

Capítulo 4

El control de las emociones en tiempos de pandemia: Análisis de discursos mediáticos e institucionales sobre los riesgos del confinamiento para la salud mental

Introducción

El manejo y control de las emociones se ha convertido en la llave del éxito en un modelo económico soportado en la competencia y la promoción personal. Sin embargo, las emociones no son solo el principal recurso para el mejoramiento de nuestras relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, sino que constituyen, además, en los nuevos manuales y clasificaciones psiquiátricas un denominador común, la salud mental. “La salud mental se entiende como el producto final de un adecuado cauce de las emociones” (Manrique, 2015: 803)

Así las cosas, el control de las emociones se ha transformado en una práctica en la que convergen psicólogos, psiquiatras, compañías de seguro, farmacéuticas, oficinas de recursos humanos, trabajadores sociales, medios de comunicación, etc., al punto, de convertir las emociones en un elemento central del tipo de sujetos que requieren sociedades cada vez más globalizadas.

En este capítulo, nos interesa analizar los discursos del control emocional que durante los meses del confinamiento por la pandemia del Covid-19, circularon en medios digitales provenientes de medios de comunicación, organizaciones no gubernamentales y las instituciones del Estado, principalmente.

Con base en el material revisado, se seleccionaron piezas características de este tipo de mensajes. El análisis de los materiales se centró en su función de mediación frente a los riesgos de la pandemia. Al respecto se estudiaron los dos tipos de mediación que propone Martín Serrano para el análisis de los medios de comunicación: la mediación cognitiva y la mediación estructural.

El capítulo está dividido en cinco partes: en la primera, se presentan los referentes conceptuales que orientan el estudio; en la segunda parte, se propone la metodología; la tercera parte expone los resultados y la cuarta, unas conclusiones.

Referentes conceptuales

El concepto de gestión o manejo emocional está estrechamente ligado con la noción de inteligencia emocional que desarrolló Daniel Goleman. Para este autor, las emociones son: un sentimiento y sus pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias e impulsos (1995, p. 331). Las emociones son también alteraciones a nuestro estado de ánimo por ideas, situaciones, recuerdos o circunstancias. Aunque en términos orgánicos, son respuestas fisiológicas ante determinadas situaciones, la teoría de la inteligencia emocional y sus posteriores desarrollos “hablan de factores que son calificables, objetivos, medibles y entrañables” (Manríquez, 2005, p. 803)

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional les permite a las personas alcanzar su propia realización personal:

“Se postula que si uno no llega a ser comunicativo, libre, armónico o realizado es que no lo desea a causa de alguna necesidad, debilidad o deseo que hay que descubrir y contrarrestar. Y si no lo consigue, se convierte en un rebelde, antisocial y egoísta que no se comunica bien y no tiene una apropiada IE” (p. 806)

Desde esta interpretación, las emociones son concebidas como un material “maleable”, que las personas, con un adecuado entrenamiento y trabajo sobre ellas, pueden controlar y orientar para su propio beneficio.

Las emociones y la salud mental

Como lo muestra Francisca Ahumada (2011), hay dos tipos de teorías que establecen una relación entre la Inteligencia Emocional y la salud mental: aquellas que plantean una relación positiva y significativa entre inteligencia emocional y salud mental y las que evidencian, que bajo ciertas circunstancias las personas con un alto nivel de IE, esta puede ser perjudicial para su salud mental.

En el primer caso “a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental. Asimismo, niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con ciertos problemas emocionales, mayor ansiedad, depresión

y estrés, problemas de personalidad y tendencia a conductas adictivas” (Ahumada, 2011:15). En el segundo caso, se ha comprobado que “las personas con altos niveles de percepción de inteligencia emocional tienden a ser más vulnerables a los efectos adversos del estrés” (p. 15).

De las dos teorías, parece predominar la primera, la cual se ajusta muy bien a una serie de terapias psicológicas que buscan enfatizar las emociones positivas como una ruta para el logro del bienestar personal, pero también es funcional para los diagnósticos psiquiátricos que se inscriben en la categoría “trastornos del humor”- que, dicho sea de paso- constituyen hoy la principal causa de enfermedad mental en el mundo¹⁵.

El control emocional como autocontrol personal

Las emociones en la sociedad capitalista actual constituyen un elemento clave para la autorrealización personal. “Para tener éxito en el amor o en los negocios hace falta ser una persona amable, fácil y predecible para los demás. También implica asumir que el otro se comporta de la misma forma al quedar obligado por nuestra conducta” (Ahumada, p. 811)

La buena educación emocional expresada en una comunicación asertiva y un auto control de las emociones son la manifestación de una “presión amable” orientada hacia la autodisciplina.

Las instituciones sociales mediáticas

Los Medios de Comunicación de Masas, las organizaciones sociales y los diferentes componentes del Estado son instituciones sociales mediadoras en el sentido en que lo propone Martín Serrano (1994). Los medios de comunicación “tienen encomendado establecer una afectación entre lo que cambia

¹⁵ Según el *Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease* (2019), los trastornos mentales más prevalentes son: la ansiedad en el 3.83% de la población mundial y la depresión con el 3.77%. Ambas, son enfermedades que suelen enmarcarse en lo que en psiquiatría se conoce como trastornos del humor.

y el entorno (SR) y lo que se transforma en la conciencia de las personas (SC)” (p. 115).

