



**Y seguimos
aquí...**

Agradecimientos

Va nuestro especial agradecimiento a Brisa, Christopher, Ian, Leonardo, Denise, Alan, Sebastián, Leonardo, Alan, Diego, Bruno, Helena, Emmanuel, Titsia, Julieta, Santiago, Maite, Mariana, Donovan, Alonso, Ana Sofía, Giovanni, Joaquín, Matías y Antonio por acompañarnos en las sesiones grupales vía zoom ¡Hablemos de la cuarentena!, sus respuestas le dieron sentido a la idea que teníamos de este libro, por eso quisimos retomar algunas de ellas. Todas son parte de un sentir colectivo.

A los colegas del 4º. trimestre de la Maestría en Diseño y Producción Editorial de la UAM-Xochimilco, por sus saberes compartidos.

A la doctora Herminia Pasantes por sus invaluable comentarios al contenido informativo.



Y seguimos aquí... Emociones en cuarentena y cómo vivir con ellas

Primera edición en México, 2020

D. R. @ 2020, Otto Ediciones

D. R. @ 2020, Diego Álvarez, por las ilustraciones, págs. 1, 2, 31 y 32.

D. R. @ 2020, Patricio Betteo, por las ilustraciones, págs. 6 y 10.

D. R. @ 2020, Mariana Alcántara, por las ilustraciones, págs. 14 y 22 y las viñetas a lo largo del interior.

D. R. @ 2020, Miguel Ángel Robles, por las ilustraciones de portada y págs. 18 y 26.

ISBN (En trámite para impreso)

ISBN (En trámite para PDF)

Equipo editorial: Olga Cecilia Correa Inostroza (la que puso la marca de la editorial); Laura Alejandra Ramos Mastache (la voz de la empatía y el orden); Grizel Robles Cárdenas (la loca de la casa); Alma Guadalupe Soto Zárraga (la voz de la justicia); Sergio Zepeda de Alba (le tumbaron el poste de luz afuera de su casa y no se agüitó).

Impreso en México - Printed in Mexico

Y seguimos aquí...

Emociones en cuarentena y cómo vivir con ellas



¡Advertencia!

***Material
NO APTO
para adultos***

Si durante esta etapa de confinamiento has sentido tristeza, enojo, miedo, frustración y desesperación o muchas emociones a la vez, este mensaje es para ti: tal vez te sorprenda saber que no has estado en una isla.

Este libro recoge el sentir de adolescentes que, como tú, en esta pandemia, extrañamos salir, jugar, bailar y reír con nuestras amigas y amigos; estamos cansados de la escuela en línea y de que se vaya el wifi, de que nos culpen de cosas que no hicimos y no nos tomen en cuenta.

Tú, ¿cómo te has sentido en esta pandemia?, ¿te has preguntado qué puedes hacer para sentirte mejor? Tus amigas y amigos, ¿cómo lo han pasado? Esta historia la contamos entre todos.

Nosotros, ¿cómo nos hemos sentido? Hay días en los que nos sentimos muy bien :) y de un momento a otro, ¡zaz!, ya no tanto y la cosa se pone *sad* :(O ¡chin! ya se enojaron conmigo y no sé por qué :’v... ¿Qué es esto que estoy sintiendo?, ¿es enojo?, ¿estoy triste?, ¿por qué estoy llorando? Tal vez te lo has preguntado más a menudo, nosotros también. >_<

¿Que
cómo
nos hemos
sentido?

Todo parece estar desordenado en estos días. Sentimos que todo está de cabeza, en la escuela, en la casa, en la calle, con nosotros mismos. Ya no dormimos a nuestras horas o dormimos de más. Estar encerrados nos enoja, nos pone tristes o ansiosos, aunque algunos nos sentimos más seguros y ya ni queremos salir.

Sentimos alegría de ganar en un videojuego o un el partido de fútbol, nos alegra que nos regalen algo en nuestro cumpleaños, ver series, jugar con nuestros perros o gatos.

