

A 5 años de la cuarentena, cómo impactó el aislamiento en la salud mental y qué costumbres modificaron

20/03/2025



“La pandemia dejó secuelas invisibles pero muy reales en la salud mental de la población. No fueron sólo noticias o estadísticas. Fue mucho más que eso. Fue **miedo, incertidumbre, soledad y, en algunos casos, una profunda sensación de que la vida podía cambiar o terminar en un instante**”, explica **Romina Halbwirth**, psicóloga especialista en hipnosis ericksoniana y creadora del sistema HipnoVida (MN 26553).



“Tras la pandemia aprendimos a valorar la vida, a disfrutar momentos que antes dábamos por sentado, y a mirar a nuestros seres queridos con más conciencia”, sostiene la psicóloga Halbwirth. (Foto: Adobe Stock).

Situaciones, todas estas, que redundaron en un **“incremento de los trastornos de ansiedad”**, como una forma de responder al miedo que genera lo incierto, y “la dificultad para manejar el estrés”, sumado a incredulidad que todavía hoy tiene buena parte de la población ante lo vivido en aquellos días.

Antes y después de la pandemia

Basándose en su experiencia profesional en consultorio, **Miguel Espeche**, Licenciado en psicología y psicoterapeuta especialista en vínculos, explica que la pandemia ha calado tan hondo en la población que incluso “se usa mucho como expresión la frase antes de la pandemia, después de la pandemia, asociado también a una gran sensación de incredulidad. Como **una especie de bruma** que aparece a la hora de evocar eso, la sensación de no puedo creer lo que vivimos”.

Empezamos a comprender la finitud y fragilidad de la vida, y el estrés permanente se hizo carne, incluso, en personas de edad temprana. “La vida dejó de ser infinita y la fragilidad humana se hizo evidente. Esto, sumado a la incertidumbre constante, **disparó niveles de estrés crónicos que aún hoy se sienten en el cuerpo y en la mente**, y que han venido a modificar muchos de nuestros hábitos”, explica Halbwirth.

“En general, **se ha valorado más la vida, pero sobre todo la libertad**, y posiblemente en el grupo de los jóvenes, que se vieron a sí mismos encerrados durante tanto tiempo se haya dado un efecto rebote, con cierta exacerbación de algunas conductas que nosotros llamamos maníacas, y que se caracterizan por una cierta sobre actuación de la libertad y de la diversión. Sobre todo, ante la eventualidad de una nueva pandemia y el miedo a volver a pasar por la misma situación”, explica Espeche.

También cambiaron o se modificaron algunas conductas muy arraigadas culturalmente. “Algo tan común entre los argentinos, como **tomar mate con amigos, dejó de ser habitual**. Y todavía puede verse una situación promedio, una sensibilidad mayor a la idea de los gérmenes, lo que indica cierta prudencia a la hora del intercambio”, agrega.

Además, aprendimos a “trabajar, estudiar y hasta a relacionarnos en línea. Y lo que para algunos fue una solución, para otros significó **aislamiento, desconexión y vacío emocional**”, enumera Halbwirth.



Es importante volver a rodearse de familiares y amigos, armar redes de amor y contención para contrarrestar el tiempo perdido. (Foto: Adobe Stock)

“Los que más lo sufrieron fueron los niños, que perdieron momentos claves para sociabilizar; los adolescentes, que tuvieron que trasladar a las redes sociales este fenómeno de grupo; los adultos mayores, que enfrentaron largos periodos de soledad; y los trabajadores esenciales, que llevaron sobre sus hombros el peso del cuidado colectivo”, recopila la especialista.

La vida es ahora

A cinco años del inicio de la pandemia, así como muchas de nuestras costumbres cambiaron, también “aprendimos a valorar la vida, a disfrutar momentos que antes dábamos por sentado, y a mirar a nuestros seres queridos con más conciencia”, sostiene Halbwirth.

Y si bien “dejó heridas, también dejó una gran enseñanza: **la vida es ahora**. Cuidar tu salud mental no es solo sanar el pasado, sino también abrirte a **un presente más pleno, consciente y feliz**. Es fundamental poder hablar de lo que nos

pasa, como un primer paso hacia la sanación; volver a construir lazos sociales, mediante el reencuentro con amigos, familia, o incluso grupos nuevos; darse un espacio y tiempo para el ocio recreativo; compartir una charla o una película con amigos pueden ser una excelente estrategia para reconectar con la calma y minimizar los efectos que el encierro prolongado ha dejado en buena parte de la población”.

El 3 de marzo de 2020 se registró en la Argentina el primer caso de coronavirus. Diecisiete días después, el 20 de marzo de 2020, el presidente Alberto Fernández firmó el decreto que dispuso el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) con el objeto de morigerar el crecimiento de los casos y evitar el colapso del sistema sanitario.

El ASPO estableció, entre otras cosas, fuertes restricciones a la circulación de personas, la suspensión de las clases, los espectáculos deportivos y culturales. De un día para el otro, las calles de todo el país quedaron vacías, y sólo los trabajadores esenciales contaban con autorización para salir de su domicilio camino al trabajo.

Así, mientras los casos de COVID aumentaban exponencialmente - el 20 de marzo ya se registraban en todo el país 128 positivos- la vida cotidiana de millones de argentinos y argentinas dio un vuelco significativo. La actividad social tal y como la conocíamos había desaparecido.

Ya no se podían festejar los cumpleaños, los chicos habían dejado de asistir a la escuela y las clases se daban sólo de manera virtual; los gimnasios, teatros, cines y restaurantes suspendieron también por completo sus actividades, y algunos sectores productivos, como el turístico, tardarían meses en retomar su actividad.

Los efectos del aislamiento en la población

Mucho se ha hablado sobre los efectos que la Pandemia tuvo en la población en general, y en los adultos mayores y niños, en particular. A cinco años del inicio de este proceso es importante volver a preguntarnos: ¿Cuáles son las secuelas o los efectos de la pandemia en la población? ¿Hay medidas o estrategias que nos permitan revertir o minimizarlos? ¿Qué aprendizaje nos quedó de aquellos tiempos de aislamiento y virtualidad?

“La pandemia dejó secuelas invisibles pero muy reales en la salud mental de la población. No fueron sólo noticias o estadísticas. Fue mucho más que eso. Fue **miedo, incertidumbre, soledad y, en algunos casos, una profunda sensación de que la vida podía cambiar o terminar en un instante**”, explica **Romina Halbwirth**, psicóloga especialista en hipnosis ericksoniana y creadora del sistema HipnoVida (MN 26553).



“Tras la pandemia aprendimos a valorar la vida, a disfrutar momentos que antes dábamos por sentado, y a mirar a nuestros seres queridos con más conciencia”, sostiene la psicóloga Halbwirth. (Foto: Adobe Stock).

Situaciones, todas estas, que redundaron en un **“incremento de los trastornos de ansiedad”**, como una forma de responder al miedo que genera lo incierto, y “la dificultad para manejar el estrés”, sumado a incredulidad que todavía hoy tiene buena parte de la población ante lo vivido en aquellos días.

Antes y después de la pandemia

Basándose en su experiencia profesional en consultorio, **Miguel Espeche**, Licenciado en psicología y psicoterapeuta especialista en vínculos, explica que la pandemia ha calado tan hondo en la población que incluso “se usa mucho como expresión la frase antes de la pandemia, después de la pandemia, asociado también a una gran sensación de incredulidad. Como **una especie de bruma** que aparece a la hora de evocar eso, la sensación de no puedo creer lo que vivimos”.

Empezamos a comprender la finitud y fragilidad de la vida, y el estrés permanente se hizo carne, incluso, en personas de edad temprana. “La vida dejó de ser infinita y la fragilidad humana se hizo evidente. Esto, sumado a la incertidumbre constante, **disparó niveles de estrés crónicos que aún hoy se sienten en el cuerpo y en la mente**, y que han venido a modificar muchos de nuestros hábitos”, explica Halbwirth.

“En general, **se ha valorado más la vida, pero sobre todo la libertad**, y posiblemente en el grupo de los jóvenes, que se vieron a sí mismos encerrados durante tanto tiempo se haya dado un efecto rebote, con cierta exacerbación de algunas conductas que nosotros llamamos maníacas, y que se caracterizan por una cierta sobre actuación de la libertad y de la diversión. Sobre todo, ante la eventualidad de una nueva pandemia y el miedo a volver a pasar por la misma situación”, explica Espeche.

También cambiaron o se modificaron algunas conductas muy arraigadas culturalmente. “Algo tan común entre los argentinos, como **tomar mate con amigos, dejó de ser habitual**. Y todavía puede verse una situación promedio, una sensibilidad mayor a la idea de los gérmenes, lo que indica cierta prudencia a la hora del intercambio”, agrega.

Además, aprendimos a “trabajar, estudiar y hasta a relacionarnos en línea. Y lo que para algunos fue una solución, para otros significó **aislamiento, desconexión y vacío emocional**”, enumera Halbwirth.



Es importante volver a rodearse de familiares y amigos, armar redes de amor y contención para contrarrestar el tiempo perdido. (Foto: Adobe Stock)

“Los que más lo sufrieron fueron los niños, que perdieron momentos claves para sociabilizar; los adolescentes, que tuvieron que trasladar a las redes sociales este fenómeno de grupo; los adultos mayores, que enfrentaron largos periodos de soledad; y los trabajadores esenciales, que llevaron sobre sus hombros el peso del cuidado colectivo”, recopila la especialista.

La vida es ahora

A cinco años del inicio de la pandemia, así como muchas de nuestras costumbres cambiaron, también “aprendimos a valorar la vida, a disfrutar momentos que antes dábamos por sentado, y a mirar a nuestros seres queridos con más conciencia”, sostiene Halbwirth.

Y si bien “dejó heridas, también dejó una gran enseñanza: **la vida es ahora**. Cuidar tu salud mental no es solo sanar el pasado, sino también abrirte a **un presente más pleno, consciente y feliz**. Es fundamental poder hablar de lo que nos pasa, como un primer paso hacia la sanación; volver a construir lazos sociales, mediante el reencuentro con amigos, familia, o incluso grupos nuevos; darse un espacio y tiempo para el ocio recreativo; compartir una charla o una película con amigos pueden ser una excelente estrategia para reconectar con la calma y minimizar los efectos que el encierro prolongado ha dejado en buena parte de la población”.

Fuente: TN