Aunque la forma de mediar es distinta entre las instituciones mediadoras y los medios de comunicación, la producción de piezas comunicativas que realizan las instituciones mediáticas sigue un patrón similar al de los medios de comunicación en general, por lo menos en lo que respecta a la producción de contenidos y en algunos casos, en su función de persuadir y transmitir información. “La tarea de los mediadores consiste en establecer (con acierto o con errores) los marcos de referencia adecuados para que los agentes sociales, incluidos ellos mismos, se sitúen en el cambio” (Serrano, 1994: 130)

En ese orden de ideas, los productos comunicativos siguen la siguiente ruta:

Un actor emisor, observa unos u otros acontecimientos y retiene unos u otros datos. El Actor tal vez con la ayuda de otros emisores organiza los datos de referencia en un relato, al que se le confiere determinada forma expresiva. El producto comunicativo resultante será difundido por unos u otros medios de comunicación, a unas u otras audiencias. (Martín Serrano, 1994, p. 115)

La elaboración de un determinado producto comunicativo responde a una situación emergente. “Algo que ocurre o deja de ocurrir en el entorno, en cualquier lugar y en cualquier tiempo, cualesquiera que sean sus costos y efectos” (Serrano, 1994: 119). La naturaleza de lo emergente puede ser material o inmaterial, real o irreal, necesario o contingente.

En este contexto, el acontecer no es más que un emergente que puede afectar a la sociedad o a un grupo social concreto durante un determinado periodo. Sin embargo, para que este acontecer sea referente de una producción de comunicación deber ser público. Esto supone al menos dos cosas:

- Que afecte una comunidad
- Que el conocimiento del acontecer sea compartido por la institución mediadora y los miembros de la misma comunidad posiblemente afectada.

Según Serrano (1994), los productos comunicativos tienen una dimensión objetual y cognitiva. La dimensión objetual hace alusión a la existencia de un equipamiento, una organización y un soporte material que garanticen la elaboración y distribución del producto comunicativo. La dimensión cognitiva, por su parte, tiene que ver con el proceso de elaboración de los contenidos de información. “El resultado es un relato (escrito verbal, imágenes). El relato que trata del entorno es la manifestación objetivada de una representación del acontecer” (p. 123). El primer tipo de dimensión va a mediar estructuralmente el producto, mientras que el segundo tipo de dimensión lo va a mediar cognitivamente.

Ambos tipos de mediación se inscriben respectivamente en dos tensiones: la que se establece entre la producción ininterrumpida de nuevos acontecimientos, que, dicho sea de paso, deben ser publicados por los medios y, la producción continuada de “normas, valoraciones y justificaciones que cada grupo se esfuerza en preservar o en implantar, a pesar de que a veces esos supuestos axiológicos pueden ser cuestionados, contradichos por la aparición de aquellos acontecimientos” (p. 130). La tensión que se establece se da entre la imprevisibilidad que es natural al acontecer y la previsión que es “esencial para programar la forma de informar que diferencia a cada medio” (p. 131)”

El conflicto que se genera por la tensión entre la producción de acontecimientos y la reproducción de normas sociales es abordado por la mediación cognitiva. “La mediación cognitiva está orientada a lograr que aquello que cambia tenga un lugar en la concepción del mundo de las audiencias, aunque para proporcionar dicho lugar sea preciso transformar esa concepción del mundo” (p. 131)

El conflicto entre los acontecimientos imprevistos y una determinada forma de narrarlos se inscribe en la mediación estructural. “La mediación estructural está destinada a conseguir que aquello que irrumpe sirva para retroalimentar las modalidades comunicativas que cada medio produce” (p. 131). En otras palabras, sus formas expresivas.

Finalmente, cuando la mediación cognitiva elabora un relato se enfrenta con el conflicto entre *acontecer/creer*; mientras que la estructural se enfrenta con el conflicto *acontecer/prever*. La solución de la mediación cognitiva a dicho conflicto es la producción de mitos. Mitos a partir de una estrategia de confrontación de la audiencia mediante el recurso de la reiteración de datos de referencia familiares en el relato de lo que ocurre. La solución de la mediación estructural es la producción de rituales. Rituales mediante la repetición de las formas estables del relato, la cual ofrece seguridad y tranquilidad a los receptores.

El confinamiento como desafío de la IE

La decisión tomada por la mayoría de los países, después de la declaración de la OMS de la existencia de una epidemia mundial producida por el Covid-19, de declarar confinamientos totales de ciudades y cierre de fronteras entre países, prendió las alarmas de las instituciones de salud, sobre los posibles efectos del encerramiento en la salud mental de las personas.

Dicha preocupación, se tradujo en una serie de medidas como: toque de queda, pico y cédula, transferencia de recursos, entrega de mercados, etc. Para el caso de los posibles riesgos en el bienestar emocional se habilitaron líneas telefónicas gratuitas para ayudar a las personas que presentaran problemas de ansiedad, estrés u otro tipo de problemas producidos por el aislamiento. Implicó, también, el desarrollo de una serie de campañas institucionales cuyo objeto principal era orientar a las personas al manejo de sus emociones durante la pandemia, así como una serie de publicaciones sobre los posibles riesgos para la salud mental del confinamiento y las medidas que deben tomarse para asegurar una adecuada gestión de las emociones.

Todos estos materiales que se siguen publicando hoy en día, acompañados de estudios e investigaciones empíricas, buscan demostrar la importancia del control de las emociones como un aspecto central para alcanzar el bienestar personal, pero sobre todo contribuir a su autodisciplina. Factor este último, considerado central para el manejo de una pandemia cuya transmisión depende de la voluntad

de las personas de cuidarse y seguir una ruta de higiene y distanciamiento social.

Metodología

El análisis de las publicaciones orientadas al control de las emociones durante la pandemia supuso una revisión de los materiales que circularon a nivel digital durante los meses de marzo y agosto del 2020. Los textos recopilados fueron clasificados y se seleccionaron para este trabajo algunas piezas consideradas características de este tipo de mensajes. Es decir que respondieran al criterio de ser publicaciones orientadas al control de las emociones. En total se seleccionaron 4 mensajes.

Primero se hizo una descripción de los principales componentes del texto, para en un segundo momento proceder a identificar las estrategias de mediación (cognitiva y estructural) utilizadas para orientar entre los receptores el manejo de las emociones. A nivel empírico, la mediación cognitiva busca identificar los procesos de mitificación con los que intenta resolver la tensión entre el acontecer y el creer; la mediación estructural se orienta a describir los rituales como una estrategia para resolver la tensión entre el acontecer y el prever.