Nos enojan y entristecen distintas circunstancias, como que alguien se coma nuestro Gansito, o agarren nuestras cosas, que las personas se griten sin razón o las que son groseras, egoístas o hipócritas, y también las personas que son ruidosas o que se burlan de nosotros ;o. Nos entristece ver perritos abandonados en la calle... o que nos rompan el corazón :

Algunos preferimos no tener más información sobre la pandemia. Nos hace bien. Sabemos los riesgos de salir a la calle, de no usar cubrebocas y de no lavarnos las manos. También nos dan asco los mocos, el brócoli y el vómito... sobre todo el vómito.



No somos inmortales ni superhéroes, también nos podemos enfermar, pero nos preocupa más que se enfermen quienes nos rodean y, a veces, nos enoja que aún haya personas que no creen que exista el covid.

Estamos sorprendidos de lo rápido que ha pasado el tiempo, aunque hay días que se hacen



muy largos, nos aburrimos y sentimos que el tiempo pasa más lento. Todo nos parece repetitivo. El virus nos hizo alejarnos de nuestros amigos y familiares, pero también nos ha permitido conocernos mejor. Incluso, nos permitió pasar más tiempo con nuestros papás y hermanos, o dedicar mucho tiempo a dibujar, jugar más horas a los videojuegos y hacer cosas que antes no habíamos tenido tiempo de hacer.

Aunque a veces nos sentimos solos, necesitamos nuestro espacio y que nos escuchen. Las clases en línea nos aburren mucho, pero es mejor que pararse temprano y podemos ponernos sólo una parte del uniforme XD. Lo bueno es que no tenemos que ver a los maestros ni a los compañeros que nos caen mal.

Pero a todos nos pone tristes no poder salir, porque está el virus afuera, o no poder hacer cosas distintas, o ver a nuestros amigos y conocer gente nueva. Sentimos que nos hemos alejado mucho de los amigos, no hemos hablado tanto ni siquiera de lo que nos está pasando. Nos extrañamos mucho :3 Nos pondría felices salir a jugar sin preocupaciones, pero sobre todo, volver a ver a nuestros amigos.





¡Guaaac!

Que te estornuden cerca
y el virus.



El vómito,
no me gusta el sonido

¡Guaaac!

porque dan ganas de hacer lo mismo.

¿Por qué nos da asco el vómito?

El asco evita que comamos algo que pueda hacernos daño o es síntoma de que algo va mal en nuestro estómago, y seamos honestos...

¡el vómito apesta!

Maluma, la letra de sus canciones ¡me repugna!

¿Te has preguntado por qué un perro se come su propio vómito?

Los perros tienen más de 200 millones de receptores del olfato en sus fosas nasales que les dicen que “eso” es comida, ya que no conocen el concepto “vómito”. Nosotros, los humanos, sí; lo asociamos desde la infancia a algo repugnante.

La carne

(porque soy vegetariano)

y los políticos
deshonestos.

La consistencia o sustancia pegajosa
de un **chicle pegado** a la escalera.

Una
caca,
porque
huele feo
y por su color.

El **brócoli** o la **col de bruselas**.

Alguien **tosiendo**
y **escupiendo** la comida.

Olds y Milner descubrieron, un poco por suerte, el “circuito emocional” o “circuito de la recompensa”, o bien, el circuito mesolímbico cortical del cerebro humano y de algunos mamíferos, debajo de la corteza cerebral.



Me enoja la **indiferencia** y la
estupidez de la gente ante el
covid... creen que es mentira.

¡Arrrrgh!

La gente muy **ruidosa** o la que pone sus
opiniones como una verdad absoluta y no
escucha otros puntos de vista.

Que no digan los casos reales
de **contagios y muertes**.

En 2013, un grupo de investigadores finlandeses le
preguntaron a 701 sujetos de distintos países en qué
parte del cuerpo sentían distintas emociones, y hubo
muchas coincidencias, demostrando que las emociones
afectan nuestro cuerpo y según la emoción, la sientes
en alguna parte de tu cuerpo. ¿Dónde sientes el enojo?

