



Del MPA al CAOP | JOSÉ MIGUEL GUZMÁN | 7
Las voces del CAOP a través del tiempo

| ELIZABETH AGUILAR, ERIC S. GUTIÉRREZ., MELISA DE LA TORRE | 13
Psicología y pandemia | MARINA ALVELAIS, IVÓN GUERRERO | 27

Dossier: Afuera del confinamiento | AIMEE MELO | 39

Salud mental y aislamiento social por COVID-19
| IBZA A. GARCÍA, GILBERTO M. GALINDO, CYNTHIA TORRES,
DANIEL N. ÁLVAREZ, LUIS ALFREDO PADILLA, YOJANA I. ESPINOZA | 51

Nueve poemas | ANA CHIG | 61
La roca imperial | ROSA ESPINOZA | 71
La escritura en tiempos del coronavirus | JORGE ORTEGA | 73



A la manera del érase una vez, ocurrió un día aciago. La amenaza que acechaba al mundo llegó a los salones de clases. La máxima autoridad de la escuela dio la orden categórica: Se cierran las aulas hasta nuevo aviso. Sus actores todavía no terminaban de asimilar el impacto de la frase cuando cayó la segunda parte del edicto: Y debemos seguir hasta concluir el semestre. ¿Qué pasó con los profesores y estudiantes en ese mar de confusiones? ¿Qué hicieron y qué dejaron de hacer? ¿Cómo negociaron con el miedo, la fragilidad y la incertidumbre? ¿Cómo con la nostalgia que provoca ser arrancado del territorio donde han echado raíces?

El profesorado frente a la pandemia: Relatos desde el curso del desastre, el más reciente libro de Editorial Octaedro, de Alberto Gárate Rivera, vicerrector académico del CETYS Universidad, testimonia lo ocurrido en esos meses de confusión constante.

Visita el sitio oficial del Programa Editorial para leer una muestra
<https://www.cetys.mx/programa-editorial/>

VENTANA EDITORIAL

Ha sido un año difícil para todos. Desde que se ordenó el confinamiento voluntario por la COVID-19, hemos tenido que adaptarnos a la nueva normalidad. Para CETYS Universidad, ha significado trabajar y estudiar desde casa, estar atentos al semáforo epidemiológico y seguir las recomendaciones de la Secretaría de Salud. La aplicación del Modelo CETYS Flex 360 ha sido clave para la continuidad de la formación educativa.

Por otro lado, 2020 ha representado el 40 aniversario de la fundación de la Escuela de Psicología, así como el 25 aniversario de un proyecto importante para la comunidad: el Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP). Así, en la sección de Umbrales, un grupo de docentes, directivos y excolaboradores de la Escuela de Psicología —José Miguel Guzmán, Elizabeth Aguilar, Eric Gutiérrez, Melisa de la Torre, Marina Alvelias, Ivon Guerrero, Ibza América García y otros—, pusieron manos a la obra para recordar este suceso, además de resaltar la importancia de la salud mental debido al aislamiento social.

La invitada especial en la sección Reflejos es Aimee Melo, fotoperiodista que ha estado activa, bajo las precauciones necesarias, recorriendo las calles para retratar sucesos que resumen lo sucedido en el año de la pandemia, y pone al descubierto lo que causa y revela en la ciudad de Tijuana.

Finalmente, invitados están a leer los poemas que Ana Chignos comparte, así como el relato “La roca imperial” de la escritora y editora Rosa Espinoza, y lo mismo el ensayo “La escritura en tiempos del coronavirus” de Jorge Ortega. No resta más que desearles salud estos tiempos que se añoran prósperos y nos exigen buscar para encontrar algo bueno en las cenizas (Alberto Gárate dixit). Continuamos juntos adelante. Q

Arquetipos ⁵²

DIRECTORIO

Dr. Fernando León García
**Rector del Sistema
CETYS Universidad**

Dr. Alberto Gárate Rivera
Vicerrector Académico

C.P. Arturo Álvarez Soto
Vicerrector Administrativo

Mtro. Mario A. Dipp Núñez
Director del campus Mexicali

Mtra. Jessica Ibarra Ramonet
Directora de Zona Costa

Dr. Jorge Ortega Acevedo
Coordinador del Programa Editorial

REVISTA ARQUETIPOS
Patricio Bayardo Gómez (+)
Director Fundador

CONSEJO EDITORIAL
Marina Alvelais Alarcón · Eduardo Durazo Watanabe · Ibza América García León · Carlos González Palacios · Liliana López León · Jorge Francisco Sánchez (Jofras).

DISEÑO DE INTERIORES Y PORTADA
Rosa Espinoza

EDICIÓN
Néstor de J. Robles Gutiérrez

IMPRESIÓN

Grupo Comersia, S.A. de C.V., Ciudad de México.

ARQUETIPOS, Nueva Época, No. 52, mayo-agosto 2020, es una publicación cuatrimestral editada por el Programa Editorial de CETYS Universidad, institución auspiciada por el Instituto Educativo del Noroeste, que no persigue fines de lucro. Calz. CETYS, s/n, Col. Rivera, Mexicali, Baja California, C. P. 21259, Tel. +52 (686) 567-3700, www.cetys.mx/programa-editorial, arquetipos@cetys.mx. Editor responsable: Néstor de Jesús Robles Gutiérrez. Reservas del Derecho al Uso Exclusivo, ISSN y Licitud de Título y Contenido en trámite. Impresa por Comersia Impresiones, S. A. de C. V., Insurgentes Sur 1793-207, colonia Guadalupe Inn, C. P. 01020, Ciudad de México. Este número se terminó de imprimir en noviembre de 2020 con un tiraje de 600 ejemplares. Todos los artículos que aparecen publicados son responsabilidad exclusiva de sus autores. Se autoriza la reproducción de los mismos, citando la fuente original siempre que se realice de manera íntegra, sin modificaciones y con el siguiente crédito de manera visible: © CETYS Universidad. Consultar la revista completa en: <https://www.cetys.mx/programa-editorial/>.





Del MPA al CAOP: Una narrativa en torno a las prácticas supervisadas en la escuela de psicología

JOSÉ MIGUEL GUZMÁN PÉREZ

En agosto de 1985 se inició el programa denominado Módulo de Psicología Aplicada, mejor conocido como MPA, siglas coincidentes con las iniciales de los nombres de quienes participamos en su diseño: Miguel (Guzmán), Paco (Francisco Gómez) y Adolfo (Morales), maestros de medio tiempo o de tiempo completo en ese entonces.

Habían transcurrido poco más de cinco años desde el inicio de la Licenciatura en Psicología en CETYS Universidad campus Tijuana, durante el periodo del segundo director del programa, Alberto Odriozola Urbina.

Antes, durante la dirección de Darío Sánchez Álvarez, se había contemplado ofrecer servicios psicológicos a la comunidad, para lo cual se consiguió una casa en las cercanías, cuya renta iba a ser cubierta por Rosendo, uno de los alumnos.

Desde sus inicios, el programa de psicología se propuso la necesidad de permitir a los estudiantes estar en contacto con la realidad a la que posteriormente se iban a enfrentar como profesionistas. Sin embargo, este primer intento no prosperó.

Fue en enero de 1984 cuando se generó una modalidad práctica de diversas materias, de tal manera que la afinidad en varias de ellas permitió que los docentes que las impartían se encargaran del contenido teórico, mientras que otro docente, con experiencia profesional, evaluaba los aspectos prácticos de las mismas, a través de la revisión de los reportes

elaborados por los estudiantes. Una buena intención, pero con graves problemas de coordinación.

Para agosto de 1984, se implementó la estrategia de que los estudiantes de quinto semestre, pertenecientes a la tercera generación, atendieran casos reales, normalmente acudiendo a sus casas. Un semestre después, entre enero y junio de 1985, particularmente en el área clínica, un grupo de estudiantes tuvieron la oportunidad de acudir los sábados al servicio de salud mental que se ofrecía en el Hospital General de Ensenada, dependiente de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, ahora Secretaría de Salud.

Aprovechando esta experiencia, Miguel y Adolfo, quienes acompañaban a los estudiantes, visualizaron que podía sistematizarse una experiencia práctica para los alumnos de psicología clínica, educativa e industrial. En el proceso de su organización, Paco se unió al grupo y juntos elaboraron el documento que formalizó el MPA, en el que se estableció una serie de programas a desarrollar en diversos escenarios.

Esta alternativa implicó que todos los estudiantes de psicología, a partir de agosto de 1985, tuvieran la oportunidad de asistir a una institución o servicio afín a su licenciatura para atender casos o situaciones implicadas en los contenidos de las asignaturas del semestre que cursaban.

Curricularmente hablando, lo que se hizo fue conjuntar las horas prácticas de las diversas asignaturas del semestre para dedicarlas a este servicio, en tanto que los docentes solamente tuvieron a su cargo las horas teóricas. Así, se conjuntó un paquete de ocho horas prácticas para que, a partir del quinto semestre, los estudiantes ofrecieran servicios psicológicos en una institución, empresa, escuela o asociación civil, durante dos días por cuatro horas, normalmente martes y jueves, en lugar de estar en el salón de clases. Al igual que en el aula, los estudiantes contaban con la compañía de un docente, quien en este caso supervisaba la práctica.

Esta modalidad conllevó la coordinación de los docentes que impartían las horas teóricas y los docentes que supervisaban la práctica en cuanto a la evaluación, pues lo que debía contar con calificación eran las materias curricularmente existentes en el plan de estudios.

Pero no todo fue dulzura. Hubo que tocar puertas. Algunas se abrieron, otras no. Los programas establecidos partían del contenido de las diversas asignaturas de un semestre en particular, pero en la realidad los diversos escenarios requerían de un servicio integral. Es decir, no fue funcional que

los alumnos de un semestre hicieran entrevistas, otros hicieran evaluaciones y otros más hicieran las intervenciones. Se requería que el mismo estudiante realizara todo el proceso de intervención. De lo contrario, el MPA se limitaría a prácticas especializadas de asignaturas específicas.

Para agosto de 1987, con el rediseño curricular de los planes y programas de estudio, el MPA se convirtió en una asignatura denominada Práctica Supervisada, lo que le dio estatus curricular al MPA. Así, en ese momento, los estudiantes realizaban una práctica más acorde con las necesidades de las instituciones que con los contenidos de diversas asignaturas.

En 1990, con la autorización del Dr. Leopoldo Jiménez Sánchez, entonces delegado municipal de La Presa Abelardo L. Rodríguez, quien había sido profesor de la Escuela de Psicología, algunos de los servicios de psicología clínica se ofrecieron en dicha delegación, bajo la supervisión de Eric Gutiérrez Méndez.

Con el cambio de administración, fue imposible continuar con este servicio. Sin embargo, no podía suspenderse. Era tal la demanda de atención, que a partir de 1992 los diversos servicios clínicos se ofrecieron en cubículos de la biblioteca o en las aulas disponibles.

Era una buena alternativa de continuar con el acierto de que los estudiantes tuvieran la oportunidad de experiencias prácticas, pero no era la mejor para atender a los pacientes, sobre todo en cuestiones de confidencialidad. A diferencia de los inicios, cabe mencionarlo, ahora diversas organizaciones e instituciones nos tocaban la puerta para solicitar estudiantes de psicología en prácticas profesionales y servicio social, actividades que se cubrían con las prácticas supervisadas, inicialmente el MPA. Podíamos decidir adónde enviar a los estudiantes, siempre bajo los principios de amplia cobertura y permitir al estudiante que realizara actividades alineadas a su perfil de egreso.

Ahora bien, bajo la gestión de Miguel Guzmán, tercer director de la escuela, con la iniciativa de Alejandra Molina, estudiante de psicología, se realizaron diversas actividades para el allegamiento de recursos, con los que fue posible equipar una casa rodante, adquirida por CETYS Universidad. Gracias a la gestión del Elvia Moreno, profesora de tiempo completo, se instalaron los sanitarios bajo el patrocinio del DIF Municipal.

Así, en 1995 nace el Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP) en CETYS Universidad campus Tijuana, cuyo primer supervisor fue

Eric Gutiérrez Méndez. Este espacio permitió mejorar el modelo de formación profesional de los estudiantes de psicología al contar con instalaciones apropiadas y, sobre todo, el acompañamiento de un supervisor de prácticas durante toda la jornada. Además, el CAOP era una instancia de servicio psicológico de bajo costo para una gran cantidad de personas de diversas partes de la ciudad.

Pero dejemos la historia de lado para hablar de lo que implica esta característica distintiva de la Licenciatura en Psicología, no sin antes mencionar que la omisión de nombres a lo largo del escrito y las posibles imprecisiones en las fechas, no son intencionales.

En primera instancia, tanto en el MPA como práctica supervisada, como en el CAOP o en cualquier institución pública o privada, el objetivo ha sido permitir al estudiante que desarrolle competencias profesionales en escenarios naturales; es decir, asegurar que el egresado de la Licenciatura en Psicología sea capaz de atender, con alto grado de profesionalismo, los problemas de índole psicológica que se le presenten en su actividad laboral. Aprender a hacer en lugar de conocer. Y para ello cuenta con el acompañamiento de un supervisor de su práctica.

Por otro lado, CETYS Universidad cumplía con un compromiso social con la comunidad, al ofrecer servicios psicológicos, ya fuera en el propio campus o en diversas instituciones públicas o privadas, escenarios educativos, clínicos, organizacionales o en asociaciones civiles. En este sentido, cabe mencionar que, durante algún tiempo, el servicio de psicología en diversas instituciones públicas de salud fue ofrecido, en gran parte, por los estudiantes de psicología de CETYS Universidad.

Un tercer elemento a considerar ha sido el hecho de que, en modalidad del MPA o de práctica supervisada, el estudiante ha tenido la oportunidad de cubrir sus horas de prácticas profesionales y de servicio social sin requerir tiempo, además del propio de la carga académica.

Para concluir, se puede decir que CETYS Universidad es pionera de la enseñanza de la psicología en Baja California, en tanto que fue la primera institución en ofrecer tal licenciatura. El MPA y la práctica supervisada, elemento distintivo del programa de psicología, le otorgan el privilegio de ser pionera en la formación práctica de los estudiantes de psicología, no solo a nivel regional, sino a nivel nacional. ©



JOSÉ MIGUEL GUZMÁN PÉREZ es doctor en psicología por CETYS Universidad. Fue director de la escuela de Psicología del CETYS campus Tijuana de 1988 a 1996 y continuó como profesor investigador hasta 2016 en la misma institución. Actualmente es docente y evaluador de programas de licenciatura en psicología a nivel nacional por parte del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (CNEIP) y la Federación de Instituciones Mexicanas Particulares de Educación Superior (Fimpes). Cuenta con más de 30 publicaciones a nivel nacional, es conferencista y tallerista en eventos científicos y académicos.



