

CAPÍTULO II

Aislamiento por COVID-19 en Argentina:
impacto, estrategias y bienestar social

Anabel Belaus | M. Victoria Ortiz
Débora J. Mola | Pablo S. Corre
Juliana A. Godoy | Milagros A. Bengolea
Estefanía E. Caicedo Cavagnis | Cecilia Reyna

KuskaRuway

Investigación en Psicología y Economía Comportamental

Inicio del aislamiento y ciencia en acción

La situación de pandemia por COVID-19 y las medidas preventivas, como el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (en adelante ASPO), decretado en Argentina a partir del 20 de marzo (decreto 297/2020), son situaciones y eventos vitales estresantes y amenazantes que pueden tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de la población. Desde el primer brote detectado en Wuhan, China, y su posterior propagación a distintos países se gestó una rápida respuesta por parte del sector científico. Dicha respuesta se centró en la búsqueda de tratamientos y vacunas contra el COVID-19, generando una gran actividad en disciplinas como Biología y Medicina. Por su parte, las ciencias sociales y humanas también juegan un rol fundamental para comprender y diseñar estrategias de acción ante escenarios como el actual. Por eso, desde la Psicología y las ciencias del comportamiento se impulsaron proyectos de colaboración entre académicos/as de diferentes latitudes para estudiar y promover las conductas de cuidado físico para disminuir la propagación del COVID-19. A su vez, la ciencia psicológica se focalizó en examinar el estado de salud mental de las personas, y desarrollar lineamientos y recomendaciones para protegerla de las amenazas particulares de la pandemia y el ASPO.

El decreto del ASPO significó un cambio abrupto en la realidad de la ciudadanía argentina. Al miedo del contagio y a la circulación de grandes cantidades de información, muchas veces difícil de comprender o asimilar, se sumó el imperativo de *quedarse en casa*. Para muchas personas, si no para todas, significó enfrentarse a una situación desconocida, sin precedentes cercanos en tiempo y espacio geográfico. Quedarse en casa: no asistir al trabajo, a la escuela o a la universidad, evitar el contacto con otras personas, limitar las salidas al mínimo imprescindible, y en caso de circular por la vía pública hacerlo usando tapabocas. Junto a esas indicaciones, la incertidumbre se hizo palpable no sólo respecto a la duración que tendría el aislamiento, sino a cómo realizar las actividades más

simples y cotidianas, como el cuidado de familiares de edad avanzada, la compra de insumos y alimentos, y la reorganización al interior del hogar. A su vez, el inicio del aislamiento significó para muchas personas una *pausa obligada*. Esa pausa, contrario a lo que podríamos comúnmente imaginar, vino con movimiento. La naturaleza social, lo vincular que nos constituye y sostiene como sociedad empezó a brotar en distintos rincones y de diversas formas. Enviar mensajes para sentirnos más cerca, revalorizar las economías del barrio, sostener y construir redes, se tornaron actividades cada vez más frecuentes y necesarias. A su vez, la virtualidad empezó a cobrar mayor valor y las redes sociales se colmaron de reflexiones sobre las oportunidades que este aislamiento podría brindar, como el reencuentro familiar, la dedicación a actividades de ocio y la desaceleración de los ritmos habituales.

En este marco esta crisis social y sanitaria tan compleja que atravesamos, nos interpela como ciudadanas/os y como investigadoras/es. Una vez más, la ciencia tuvo la oportunidad de estar al servicio de la sociedad y de los/as decisores/as políticos/as, aportando un poco de claridad en medio de tanta incertidumbre. Fue así que nos propusimos contribuir desde lo que hacemos en KuskaRuway: investigar de manera colectiva para contribuir a la comprensión de la forma en que transitamos esta pandemia y, particularmente, el ASPO.

Entonces, decidimos preguntar a las personas de Argentina sobre sus percepciones, experiencias y estrategias de afrontamiento que estaban experimentando en la primera semana del ASPO (Argüello Pitt, Belaus, Bengolea, Caicedo Cavagnis, Correa, Godoy, Mola, Ortiz & Reyna, 2020). Para ello, diseñamos un estudio en que fuimos preguntando por cada uno de estos aspectos a quienes, de forma voluntaria, quisieran y pudieran responder. Dada las condiciones del ASPO, realizamos el estudio de forma virtual y haciendo circular la invitación por redes sociales. Sin embargo, esto implica necesariamente limitaciones a los datos obtenidos, ya que, por ejemplo, no toda la población usa o tiene acceso a esas redes. En consecuencia, los resultados muestran la realidad de algunas personas, pero no es adecuado extender las interpretaciones a la población completa. Se trata de poner la lupa en lo que está pasando en un momento y sector en particular, como forma de conocer un poco más de la realidad, pero sin pretender explicarla en su totalidad. El estudio estuvo disponible del 26 al 31 de marzo de 2020. Durante ese tiempo respondieron en total 1499 personas de 18 a 78 años, con una edad promedio de 34 años. Entre quienes participaron, la mayoría (75%) tenían entre 18 y 40 años, y se auto-identificaron como mujeres (75%). Gran parte de las personas fueron caracterizadas como pertenecientes a un nivel socioeconómico medio (62%), aunque también participaron personas con nivel alto (27%) y bajo (11%).

