salud y 12.5 % de la de Ciencias y Artes para el Diseño; las edades iban de los 18 a los 30 años, siendo la media 22 y la moda 21. Todo lo anterior para tener noción de la muestra de la encuesta de la cual presentamos unas respuestas a preguntas sobre emociones sentidas.

3.2. Narraciones

La narración es un instrumento de conocimiento humano, ya que reorganiza la experiencia personal, que alude a la vivencia y al significado, la experiencia y la valoración (Bruner, 2002), aquí sobre las emociones y su reflexión. En este caso y también ante la dificultad de realizar entrevistas de manera directa, se optó por la solicitud de un redactado con algunas preguntas sobre las emociones sentidas por aquellos días. El mismo fue cumplimentado por 25 personas estudiantes en este caso de ciencias sociales de este centro de estudios, de entre 19 y 21 años, la mitad hombres y la otra, mujeres y tuvieron lugar en el mes de junio. La solicitud concreta fue en realidad dos relatos (50 textos en

total), uno de los cuales giraba sobre ¿Cuál emoción ha sido más importante para ti con relación al coronavirus y la pandemia? Mientras en otro decía ¿Cuál emoción ha sido más importante para ti con relación al confinamiento en casa? A la hora del análisis se han combinado algunas ideas del análisis de contenido cualitativo con el análisis semántico del discurso y en especial la teoría fundamental (Vallés, 1997; Verd, & Lozares, 2016).

Tras la presentación teórica y metodológica ahora se pasa a un estudio empírico ilustrativo del sentir juvenil estudiantil en esos días.

4. Resultados y discusión

El objeto de estudio de esta investigación son las emociones y sentimientos hoy para el estudiantado universitario en tiempos de pandemia y confinamiento. Un acercamiento que se realiza con el método cuantitativo de encuesta y cualitativo con solicitud de relatos por escrito al respecto, todo por medio de internet, debido a las circunstancias no se pudo aplicar de forma presencial. Como señalan varios autores parece que, si bien la investigación *on line* no es nada nuevo, en la actualidad se ha intensificado y posee un auge inusitado y completamente justificado (Lupton, 2020).

4.1. Panorama numérico

Para iniciar presentamos los datos de la encuesta, de carácter general, que se amplían con los del relato que profundiza el significado de lo dicho, ello en un segundo punto de este apartado empírico.

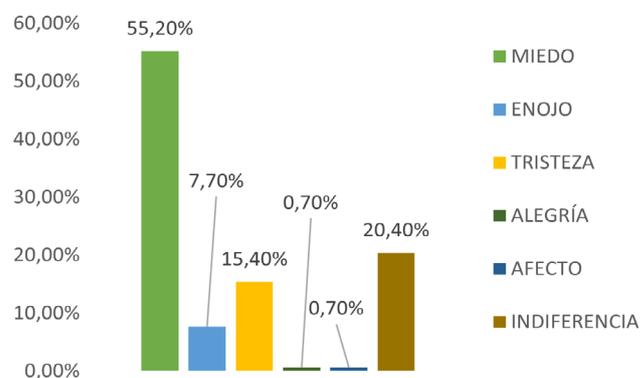


Fig. 1. ¿Cuál fue la emoción inicial en el momento que se informó que el coronavirus llegó a México?

Fuente: Encuesta: Educación, emociones y contingencia sanitaria.

En la Figura 1 el interrogante de la encuesta iba sobre la emoción que sintió en el momento que se anunció que el coronavirus llegó a México, y más de la mitad de la muestra consultada (55.20 %) dijo que miedo. Obsérvese que se preguntó por emoción, ya que se trató de la reacción inicial (Damasio, 2006) como el fraseado señala, esto es el impacto primero sentido ante la noticia que las autoridades sanitarias del país anunciaran en el mes de marzo.

¿Qué es el miedo? De forma muy breve lo definiremos. *Miedo*, cuyo objetivo de supervivencia persigue la protección (Muñoz, 2009) biológicamente programado. El miedo advierte o anticipa amenaza, daño, riesgo o peligro físico o psíquico.