Los mitos dentro del relato se buscan analizar a partir de un modelo que describe: personajes, roles, atributos, objetivos, intenciones, actos, instrumentos, logros y fracasos. Los procesos de ritualización se van a identificar según el medio (prensa, radio, televisión, etc.), el tipo de textos o imágenes que utiliza, el soporte (físico o digital), la superficie que ocupa, los géneros, etc.

Resultados

A continuación, se presenta el análisis de 4 piezas producidas por distintos tipos de instituciones y que circularon durante la pandemia. Como ya se dijo, no pretenden representar una muestra del tipo de mensajes que circularon sobre los riesgos y el cuidado de la salud mental, pero si son características del modo en cómo se abordó la temática en buscadores virtuales como *Google*.

El análisis comprende inicialmente la presentación del material publicado por el Ministerio de Salud y Protección en Colombia, luego una síntesis del contenido, una tabla con algunos rasgos del mensaje y finalmente una caracterización de la mediación cognitiva y estructural de los materiales. Al final, se realiza un balance de los cuatro materiales analizados:

Primer material

Todos a cuidar nuestra salud mental durante la Covid-19¹⁶

Ministerio de Salud y Protección Social.
Todos a cuidar nuestra salud mental durante la Covid-19_28/03/2020
Boletín de Prensa No 105 de 2020

Siga estas recomendaciones para la convivencia y su salud mental durante los días de aislamiento social por el brote de Covid-19.

Bogotá D.C., 28 de marzo de 2020. – Cuidar nuestra salud por motivo de la enfermedad por coronavirus nos obliga a aislarnos de nuestras oficinas, universidades, colegios, familiares y amigos para evitar la propagación de la Covid-19, sin embargo, esto puede afectar la salud mental. Por eso el Ministerio de Salud y Protección Social entrega recomendaciones para mantener el bienestar emocional y psicosocial de los colombianos durante el brote del virus.

La subdirectora de Enfermedades No Transmisibles del Minsalud, Nubia Bautista, reconoce que “ante la situación de emergencia sanitaria actual, es posible que se presenten reacciones emocionales que incluyen temor a enfermarse o morir, sensación de impotencia por no poder proteger a los seres queridos, temor a acercarse a servicios de salud por riesgo

a enfermarse, desesperanza, aburrimiento, soledad, miedo a perder dinero, insomnio, aumento de la ansiedad generada por la incertidumbre, reducción en la percepción de seguridad e irritabilidad”.

Estos sentimientos pueden favorecer comportamientos de riesgo como uso de licor, tabaco u otras sustancias psicoactivas, conflictos familiares, intolerancia e incluso violencia. Igualmente, es de esperarse que un pequeño grupo de individuos pueda llegar a presentar trastornos mentales.

Para hacer frente a estas emociones se han definido 13 recomendaciones para la convivencia y salud mental que todos debemos seguir en casa durante los días que dure el brote:

1. Sé empático con los demás.
2. Atiende las indicaciones del aislamiento social, autocuidado y solidaridad.
3. El pánico no es la mejor opción:
 - a. Tómame un minuto para pensar.
 - b. Otro minuto para aceptar tus emociones.
 - c. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
 - d. Permite que tu respiración invada tu cuerpo.
 - e. Continúa tu rutina y repite este ejercicio cuantas veces lo requieras.
4. Infórmate únicamente desde fuentes oficiales y medios de comunicación veraces.
5. Ten una rutina en casa. Cuida tu sueño y alimentación
6. Aprovecha el tiempo con una actividad física en casa.
7. Mantén la comunicación con tus seres queridos y amigos.
8. Comenta tus emociones y pensamientos.
9. Pide apoyo emocional si lo requieres a tu EPS, a la secretaría de salud de tu ciudad o líderes sociales y espirituales.
10. Con los niños, niñas y adolescentes utiliza juegos y cuentos para explicar la necesidad del aislamiento social.
11. En adultos mayores debemos mantener rutinas de autocuidado, facilitar calendarios y relojes y evitar la inmovilidad.
12. Reconoce que esta es una posibilidad de enfrentar la adversidad y ser resilientes.

¹⁶ Síntesis del material: se trata de un boletín de prensa publicado por el Ministerio de Salud y Protección Social, el 28 de marzo de 2020, 4 días después de haberse declarado el confinamiento a nivel nacional. En dicha pieza, la subdirectora de enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud explica como las medidas tomadas pueden afectar la salud mental y emocional de las personas. Se proponen además 13 recomendaciones para enfrentar dicha situación en nuestros respectivos hogares.

“Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros”, destacó Bautista.

Análisis de la mediación cognitiva y estructural

Tabla 7. Descripción de los actores:

Personaje	Ministerio de Salud y Protección Social-Directora Enfermedades No Transmisibles
Rol	Prever como autoridad institucional los posibles riesgos de la pandemia en el campo de la salud mental.
Atributos	El Ministerio y particularmente la directora de Enfermedades No Transmisibles conoce el problema y sus posibles riesgos. Este conocimiento le permite formular una serie de recomendaciones a seguir para evitar esta situación.
Objetivos	Mantener el bienestar emocional y psicológico de los colombianos
Recursos	Recomendaciones

Fuente: elaboración propia.

Características del contenido del relato

Frente a un acontecer que emerge proveniente de la naturaleza, la pandemia, una institución social se encarga de explicarla y sugerir alternativas para enfrentarla. Esta fórmula sigue el esquema de los relatos míticos donde lo cultural se impone a lo natural. El orden cultural propone reglas, “allí donde la naturaleza deja las cosas libradas al azar”. (Dartsch, 2016: 2) Las instituciones entran a darle un orden, una organización social al caos producido por la naturaleza.

Las reglas que se proponen como recomendaciones constituyen también una forma de control, de regulación individual y colectiva. Seguir las normas, asegura la continuidad de la vida social. El triunfo de la sociedad sobre la naturaleza.

