



AGRADECIMIENTO A LA ACCIÓN SOCIAL Y A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



Livan Josúe Lizano Lizan ¹

REFLEXIÓN

Es innegable que nuestra sociedad está pasando por momentos difíciles debido a la pandemia, que no solo ha venido a presentar nuevas problemáticas como limitaciones en hospitales derivadas del “sobresaturación” de pacientes, sino que también ha amplificado otras ya existentes, como las crisis financieras o el desempleo. Pero también existen una serie de afectaciones cuya relevancia está al nivel de las antes mencionadas y a las cuales, a veces, no les prestamos la suficiente atención: las afectaciones sociales y todas aquellas que derivan del aislamiento y el distanciamiento.

Evidentemente, la virtualidad y las reuniones por computadora o por celular no bastan para compensar la falta de interacción en persona, sin embargo, considero que los proyectos de acción social (al menos en el que participé), valiéndose de estas herramientas, se han constituido como un oasis en medio de un desierto en el que se encontraban aisladas algunas de las personas adultas mayores con quienes trabajamos, pero también yo mismo.

Quería escribir una reflexión a modo de agradecimiento, porque ingresé al proyecto del TCU en un momento de mi vida muy difícil, donde, por diferentes golpes que recibí a lo largo del segundo semestre del año 2020, toda la seguridad, confianza y ganas de afrontar mi futuro que había construido en el primer semestre de dicho año se desmoronaron. El inicio de dicho año había constituido un punto clave en mi vida, pues por fin había decidido tomarme mi carrera, mi vocación, mi futuro, en serio. Una llama se encendió y me permitió realizar cosas increíbles como el desarrollo de un artículo científico (que está a punto de ser publicado), logro que en años anteriores difícilmente hubiera siquiera contemplado. Mis notas en todos los cursos subieron de manera considerable, en parte pienso que por la flexibilización de la evaluaciones producto de la pandemia, pero también porque estaban reflejando mis esfuerzos y mi nueva motivación, además de que pude lidiar con situaciones estresantes que en años anteriores me

¹ Estudiante de Psicología de la Sede de Occidente y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos”, Sede Rodrigo Facio, 2021. .



hubieran hecho rendirme con facilidad, pero por otro lado, todo esto, además de que necesitaba tiempo para mí mismo, me ayudó a no sentir, de forma significativa, el peso de la incertidumbre ante la situación global así como la falta de interacción social constante.

Sin embargo, todo eso construido durante la primera mitad del año se vino abajo durante la segunda mitad del año, pues, casi como si fuera una reacción en cadena, recibí un primer golpe muy duro durante el inicio de dicha mitad, lo que me desestabilizó y me llevó a otra situación que aún no termino de olvidar. Producto de todo esto, perdí muchísimas fuerzas, hasta el punto en que tuve que abandonar un curso (cosa que nunca había hecho) para aliviar mi carga y poder terminar el semestre, aunque para este punto, ya estaba comenzando a sufrir de burnout y estaba teniendo muchas dudas sobre si mis propias capacidades me permitirían terminar con mis estudios académicos. Tenía miedo sobre mi futuro, y esa sensación de preocupación y duda se vio reforzada debido a que se acercaba el fin del periodo de un anterior proyecto de TCU del cual no pude hacerme cargo.

Supongo que el periodo que siguió a este infernal semestre ayudó, pero no tanto como esperaba, pues tenía cursos pendientes que necesitaba terminar y con los que, en realidad, me fue bastante bien, pero el dolor aún permanecía. Y así llegué al momento de reuniones y matrícula de un nuevo TCU, y de un nuevo semestre. Gracias a la virtualidad pude conocer proyectos de otras sedes que resultaron tremendamente interesantes, pero decidí decantarme por aquel que tenía la misma temática del proyecto en el cual fracasé: la promoción de la salud. Dicho proyecto lo escogí, sobre todos los demás porque quería redimirme, quería comenzar de nuevo, con la experiencia extra que había ganado durante todo el 2020 y también gracias a la terrible vivencia que tuve en el segundo semestre de dicho año, además de que la reunión (del tcu) me dio bastante confianza, pues daba a entender que el proyecto estaba bien organizado y estructurado.

A día de hoy sigo pensando que fue la opción correcta, pues se convirtió en una de las experiencias más gratas que tuve durante los 5 años que llevo en la universidad. En parte, digo esto porque nunca me llevé bien con mis compañeros y compañeras de carrera, pero gracias al proyecto pude conocer personas con las cuales pude pasar buenos ratos (con las respectivas limitaciones producto de la pandemia) y de las cuales, algunas se convirtieron en fuente de admiración y me inspiraron a intentar darlo todo de mí de nuevo. Aprendí mucho de estas personas, pero también aprendí mucho de los propios talleres que se realizaban como parte del proyecto, pues el equipo de estudiantes que estábamos a cargo de desarrollarlos éramos de diferentes disciplinas, desde derecho, medicina hasta educación física, entre otras.



Me gusta pensar que además de facilitadores, también éramos espectadores, pues que cada quien desarrollaba el tema del taller desde su propia disciplina, lo que nos permitía conocer enfoques distintos sobre los temas sobre los cuales hablábamos.

La experiencia fue enriquecedora y aprendí mucho, aunque en realidad eso solo fue una consecuencia, pues esos talleres no estaban dedicados a nosotros, sino una población con la cual siempre amé trabajar, las personas adultas mayores. Me ha costado encontrar palabras para expresar lo mucho que aprecio a esta población, pues ha hecho mucho por mí, entre todo ello, motivarme a seguir adelante con este camino que he elegido, pues muchas veces (además de la que mencioné en esta reflexión) he flaqueado y dudado sobre si de verdad debería estar estudiando psicología. Pero estas grandiosas personas me han apoyado de la mejor manera posible (al menos para mí, como estudiante de ciencias sociales), mediante el agradecimiento, el reconocimiento del apoyo brindado (incluso cuando siento que no he hecho lo suficiente) y con un cariño tremendo, al que solo puedo responder de la misma manera.

Pensar en todas aquellas personas adultas mayores que viven en el abandono (físico o emocional) me provoca un dolor tremendo, y me parece inconcebible que existan quienes no puedan apreciar el tremendo valor que tienen para nuestra sociedad como personas enormemente sabias, que tienen mucho sobre qué enseñarnos y que merecen vivir de forma agradable y plena esta etapa de sus vidas. Y es gracias a este tipo de proyectos que se puede fomentar este tipo de oportunidades en esta población, sobre todo en aquellas personas adultas mayores que están pasando por momentos difíciles, además de brindarle los espacios para la expresión que merecen. Por ello, y luego de terminar mi proceso de TCU, no puedo hacer más que agradecer a este grandioso proyecto, y a todas las personas que conocí gracias al mismo, pues constituyeron el oasis en medio del desierto por el cual estaba caminando, oasis que me ayudó a despertarme del letargo y me motivó a querer salir adelante con mis estudios, pero que también me permitió dar mi granito de arena en la promoción de la salud para la población adulta mayor.