El miedo

[...] es la reacción del organismo frente al peligro. Da la voz de alarma y acciona nuestros recursos para hacer frente a la adversidad. En estado de máxima alerta, el cerebro analiza la situación cruzando los múltiples datos. Organiza nuestra protección y elige la mejor actitud: huir, combatir o hacerse el muerto.

(Filliozat, 2007, p. 115).

Otra definición apunta:

[...] una reacción de la persona ante la percepción en el ambiente de una amenaza hacia la propia vida, que nos hace ir hacia la búsqueda de autoprotección, expresada normalmente en forma de huida. Si esta emoción no fuese adecuadamente experimentada, la persona no lograría cuidar de sí misma y estaría expuesta a los peligros de forma continua. Implica una sensación de desagrado, al mismo tiempo nos hace estar alertas y energéticos ante la posibilidad de huir.

(Muñoz, 2009, p. 70)

Agudiza los sentidos, pues su función es garantizar la protección, como se ha dicho.

Si bien el miedo es la emoción mayoritaria no desconocemos el 20.40% de la indiferencia que se incluyó en la encuesta debido a que ejercicios previos sobre emociones y de distinta índole habían puesto en el foco a dicha, sino emoción, sí así nombrada cuando se aborda el tema. En todo caso, aquí se relacionaría con una actitud y con el estado de ánimo de apatía que surgirá en varias ocasiones en las narraciones estudiantiles presentadas en el apartado siguiente.

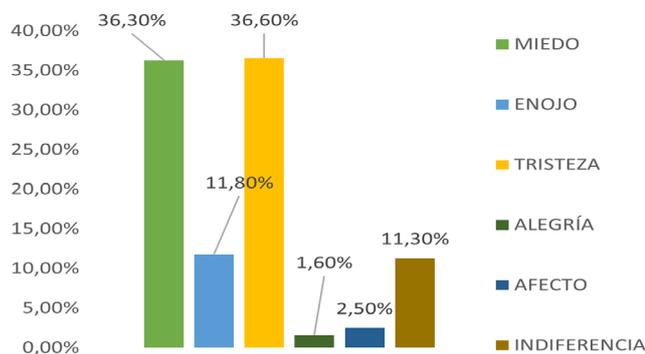


Fig. 2. ¿Cuál es tu sentimiento predominante durante los días que dura la alerta sanitaria por el coronavirus?

Fuente: Encuesta: Educación, emociones y contingencia sanitaria.

La siguiente pregunta fue sobre el sentimiento durante el tiempo de la alerta sanitaria por el coronavirus (Figura 2). Ahí hay un cambio, primero de emoción inicial que hemos visto que fue miedo, a sentimiento, en el sentido ya expuesto de su permanencia en el tiempo (Damasio, 2006), y segundo, se muestra la transición del miedo (36.30%) a la tristeza (36.60 %), si bien hay que reconocer que el primero sigue siendo importante pues es más de un tercio del estudiantado participante. En todo caso, lo que destaca es que dos terceras partes están entre la tristeza y el miedo, un tercio cada una, también algo de indiferencia, pero a bastante distancia.

Miedo y tristeza que se relacionan con el síndrome de estrés postraumático, así como es posible relacionarlos con el síndrome de fatiga crónica, que ya se definieron con anterioridad, y cuyos síntomas se observarán en los testimonios expuestos con posterioridad, según los testimonios recabados.

Veamos qué es la tristeza. *Tristeza*, se trata de retiro o reintegración personal, introspección.

[...] tiene que ver con una sensación de pérdida o de desilusión que nos permite retirarnos hacia nosotros mismos. Es de una tonalidad desagradable y de menor energía que las otras, si no la experimentáramos adecuadamente no podríamos retirarnos para posteriormente seguir buscando la satisfacción de nuestras necesidades en otro lugar.

