



".... Bajo esta modalidad de intercambio es como si nuestras vidas se tocaran a través de la tecnología que nos lo permitía, aunque estuviéramos realmente a cientos de kilómetros unos de otros...."



Experiencias positivas vividas gracias a la pandemia de la Covid-19

Cirilo H. Garcia-Cadena | Universidad Autónoma de Nuevo León (Monterrey, México)

Generalmente estamos más alertas ante los posibles peligros que amenacen nuestra existencia...

que hacia aquellas circunstancias, las cuales

cohabitan con los primeros, pero las cuales nos permiten ser mejores en varios sentidos, aprendiendo con ellas a adaptarnos más exitosamente. Esto es precisamente lo que se puede observar ha sucedido durante la pandemia de la

Covid-19. Naturalmente, se ha centrado el esfuerzo en la búsqueda de vacunas eficientes y en la promoción de hábitos preventivos del contagio. Poco espacio se le ha dedicado a reseñar, ya a nivel de anécdota o de estudios científicos, cómo

ARTÍCULO DE PORTADA

durante este periodo anómalo, también se han vivido experiencias positivas en varios contextos de nuestra cotidianeidad y ámbitos diversos de la interacción humana. Pasaré a referir algunas experiencias positivas que he vivido en mi contexto familiar, con grupos nuevos a los que me integré gracias a las redes sociales y en mi función como profesor e investigador.

Experiencias positivas en el contexto familiar

Principalmente durante casi todo el 2020 que se experimentó el mayor confinamiento para no contagiarse uno del virus, al mismo tiempo ello me permitió estrechar mis vínculos con mi esposa y el hijo soltero que vive con nosotros

La relación con mi esposa siempre ha sido buena, pero ahora tuvimos más tiempo para conversar y planear actividades juntos, dentro de los espacios limitados donde nos movíamos. En el caso de la relación con mi hijo soltero, aunque ya nos comunicábamos bien, pudimos hasta charlar de ciertos asuntos

que antes no aparecían en las pláticas y ver programas de televisión juntos, tales como peleas de box, partidos de fútbol soccer y series de televisión. En el caso de mis otros dos hijos varones y sus respectivas familias, ellos dejaron de visitarnos con la frecuencia que lo hacían en tiempos de prepandemia, pero cuando se reanudaron los contactos en nuestra casa, me dio la impresión de que estábamos más sensibles a contarnos vicisitudes de nuestras vidas que antes pasábamos por alto y disfrutábamos ahora más el tiempo juntos.

Experiencias positivas con grupos nuevos

Tengo amigos y excompañeros de secundaria y preparatoria, además de coterráneos que también estuvieron en las mismas escuelas de educación media en donde cursé ese nivel de estudios en la ciudad de Nueva Rosita, Coahuila, México, en la cual nació. Mi comunicación con ellos era realmente escasa y en algunos casos verdaderamente nula. Sin embargo, durante el 2020 y lo que va del 2021, gracias a la facilidad de integración en el grupo digital del WhatsApp, estoy muy vinculado con ellos y compartimos buenos deseos, información de varios tipos y aparentemente nos congratulamos por estar juntos, aunque sea a la distancia porque la mayoría nos encontramos desperdigados por todo México. Definitivamente, esto no hubiera sido posible sin la terrible

contingencia de la pandemia COVID-19.

Experiencias positivas como profesor e investigador

En mi rol de profesor, en tiempos de prepandemia disfrutaba mucho el contacto formal en clase con mis alumnos y el informal con mis colegas que me encontraba en los pasillos de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, radicada en Monterrey, México, en la cual el siguiente año (2022) cumpliré 50 años. Tengo que reconocer que esa falta de contacto al que tanto estaba acostumbrado, reemplazado por la imagen y sonido de sus presencias vivas, me descorazonó un tanto, pero pronto me adapté a interactuar con ellos, haciéndome a la idea de que, sí estaban presentes, pero a la distancia. Bajo esta modalidad de intercambio es como si nuestras vidas se tocaran a través de la tecnología que nos lo permitía, aunque estuviéramos realmente a cientos de kilómetros unos de otros. De hecho, fue bajo estas circunstancias que reanudé la investigación con mis estudiantes como participantes, pero con diseños experimentales que hacía mucho tiempo no usaba. Había estado empleando diseños transversales, con variables medidas, principalmente. Así, durante el 2020, en estudios pilotos de tipo cuasi experimentales y experimentales, con alumnos de pregrado y posgrado, habíamos encontrado algunos resultados

ARTÍCULO DE PORTADA

interesantes de los efectos de narrar una anécdota mediante alguna red social, sobre ciertas características psico positivas, tales como la paciencia, el optimismo, el bienestar psicológico, la gratitud y la resiliencia, asimismo como sobre otras variables psicopatológicas, como el estrés. Estos resultados se dieron en términos de serendipia, porque lo que buscábamos era replicar los efectos de algunos ejercicios

sobre sobre la gratitud. En el grupo control introdujimos la tarea de contar una anécdota, redactada y enviada vía digital, a una persona de mucha confianza que estuviera involucrada en la historia relatada. Aunque esta tarea no ejerció influencia sobre la gratitud, sí nos sorprendió que lo hiciera sobre otras dimensiones, tanto psicopatológicas como psico positivas. Quisimos formalizar estos estudios y aprovechamos la

oportunidad de entrar en contacto con la plantilla de profesores de una preparatoria de nuestra universidad, con motivo de una conferencia a distancia. A continuación, reseñamos tal investigación, la cual estamos seguros se hizo, en parte, gracias al ambiente favorable que generó la pandemia por el uso de la tecnología que nos permitió acercarnos a dicha muestra.

Efectos de comunicar digitalmente una anécdota compartida sobre algunas características psico positivas y psicopatológicas, en tiempos del COVID-19

Cirilo H. Garcia-Cadena, Oscar M. Lara Pinales y María L. Segura Arévalo
Universidad Autónoma de Nuevo León

Introducción

Desde el trabajo pionero de Serbin (1986), pasando por el de László et al. (2007, 2008), hasta el más reciente de Akimoto (2019, 2020), se ha consolidado la idea de que la narrativa como fenómeno psicológico complejo, mediante el cual se obtiene un significado, puede ser estudiado científicamente por su propio derecho. En el campo de la aplicación profesional, existen terapias que usan anécdotas diseñadas supuestamente para mejorar los indicadores de bienestar psicológico de los pacientes (Bojti, 2015; Ruini et al.,

2014). Sin embargo, hasta este momento se carece de una robusta evidencia empírica que avale el amplio uso que de las anécdotas han hecho los consejeros y terapeutas. Por tanto, es en este contexto de la ausencia de estudios experimentales sobre la eficacia de las anécdotas, tanto en muestras clínicas como en población abierta, sobre características psicológicas positivas y psicopatológicas, es que se plantea el presente estudio.

Con el propósito de contextualizar teóricamente este

estudio, a continuación, se presentan brevemente las definiciones conceptuales de cada constructo, las cuales subyacen a las medidas usadas al respecto.

Con relación a la paciencia, se le considera como "...la interacción resultante entre la meta deseada y la espera de la persona durante el tiempo necesario para que ocurra la primera" (García et al., 2022, en revisión). El estrés se definió como la creencia de que no se tenían los recursos cognitivos, conductuales ni materiales para satisfacer demandas provenientes del