En este capítulo compartimos algunos de los resultados obtenidos, los ponemos en diálogo con hallazgos de otras investigaciones y esbozamos algunas ideas sobre la relevancia de lo observado en el contexto actual. Partimos de revisar el impacto que tuvo el ASPO en distintas esferas de nuestra vida y luego examinamos las estrategias que comenzamos a desarrollar en ese contexto. Para finalizar analizamos la relación entre dichas estrategias y nuestro bienestar social.

Quedarse en casa: el impacto del aislamiento

El ASPO se presentó en ocasiones como fuente de angustia y malestar, pero en otras como oportunidad de frenar, re-pensarnos, re-encontrarnos y diseñar otra forma de vivir. Dada la diversidad de posibilidades que esta nueva situación implica, nos cuestionamos sobre el potencial efecto que esta ruptura de la cotidianeidad podría presentar en distintas esferas de la vida, como la economía del hogar, la organización de la vida cotidiana, la convivencia al interior del hogar y los vínculos sociales. Para indagarlo, preguntamos a quienes participaron de nuestro estudio sobre su percepción del impacto de la primera semana del ASPO en cada una de esas esferas.

Observamos que la medida del aislamiento tuvo un impacto en la economía global, afectando consecuentemente y con distintas intensidades, la economía al interior de los hogares. Por un lado, el aislamiento significó cambios de consumo y de hábitos en la vida cotidiana, dando paso a una disminución de gastos como, por ejemplo, en actividades recreativas, en comidas fuera del hogar o en traslado. Por otro lado, la dificultad de salir de casa complejizó aún más la subsistencia para muchos sectores. Se produjo una división de trabajos entre esenciales y no esenciales que priorizó actividades consideradas sustanciales para la subsistencia y el cuidado de las personas durante el aislamiento. Estas medidas se vieron reflejadas en la actividad económica del país, con una caída aproximada del 13% del PBI interanual en el primer semestre del 2020 (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020). Sin lugar a dudas, este contexto intensificó las dificultades ya existentes en torno al desempleo, las economías informales, la precarización y la pobreza. De hecho, según datos del INDEC, en el primer semestre de 2020, aproximadamente el 41% de residentes en Argentina se encontraban por debajo de la línea de pobreza, y según estimaciones de UNICEF la pobreza infantil podría llegar a situarse aproximadamente en un 58% a fines del 2020.

En consonancia con la situación económica del país, el 50% de las personas que participaron de nuestro estudio respondieron que el ASPO tuvo un impacto negativo o muy negativo en la economía del hogar. Como podía esperarse, esto fue aún más notorio en las personas de nivel socioeconómico bajo, donde el porcentaje que indicó sufrir un impacto negativo o muy negativo ascendió al 71%. Asimismo, otro estudio realizado en Argentina (Arrossi et al., 2020) reveló que en las primeras semanas del ASPO, los sectores más vulnerables manifestaron preocupación en un 86% por no poder trabajar o no tener un sustento económico, un 81% por no poder pagar el alquiler de sus viviendas y un 79% por no disponer de medios económicos para comprar alimentos.

Quedarse en casa significó la reorganización de la rutina y de la vida cotidiana. Tal como expresa Gaytán Alcalá (2020), el hogar pasó de ser el entorno interno, privado, y de resguardo de la intimidad, a constituirse en el ámbito en que se llevan a cabo todas las actividades, incluyendo aquellas que tradicionalmente se realizan de forma prioritaria en el espacio público, como el trabajo y la educación. Con el término *Hogar-Mundo*, este autor busca representar la nueva realidad de la mayoría de las familias, para comprender las nuevas formas de habitar el espacio hogareño, en el que ahora confluyen actividades familiares e íntimas con otras del orden laboral o incluso de la vida social extra-familiar, repleto de reuniones y encuentros por videollamada. Por un lado, que todas las personas se encuentren en su hogar podría pensarse como la posibilidad de redistribuir tareas, como la limpieza y desinfección de la casa, el cuidado de menores o mayores a cargo y la elaboración de la comida, de forma más equitativa o eficiente. Sin embargo, datos relevados por UNICEF (2020) evidencian que las actividades domésticas realizadas por mujeres aumentó del 68% al 71% durante el ASPO. La única actividad que disminuyó para las mujeres fue la realización de las compras. No obstante, es importante notar que en este contexto, esta última es la única tarea que posibilita una salida del hogar, reforzando así el confinamiento y la sobrecarga de las mujeres en el ámbito privado.

