



Lo que la pandemia develó: la importancia (y fragilidad) de la salud mental y la solidaridad

What the Pandemic Revealed: The Importance (and Fragility) of Mental Health and Solidarity



Jaime Velosa Forero

Subred Integrada de Servicios de Salud, Sur ESE

E-mail: Velfor2222@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-1044-0571>

 **Resumen**

La pandemia, sus impactos en la vida psíquica y en el lazo social apenas se van estableciendo. Sin embargo, no cabe duda de que ha sido un periodo de tiempo excepcional, que dejará huellas, preguntas y aprendizajes. Dos temas emergieron de manera notable: por un lado, la importancia —y fragilidad— de la salud mental y, por otra parte, la solidaridad; un valor que se invocó para respetar la convivencia, para seguir las normas y medidas sanitarias; y también para sostener las limitaciones e imposiciones que se establecieron. La solidaridad fue promovida sosteniendo la importancia del bien común sobre los intereses individuales. La articulación de los dos temas, de la denominada salud mental y la solidaridad, son un pretexto para plantear reflexiones sobre la dinámica del ser humano puesta de presente en este periodo tan significativamente adverso y desfavorable.

 **Abstract**

The pandemic and its impact on mental life and social relations have not yet been fully established. However, there is no doubt that it has been a unique period that will leave traces, questions and lessons learned. Two themes in particular emerged: on one hand, the importance—and fragility—of mental health and on the other hand, solidarity, a value that was invoked to respect coexistence and to follow the rules applied and measures taken in health matters; and also, to support the limitations and impositions that followed. Solidarity was promoted to uphold the importance of the common good over individual interests. The structure of the two themes—the so-called mental health and solidarity—is a pretext to reflect on the dynamics of the human being brought to the fore during this significantly adverse and unfavorable period.

 **Key words**

Pandemia; salud mental; solidaridad; vida psíquica; lazo social.
Pandemic; mental health; solidarity; mental life; social relations.

 **Fechas**

Recibido: 17/12/2022. Aceptado: 01/02/2023



1. Introducción

Al comienzo de este periodo de pandemia por COVID-19 se pensó que sería un asunto de unos pocos días o semanas, en ese momento palabras como pandemia, cuarentena, mascarilla o distanciamiento eran ajenas para la gran mayoría. A medida que se escuchaban noticias, a medida que se iban tomando medidas, la incertidumbre de no saber qué estaba pasando y de no saber qué hacer frente al temor fue generando diversas sensaciones como cautela o esperanza, pero también impotencia, preocupación y desconfianza. Más adelante, apareció la desesperanza y el miedo a contagiarse, el miedo a la presencia del otro, a la muerte y a contagiar a los más cercanos. Finalmente, de manera más reciente, podemos decir que han surgido marcas subjetivas, preguntas y aprendizajes.

Los estudios han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicológicas y psicosociales, a nivel individual, familiar y social, que trajo consigo la pandemia

El común de la población mundial se vio afectada de diversas maneras. En las primeras semanas de la pandemia, cuando aún no se había desarrollado la vacuna y la imágenes de los medios de comunicación y de las redes sociales transmitían el dolor y la impotencia que se vivía en varias regiones del mundo, y cuando la muerte parecía no ceder, se hizo evidente la vulnerabilidad del ser humano, la indefensión frente a condiciones externas y ante la inexorable presencia de la muerte. Se hizo evidente cierta desesperanza y también las dificultades en la convivencia, de la mano de los grandes cambios en las formas de relación, de comunicación y de transformación de los lazos sociales.

Freud (1930) planteaba que el malestar y el sufrimiento del ser humano provenía de la amenaza desde tres fuentes: en primer lugar, desde el cuerpo propio que está destinado a la enfermedad y la muerte, de forma tal que no se puede prescindir del dolor y la angustia por estas razones. En segundo lugar, desde el mundo exterior, en particular de las fuerzas de la naturaleza que pueden abatir sus furias sobre nosotros con fuerzas hiperpotentes y destructoras —como huracanes, terremotos, sequías, etc.—. Por último, en tercer lugar, la principal fuente de sufrimiento se debe a los vínculos con otros seres humanos, las relaciones con otros y en particular con los más próximos. En la pandemia se juntaron las tres fuentes: en principio, había una fuerza externa impredecible, inmanejable —un virus— que avanzaba sin control; asimismo, el contagio avanzaba y la enfermedad y la muerte se hicieron presentes y extendidas de manera imponente; y luego las principales medidas que se tomaron —en muchos casos restricciones en la vida cotidiana, y cambios en las relaciones y en las dinámicas sociales— plantearon unas nuevas maneras de convivir y de relacionarnos obligándonos, por un parte, a vivir distantes de los demás, con la sensación de peligro, y por otra parte, demasiado cerca de algunos, confinados, sin poder salir.