(Muñoz, 2009, p. 70)

Natural ante la pérdida o la decepción. “Un fracaso, un duelo, una mudanza, una situación que produce la sensación de no ser amado” (Filliozat, 2007, p. 233). Surge por una pérdida, invita al retiro y al dolor, subraya la carencia. No confundir con depresión, la tristeza es positiva, la depresión envuelve en una espiral negativa. No obstante, si se simplificara, en algunos puntos contienen tonalidades parecidas, con la pérdida y el duelo que el ser humano necesita transitar para seguir adelante en la vida.

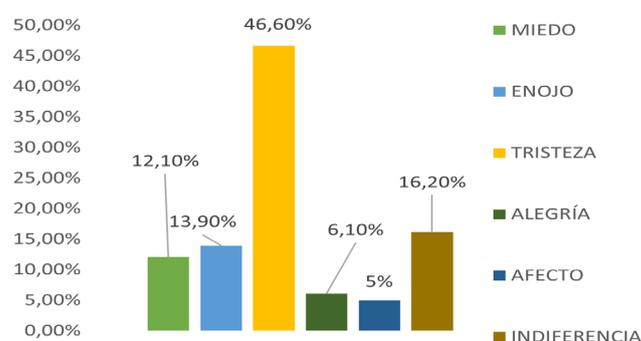


Fig. 3. ¿Cuál es tu sentimiento predominante al tener que estar en casa por la alerta sanitaria por el coronavirus?

Fuente: Encuesta: Educación, emociones y contingencia sanitaria.

Una tercera cuestión fue el sentimiento también por su permanencia temporal (Damasio, 2006) del confinamiento al tener que estar en casa por la alerta sanitaria (Figura 3), y aquí es la tristeza de forma más amplia (46.60 %) la elección señalada, a bastante distancia de los demás porcentajes obtenidos, si bien el segundo es la ya mencionada con anterioridad indiferencia (16.20 %). Ante un shock, una pérdida, llega la tristeza, que además es mantenida y subrayada por la situación de encierro como más adelante se verá.

Así las cosas, a nivel general, entre el estudiantado de este centro de educación superior, el miedo y la tristeza son las emociones y sentimientos mayoritarios apuntados. Un miedo que protege, pero que distorsionado también causa problemáticas mentales y una tristeza que introspecciona, y que también puede llegar a ser disfuncional (Muñoz, 2009; Filliozat, 2007). El miedo exagerado desencadena el pánico desquiciante, la tristeza conduce a veces a la depresión y al desapego a la vida. Pero para expandir la mirada a continuación se exponen emociones y sentires, ahora dotados de descripción, explicación, argumentación y reflexión.

4.2. Panorama significativo

Para dar contenido y significado a estos estados emocionales a grandes rasgos descritos, se presentan los relatos que sobre el tema se realizaron, una forma de profundizar y dar sentido a los números, desde enumeración hasta la explicación, en aras de la organización e interpretación.

Como se dijo, se trató de dos redactados. En cuanto al primero se solicitaba el mismo bajo la instrucción de: *¿Cuál emoción ha sido más importante para ti con relación al coronavirus y la pandemia?*

En primer lugar, y si bien fue un acercamiento cualitativo, la palabra miedo tuvo 20 menciones y el vocablo incertidumbre 13, por supuesto también aparecieron otros términos en el ámbito de conceptos afines, como pánico. Todo ello en concordancia con las tendencias porcentuales de la encuesta.

El *miedo* expresado es a veces general y otras al virus y a la muerte, de forma directa expuestos, también el deceso de un familiar y a contagiarse y enfermarse uno mismo.

“Miedo, aunque no lo admitamos, tenemos miedo a la muerte [...] el contagiarnos de una enfermedad incurable, ni tratable y masiva a gran escala que no nos garantiza vivir” dice una muchacha y añade “miedo de ver a un ser querido sufriendo, triste, de estar tan cerca, pero tan lejos al mismo tiempo, no tener la capacidad de ayudarlos”. Otra señala “miedo de ir por las calles, ir en el transporte público o hacer las compras diarias y no saber dónde está o si serás el próximo en formar parte de la pandemia”. A veces, muchas, un conglomerado emocional como este estudiante expresa y explica:

En el caso de las emociones más frecuentes durante esta pandemia son la tensión, incertidumbre y el estrés. La situación implica un cambio de vida y un virus que es declarado pandemia mundial sin duda generó en mí un sentimiento de incertidumbre, en cualquier momento la situación se puede salir de control.