Por otro lado, la reorganización de la vida cotidiana podría suponer mayor tiempo para la realización de comidas, así como una mejor elección y utilización de los alimentos. Pero en cuanto a la calidad, y en consonancia con las vivencias económicas del país, un estudio reportó que el consumo alimentario bajó o se mantuvo regular en el 70% de la población general y el 76% de las personas desocupadas y trabajadores informales. Sólo un 9% de la población encuestada reportó haber mejorado su alimentación (CELAC, 2020). Asimismo, en cuanto a la calidad del sueño, diversos estudios reportaron que la cuarentena implicó

dificultades para conciliar el sueño y en muchos casos insomnio (Schredl & Bulkeley, 2020; Uri Mandelkorn et. al, 2020). Es así que la organización de la vida cotidiana en torno a la distribución de tareas, la alimentación y el sueño resultan preocupantes. No obstante, al consultar sobre ello en nuestro estudio observamos variedad en las respuestas, ya que el 34% indicó no notar cambios en la organización de la vida cotidiana, mientras que un 38% percibió un impacto positivo o muy positivo en esta esfera, y el 28% restante lo percibió como negativo o muy negativo.

Junto a la reorganización de las actividades hogareñas, el ASPO significó además un desafío y una oportunidad para la convivencia al interior del hogar. El aumento del tiempo que pasamos en el hogar inevitablemente requiere de la revisión y adecuación de las normas de convivencia, ya que los nuevos ordenamientos hogareños pueden dar lugar a conflictos y malestares, sobre todo en las etapas iniciales de reconfiguración. De hecho, la convivencia ha sido un punto frecuentemente desarrollado en documentos de recomendaciones para la salud psicosocial. Un ejemplo de ello es la guía desarrollada por la Sociedad Interamericana de Psicología (Gallegos et al., 2020), donde se recomienda reestructurar la planificación familiar, generar rutinas compartidas, mantener la higiene del hogar, y realizar actividades manuales y ejercicio físico como mecanismo para regular la ansiedad y disminuir los conflictos. Sin embargo, también es posible que la intensificación de la convivencia favorezca el acercamiento y el fortalecimiento de los vínculos entre las personas. Esto se hizo evidente en expresiones realizadas por numerosas personas en redes sociales resaltando la valoración positiva del ASPO, como oportunidad de encuentro o reencuentro en grupos o familias en que las actividades de cada miembro frecuentemente implicaban pasar mucho tiempo fuera del hogar. Un ejemplo de ello son los resultados de un estudio sobre relaciones de pareja en el contexto de la pandemia realizado en Guadalajara, en el que Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2020) encontraron que, de acuerdo a las personas encuestadas, pasar la mayoría del tiempo en la intimidad del hogar significó recuperar tiempos, espacios de encuentro y conversación, y mayor disponibilidad de energías destinadas a la pareja. De hecho, en nuestro estudio observamos que mientras el 46% de las personas no percibieron modificaciones respecto a la convivencia, el 43% consideró que el ASPO tuvo un impacto positivo o muy positivo en esa esfera, mientras que el 11% restante reportó un impacto negativo o muy negativo.

No obstante, aquí consideramos importante puntualizar tres aspectos. En primer lugar, es necesario recordar que nuestro estudio fue realizado en la primera semana del ASPO, por lo cual desconocemos la percepción respecto

a la organización de la vida cotidiana y la convivencia hogareña a medida que transcurrió el tiempo. Si bien es posible que no se haya modificado, también es posible que el sostenimiento del aislamiento haya generado un aumento en el malestar y las dificultades al interior del hogar. En segundo lugar y en estrecha relación con el primer punto, creemos relevante mencionar que el ASPO también implica el confinamiento de víctimas de violencia con sus agresores/as. De hecho, de acuerdo al Observatorio de Femicidios del Defensor del Pueblo de la Nación (2020), se observó un incremento de casos de femicidio durante este período. En tercer lugar, el impacto del ASPO en la organización de la vida cotidiana y de la convivencia hogareña depende de muchos factores, tales como las características de las personas que habitan el espacio y las condiciones físicas con las que cuentan. Aunque aquí no incluimos resultados diferenciando el impacto percibido según el nivel socioeconómico, consideramos relevante remarcar el rol de la desigualdad en la forma en que las personas transitamos esta pandemia.

