

Lo que aprendí...

What I learned...

Mabel Rangel Mendoza

Resumen

Cómo te ves a ti misma está influenciado por las cosas que te rodean: opiniones, prejuicios, medios de comunicación, amigos, familia, etcétera. Pero cuando pasas un tiempo prolongado aislada del mundo que conoces, todo esto cambia. La pandemia del COVID-19 nos orilló a ser nuestra propia compañía y, en más de un momento, resultó una experiencia extraña; diferentes temas pudieron haber aparecido en nuestra cabeza: la salud mental, la ansiedad y la depresión fueron tópicos constantes de reflexión. Algo es muy claro, cada persona es un mundo y eso se vio reflejado en este período (incluso hoy en día puede que la reflexión continúe). Cada persona tuvo su propio camino a seguir, ya sea desde los problemas que enfrentó o sigue enfrentando, o los aprendizajes que decidió agregar a su persona. Somos el resultado de todas esas experiencias, nos hemos convertido en el reflejo del constante cambio, y tenemos un detonante de transformación en común. Puede que no todos se sientan cómodos compartiendo sus reflexiones y retrospectivas, pero quienes lo hacemos esperamos que, más allá de simplemente leer otro punto de vista, los lectores encuentren un punto en común, algo que muestre el factor humano que todos compartimos.

Palabras clave: reflexión, pandemia, COVID-19, salud mental, ansiedad, depresión, resiliencia, cambio, experiencias, aislamiento.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Rangel Mendoza, Mabel. (2023, noviembre-diciembre). Lo que aprendí... *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.15>

Abstract

The way you see yourself is influenced by the things around you: opinions, prejudices, the media, friends, family, etc. But when you spend a long period of time isolated from the world you know, everything changes. The COVID-19 pandemic led us to be our own company and, in more than one moment, it turned out to be a strange experience; different topics appeared in our heads: mental health, anxiety and depression were constant objects of reflection. Something is very clear: each person is a world and that was reflected in this period (even today, the reflection may continue). Each person had their own path to follow, either for the problems they faced (or continues to face) or the learning they decided to carry out. We are the result of all these experiences, we have become a reflection of constant change, and we share a transformation trigger. Not everyone may feel comfortable sharing their reflections and retrospectives, but those of us who do, we hope that the reader, beyond simply reading another point of view, will find common ground, something that shows the human factor we all share.

Keywords: reflection, pandemic, COVID-19, mental health, anxiety, depression, resilience, change, experiences, isolation.



Mabel Rangel Mendoza

Escritora e investigadora independiente

Nació el 10 de diciembre de 1999 en la delegación/alcaldía Iztapalapa, en la Ciudad de México. Sus padres son Félix Felipe Rangel Bolaños y Eva Mendoza Rangel, y sin su apoyo y enseñanza no habría conocido, entre otras cosas, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Su vida universitaria comenzó cuando logró ingresar a la Preparatoria No. 2 "Erasmus Castellanos Quinto" y, al finalizarla, se decidió a estudiar Artes Visuales en la Facultad de Artes y Diseño en Xochimilco. Después de un largo proceso, al fin obtuvo su título como Licenciada en Artes Visuales en el 2022.

Sus principales gustos son la fotografía, la lectura y la escritura creativa, su intención es ir las perfeccionando con el paso del tiempo. También le gusta seguir aprendiendo el idioma inglés (que ha estado presente en su vida desde la niñez), y ha comenzado a inclinarse por el italiano y el coreano. Durante un período trabajó como mediadora en el Papalote Museo del Niño, en donde inició la exploración de habilidades como hablar con gente desconocida, lo que, al ser ella una persona algo reservada y tímida, era muy complicado.

De manera independiente realiza sus escritos e investigaciones, pues considera que ese modo es mejor para ir empezando, ya que puede encontrar su propio estilo de trabajo y practicar por su cuenta las diferentes habilidades que tiene. Sus intereses son muy personales, desde asuntos autobiográficos hasta temas relacionados con ciertos aspectos de la sociedad actual, tales como la salud mental, por ejemplo.

 mrangelm1999@gmail.com

 orcid.org/0009-0001-5240-5769

 [@_lebamy_10](https://www.instagram.com/_lebamy_10)

A tres años y cacho

Ya han pasado más de tres años desde la pandemia del COVID-19. No obstante, parte de nuestras vidas siguen paralizadas. Muchos deciden olvidar y simplemente continuar. Cuando viajo en el transporte público, a veces, me quedo viendo los rostros de las personas y algunas preguntas surgen en mi cabeza: ¿cuál es su historia?, ¿habrán superado todo?, ¿aún evitarán temas relacionados con la pandemia como yo lo hago?

