



FACULTAD DE
FILOSOFÍA Y LETRAS



Resiliencia en tiempos de pandemia

Guillermo Martínez Cuevas

Profesor en el área interdisciplinaria

“Psicología y Educación”

Colegio de Pedagogía, FFyL. UNAM

enero, 2021

aprendersalud@gmail.com

1.

¿Los estudiantes necesitan ser resilientes?

Guillermo Martínez Cuevas

Candidato a Doctor en Ciencias, Salud Mental Pública.

Mtro. en Ciencias, Salud Mental Pública.

Mtro. en Psicología Clínica.

Lic. en Pedagogía.

Profesor tiempo completo, FFyL

Muy agradecido de que estén hoy aquí.



Salud mental



▷ Estado de bienestar que implica:

- contribuir al desarrollo de la comunidad
- trabajar de forma productiva y
- **hacer frente al estrés de la vida**

(Organización Mundial de la Salud, 2013)

Estrés de la vida...

Preocupaciones jóvenes
19-29 años:

- ▷ No tener dinero
- ▷ Temor al fracaso
- ▷ Sacar buenas calificaciones

Aspiraciones que estresan...

85% considera que
debería estudiar a nivel
licenciatura o posgrado

(Espinosa et al., 2019).

Título de educación
superior: más
oportunidades de
empleo y mejor salario

(OCDE, 2019)

Y además... COVID

Posibles impactos en:

- ▷ Abandono escolar
- ▷ Recuperación del aprendizaje

(Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2020)



Recomendaciones para retorno a escuela

Estrategias para:

- ✓ Regularización aprendizaje
- ✓ Mitigar efectos en salud mental de los estudiantes



No necesitamos esperar hasta el retorno a las aulas...

Opiniones de algunos estudiantes universitarios

- “Algunos están tristes, otros hartos de su familia”
 - “Mi primer ataque de ansiedad fue en esta cuarentena”
 - “Extrañan el contacto, no estar cerca de alguien que no es tu familia”
 - “Yo perdí laboratorios, prácticas; me preocupa que muchos de nosotros saldremos sin saber”
 - “El tiempo ya no pasa, todo es igual”
 - “Es abrumador. El hecho de no tener espacio para mí y que ya no existe el tiempo. No sé cuáles son mis horarios de sueño. No hay límites, quisiera llorar un rato sola, pero no puedo, no me siento cómoda”
- “Hay preocupación de que alguien se enfermó y no los puedes ver”
 - “No hay confianza con los otros del salón para responder a la pregunta del profesor ‘¿están bien chavos?’”
 - “Me choca, me desespera ser autodidacta”
 - “Muy poca interacción. Yo era de ir a platicar y preguntarles a los maestros de otras cosas. Siento que ya no los conozco.”

Algunos estudiantes de la Prepa 3, durante el semestre pasado

- “Me estresó muchísimo pensar en mi futura elección de carrera”
 - “Responsabilidades financieras muy grandes”
 - “Tuve que trabajar y estudiar”
 - “Mis compañeros no hacían los trabajos que les tocaba hacer, y a último momento yo tenía que hacerlo”
 - “Las clases en línea me han estresado demasiado, incluso el paro del año pasado me causó depresión, ya que mi familia no estaba, yo era el único en casa y la soledad me estresó mucho”
- “Problemas económicos debido a que mis familiares se infectaron, lo cual me estresó muchísimo”
 - “Luego el maestro no responde los correos”
 - “Se enojan si preguntamos cómo hacer el trabajo en el WhatsApp”
 - Me estresó mucho, que la economía de mi familia no estuviera estable. Por la situación de la pandemia, llegaba a pensar en eso y me deprimía porque veía que mis papás estaban preocupados.
 - “El no entregar tareas a tiempo o recibir una calificación baja en algo que me esforcé mucho sí me afectaba”

2.

Resiliencia

Concepto

Capacidad del ser humano para hacer **frente a las adversidades** de la vida, **aprender** de ellas, **superarlas** e inclusive, **ser transformado** por éstas, y es posible **incentivarla** en cualquier etapa de la vida

Pequeño ejercicio

¿Qué le ha ayudado a obtener la escolaridad que ahora tiene, así como a resolver distintos problemas en la vida?