Al mismo tiempo que se intensificó la convivencia al interior del hogar, el ASPO significó un alejamiento, al menos parcial, de otros vínculos y círculos sociales. Quedarse en casa implicó restringir o modificar la forma de relacionarnos con personas fuera del hogar, así como la asistencia y participación en actividades culturales, deportivas y de ocio. En resumen, cambió nuestra vida social. Al igual que en otras esferas de la vida, la adaptación a estos cambios puede resultar difícil y generar angustia o malestar. Esto se hace aún más evidente en sociedades como la argentina, que otorgan gran valor a las actividades compartidas y, particularmente a la amistad (Green, Deschamps, & Paez, 2005). Tal es la importancia que otorgamos a nuestros vínculos de amistad, que el 20 de julio (día del amigo en Argentina) se incrementa notablemente el tráfico telefónico, al punto que en 2005 el servicio de telefonía móvil se vio interrumpido debido a un incremento del 400% en el envío de mensajes de texto (Diario 26, 2006). De hecho, al consultar a las personas sobre el impacto percibido en esta esfera, el 71% indicaron sufrir un impacto negativo o muy negativo en su vida social, mientras sólo el 8% lo percibió como positivo o muy positivo, y el 21% no percibió impacto en esta esfera de su vida. Una vez más, consideramos necesario mencionar factores que, aunque no son analizados en este capítulo, pueden influir en el impacto percibido del ASPO sobre la vida social, tales como la cantidad y calidad de la conexión a Internet, los dispositivos con que se cuenta y la comodidad o gusto personal respecto a las comunicaciones mediadas por la virtualidad.

Estrategias frente al aislamiento

Como vimos en la sección anterior, el ASPO impactó de forma diferencial en distintas esferas de nuestra vida. Además, tal como muestran diversos estudios, algunas manifestaciones significativas a nivel clínico-psicológico en este contexto han sido el insomnio, temores, crisis de ansiedad generalizada, pánico y síntomas compatibles con el síndrome de estrés postraumático. En este contexto, ser flexibles y tener capacidad de adaptación resultan características esenciales para hacer frente a las necesidades psicológicas, sociales, y económicas que la situación presenta. Es que en situaciones estresantes como la vivencia de una pandemia mundial y la necesidad de quedarnos en casa, el apoyo social y las redes comunitarias se tornan imprescindibles. Al respecto, podemos pensar que estas redes nos ayudan a enfrentar la situación en tres grandes planos: a nivel afectivo, brindando apoyo, ayuda y contacto; a nivel cognitivo, brindando información, guías y pautas; y a nivel material a través de ayudas directas o servicios que permiten reducir la sobrecarga de distintas tareas o situaciones que se perciben como una amenaza en el aislamiento, como por ejemplo el apoyo profesional (Villagra & Rodríguez, 2020).

Las actividades que realizamos para hacer frente a situaciones estresantes, y que tienen como objetivo mitigar los efectos negativos derivados del estrés reciben el nombre de estrategias de afrontamiento, que se refieren a esfuerzos cognitivos, emocionales o conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas (internas o externas), percibidas como excesivas o desbordantes. Se trata de esfuerzos concretos que se utilizan en un contexto específico y pueden variar según las situaciones que lo desencadenan, y se diferencian de aquellos rasgos generales más o menos estables con los que una persona suele enfrentar una situación, conocidos como estilos de afrontamiento (Felipe Castaño & León del Barco, 2010). En este sentido, las actividades de afrontamiento que realicemos así como la forma en que lo hagamos pueden impactar en la forma en que transitamos el ASPO contribuyendo a nuestro bienestar. Por ello, nos pareció importante conocer qué estrategias y actividades de afrontamiento estábamos realizando en el contexto de aislamiento. Para ello, presentamos una lista de actividades a las personas que participaron de nuestro estudio y les pedimos que indicaran cuáles estaban realizando durante la primera semana del ASPO.

Encontramos que las estrategias más empleadas, por más del 80% de las personas, estuvieron vinculadas al entretenimiento y/u ocio, como *realizar actividades de ocio y orientadas al disfrute y consumir, producir o compartir chistes, memes, y otras formas de humor relacionadas a la situación de pandemia*. Otras

estrategias muy utilizadas, por el 70%, fueron buscar y/o brindar contención emocional y compañía a quienes la necesitaban y buscar y seguir recomendaciones de organizaciones y profesionales de la salud. Por su parte, las estrategias menos empleadas (menos del 12%) fueron las acciones colaborativas, por ejemplo *realizar colectas y donaciones para grupos específicos y organizar o participar de emprendimientos autogestivos*; económicas, como *generar nuevas fuentes de ingresos*, y espirituales como *participar de eventos religiosos o espirituales virtuales*. En síntesis, según nuestros resultados, durante la primera semana de aislamiento las personas decidieron afrontar la pandemia realizando actividades vinculadas al entretenimiento y búsqueda de contención emocional.