Una joven también apunta:

[...] porque lo que más siento que nos genera estas emociones es la incertidumbre en saber si puede salir todo bien, te genera miedo [...] no nos permite hacer nada en tu día a día, y ahora esto es literalmente cierto porque no puedes hacer las actividades que disfrutabas, sabes que tienes ese miedo tan solo con ir de compras [...]

Así se va de la incertidumbre al miedo y del miedo al pánico, pues prosigue “Porque todo eso genera una serie de pánico al pensar que puedes o pueden ser portadores de enfermedad”.

Miedo por uno y miedo por los otros, y miedo por nosotros. Una estudiante comenta:

El miedo es una de las tantas emociones que llegan a mí al pensar en el COVID en esta pandemia, [...] lamentablemente ha habido varios decesos cercanos a familiares, pensar eso da miedo, el darse cuenta que nadie está libre de esta enfermedad, que cualquier descuido nos hace vulnerables al contagio, y claro no todos tienen que sufrir el trágico final, pero es lo que hace la muerte, hace que tengamos miedo a esta [...].

Otra joven, en sentido similar:

Lo primero que sentí fue miedo y preocupación sobre todo porque mis abuelos ya están grandes y padecen enfermedades degenerativas. Lo primero que pienso es aquello que podría llegar a pasarles si se exponen o si salen tan solo al mercado. Lo segundo fue la preocupación e incertidumbre hacia lo que pudiera pasar en cuestiones económicas, no solo en la familia, sino en el país y creo que eso es lo que nos sigue manteniendo tensos y ansiosos.

“La incertidumbre de saber qué iba a pasar, qué medidas tomar”, dice una chica. Todo ello recuerda algunos de los aspectos ya apuntados del trastorno de estrés postraumático.

La *incertidumbre* es, en parte, de la familia emocional del miedo, tiene en este caso un más amplio panorama de repertorio de motivos, desde la economía del país o de la

gente, hasta por no saber bien qué ocurre y qué pasará en un futuro incierto, a la considerada mala información noticiosa y los considerados chismes o rumores que en medios y redes circulan en esos días.

Un magnífico resumen de la concatenación de las emociones ante la situación vivida es el texto siguiente de un joven:

Miedo al contagio. La proliferación desencadenada del coronavirus hace que el miedo en lo personal sea el virus más grave. Hace que entre en pánico y tenga actitudes irracionales como el ya no querer salir, por momentos desarrollo ansiedad y en casos mínimos, depresión, cansándome, fatiga emocional y física. Tomo las medidas recomendadas para la prevención y, además, trato de trabajar mis emociones para prevenir el nerviosismo.

Y parafraseando esta idea y, como más de uno ha expresado, lo peor de esta pandemia quizás haya sido el virus del miedo, que como se sabe es más contagioso que un virus, y es que la exageración del miedo es otra pandemia en paralelo a la oficial.

Por otra parte, y sobre: *¿Cuál emoción ha sido más importante para ti con relación al confinamiento en casa?*

En este punto, lo más nombrado fue la ansiedad, 13 veces, el estrés 9, el encierro 8, tensión 5, incluso enojo 6. Así que la *ansiedad* y el *estrés* provocados por el quedarse en casa son los sentimientos que más destacan. En cuanto a la *tristeza* que fue el más señalado en la encuesta ya revisada, la palabra directa se mencionó en 3 ocasiones, si bien también otras 3 se dijo triste, lo cual suman 5, y sí se expresaron otros vocablos de su familia emocional con sus graduaciones en cuanto a intensidad y variaciones respecto a combinación con otras emociones: apatía 4, desánimo 3, deprimida 3, fatigada 6, agotada 3, aburrida 1, pereza 1. Esto es, se trata de sentimientos que bajan el ánimo y la energía, similar a la tristeza, y es posible relacionarlos con el Síndrome de Fatiga Crónica y varias de sus características.