¿Qué le ha ayudado a obtener la escolaridad que ahora tiene, así como distintos problemas en la vida?

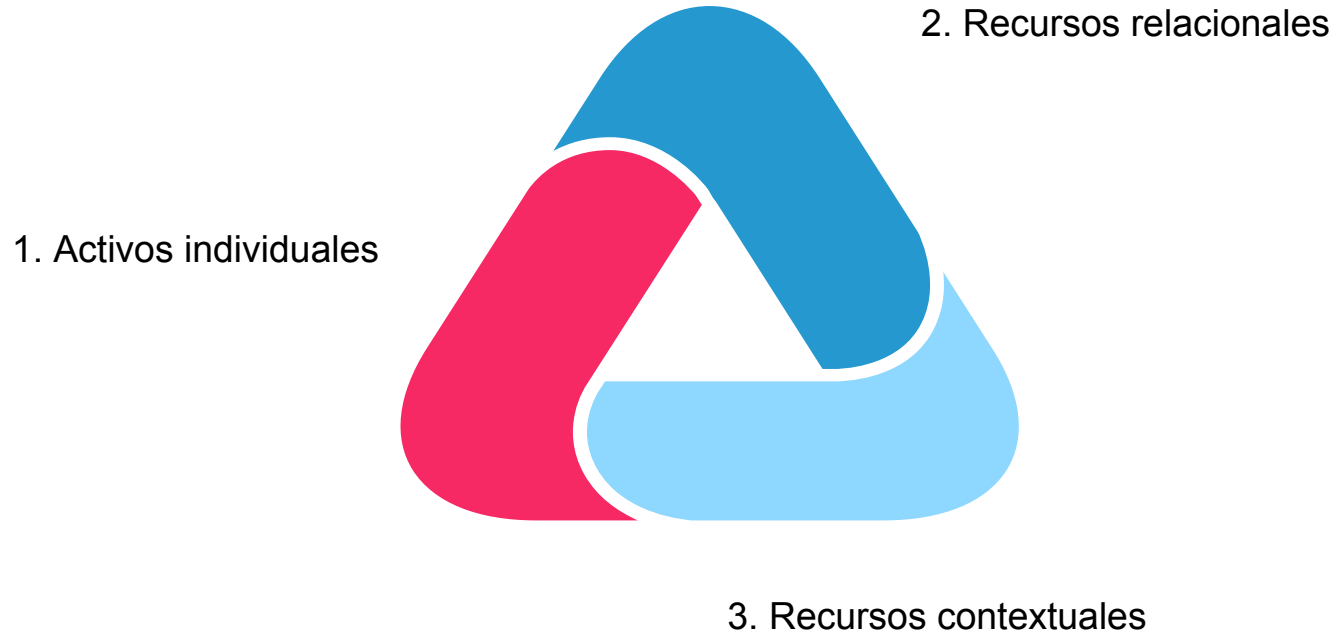
¿Cómo considera su capacidad intelectual?
¿Qué tan creativo ha sido?
¿Qué proyectos y metas ha tenido?
¿Es organizado?
¿Qué tal ha sido su salud?
¿Tiene alguna fe o espiritualidad?



¿Ha tenido relaciones que le hayan proporcionado estabilidad, confianza apoyo?
(Amigos, familia, maestros, mentores, pareja, vecinos?)

¿Ha recibido apoyo de instituciones para resolver problemas y alcanzar sus metas? (educativas, de salud, económicos, becas, créditos, gubernamentales, no gubernamentales)

Hallazgos sobre los estudios en resiliencia



Hallazgos sobre los estudios en resiliencia

1. Activos individuales



- Funciones ejecutivas
- Resolución problemas
- Creatividad
- Optimismo
- Autorregulación
- Proyectos y metas
- Actividad física
- Fe o espiritualidad

Hallazgos sobre los estudios en resiliencia

(estabilidad, confianza,
comunicación y apoyo)

- Familia
- Amigos
- Mentores, maestros
- Pareja
- Comunidad (escuela, trabajo, vecinos)



2. Recursos relacionales

Hallazgos sobre los estudios en resiliencia

(apoya los otros dos)

- Recursos educativos
- Recursos recreativos
- Recursos salud
- Participación cultural, cívica, religiosa-espiritual



3. Recursos contextuales

3.