Los resultados de este estudio coinciden con los de otras investigaciones realizadas tanto en nuestro país como en otras latitudes. Por ejemplo, en el Estudio Tiara realizado por un equipo de investigación de Buenos Aires (Arrosi, Ramos, Paolino, Binder, Perelman, Romero, & Krupitzki, H., 2020), las personas de Argentina reportaron que las estrategias de afrontamiento más usadas fueron la comunicación diaria con familiares y amigos/as, el uso de redes sociales para informarse y estar conectado/a, y ver películas y series. En EE.UU., Umucu y Lee (2020) realizaron un estudio para describir los mecanismos de afrontamiento relacionados con COVID-19 y encontraron que algunas de las estrategias más usadas fueron la auto distracción y el apoyo emocional. También, en Chile, Mella-Norambuena, López-Angulo, Sáez-Delgado y Del Valle (2020) observaron que las estrategias más empleadas por personas que trabajaban en el sistema educativo fueron la búsqueda de contención emocional, específicamente el apoyo emocional y el desahogo. Finalmente, en Canadá, MacIntyre, Gregersen, y Mercer (2020) hallaron que una de las estrategias más empleadas por las personas fue la búsqueda de contención emocional. Sin embargo, nuestro estudio incluyó únicamente la primera semana del ASPO, por lo cual nos preguntamos si el empleo de las estrategias observadas se mantuvo a lo largo del tiempo. En un estudio internacional en el cual colaboramos como Equipo de investigación denominado COVIDiSTRESS (Reyna, Ortiz, Mola, & Correa, 2020), realizado desde marzo hasta junio, encontramos que las estrategias empleadas por las personas de Argentina se mantuvieron constantes a lo largo del tiempo y fueron similares a las reportadas en la primera fase de aislamiento. Concretamente, observamos que las estrategias más utilizadas para afrontar la situación de ASPO fueron el contacto telefónico o virtual con amigos/as y familiares, actividades de entretenimiento, uso de redes sociales y conocimiento de las medidas adoptadas por el Gobierno o los servicios públicos. Las menos empleadas fueron jugar a videojuegos online y recurrir a Dios o la religión.

Para entender mejor el uso de las estrategias, nos pareció interesante analizar

si variaron según el género. En nuestro estudio vimos que las mujeres usaban con más frecuencia estrategias de entretenimiento, de búsqueda de contención y apoyo; colaborativas y educativas, mientras que los varones usaban más estrategias vinculadas a la economía. Por su parte, en el Estudio Tiara (Arrosi et al., 2020) se destaca que las mujeres se comunicaban más con sus familiares y amigos/as, usaban más redes sociales para informarse y estar conectadas, cocinaban más a menudo, hacían más actividad física en la casa y tenían más consultas de apoyo psicológico. En cambio, los varones miraban más deporte y jugaban más videojuegos. En el estudio internacional COVIDiSTRESS también encontramos diferencias entre varones y mujeres en las estrategias más empleadas, ya que los varones prefirieron dedicarle tiempo a su trabajo y vocación, mientras que las mujeres eligieron destinar más tiempo a conocer información sobre las medidas adoptadas por el Gobierno o los servicios públicos.

Por último, revisamos las estrategias empleadas según la edad, y también encontramos que las personas de mayor edad, de más de 60 años, compartieron mensajes con contenido emocional, ofrecieron servicios virtuales gratuitos, participaron en eventos religiosos o espirituales, y desarrollaron y compartieron guías o consejos para el período de aislamiento. Las personas más jóvenes, de 18 a 25 años, emplearon otras estrategias como dedicar más tiempo a aprender cosas nuevas, en tanto que las personas de mediana edad, entre 26 y 60 años, realizaron frecuentemente actividades como colectas para grupos específicos, organizaron o participaron en emprendimientos autogestivos, y generaron nuevas fuentes de ingreso económico. También, en el estudio COVIDiSTRESS (Reyna, Ortiz, Mola, & Correa, 2020) observamos diferencias entre las estrategias más utilizadas según la edad. Los/as más jóvenes, de 18 a 25 años y los/as personas de mayor edad, 61 años o más, prefirieron el contacto telefónico con compañeros/as. En cambio el resto de las personas, de 26 a 60 años, optaron por contar con información sobre las medidas adoptadas por el Gobierno o los servicios públicos.

Bienestar social durante el aislamiento

En el apartado previo conocimos las estrategias usadas por las personas durante el ASPO. Si bien es común pensar que las estrategias empleadas impactan sobre el bienestar de manera unidireccional, también puede suceder que la forma en que nos sentimos nos lleve a implementar ciertas estrategias en vez de otras.

Es decir, tal vez conversar con otras personas o compartir información nos haga sentir bien, o quizás el hecho de sentirnos bien ocasione que tengamos más deseo de conectarnos con otros/as. Por este motivo, remarcamos que las estrategias de afrontamiento y el bienestar pueden relacionarse, pero no es adecuado asumir que unas son causa del otro. Es decir que no se trata de un vínculo causal ni unidireccional.

El bienestar forma parte del proceso de salud-enfermedad individual y colectivo. Abordarlo implica correr los aspectos patológicos y sintomáticos del centro de las vivencias, recuperando los estados de satisfacción y felicidad que las personas experimentan acerca de sí mismas, el mundo y las/os demás en situaciones adversas y cotidianas; lo cual se encuentra estrechamente relacionado con su capacidad de resiliencia y adaptación. Por este motivo, consideramos importante entender qué estaba pasando con nuestro bienestar en el contexto del ASPO. Asimismo, el bienestar es un constructo complejo, que comprende distintas dimensiones, como si fueran distintas caras de una moneda, aunque en este caso se trata de una moneda con tres caras.