Las voces del CAOP a través del tiempo

ELIZABETH AGUILAR GUZMÁN
ERIC SANTIAGO GUTIÉRREZ MÉNDEZ,
MELISA DE LA TORRE ACOSTA

Agradecimiento especial a Juan Pablo Díaz Juárez,
practicante y becario del CAOP.

L

a historia detrás del CAOP

La Escuela de Psicología cumple 40 años de su fundación, pionera en la región noroeste del país. En esta perspectiva de aniversario, el Centro de Apoyo y Orientación Psicológica (CAOP) cuenta con una historia propia a partir de su instauración al interior de CETYS Universidad, inicialmente en el campus Tijuana y, posteriormente, en el campus Mexicali. El CAOP se ha distinguido por favorecer la formación profesional de estudiantes de la carrera de psicología bajo el enfoque por competencias que maneja el nivel de educación superior en México. Conviene hacer un recuento y continuar documentando la historia del CAOP, ya que hasta antes de 1992 no había precedente de un proyecto similar en la región. De ahí la importancia de retomar su historia, a fin de que quienes se integren a la familia CETYS conozcan sus orígenes, así como su impacto en la región a lo largo de los años. Así nos sumamos al sentido de pertenencia y orgullo por nuestra casa de estudios.

Para la realización de este texto, se llevaron a cabo varias entrevistas semiestructuradas, siendo el Mtro. Eric Gutiérrez Méndez la primera figura a la que nos acercamos, pues fue fundador y primer coordinador del CAOP. Él nos comparte la historia detrás del centro, así como sus primeros años de funcionamiento y las anécdotas que lo circundan.

Así, en primera instancia, Eric Gutiérrez refiere que:

previo al surgimiento del CAOP, existieron los Módulos de Psicología Aplicada, instaurados por los entonces maestros Miguel Guzmán, Francisco Gómez y Adolfo Morales, los cuales eran una estrategia de enseñanza muy importante en la formación profesional de los alumnos de las primeras generaciones, ya que brindaban un acercamiento a la práctica de la profesión en la vida diaria de un futuro psicólogo. No obstante, las inconveniencias que se presentaban, sobre todo para los estudiantes de Psicología Clínica, ya que no todas las instituciones en donde brindaban atención psicológica contaban con un espacio o logística definida para trabajar con las personas.

Como parte de las motivaciones que dieron origen a la iniciativa de gestionar un espacio propio para la atención y apoyo psicológico de la comunidad, Gutiérrez recuerda la ocasión en que tuvieron que atender a una paciente en crisis al interior de una camioneta combi, debido que no había lugar en ese momento donde se le pudiera dar el servicio.

Experiencias como las anteriores dejaban a la luz la imperante necesidad de contar con un centro en donde se brindarían servicios de atención psicológica a la población vulnerable de nuestra entidad, al tiempo que alumnos en fase terminal de su formación de la especialidad de Psicología Clínica contarán con la posibilidad de poner en práctica las competencias esperadas en un psicólogo.

Al cuestionar a Gutiérrez sobre cuáles eran las problemáticas de tipo social y psicológico que prevalecían en la población en la década de 1990 en nuestra entidad, alude que en Tijuana iniciaba a verse en una situación de violencia que afectaba a las familias, siendo la población infantil la más vulnerable (comunicación personal, 22 de octubre de 2020). Asimismo, agrega que las y los estudiantes que formaban parte de la matrícula de

1993 fueron elementos clave para la comunidad, ya que la población tijuana se presentaba constantemente en situación de crisis debido a los estragos que dejaron las fuertes lluvias de 1993, en donde familias de la región perdieron familia y patrimonio.

El sueño de un CAOP

Es entonces que Gutiérrez y alumnos de la Escuela de Psicología se dan a la tarea de pugnar por un centro que contara con los requerimientos propios para brindar servicios de atención psicológica al interior de CETYS Universidad campus Tijuana. De manera que, con el apoyo del director de la Escuela de Psicología, Miguel Guzmán Álvarez, y la coordinadora de los módulos de psicología aplicada, Alba Moreno Grijalba, se inició la aventura de formar un centro de atención y orientación psicológica en apoyo a nuestra ciudad, que a su vez permitiera que el alumnado de nuestra casa de estudios pusiera en práctica las competencias propias profesionales y éticas de nuestra profesión bajo la supervisión cercana de los maestros. De esta manera, el proyecto se convirtió en una carta de presentación de la Escuela de Psicología (E. Gu-

térrez, comunicación personal, 22 de octubre de 2020).

Un CAOP de todos y para todos

Una vez aceptada la iniciativa de brindar servicios de atención psicológica al interior del CETYS, Eric Gutiérrez comparte que tenían otras interrogantes por resolver, como por ejemplo, dónde prestar los servicios, definir la logística para brindarlos y recaudar los recursos necesarios para brindar adecuadamente dichos servicios:

Fue gracias al entusiasmo de nuestros alumnos que poco a poco aparecieron las soluciones; se autorizó el uso de la sala Gessel, así como el uso de salones al interior del campus (siempre que estos no estuvieran ocupados), así como bodegas con las cuales contaba la escuela para el resguardo de materiales. Sin embargo, una vez que los servicios de atención psicológica se comenzaron a brindar al interior de nuestra casa de estudios, el siguiente reto consistió en proveer los materiales que se requerían para brindar un servicio de calidad, principalmente cuando de atender a la población infantil se refería. Para ello, quie-

nes hoy quedan en la memoria del CAOP como su primera generación de practicantes, en conjunto con académicos y docentes de esa época se dieron a la tarea de ir gestionando los materiales propios del ejercicio profesional. Siendo los propios estudiantes quienes, de inicio, gestionaban papelería, pruebas psicológicas, juguetes, y materiales de juego indispensables para su quehacer. Al igual que la planta docente, quienes contagiados por el entusiasmo e iniciativa de los alumnos, consiguieron equipamiento para la operación: grabadoras, televisiones, etcétera (Eric Gutiérrez, comunicación personal, 22 de octubre, 2020).

Para Gutiérrez resulta grato recordar que el centro no sólo recibió apoyo de alumnos y docentes, pues llega a su memoria uno de los recuerdos que atesora como significativo para los inicios del CAOP:

se trataba de una paciente que, al no contar con liquidez para cubrir la cuota de recuperación para cubrir sus sesiones de atención psicológica, ofrece llevar periódicos al centro, dado que como oficio se dedicaba a la venta de periódicos. Actividad que realizó semana a semana durante todo

su tratamiento. Mismos que eran utilizados por los alumnos (as) para realizar teatro guiñol, títeres y material de trabajo con los infantes (comunicación personal, 22 de octubre, 2020).

Iniciada la operación colaborativa, el sueño seguía siendo el mismo: contar con instalaciones propias y funcionales para prestar un servicio de atención psicológica de calidad.

De manera que, el 2 de noviembre de 1998, en respuesta a este esfuerzo conjunto, se hace oficial la inauguración de un espacio con infraestructura propia claramente delimitada para brindar atención psicológica accesible a la población vulnerable en la Ciudad de Tijuana, Baja California.

Para entonces –afirma Gutiérrez–, el CAOP contaba con una sala de terapia de grupo, cuatro cubículos para consulta individual, un área de recepción y baños para hombres y mujeres. Al tiempo que se hacía uso de los prados del campus donde se realizaba con frecuencia terapia de juego y de grupo.

El supervisor de casos. La figura que acompaña y forma

Desde sus inicios, el CAOP fue concebido por sus fundadores como un centro que permitiera brindar servicios de atención psicológica a la población vulnerable de la región. Misión que ha permanecido vigente hasta la fecha. También ha sido importante brindar a los estudiantes de las carreras de psicología un espacio con las condiciones óptimas para poner en práctica las competencias propias de la profesión, esto, bajo un esquema de supervisión. Por lo que, la figura del supervisor del CAOP cobra vital importancia dentro de lo que es proyecto. Al ser el supervisor del CAOP, el profesionista con trayectoria comprobada en el ejercicio psicoterapéutico quien brinda asesoría personalizada al practicante del centro, en relación con los casos asignados para el seguimiento terapéutico.

La supervisión se define como un proceso en el que una persona calificada por su experiencia en la investigación y la didáctica, revisa una sesión de terapia que está teniendo o tuvo lugar entre un terapeuta y un socio terapéutico (De

la Torre 2015, citando a Salama, 2001). De ahí la importancia de que el supervisor sea un profesional con estudios de posgrado. Es por ello que los docentes que fungen como supervisores de casos en el CAOP poseen una doble cualidad: por una parte, tienen experiencia en la psicoterapia, así como en la didáctica y/o docencia.

De la Torre (2015) comenta que la supervisión permite detectar las áreas de oportunidad y mejora en la aplicación del modelo teórico del cual sustenta su práctica el terapeuta, además de que atiende a las equivocaciones metodológicas o conductuales del terapeuta en su trabajo.

Por otra parte, es importante que el supervisor de casos constate que el terapeuta supervisado haya sido objeto de proceso terapéutico personal, ya que esto le permite su autoconocimiento al momento de acompañar terapéuticamente a otro individuo. A su vez, el proceso terapéutico evita que vivencias no superadas interfieran con su desempeño profesional. Razón por la cual los practicantes del CAOP toman un proceso terapéutico personal previo a su ingreso al centro.

El CAOP como incubadora de profesionistas

A lo largo de la historia del CAOP el centro ha contado con la incurción de diferentes profesionistas, todos ellos reconocidos en la región por su trayectoria. Al igual que sus coordinadores. Ya que, si bien, en un inicio Eric Gutiérrez fungió como supervisor de casos, posteriormente surge la figura de coordinador, cargo que también ocupó. El coordinador del CAOP debe contar con experiencia psicoterapéutica, además de conocimientos y experiencia de tipo organizacional, debido a las funciones administrativas por las cuales debe velar. A fin de que el centro cuente con la logística necesaria para que los objetivos establecidos se cumplan.

Debido a los años de operación del centro, las historias alrededor de él se siguen tejiendo, y es pues, motivo de orgullo para nuestra casa de estudios, así como para el CAOP no sólo apoyar a la comunidad vulnerable de la región mediante la atención de servicios psicológicos, y proporcionar un espacio de práctica supervisado para el alumno en formación, sino también por contar con el placer de recibir años después a exalumnos en el rol de

supervisores de casos. Lo cual deja en manifiesto que el CAOP es un semillero de profesionistas, no sólo con conocimientos técnicos sino con responsabilidad social y orgullo institucional.

En ese sentido, tal y como ha sucedido en algunas otras administraciones del centro, a la fecha, el CAOP ha estado a cargo de la figura de un coordinador, así como de un grupo de supervisores clínicos. Entre los exalumnos de las diferentes especialidades que han sido supervisores se obtienen los siguientes testimonios.

Héctor Gutiérrez, egresado de Psicología Clínica de CETYS Universidad, comenta que su primer contacto con el CAOP fue a los 17 años, ya que su padre lo llevó al centro cuando éste le comentó no estar seguro de lo que quería estudiar, por lo que fue invitado al CAOP para que conociera qué y cómo se trabajaba en el Centro. En el CAOP tuvo la oportunidad de platicar con los estudiantes de ese momento, lo cual lo motivó a ingresar a la carrera de psicología en el CETYS. Héctor Gutiérrez aún recuerda las primeras impresiones que le dejó el CAOP y su gente: “existía cierta fraternidad entre los practicantes, les notaba felices y te percatabas que disfrutaban de las actividades que rea-

lizaban”. Agrega que una vez que ingresó a la carrera de Psicología en el CETYS, llegaba a coincidir con estudiantes de otras generaciones; llegando a impactarle en lo personal al encontrar soporte y cariño en el Centro. Durante su estancia en el CAOP como alumno, le fue posible presentar propuestas de talleres, y llevarlas a cabo una vez que fueron aprobadas.

Héctor Gutiérrez se inició como supervisor del CAOP en 2018, a lo cual refiere que le ha resultado enriquecedor y motivante hasta la actualidad. Desde su perspectiva, el CAOP ha pasado por diferentes etapas. En donde la primera corresponde a las bases que establece Eric Gutiérrez y la coordinación de esfuerzos para darle un espacio a los estudiantes en donde realizar sus prácticas dentro de la escuela. Una segunda etapa con Francisco Gómez y de la cual formó parte como alumno; una tercera etapa con Elizabeth Aguilar, quien ha favorecido una mayor organización del Centro y quien ha impulsado que los estudiantes del CAOP se adentren a un modelo teórico específico al tiempo que utilizan las técnicas de dicho modelo (el cual es elegido por el estudiante), ya que la metodología del trabajo no existía en las etapas anteriores del CAOP,

pues predominaba el eclecticismo en las intervenciones; y, por último, se describe una cuarta etapa que se está construyendo, en donde se busca llevar la visión del centro más allá de la atención clínica e incursionar al CAOP en diferentes áreas, a través de diferentes proyectos como el área organizacional, por citar una de ellas. Héctor concibe al CAOP como el “corazón de la Licenciatura en Psicología”.

Por otro lado, Ana Claudia de la Torre, egresada de Psicología Clínica de CETYS Universidad (comunicación personal, 26 de octubre de 2020), menciona que su contacto con el CAOP fue a través de las clases, mediante las materias que se relacionaban a entrevista e integración de estudios psicológicos. Aunque no ha pasado tanto tiempo en el CAOP (pues sus prácticas no las realizó en él), como fue el caso de otros de sus compañeros, le queda claro que desde esa época el CAOP tenía como objetivo ayudar a la comunidad, población que tiende a responder de manera favorable al recibir una atención de calidad accesible. Al mencionar su actual papel como supervisora del CAOP, refiere que “es un honor el tener la oportunidad, responsabilidad y compromiso de poder acompañar a los estudiantes en sus primeras in-

tervenciones”. Además, agrega, “lo hace a manera de agradecimiento a la institución por las enseñanzas que le ha dado”.

De la Torre llega a ser supervisora del CAOP en 2019, donde ha logrado identificar las siguientes fortalezas en el centro y su organización: los practicantes arriban al centro en séptimo semestre, cuando están más preparados, se trabaja con distintos modelos teóricos: humanista, cognitivo conductual, psicoanálisis y sistémico. Considera que el CAOP requiere de un área de atención psicopedagógica que dé respuesta a la alta demanda de la comunidad por problemas de aprendizaje escolar en la infancia.

