

El desgaste en la psiquis por la pandemia



JOSÉ ROÍAS BASHE

▲ SEBASTIÁN VARGAS

“Empecé a sentirme irritable, tenía mucha ansiedad por comer y subí 12 kilos. Me estaba apartando de todos. Una psicóloga me hizo ver que no era normal”.



JOSÉ ROÍAS BASHE

▲ VALERIA CORA

“Tienes miedo al estigma cuando te diagnostican ansiedad. Crees que profesionalmente no te va a tomar en serio pese a que se puede convivir con eso”.

El encierro socava la salud mental de los universitarios

Estudio • Un 39% de estudiantes de la PUCP, Pacífico y U. de Lima sufrió ansiedad y depresión severa y extremadamente severa • Expertos indican que el diagnóstico temprano es clave en estos casos.

I INFORME



GLADYS PEREYRA
Periodista

La llamaremos Tania. Tiene 19 años, está en sexto ciclo de la universidad y hace 28 días sintió que no podía más. Antes de la pandemia era una joven sociable, expresiva, aplicada y de pronto no podía tocar nada sin bañarse antes, se veía las manos rojas de tanto restregárselas con jabón y alcohol; el contacto físico era imposible y el miedo a salir la paralizaba. Sus notas bajaron, solo prender la computadora suponía una tarea dolorosa y empezó a sentir que no había nadie en el mundo que comprendiera que todo estaba fuera de su control.

Habló con dos psicólogas, una psiquiatra e incluso con amigas y se sintió aún más sola. No lo hacía a propósito, ya no podía relacionarse con nadie. Pensaba en su vida pasada, en la pena de haber sido —en sus palabras— “una universitaria pila” y que ahora no podía expresarse ni concentrarse en lo más mínimo. Le hablaron de trastorno obsesivo compulsivo,

de depresión, de ansiedad y se preguntó si ahora ella solo era eso.

Asustada de sí misma, el sábado 31 de octubre cogió varias pastillas y las tomó de golpe. No sabe cómo despertó el domingo rodeada por su familia. De eso no recuerda casinada, solo la voz de su hermana diciéndole que nunca la juzgaría. Se aferra al abrazo que se dieron y cuenta esto, con dolor, porque hay una parte dentro de ella que sabe que nada es su culpa.

Valeria Cora, de octavo ciclo de Ciencias de la Comunicación, ya ha controlado la vergüenza al decir que tuvo episodios de ansiedad desde que empezó la pandemia. Perdió las ganas de comer, de estudiar, de hablar con otros. Si en los días solo quería dormir, por las noches los peores escenarios se repetían en su cabeza. Le faltaba el aire, se le bajaba la presión y lloraba sin razón aparente.



“Un diagnóstico temprano ayuda a vivir con un trastorno y tener calidad de vida. Todo es tratable”.

Cecilia Chau
Psicóloga



“La pandemia nos ha afectado a todos emocional y psicológicamente. Hay que ver a nuestro alrededor”.

Mónica Cassaretto
Psicóloga

Claudio, que tiene diagnóstico del espectro autista, dice que los últimos seis años de terapia le habían permitido adaptarse en ambientes sociales. Con el encierro y las clases virtuales volvió a experimentar ansiedad, estrés y depresión. Tenía migrañas, taquicardia, dolor físico mientras se preguntaba si valía la pena pagar para estudiar así, para no aprender.

Sebastián Vargas habla de irritabilidad, incapacidad para expresarse, subida abrupta de peso. César, de un estrés que no lo dejaba dormir y lo hizo aislarse hasta de sus amigos más cercanos.

Se sienten solos, excluidos y, aunque varios ya siguen terapia, con la persistente idea de que tal vez sean los únicos pasando por algo similar.

Marisol Alvarado y Camila Craig también sintieron que sus condiciones de salud mental se agravaron tras el encierro por la pandemia.

—En números—

El encierro obligatorio y la limitación de espacios para socializar han sido detonantes de episodios de estrés, ansiedad o han agudizado trastornos como la depresión. Un estudio realizado por el Consorcio de Universidades (PUCP, UP, U. de Lima) con la participación de 7.712 estudiantes lo pone en números: solo en sintomatología severa y extremadamente severa el estrés, ansiedad y depresión llegan al 32%, 39% y 39%, respectivamente. Además, el 19,1% de estudiantes dijo que ha pensado en el suicidio, el 6,3% ha planeado quitarse la vida y el 7,9% lo intentó efectivamente.

Mónica Cassaretto, doctora en psicología de la PUCP y una de las autoras del estudio, explica que si bien toda la población ha tenido distintos niveles de afectación a su salud mental, los estudiantes ya enfrentaban retos adicionales.



▲ CAMILA CRAIG

“Quienes tenemos trastorno bipolar vivimos en constante estado de emergencia. Con la pandemia las personas neurotípicas conocieron cómo era vivir nuestro día a día”.



▲ MARISOL ALVARADO

“Llevaba terapia por ansiedad en el 2019, con la pandemia todo se agudizó. Tengo amigos que tienen el mismo diagnóstico y me doy cuenta de que no estamos solos”.

les de estrés y ansiedad. “Las universidades generan altos montos de estrés académico. La mayoría de estudiantes son adolescentes tardíos o adultos emergentes en pleno desarrollo en el que las relaciones interpersonales con los pares son fundamentales”, indica a este Diario.