Los estudios han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicológicas y psicosociales, a nivel individual, familiar y social, que trajo consigo la pandemia causada por el nuevo coronavirus (Montes-Berges y Ortúñez, 2021; Hidalgo, Vargas y Carvajal, 2021; López-Martínez y Serrano-Ibáñez, 2021; Ribot, Chang, Paredes y González, 2020; OPS, 2022).



Con la aparición de la pandemia y los cambios que esta provocó a nivel social como el aislamiento, uso de tapabocas y otros elementos de bioseguridad, cuarentenas, aumento de la carga laboral, tensión, miedo, enfermedad y muerte entre otros, se pusieron en juego las afectaciones psicológicas, psicosociales y de salud mental.

Este escrito parte de la experiencia de trabajo desarrollado en la Subred Integrada de Servicios de Salud Centro Oriente E.S.E de Bogotá Colombia¹, que creó un grupo de atención interdisciplinaria que se ocupó de conocer, registrar, brindar asesoría, diseñar planes y prestar atención a la salud mental de los trabajadores de la salud que se iban viendo afectados por el COVID-19 y que a la par desarrolló un trabajo de investigación en torno al tema la salud mental en los trabajadores de la salud.

2. La solidaridad. Su idealización, sus límites y sus posibilidades

Desde un principio y para enfrentar y contener la pandemia se acudió a la prudencia, al cumplimiento de los cuidados, de autocuidados, al acatamiento de las normas de bioseguridad, a diferentes restricciones; disposiciones amparadas en la cualidad subjetiva de la solidaridad. De esta manera, la solidaridad se invocó para respetar y cumplir normas y para aceptar limitaciones e imposiciones. Se exhortó para sostener una necesidad de bien común, sobre los intereses individuales.

Debe resaltarse que algo muy importante en la construcción de la noción de solidaridad es la introducción de la idea de lo común

La solidaridad, como lo señalan algunos autores es una concepción esencial en la constitución de humanidad (Rorty, 1991), que se puede comprender como categoría ontológica, una opción ética (compromiso), un asunto moral (conducta u obligación), un acto-hacer basado en un saber, o una práctica creada como un mecanismo psíquico, entre otras nociones (Puget, 2007). Así,

solidaridad podría definirse como recurso y como una práctica para lograr propósitos comunes (Moenne, 2010).

Debe resaltarse que algo muy importante en la construcción de la noción de solidaridad es la introducción de la idea de lo común, ya que la solidaridad incluye como referente la consideración de lo social, de la otredad. Reconociéndose como una noción de valor social, esta será resaltada como algo opuesto a la individualidad, contraria a la obtención de metas o satisfacciones particulares, lo que implica una renuncia de lo individual en favor de lo social. De alguna manera, se trata de sacrificar la satisfacción individual en favor del bien común. Esto plantea un dilema que consiste en la oposición entre la satisfacción o la ilusión individual vs. el bien social. Hannah Arendt (1958) plantea que la principal tarea política de las primeras filosofías y religiones fue encontrar un lazo que uniera a los hombres por sobre sus necesidades individuales. Ese nuevo lazo —lo

¹ Subred es un sistema de organización público que agrupa varios hospitales y centros de atención que cubre una población estimada en 1 200 000 personas en la ciudad de Bogotá.



solidario— implicaría dejar de alguna manera lo individual, lo familiar y lo privado para priorizar lo social.

Este hecho trae consigo un costo importante para el sujeto moderno, porque la solidaridad requiere ser impuesta y sostenida a través de mecanismos, como un compromiso social —ligada a valores, deberes, contrato social— también a través de compromisos legales —como obligaciones, normas, reglas— o a través de otros mecanismos —como las imposiciones morales o religiosas—. Implementar y mantener la solidaridad no es un asunto cómodo ni fácil, y muy pronto choca con otros elementos de la dimensión humana. No se puede olvidar —por ejemplo, y a propósito de la pandemia— que tanto la cuarentena misma, como el uso de mascarilla, las medidas de bioseguridad y otras prácticas —incluso la vacunación— han tenido resistencia en una parte de la población y han tenido que ser impuestas con ordenanzas y condiciones de obligatoriedad o a través de la coerción y las sanciones.