De igual manera, Melisa de la Torre, exalumna y egresada de la carrera de Psicología Clínica, refiere que durante su paso por el CAOP:

no trabajó con la figura de un supervisor, lo más cercano a ello, fue el coordinador del centro, quien se acercaba con los estudiantes para asesorarlos o auxiliarlos, lo cual era menos complicado al ser un grupo reducido comparado con los grupos actuales.

Tiempo después de su egreso, se introducen las figuras de supervisores con el modelo vigente.

Desde la perspectiva de De la Torre, el CAOP tiene un impacto favorable en el desarrollo de las competencias de sus practicantes, ya que los estudiantes egresan del CAOP con una mayor preparación gracias a la supervisión y entrenamiento que se brinda durante sus prácticas en el centro, lo cual los posiciona con ventaja sobre otras instituciones que no cuentan con esta clase de apoyo.

De la Torre ha sido supervisora del CAOP en más de una ocasión, lo que le permite identificar una mayor formalidad en el Centro sobre los procesos administrativos, así como la continua evaluación de que las y los estudiantes logren trabajar desde la utilización de un modelo teórico definido, al tiempo que continúan fortaleciéndose en las competencias propias del ejercicio psicológico: evaluación y diagnóstico, diseño de intervenciones y la evaluación de la efectividad de las mismas. De la Torre señala:

la actual estructura del CAOP permite el desarrollo de distintos programas que buscan impactar sobre las competencias de los estudiantes, no solo en el área clínica, y con ello prepararlos para el campo laboral en el que podrían desempeñarse en algunos años.

En otra entrevista con Juan Pablo Díaz, alumno de psicología clínica de séptimo semestre y actual practicante del CAOP, menciona haber experimentado “una gran expectativa de las actividades que se realizaban en CAOP”, esperando su arribo al Centro como uno de los indicadores de que se encontraría en la recta final de la carrera. Refiere que, durante semestres anteriores, contó con la oportunidad de usar las instalaciones del CAOP para realizar dos procesos de evaluación, por lo que pudo compartir el espacio con las y los practicantes de esa generación, sobresaliendo que “en más de una ocasión, al verlos saludar y despedirse de sus pacientes [...] hacían que sus deseos de llegar al CAOP se incrementaran”.

J. P. Díaz refiere que, en el curso de su sexto semestre de formación profesional, la pandemia derivada de la COVID-19 los alcanzó a todos, por lo que llegó a experimentar la sensación de incertidumbre sobre qué pasaría con las prácticas en el CAOP. No obstante, en respuesta a la contingencia, la coordinadora del Centro solicitó a los practicantes actuales, así como a aquellos próximos a egresar de su preparación en primeros auxilios psicológicos y en atención psicológica remota (consigna que pudieron llevar a cabo desde una de

sus materias en curso), pues el CAOP debería seguir operando al regreso del retador ciclo escolar 2020.

Con cierto tono de nostalgia, Díaz comparte que, naturalmente, hubiese sido mucho mejor realizar las prácticas en el centro de manera presencial, compartir un espacio físico con los colegas que conoce desde primer semestre y portar con orgullo la camisa del CAOP por los pasillos del CETYS, sin embargo, agrega:

la responsabilidad de ofrecer un servicio de calidad al consultante ha sido mi motivación para seguirme preparando y adaptarme a esta modalidad de trabajo [remota].

Testimonio que deja ver la responsabilidad social del alumno de CETYS Universidad, misma que se espera de todo profesionista de la salud mental, así como a la capacidad de adaptación y diversificación a efectos de continuar apoyando a la comunidad.

Como último comentario, Díaz comparte que posee el sueño de regresar al CAOP en algunos años, después de haber crecido académica y profesionalmente, para contribuir con el centro y sus practicantes de la misma manera que él se ha beneficiado del conocimiento de sus compañeros y maestros.

El CAOP de 2020: cambios, alcances y retos

En enero de 2016, con Adriana López al frente de la Dirección de la Escuela de Psicología del campus Tijuana, Elizabeth Aguilar, coordinadora actual del CAOP, presentó una propuesta de trabajo para los practicantes del centro, en la que sobresalía el uso de los modelos teóricos que forman parte de los planes de estudio de la Escuela de Psicología, para efectos de brindar la atención psicológica a la comunidad. Se busca con ello, el análisis de la etiología de las problemáticas desde los postulados de cada uno de los modelos teóricos, seguido de la elaboración de propuestas de intervención propias de cada modelo, así como la evaluación de las intervenciones. Dicha propuesta originó la necesidad de buscar supervisores con grados académicos de especialidad afines a tales modelos teóricos. De tal forma que, actualmente, en el CAOP del campus Tijuana, las problemáticas se pueden atender desde el modelo cognitivo conductual, sistémico, gestáltico, o bien, desde el psicoanálisis focal. En ese sentido, cada practicante cuenta con la libertad de elegir bajo qué modelo desea realizar su práctica

profesional durante su año de estancia en el CAOP.

Bajo la gestión de Alberto Álvarez, director de la Escuela de Psicología en 2018, el CAOP continuó su desarrollo y crecimiento. De tal forma que, en agosto de 2018, se entregó la construcción del nuevo edificio del CAOP, que actualmente cuenta con nueve cubículos, una cámara de Gesell, una bodega para el resguardo de materiales psicológicos, sala de espera, sala de supervisión de casos, oficina, sala para plenarios y un laboratorio de neuropsicología, llamado afectuosamente “neurolab” por su fundadora Marina Alvelais Alarcón, el cual desarrolla proyectos de innovación en conjunto con los alumnos y maestros del programa de Maestría en Neuropsicología, mismo que dio inicio en 2017. Este laboratorio recibe estancias de investigación de alumnos de posgrado de universidades locales e internacionales. Interactúa de manera dinámica con el CAOP, permitiendo estar a la vanguardia en materia de investigación, divulgación, productividad académica, y a su vez, apoya mediante programas de atención de trastornos del neurodesarrollo en niños, adolescentes y/o adultos.

La atención remota llegó para quedarse en el CAOP

Durante 2020, el CAOP ha tenido que enfrentar creativamente grandes retos debido a la contingencia sanitaria derivada de la COVID-19. Elizabeth Aguilar comparte:

previo a la pandemia, los practicantes del CAOP, campus Tijuana, brindaban sus servicios de atención psicológica tanto en el centro como al interior de algunas empresas; en marzo del 2020 al igual que en el resto del país, la población del CAOP se vio en la necesidad de suspender sus actividades presenciales durante las siguientes semanas, en espera de que el semáforo epidemiológico nos permitiera volver a las instalaciones, lo cual, hasta el momento aún no ha sucedido.

En abril del mismo año, los equipos de supervisores hicieron sinergia tanto en Tijuana como en Mexicali. Juntos dieron inicio al programa “CAOP Te Acompaña”, a través del cual se han brindado servicios de primeros auxilios psicológicos a la población, con estrategias para afrontar, estabilizar y dando consuelo a los pacientes que, a raíz

de la contingencia sanitaria, han presentado aumento en sus niveles de estrés, ansiedad y depresión.

De tal forma que los docentes y supervisores brindaban de manera continua los primeros auxilios psicológicos a la población vía remota, mientras los practicantes del CAOP se capacitaban lidiando con las bondades y limitaciones de este esquema.

Bajo el liderazgo de la dirección actual a cargo de Marina Alvelais, aprendimos juntos que ante la crisis surgen las oportunidades y el CAOP Tijuana ha iniciado 2020 con el desarrollo de un segundo programa denominado “CAOP Pro Infancia”, gestado antes de la emergencia con el objetivo principal de la generación de atención a los niños y sus familias a través de talleres que buscan potenciar los recursos personales de niños, niñas y adolescentes de la comunidad, incluidos los hijos e hijas de los colaboradores y colaboradoras del CETYS. “CAOP Pro Infancia” promueve la estimulación temprana, la salud emocional, así como la implantación de la robótica en el tratamiento de varias condiciones, entre ellas el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y/o impulsividad (TDAH), trastorno del espectro autista (TEA) y problemas de aprendizaje o ne-

cesidades especiales de enseñanza (NEE). Si bien, durante el primer semestre del 2020 respondimos ante la emergencia, durante el segundo semestre, logramos estabilizar la atención remota con un nuevo sistema que implica un esfuerzo coordinado y capacitaciones adicionales al equipo.

En agosto de 2020, una nueva generación conformada por un total de 31 de practicantes arribó al Centro, por primera vez en su historia, el CAOP los recibe desde la virtualidad. Esto como resultado del modelo educativo Flex 360. Es así como la generación 2017-2021 de la Escuela de Psicología de CETYS Universidad, desde sus especialidades de Psicología Clínica y Psicología Infantil, continúan con la misión del CAOP: brindar servicios de atención psicológica a través de la vía remota a la comunidad vulnerable de la región. Resaltando que el uso de la tecnología en los procesos de atención y orientación psicológica, ha permitido atender a personas en situación de crisis en diferentes lugares del país.

Actualmente los miembros del CAOP se encuentran en los cubículos virtuales, procurando entre todos preservar el clima de crecimiento personal y profesional que ha caracterizado al practicante del CAOP.

Mientras con impaciencia en las instalaciones se espera el arribo presencial de sus practicantes, se han realizado ya todas las adaptaciones a su infraestructura como respuesta a la nueva normalidad que la COVID-19 trajo consigo. Estamos listos para el retorno seguro, pero sin haber parado actividades ni un solo día.

El CAOP en la visión hacia el futuro

Con la mente en lo que sigue, la institución se sigue expandiendo. Directivos y coordinadoras de ambos campus trabajan en la proyección del centro para el futuro. Se pretende que el CAOP se convierta en un referente bajo un entorno inclusivo de crecimiento profesional, personal y comunitario que brinde servicios de psicoterapia, individual y familiar a niños, adolescentes y parejas, así como, procesos de psicoeducación, evaluación psicológica y talleres accesibles, brindando atención a la comunidad a través de los distintos programas, promoviendo con ello, la mejora de la calidad de vida en la región mediante la transversalidad de los programas de licenciatura y posgrado de la Escuela de Psicología de CETYS Universidad. Vamos por un centro de



desarrollo de proyectos productivos y sustentables, en alianza con los centros de excelencia, alineados con los elementos diferenciadores de la educación CETYS: innovación, responsabilidad social, vinculación, emprendimiento, internacionalización y sustentabilidad, a través de los programas de clínica de memo-

ria y atención al sueño, clínica neuropsicológica, NeuroLab y proyecto de atención a adultos mayores. Evocando nuestra historia felicitamos a nuestra Escuela de Psicología campus Tijuana por sus 40 años, a sus egresados, maestros y directivos y a todos quienes continúan apoyando al CAOP para su crecimiento. ©

ELIZABETH MAYRA AGUILAR GUZMÁN es maestra en educación con especialidad en desarrollo organizacional por CETYS Universidad. Entrenada en terapia de juego con enfoque Gestalt por la Asociación Nacional de Terapia de Juego, así como en el uso de pruebas psicológicas y del neurodesarrollo. Actualmente es coordinadora del Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP) en CETYS campus Tijuana y es docente en la misma universidad a nivel licenciatura y posgrado.

SANTIAGO ERIC GUTIÉRREZ MÉNDEZ es licenciado en psicología por la Universidad Autónoma de Puebla. Es psicólogo clínico en el Centro de Integración Juvenil, en consulta externa e interna, así como en programas preventivos. Fue docente en CETYS Universidad entre 1989 al 2005, en donde fundó y coordinó el Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP). Desde 1977 hasta la fecha se dedica a la práctica clínica privada con enfoque fenomenológico.

MELISA DE LA TORRE ACOSTA es doctora en educación por la Universidad de Tijuana CUT, y tiene un posdoctorado en educación con especialización en administración educativa y gestión en la calidad de planteles. Entrenada en terapia racional emotivo conductual por el Albert Ellis Institute de Nueva York. Es docente a nivel bachillerato, licenciatura y posgrado en diversas casas de estudios en Tijuana. Actualmente se desempeña como supervisora de casos en el Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP) de CETYS Universidad.

Psicología y pandemia:

EDUCACIÓN SUPERIOR Y VIDA COTIDIANA

MARINA ALVELAIS ALARCÓN
IVÓN GUERRERO CEBALLOS

En 2020 la Escuela de Psicología de CETYS Universidad celebró su 40 aniversario. Ser pioneros en una disciplina humanista en el noroeste del país ha traído satisfacciones, desarrollo comunitario, pero también retos en la práctica. Uno de ellos ha sido el afrontamiento de la comunidad ante la pandemia sanitaria de la COVID-19. Actualmente, la escuela está dirigida por Ivón Guerrero Ceballos en campus Mexicali y Marina Alvelais Alarcón en campus Tijuana, quienes comparten una visión sobre la salud mental y la problemática social actual de la pandemia y el rol del psicólogo ante las crisis.

EL ROL DEL PSICÓLOGO Y LA DESMITIFICACIÓN NECESARIA PARA ACERCARSE A LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL

El psicólogo es un especialista en salud mental. Sus intereses se centran en el comportamiento humano, sus motivaciones y sus sufrimientos. Durante la historia, el psicólogo ha acompañado a la sociedad y a las personas que la integran en diferentes momentos a partir de que se instauró la psicología en 1879, por William Wundt. Depresiones económicas a nivel mundial causadas por la posguerra han generado antes fenómenos colectivos de impacto en la salud mental. De esas crisis económicas hemos aprendido a generar mecanismos preventivos. Es así como, en la década de 1930, surge en Estados Unidos el concepto de reservas federales, que cambia la política bancaria y una cultura de “reserva para el futuro”. En cada crisis se observa que hay sectores que no resisten los embates y cierra por derribo, mientras que otros no sólo aguantan, sino se fortalecen. A raíz de los huracanes de 1995, surge en México el Fondo Nacional de Desastres Naturales (Fonden). Si bien hablamos de fenómenos económicos, la mente humana generalmente se rige por principios similares de consumo y gasto de recursos cognitivos y afectivos. En personas sanas o neurotípicas, estos recursos se mantienen en equilibrio, en un estado de mediación de conflicto de relativa estabilidad si las circunstancias son favorables. Las personas tenemos reacciones básicas de afrontamiento ante aquello que nos amenaza, nos acercamos y luchamos o evitamos y escapamos; cada uno reacciona según sus recursos, experiencias y reservas psicológicas. Desde el punto de vista de la psicología no deberíamos juzgar a nadie por ello.