El texto anteriormente estudiado se encuentra en una página de Google gratuita que difunde diferentes

tipos de materiales: noticias, reportajes, publicidad. Al acceder al material, el enlace lleva directamente a la página del Ministerio de Salud y protección social donde se encuentra el boletín. El propósito del boletín es brindar información sobre los posibles efectos del COVID-19 en la salud mental y el bienestar emocional. La publicación de boletines por parte de las instituciones del Estado, a pesar de su regularidad, hace parte de los ritos que el Estado realiza, para comunicar sus decisiones o simplemente informar a los ciudadanos. El rito inviste de poder al Estado y sus instituciones, habilitándolas para explicar y actuar socialmente.

La referencia a las emociones

Una de las características del uso del concepto de emociones, es que no realiza una distinción entre “bienestar emocional y psicosocial”, de hecho, los síntomas de la enfermedad mental son leídos como “reacciones emocionales”. El peso de lo emocional es tan relevante, que las recomendaciones se proponen, justamente, para hacer frente a las emociones.

Segundo material

Expertos prevén pandemia de problemas mentales después del Covid-19¹⁷

La Asociación Colombiana de Psiquiatría alertó que personas con diagnósticos preexistentes, personal de salud y quienes perdieron a familiares serían los más propensos. Publicado: 20/04/2020

EFE. -El aislamiento social en que viven los colombianos desde hace casi un mes por el coronavirus puede acentuar la depresión y otras dificultades emocionales y dar lugar a una pandemia de problemas mentales, advirtieron expertos en salud.

¹⁷ Síntesis del material: Nota que describe desde el punto de vista de expertos (Asociación colombiana de psiquiatras-ACP y la Escuela Colombiana de Rehabilitación-ECR) los posibles problemas que en materia mental y emocional puede generar la pandemia en la población colombiana. Así mismo ofrece una alternativa de ayuda profesional gratuita para las personas que lo requieran.

Para la Asociación Colombiana de Psiquiatría, en un país como Colombia, en el que los niveles de maltrato, violencia intrafamiliar y feminicidios son muy altos, la cuarentena acentúa en muchos casos problemas ya existentes, tanto que el Gobierno puso en marcha campañas para evitar que aumenten los casos de agresiones domésticas en este periodo.

“Ya hay muchos estudios de este tipo que indican que luego de una emergencia como esta que estamos viviendo, en las sociedades se viene una segunda pandemia, que es la pandemia de la salud mental”, manifestó la presidenta de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, Astrid Arrieta Molinares.

Para Arrieta, coordinadora del programa de Psiquiatría y Psicopatología de la Universidad Libre de Barranquilla, “actualmente el 40 % de la población tiene mayor probabilidad de padecer algún tipo de problemas relacionados con salud mental, y se van a duplicar las cifras de padecimientos relacionados con la depresión”.

En su opinión, hay grupos que pueden ser más afectados, como las personas que ya tenían alguna enfermedad mental y no han podido seguir su tratamiento por la cuarentena que comenzó el 25 de marzo y debe concluir el 27 de abril, y los mayores de 70 años, quienes tienen un confinamiento más estricto por ser un grupo más vulnerable al Covid-19.

“Se suman a ellos los que deben realizar procesos de duelo por la pérdida de algún familiar o un ser querido, los actualmente confinados porque están padeciendo la misma enfermedad y el personal de salud con altos niveles de trabajo, que en Colombia se agrava porque no se tienen las medidas de bioseguridad y vinculación laboral”, indicó.

Efectos emocionales, mentales y físicos

Sobre los problemas derivados del aislamiento, la Escuela Colombiana de Rehabilitación (ECR) advierte que es necesario tomar conciencia del impacto emocional, físico y mental que puede causar la cuarentena.

“El coronavirus no sólo impacta al sistema respiratorio por la infección de la enfermedad en sí misma, también puede traer repercusiones en las esferas emocionales, mentales y de salud física de las personas”, dijo Goe Rojas, rectora de la ECR, institución dedicada a formar profesionales en las áreas de salud y rehabilitación en Colombia.

Rojas sostiene que, aunque la actual coyuntura limita las acciones de las personas, es necesario trabajar por la “normalización” mediante “el establecimiento de rutinas, que aún en el aislamiento, permitan cumplir con los horarios y hábitos que normalmente ejecutamos”. “El solo hecho de levantarse temprano, arreglarse y hacer actividades como si no estuviéramos en cuarentena, nos ayudará a que físicamente estemos mejor en nuestro sistema inmune para poder asumir que, si nos contagiamos y nos enfermamos, nuestro organismo tenga mejores defensas”, agregó.

Apoyo profesional

Preocupados por la salud mental de los colombianos en esta etapa, 30 voluntarios, profesionales de la salud, decidieron ponerse a disposición de todos aquellos que requieran ayuda u orientación durante la cuarentena.

Por medio de diferentes redes sociales, con el numeral #ContigoEnLaDistancia, este grupo de expertos ofrece ayuda profesional gratuita y comparte herramientas para ayudar a manejar pensamientos y emociones.

La terapeuta de integración y coach Yaneth Linares, que lidera a estos voluntarios, afirma que iniciativas de este tipo ya se han puesto en práctica en Europa, donde jóvenes ayudan a adultos mayores, y en algunos países de América Latina, como Argentina. “Comenzamos divulgando la iniciativa por grupos de WhatsApp y luego nos hemos dado a conocer a través de otros medios, por lo que actualmente estamos recibiendo llamadas no solamente de Colombia, sino incluso del exterior”, explicó Linares.

*Análisis de la mediación cognitiva y estructural***Tabla 8. Descripción de los actores**

Personajes	ACP, ECR y voluntarios en Salud
Rol	Representar a los gremios y organizaciones de trabajadores en la salud mental; contribuir al diseño de políticas y programas para la atención de la salud mental.
Atributos	Gremios y voluntarios en salud expertos en el tema de la salud mental
Objetivos	Advertir a los grupos posiblemente más afectados sobre los riesgos del confinamiento en la salud mental y ofrecer alternativas para enfrentar dicha situación.
Recursos	Recomendaciones y atención gratuita

Fuente: elaboración propia.