Arendt resalta como la apuesta social que coloca a la solidaridad como un ideal para el bien de todos, que opera como una medida que debe ser sostenida

Arendt resalta como la apuesta social que coloca a la solidaridad como un ideal para el bien de todos, que opera como una medida que debe ser sostenida, la autora habla de solidaridad positiva que es cuando la medida va acompañada y mantenida

por una dimensión política y de solidaridad negativa cuando se basa en el temor —de la destrucción, de pérdidas— o de las sanciones impuestas. Es posible considerar una dimensión ética cuando se sostiene en base a los valores de un contexto.

Acá es posible plantear una inquietud adicional en relación con la precariedad del lazo social sobre los intereses individuales. Pareciera que lo social debe sostenerse a través de diversos medios positivos como razones éticas y políticas o por medios negativos como normas y sanciones a pesar de que la solidaridad, por una parte, puede proveer un alivio al malestar, dar la sensación de protección y dar un sentimiento de pertenencia a un conjunto, sin embargo a menudo se recuerda que también trae consigo sensaciones como la carencia de libertad, la cual genera en ocasiones la pérdida de límite entre lo social y lo privado y constituye un hecho de compromiso forzado y molesto, esto último estaría en relación de doble vía con el hecho de que en ocasiones la solidaridad sea vista como un deber-obligación.

En esa vía Lacan (1967) plantea que, vinculado al progreso de la ciencia, un tributo que hay que pagar por la universalización que conlleva, como algo que va más allá del malestar de la cultura y que no dejará ver inmediatamente su verdadero rostro, se trata de la segregación. El mismo Lacan en 1969 plantea ese empeño que ponemos los seres humanos en ser hermanos, es porque no lo somos... la fraternidad no es sino una consecuencia de algo que está primero, de algo que es estructural. Lo primero es la segregación, que a su vez sería el fundamento de todo lazo social. Separados juntos. Querer estar separados nos insta a estar juntos, a hacer lazo, a crear comunidad, fraternidad —ser hermanos de nación, religión, raza—. Y en esa misma línea estaría la solidaridad.

Por otra parte, la solidaridad es para muchos un valor muy importante que constituye la base de muchos valores humanos, como por ejemplo la amistad, el compañerismo, la



lealtad, el honor. En ese sentido la solidaridad permitiría otros valores como la unión, la seguridad o la convivencia.

La pandemia ha dejado una huella en cada uno, que es diferente en cada caso, pues podría decirse que cada quien ha vivido una pandemia particular

Etimológicamente solidaridad proviene del latín *soliditas* que significa homogéneo, sólido, compacto, solidario plantea una sensación de unidad, cuyo objetivo es lograr una meta común. Actitud solidaria (RAE, 2005).

Por otra parte, para algunos autores la solidaridad es pensada como transformación del concepto de fraternidad, fratria, del cual sería un derivado. Esta tiene que ver con un sentimiento o una emoción que tiende a ligar los sujetos entre sí, unión que incluso puede implicar un estilo de organización horizontal a diferencia de las comunidades organizadas verticalmente (Czernikowsky y Moscona, 2003). Vista así, la solidaridad sería recurso y práctica referida a un tipo dado de organización social.

El término que es frecuentemente usado y que se define también como: adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.

Para diferentes autores la solidaridad “se desprende de la naturaleza misma de la persona humana, indicando que los individuos no están solos, prefieren vivir acompañados porque el hombre, social por naturaleza, no puede prescindir de sus iguales ni tampoco intentar desarrollar sus capacidades de manera independiente” (Moenne, 2010, p. 51).

Autores llaman la atención sobre la importancia de la solidaridad e invitan a recuperar este concepto. La advertencia se hace necesaria, en el contexto de una época poco alentadora, donde valores como la solidaridad aportarían para que la humanidad no avance hacia la barbarie (Duque, 2013).

3. Pandemia y salud mental

Todo hecho vivido deja huella y va constituyendo la subjetividad. La pandemia ha dejado una huella en cada uno, que es diferente en cada caso, pues podría decirse que cada quien ha vivido una pandemia particular. Allí ya hay varios elementos a considerar: en primer lugar, resaltar que la vida psíquica se ve siempre afectada por circunstancias internas y externas, circunstancias que, en ocasiones, y dependiendo de diversos factores, pueden sobrepasar la capacidad de afrontamiento o de adaptación y provocar eventos sintomáticos y trastornos. En ese sentido, las experiencias asociadas a la pandemia, provocaron efectos adversos en lo que se ha denominado tradicionalmente como la salud mental. Asimismo, se puede resaltar que la manera en la que cada cual ha tramitado estas circunstancias es particular y propia.