Como señalan Blanco y Díaz (2005), una de las caras del bienestar es el bienestar subjetivo, que comprende componentes principalmente emocionales y cognitivos, lo que en términos sencillos se traduce como experimentar la vida de manera positiva. El estado de alarma que generó la propagación del COVID-19 y las medidas de aislamiento adoptadas, provocaron que en los medios de comunicación y en particular en las redes sociales, nos encontremos con frecuencia relatos sobre las fluctuaciones emocionales, sentimientos y reflexiones que despierta la situación. Si bien el contexto de emergencia sanitaria ha puesto en tensión el bienestar subjetivo de la ciudadanía, los entornos virtuales son un gran aliado para promoverlo, ya que Internet nos permite mantenernos en contacto con otras personas y a través de esta interacción podemos expresar las emociones que vivenciamos en esta circunstancia. Según Canale et al. (2020) el compartir con otras personas cómo nos sentimos es una estrategia de afrontamiento que favorece nuestro bienestar, ya que nos permite identificar nuestras emociones, compartir experiencias y sentir pertenencia o identificación con otros/as, y favorece los procesos cognitivos que resignifican de manera positiva la situación adversa que nos encontramos transitando.

Otra cara del bienestar se refiere a su componente psicológico, centrado en el desarrollo personal, el estilo de afrontar distintos desafíos que plantea la vida y el esfuerzo por lograr lo que se desea. Nuestro bienestar psicológico

también ha sido tensionado por las circunstancias atípicas que nos atraviesan. Según un estudio realizado por Fernández-Morales et al. (2020), muchas personas vivenciaron el aislamiento y las medidas preventivas como situaciones que les dificultan experimentar una sensación de plenitud y coartan su desarrollo personal; también reportaron no sentirse de buen ánimo, percibir dificultades en sus hábitos de descanso, sentir falta de energía y que su interés por actividades cotidianas disminuyó. De hecho, para cuidar el bienestar psicológico de la población, múltiples organismos gubernamentales y no gubernamentales difundieron recomendaciones para que transitemos el aislamiento del mejor modo posible. Bajo el interrogante ¿qué podemos hacer para cuidarnos? se generaron recomendaciones sobre hábitos saludables que podemos implementar para favorecer nuestro bienestar psicológico, como reconocer y expresar los sentimientos que nos genera la situación, realizar videollamadas con amigos/as y familiares para mantener el contacto social, evitar la exposición excesiva a noticias y buscar información en fuentes confiables, mantener una rutina diaria (contemplando horarios de descanso, de trabajo y actividades de esparcimiento), realizar actividad física, controlar el tiempo que pasamos delante de las pantallas y procurar una alimentación e higiene saludables (Ministerio de Salud de Argentina, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2020).

La tercera cara del bienestar, menos estudiada, considera al mismo tiempo lo individual y lo social, aquello que construimos en la intersubjetividad. Se refiere a la evaluación que hacemos de las circunstancias que atravesamos y de nuestro funcionamiento dentro la sociedad. Desde los inicios del ASPO empezamos a ser testigos/as y partícipes de múltiples acciones colectivas. Al mismo tiempo que nos dedicamos a tareas del hogar y a experimentar nuevas formas de educación y trabajo, vimos surgir formas diferentes de estar con otras personas.

Debido a la importancia de esta tercera cara del bienestar y a la falta de estudios que indaguen sobre ella en el contexto de ASPO, nos propusimos explorar qué pasaba con nuestro bienestar social en relación a las estrategias que estábamos empleando para afrontar la situación. Por ello, además de preguntar sobre las estrategias empleadas, realizamos preguntas orientadas a conocer el nivel de bienestar social de las personas que participaron de nuestro estudio. Para comprender mejor los resultados, agrupamos las estrategias de afrontamiento en los siguientes grupos: 1) estrategias recreativas y psicológicas (entretenimiento, educativas y psicológicas), 2) estrategias de compartir y realizar acciones colectivas (contacto con otros/as y acciones colectivas de distinta naturaleza), 3) estrategias para afrontar el impacto económico, y 4) estrategias sociales y recreativas. A partir de las respuestas de quienes participaron en nuestro estudio, observamos

que todas las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se relacionaron de manera positiva con el bienestar social, es decir que las personas que utilizaron en mayor medida las estrategias mencionadas mostraron un mayor bienestar social. En particular, la dimensión referida a compartir y realizar acciones colectivas mostró una relación más fuerte con el bienestar social.

Reflexiones finales y desafíos a futuro

Como mencionamos al inicio de este capítulo, la medida de ASPO decretada por el Gobierno Nacional implicó para la ciudadanía una pausa diferente, en movimiento. Con interés en conocer cómo estaban viviendo dicha pausa las personas de Argentina nos propusimos explorar las percepciones, las experiencias y las estrategias de afrontamiento que estaban experimentando en la primera semana del ASPO. A lo largo de este capítulo describimos algunos resultados derivados de nuestro estudio y recuperamos evidencia de otras investigaciones desarrolladas en el contexto actual. En los párrafos siguientes reflejamos algunas reflexiones finales, con el fin de poder delinear posibles cursos de acción que permitan paliar las consecuencias negativas que implica el contexto de pandemia que estamos viviendo, pero también que potencien aquellos comportamientos positivos que además han emergido en este tiempo.

La cotidianeidad de las personas se vio interrumpida por el ASPO poniendo en juego un proceso de reorganización en las distintas esferas de la vida. Dicha reorganización adquiere particularidades específicas según la realidad de cada persona y hogar. Así como la situación de *quedarse en casa* puede propiciar el reencuentro entre quienes habitan el hogar y posibilitar un vincularse desde otro lugar, también puede significar el agravamiento de situaciones de violencia, hacinamiento, carga de tareas domésticas y de falta de ingreso económico para subsistir. En este sentido, la mirada sobre el impacto que supone las medidas para evitar la propagación del COVID-19 debe contemplar la diversidad de realidades por las que atraviesan las personas.

El devenir de la cotidianeidad que impuso la pandemia, con el tiempo se ha vuelto un extraño conocido para quienes atravesamos este contexto. Frente a eso desconocido, nuevo, desafiante y, por qué no, motivante, las personas desplegamos distintas actividades que pueden ser traducidas como formas de resiliencia ante un contexto adverso que demanda adaptarse a nuevas formas de experimentar

lo más habitual: vincularnos con otras personas. Para muchas personas afrontar la pandemia implicó realizar actividades relacionadas al entretenimiento y búsqueda de contención emocional, y el uso de dichas actividades varió dependiendo el género y la edad.

Nuestro bienestar se relaciona de manera estrecha con las estrategias que desarrollamos para afrontar las distintas situaciones de la vida. El contexto actual de pandemia tensionó el bienestar de las personas tanto en su faceta subjetiva, como psicológica y social. En relación a esta última, las personas que emplearon estrategias vinculadas a compartir y realizar acciones colectivas, y a hacer frente al impacto económico, así como estrategias sociales y recreativas experimentaron un mayor bienestar social. Así, si bien no es posible generar *recetas mágicas* o *10 pasos para el bienestar seguro*, sí es posible reforzar aquellas estrategias que las personas han desplegado para intentar sobrellevar estos momentos de incertidumbre, dolor, unión y encuentro, de una manera saludable y que les permita experimentar su entorno social de una manera positiva.

Las reflexiones expresadas hacen referencia a las percepciones, experiencias y estrategias de afrontamiento que experimentó la ciudadanía argentina durante la primera semana de aislamiento. Es probable que muchos de los pensamientos, emociones y comportamientos de las personas hayan variado, en consonancia con los momentos que atravesamos: cambiantes y dinámicos. Sin embargo, creemos que los resultados de estas investigaciones contribuyen con una pieza más a la construcción de un fenómeno complejo, incierto y desconocido como el que supone la pandemia por COVID-19.

Quienes formamos parte de la disciplina psicológica tenemos un compromiso clave con la promoción de comportamientos y estrategias que potencien la capacidad de resiliencia de las personas y las sociedades. Además, debemos aportar una mirada que contemple las vicisitudes y las complejidades de las diferentes realidades que existen en nuestro país con el fin de contribuir a la implementación de medidas gubernamentales que alivien las adversidades a las que nos enfrentamos hoy, y aún más, a las que se enfrentan aquellas personas que se encuentran en mayor desventaja económica, psicológica y social. El escenario actual implica lidiar con la incertidumbre y el sufrimiento, pero sin dudas creemos que invita al desarrollo de vínculos sociales más colaborativos y solidarios, lo cual requiere en esencia un espíritu colectivo de construcción.