PSICOLOGÍA Y PANDEMIA: ANTECEDENTES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

En la página web de la OMS podemos leer el siguiente pasaje que nos permite comprender que la salud mental forma parte, junto con el bienestar física y social, del concepto *salud*:

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de



salud que da la OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos” (OMS, s. f.).

Desde principios del presente año, seguimos atentos las noticias sobre la aparición de un virus en China que, si bien se consideraba altamente contagioso, quizá no alcanzábamos a prever los acontecimientos que pronto tendrían lugar en nuestra región.

La psicología como disciplina debió entonces prepararse para afrontar la crisis que se avecinaba, no solo en función de los cambios a los que nos vimos expuestos sobre las formas de convivencia y adaptación a una llamada “nueva normalidad”, sino también lista para hacer frente a los padecimientos de existencia previa y que se vieron exacerbados ante la situación de aislamiento.

EL ROL DEL PSICÓLOGO ANTE LA PANDEMIA

El psicólogo ha tenido una participación muy importante y activa ante los acontecimientos actuales. Por un lado, fue necesario implementar servicios de intervención en crisis para brindar atención a la población en general. También se ha buscado brindar atención psicológica a los profesionales de la salud que se encuentran en los hospitales, puesto que están expuestos a una demanda emocional muy alta, por la saturación, la falta de recursos de trabajo o por las largas jornadas.

Otro rol que ha desempeñado el profesional de la psicología es el que se encuentra ligado a los estudiantes y docentes, puesto que ha apoyado en la creación de estrategias que han permitido la transición a las nuevas formas de educación. Y, por último, aquellos que se han encargado de brindar a la población, de acuerdo con su etapa del ciclo vital, alternativas para atender sus distintas necesidades psicoemocionales.

El psicólogo ha estado allí, gestando recursos desde el comienzo de esta pandemia: observando, registrando, investigando y apoyando, a sabiendas de que la tercera ola de la pandemia tendrá más consecuencias psicológicas que físicas. La psicología se mantendrá vigente en la medida

que captemos esto. El psicólogo debe propiciar la reflexión, además de la atención inmediata a las crisis derivadas, ya sea del confinamiento voluntario o de la pérdida de la salud propia o de quienes amamos. Mantenerse en supervisión y continuar con su preparación y actualización constante ante situaciones de emergencia y crisis, es parte del rol profesional y ético.

EFFECTOS DE LA PANDEMIA SOBRE NUESTRA SALUD MENTAL

La pandemia ha puesto de manifiesto las condiciones de desigualdad en las que vivimos. Desde la década de 1980, nuestra sociedad tuvo una época de reflexión sobre el espacio y desarrollo personal, así como los derechos individuales. Generacionalmente, los más jóvenes confiaban en la frase “yo estoy bien, tú estás bien”. La pandemia, al igual que otras situaciones de crisis sociales, nos ha revelado que eso no siempre es así.

Demasiado rápido el bienestar individual permitió ir en contra del bienestar colectivo. Seguir por la ruta del bienestar personal sobre el bienestar colectivo abre una brecha de insatisfacción, rabia y dolor. El egoísmo del consumismo sin propósito y de la acumulación exagera sentimientos de ira y frustración como los que vivimos de manera muy simbólica y cotidiana con el acaparamiento del papel de baño o con conductas como “es mi derecho no usar cubrebocas y nadie puede obligarme”. Estas escenas cotidianas nos han sorprendido en la pandemia, pero esas conductas ya estaban con nosotros. Pudiera ser 2020 una especie de resaca de comportamientos egoístas que trae consecuencias psicológicas sobre toda una generación que experimenta una sensación de fragilidad y desamparo ante la crisis. El confinamiento voluntario preventivo y el aislamiento obligatorio por contagio son eventos que conllevan en sí mismos procesos psicológicos distintos. Si bien en un primer momento se trató de dar respuesta a la emergencia con auxilios psicológicos y estrategias de intervención en crisis, en la postpandemia será necesario propiciar un acompañamiento psicológico accesible para todos, así como grupos de encuentro y apoyo a distancia. Manifestaciones de estrés postraumático y la depresión por aislamiento podrían ser parte de los síntomas más comunes.

El sentimiento de constante amenaza y la exposición a algo que resulta invisible aumenta la vulnerabilidad de los individuos. Esto nos lleva a que se incrementen los niveles de estrés que a la larga tiene repercusiones en



nuestra salud física y emocional. Hemos visto la necesidad de preocuparnos no solo de evitar situaciones que nos expongan a un posible contagio de COVID, sino que también se volvió primordial cuidar nuestras emociones ante las diversas situaciones experimentadas a raíz del confinamiento y de los cambios que han tenido nuestras rutinas.

Nuestra forma de estudiar, de trabajar, de hacer las compras, de socializar, por mencionar algunas cuantas situaciones, ha cambiado. Y es importante señalar que no todas las personas han tenido las mismas posibilidades para resolver y atender sus necesidades.

Esto nos hace pensar que situaciones preexistentes de ansiedad, depresión, violencia, por mencionar algunas, sumados a la serie de cambios vividos para adaptarse a la nueva normalidad, resulta en que la salud mental de muchos se ha visto comprometida. De manera que, quizá no han experimentado un contagio, pero sí es posible percatarse de personas que experimentan dificultades para adaptarse o funcionar como lo venían haciendo en sus trabajos, estudios o relaciones familiares desde que inició la pandemia.

Con la pandemia todos hemos perdido algo que nos era significativo en el ámbito personal, todos tenemos eso en común. Aún cuando hemos tenido tiempo para reflexionar no siempre nos hemos dado ese tiempo para valorar lo que somos y tomar conciencia de aquello que nos rodea. Estábamos habituados a depositar en el mañana nuestras ambiciones y metas, puede ser muy duro afrontar que “el riesgo de que no haya mañana se encuentra latente” en el exterior o en quienes nos visitan. Los niveles de ansiedad se han elevado y también nuestra posibilidad de hacer planes se ha colmado de incertidumbres. Proporcionar apoyo y supervisión a los terapeutas es también un bien necesario, no solo los pacientes están pasando momentos difíciles, también los profesionales de la salud física como médicos y enfermeros y, por supuesto, los terapeutas. No por ello todo es negativo, tenemos la oportunidad única de apreciar el presente, lo que está en lugar de anhelar lo que no está. En la psicología del mexicano esto representa un cambio en parte de nuestra identidad. A partir del nuevo coronavirus el *zeitgeist* (espíritu de nuestro tiempo) ha cambiado y nosotros con él.

La pandemia traerá efectos en el mediano y largo plazo por la situación emocional a la que hemos estado expuestos. Por los cambios de hábitos de sueño, de alimentación, falta de espacios para la actividad física, la falta de contacto o socialización, aumento en la carga laboral, dificultad

para encontrar actividades de ocio y esparcimiento; es que muchas personas han empezado a manifestar diversos malestares que caen más en el terreno de lo emocional que de lo físico; aunque pueden ir de la mano.

La convivencia forzosa también ha llevado a incrementar situaciones de violencia dentro de los hogares en los que ya existía. Los jóvenes estudiantes se sienten sobrepasados por la actividad académica, pues tienen los mismos horarios de clases pero ahora transcurren detrás de una pantalla y a ello es necesario sumar el tiempo que pasan realizando proyectos y tareas.

Hay personas que han tenido la oportunidad de realizar el llamado *home office* que, si bien les permite mantenerse en casa, tienen el inconveniente de que es difícil encontrar la línea que separa el espacio laboral del espacio personal.

Están aquellos que se han contagiado y han superado la enfermedad y que quizá en la misma familia han experimentado una o varias muertes; esto les puede hacer sentir culpables de sobrevivir.

Tenemos a una población que en muy poco tiempo tuvo que cambiar para cuidarse, pero también tenemos personas que siguen desestimando la enfermedad, sumando estrés adicional a aquellos que han sido responsables y buscan proteger y cuidar a los suyos. Una población cansada, preocupada y ansiosa.

GENERAR O PROMOVER EL COMPROMISO Y LA SOLIDARIDAD

En 1960 se escuchó por primera vez que el cambio climático “se aceleraba para mal.” Casi sesenta años después, en 2019, Gretha Thunberg logró conmover a los líderes mundiales con su épica frase: “¡Cómo se atreven!”, refiriéndose al comportamiento sin escrúpulos de la explotación de recursos naturales. Esa sola frase tuvo un efecto en la reflexión global. La toma de conciencia colectiva es un proceso lento, no basta con comprender el peligro. Es necesario experimentarlo de cerca. Los sistemas de creencias de las personas son multifactoriales, permeados de subjetividad más que de hechos. Debemos dejar de responsabilizar al otro y actuar responsablemente “pensando no solo en lo personal sino en lo colectivo”, es una tarea compleja que a muchos nos saca de la zona de confort. Cuidar al otro no es solo el otro que me cae bien o el otro que está de acuerdo conmigo, se

trata de visibilizar al otro que es distinto a mí, no mejor ni peor, es simplemente “el otro”.

Es importante pensar en aquellos individuos que desde su trinchera actúan con responsabilidad y cuidan de sí mismos y los suyos. Todos conocemos las medidas básicas de protección, pero es necesario generar esa empatía hacia mi vecino, a la persona que tengo cerca y puedo brindar apoyo en caso necesario. Llevar un cubreboca adicional, por ejemplo, pensar en que quizá alguien reacciona de manera hostil, pues de alguna manera su vida se ha visto afectada. Una situación de crisis siempre representa pérdidas para algunos, pero para otros puede ocasionar ganancias, y hay mucha gente que se ha visto afectada: han pasado por enfermedad, están procesando duelos, sus trabajos o negocios se han perdido. Esto nos permite cobrar conciencia que muchos estamos en situaciones privilegiadas y podemos brindar nuestro apoyo a una causa o bien con quien tenemos cerca.

MECANISMOS CULTURALES PARA ADOPTAR MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE UNA CRISIS SANITARIA

El mexicano tiende a tomar las cosas a manera de broma, de juego. Nos reímos de la muerte, coqueteamos con ella y nos envalentonamos; mucho más cuando son acciones en masa. Esa idea de que el que sigue las reglas es un aguafiestas, un “estiradito”, complica un adecuado seguimiento de los protocolos de salud establecidos. La idea de “a mí no me va a pasar” solo preserva un pensamiento mágico arraigado, en el que las cosas malas les pasan a otros, a mí no. Esto claramente no ayuda al adecuado manejo de la situación; pero no todo está perdido, puesto que el mexicano también es reconocido por su solidaridad y capacidad de respuesta ante situaciones de emergencia.

Si nueve de cada diez mexicanos usará el cubrebocas apropiadamente, la pandemia estaría controlada, como lo afirma de Ximénez-Fyvie, jefa del laboratorio de genómica de la UNAM, una de las universidades más prestigiosas de México, en entrevista con la revista *Forbes*, sin embargo, “el cubrebocas sirve para lo que sí sirve, y no sirve para lo que no sirve” así de controversiales han sido las declaraciones del subsecretario de Salud, López Gatell, sin citar las contradicciones entre nuestras autoridades federales, estatales y municipales. Estos desacuerdos sumados a nuestro carac-



terístico sentido del humor han propiciado desconfianza entre la población para seguir adecuadamente las medidas de protección elementales y disponibles. Hay otros factores que incrementan la confusión respecto al seguimiento de las medidas de cuidados como las noticias falsas, memes y mitos de salud plagados de productos milagro que prevalecen en torno a este virus en particular. Un comportamiento responsable, además de los cuidados personales, es no difundir noticias falsas o propagar mitos de salud. Es importante también comprender que la disciplina y establecimiento de rutinas en los hábitos de desinfección son muy importantes para desarrollar espacios seguros de convivencia. Como hemos observado en países asiáticos, donde la disciplina forma parte de la cultura, es más fácil la operatividad y eficacia de las medidas.

Toda crisis implica un peligro y una oportunidad; si bien mucho de lo que aquí se ha discutido se enfoca en los peligros percibidos, es importante resaltar que se han podido rescatar muchas cosas. Familias que han establecido una mejor convivencia, personas que a pesar de la imposibilidad de reunirse con sus seres queridos se han mantenido cercanos. Otros han revalorado lo que tienen: salud, trabajo, familia, mascotas.

Cuidar nuestros hábitos de sueño, alimentación, procurar actividades de esparcimiento, mantener nuestras actividades cerca de una ventana o realizar alguna actividad que nos permita tomar sol, relacionarnos con las personas que amamos.

Agradecer cada día por algo, reconocer en quienes nos rodean lo que suman a nuestra vida, brindar ayuda a alguien si está en nuestras manos, son pequeñas acciones que nos generan bienestar.

Es importante resaltar la importancia de perder el miedo a reconocer cuando no podemos, aceptar que hoy me toca ser quien recibe ayuda y que está bien hacerlo. Juntos vamos a salir adelante.

En diferentes regiones del mundo se han habilitado programas de apoyo para mantener un buen desempeño funcional, entre ellos el reconocer que en ocasiones “está bien no estar bien”, bajar la autoexigencia y contactar con nuestras necesidades afectivas es saludable, incluso si detectamos que hay algo demasiado doloroso, es importante saber que no se está solo, que existen servicios de apoyo en la modalidad de teleterapia y diversos sitios web de profesionales de la psicología que pueden ayudar. No es recomendable transitar solos cuando experimentamos desaliento o desesperanza. El psicólogo es un profesional aliado que puede apoyar en este momento de crisis pero que también podrá poner en perspectiva las oportunidades de fortalecimiento y desarrollo como la resiliencia y el fortalecimiento de vínculos significativos.

Las redes de apoyo para los diferentes grupos de edad también son recomendables. Todos tenemos personas cercanas a las que podemos llamar por teléfono o contactar por videoconferencia para acortar las distancias físicas. Dejémonos sorprender con festividades y encuentros a distancia apoyados por la tecnología.

La psicología tiene grandes retos que enfrentar atendiendo los síntomas cognitivos y afectivos que se han reportado por el confinamiento, pero también por el virus. Quienes nos dedicamos a la formación de profesionales tenemos la obligación de facilitar herramientas contextuales acordes con los tiempos que corren, por lo que el CETYS ya cuenta con una primera fase del plan de salud mental institucional como parte del bienestar integral de nuestra comunidad, lo que nos llena de orgullo en el contexto del aniversario de nuestra querida Escuela de Psicología. 📧

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Salud mental. https://www.who.int/topics/mental_health/es/

MARINA ALVELAIS ALARCÓN realizó su doctorado y maestría en ciencias del comportamiento, opción neurociencias, en el Laboratorio de Neurofisiología Clínica del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Guadalajara. Durante parte de su vida profesional desarrolló programas de evaluación y diagnóstico en educación especial, particularmente en autismo. Es miembro fundador de Pasitos A. C. Actualmente dirige los programas de la Escuela de Psicología a nivel licenciatura y posgrado y es profesor investigador adscrito al Colegio de Ciencias y Humanidades desde 2011 en el sistema CETYS Universidad. Sus líneas de investigación son tecnología educativa y necesidades educativas especiales, así como neurociencias cognitivas.

IVON AIDE GUERRERO CEBALLOS es maestra en psicología con concentración en terapia familiar por parte de CETYS Universidad. Ha colaborado desde hace una década en CETYS Universidad. Actualmente dirige los programas de la Escuela de Psicología a nivel profesional y posgrado en campus Mexicali. Sus áreas de interés se dirigen a los adultos mayores y familias.



reflejos

AFUERA DEL CONFINAMIENTO:

LO QUE LA PANDEMIA CAUSA
Y REVELA EN LA CIUDAD

AIMEE MELO

EL AÑO 2020 HA SIDO UN DESAFÍO PARA TODAS Y TODOS. A NUESTRAS EXPECTATIVAS, METAS, OBJETIVOS Y LUCHAS, SE HA SUMADO UN VIRUS QUE SOLO EVIDENCIA QUE NUESTROS PROBLEMAS SIGUEN SIENDO LOS MISMOS.











POLICIA
ABUSADA
Unete al pueblo

QUE GANAS

me
abu
man

PUEBLO
BRONCES
RICO
NES.

Mas H...
M...

R y M...
a los n...
en resistencia !!!



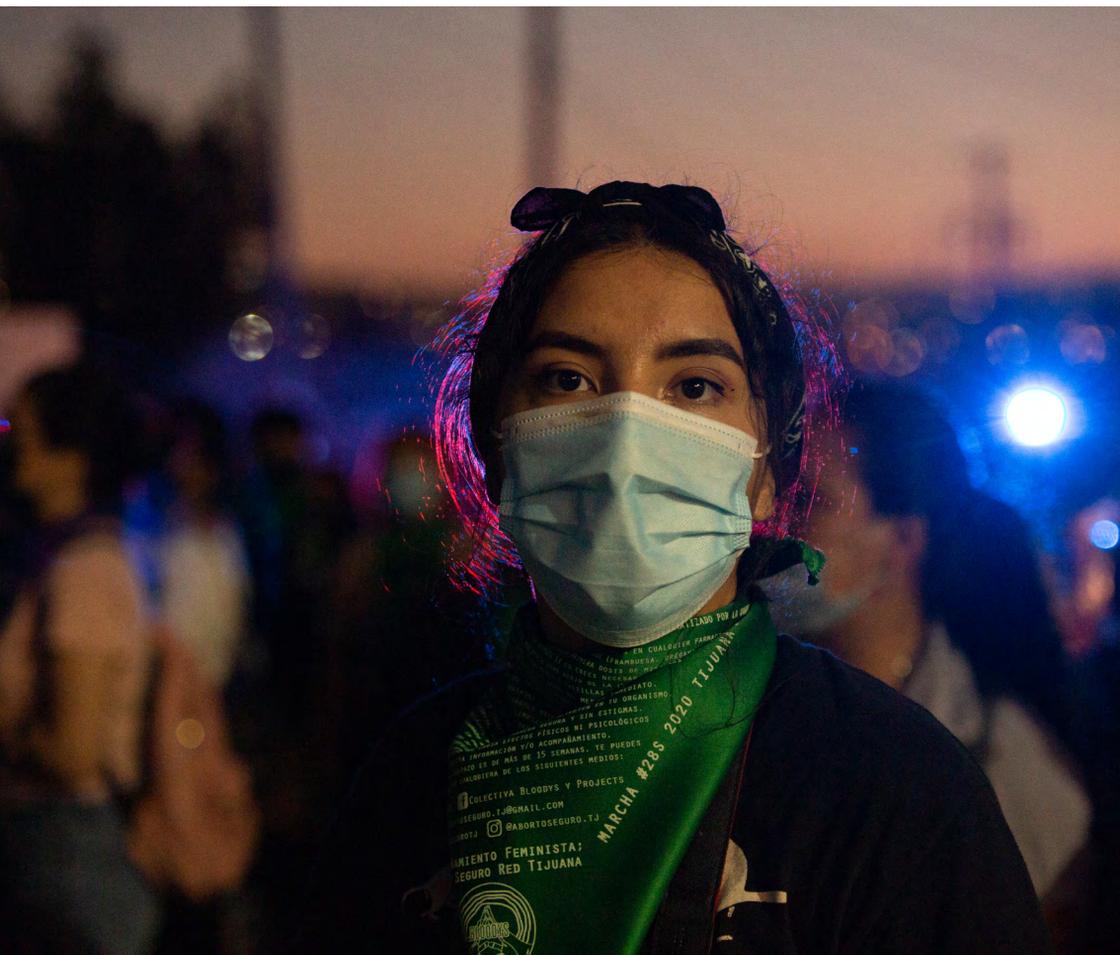


La decisión de quedarse en casa, una medida que sugiere un lujo para muchos, deja a descubierto las carencias y desventajas de oportunidades. Pero también una falta de responsabilidad de otros, una apatía social de quienes prefieren salir a divertirse que resguardarse por la salud de los demás.

Somos testigos también de quienes salen a limpiar, con sus propios recursos, las calles, ante una medida desesperada por cuidar de la población y erradicar un virus que satura hospitales y hasta ahora continúa quitando miles de vidas. En consecuencia, no deja más que el llanto y la tristeza en los panteones de quienes, con nostalgia, entierran a sus seres queridos.

Hay familias que no tienen consuelo por las pérdidas ante esta pandemia, pero también ante un ambiente inseguro y violento que se vive en Tijuana, pues con todo y mascarillas se ha salido a las calles a protestar por los feminicidios, las desapariciones, los abusos, y exigir respeto a los derechos humanos.

Nos encontramos ante una pandemia que nos ha invadido ya desde casi un año, que nos obliga a adaptarnos a una *nueva normalidad*, pero que trae consigo una carga de todos los problemas que persisten. Sin embargo, ante las adversidades, ante las dificultades del día con día, la esperanza persiste en cada familia, en cada persona que lucha, exige y no se da por vencida. ☺









AIMEE MELO es licenciada en ciencias de la comunicación por la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) campus Tijuana. Se inició con la fotografía política y social. Ha colaborado con el Centro Cultural Tijuana (Cecut) en la elaboración del catálogo de materiales, talleres artísticos y culturales en las comunidades. Desarrolla un trabajo documental independiente con interés en temas sobre la mujer, comunidad trans, manifestaciones por derechos humanos y desapariciones. Actualmente es fotoperiodista en el medio digital *Punto Norte*.

SALUD MENTAL Y AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19: FAMILIA Y SUEÑO

IBZA AMÉRICA GARCÍA LEÓN
GILBERTO MANUEL GALINDO ALDANA
CYNTHIA TORRES GONZÁLEZ
DANIEL NIKOLAUS ALVAREZ NÚÑEZ
LUIS ALFREDO PADILLA LÓPEZ
YOJANA IRLANDA ESPINOZA GUTIÉRREZ

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud:

los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que iniciara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (OMS, 2020).

Desde entonces, el virus se ha propagado de forma exponencial. El 11 de marzo de 2020 la OMS declaró una pandemia por COVID-19. Ante esta situación, una de las principales medidas de prevención recomendadas por diversos organismos, instituciones y Estados ha sido detener la mayoría de las actividades que consideran la aglomeración de personas, con excepción de las actividades esenciales.

En México, unas de las medidas adoptadas para evitar la propagación del virus fue el aislamiento voluntario, el cual no cuenta con un precedente. Por lo tanto, ante la necesidad de salvaguardar la salud de toda la población, el 23 de marzo la Secretaría de Salud inició con la Jornada Nacional de Sana Distancia. Durante esta Jornada, se ha invitado a la sociedad a mantenerse en sus hogares, que el desplazamiento se realice de manera individual y limitarse a actividades de primera necesidad, como la compra de víveres. También, los viajes terrestres pero sobre todo aéreos disminuyeron y han tenido que realizar vuelos con un número reducido de personas y atendiendo las medidas emitidas por la Secretaría de Salud. Del mismo modo, todas las actividades educativas de manera presencial se detuvieron y se

favorecieron las clases síncronas y asíncronas.

Detener de manera inmediata e indefinida los centros educativos, la actividad económica y el inicio de un aislamiento voluntario, coloca a la población en un escenario extraordinario que pudiera generar estrés en cada uno de los integrantes de la familia (Richard, 2020).

Tanto en este como en muchos otros escenarios, la población infantil es de gran importancia, dado que los niños pueden presentar angustia por la enfermedad o por la posible muerte de un ser querido. También pueden presentar mayores niveles de estrés debido al aislamiento de algún familiar en algún centro de salud o debido al confinamiento dentro del hogar, ya que estas medidas alimentan el miedo al no comprender de manera clara lo que está sucediendo (The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2020). En este sentido la posible ausencia de los padres debido a la enfermedad o por trabajo, las exigencias de cubrir con las tareas escolares y las responsabilidades diarias dentro de casa pueden propiciar experiencias ambientales emocionalmente intensas que pueden llegar a afectar la salud mental del menor.

Si bien la pandemia ha tenido un fuerte impacto en las conductas sociofamiliares, no se pueden dejar de lado los problemas asociados a la generación de trastornos de sueño, que pueden ocurrir a partir de los cambios de hábitos durante el aislamiento. Por ejemplo, un mayor consumo de alcohol, sedentarismo, dormir poco y utilizar más los dispositivos electrónicos, son algunos de los hábitos que se han exacerbado durante el aislamiento voluntario por COVID-19.

Es fundamental citar a otros brotes de enfermedades infecciosas, por ejemplo, los vividos en 2006 en India con el brote de Chinkungunya y, en 2014, con la epidemia de Ébola en el Oeste de África (The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2020). Pero ninguno de estos brotes ha tenido el impacto a nivel global que se ha vivido con la COVID-19, pues la mortalidad, las consecuencias económicas y sociales, hasta el momento, siguen siendo incuantificables.

Ante este contexto, un grupo de investigadores de la Escuela de Psicología de CETYS Universidad y de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), a través del Cuerpo Académico Salud Mental, Profesión y Sociedad de

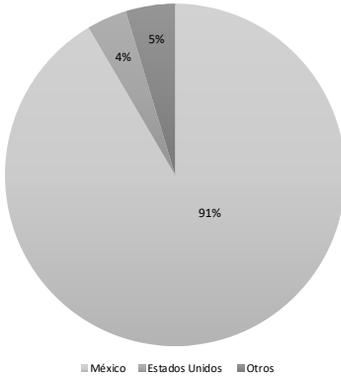
la Facultad de Ingeniería y Negocios, han desarrollado un estudio basado en encuestas que consistió en la aplicación de dos instrumentos validados que permitieron obtener información relativa a la percepción de los fenómenos conductuales asociados al sueño y la conducta sociofamiliar relacionados con el confinamiento voluntario por COVID-19 en el país y el extranjero. A continuación, se presentan algunos de los principales hallazgos.

LAS FAMILIAS Y EL AISLAMIENTO SOCIAL VOLUNTARIO

En el estudio mencionado, un total de 1 259 personas contestaron la encuesta, en la que 23.6% fueron hombres, 75.9% mujeres y 0.5% decidió no contestar. Respecto a los lugares de residencia, 91% vive en México, 4% Estados Unidos y 5% en otros países como Perú, Argentina, Chile, España y Francia (véase figura 1).

Con respecto a la condición de aislamiento y el seguimiento de la instrucción de permanecer en casa, 60.1% indicó que nadie sale de casa ni aceptan visitas. Solo la persona que contestó la encuesta o algún familiar sale a comprar víveres. Por otro lado, 0.2% sale igual que antes. Estos

Figura 1. Porcentajes de procedencia de las personas encuestadas.



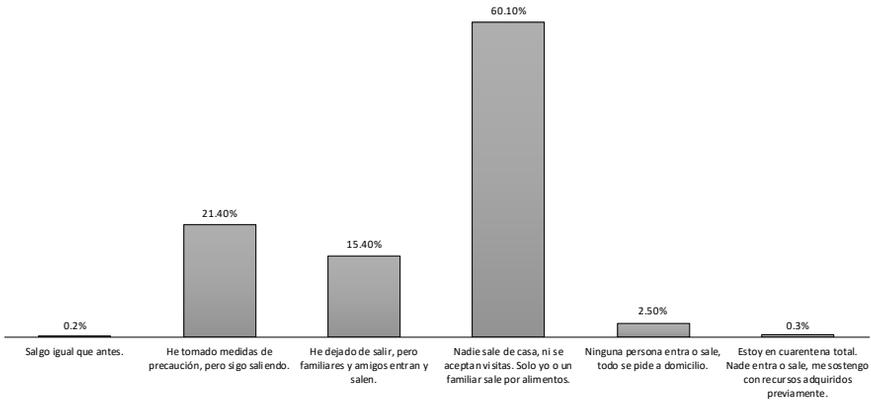
Fuente: Elaboración propia.

datos reflejan que la población está tomando las medidas sugeridas por las autoridades gubernamentales para salvaguardar la salud de su familia (figura 2).

Al momento de decretarse una pandemia y que las autoridades solicitaran el aislamiento voluntario, la situación económica ha sido una de las principales preocupaciones. En este sentido, 69% de los encuestados afirmó que el aspecto económico era un factor importante de preocupación (figura 3).

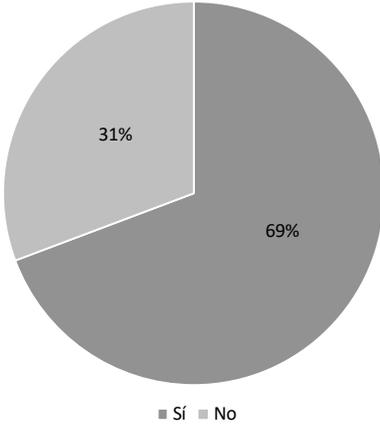
Respecto a los medios informativos más consultados, se encuentran los medios oficiales de autoridades sanitarias, con 66%, redes sociales 52% y noticiarios de tv/medios informativos con 36% (figura 4). Mientras que las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram han mantenido informada a la población de manera casi inmediata. Fue

Figura 2. Porcentaje de condición de aislamiento reportada por los participantes.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Porcentaje de condición de asilamiento reportada por los participantes.