Características del contenido del relato

La mediación cognitiva enfrenta la tensión entre la emergencia de un nuevo acontecer (la pandemia) y la credibilidad de los receptores frente a esta situación. En este caso, como ya se ha dicho, la pandemia funge como un acontecer emergente, que ha convalidado a instituciones mediadoras como la prensa o revistas especializadas a ofrecer una explicación creíble y verosímil de lo que está sucediendo.

Por eso algunos medios, como es el caso de la *Revista Forbes Colombia*, utilizan como recurso para garantizar la credibilidad de sus discursos, a los expertos. En el caso de esta pieza, los expertos convocados son personal de salud, especialmente en salud mental como la ACP y la ECR. Ambas organizaciones, se encargan de explicar como la pandemia puede afectar la salud mental de las personas, pero también plantean alternativas para enfrentar la situación mediante el seguimiento de rutinas y la atención médica a través de líneas telefónicas habilitadas para tal fin.

El relato que soporta la nota, muestra como ante un problema que irrumpe, los expertos pueden explicarlos y preverlo. Incluso están en la capacidad de proponer salidas para conjurarlo. La función de los expertos como sucede en el mito es anticipar, saber qué es lo que va a suceder. En otras palabras, tener la capacidad de leer el futuro.

En lo que respecta a la mediación estructural, la pieza analizada es una nota de la revista *Forbes Colombia* (revista especializada en finanzas), que se publica en la sesión de actualidad. Cómo sucede con todos los materiales de Google, la nota tiene un enlace directo, lo que evita tener que entrar a la página principal de la publicación.

El texto de la nota está acompañado por una imagen en blanco y negro de una mujer que se cubre con una mano el rostro, ilustrando con dicha expresión, problemas mentales o emocionales. El lenguaje del texto, que se encuentra soportado en testimonios de expertos busca hacer previsible lo imprevisible, la posibilidad que se incremente la enfermedad mental por causa del confinamiento.

La probabilidad que se presenten casos de salud mental está basada en investigaciones y en la descripción de situaciones similares que, junto con la experiencia de los expertos busca otorgar veracidad a algo que todavía no ha ocurrido. De hecho, va más allá y formula alternativas para anticiparlo.

Desde esta perspectiva, el texto funciona como parte de un rito, con el que se pretende enfrentar los efectos del mal.

La referencia a las emociones

Al igual que en el texto anterior, no se plantea una diferencia entre emociones y enfermedad mental. Por el contrario, la depresión es señalada como una "dificultad emocional". Más adelante, una de las organizaciones expertas convocadas habla de los "efectos emocionales, mentales y físicos de la pandemia", estableciendo una diferencia entre lo mental, lo emocional y lo físico. Finalmente, el texto hace referencia a una línea gratuita para ayudar a las personas a manejar "pensamientos y emociones".

Tercer material

79.9% de los colombianos presenta algún tipo de afectación psicológica por el confinamiento: Corporación Nuevos Rumbos

Según el último estudio de la Corporación Nuevos Rumbos realizado a 1747 personas, se evidencia

que el prolongado aislamiento por causa del COVID 19 ha generado signos de alguna afectación psicológica en el 79,9%. Así mismo, el 72.2% de los encuestados demuestra algún tipo de malestar emocional, el 62.9% de ansiedad y el 54.1% de ambas.

Por otro lado, el 61,8% de las personas que diligenciaron la encuesta de manera anónima señaló que ha experimentado cambios negativos en su ánimo, mientras que el 32,5% expresó que se ha sentido más agresivo de lo normal.

De igual forma, el 33% de los fumadores aumentó su hábito, lo que se interpreta como un síntoma de ansiedad durante el confinamiento.

“Los datos de bienestar emocional son desalentadores, pues los resultados son mucho más preocupantes que los de la evaluación anterior (mayo de 2020), y están directamente relacionados con el tiempo prolongado del confinamiento, las pérdidas económicas y el pico de la pandemia”, manifestó Augusto Pérez Gómez, director general de la Corporación Nuevos Rumbos.

Frente al consumo de alcohol durante el aislamiento, se muestra que el 58% de los usuarios ha disminuido su ingesta, y solo el 12% lo ha aumentado; esto refleja un comportamiento normal teniendo en cuenta que gran parte de la ingesta de estas bebidas se da en espacios sociales, en dinámicas de esparcimiento con amigos y compañeros, los cuales no se han podido presentar de igual forma por las medidas de distanciamiento y aislamiento.

Estos resultados fueron obtenidos a través del Sistema de Autovaloración, instrumento construido por esta Corporación y que ha estado operando desde abril del presente año, estudiar el impacto que ha tenido el confinamiento y la pandemia en el bienestar emocional y psicológico de los colombianos, así como otras afectaciones sufridas en medio de la actual coyuntura.

Los usuarios que tengan algún tipo de afectación podrán contar con las líneas gratuitas de asistencia

emocional o visitar nuestra página www.nuevosrumbos.org y allí encontrar más información relacionada.

Este es un aporte voluntario para todos los colombianos de la Corporación Nuevos Rumbos, organización sin ánimo de lucro, dedicada por más de 18 años a la investigación y prevención de problemas socialmente relevantes como el consumo de drogas y la delincuencia, que afectan en particular a jóvenes y adolescentes en Colombia y en América Latina. Sus investigaciones han sido publicadas por diferentes medios especializados del mundo y ha liderado proyectos investigativos con la Comisión Europea, la Organización Panamericana de la Salud, las Universidades de New Jersey, Washington y Miami, la CICAD/OEA, los ministerios de Justicia y Salud y Protección Social, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, entre otros. La Corporación es liderada por el doctor Augusto Pérez Gómez, quien tiene más de 35 años de experiencia como docente, investigador y terapeuta

Otros Datos:

El 51,2% afirma que se han afectado sus finanzas, mientras que el 50% dice que tiene dificultades para pagar deudas.