Demos la vuelta al reloj: a comienzos de marzo del 2020 me encontraba estudiando Artes Visuales en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); tenía a mis amistades, buenas calificaciones, iba a ir a ver a Harry Styles, acababa de cumplir 20 años (siempre me ha gustado que mi edad coincida con el año en el que nos encontramos). Habíamos estado en un paro escolar desde el semestre pasado y apenas estábamos regresando a las instalaciones, pero no pasó tanto tiempo antes de que nos dijeran que era necesario abandonarlas. Ya corrían rumores de la enfermedad y otros países habían declarado estado de emergencia. Yo comparaba todo con la cuarentena que tuvimos en el 2009 por el H1N1, recordaba que estaba en la primaria y simplemente estuve en casa unos días. Amigas y compañeros tenían esa misma referencia, así que no hubo una gran despedida al irnos de la facultad. No teníamos ni la más mínima idea de todo lo que se nos venía.

Un día antes del cumpleaños de mi hermana menor, fue declarada una pandemia, el 11 de marzo del 2020. Se sintió aún más real cuando hablaban de muertos y de la gente más propensa a enfermarse, o de las medidas de seguridad necesarias. Nunca habíamos vivido algo así; ya no podíamos salir, teníamos temor de dejar la casa.

Recuerdo los sucesos, pero no exactamente cómo me sentía. Había miedo e incertidumbre. Aunque hay algo en lo que soy buena desde que tengo memoria: crear una barrera entre mi persona y el resto del mundo; eso fue exactamente lo que hice, trataba de mantenerme ocupada lo más posible. No me molestó retomar clases en línea ni pasar horas entre clases, tareas y proyectos; entre más ocupada estuviera era muchísimo mejor. Sin embargo, alcancé el famosísimo *burn out*¹.

Todo cambiada cuando no trabajaba y me quedaba quieta. El silencio solamente estaba afuera, dentro de mí era todo lo opuesto: se repetían voces de los reporteros, ya que desde mi cuarto se escucha la tele de la sala de mi casa. Había días en los que desde temprano comenzaba a llorar, pues era lo primero que mis oídos captaban; también a mis compañeros hablando de sus experiencias. Pero había una voz especial, que se la pasaba repitiendo todo lo malo: cómo no me salvaría, cómo no valía la pena vivir ni nada de lo que estaba haciendo.

¹ Dr. Laurie Santos (2023) destaca que el *burn out* tiene tres características principales: extremo cansancio emocional, despersonalización (alejamiento y molestia respecto a lo que nos rodea) e ineficiencia personal (aunque hagas lo que debes, ya no lo consideras importante).



La primera muerte en mi familia lo sacudió todo: la enfermedad estaba entre nosotros. Ahora la voz ya no podía ser contenida, estaba a todo volumen, todo el día; aún y cuando trataba de contenerla lo más que podía, actuando de manera normal. Yo no hablaba del problema abiertamente, no lo quería reconocer, sentía que si me rendía y hablaba, la poca estabilidad que quedaba se perdería. El trauma² comenzaba a manifestarse.

Salud mental, ansiedad, depresión...

Estos eran temas relativamente nuevos y, como no eran tan tratados por mi familia o gente que conociera, los asociaba con algo malo. En este período presenté un mayor interés por el tema y comencé a investigar, pero la información me confundía y, por viejos hábitos, me autocastigaba por no entender las cosas. Eso no ayudaba en nada.

Así que a escondidas comencé a buscar un psicólogo. No quería que se supiera, tenía miedo a que me consideraran loca y me encerraran en algún lugar en donde terminaría dependiendo de medicamentos, a ese extremo me daba miedo hablar de todo. Sabía que había un gran estigma rodeando las terapias psicológicas. Las sesiones eran a través de una pantalla, para mantener la costumbre (nótese el sarcasmo).

No es nada glamoroso: es muy doloroso ir tratando de sanar, de tener un verdadero proceso para hacerlo. El peor momento de mi depresión y ansiedad fue mientras estaba en terapia: al principio saqué la mayoría de lo que me molestaba, el siguiente paso fue ir más a fondo, tratar de entender lo que ocurría dentro de mí, qué lo desencadenaba y cómo podría manejarlo para que no me afectara tanto. Es como cuando vez una película, pero no logras entenderla completamente porque le adelantaste a partes importantes, así que debes de verla completa para entender la trama; aun así, al final llegan a haber tramas sin resolver.

