



Universidad de los Andes

MARÍA JOSÉ BOSCH K.
DIRECTORA CENTRO TRABAJO Y FAMILIA

La otra pandemia, pero para esta ya hay cura

Diario Financiero
24 de junio 2020

El covid-19 además del confinamiento y el distanciamiento social ha traído otras enfermedades contagiosas para la sociedad, como lo son el deterioro económico, el desempleo, y las excesivas cargas de cuidado de terceros y cargas educativas. Sin embargo, uno de los contagios más silenciosos a los que nos enfrentamos son los problemas de salud mental que se derivan de la incierta situación que vivimos.

El escenario actual ha provocado que una mayor cantidad de personas experimenten una serie de emociones, que mal gestionadas, pueden transformarse en problemas graves de salud mental. En efecto, la OMS estima que la incertidumbre económica, ansiedad y duelo provocado por el coronavirus duplicará la tasa de morbilidad mental, como ha ocurrido ya en zonas conflictivas.

Una de las explicaciones a este fenómeno y la baja preparación que tenemos para manejar la salud mental en las organizaciones, es que la tradición occidental ha tendido a separar la racionalidad de la emoción. Ya desde la antigua Grecia, se consideraba que razón y emoción eran conceptos opuestos. Esto ha producido una negación de la importancia de la emocionalidad en nuestra sociedad, considerándose que es la razón lo que debe prevalecer.

Las emociones son indispensables para la adecuada adaptación y toma de decisiones de las personas, lo cual está siendo mucho más crítico en estos tiempos. Adicionalmente, se entiende que las emociones juegan un papel relevante en el desarrollo de capacidades mentales, como son la inteligencia y el sentido de moralidad, otras competencias críticas en tiempos de covid y poscovid.

Las personas con un buen manejo de sus emociones saben relacionarse con los demás de manera efectiva, por lo que disfrutan de ventajas en todos los dominios de la vida, como el familiar y el laboral. Además, son más capaces de dominar hábitos mentales que promueven la productividad. En cambio, aquellas personas que no tienen un buen manejo de sus emociones tienen mayores dificultades en su capacidad de trabajar.

Según diversos estudios, una serie de emociones negativas han surgido en el transcurso de la pandemia. Por ejemplo, un sondeo realizado a 426 directores de empresas en Latinoamérica, indica que las emociones y conductas más manifestadas en los directivos han sido “preocupación” (71%), “incertidumbre” (57,1%) y ansiedad (39,8%). Esta situación es alarmante ya que, si bien la

preocupación e incertidumbre no son emociones en sí, son sentimientos que catalizan la ansiedad, una emoción crítica si no es gestionada de manera apropiada.

En el escenario actual se hace aún más necesario el correcto desarrollo del manejo de las emociones. Es importante tomar en cuenta que esta no es una cualidad con la que se “nace”, sino que hay que desarrollarla. Al igual que la mayoría de las competencias nunca es tarde para empezar, sabemos cómo hacerlo, hay muchas personas que nos pueden enseñar y ahora lo necesitamos más que nunca. Aprovechemos que de esta si tenemos la cura.