El 29% dice que ve el futuro amenazante, mientras que el 17% califica el futuro como positivo, pero el 26% como algo desesperanzador.

32,3% informa que ha tenido cambios negativos en las relaciones con las personas con las que vive.

El 38% dicen no levantarse descansado y 49.3% dicen tener la cabeza llena de preocupaciones.

El 35.5% tienen trabajo de tiempo completo y el 10.2% de tiempo parcial. 16.7% dice que perdió el empleo por la situación actual.

Nota final: Para conocer más detalles de este y otros estudios de la Corporación Nuevos Rumbos y entrevistar a nuestros voceros, se pueden contactar con Juan Pablo García, de la oficina de comunicaciones, al 3217167456 o al correo jpgarcia@nuevosrumbos.org

A diferencia de las dos piezas anteriores que están basadas en el supuesto que la pandemia puede generar trastornos en la salud mental, el informe presentado por la Corporación Nuevos Rumbos soporta sus argumentos en datos recogidos por la misma institución. De esta manera, la base sobre la cual se estructura la idoneidad del texto es la investigación empírica y no la autoridad institucional o la opinión de expertos.

El relato sigue de modo fiel la narración mítica, pues intenta develar con su conocimiento de la realidad lo que está sucediendo, de qué manera y a quién puede afectar más las medidas tomadas para combatir el virus. Así las cosas, la Corporación es el personaje que sabe, que conoce lo que está sucediendo. Esto es posible porque lleva 18 años investigando y previendo el consumo de drogas y sustancias psicoactivas.

La evaluación periódica del consumo de sustancias psicoactivas, que se utiliza de modo frecuente para monitorear el consumo de los ciudadanos, fue adaptada en esta ocasión con el propósito de estudiar el impacto que ha tenido el confinamiento y la pandemia en el bienestar psicológico y emocional de los colombianos. Su principal logro, radica en presentar datos fruto de un procedimiento científico y no especulando sobre lo que puede o no suceder. Sus investigaciones han sido publicadas y sus acciones financiadas por agencias internacionales.

La Corporación por su conocimiento y experiencia es propuesta como un héroe que entiende la pandemia, analiza sus efectos y sabe cómo frenar sus alcances.

En lo que respecta a la mediación estructural, el enlace de *Google* lleva directamente a la página de la Corporación Nuevos Rumbos, a lo que, por su formato, parece una síntesis de la investigación realizada. El texto que se presenta a partir de datos estadísticos está acompañado por la imagen de un hombre sentado solo en lo que parece ser el comedor de una casa, cubriéndose el rostro con sus manos. A través de los resultados expuestos, el texto propone

alternativas de solución mediante sus líneas de ayuda y página web.

Así como la opinión de los expertos constituye una especie de “oráculo” de fuente adivinatoria, la publicación de datos fruto de un procedimiento investigativo, constituye un principio de evidencia incuestionable. Los datos son a la vez, conocimientos y ruta de validación. Esto último se inserta muy bien con el carácter auto promocional del informe.

La referencia a las emociones

En el estudio realizado por la Corporación Nuevos Rumbos, se busca identificar el impacto de la pandemia en el bienestar emocional y psicológico, lo que permite discriminar entre las variables utilizadas el malestar emocional de problemas de índole psicológico. Sin embargo, hay una tendencia en el texto de tratar como sinónimos ambos conceptos

Cuarto material

Inteligencia Emocional: El Manejo de las emociones durante la cuarentena¹⁸

Abril, 20 2020

Experimentar un estado de aislamiento social depende de ciertos factores, entre ellos, si el alejarse de la vida social y de su entorno se hace por voluntad propia, o si, por el contrario, se acoge de manera involuntaria, obligada más por circunstancias que exigen que la persona se aleje total o parcialmente de la vida social. En cualquiera de los casos, los efectos de un aislamiento dependen no solo de la capacidad para afrontar

¹⁸ Descripción. La noticia publicada por la IPS parte de mostrar como el aislamiento social es un factor que puede generar ansiedad y problemas de salud mental. En una segunda parte del texto, vincula el aislamiento al confinamiento que se ha generado como una de las medidas para enfrentar la pandemia, así como a la capacidad que tienen las personas de gestionar sus emociones como una alternativa para evitar los problemas de salud mental. El texto continúa con una definición del concepto de emoción y su ubicación en el campo de la psicología. Para refrendar dicho concepto, utiliza el testimonio de una psicóloga experta en el tema. Finalmente, se proponen una serie de técnicas para gestionar las emociones.

las consecuencias de este confinamiento, sino también de lo que éstas implican para el desarrollo social del ser humano.

Como principales síntomas del aislamiento social se encuentran el aumento de la ansiedad y los problemas en la salud, además de una serie de efectos tipo dominó en aspectos económicos, sociales, laborales, etc., de la vida de las personas. El grado de incidencia de dichas consecuencias en el individuo, están relacionadas en la manera cómo puede manejar sus propias emociones para lidiar con el estado de confinamiento y no dejar que permeen de manera invasiva en su salud mental. Con la propagación de la enfermedad Covid-19, en la mayoría de países donde el virus se ha extendido, se han tomado medidas drásticas como los periodos de cuarentena de carácter obligatorio, para tratar de minimizar el número de contagios entre la población. Aunque este aislamiento social es propicio para afrontar la pandemia, sus efectos en el ser humano pueden verse reflejados en la salud física y mental, de manera positiva o no.

Para la psicóloga Diana Lombana, desde un enfoque del Comportamiento Emotivo-racional y Terapia Narrativa, es normal las sensaciones que se pueden experimentar durante el periodo de cuarentena: "Ante situaciones de adversidad como las que estamos viviendo con la pandemia, es apenas normal sentir miedo, como el miedo a la incertidumbre de no saber cuándo terminará, sentirnos ansiosos por los efectos en lo económico, por ejemplo, o el miedo a infectarse o que se infecten tus seres queridos. Así mismo, sentir soledad, sentirse estresado, frustrado o con aburrimiento, pues nuestro estilo de vida ha tenido un cambio abrupto e inesperado".