Ansiedad porque como relata una muchacha:

Durante todo este tiempo del confinamiento en casa la ansiedad es la principal, ya que no estoy acostumbrada a permanecer tanto tiempo distante de las demás personas, [...] y el hecho de no acudir a los sitios públicos de interés personal me desanima, porque en lo personal me gusta mucho salir y distraerme.

Un chico señala en sentido similar: “La ansiedad es parte de mis días con este confinamiento”, y añade en otro momento de la narración: “Y creo que todos hemos presentado fatiga, si es verdad que uno permanece en casa [...] a toda hora uno dentro del hogar, y no se puede tener un momento de privacidad”.

La *angustia* también aparece junto con el *encierro*. Un joven dice que “estar encerrados y no salir de nuestras actividades cotidianas es un poco angustiante”. Una joven reconoce que “algo que me ayudó muchísimo a sobrellevar mis episodios de ansiedad fue el enfocar mis esfuerzos en ayudar a las personas que amo, a escucharlas o leerlas, en pocas palabras, me ayudó mucho el procurar a mis allegados”. Algunas narraciones, si bien se centran en emociones dolorosas, llegan en un momento del relato a apuntar las positivas que han ido detectando, así como y, sobre todo, la reflexión les conduce a reconocer la gestión para la autoregulación emocional que varios han realizado.

Estrés del encierro y de una convivencia a veces forzada y en ocasiones inusual “me estresa mi hermana” dice una joven, otra afirma que “sus sobrinos”. Un chico señala “Me

estresa estar tanto tiempo en casa prácticamente con la misma rutina del diario que ya se ha formado durante esta cuarentena". Una joven lo expresa de la siguiente forma:

El estrés de no salir de casa fue y es increíble, yo soy una persona muy hogareña, al oír que no se podía salir de casa dije, no hay problema, estoy acostumbrada. Pero oh sorpresa, no fue así, al estar todos en casa se volvió un caos, mi mamá dice una cosa, mi papá otra, mi hermano fiel a su palabra y llevándoles la contraria y yo soportando todo.

Y también se abre paso la *tensión* porque:

[...] yo creo que la apatía y la tensión han sido para mí una constante a lo largo del confinamiento, también cierto grado de estrés y fatiga. Todo esto lo asocio a que, para muchos, nuestro modo de vida fue cambiando en menor o mayor medida.

También aparece el *enojo* porque "no soporto a mi hermano" porque "tengo que aguantarme a estar con mi familia", "no hay espacio o privacidad para mis tareas", "no me organizo", "a veces no aguento más".

Por otro lado, la *tristeza* y su familia emocional como la *fatiga* está en boca, o es mejor decir, en el escrito de un joven:

En cuanto al confinamiento en casa la única emoción constante es la fatiga, pues estoy acostumbrado a que cuando me encuentro en casa tengo muchas cosas que hacer, desde reparaciones hasta limpieza, tareas de la universidad, trabajo, [...] ahora tengo que estar muchas horas en el cuarto de estudios y me cansa.

Y como la *depresión* avanza según palabras de una chica:

Lo más importante podría ser la depresión porque se representa en mi día a día, las personas depresivas solemos dormir mucho, y teniendo insomnio a menudo de fatiga constante, y no es que elija estar siempre así, simplemente son días en que te da más que otros. [...] El desánimo también considero que es importante porque no solo he notado que me pasa a mí sino también con mi gente más cercana, sean estos amigos o familia, conversando...esto no ha sido fácil absolutamente para nadie, y que acompañado de la fatiga y soledad con que muchos llevamos internamente, es algo que aunque quisiera que acabe lo más pronto posible no sabemos hasta cuándo, [...]. Otra emoción sin precedente es ese miedo que también persiste siendo consecuencia de que nos seguimos informando.

Otra joven expresa:

La tristeza llega cuando no me mantengo ocupada, a veces pienso en las acciones no buenas que hice en el pasado, cosas que hubiera querido hacer y por una u otra razón no las hice, me hace sentir un poco triste, trato de enfocarme en el presente.

Aquí se observa la introspección en acción, como proceso que facilita la adquisición de conciencia en torno a procesos y contenidos mentales (Rosenthal, 1999).

