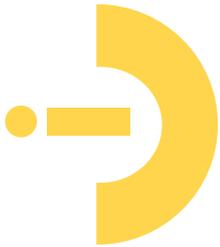


## Editorial



# El uso preventivo de la educación emocional en el cuidado del bienestar y la salud mental

## *The Preventive Use of Emotional Education in Well-being and Mental Health Care*

La pandemia por Covid-19 es una crisis humanitaria, socioeconómica y, por supuesto, emocional que excede lo sanitario exclusivamente. La pandemia nos ha afectado como personas, familias, comunidades y sociedades, y ha repercutido en todas las generaciones, incluso en las que aún no han nacido. Por ello la respuesta a la pandemia no puede acotarse al personal médico de primer nivel, sino que convoca a una respuesta amplia y constante que garantice el bienestar social.

Estimar el impacto de la pandemia en salud mental es difícil porque hay pocas referencias previas que sirvan como punto de comparación. Lo apropiado es generar acercamientos entre los diferentes enfoques de la salud mental y desarrollar sólidos marcos conceptuales que fundamenten las mejores intervenciones.

Hemos aprendido sobre la consecuente atención psicosocial que debe procurarse:

- No negar la situación ni extremar medidas innecesarias.
- El miedo puede conducirnos a comportamientos impulsivos de rechazo o de discriminación de personas, e incluso a imaginar fuentes de peligro irreales.
- El distanciamiento físico ha involucrado cambios en el estado de ánimo de las personas y sus entornos familiares.
- Que el “distanciamiento saludable”, no implique desconexión social, emocional o interpersonal.
- Que los medios virtuales de comunicación e interacción social permitan obtener apoyo social y mantener el bienestar psicosocial.

El gran desafío es incorporar, en forma clara y precisa, toda la evidencia científica disponible para encarar los problemas y desastres, en este caso, en salud mental. Se espera utilizar todas estas herramientas de consulta para la toma de decisiones en dicha materia, tanto para las organizaciones psicológicas y educativas, como para los organismos gubernamentales en salud pública de los diferentes países del mundo.

El secretario general de las Naciones Unidas comentó que “los servicios de salud mental son una parte esencial de las respuestas de los gobiernos al Covid-19 [...] y deben expandirse y ser completamente financiados” (Guterres, 2020, s. p.).

Además de los factores de riesgos conocidos, como el género o el nivel socioeconómico, estudios más detallados han mostrado que las experiencias personales en depresión, ansiedad o ambas, han tenido una fuerte relación con las dificultades económicas que se han presentado, tanto para las mujeres en el cuidado de los menores de edad en casa, los altos niveles de desempleo y deuda en jóvenes, y eventos graves como la inseguridad alimentaria en el hogar (Gaitán-Rossi *et al.*, 2021). En pocas palabras, los impactos emocionales pueden ser más prolongados que los sanitarios y socioeconómicos.

México y Latinoamérica, en general, no están suficientemente preparados para mitigar el impacto emocional de la pandemia. Destaca, sobre todo, la debilidad de los sistemas de atención primaria en salud mental y la ausencia de una estrategia de acción amplia e integrada.

Desafortunadamente, la salud mental y el bienestar emocional han sido alterados a causa de la pandemia. No han sido sólo los meses de confinamiento que hemos pasado; vivimos una tercera, quinta oleada, con noticias que nos abordan en cada momento y con situaciones realmente dramáticas. El presente cambiante, el futuro incierto... han creado un clima proclive al pesimismo. Por ello, es muy importante que en el presente volumen se exploren algunas estrategias para favorecer, a través de la educación emocional, el cuidado del bienestar y la salud mental.

En un primer artículo se resalta la importancia de poner en práctica o desarrollar competencias emocionales, como el apoyo emocional, el optimismo, la empatía, la consideración con las demás personas y la resiliencia.

Más adelante, otro de los trabajos considera muy necesario diseñar, implementar y evaluar resultados de una propuesta



de intervención pedagógica de educación para el bienestar que incorporó el cultivo de competencias emocionales para el desarrollo de la toma responsable de decisiones. Las emociones se han vinculado a la toma de decisiones, cambios en el comportamiento, así como a la detección y comunicación de necesidades (Levenson, 1999).

Uno más, versa sobre la educación socioemocional dirigido a mujeres migrantes venezolanas para el manejo y prevención del estrés aculturativo. Nos esboza los requerimientos del programa por medio de la aplicación y el análisis de cuestionarios para identificar las causas del estrés aculturativo, ya que el efecto negativo de las teorías de la inmigración “asume que la inmigración en sí misma es agotadora y los cambios y ajustes de forma de vida que acompañan la inmigración pueden traer un nuevo sistema de los riesgos de salud” (Trimble, 2003, p. 15).

Más adelante se analiza cómo la pandemia del Covid-19 está afectando en forma contundente a los grupos minoritarios y a las personas más pobres y vulnerables de las naciones. Éstas son las que están sufriendo de manera desproporcionada en todo el mundo, incluidos los países con más alta tasa de desarrollo. Sus padecimientos se deben a la dificultad para satisfacer sus necesidades fundamentales de alimentación, la falta de acceso a los recursos básicos de salud, las condiciones de hacinamiento, el incremento del desempleo, la insuficiencia de la asistencia gubernamental, etcétera.

