



A cinco años de la declaratoria de emergencia académicos de la UAA visualizan cambios en el comportamiento de los estudiantes, y en general de las personas; la necesidad de seguir fortaleciendo la gestión emocional, hábitos de higiene y salud; el incremento del comercio electrónico y los múltiples beneficios de las TIC implementadas en la cotidianidad; así como un posible debilitamiento de los colectivos ante en trabajo a distancia. Y hoy más que nunca se está hablando de salud mental.

En diciembre de 2019, en la provincia de Wuhan, China, se dieron los primeros casos de neumonía. Fue hasta enero de 2020, cuando se notificó un nuevo coronavirus como la causa de las primeras muertes registradas ese mismo mes; siendo el 30 de enero la fecha en la que la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo la declaratoria de emergencia de salud pública por el nuevo virus. En México, el primer caso por Covid-19 fue detectado el 27 de febrero de 2020 y el 18 de marzo se registró la primera muerte. Seguramente también recordarás que el 23 de marzo, la Secretaría de Salud puso en marcha la Jornada Nacional de Sana Distancia en nuestro país con una serie de medidas para minimizar los contagios. Y, con toda certeza, eres del grupo de personas que pensábamos que, en un par de semanas, quizá un mes, todos regresaríamos a nuestras actividades normales. Esta situación se mantuvo hasta el 5 de mayo de 2023, con la declaración de la OMS para poner fin a la emergencia sanitaria. Cinco años han pasado, y es un momento oportuno para reflexionar de la mano de expertos de la Universidad Autónoma de Aguascalientes sobre el impacto que dejó la pandemia, lo que hemos aprendido —o no aprendimos— de ella. **Dos años que no cuentan** A cinco años nos seguimos dando cuenta de muchas cosas, como la sensación de haber perdido dos años de nuestra vida, compartió el doctor **Octavio Maza Díaz Cortés, profesor e investigador del Departamento de Sociología**, al explicar lo que le respondieron recientemente alumnos de la carrera de Diseño Gráfico para un trabajo de difusión editorial, además de considerar que el efecto de la pandemia es diferenciado: **“Para las personas que estaban en la secundaria o en la prepa fue un bache, en automático se quitan dos años, no por verse jóvenes sino por esos dos años que no cuentan. No a todos nos pegó igual, no en todas las edades la afectación fue la misma. Yo creo que, por ejemplo, nos hace falta investigar en la vida de las familias cómo se restauró la economía, porque los datos eran sobre la pérdida del empleo, del sustento, fue una catástrofe económica para las familias. Entonces, tenemos que ver si ya se repusieron de estos costos”**. Ante ese contexto de pandemia, el doctor Salvador Camacho Sandoval, profesor e investigador del Departamento de Educación, recuerda que para él “fue una especie de no estar pisando la tierra, una especie de sueño, un mal sueño, una pesadilla; con mucha incertidumbre, con miedo, con esperanza de que las cosas cambiaran pronto, que no ocurrió así. Con el temor de que hubiera afectación en lo personal y en la salud de los seres queridos”. Otro costo, quizá aún mayor que el económico, es reponernos ante la pérdida de familiares y amistades. Sin duda, fue una época de

muchos cambios, con afectaciones en la economía, muchos empleos se perdieron y negocios cerraron; en la educación, hubo y seguirá habiendo retrocesos; se incrementó la violencia doméstica y muchas mujeres tuvieron que dejar sus puestos de trabajo para volverse cuidadoras, también hubo hombres cuidadores. Hubo avances médicos, como las vacunas, e innovaciones tecnológicas obligadas por las necesidades médicas. En el sector de la economía, explicó el doctor **Miguel Ángel Oropeza Tagle, profesor e investigador del Departamento de Contaduría**, se generó todo un cambio de estructuras y la pandemia abrió todo un nicho de oportunidades para los comercios, pues muchas empresas pequeñas se han afiliado a plataformas como Amazon, donde hacen el mercadeo de sus productos; o por ejemplo, muchas empresas incursionaron en el comercio electrónico: “Hay un crecimiento muy importante de este tipo de tiendas, que tienen su tienda física pero la electrónica les está dando más visibilidad, más ventas y más posibilidades económicas”. La maestra **Ana María Vázquez Romero, coordinadora de la Unidad de Atención Psicológica de la UAA**, coincide en que la pandemia fue una época de muchos cambios. “Cambios en la conducta, en el comportamiento de cada persona; hay muchos escenarios y todos lo vivimos de manera muy distinta. Algunos con recursos, otros sin recursos; en las infancias el rezago educativo es muy elevado, porque los papás que tenían que trabajar también les tocó la función docente”. Recordemos que adultos y adolescentes pasaron la pandemia en sus casas afrontando problemas de conexión a internet o de equipos de cómputo por la demanda dentro de un mismo espacio; en otras zonas del país, hubo infancias que no tenían ningún dispositivo para tomar clases en línea. **Salud mental, socialización y gestión de las emociones** Desde la psicoterapia se tuvieron que afrontar retos muy grandes. Para quienes tenían problemas de atención o concentración, cuestiones académicas o emocionales, se tuvo que mediar a través de la computadora, muchas veces con la cámara apagada por confidencialidad o porque el contexto no permitía la privacidad. “Había más gente en casa, a veces se oían los gritos de mamá y de los hermanos jugando, más que la interacción con el paciente. Fue un reto muy grande. El punto es que las condiciones fueron muy diversas”. Vázquez Romero explicó que regresar de la pandemia implicó para muchos estudiantes un cambio de actitud, algunos muy apáticos, con mucha falta de socialización; la pandemia duró años y la única comunicación era por teléfono, algunos por videollamada mientras que para muchos adultos y adolescentes su comunicación era solo por mensajes; eso afectó la comunicación y las estrategias de afrontamiento. En la práctica docente, los profesores han comprobado estos cambios de conducta y prácticas de estudio. El doctor **Salvador De León Vázquez, profesor e investigador del Departamento de Comunicación**, mencionó que en las clases se han encontrado con estudiantes que tienen miedo a exponer frente a grupo, no saben cómo interactuar con sus compañeros, tienen una distracción permanente e incluso una poca gestión de las emociones. “En términos relativos de vida, a mí me parece que, para ellos con tan poca edad, dos años es demasiado tiempo de estar encerrados. Y entonces, esto generó un cambio en su actitud ante la educación, ante las prácticas de estudio que se notan muy claramente en la manera en la que tenemos ahora a los muchachos en los salones de

clase”, dijo. Mientras que el doctor Salvador Camacho Sandoval, mencionó que los jóvenes llegaron con menos preparación en las distintas disciplinas, con miedo y dificultades psicológicas. “No soy especialista, pero percibí, sigo percibiendo, afectación en los comportamientos; sí golpeó sobre todo a los jóvenes que en ese entonces eran adolescentes; no sé si a los niños. Lo que yo sí percibí de manera mucho más clara, más abierta, es que se habla de afectaciones psicológicas, de problemas de angustia, depresión, en general de salud mental, y eso antes no ocurría como está ocurriendo ahora. La pandemia nos estrujó tanto que empezamos a hablar como nunca de salud mental”.

“Ahorita es más común encontrarnos con estudiantes con baja tolerancia a la frustración y con una desregulación emocional muy elevada; sin embargo, algo que es importante mencionar es que de alguna manera estas condiciones de vida sí lograron desestigmatizar el hecho de ir con el psicólogo”.

La experta en psicoterapia **Ana María Vázquez Romero**, añadió que hasta el año pasado se tenían muchos jóvenes con problemas y conductas que los ponían en riesgo y que era necesario atender de inmediato. Conforme se fue generando el acercamiento con los demás o el hecho de que se vieron obligados a generar pautas distintas de comportamiento, ha llevado a los jóvenes a buscar más redes de apoyo; ya se ha comenzado a generar más empatía. Cuando se regresó a la normalidad, algunas personas se limitaban porque no sabían cómo actuar frente a otros; ahora, cinco años después, ya ha habido muchas mejoras en la interacción de las personas al compartir cada vez más espacios.

“Yo creo que la educación, el sistema educativo mexicano por mucho tiempo desdeñó la educación en las emociones. Ahora lo estamos visibilizando, lo estamos verbalizando y de manera más abierta, los jóvenes y los adultos estamos hablando de salud mental, de enfermedad mental y de la necesidad de tener un tratamiento”, Salvador Camacho Sandoval, profesor e investigador del Departamento de Educación.

Infodemia, una enfermedad paralela La pandemia nos dejó otro mal: la desinformación. Hace cinco años también surgió la infodemia, un concepto expresado por la Organización Mundial de la Salud para equiparar la peligrosidad de la desinformación con la del coronavirus. El doctor **Salvador De León Vázquez**, quien ha realizado investigaciones en este ámbito, explicó que se generó una ola de desinformación, de noticias falsas, a veces defendidas por personajes públicos que tienen una voz y que son escuchados, quienes de manera muy irresponsable generaron prácticas no adecuadas para sobrellevar la pandemia; y esas prácticas finalmente pueden llegar a generar la pérdida de la vida por no atender lo que debe ser atendido de la manera correcta. “Esa fue una preocupación fundamental en términos de una práctica periodística ética y la información que se tenía que generar a partir de la pandemia”. También reconoció que hubo muchas prácticas

periodísticas poco éticas fincadas en la ganancia económica, para exacerbar el miedo y ganar audiencia, e incluso motivar otro tipo de negocios (como la venta de cubrebocas) vinculados a los empresarios detrás de los medios de comunicación. Por el contrario, también se logró identificar en las audiencias apatía a la información real reportada de manera ética y responsable por los periodistas, pues carecía de persuasión. **“La infodemia fue todo un fenómeno que ocurrió y sigue ocurriendo”**, puntualizó. **El trabajo a distancia y la educación** Una de las grandes aportaciones que dejó la pandemia fue el desarrollo de innumerables herramientas tecnológicas, pero sobre todo el uso de plataformas para la comunicación y el trabajo a distancia. El doctor De León Vázquez mencionó que “pocos entendíamos la lógica de estas plataformas, era complicado tratar de hacer reuniones. Ahora, esto ha permitido ahorros importantes, ha permitido colaboraciones, tener acceso a conferencias, talleres o pláticas; que nos van nutriendo. Eso sí es una enseñanza que tuvimos en la pandemia que sigue dando frutos significativos”. En particular, el uso de la tecnología para el trabajo y la escuela nos obligó a todos a aprender nuevas habilidades o perfeccionarlas. El doctor **Salvador Camacho Sandoval, profesor e investigador del Departamento de Educación**, comentó que, para la enseñanza, los docentes tuvieron que aprender a trabajar en la tecnología, no solamente en términos técnicos, sino también en habilidades didácticas para lograr que los estudiantes cumplieran con los objetivos de aprendizaje. **“La pandemia también trastocó nuestras dinámicas pedagógicas y didácticas, dejando como consecuencias positivas el hecho de que los profesores tenemos más habilidades y capacidades para enfrentarnos a la tecnología, no como quisiéramos, pero sí creo que la pandemia nos enseñó a hacer un uso adecuado de ello”**. El doctor Miguel Ángel Oropeza Tagle, profesor e investigador del Departamento de Contaduría, añadió que a partir del confinamiento todos experimentamos un cambio de vida y de estructuras. En el ámbito de la educación se propiciaron muchas actividades académicas virtuales, los posgrados y los cursos en línea ya son de lo más común y han facilitado que muchas personas puedan estudiar y trabajar, incluso facilitar las clases a estudiantes que se enferman. “Las posibilidades a distancia nos han dado un extra de trabajo y de servicio en la operatividad de las de las instituciones públicas; muchos ya nos quedamos con alguna de las tecnologías que utilizábamos”. Sobre los efectos del confinamiento en la educación, muchos investigadores se han dedicado a analizar las consecuencias dentro del sistema educativo mexicano. Camacho Sandoval expresó que, si bien la pandemia trastocó las dinámicas en todo el mundo y de manera diferenciada, en el caso de México, y en concreto para la educación, hubo un gran retraso. “Hay investigaciones que ya hablan de ello de manera más puntual, pero uno como profesor puede ver que los jóvenes llegaron con menos preparación en las distintas disciplinas”. Un aspecto en el que no se recomienda la interacción a distancia es en la atención psicológica, pues siempre será mejor para el psicoterapeuta estar frente al paciente. La maestra Ana María Vázquez Romero, coordinadora de la Unidad de Atención Psicológica dijo que es fundamental generar recursos en las personas a partir de la observación del comportamiento y llevando a la persona a que también se observe a sí misma; aspecto que fue muy

conflictivo a través de la computadora o mediante llamada telefónica. **El home office y el debilitamiento colectivo** El doctor **Octavio Maza Díaz Cortés** asegura que uno de los efectos más visibles está en el trabajo con la generalización de la tecnología y la apertura de la comunicación a distancia. Afirmó que el trabajo a distancia se normalizó al grado de que “*hay empresas en el sector de la tecnología, donde la gente ya no quiere regresar a la oficina; se quedaron en home office con todas las consecuencias que esto tiene, porque aparentemente es una ventaja trabajar en casa, pero implica un aislamiento y condiciones más intensas*”. Agregó que trabajar solo en casa te desconecta de los semejantes, lo cual puede llegar a tener un efecto, incluso en el debilitamiento de los colectivos. Explicó que hay una tendencia hacia el individualismo, donde solamente preocupa lo propio, vemos lo que nos interesa en nuestros dispositivos, usamos los audífonos para no escuchar nada más. Por otra parte, hay una relectura de códigos pues el cubrebocas facilitaba el ocultamiento, era difícil leer la expresión de las personas; muchos aún saludan de puñito y otros más no saben cómo saludar. Otro aspecto es el uso del tiempo que la pandemia nos obligó a considerar, es decir, cuánto tiempo se nos va en trabajar, si nos queda o no tiempo para ejercitarnos o para comer bien. “Necesitamos hacer algo para salvar nuestro tiempo, pareciera que el sujeto ideal es el que está siempre ocupado, haciendo mil cosas, contestando mil mensajes... pero nos estamos agobiando”, aseguró Octavio Maza, además de enfatizar que a partir de la investigación realizada se debe rescatar el tiempo fuera del trabajo, es decir, el tiempo para nuestro propio cuidado, el cuidado de la familia, de la alimentación y el ejercicio; pues sin eso nos estamos enfermando más. “Nos urge como sociedad hacer un replanteamiento del tiempo”, puntualizó.

“A mí me parece que ese parón, así en seco de la pandemia, nos hizo ver esto [el uso del tiempo], quizá ahora lo terrible es que ya lo vimos y de todas maneras no podemos hacer gran cosa”, Octavio Maza Díaz Cortés, profesor-investigador del Departamento de Sociología

Medio ambiente y salud: una reflexión obligada Ese parón en seco que nos impuso el confinamiento también tuvo un impacto en el medio ambiente, y nos debe llevar a un ejercicio mayor de reflexión. En opinión del doctor **Víctor Hugo Salazar Ortíz, profesor e investigador del Departamento de Filosofía**, “no tenemos que olvidar lo que sucedió porque la amenaza parece que no se desvaneció, sino que sigue ahí patente y que las enfermedades pueden llegar a ser, incluso más graves en un futuro cercano”. También explicó que, si esta pandemia se dio producto del crecimiento poblacional y la invasión de territorios, es puntual voltear a ver las problemáticas locales y ayudar a mantener las áreas naturales protegidas; y si el origen fuera por zoonosis, debemos cuestionarnos por qué seguimos consumiendo productos de origen animal. Salazar Ortíz

también comentó que, a cinco años de distancia, no hemos aprendido a mantener hábitos saludables como el uso del cubrebocas cuando enfermamos. “Durante el tiempo que duró la pandemia, vimos una recuperación muy importante del medio ambiente porque estábamos replegados, hubo una recuperación interesante, hasta la temperatura media se estabilizó en esos años. La tecnología no nos va a salvar, o sea, necesitamos acciones sociales y políticas”, aseguró Salazar Ortiz. La maestra **Alejandra Hernández Zamora, tutora longitudinal y de prácticas profesionales de la Licenciatura de Cultura Física y Deportes**, reconoció que con la pandemia deben permanecer hábitos de higiene como el uso continuo del gel antibacterial, el uso del cubrebocas, la ventilación de los espacios y evitar el préstamo de objetos personales. “Creo que esto todavía se puede reforzar porque, como ha pasado el tiempo, se han ido perdiendo esos hábitos. En nuestro ámbito, no debemos prestar los implementos deportivos personales para evitar cualquier contagio”. Explicó que, al inicio del confinamiento, muchas personas optaron por el sedentarismo; sin embargo, al postergarse la situación se fueron generando métodos de entrenamiento a distancia o estrategias deportivas para implementarse en casa. “Se abrieron más áreas para hacer actividad sin necesidad de salir de tu casa”, dijo Hernández Zamora, quien aseguró que también a partir de la pandemia se crearon aplicaciones que te mandan la rutina, un plan alimenticio y dan seguimiento; también comenzó el boom de creadores de contenido que se enfocan a corregir técnicas y a brindar un entrenamiento personalizado, pero por medio de alguna plataforma. *A cinco años del inicio de la pandemia, la OMS sigue monitoreando la enfermedad a nivel mundial con los reportes que cada país le notifica (que cada vez son menos o llegan con retraso). En uno de sus últimos reportes, la información comprendida entre el 11 de noviembre y el 8 de diciembre de 2024, muestra que 81 países notificaron casos de Covid-19 y 31 países notificaron muertes por el virus.* **Referencias**

- Línea del Tiempo COVID-19 en México, (INAI)
https://micrositios.inai.org.mx/conferenciascovid-19tp/?page_id=8432#:~:text=Indic%C3%B3%20que%20a%20lo%20largo,enero%20del%20a%C3%B1o%20en%20curso.
- Pandemia de COVID-19, Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_COVID-19
- COVID-19 epidemiological update – 17 January 2025, Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-epidemiological-update-edition-175>