En todo caso, como expresa una estudiante, "esta pandemia fue interesante porque conviví con mi familia y vaya que experimenté varias emociones, pero las más importantes fueron enojo, ansiedad, estrés y apatía". Un sabio relato de una chica, que además recoge las emociones principales de este punto, es:

Sigo teniendo ligeros episodios de ansiedad, con el transcurso de los días la ansiedad empieza a disminuir. Cuando tengo pensamientos negativos, trato de no darles vida, ya que en ocasiones hace que me sienta triste. Tampoco puedo olvidar que también es importante permitirme, en determinados momentos, experimentar emociones que esta situación está desencadenando. Bloquearlas, negarlas o tratar de huir todo el tiempo de ellas es negativo también. Es importante dedicar un espacio de tiempo a permitirnos sentir el miedo, la ansiedad o la frustración que nos pueda estar produciendo el confinamiento.

Con este testimonio recordamos la capacidad reflexiva de la narración (Bruner, 1991), e incluso añadimos la capacidad terapéutica de la misma (Pennebaker, 1997).

Finalmente, tanto el miedo y la incertidumbre, como la ansiedad y estrés junto a la tristeza, depresión y desánimo vuelven a entroncarse con el síndrome de fatiga crónica y con el trastorno de estrés postraumático, como es posible observar en algunas de las narraciones traídas aquí como la transcrita con anterioridad. Por ejemplo, los problemas de insomnio, pensamientos negativos obsesivos, la falta de memoria, la tensión, la ira, el desinterés por algunas cosas de la vida, nos remiten al primer síndrome, y el segundo fácilmente se relaciona, además de con los problemas para dormir, con la dificultad de pensar o concentrarse, y de la fatiga constante.

5. Conclusiones

Si las emociones son importantes para la salud y la vida, y para el proceso de enseñanza aprendizaje dentro y fuera del aula, la salud mental y emocional del alumnado también es un aspecto básico. Este trabajo ha pretendido subrayar dicha cuestión en el contexto de las circunstancias del entorno, y es que si bien se viven momentos de tensión y miedo, desaliento e irritabilidad, hemos de tener en cuenta que a las dificultades y limitaciones de la educación a distancia obligatoria y masiva que se está dando, que es un enorme y profundo cambio educativo y tecnológico y supone un gran esfuerzo, se ha de sumar el estado de ánimo, emociones, sentimientos y salud mental que la pandemia y el confinamiento está causando entre la infancia y juventud estudiantil en cada país del planeta. Aquí se ha dado cuenta de cómo está la salud mental y emocional de las y los estudiantes de una universidad según su propia perspectiva y expresión. La gestión emocional es un segundo paso que las instituciones han de tener en cuenta, y que acompañen por el tránsito de la tormenta emocional que se está viviendo, no solo con asesorías como realiza la UAM/X, sino con comprensión del desgaste y saturación emocional que todo mundo está viviendo, el alumnado e incluyendo a la planta docente.

Aunque el panorama esbozado con anterioridad parece negativo o pesimista, no hay que olvidar que de las crisis se sale reforzados, y que en medio de momentos dolorosos renacen emociones positivas de empatía, solidaridad, agradecimiento y amor, algunas de ellas reflejadas en los relatos. También es posible pensar en el manejo del miedo que se tuvo que desarrollar, la gestión del estrés, así como, la introspección que proporcionó la tristeza para conocerse más uno mismo y reflexionar acerca de la existencia, tuvieron sus consecuencias positivas como y también se expone en alguna narración. Seguramente, se tendrá que hacer el duelo, de las pérdidas humanas y materiales, por los cambios económicos y sociales, y quien sabe si también por el viejo sistema que al parecer está agonizando, pero eso es ya otra cuestión. Lo que es seguro es que en medio de esta pandemia y confinamiento la salud mental ha sufrido mucho, y todavía no sabemos sobre la pandemia de afectados mental y emocionalmente que en el futuro nos depara en consecuencia.