Inteligencia emocional para la cuarentena:

Muchos estudios e investigaciones se han hecho desde el campo de la Psicología con respecto a la inteligencia emocional, logrando reunir diversas definiciones y posturas. La esencia de este concepto se centra en el reconocimiento que se les da a las propias emociones y las de los demás, tanto para entablar relaciones sociales como para afrontar con éxito los problemas y frustraciones de la vida,

desde una actitud optimista que permita gestionar las emociones, entenderlas y aquietar los impulsos.

Frente a la manera de afrontar la cuarentena, la profesional en psicología enfatiza que "los seres humanos somos intrínsecamente emocionales, por tanto, todas las emociones son necesarias y hay que permitirnos sentir las. Hay emociones negativas sanas, como el miedo, que puede llevarnos a adoptar conductas autoprotectoras o de protección con los demás. Por el contrario, evitarlas puede llevar a tener conductas de riesgo y/o pensamientos que minimizan o trivializan la situación real de peligro por Covid-19".

Recurrir a la inteligencia emocional para gestionar las emociones durante la cuarentena, ayuda a controlar los pensamientos inquietantes, sobrellevando de la mejor manera las situaciones diarias que se puedan presentar conforme avanza el periodo de aislamiento social. Por ejemplo, de acuerdo con la psicóloga, trabajar constantemente en la capacidad de razonar sobre las emociones, nos da la posibilidad de elegir pensamientos que estén dirigidos a mantener la salud mental y física, contribuyendo con la reducción del estrés y aumentando el autocontrol sobre las sensaciones que se puedan presentar.

Técnicas para manejar las emociones

Un factor importante a tener en cuenta en la gestión de las emociones es que el éxito de esta depende de la cultura que rodea al individuo, de su personalidad y de las actitudes para enfrentar los contratiempos.

Al respecto, psicólogos y organismos de salud mencionan algunas actividades que sirven para sobrellevar la cuarentena:

- Realizar actividades de ocio como ver películas
- Desarrollar el hábito de la lectura
- Aprender habilidades artísticas como dibujar o pintar
- Mantener el contacto con los seres queridos por medio de la tecnología
- Acudir a técnicas de autocontrol (meditación, técnicas de respiración)
- Ejercitarse regularmente

- Mantener la rutina a la que se está acostumbrado (dormir bien, horarios de las comidas, los descansos, etc.)
- Realizar actividades de interacción con la familia como los juegos de mesa
- Cocinar en familia
- Acudir a la ayuda profesional que ofrecen las entidades nacionales de salud

Así mismo, es importante hablar con sinceridad sobre las emociones y sentimientos que se manifiestan en ciertos momentos, y en los que se requieren de la comprensión y apoyo de los demás.

En el caso de la población infantil, es necesario guardar una actitud de calma y autocontrol que se vea reflejada en la rutina diaria, para no afectar de manera drástica los posibles comportamientos que se puedan derivar de la cuarentena. Por eso es pertinente, prestar especial atención a los cambios en los estados de ánimo de los niños, practicar la tolerancia con ellos y dejar que se expresen libremente en cuanto a cómo el confinamiento social está incidiendo en su rutina.

Para los adultos mayores el tema de la cuarentena resulta ser un poco más compleja, sobre todo porque son personas más susceptibles ante el encierro, asumiéndolo como la imposibilidad para continuar con sus quehaceres y sumiéndolos en un estado de irritabilidad y ansiedad. Con ellos es muy importante mantener el contacto telefónico para entablar conversaciones que les permita una retroalimentación sobre sus emociones y preocupaciones.

Así entonces, trabajar constantemente en la inteligencia emocional para autorregular las emociones resulta un ejercicio práctico de autoconsciencia sobre la forma en cómo podemos enfrentar situaciones inesperadas que amenazan con modificar nuestros proyectos de vida. Reconocer las sensaciones en el momento en que se experimentan nos ayudan a enfocarnos en las circunstancias que podemos controlar, permitiendo mejorar las habilidades sociales interpersonales, fortaleciendo el control sobre nuestros comportamientos, y potenciando aspectos como la empatía con los demás.

Análisis de la mediación cognitiva y estructural

Cómo ha sido usual en los otros textos, la noticia parte de abordar el problema, explicarlo y mostrar una alternativa respaldada por un campo disciplinar. De nuevo es un saber experto, la principal alternativa para enfrentar la situación emergente. El reconocimiento atribuido a este tipo de saberes y el rol de los profesionales encargados de ejercerlo busca otorgar credibilidad al modo de identificar el problema y diagnosticarlo, pero, fundamentalmente, su intención es validar las alternativas propuestas.

Las técnicas para manejar las emociones se convierten en este contexto, en un importante recurso al que cualquiera puede echar mano para solucionar sus problemas mentales y emocionales.

En lo que respecta a la mediación estructural, al igual que sucede con los otros textos, el enlace de *Google* permite un acceso directo a la página de la IPS donde se encuentra la noticia. El texto va acompañado con una fotografía de una mujer, en una habitación de pie, con máscara, que se encuentra mirando por una ventana hacia el exterior.

Después, como ya se ha expuesto, sigue una estrategia narrativa similar, que logra insertar la problemática en un relato que utiliza más o menos los mismos recursos de los textos anteriores. Testimonio de una experta inscrita en una tradición científica y formulación de técnicas para resolver de modo individual el problema de la gestión de las emociones.

Tabla 9. Descripción de los actores

Personaje	Psicología
Rol	Ofrecer asistencia profesional
Atributos	Estudios e investigaciones respecto a la inteligencia emocional
Objetivos	Ofrecer herramientas para gestionar las emociones
Recursos	Técnicas

Fuente: elaboración propia.