Fuente: Elaboración propia.

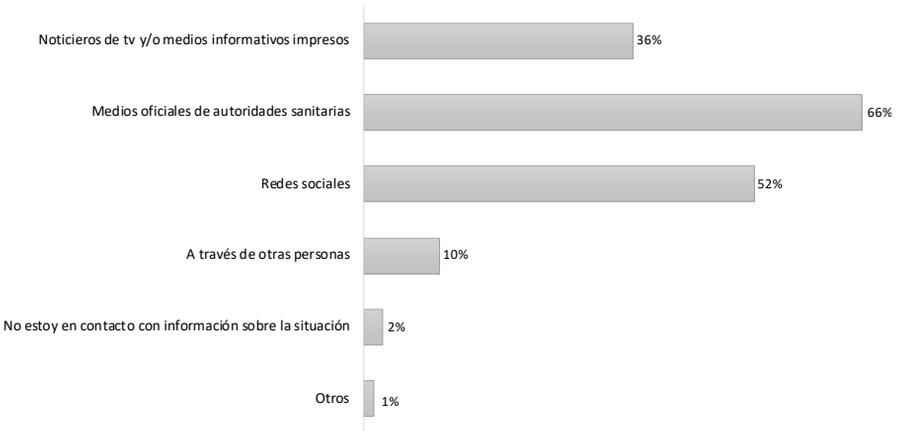
hasta finales de febrero que el Gobierno Federal generó una plataforma sobre la COVID-19 que ofrece contenido para el

personal de salud y otra para la población en general.

Cabe destacar que, debido al cese de las actividades escolares presenciales, los niños están siempre en casa. Por lo tanto, fue de interés explorar la percepción de los padres sobre su propia capacidad para resolver conflictos con los hijos. Del total de encuestados, 32.3% contestó que estaba muy de acuerdo y solo 12.4% que en desacuerdo (figura 5).

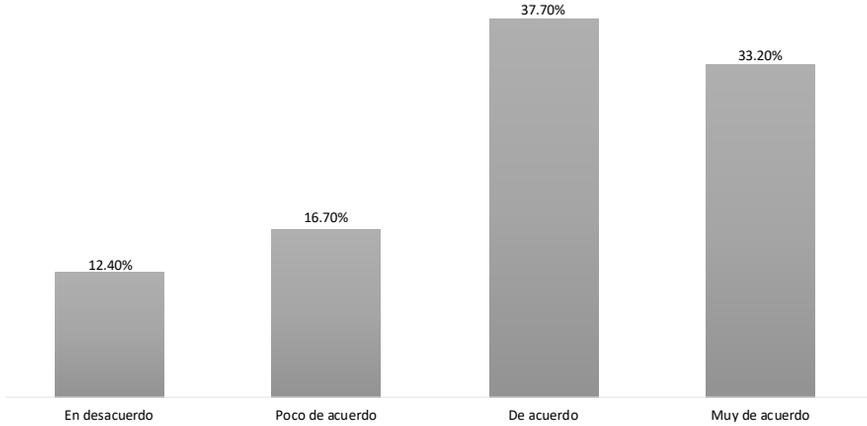
Por último, se cuestionó si habían percibido un aumento en los conflictos familiares. Solo 7.5% contestó que totalmente de acuerdo y, contrario a lo esperado, 51.6% contestó que está en desacuerdo (figura 6).

Figura 4. Medios de información consultados por los participantes.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 5. Capacidad para resolver conflictos entre los hijos.



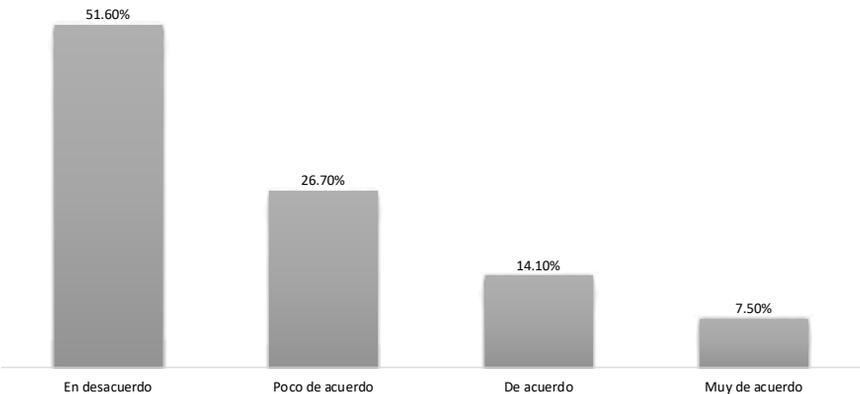
Fuente: Elaboración propia.

AISLAMIENTO SOCIAL VOLUNTARIO Y CAMBIOS EN LOS CICLOS DE SUEÑO

El ser humano es un organismo social por naturaleza, los cambios en la conducta social im-

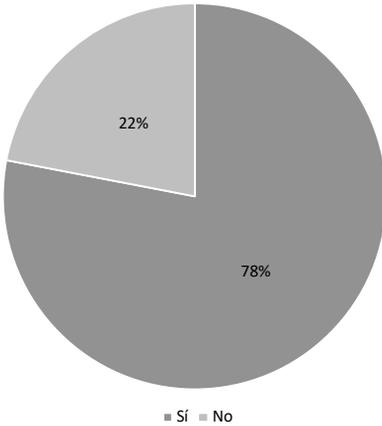
pactan sustancialmente en hábitos relacionados con el sueño. Un hallazgo relevante de este estudio tiene que ver con los cambios en los hábitos de sueño. Se identificó que 78 % de los parti-

Figura 6. Aumento de conflictos familiares.



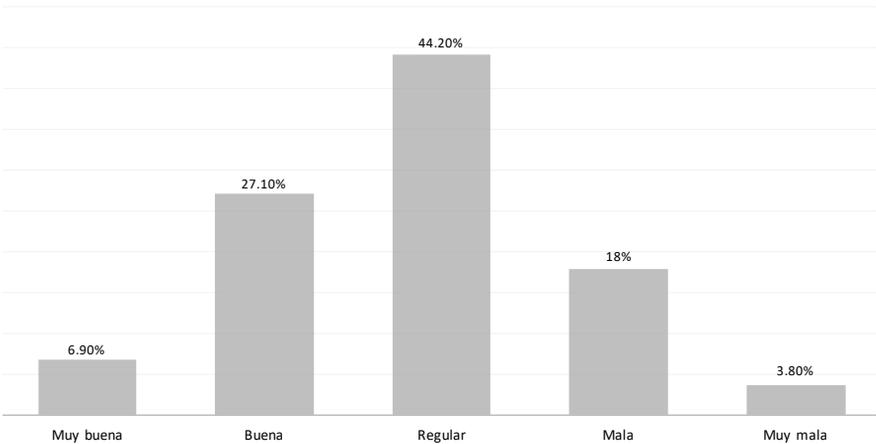
Fuente: Elaboración propia.

Figura 7. Proporciones de personas que identificaron cambio en los hábitos de sueño.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 8. Percepción en la calidad de sueño.



Fuente: Elaboración propia.

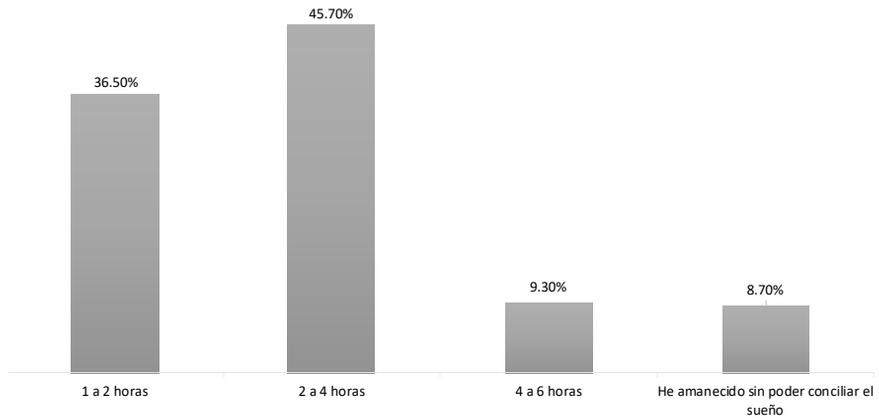
Los participantes contestó que sus hábitos de sueño habían cambiado, mientras que 22 % contestó que no (figura 7).

De manera más específica, 66% contestó que perciben su calidad del sueño entre regular y muy mala. Y esto se puede reflejar en el retraso de horas al dormir haciéndose evidente en el hallazgo de que 80 % de los participantes contestaron que sí han percibido un cambio en este aspecto (figura 8).

El retraso identificado en el sueño fue de hasta dos a cuatro horas para iniciar su ciclo de sueño en 45.7% de los participantes (figura 9). Por lo tanto, se puede

inferir que las actividades que de manera regular se llevaban a cabo por la tarde, actualmente se llevan por la noche y esto

Figura 9. Horas promedio de retraso a la hora de dormir.



Fuente: Elaboración propia.

puede tener como consecuencia un retraso a la hora de dormir.

Con base en los resultados expuestos, se puede concluir que se han tomado las medidas de salud e higiene sugeridas por organizaciones nacionales e internacionales con la intención de salvaguardar a la familia. También que existe una preocupación latente en el ámbito económico debido al cese de actividades no esenciales. En este sentido, la información a través de medios no oficiales, el cierre del mercado nacional y extranjero trae consigo múltiples factores externos que pueden generar estrés y como consecuencia cambios en los hábitos que se tenían antes de la pandemia.

Relativo al cambio de hábitos, los resultados dejan claro que los participantes están percibiendo modificaciones en el sueño lo cual puede generar a mediano y largo plazo ansiedad, depresión y alteraciones cognitivas (Medina, Sánchez, Conejo, Fraguas y Arango, 2007).

Contrario a lo esperado, los participantes reportan que sí pueden resolver los conflictos con sus hijos y que no han aumentado los conflictos familiares. Estos datos abren un panorama alentador respecto a la conducta sociofamiliar, en la cual, los padres de familia no se encuentran totalmente abrumados y rebasados por el aislamiento voluntario. Esto trae consigo un escenario

favorecedor para la población infantil porque reduce el riesgo de una posible victimización infantil dentro de los hogares, fenómeno que involucra consecuencias físicas y/o psicológicas que reducen el bienestar del menor e interfieren en su óptimo desarrollo (Finkelhor, 2007).

Se recomienda consultar medios oficiales pero evitar la sobreexposición a notas relacionados con el tema. También entender que las reacciones emocionales relacionadas con la ansiedad, desesperanza, irritabilidad e incertidumbre son esperables ante la situación de aislamiento voluntario pero que son transitorias. Si estas reacciones emocionales persisten e interfieren con el funcionamiento diario del sujeto, es necesario buscar ayuda profesional.

Por último, resulta necesario decir que el mantenerse en contacto con familiares y personas de confianza es una estrategia para afrontar esta situación, mejor aun, si es a través de plataformas que permitan la comunicación cara a cara (Balluerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla y Santed, 2020). @

REFERENCIAS

Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, J.,

Padilla, J., y Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Servicio de publicaciones de la Universidad del País Vasco.

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. (2020). *Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic (version 1)*. <https://alliancecpha.org/en/COVID19>

Finkelhor, D. (2007). Developmental victimology: The comprehensive study of childhood victimization. En R. C. Davis, A. J. Luirigio y S. Herman (Eds.), *Victims of Crime* (3a. ed.) (pp. 9-34). SAGE Publications.

Medina, O., Sánchez, N., Conejo, J., Fraguas, D., y Arango, C. (2007). Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4).

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Richard, H. (2020). Find your family's CALM during the COVID storm. *Daily Mail*, 26.

IBZA AMÉRICA GARCÍA LEÓN es maestra en ciencias del comportamiento, opción neurociencia, por la Universidad de Guadalajara. Actualmente es coordinadora de la Maestría en Gerontología Social y Psicología en CETYS Universidad campus Mexicali.

GILBERTO MANUEL GALINDO ALDANA es doctor en ciencias de la salud por parte de la Facultad de Medicina y Psicología de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC). Forma parte del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel I. Perfil deseable PRODEP desde 2008. Obtuvo el Premio Nacional de Investigación por el Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología 2018. Actualmente es profesor de tiempo completo adscrito en la UABC. Responsable de Posgrado.

DANIEL NIKOLAUS ALVAREZ NÚÑEZ es doctor en ciencias del comportamiento opción neurociencias por la Universidad de Guadalajara. Coordinador de la Maestría en Neuropsicología en CETYS Universidad campus Mexicali, en donde también es Profesor-investigador de la Escuela de Psicología.

YOJANA IRLANDA ESPINOZA GUTIÉRREZ es maestra en neuropsicología por CETYS Universidad, y licenciada en medicina y especialista en psiquiatría por la Universidad Autónoma de Baja California (UABC). Es docente de psiquiatría clínica en la Facultad de Medicina de la UABC, además ha ejercido medicina privada y laborado en American Insurances y Petróleos Mexicanos (Pemex).

LUIS ALFREDO PADILLA LÓPEZ es un psicólogo que estudia las bases neuropsicológicas y psicofisiológicas del comportamiento, la formación y el ejercicio profesional de la psicología y la ética en el ejercicio profesional. Ha colaborado con profesores e investigadores de psicología de varios países de Latinoamérica, España, Estados Unidos y con la División 52 (International Psychology) y División 29 (Society for Advances of Psychotherapy) de la American Psychological Association y con el International Council of Psychology Educators (ICOPE).

CYNTHIA TORRES GONZÁLEZ es doctora en psicología (neurociencias del comportamiento) por el Instituto de Neurobiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Coordinadora del Laboratorio Neurociencias y Cognición de la FINGV, UABC. Profesora de tiempo completo adscrita en la Universidad Autónoma de Baja California.

| POÉTICAS |

~Nueve poemas~

ANA CHIG

CUESTIÓN DE LA TARDE

Ha penetrado luz en interior, aquí todo claridad.
El silencio desnuda hasta el mínimo objeto de esta casa,
cierta sensación de vacío adhiriéndose al estómago.

Es hora de las cuatro y minutos pasan a la tarde.
Una interminable pieza de Miles Davis confirma esta desazón.
Un “no sé”, es la respuesta conduciendo a la pregunta.