A estos se sumó que de pronto varios tuvieron que enfrentar pérdidas, asumir roles económicos y ser nuevos soportes en su familia. De hecho, más de la mitad de participantes tuvieron familiares que se contagiaron de COVID-19, el 20% había perdido uno o más familiares a causa de este virus, el 9% había sido diagnosticado con esta enfermedad y el 46% reportó que tenía mucho o demasiado miedo a contagiarse.

—Abordaje integral—
Cecilia Chau Pérez Aranibar, doctora en psicología de la PUCP y otra de las autoras, explica que este estudio, publicado el 8 de noviembre con base en una encuesta realizada entre agosto y setiembre del 2020, busca contar con evidencia que permita a las universidades abordar los nuevos escenarios.

“Se va a necesitar una adaptación gradual al retorno. Se necesitan más trabajos de prevención y evaluar que quienes tengan ya diagnósticos puedan mantenerse en casa todavía si lo desean. [Volver a socializar] para algunos es más difícil”, insiste.

Lo que ha evidenciado el Consorcio de Universidades no es ajeno a la realidad de

otras casas de estudio. Janeth Lazo, jefa del Centro de Salud Mental Comunitario Universitario de San Marcos, por ejemplo, explica que ahí la pandemia ha incrementado en 25% los diagnósticos de trastornos ansiosos depresivos.

¿Cómo atender esta situación? Chau enfatiza que se debe plantear la salud mental como parte de la salud integral en la que influyen aspectos externos. “Es una construcción social y por eso se requiere que se hable del tema y se respete a la persona que tiene un problema. Todo es tratable”, enfatiza.

En este camino, la visibilización es relevante. Caro Díaz, periodista, activista de salud mental y creadora del proyecto Más que Bipolar, sostiene que el camino no es fácil, pero puede contribuir a acabar con los estereotipos. “Tenía miedo de que no me quieran contratar si decía mi diagnóstico, el estigma es fuerte, pero también hay autoestigma porque asumimos que la gente te va a rechazar. Mi vida después de hablar ha sido mucho mejor que fingiendo que no tenía nada”, dice.

Todos los jóvenes que hablaron en esta nota, y aquellos que contaron sus testimonios de forma anónima, coinciden en que el miedo a que nadie te entienda impide buscar ayuda. Que las consultas cuesten más que sus posibilidades y haberse topado con docentes sin empatía tampoco suman. De ahí que la tarea de enfrentar este problema involucre a todos.

POR TENER EN CUENTA



Especialistas indican que las señales de alerta son la alteración de sueño, fatiga constante, dificultad para concentrarse, olvidos e irritabilidad.



Quienes deseen orientación pueden comunicarse a la línea gratuita 113 opción 5 del Minsa o escribir al WhatsApp 952-842-623.



También se puede acudir a los 203 centros de salud mental comunitario de lunes a sábado. Atención gratuita para el SIS.

La incertidumbre que no contribuye con nada

Mientras muchos jóvenes intentan lidiar con la ansiedad y el estrés por una educación virtual que no les brinda las suficientes herramientas para desarrollarse profesionalmente, las constantes presiones políticas para retroceder en la reforma de la educación superior afianzan las dudas por el futuro.

Paul Neira, educador y director general de The Learning Factor, sostiene que desde el Congreso y el Ejecutivo contribuyen al ambiente incierto.

Hace unos días, el congresista Esdras Medina, de Renovación Popular, presentó un proyecto de ley que le quitaría autonomía y rectoría a la Sunedu so-

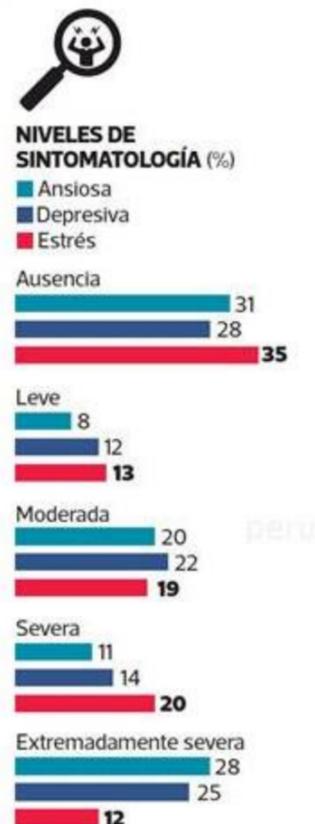
bre el sistema universitario del país. A esto se suma el proyecto de Acción Popular para dar segunda oportunidad a universidades no licenciadas. “Tenemos un Congreso fortalecido en su intento de debilitar a la Sunedu y por el otro el Ejecutivo que no define un norte, tiene problemas de presupuesto para sostener las universidades públicas y tiene mensajes ambivalentes sobre el retorno a clases”, opina a El Comercio.

Para el educador, esta inestabilidad puede acrecentar situaciones de ansiedad y estrés en estudiantes que no saben cuál será el futuro de todo el sistema educativo superior.



Los ataques a la Sunedu también generan ansiedad en los jóvenes.

Impacto del virus en cifras



Fuente: Informe de salud mental en universitarios del consorcio de universidades durante la pandemia