¿Cómo se afectó la subjetividad en los tiempos de pandemia? Si bien cada uno vivió una pandemia diferente hay algunos elementos que quizá se puedan pensar comunes: los ideales, la ilusión, la esperanza de la vida —en cada caso diferente— se resquebrajaron, se debilitaron y la sensación de desamparo, inseguridad y miedo se establecieron.



ron. Eso devino –caso por caso– en frustración, inhibición, depresión, angustia, dolor, temor, tristeza, desesperanza, ansiedad, dificultades de relación, trastornos del sueño y otros síntomas, etc.

Por otro lado, si bien el sufrimiento humano no es nuevo ni mucho menos, las circunstancias provocadas por el virus provocaron reacciones novedosas y demostraron la vulnerabilidad, la impotencia y la finitud del ser humano. De igual manera, estas circunstancias pusieron en evidencia la presencia de la subjetividad: la existencia de la vida subjetiva y su importancia. Puede decirse que la pandemia permitió pensar que la vida psíquica –la salud mental– existe y que la salud mental es muy importante. De esta manera, algo que quedó de la pandemia es la consideración de que abordar las problemáticas psicosociales y de salud mental es una tarea primordial.

Un tema pendiente es revisar la normatividad de salud mental vigente en nuestros países y propender por qué eventos totalmente inusuales y altamente complejos como el presente sean considerados

De allí se pueden plantear varias ideas: que no puede haber un enfoque único para todos a la hora de resolver las necesidades psicosociales y de salud mental de la población, pues la realidad y las circunstancias afectan a las personas de formas diferentes.

De acuerdo con lo planteado por los autores y por la misma experiencia, las afectaciones en la salud mental son comunes e importantes, y sus efectos y consecuencias pueden perjudicar aspectos particulares de la subjetividad, del desempeño laboral o profesional, de la vida emocional o familiar, y de la convivencia en general (Szapiro, 2022; Passos et al., 2021; Palomera-Chávez et al., 2021).

Un tema pendiente es revisar la normatividad de salud mental vigente en nuestros países y propender por qué eventos totalmente inusuales y altamente complejos como el presente sean considerados. Aunque las normas plantean una serie de mecanismos que contemplan, reconocen e incluyen los parámetros para garantizar el goce efectivo del derecho a la salud, en circunstancias reales y calamitosas, estas no se materializan cabalmente. Debe reiterarse que la atención y el acceso a los servicios de salud son aspectos fundamentales relacionados con la oportunidad, la eficiencia, la eficacia y la pertinencia, características con las que debe contar la oferta de servicios en relación a tiempos de atención, programas, capacidad instalada para oferta amigable para los usuarios, etc. No podemos olvidar que, para la atención en salud mental, se hacen ofertas limitadas como citas con baja disponibilidad en tiempos y horarios y, por ende, con dificultades para generar procesos de recuperación o tratamiento que respondan a las necesidades de las personas y garanticen la calidad de vida y la salud.

La tarea de mejorar la atención de salud mental y la de articular esta atención en circunstancias como las de una pandemia, sigue vigente. Con miles de fallecidos, cuarentenas, medidas especiales de aislamiento, protección, cambios en las relaciones sociales; esta importante tarea debe continuar.



4. Solidaridad y vida mental

Los dos conceptos, en principio, parecieran no tener conexión. En cambio, conceptos como narcisismo, egoísmo y salud mental sí parecieran cercanos. Sin embargo, como contraparte de los imperativos de la sociedad capitalista, que promueve el individualismo, el hedonismo, el narcisismo, se promueven dispositivos que fortalezcan la solidaridad, el lazo social; hay allí una relación entre solidaridad y salud mental. No la única.

La exacerbación del discurso solidario en momentos de crisis y la presencia de otros mecanismos psíquicos para evitar el dolor, el miedo, la inseguridad, el desamparo, tienen también como logro el impacto en la vida mental

La exacerbación del discurso solidario (Melazo, 2012) en momentos de crisis —como el momento generado por la pandemia— y la presencia de otros mecanismos psíquicos para evitar el dolor, el miedo, la inseguridad, el desamparo, tienen también como logro el impacto en la vida mental.

El sujeto de la acción solidaria también abre una perspectiva al establecimiento de lo social. De hecho, el ideal de solidaridad es sostenido por terapeutas de la salud mental y en el abordaje de la subjetividad social, la solidaridad es aludida con intervenciones específicas por psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas.