La eficacia simbólica del relato se debe a la puesta en escena del mito de la ciencia, que a través de sus saberes expertos define, controla y resuelve la situación. Las técnicas propuestas siguen la ruta del rito, de la realización de pequeñas ceremonias, que los individuos deben llevar a cabo para mantener el control de sí y de sus semejantes.

La referencia a las emociones

A diferencia de los textos anteriores que abordan las emociones como uno de los posibles aspectos junto con la salud psicológica y física que se afecta con la pandemia, en esta última pieza, todos los factores producto del aislamiento que genera la cuarentena están estrechamente ligados con las emociones. Esto se traduce en una serie de técnicas, que se sugiere a las personas, para el buen manejo de las emociones.

Balance

Los cuatro textos analizados, aunque provienen de instituciones distintas comparten una estructura narrativa y un propósito común: ofrecer una explicación sobre los posibles efectos de la pandemia y sugerir recomendaciones y/o técnicas a seguir para enfrentarla.

Todos cuatro se fundamentan en saberes expertos científicos, que les otorgan la autoridad y legitimidad para analizar la situación, proponer diagnósticos y escenarios futuros posibles. Las alternativas a través de las cuales se concita la participación de las personas es el seguimiento detallado de un conjunto de reglas de orientación de conductas, que cualquier persona puede seguir, aunque haya unas más vulnerables que otras.

El eje sobre el cual se orientan las piezas analizadas es el individuo, quien bajo la tutoría de la ciencia tiene la oportunidad de prevenir o enfrentar los problemas de salud mental que se le pueden presentar durante la pandemia.

En todos los relatos, las técnicas y las recomendaciones constituyen un importante mecanismo de prevención, que en caso de sentir algún "síntoma", la misma persona puede seguir los procedimientos

sugeridos, escribir un correo o contactar directamente a un "experto" mediante una llamada telefónica.

La ciencia constituye el principal referente al que se apela para hacer alusión al problema del control de las emociones y de la salud mental, por eso sigue la misma estructura del mito y las técnicas se abordan como un comportamiento ritualizado.

Conclusiones

La producción comunicativa de cuatro instituciones mediadoras en el contexto del confinamiento generado por la pandemia nos ha permitido comprender el modo como la dimensión cognitiva y estructural de dichas instituciones, echan mano de referentes conceptuales el primero y normativo, el segundo para "normalizar" la emergencia de un acontecimiento tan complejo como el virus del covid-19.

El saber experto de la ciencia con sus teorías, procedimientos, campos disciplinarios y profesiones es la base sobre la cual se explican y justifican los alcances del virus y sus posibles efectos para la salud humano. Sin embargo, su función no es solo explicar y definir la situación, sino proponer alternativas para actuar sobre ella. El discurso de la ciencia hace entonces creíble las voces de los expertos, sus diagnósticos y recomendaciones. No obstante, su principal tarea es ejercer un cierto control sobre lo que sucede y el modo en que debe ser abordado por las personas, al punto de constituir una versión oficial de los hechos que todos replican y reproducen. Esta versión unitaria cumple también la función de tranquilizar a las personas, frente a lo que se desconoce y a lo que incluso no ha sucedido todavía.

No basta con apelar al discurso de la ciencia para que sea creíble, verosímil, es necesario también que se cuenten los hechos de una cierta manera, con una línea argumental que utilice sus propios recursos (investigar, tomar en cuenta las opiniones de expertos), para explicar el problema, identificar sus causas y plantear soluciones. Tal vez esto explique su difusión masiva en diferentes medios, así como

su distribución y circulación continua durante el periodo de confinamiento.

Quizás, más importante aún sea, la utilización de un lenguaje orientado hacia el control individual de las emociones, más que al abordaje de otro tipo de trastornos o enfermedades mentales, que, dicho sea de paso, no se podrían tratar a partir de "técnicas" o recomendaciones.

En lo que respecta a las emociones, las instituciones estudiadas contribuyen a mostrar la importancia de la gestión de las emociones para el tratamiento de ciertas enfermedades, pero sobre todo plantean la posibilidad que cualquier persona está en la capacidad, siguiendo un conjunto de reglas y procedimientos, sus propias emociones. Solo es cuestión de hacerse consciente de su propia experiencia emocional y reflexionar permanentemente sobre sus alcances y limitaciones.

A la luz reiterativa de estos discursos, las emociones son reconocidas como un saber científico experto, al que se puede echar mano para enfrentar problemas de salud mental, pero también como camino expedito para alcanzar el éxito y el bienestar personal.

Referencias

- Bourdieu, P. (2012). *Sur l'État: Cours au Collège de France, 1989-1992*. París, Francia : Éd. Raisons d'agir.
- Dartsch, G. (2016) Los mitos y su función en la cultura. En: Revista ABRA Vol. 36, No 52, pp. 1-10. Recuperado de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/8307/9348>
- Forbes, S. (2020). Expertos prevén pandemia de problemas mentales después del Covid-19 - Forbes Colombia. Revista Forbes Colombia. <https://forbes.co/2020/04/20/actualidad/expertos-preven-pandemia-de-problemas-mentales-despues-del-covid-19/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease (2019) Trastornos mentales en el mundo. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/trastornos-mentales-en-el-mundo-graficos>
- Manrique, R. (2015) La cuestión de la inteligencia emocional. En Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría 35(128), pp. 801-814. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n128/original7.pdf>
- Martín, Serrano, M. (1994) *La producción social de la Comunicación*. España: Alianza editorial
- Minsalud. (2020). Todos a cuidar nuestra salud mental durante la COVID-19 (minsalud.gov.co). <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>
- Salud laboral del valle IPS.(2020).Inteligencia emocional: el manejo de las emociones durante la cuarentena - Salud Laboral del Valle IPS: Centro de Excelencia en Medicina Laboral (saludlaboralvalleips.com). <http://www.saludlaboralvalleips.com/index.php/noticias/item/8-inteligencia-emocional-el-manejo-de-las-emociones-durante-la-cuarentena>