Me molesta la gente que no usa cubrebocas. Si yo fuera **Superman**, ¡les doy un **guamazo** y los mando a su casa!

En nuestro cerebro, el sistema límbico desempeña un papel muy importante en el origen y control de nuestras emociones. El tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala son los engranajes de este sistema y utilizan la dopamina o la serotonina como lubricantes para funcionar. Científicamente se les llama neurotransmisores: las moléculas encargadas de transmitir millones de mensajes químicos entre neuronas.

¡Que se me **apague**
el internet!

Me enojo conmigo misma porque
soy **mu**torpe y me caigo por
todo ¡y **me pego** por todo!

El hemisferio derecho de nuestro cerebro es más sensible a lo negativo, mientras que en la corteza prefrontal izquierda es donde se generan sentimientos positivos que inhiben el flujo negativo de la amígdala.

No poder ir por taquitos en esta cuarentena...
ya quiero **salir** a comer.

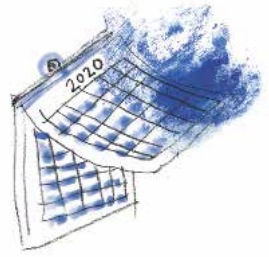
Cuando hay platos o vasos del mismo color en el mismo lugar. Siempre intento tener un esquema de colores ordenado y cuando se vuelve repetitivo, **todo se desbarata.**

Yo no tengo algo que me haga enojar pero, a veces, le pego a cualquier cosa, y **Pego** para sacar el enojo.

Al racionalizar nuestras emociones, es decir, al nombrarlas o identificarlas, detenemos el flujo de información negativa que pasa de un lado al otro del cerebro.



Que te rompan el corazón... y el covid.



iBuvaáá!

Una mano despidiéndose de alguien...

Las emociones son como un rompecabezas de tres piezas. Quienes las han estudiado dicen que están compuestas de tres elementos: las reacciones físicas (fisiológicas) de nuestro sistema nervioso; el lenguaje corporal y una reacción psicológica que parte de nuestras experiencias de vida, así como el contexto social y cultural en el que crecemos.

Que la gente, la raza humana,
no aprendió de la **peste negra**,
que es algo que ya había pasado...



No poder ir a la escuela **con mis amigos**
porque está **el virus**,
y tenemos que ver las clases en línea.



Pensar que un familiar
se muera.

¿Por qué nos encantan los videojuegos? Diversos estudios indican que mejoran la autoestima, eliminan emociones negativas, enseñan a los jugadores a tratar la ansiedad y frustración, pero...

...jugar videojuegos por más de tres o cuatro horas seguidas puede potenciar actitudes adictivas o patológicas, sobre todo con aquellos juegos en los que el rol principal del jugador es matar, mentir, manipular, huir o herir a otro ser vivo, ¿te suena?

Que **maltraten** a los perros,
que los dejen en la calle
y que sufran **sed, hambre o frío**.

Cuando no me dejan salir porque me siento
solita, excluida y **encerrada**.

Cuando alguien de mi casa se come **mi Gansito**.

La tristeza nos ayuda a expresar la emoción que provoca una situación de pérdida o decepción y favorece la reflexión y el autoconocimiento.



¡Uuuuh!

Sé suficiente del virus, pero
no me gusta saber
cuántas personas mueren porque
me pongo nerviosa
luego no quiero salir y tocar a alguien.

Unos 0j0s mirando en la oscuridad.

Una chancla... ¡Cuando me agarra
desprevenido un **chanclazo!**

Algunas emociones, como el miedo o el enojo, sirven como defensa ante amenazas externas. Son como nuestro kit de adaptación y sobrevivencia en medio del caos, de esta historia que parece de terror, suspenso o del fin del mundo, a la que sólo le faltan zombis o que lleguen los extraterrestres... o_O

Cuando se va la luz
y no se escucha nada
y, entonces,
me da **miedo** estar solo.