Algunas sugerencias para incrementar la resiliencia

Algunos indicadores

Activos individuales

- ¿Considera que su futuro pinta bien?
- ¿Ánimo alegre?
- ¿Planes realistas?
- ¿Sabe hacer amistades?
- ¿Sabe conversar?
- ¿Tiene rutinas diarias?
- ¿Sabe planear?
- ¿Organiza el tiempo?

Recursos relacionales

- Siente apoyo/afecto/compañía
- Familia
 - Amigos
 - Pareja
 - Maestros
- ¿Tiene mentores?

Recursos contextuales

- ¿Sabe qué apoyos pueden recibir de distintas instituciones?
- Escolares
 - Salud física y mental
 - Económica

Algunas ideas

Activos individuales

- ✓ Sueño y alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Generar rutinas
- ✓ Hábitos de estudio
- ✓ Evitar sustancias
- ✓ Humor
- ✓ Recreación
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Sentido de vida– Valores, metas,

Recursos relacionales

- Mantener contacto social a distancia
- Conectarse con personas significativas
- Desarrollar cualidades como la gratitud, puntualidad, diligencia o laboriosidad (ser “acomodado”), paciencia, cortesía (“endulzar” nuestro carácter), escucha, empatía, orden, flexibilidad, respeto.

Recursos contextuales

Fomente que busquen y contacten con instituciones de apoyo:

- Escolares
- Salud física y mental
- Económica

4.

Un último ejercicio: ¿qué podría usted hacer o sugerir a los estudiantes?

¿Qué podría usted hacer/sugerir?

“Mi primer ataque de ansiedad fue en esta cuarentena”

“Mis compañeros no hacían los trabajos que les tocaba hacer, y a último momento yo tenía que hacerlo”

Activos individuales

- ✓ Sueño y alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Generar rutinas
- ✓ Hábitos de estudio
- ✓ Evitar sustancias
- ✓ Humor
- ✓ Recreación
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Sentido de vida– Valores, metas,

Recursos relacionales

- Mantener contacto social a distancia
- Conectarse con personas significativas

Recursos contextuales

Fomente que busquen y contacten con instituciones de apoyo:

- Escolares
- Salud física y mental
- Económica

¿Qué podría usted hacer/sugerir?

“Me estresó mucho, que la economía de mi familia no estuviera estable (...) me deprimía porque veía que mis papás estaban preocupados.”

“Mis compañeros no hacían los trabajos que les tocaba hacer, y a último momento yo tenía que hacerlo”

Activos individuales

- ✓ Sueño y alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Generar rutinas
- ✓ Hábitos de estudio
- ✓ Evitar sustancias
- ✓ Humor
- ✓ Recreación
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Sentido de vida– Valores, metas,

Recursos relacionales

- Mantener contacto social a distancia
- Conectarse con personas significativas

Recursos contextuales

Fomente que busquen y contacten con instituciones de apoyo:

- Escolares
- Salud física y mental
- Económica

5.

Para buscar ayuda en salud mental

Búsqueda de ayuda



LÍNEA DE LA VIDA

☎ 800 911 2000

f @LaLineaDeLaVida

🐦 @LineaDe_LaVida

📅 365 días del año

🕒 24 horas



LOCATEL

☎ 55 56 58 11 11

☎ 55 54 84 04 43

📅 365 días del año

🕒 24 horas



ATENCIÓN PSICOLÓGICA A DISTANCIA,
UNAM

☎ 55 50 25 08 55

📅 Lunes a viernes

🕒 9:00 a 18:00 h



CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL

☎ 55 52 12 12 12

📱 WhatsApp 55 45 55 12 12

📅 Lunes a viernes

🕒 8:30 a 22:00 h

Búsqueda de ayuda

<http://www.inprf.gob.mx/>

Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente
Muñiz”

Búsqueda de ayuda



Facultad de Medicina. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental.

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>



Cómo meditar en un minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0>

Muchas gracias.

Guillermo Martínez Cuevas
aprendersalud@gmail.com