Se mantienen aún preguntas: sobre los efectos de la pandemia en la vida psíquica y en el establecimiento del lazo social; sobre el papel que tiene la solidaridad en el abordaje y manejo de la pandemia; sobre el papel de la solidaridad como elemento de soporte en la vida psíquica y la salud mental.

Referencias

- Aalnorte-IF-EPFCL. (2020). A-cerca de la pandemia y la clínica psicoanalítica. Comisión epistémica zonal de la Asociación América Latina Norte IF-EPFCL. <https://aalnoriteifepfcl.publica.la/library/publication/a-cerca-de-la-pandemia-y-la-clinica-psicoanalitica>
- Arendt, H. (2009). *La condición humana*. Paidós.
- Batthyány, K. y Vommaro, P. (2022). *Pensar la pandemia desde las ciencias sociales*. CLACSO.
- Czernikovsky, E. (2003). Lo fraterno en la cultura. En E. Czernilowski, R. Gaspari, S. Matus y S. Moscona (comps.), *Entre hermanos. Sentido y efectos del vínculo fraterno*. Editorial Lugar.
- Duque, María Paula. (2013). El concepto de solidaridad. *Revista de Estudios Sociales*, (46), 192-194. <https://doi.org/10.7440/res46.2013.19>
- Hidalgo Azoifeifa, S., Vargas Mena, R. y Carvajal Carpio, L. (2021). El efecto psicológico de la COVID-19 en el personal de salud. *Revista Médica Sinergia*, 6(8), e706. <https://doi.org/10.31434/rms.v6i8.706>
- Lacan, J. (1967). *Breve discurso a los psiquiatras*. Escuela freudiana de Buenos Aires.
- Lacan, J. (1969-1970). *El reverso del psicoanálisis* (Seminario 17). Paidós.



- López-Martínez, A. E. y Serrano-Ibáñez, E. R. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 14(2), 48-50. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13935>
- Moëne B., Karla. (2010). El concepto de la solidaridad. *Revista chilena de radiología*, 16(2), 51. <https://doi.org/10.4067/S0717-93082010000200001>
- Montes-Berges, B. y Ortúñez Fernández, M. E. (2021). Efectos psicológicos de la pandemia COVID-19 en el personal del ámbito sanitario. *Enfermería Global*, 20(2), 254-282. <https://doi.org/10.6018/eglobal.427161>
- Moscona, S. (2003). Lazos de paridad. La trama vincular en la relación entre pares. En E. Czernilowski, R. Gaspari, S. Matus y S. Moscona (comps.), *Entre hermanos. Sentido y efectos del vínculo fraterno*. Editorial Lugar.
- Organización Panamericana de la Salud. (S. F.). Salud mental y covid-19. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Palomera-Chávez, A., Herrero, M. y Moreno-Jiménez B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia covid-19 en cinco países de latinoamérica. *Revista latinoamericana de psicología*, 53, 83-93.
- Passos, A. G. de A., Silva Neto, G., Araújo, I. M. de ., Cardoso, M. R. A., Alves, M. S. C., Silva, R. de C. de A., Pereira, T. S. y Gomes, B. da S. (2021). The increase of psychosomatic diseases during the pandemic and difficulties in psychological care. *Research, Society and Development*, 10(8), e10710817004. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17004>
- Puget, J. (2007). Producciones sociales solidarias y producciones por obligación. *Vínculo*, 4(4), 79-93. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902007000100009&lng=pt&tlng=es
- Real Academia Española. (2005). Diccionario de la Lengua Española (23.ª ed.). <https://dle.rae.es>
- Ribot Reyes, V. de la C., Chang Paredes, N. y González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(Supl. 1), e3307. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es
- Rorty, R. (1991). *Contingencia, ironía y solidaridad*. Paidós.
- Soares Ferreira Melazo, A. P. y Leitão Paravidini, J. L. (2012). O discurso solidário diante das novas formas de subjetivação. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 12(1-2), 101-134.
- Sousa Meneses Brandão, S. A. de, Câmpelo, S., Vilarouca da Silva, A., Jorge, H., Araújo, T. y Avelino, F. (2021). Potencialidades y desafíos de la educación para la salud en la pandemia covid-19. *Enfermería Global*, 20(62), 283-315. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.443311>
- Szapiro I. (2022). Psicósomática, crisis de pánico y pandemia. *Intersecciones PSI*, 12(42). http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=859:psicosomatica-crisis-de-panico-y-pandemia&itemid=1