Es importante estar preparados de manera adecuada a través de la capacitación específica, la conformación de equipos técnicos, y fundamentalmente, el cuidado de la propia salud de los agentes y profesionales involucrados en las tareas en terreno. Es igualmente necesario continuar desplegando acciones de monitoreo, observación e investigación del comportamiento individual y social frente a esta situación específica, para recabar aquellos datos esenciales que luego permitan tomar mejores decisiones. No se trata de que no se posea conocimientos al respecto, pero resulta primordial implementar estrategias de observación y seguimiento de casos específicos para establecer un mapa de la salud mental global de la población, sobre el cual será posible sustentar acciones de atención a las necesidades emocionales y psicosociales que se presenten.

Se ha verificado que ser pobre por ingresos o indigente incrementa de manera notoria las posibilidades de padecer malestar psicológico y experimentar poca satisfacción con la vida (Bonfiglio, 2020). Con

el fin de mejorar las competencias emocionales y sociales y de promover la resiliencia de personas que viven en situación de pobreza o vulnerabilidad, en otro artículo se aplicó un programa de intervención en referentes comunitarios de estos barrios, cuyo objetivo fue el desarrollo de competencias que contribuyeran a su rol de liderazgo social.

El gran desafío es incorporar en forma clara y precisa toda la evidencia científica disponible para la contribución en los problemas y desastres en salud. Por último, se espera utilizar estas herramientas de consulta para la toma de decisiones en materia de salud mental tanto para las organizaciones sanitario-psicológicas, como para los organismos gubernamentales en salud pública.

Conocer la forma en que las personas con alguna psicopatología regulan sus emociones o las dificultades que tienen para ello puede ayudar a comprender algunos mecanismos subyacentes a sus dificultades de adaptación y a deducir cómo ayudarlas más efectivamente. Pero primero es necesario comprender las emociones en una condición de “normalidad”, de esta forma, se puede comprender su funcionamiento y distinguir entre la experiencia emocional saludable y la patológica.

Es comprensible que durante la emergencia sanitaria se dificulte la evaluación de los servicios de salud mental. No obstante, será importante realizar un seguimiento para verificar cambios en los síntomas y valorar qué necesidades surgen conforme se alarga la pandemia.

Por ello se invoca a los gobiernos a recurrir a profesionales competentes, lo mismo que a las instituciones representativas, para continuar ideando acciones que permitan hacer más eficaces las medidas sanitarias que se han implementado, y se insiste en la necesidad de abordar la salud en sus planos físico, biológico, emocional y psicosocial. Corresponde a las entidades gubernamentales proveer los recursos, insumos y condiciones necesarias que favorezcan la intervención de los profesionales de la salud mental en los planes desarrollados.

Este número de la *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, se orienta hacia el uso preventivo de la educación emocional en el cuidado del bienestar y la salud mental, presenta seis investigaciones que dan cuenta de la importancia de ejercitar las competencias socioemocionales para hacer frente a situaciones de adversidad, o a los cambios que exigen contextos donde se advierte incertidumbre o inseguridad.



La salud mental y el cuidado del bienestar necesita herramientas para llevar a cabo medidas tanto preventivas –en la implementación de conductas de autocuidado y de medidas de contención–, como en el diagnóstico, asesoramiento y atención psicológica, así como en la comunicación de riesgos y el desarrollo de estrategias de participación comunitaria, necesarias para afrontar esta pandemia y otras crisis humanitarias. Resulta primordial que la salud individual y colectiva se aborde de manera integral, es decir, en sus dimensiones física, biológica, psicológica y social.

Animo al lector a disfrutar cada uno de los artículos de este ejemplar de la revista. Cada uno ofrece una visión de vanguardia, presenta una perspectiva optimista con énfasis en la educación emocional, en el cuidado del bienestar y la salud mental. Se ha preparado un delicioso banquete de ideas para nosotros. Así que siéntate y disfrútalo.

**Antonio Tena Suck**

Clínica de Bienestar Universitario

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

antonio.tena@ibero.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9330-3585>

## REFERENCIAS:

- Bonfiglio, J. I. (2020). *La pobreza más allá de los ingresos: nuevo informe sobre pobreza multidimensional 2010-2019: Introducción de datos fundados en un Enfoque de Derechos*. EDSA Serie Agenda para la Equidad 2017- 2025. Documento de trabajo. Argentina: Observatorio de la Deuda Social Argentina, Barómetro de la Deuda Social Argentina, Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9521>
- Gaitán-Rossi, P., Vilar-Compte, M., Teruel, G., y Pérez-Escamilla, R. (2021). Food insecurity measurement and prevalence estimates during the Covid-19 pandemic in a repeated cross-sectional survey in Mexico. *Public Health Nutr.*, 24(3), 412-421.
- Guterres, A. (2020). *Los servicios de salud mental son parte esencial en todas las respuestas de los gobiernos al Covid-19*. Ginebra: ONU. <https://www.un.org/es/coronavirus/articulos/servicios-de-salud-mental-respuesta-gobiernos-covid-19>

- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504.
- Trimble, J. (2003). Cultural competence and cultural sensitivity. En M. Prinstein y M. Patterson (eds.), *The portable mentor: Expert guide to a successful career in psychology* (pp.13-32). Países Bajos: Kluwer Academic/Plenum.