Un **payaso**, porque no sé quién está bajo el maquillaje
y puede ser alguien malo o peligroso.

Un callejón sin luz,
la oscuridad, **estar sola...**

Cuando tenemos demasiada información de lo que percibimos como una amenaza y estamos frente a situaciones de estrés permanente –como, digamos... una pandemia de escala mundial a causa de un virus sin vacuna, la frustración de las clases en línea, la muerte de un ser querido, problemas económicos, peleas constantes con nuestros padres o amigos–, resulta difícil que los estímulos externos nos permitan enfocarnos en algo más.

La ansiedad es un estado de superalerta y es natural. Es una reacción de nuestra amígdala ante situaciones adversas del entorno. Cuando nuestros sentidos envían el mensaje de algún peligro extremo, la amígdala se comunica con el hipocampo para revisar en la memoria todo lo que sabemos del asunto...

...y enseguida con el hipotálamo que libera adrenalina, luego manda la información a la corteza prefrontal del cerebro y en milisegundos activa nuestro centro de respuesta y decisión.

La sombra de alguien que me da **Miedo**...

Una araña: tienen **muchos ojos y patas** y no se oyen; si se te acerca una de repente, y no te diste cuenta...



Nuestra aversión por las arañas o serpientes es un instinto evolutivo. Su picadura o veneno pueden producirnos la muerte porque alteran la comunicación entre neuronas entre otros mecanismos.





No me
tengo que poner el
uniforme completo.



Alcanzar una **victoria** magistral
en un videojuego
o ganar en un partido de fútbolooooo!



Las emociones positivas nos permiten asombrarnos,
alegrarnos y reír de lo que hay en el mundo para ver,
nos dan reservas para enfrentar las amenazas.



en especial, **Peter Parker**; me hace muy feliz.

uno

pero



Mis siete gatos...



Todas las emociones
nos ayudan a poner atención a lo que
nos importa, a procesar información,
a resolver problemas, a relacionar-
nos con los demás.



Las emociones no son malas ni buenas: nos ayudan a regular nuestra capacidad emocional y a adaptarnos a lo que nos sucede todos los días.

Tener más tiempo para dibujar.

Están más fáciles los exámenes.

Me da alegría salir de mi casa.

Una pelota de futbol y una portería porque antes, cuando iba a la escuela o podíamos salir, jugaba en el deportivo con mis amigos y me pondría muy feliz volverlos a ver.

Si pudiera ver a mis amigos en el parque para platicar, o hacer ejercicio. Cuando acabe la cuarentena, hablaremos de cómo se entretuvieron todo este tiempo en casa.

Que **mi familia está sana** y tengo muy buenas mascotas, como mi gatita Luna.

Que me digan cosas lindas o pasar tiempo con mis amigas.

Un calendario que marca la fecha de **mi cumpleaños**.



¡Woowow!

Me asombra que llevamos **siete meses** en el confinamiento y que he trabajado bien y mi familia tiene mucha salud.



Lo rápido que pasa el tiempo y los recuerdos. Cosas que pasaron hace años, cuando estaba chiquito, las siento como si hubieran pasado *hace una semana* y, en realidad, fue hace medio año.



Cuando experimentamos

emociones como el asco, el miedo, la tristeza, el enojo, la alegría y el asombro nuestro cuerpo emite descargas químicas y nerviosas que duran milisegundos.

Al estado de ánimo que combina la alegría con el asombro y la tranquilidad, le llamamos felicidad. Los neurotransmisores que contribuyen a este estado son la dopamina, la serotonina, la endorfina y la oxitocina.

¡Lo que hay en **el mundo** para ver!... Una
co
lum
na
griega.

Me asombro cuando siento que mi cuerpo
ya no puede estar tanto tiempo en casa...

Ser impostor
y que
alguien
te mata en **AMONG US.**

Estos químicos se producen naturalmente en el cerebro y podemos propiciar su liberación en nuestro organismo cuando hacemos actividades que nos producen placer.