Centrándonos en lo que se ha visto en este estudio, recordar y remarcar, el miedo y la incertidumbre ante el virus y la pandemia, esto es, el contagio, la enfermedad y la muerte, este último el primigenio (Bauman, 2007) como se recaba en algún texto de forma directa expuesto, así como

en la tendencia emocional que se recoge en la encuesta. Por otra parte, y ante la consigna de “quédate en casa” surge el estrés y tensión, la ansiedad y angustia ante el brusco cambio de vida y el encierro cuasi obligatorio que se impone, como las narraciones apuntan. En las mismas también la fatiga y la tristeza hace acto de presencia por lo ya dicho. Miedo, estrés y tristeza, un trio que se complementa, dos sentires básicos (Muñoz, 2009) que sirven para sobrevivir una e introspectar otra; y una sensación-emoción el estrés que es signo de nuestra época y en determinadas coyunturas como la actual parece convertirse en pandemia. En fin, aquí se ha dado cuenta del estado emocional y la salud mental del alumnado de la universidad y se ha recordado la importancia del equilibrio de los sentimientos y la armonía de los estados psíquicos para bien no solo de la educación, sino lo que hoy se antoja más importante: la vida.

Referencias

- Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*. Barcelona: Paidós.
- Bizquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bruner, J. (2002). *La fábrica de hacer historias*. Buenos Aires: FCE.
- Casassus, J. (2009). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile: Índigo/Cuarto Propio.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2006). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Fernández, I., Beristain, C.M., & Páez, D. (1999). Emociones y conductas colectivas en catástrofes: ansiedad y rumor, miedo y conductas de pánico. En J. Apalategui (ed.) *La anticipación de la sociedad. Psicología social en los movimientos sociales* (pp. 1-58). Valencia: Promolibro.
- Fernández, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Versión*, 26, 1-24.
- Fernández, A. M. (2016). *Humor en el aula*. México: Trillas.
- Filliozat, I. (2007). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.
- Gobierno de México. (2020). *Salud mental*.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2007). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Halpern, H. A., Canale, J. R., Grant, B. L., & Bellamy, C.A. (1973). A System Crisis Approach to Family Treatment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 5, 87-94. doi:10.1111/j.1752-0606.1979.tb01270.x
- Heller, A. (1989). *Teoría de los sentimientos*. México: Fontamara.
- Hochschild, A. (1990). Ideology and Emotion Management: A Perspective a Path for Future Research. En T. Kemper (ed.) *Research Agendas in the Sociology of Emotions* (pp. 155-171). New York University Press.
- Lupton, D. (2020). *Doing Fieldwork in a Pandemic*.
- MedlinePlus (2020a). *Trastorno de estrés postraumático*.
- MedlinePlus (2020b). *Síndrome de fatiga crónica*.
- Muñoz Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: IHPG.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *La salud mental en las emergencias. Aspectos mentales y sociales de la salud de poblaciones expuestas a factores estresantes extremos*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Guía práctica de salud mental en desastres*. Washington: OPS.
- Osorio, A. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración Académica en Psicología*, 5 (15), 4-11.
- Pennebaker, H. W. (1997). *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. London: The Guilford Press.
- Rogers, C. (2007). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Páez, D., Fernández, I., & Beristain, C. M. (2001). Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales. En C. San Juan (ed.) *Catástrofes y ayuda de emergencia: estrategias de evaluación, prevención y tratamiento* (pp. 1-33). Barcelona: Icaria.
- Rendón, M. I., & Agudelo, J. (2011). Evaluación e intervención en crisis: retos para los contextos universitarios. *Hallazgos*, 8 (16), 219-242.
- Rosenthal, D. (1999). Introspection. En *The MIT Encyclopedia of the Cognitive Science* (pp.419- 421). Massachusetts, USA: The MIT Press.
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje*. Madrid: Narcea.
- Vallés, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis.
- Verd, J. M., & Lozares, C. (2016). *Introducción a la investigación cualitativa. Fases, métodos y técnicas*. Madrid: Síntesis.
- Worcester, R. (1994). Reflexiones sobre la opinión pública. *Este País*, 94.