Algo del crepúsculo desciende también sobre uno y
como esas flores, poco a poco me voy cerrando.
Quizá sea nada, pero pasan de las cuatro
y aquí todo claridad.

QUIETUD

Los árboles son como viejos jornaleros a disposición del viento,
balancean su espesura en la cristalina belleza del amanecer.

EN LA DENSIDAD DEL BOSQUE

Amanece gris y calmo el día.

Junio permanece en fría quietud.

La jacaranda sostiene apenas dos o tres racimos de flores, el resto han sido desprendidos entre abril y mayo.

Aves de rama en hoja se desplazan,

ningún polen alcanza para fijar su presencia en este jardín, la arbitraria viscosidad de un caracol trazó la ruta nocturna, le puedo ver aproximándose a un montículo de hojas y barro.

Una fina red extiende lentamente el miedo.

No puedo acostumbrarme a esta paz y finjo calma, porque en la densidad del bosque que me habita hay un tigre solitario en cautiverio.

POR DEBAJO DEL UMBRAL, LA POBREZA

La ruta diaria es constante destrucción,
la ruta diaria es la hoja en blanco.
Olvidé cómo escribir, todo es tan sofocante ahora.

Días atrás, imperiosa la búsqueda del sustento,
miles de oficios impresos en periódicos,
bellas analogías que proferían faenas como tropos poéticos.
Quise ser auxiliar de embarques nocturnos,
surtidor de frutas estacionarias, paisajista de interiores, combatiente
diurno.

Sin embargo, mi cuerpo permanece inmutable
como armazón de un barco en el fondo del mar Muerto.

Hay un rastro iluminándose de noche,
la frustración se extiende como un incendio,
el sueño transita desenfadado e incomprensible
y se vuelca un vestigio de amargura entre la sangre.

Por debajo del umbral, la pobreza.

APUNTE DE BAR

Veó pasar mi rostro en el reflejo de los otros.
La vida es un sueño conduciéndome a la muerte.

¿Esto es el tiempo?
¿Este cansado espectro que llena de humo mis pulmones?

Quizás mis palabras sumisas y encorvadas
serán cadáveres germinando al alba de los siglos.

Noches de carbón serán mis huesos bajo tierra.

CUENCA

La tarde se vuelve otra, un incendio de oblicuas proporciones,
un albergue de insectos que emergen de sus madrigueras.

La sombra de la tierra aguarda también desde la gruta.
Zarpas ensangrentadas se acogen como reptiles entre las rocas.

Los recuerdos yacen ciegos, ahogados en la arena.
Verde la memoria acosada por igual en la fatiga.

La noche clara se extiende entre las cuencas de ríos ya marchitos.

DARDOS PUNTUALES DE BLANCURA

Cansada ya del cansancio,
de esta melancolía venal extendida más allá de los días,
de las sombras que se agolpan y mueren sin consuelo,
de mis manos que no sitian tu rostro en la jornada,
de ser esta que soy, silenciosa y confusa, lejana y distraída.

Cansada ya del cansancio,
de ser pliego de papel contenido entre las resmas,
la lágrima inexistente de cuencas ciegas trasteando números y cifras,
la roca batida por el lenguaje
y sus dardos puntuales de blancura.

Cansada ya del cansancio,
soy la estría de este mar imperceptible,
la verticalidad azul y metálica filtrada por el muro.

¿SOBREVIVIRÁN LOS PÁJAROS?

¿Sobrevivirán los pájaros?

¿Qué incógnitas o sombras emergen
en esta incertidumbre y pánico?

Hoy el confinamiento es voluntario,
no hay gente entre las calles,

apenas dos o tres aves aletean en el agua sucia de la acera.

Los taxis y autobuses aguardan la salida, hay personas extrañas,
rostros cubiertos, miradas que intentan el resguardo.

El primer pasillo del supermercado y sus anaqueles vacíos,
la fila extensa, desconcierto, sospechas, alejamientos repentinos.

Esta tarde la tristeza como un presagio gris y sofocante
me coloca en otra realidad.

Miro al centenar de pájaros sobre los cables
que a su vez nos observan compasivos.

¿Sobrevivirán?, me pregunto, y abordo el taxi con la angustia
de quien se marcha sin saber a dónde.

TREINTA Y UNO DE AGOSTO

Un muro de silencio rodea la estancia,
los poemas por sí mismos se revelan como espigas
que han quedado en el campo tras la siega.

El jardín se ha estremecido en la aridez del verano,
ya nada cabe en esta tierra ni en tus manos,
este cuerpo ha germinado los adioses necesarios.

ANA CHIG es poeta, editora, creativa gráfica y promotora cultural. En 2012 funda la revista mensual de poesía *Frontera Esquina*, en la que participan poetas, escritores, ensayistas, artistas plásticos y visuales de la región fronteriza de Baja California y Estados Unidos. Fue coordinadora del ciclo Poetry Borders en La Casa del Túnel Art Center, en Tijuana. Directora de las editoriales independientes Nódulo Ediciones y Juglaría, que publican poesía, cuento, ensayo, novela, periodismo cultural y literatura infantil. Actualmente colabora como encargada académica de la Casa de la Cultura de la Cultura Playas de Tijuana. Ha publicado *La noche sobre el rostro* (2010) y la antología de poesía *La ciudad: encuentros y desencuentros* (2016). Su obra ha sido incluida en muestrarios de poesía de revistas electrónicas e impresas de México, Estados Unidos y Colombia.

La roca imperial

ROSA ESPINOZA

MYANMAR ES UN PAISAJE DE PAGODAS DORADAS, UNA CARAVANA DE CERROS QUE DESFILAN AL HIMALAYA. CÚPULAS DE PIEDRA SOBRESALEN DE LA LLANURA BOSCOA. EL OCRE DEL SUELO, OSADO, ANTICIPA LOS CONTRASTES. COMO DOS BRAZOS ABIERTOS, UNA LUNA CRECIENTE EN LA PUNTA DE ESOS MONUMENTOS SE ELEVA SOBRE LAS ARBOLEDAS. TODO ES SUBLIME EN BIRMANIA. PESE A QUE LA ABUNDANCIA HABITA EL CORAZÓN DE ESA TIERRA, LA ESPERANZA DE REFUGIADOS Y MIGRANTES SE DILAPIDA EN BUSCA DE UNA ROCA.

Un impulso de estómago vacío arrimó a Zuì chángyòng a las minas de jade. Su vida se escurre mientras soba trozos de tierra reseca que una pala mecánica vuelca. Frente a esa cascada, cientos de almas se disputan el barro en busca del brillo de una roca que arrebatará su hambre antigua. En esa escena de seres abatidos sobre el cascajo, el panorama es un recuadro de brutal desesperanza.

A su llegada a Myanmar, Zuì pensó en una guirnalda. En una fiesta colorida, en faldones y mujeres sonrientes, en surcos de arroz. Disfrutaba cruzar el tramo que lo conducía a la mina. Con los años, el paraje se volvió una selva horadada, un páramo poroso, ceniciento, una tumba.

Por las mañanas serpenteaba laderas cuando el sol era apenas un trazo amarillo. Desde lo más alto miraba el caserío. Le recordaba a su viejo edredón, ese mapa de retazos que lo cobija por las noches.

Al final de cada jornada, a solas, miraba un trozo de piedra que una tarde cayó sobre sus pies sin que nadie lo notara. Lo supo suyo. Sobre su

camastro escrutaba sus destellos diamantinos. No pensaba intercambiarlo. Tampoco pesarlo. Valía más en sus manos sucias. Cuando lo frotaba, el recuerdo de su abuela aparecía: la luz del fogón, su mirada frente a la tasa de té, la historia del conejo de jade, la leyenda del dragón. La gema era su trozo de eternidad. En la piel de esa anciana y por la ranura de sus ojos, surcaba un mapa infinito de tiempo. La sonrisa, el caldo hirviendo, la espuma luminosa de su trenza y su abrazo, eran el tesoro, la verdadera joya que lo recobraba para el descanso. Noche a noche, al frotar la piedra, el dolor de piernas y espalda eran menos importantes que la voz que remataba las historias con suspiros.

Al despertar, con el trozo verduzco en su mano, se incorporaba sin soltarlo. Con el hueco en la barriga y un pedazo de pan en el bolso, remontaba camino. Una multitud en vilo le acompañaba. No se aprendía sus nombres, sólo los rostros. Sabía de memoria el peso de los cuerpos, el ansia, la dureza de un cutis que al final de cada jornada vestía un polvo mortecino.

Era tiempo del monzón. Una noche, el golpeteo de la lluvia empezó con furia y el traqueteo sobre el techo no se detuvo. Nada pudo evitar que todo flotara sobre el piso de su choza laminada. Una procesión de ropa y objetos nadaba alrededor de su cama. La mesilla, a punto de flotar, se balanceaba junto a su taza, los cubiertos y el salero.

Una estría de luz sobre sus párpados lo reanimó. Era otro día. Sin duda, más pesado que siempre. En busca del trayecto a la mina, miró como el cerro se desahogaba por canales lodosos. En esa corriente, mientras todo viajaba suspendido, su mano apretaba la roca. Hacerlo lo anclaba a una inercia inexplicable.

La lluvia, bajo el semblante gris del cielo, arreció sin cautela.

Sin mirar atrás, Zuì chángyòng mantuvo su paso. Escuchó los truenos, el aguacero. Un gigante maltrecho, oscuro y ciego, lo llevó a un sofoco del que nunca regresó.

En un aluvión, en medio del paraje, destellaba solitario un trozo de jade imperial del tamaño de una nuez. @

ROSA ESPINOZA. Poeta, narradora, editora y guionista de radio y televisión. Es autora de *Señero* (2014), *Postales de Inglewood* (Premio Dolores Castro 2017) y *Cuadernos de la dispersión* (Premio Estatal de Literatura, 2018).

La escritura en tiempos del coronavirus

JORGE ORTEGA

La soledad es una condición esencial para el artista, el escritor, el poeta. El trabajo creativo precisa de aislamiento, clausura, repliegue. A contrapelo de otras actividades productivas desarrolladas necesariamente bajo distintos grados de socialización, la tarea del novelista lo mismo que la del que pergeña versos o pinta cuadros en un taller está supeditada al silencio y a una cierta calma. No en vano apuntó Wordsworth que la poesía es la emoción recordada en tranquilidad. Tras el sobresalto de la vivencia, el poeta aguarda que las aguas regresen a su nivel para lanzarse a escribir. A diferencia del reportero o el periodista, cuya apremiante labor depende también de las palabras y de una redacción acometida por lo general en ascuas o apuros en cuanto a riesgo, procedimientos o plazos de entrega, el poeta y el narrador, el ensayista y el crítico, requieren incluso de un espacio adecuado para desempeñar su oficio: estudio, biblioteca, cubículo, habitación propia, evocando a Virginia Woolf. Su encomienda no consiste en obtener, entrelazar o transmitir información, sino en forjar obras de liberación prolongada –recurriendo al símil farmacológico– de implicaciones estéticas, morales, anímicas, espirituales, intelectuales. Apartado en su celda igual que el cenobita, el autor se une a los demás mediante lo que concibe y publica, como los benedictinos que fugados del mundanal ruido participan indirectamente del siglo a través de la plegaria.

Dicho lo anterior, el confinamiento ecuménico a causa de la pandemia de COVID-19 que ha puesto a la humanidad la bota en el cuello no ha modificado en lo fundamental la rutina del escritor. Acostumbrado a un retiro intermitente bordado de continuas desapariciones, el obligado encierro de la crisis sanitaria no ha significado para él más que la ratificación de una práctica inherente a su quehacer consuetudinario. Ahora bien, si los usos de un poeta volcado por completo al designio de leer y escribir se asemejan a los de un monje o al menos a los de un clérigo medieval, lo cierto es que, en la modernidad, a efectos de subsistencia –valga la ironía–, la interacción con el exterior se ha vuelto insoslayable. Entre su morada, que constituye a la par su centro de operaciones, y el contacto con el mundo, estarían las clases que el autor imparte en alguna escuela o universidad, las salidas en calidad de *freelance* a reuniones sobre proyectos en marcha, los viajes tanto para asistir a presentaciones en ferias de libro, encuentros o festivales de literatura como para dictar conferencias u ofrecer cursos fuera de la ciudad. Y a esto habría que añadir las idas al mer-

cado, los trámites bancarios, el pago de suministros y un quizá largo y en ocasiones infecundo etcétera.

De esta suerte, al margen de cualquier diligencia, y por más que el cometido del escritor tenga en la reclusión momentánea o duradera su estado óptimo, siempre hay un retorno al semillero de la calle y los lazos comunitarios, donde bullen querencias, motivaciones, temas, ideas. Y por mucho que la imaginación y la fantasía breguen a fondo, es inevitable tender puentes hacia afuera para redondear el ciclo de comunión con el río de la vida seglar, atenuando la figura del anacoreta. El arte es la vida misma. El poema, el relato o el texto dramático no hacen sino anticiparse o reaccionar a lo que acontece por encima de las cuatro paredes de nuestra madriguera. Anticipar o reaccionar, sí, y por algo se afirma que el genio artístico comprende, fuera de petulancias, la virtud de preludiar determinados episodios de impacto colectivo que después se convierten en memoria o brindar puntualmente una lectura acerca de ellos. Cómo negar, pues, que el encierro compelido por el coronavirus la primavera de 2020 ha perturba-

do sin duda, de una manera u otra, los procesos de creación. Al dejar de circular por su entorno y múltiples coordenadas, quedando suprimida la variable del azar que conlleva la libertad de tránsito en el escenario público, el artista vio mermado el contrapunto de su ritmo de invención.

Así, rota de pronto la cadena de retroalimentación directa, *in situ*, con la calle, el lapso natural de gestación de la producción literaria pudo haberse obstruido, lo cual no es poca cosa, tomando en cuenta que las obras de un poeta y un prosista resultan de una compleja relojería de fuerzas internas y externas que inciden en la mente creadora. Salvo que su área de residencia se halle alejado de la ciudad o su red de vínculos interpersonales se acote a un puñado de familiares, vecinos y terceros, el artista, en tanto que ser humano, es un sujeto expansivo, por no decir sociable, cuya integridad psíqui-

ca la calibra en parte el acompañamiento de la conciencia con la noción de un mundo en perpetua sucesión. Si éste se detiene o se nos veda por razones extraordinarias, los resortes que respaldan el mecanismo de escritura se verán menguados. Aunque el autor ejercita su faena a solas, ni el arte ni la literatura surgen en absoluto del más casto ensimismamiento, y, cuando la poesía se nos manifiesta con un amago de incomunicación –por aludir a José Ángel Valente–, la palabra nace inequívocamente de ese consenso supremo que supone el lenguaje verbal y el pacto comunal de los idiomas. Manio-



brar con los vocablos es un acto social.