“¿Y yo qué hice?” Me asombra que me griten reclamándome algo y no fui yo.

Cuando veo a
una
persona
muy
alta.



Cuando termino mis dibujos y ¡me salieron bien!

Conforme crecemos, la idea que tenemos de nosotros mismos cambia dependiendo de nuestro desarrollo personal y social, y de cómo nos relacionamos con los demás y todo afecta nuestros estados de ánimo. Estar atentos a estos cambios y aceptar nuestras emociones es importante para aprender a vivir con ellas.



En México, casi seis millones de niños y adolescentes entre 12 y 22 años de edad sufren depresión, que puede manifestarse con síntomas de irritabilidad y violencia. Uno de cada cuatro adolescentes mexicanos ha sufrido o sufrirá trastornos de ansiedad, déficit de atención, depresión y uso de sustancias, o episodios de intentos suicidas. En algunos casos, las chicas corren mayor riesgo de padecer depresión que los muchachos, por la violencia sistémica: económica, emocional y psicológica que las agravia a las mujeres en general, por su condición de género, su cuerpo o su sexualidad.

La depresión endógena, aquella que dura mucho tiempo, es un desequilibrio bioquímico en las áreas del cerebro que controlan nuestro estado de ánimo; se identifica por la falta de interés generalizado y concentración. El comer bien, dormir a tus horas, meditar, hacer deporte, bailar o hacer actividades que te gustan y establecer rutinas te ayudará a prevenirla en esta etapa de confinamiento.

Si constantemente te preocupan los problemas o las situaciones cotidianas, y esto te impide concentrarte más de lo normal; si estás irritable todo el día y tienes dificultad para dormir de corrido por lo menos seis o siete horas al día, puede que estés presentando ansiedad generalizada.

Si además presentas mareos, dolores de cabeza insoporables, dolor abdominal, tensión e irritabilidad todo el día, tu cuerpo está pidiendo auxilio.

A continuación, te dejamos algunas páginas y números de ayuda:

Para conocer las instituciones que brindan ayuda, visita la página: <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

Teléfonos de acompañamiento emocional y psicológico:

55 50 25 08 55

Línea UNAM

800 911 2000

Línea de vida

55 56 58 11 11

Locatel

55 55 33 55 33

Consejo Ciudadano
para la Seguridad y
Justicia, CDMX

800 9531705

55 56 55 71 20

Instituto Nacional de
Psiquiatría “Ramón de
la Fuente Muñiz”

Gran parte de la información sobre el funcionamiento del cerebro y las emociones fue consultada en la obra de la doctora Herminia Pasantes, titulada: *De neuronas, emociones y motivaciones*, Fondo de Cultura Económica, de la colección *La Ciencia para Todos* (3a. edición, 2018), que te recomendamos ampliamente.



Equipo editorial:

Olga Cecilia Correa Inostroza (edición)

Laura Alejandra Ramos Mastache (investigación y cuidado editorial)

Grizel Robles Cárdenas (investigación y redacción)

Alma Guadalupe Soto Zárraga (corrección de estilo y diseño)

Sergio Zepeda de Alba (gestión de derechos y distribución)

Maestranter en la Universidad Autónoma Metropolitana
(UAM-Xochimilco)

Se utilizaron las familias tipográficas
Chaparral Pro de 9 puntos,
Optima de 12 puntos, para los textos,
así como CCZoinks de 80 puntos para los títulos
Plasma Drip BRK, Bleeding Freaks de 12 puntos
para los juegos tipográficos.
Papel bond de 150 gramos en interiores
y cartulina sulfatada 12 pts, con solapas de 11 cm para portada.
Se imprimieron 40 ejemplares en versión rústica y 10 en tapa dura.



GRACIAS a nuestros patrocinadores de Kickstarter,
este libro informativo ilustrado se terminó de imprimir en la Ciudad de México,
en noviembre del 2020, año de la pandemia por Covid-19,
cuando supimos que nada sería como antes,
pero podría ser mejor.

Visita: www.emocionesencuarentena.org