Referencias

- Argüello Pitt, M., Belaus, A., Bengolea, M., Caicedo Cavagnis, E., Correa, P., Godoy, J., Mola, D., Ortiz, M. V., & Reyna, C. (2020). Experiencias y estrategias frente al COVID-19 en Argentina, recuperado de https://ri.conicet.gov.ar/wp/wp-content/uploads/2020/05/Covid_Estrategias_InformeAbril2020.pdf
- Arrosi, S., Ramos, S., Paolino, M., Binder, F., Perelman, L., Romero, M., & Krupitzki, H. (2020). Estudio Tiara. Primer avance de resultados. Monitoreo del impacto psicosocial de la pandemia COVID-19. Argentina, Buenos Aires: Editorial Centro de Estudios de Estado y Sociedad (CEDES). Recuperado de <http://repositorio.cedes.org/handle/123456789/4534>
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: Su concepto y medición [Social well-being: Theoretical structure and measurement]. *Psicothema*, 17(4), 582–589.
- Canale, N., Marino, C., Lenzi, M., Vieno, A., Griffiths, M. D., Gaboardi, M. (...), Massimo, S. (2020). How communication technology helps mitigating the impact of COVID-19 pandemic on individual and social wellbeing: Preliminary support for a compensatory social interaction model. *PsyArXiv*, 1-21. doi: 10.31234/osf.io/zxsra
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2020). *Estudio económico de América Latina y el Caribe, principales condicionantes de las políticas fiscal y monetaria en la era pospandemia de COVID-19*. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46070/89/S2000371_es.pdf
- Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (CELAC) (2020). *Seguridad Alimentaria bajo la Pandemia de COVID-19. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)*. Recuperado de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf
- Decreto 297/2020, 20 de marzo de 2020. Boletín Oficial de la República Argentina. Recuperado de <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Defensoría del Pueblo de La Nación (2020). *Informe parcial del 1 de enero al 31 de julio de 2020*. Recuperado de <http://www.dpn.gob.ar/observatorio-femicidios.php>
- Diario 26 (2006). Los teléfonos se saturaron por los saludos del “Día del amigo”. *Diario 26*. Recuperado de <https://www.diario26.com/17461--los-telefonos-se-saturaron-por-los-saludos-del-dia-del-amigo>
- Felipe Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), pp. 245-257.

- Fernández-Morales, R., Alloud N. D., Alvarez-Sierra, M.C., Castellanos-Cárdenas, M., Espel, C.L., Fortin, I.(...) & Morales-Reyna, J. (2020). Bienestar psicológico y respuesta conductual durante el confinamiento domiciliario decretado por la pandemia del COVID-19 en adultos de la ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(1), 55-64. doi: 10.36829/63CHS.v7i1.1004
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna Sánchez, S.E., Mazo-Zea, R., Ortiz-Torres, B., Penagos-Corzo, J.C. (...) & Lopes Miranda, R. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (COVID-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(1). Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/mental.pdf>
- Gaytán Alcalá, F. (2020). Conjurar el miedo: El concepto hogar-Mundo derivado de la pandemia COVID-19. *RELAIS*, 3(1), 22-26.
- Green, E.G.T., Deschamps, J.C., & Páez, D. (2020). Variation of Individualism and Collectivism within and between 20 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, volumen 36(3), 321-339. doi: 10.1177/0022022104273654
- INDEC (2020). *Incidencia de la pobreza y la indigencia en 31 aglomerados urbanos. Primer semestre de 2020. Informes técnicos*, 4(181). Recuperado de: https://www.indec.gov.ar/uploads/informesdeprensa/eph_pobreza_01_200703093514.pdf
- Mandelkorn, U., Genzer, S., Choshen-Hillel, S., Reiter, J., Meira e Cruz, M., & Hochner, H. (...) & Gileles-Hillel, A. (2020). Escalation of sleep disturbances amid the COVID-19 pandemic: a cross-sectional international study. *Journal of clinical sleep medicine*. doi: 10.5664/jcsm.8800
- McIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 1-13. doi: 10.1016/j.system.2020.102352
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19 *CienciAmérica*, 9(2), 322-333. doi: 10.33210/ca.v9i2.324
- Ministerio de Salud de Argentina (2020). *Recomendaciones de ayuda psicosocial para esta etapa de la pandemia*. Recuperado de: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/transitar-aislamiento>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Cuidar nuestra salud mental*. Recuperado de <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>
- Villagra, G. S. & Rodriguez, A. C. (2020). Estrategias de afrontamiento en tiempo de coronavirus., En Bergesio, L. & Perssi, L., *Pensando la pandemia en/desde Jujuy: reflexiones situadas*. Tiraxi, Jujuy. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/111813>

- Reyna, C., Ortiz, M. V., Mola, D. J., & Correa, P. S. (2020). ¿Cómo está afectando el COVID-19 la vida de los/as argentinos/as? Reporte final. doi: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15577.13926/1>
- Rodriguez Salazar, T., & Rodriguez Morales, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la covid-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 27(78), 215-264. DOI: 10.32870/eees.v28i78-79.7206
- Schredl, M., & Bulkeley, K. (2020). Dreaming and the COVID-19 pandemic: A survey in a U.S. sample. *Dreaming*, 30(3), 189-198. DOI:10.1037/drm0000146
- Umucu, E. & Lee, B.. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 193-198. doi: 10.1037/rep0000328
- UNICEF (2020). *El impacto de la pandemia COVID-19 en las familias con niños, niñas y adolescentes. Encuesta de percepción y actitudes de la población. Segunda ola, informe de resultados*. Recuperado de https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2020-08/EncuestaCOVID_segunda%20ola_vf_esp.pdf