El desafío es, por consiguiente, doble: por un lado, dimensionar a cabalidad la resonancia de la pandemia y, por el otro, avizorar en qué medida esta desgracia sin precedentes en la última centuria consiente elucidar desde los vigentes códigos de la composición poética o narrativa una arista de aproximación a la cuestión, sorteando la redundancia noticiosa, el lugar común y, más que nada, las tautologías con la realidad. La trampa radica en el irresistible magnetismo de la coyuntura: ¿sustraerse a la tentación de escribir de un asunto que ha afectado a la especie en su conjunto y que muy probablemente no volvamos a experimentar en lo particular? El coronavirus es tal vez la hecatombe epidemiológica del tercer milenio y no debe extrañar que un escritor quiera preparar y compartir al respecto su perspectiva destilada en la criba de la fabulación. El dilema se reduce a escribir o no de la emergencia sanitaria, considerando que, con seguridad, una generosa cantidad de polígrafos se las ingeniará para acuñar su versión de esta peste colosal en la era del capitalismo liberal.

No hablamos de una problemática o una adversidad de índole local o nacional, comarcal o continental, sino de una alarma que ha invadido prácticamente cualquier rincón del orbe, por lo que, a distinción de la regionalización del terrorismo o la criminalidad, la perplejidad que despierta la incesante propagación de la pandemia se torna más imperativa.

Lo excepcional sería abstenerse de poetizarla, ora en señal de luto por las víctimas mortales, ora para rehuir la concurrida tendencia de subirse al tren de una moda, pese a que no hay mayor artificio que el de privarse de lo obvio o de lo avasallante. ¿Habrá entonces un *boom* de la literatura del COVID-19? Empieza a haberla en cuanto que comienzan a editarse aquí y acullá bitácoras de confinamiento que tuvieron su kilómetro cero en blogs y balances reflexivos sobre la materia; asimismo, han cundido artículos, opúsculos y entrevistas con voces de sobra acreditadas –Giorgio Agamben, Judith Butler, Byung-Chul Han, Noam Chomsky, Paolo Giordano, Yuval Noah Harari, Emilio Lledó, Naomi Klein, Edgar Morin, Martha Nussbaum, Slavoj Žižek– que hemos leído como verdaderos

horóscopos del dizque incierto futuro inmediato. No obstante, no sabemos aún dónde estamos ubicados, en qué tramo de la imprecisa persistencia de la catástrofe, de la que no se divisa todavía un desenlace porque no hay tampoco certeza de una vacuna efectiva y accesible. La luz al final del túnel no es más que la vacilante sensación de alivio frente a la consumación de una primera oleada del estallido viral. Habría que identificar, así, una literatura *a priori* y otra *a posteriori* del COVID-19, o sea, verificada antes y durante los picos de contagio y después de un tentativo primer brote. El arte y la literatura del coronavirus representan hasta ahora una creación en progreso, ya que la pandemia ha dado sólo pie a dilucidarla mientras se la padece dentro de una fase evolutiva. La literatura de la crisis de salud es hoy por hoy la literatura de una transición.

La escritura del COVID-19 estaría apenas por darse. La cuenta regresiva corre desde que el tsunami del microbio anegó nuestra ciudad. Las interpretaciones más ecuánimes y abarcadoras, en concreto las de la ficción, las afinará la distancia temporal. Boccaccio manuscri-

bió el *Decamerón* transcurrido el trienio aciago de la peste negra que castigó Florencia de 1348 a 1351, y hasta 1353 concluyó su labor. Emplazada en Orán, Albert Camus publicó *La peste* en 1947, documentando la epidemia de cólera –peste bubónica en la novela– acaecida hacia mediados del siglo XIX en el noroeste de Argelia. Boccaccio no describe ni expone en sí la devastadora secuela de la infección; al revés, dispone un centenar de capítulos libertinos que compensan el horror que se ha apoderado de los florentinos. El argumento y la ligereza de los relatos duplican el sentido de evasión, tanto al proponer una huida de la civilización lacerada como al orquestar un repertorio galante y alegre de la convivencia humana. Por su lado, Camus acude al simbolismo paradójico de la peste y la asistencia vital para troquelar una metáfora de la resistencia a partir de la ocupación de Francia por el ejército alemán entre 1940 y 1944. Dicho esto, hay que preguntarse qué otras formas de miseria, rareza o infortunio pudiera cobijar una literatura del coronavirus; o qué contenidos esquivos para mitigar o distraer el desasosiego como en el *Decamerón*. ¿Admite

el desastre de 2020 semejantes alegorías o no tolera más registro que el impuesto por el peso de su feroz literalidad?

En consecuencia, es apresurado conocer el radio de penetración y el influjo de una poesía, una narrativa o una dramaturgia de la pandemia. Si la bacteria ha llegado para arraigarse, asimilada a la cotidianidad, es posible que toda lectura artística que suscite depare poco interés, asumiendo que una audiencia que-rrá asilarse, a modo de tregua, en el reverso de la moneda, un arte que prosiga en su búsqueda pre-COVID y explore otros vericuetos sin reiterar la cruenta realidad de la plaga, rebosante, para colmo, de actualizaciones y estadísticas desalentadoras. “La literatura de urgencia tiene tan mala reputación como la comida rápida”, anotó Javier Rodríguez Marcos en un artículo de *Babelia*. Mas habrá líneas, derivas, subtemas relativos a la pandemia no concentrados en su naturaleza y comportamiento, por lo que convendría sopesar las microhistorias –trágicas, jubilosas, heroicas– que están ya ahí para ser contadas o abordadas. Días atrás ahondaba con los integrantes de un taller de poesía que conduzco vía Zoom en

los porqués del desdibujamiento de la épica en la edad contemporánea y el presente, marcado por la supremacía del yo lírico. Pero el inesperado COVID-19 ha propiciado la germinación de perfiles ciudadanos, autónomos o gremiales, emanados de la sociedad civil y no del gobierno, cuya misión, en constante situación de riesgo, ha permitido visualizar la resurrección de un espíritu audaz y valeroso en los médicos, las enfermeras, los paramédicos y aquellos que han engendrado y ejecutado acciones de soporte para el personal que ha atendido la contingencia en la trinchera de los hospitales y los damnificados económicos que ha desatado el parón en seco de la elongada cuarentena.

Sin embargo, más acá de los méritos cívicos de incumbencia pública que podrían inspirar un despunte de la epopeya de los héroes sin nombre, están las tramas de la intimidad de individuos, parejas, casas, barrios, comunidades: la solidaridad entre vecinos, el secreto cónclave de un puñado de camaradas que se citan para brindar en plena escasez de cerveza, las recuperaciones súbitas de los pacientes graves, el revelador testimonio de los sobrevivientes; pero, igual,

la separación de los amantes, su ruptura definitiva por la imposibilidad de reencontrarse, la pena de los parientes que no pueden congregarse o abrazarse, la silenciosa frustración de los niños por no bromear ni jugar con los compañeros, los estudiantes sin aula, los graduados sin graduación, la fulminante orfandad de los desempleados o de los empleados injustamente despedidos, la angustia de los que sin opción salen a trajinar en las maquiladoras bajo el peligro de contraer el virus, el aprieto de los infectados impelidos a procurarse el sustento, el quebranto de quienes perdieron sorpresivamente un ami-

a estrangular el planeta con la perversa temeridad de una amenaza permanente. La nueva normalidad no es lo que secunda al estado de sitio del coronavirus sino la normalización del coronavirus como nuevo orden global de restricciones y cuidados para vivir y convivir, coexistir y fraternizar. La insospechada dictadura de un patógeno. La tiranía del miedo.



go entrañable, la incertidumbre de los que acumulan jornadas afuera de las clínicas sin recibir el reporte de un ser querido que resiste intubado. Retazos recónditos, retazos de biografías recónditas que acogen el duelo con la muda intensidad de la vida. La COVID-19 empezó siendo una emergencia sanitaria y, en un parpadeo, se transformó en una hidra letal dispuesta

En suma, alterando sustancialmente el paisaje de las circunstancias, el COVID-19 ha venido a introducir de repente factores no previstos en la regularidad de cualquier oficio o profesión. La escritura literaria no escapará a este drástico viraje, y no me refiero al casi ineludible recogimiento que un autor solicita para dedicarse a lo suyo, pero sí al freno y estancamiento del

orbe que incita la tarea del poeta y el narrador –que en el fondo son lo mismo– y por eso vuelve decisivo su enclaustramiento. Trastocando la dinámica de los diversos sectores, la pandemia ha favorecido el florecimiento de las vocaciones ensombrecidas por la apología de las ocupaciones lucrativas. Vocaciones, adalides del servicio, modelos de ciudadanía y antagonistas, por supuesto, que enriquecen el reparto de un eventual relato sobre el coronavirus. Si la población conforma un nudo de contradicciones, para consignar los hechos insólitos que nos restan desde marzo pasado aplican tanto los dechados de prudencia y conducta responsable como lo contrario: los ignaros,

osados, insensatos. El arte está tejido de matices que pretenden acunar con fidelidad las tonalidades de una realidad objetiva o ficcional. Por ende, junto a la reinante desazón traída por la calamidad, hay que despejar la cancha a su opuesto, el optimismo, un tópico de difícil trato en la poesía. Entre la extrañeza y la esperanza podremos quizá rastrear una revitalizadora literatura del coronavirus. Se lo planteó Thomas Mann en *La montaña mágica* en el ocaso funesto de la primera Gran Guerra: “De esta fiesta mundial de la muerte, de este temible ardor febril que incendia el cielo lluvioso del crepúsculo, ¿se elevará algún día el amor?”. @

JORGE ORTEGA ES doctor en Filología Hispánica por la Universidad Autónoma de Barcelona y miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte de México. Actualmente es profesor de tiempo completo en el Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades del CETYS Universidad, donde además coordina el Programa Editorial de esa institución.



2166

• INSTRUCCIONES PARA COLABORADORES •

Arquetipos es una revista cuatrimestral, de divulgación cultural y multidisciplinaria. Las temáticas que se abordan son educación, economía, ciencias sociales, administración, psicología, historia, arte y literatura.

OBJETIVOS

Difundir en la comunidad universitaria y su entorno las actividades de docencia, investigación y difusión de la cultura que se realizan dentro y fuera de CETYS Universidad.

Para el envío de propuestas es indispensable que los trabajos atiendan a los siguientes requisitos:

1. Se podrán publicar artículos, ensayos, reseñas y textos literarios.
2. Los trabajos propuestos deberán contar con una estructuración lógica, coherente y ordenada.
3. Los autores deberán manifestar su capacidad para explicar de manera didáctica y accesible los temas elegidos.
4. Asimismo, es importante la utilización de un lenguaje comprensible para todo público y una redacción clara y precisa.
5. Los trabajos deberán ser inéditos y sus autores se comprometen a no someterlos simultáneamente a la consideración de otras publicaciones.
6. No excederse de 18 cuartillas en letra Arial de 12 puntos y a doble interlínea.
7. Sólo podrán incluir las referencias bibliográficas expresadas en el cuerpo de la colaboración y no deberán excederse de 10.
8. Se aceptan conferencias o de ponencias expuestas en eventos o reuniones.
9. Los materiales recibidos pueden publicarse total o parcialmente, de acuerdo con la importancia de la temática o por razones de espacio.
10. El título de los trabajos deberán ser concisos.
11. Sólo se aceptarán aquellas abreviaturas de uso común, y sin exceso de repeticiones (un máximo de diez y de acuerdo con la extensión de la colaboración).
12. Si el documento requiere de ilustraciones, su tamaño no debe superar los 21 cm. Deberán aparecer tanto en el cuerpo del documento como por separado, debidamente acotadas para su incorporación, con 300 puntos por pulgada como mínimo y con la extensión jpg o tif.
13. Se aceptará el uso de tablas o gráficas únicamente si son una referencia imprescindible. Al igual que las imágenes, se indicará su ubicación en el cuerpo del documento pero se adjuntarán al documento en el archivo nativo del mismo.
14. Las notas al pie de página deberán ser breves, de fácil comprensión, y limitarse al mínimo.
15. Las citas deberán seguir el formato APA.

REVISIÓN DE ORIGINALES

- Los originales enviados deberán ajustarse a las normas de presentación aquí señaladas, de no ser así, el editor podrá rechazarlos aún sin el dictamen del mismo.
- Una vez recibido el trabajo se notificará por escrito (vía correo electrónico) la recepción en un plazo no mayor a una semana.
- Cada trabajo propuesto será sometido a consideración de un Consejo Editorial y dictaminado bajo el esquema doble ciego.
- El tiempo promedio para recibir una respuesta de parte del editor no rebasará las dos semanas. Como resultado de esta dictaminación podrá darse:
 - A. Aceptación inmediata sin cambios
 - B. Aceptación condicionada a las observaciones de los revisores.
 - C. Trabajo rechazado
- El autor tendrá un plazo como máximo de 30 días para presentar una segunda versión del documento, si este fuera el caso.

ENVÍO DE COLABORACIONES

Todos los interesados en participar en cualquiera de las disciplinas mencionadas, podrán enviar sus propuestas de colaboración al correo electrónico arquetipos@cetys.mx



Modelo CETYS

Flex 360°

Nos hemos adaptado a tus necesidades

Implementamos una
forma de **aprender** ante
la nueva normalidad.



En nuestros tres
campus y todos
los niveles.



Consideramos:
bienestar integral,
difusión cultural,
liderazgo estudiantil
y deportes.


CETYS.
UNIVERSIDAD



Modelo CETYS

Flex 360°



Vivir los valores CETYS

Actividades para aprender a través del cine

María del Carmen Echeverría del Valle
Mónica I. Gárate Carrillo



Vivir los valores CETYS es un cuaderno de actividades para alumnos de educación media superior, diseñado para el análisis y reflexión de los valores CETYS a partir de películas y ejercicios. Se presenta la oportunidad de comprender algunos planteamientos éticos, a través de observar con detenimiento los pensamientos y acciones de personajes que interactúan en películas que seguramente conocen. La intención es que sean conscientes de la importancia que tienen los valores para una sana convivencia social y, por supuesto, que sean parte de su cotidianidad.

**Disponible para descarga gratuita en el sitio oficial
del Programa Editorial del CETYS Universidad
<https://www.cetys.mx/programa-editorial/>**