Mi cuerpo comenzaba a manifestar su malestar: dolor de cabeza, dolor muscular, aumento de insomnio, ataques de pánico y ansiedad, sensación de abandonar mi cuerpo, llanto, etcétera. De verdad había momentos en los que sentía que no podía más.

En esos momentos encontré refugio en un grupo llamado BTS: era la primera vez en mi vida que personas que yo admiraba admitían batallar igualmente con su salud mental y nos hablaban de ello, no de un modo completamente sombrío, sino también con la esperanza de que todo mejoraría, de que los trastornos mentales no eran defectos. Así ya no me sentía como mercancía dañada, pude admitir con mayor libertad que no me sentía bien, me dormía con mayor facilidad y (aunque suene extraño) feliz, comencé a hacer ejercicio y gané el peso que perdí. La fortaleza que fui obteniendo me ayudó mucho a terminar mi carrera universitaria (ya quería salirme), me inspiré para

²Bessel van der Kolk (2021) asegura que el trauma es extremadamente común, y que es nuestro modo de responder a cierto evento. Nuestro cerebro discrimina lo que es peligroso y lo que es seguro para mantenernos en un estado de alerta constante.



mis proyectos, pude entenderme un poco mejor a mí misma e ir avanzando. Llegué incluso a hacer ejercicios de respiración coordinados con algunas de las canciones de BTS.



Mis padres, mi hermana, otros miembros de mi familia, amistades, reencontrarme con el arte, terapias. Todos fueron elementos puestos sobre la mesa para sentirme mejor. Pero la voz regresaba, aunque con menos frecuencia. Había decidido que era momento de encararla directamente, y vaya sorpresa que me llevé al hacerlo. La voz era yo, yo misma era la emisora y receptora, una parte muy oscura y escondida muy en el fondo. Una parte de mi comenzaba a salir. No le había prestado atención, la tomaba como amenaza, pero me avisaba que algo faltaba, que no podía continuar viviendo exactamente como lo estaba haciendo, y no se refería solamente a la pandemia, sino a mi vida en general. Estaba en una balsa a la deriva y no estaba agarrando los remos.

¿Qué aprendí?

La respuesta varía. Un aprendizaje colectivo puede ser lo valiosos que son el tiempo y la gente que amamos, pero también la convivencia con nosotros mismos nos lleva a tener un cambio notable. El término *resiliencia* describe perfectamente el final de esta montaña rusa, más que nada porque seguimos aquí y ya no debemos de presionarnos por ser algo que no somos. Siempre vamos a tener fallas, vamos a cometer más de un error, pero al mismo tiempo vamos aprendiendo y obteniendo algo en cada momento, no estamos aquí para ser llevados por la corriente. También debemos de aprender a resaltar sentimientos como la gratitud, la simpatía y la compasión. La escritora Chloé Valdary³ (2023) hace hincapié en ello, pues al final es lo que nos conecta con el resto de la humanidad: el reconocer que compartimos sentimientos y emociones, que no discriminan a nadie para manifestarse.

Aprendí a *sentir*.

³ También resalta la importancia de aprender a ver de cerca y de lejos nuestras experiencias para tener un equilibrio en nuestras emociones y sentimientos. Y cómo una mejor comprensión nos lleva a no proyectar nuestras inseguridades a otras personas.



Referencias

- ❖ Big Think. (2021, 17 de septiembre). *What is trauma? The author of "The Body Keeps the Score" explains (Bessel van der Kolk)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BjfmfkDQb14>
- ❖ Big Think. (2022, 20 de mayo). *We are wired to conformity: That's why we have to practice dissent (Todd Rose)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rd8VHbLYqRs>
- ❖ Big Think. (2022, 25 de mayo). *What to do if your inner voice is cruel (Ethan Kross)* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=z5XdX_ryHoc
- ❖ Big Think. (2022, 11 de diciembre). *Antifragility: How to use suffering to get stronger* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ISjRSek5Xbs&t=32s>
- ❖ Big Think. (2023, 1 de febrero). *Stoicism: Turn suffering into unshakeable inner strength (Chloé Valdary)* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_qpsGj68yFA
- ❖ Big Think. (2023, 20 de junio). *How emotions work (Dr. Lisa Feldman Barrett)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mjLROKV2SzU>
- ❖ Big Think. (2023, 25 de junio). *3 ways that you've hit clinical burn out and should seek help (Dr. Laurie Santos)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ>