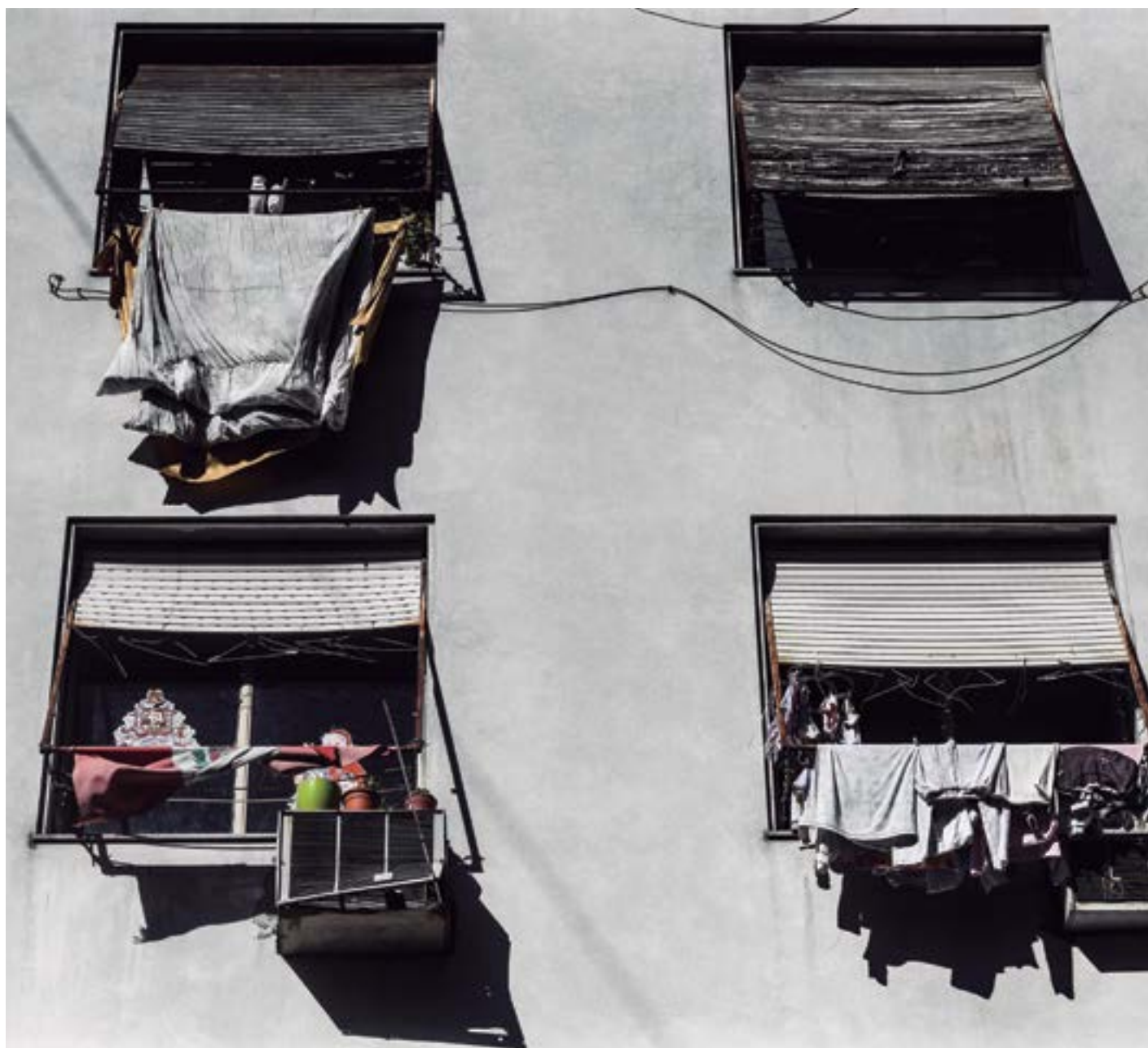


Detrás de las paredes

Vida cotidiana en tiempos de aislamiento preventivo

Incertidumbre, insomnio, ansiedad. Aunque el 80% de la población está de acuerdo con la cuarentena obligatoria, la medida tiene innumerables consecuencias individuales y colectivas. El impacto de una pandemia que pone en evidencia desigualdades sociales, económicas y de género.



El SARS-CoV-2 no es un virus más, no solo por la escasa información que se tiene sobre él, sino también porque apareció en un mundo globalizado donde la única defensa confiable, por ahora, es permanecer lejos de los otros. Pese a las dificultades que supone el aislamiento social obligatorio, la mayoría de los argentinos consideran que quedándose en casa están contribuyendo a combatir el virus. Hay datos preliminares que muestran que más del 80% de la población concuerda con la medida y se siente parte del proceso de cuidado. Los más optimistas apuestan a que la pandemia dé lugar a un nuevo mundo, más solidario y equitativo. Esto todavía es una incógnita, aunque no hay dudas de que la humanidad no volverá a ser la misma.

El aislamiento sanitario obligó a muchas personas a entrenarse rápidamente en el uso de herramientas digitales para gestionar la vida diaria, no solo como una forma de resolver problemas sino también de permanecer conectados con la familia y los amigos. El impacto del aislamiento alcanza a todas las áreas de la vida social y sus consecuencias aún están por verse. Sin embargo, queda claro que no afecta a todos por igual. La pandemia desnudó, quizá como nunca antes, la enorme desigualdad a escala planetaria a la que muchos parecían acostumbrados.

Es bajo esta desigualdad que aparecen diversas maneras de atravesar el aislamiento social, cuyas características ya se comenzaron a estudiar. Por estos días, por ejemplo, se dio a conocer un informe realizado por la Comisión de Ciencias Sociales de la Unidad COVID-19 (MENCYT-CONICET) para el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación. El trabajo reveló que los problemas derivados del aislamiento son padecidos, sobre todo, por los grupos más vulnerables. Un ejemplo son las dificultades relacionadas con la alimentación y el abastecimiento de productos de necesidad básica y las derivadas de la discontinuidad de ingresos laborales de trabajadores informales.

«No es lo mismo cuarentenear para todo el mundo. Algo común para todos y todas es que se trata de una situación generadora de ansiedad y mucha incertidumbre. Además, esta pandemia tiene otra característica: se transmite en vivo y en directo, está sucediendo todo el tiempo, sin parar, esto le da un carácter más angustiante. Luego hay un corte que tiene que ver con las clases sociales, no es lo mismo para quienes tenemos la suerte

de tener un techo y la heladera llena que para las personas que viven en barrios precarios, sin agua corriente, sin disposición de excretas, y que escuchan por la radio que tienen que lavarse las manos. El coronavirus también vino a mostrarnos la estructura injusta de nuestras sociedades, en todo el mundo», afirma Santiago Levín, presidente de la Asociación de Psiquiatras Argentinos.

En la misma línea, Silvina Arrossi, socióloga, epidemióloga y doctora en demografía que se desempeña en el Centro de Estudios de Estado y Sociedad (CEDES/CONICET) apunta a las condiciones previas al surgimiento de la enfermedad. «La pandemia y el aislamiento se montan sobre una sociedad desigual. Por otra parte, las situaciones vinculares son complicadas. El interrogante es hasta qué punto el impacto psicosocial puede terminar siendo una barrera al cumplimiento del aislamiento. Por ahora, lo que se ve es que pese a las dificultades, más del 80% de las personas se ven contribuyendo a combatir el virus, se sienten parte del proceso de cuidado», indica.

Desde el CEDES realizaron la encuesta TIA-RA, cuyos resultados están siendo analizados. «Queremos saber qué está pasando con el trabajo, con el acceso a la salud, cuáles son los

miedos y las preocupaciones, evaluar hasta dónde hay un malestar psicológico y cómo todo esto juega en función del aislamiento. Por otra parte, las personas no somos todas iguales, no tenemos las mismas estructuras psicológicas ni los mismos recursos afectivos para atravesar el momento», sostiene Arrossi.

Estos recursos se relacionan con lo que algunos especialistas denominan «inmunidad psíquica», es decir, la capacidad que tienen las personas de enfrentarse a las adversidades de la vida. «El contexto actual tiene esas dos dimensiones: amenaza al cuerpo y a la vida en su conjunto. En el campo psíquico nos encontramos con una inmunidad muy deprimida. La seguridad en la vida no es solo ingreso económico, sino contención afectiva, emocional, acompañamiento», manifiesta Emiliano Galende, médico psicoanalista y profesor consulto de la Universidad Nacional de Lanús.

Para Galende, sería en los sectores urbanos concentrados donde el impacto psicológico está pegando más fuerte. «Las personas solas, con poca contención, están más expuestas a los terrores o pánicos que genera. Es en esta población donde van a surgir más problemas, que ya se están viendo: hay más crisis de ansiedad, depresiones, incum-

INVESTIGACIÓN DEL CONICET

Estados alterados

«Evaluación del impacto emocional del aislamiento por COVID-19», tal es el nombre del estudio realizado por investigadores del Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología (IPSIBAT), perteneciente al CONICET y a la Universidad Nacional de Mar del Plata que tuvo como objetivo conocer qué pasaba con las emociones de los argentinos frente a la cuarentena. «Estamos viviendo una situación excepcional, única, de la cual no hay antecedentes», señala Sebastián Urquijo, doctor en Psicología Educativa y vicedirector del IPSIBAT. Del relevamiento surge que el grupo más afectado es el de 18 a 25 años: son los que tienen más ansiedad y depresión, casi el doble que los otros grupos. Según el investigador también se observaron hábitos y rutinas, que pueden mejorar la

forma en que se transita el aislamiento. «Vimos que la alimentación balanceada, rutinas, hacer actividad física, mantenerse conectado virtualmente, meditar o rezar, dedicarse a proyectos pendientes y realizar actividades manuales o intelectuales se asocian a menores niveles de depresión, ansiedad, menores emociones negativas y mayores emociones positivas», indica Urquijo.



HORACIO ÁVILA

Sin techo

De acuerdo con los datos del Segundo Censo Popular de Personas en Situación de Calle, de 2019, en la Ciudad de Buenos Aires hay 7.251 personas sin hogar. Horacio Ávila, referente de la organización Proyecto 7, que trabaja en la asistencia de este sector social, advierte que si bien el aislamiento fue una buena medida gubernamental, se da de bruces con la realidad de quien no tiene dónde cumplirla. «La cuarentena nos parece una buena medida, pero en relación con la manera en que se puede sostener y llevar adelante, no es para las clases más bajas, ni tampoco para los trabajadores informales; es chocante escuchar el “quedate en tu casa” cuando no tenés casa», señala en diálogo con *Acción*. A la cuarentena se deben sumar los problemas de adicciones que muchas personas sin techo padecen y que los lleva a romper el aislamiento, tras lo cual terminan detenidos, son llevados a las fiscalías para finalmente volver a un refugio. «La situación se vuelve muy difícil. En los cinco centros que tenemos asistimos a más de 350 personas, esto hace que no se pueda cumplir con todas las normativas que piden desde el Ministerio de Salud. En cada lugar conviven 120 personas, los baños son comunitarios, el comedor y el dormitorio también es muy complejo», sostiene Ávila, y recuerda que quienes quieran colaborar con Proyecto 7 pueden informarse ingresando a la página web o de Facebook de la organización. Se necesita ropa, insumos y voluntarios.



JUAN PABLO BARRIENTOS

VIDAS PRECARIAS. La cuarentena afecta a los sectores menos favorecidos.

plimiento de la cuarentena, enojo, violencia; viven muy incómodos porque el aislamiento no solo refuerza la situación de soledad sino también la sensación de inseguridad en la vida, les cuestiona todos sus proyectos económicos de futuro», enfatiza.

Para Levín, el impacto en la salud mental será muy grande. «Esto tiene una fase aguda, que es lo que está pasando ahora: insomnio, episodios de angustia, episodios depresivos, se agudizan algunas de las patologías

existentes, incluso la gente que no tiene ninguna patología vive más tensa, tiene pesadillas, tiene dificultades para dormir. La incertidumbre que siempre se defiende desde la intelectualidad es la incertidumbre filosófica, pero esta incertidumbre es distinta, tiene que ver con la propia supervivencia. Por eso, lo primero que hay que tener presente es que se trata de algo transitorio, es importante la dimensión temporal porque esta situación donde todos los días son domingo o miércoles



ARROSI. «La pandemia y el aislamiento se montan sobre una sociedad desigual.»



GALENDE. «Políticas que refuercen la dimensión solidaria, de acompañamiento.»



LEVÍN. «El coronavirus muestra la estructura injusta de nuestras sociedades.»



VOLNOVICH. «Los adolescentes se aíslan en exceso o se sienten invadidos.»



FOTOGRAFÍA DE JUAN QUILES

24 HORAS. La convivencia pone en primer plano las relaciones familiares.

les provoca la sensación de que el tiempo se detuvo. Hay que recordar que esto tiene una fecha de finalización», subraya.

Vínculos al descubierto

Uno de los aspectos que cobra relevancia en estos días es la convivencia familiar. Así, se observa que en los hogares donde había situaciones de violencia previas, esta puede exacerbarse. Pero más allá de estos casos extremos, hay todo un clima que se vive puertas adentro de los hogares que merece atención.

«En general, sobre todo para los adolescentes, es complicado el aislamiento, porque están en un momento de lograr cierta independencia, de armar espacios de privacidad e intimidad, que se ve atacado por esta consigna de tener que estar todos en la casa, todo el tiempo, con los padres permanentemente. Esto genera una situación reactiva: o se aíslan en exceso o se ven absolutamente invadidos y arrasados en su intimidad. Los chicos más chicos, en tanto, están en una suerte de paraíso, porque están con la mamá y el papá todo el tiempo en la casa, pero aun así todavía no sabemos cómo puede repercutir en ellos el encierro, los pequeños tienen un radar muy especial, son muy sensibles a las ansiedades, las angustias y a las cuestiones sociales, aunque parezca que no», señala Juan Carlos Volnovich, médico psicoanalista.

Por otro lado, para muchos padres y madres, estar en la casa y trabajar a distancia tam-

bién implica una sobrecarga muy grande. «Esto se ve sobre todo en aquellos que tienen que seguir cumpliendo con las tareas domésticas, de crianza y teletrabajo. Por otra parte, en muchos hogares el aislamiento es una olla a presión que va a incrementar, en los casos donde ya había violencia, esta situación previa, y que va a ponerse en evidencia a través de mujeres golpeadas y femicidios», agrega Volnovich.

La manera en que las personas se vinculan cambió durante el aislamiento, pero esto no implica la ausencia total del otro. Sigue habiendo comunicación con los seres queridos: aunque no estén presentes, se sabe que se puede contar con ellos. El problema es cuando los otros no existen. «La angustia frente a la presencia de la muerte lleva a muchas personas a hacer más visible la necesidad de contar con los otros, ese puede ser un cambio cultural muy fuerte. Más allá de lo que pase con la economía, mucha gente se va a tener que replantear la vida personal en términos de tiempo y dedicación hacia los amigos, la familia, la formación de un colectivo social. Van a descubrir que la amenaza de la soledad es muy fuerte. Todas las políticas que refuercen la dimensión solidaria, de acompañamiento, son buenas. Creo que va a haber que revitalizar los clubes barriales, las sociedades vecinales, de jubilados —concluye Galende—, todos los dispositivos culturales disueltos por el individualismo».

María Carolina Stegman



OPINIÓN
PAULA AGUILAR
COORDINADORA DEL ESPACIO
DE GÉNEROS DEL CCC

Vulnerables

Atravesar una pandemia con medidas de aislamiento social obligatorio no significa lo mismo para cada casa. Las desigualdades de clase y género se presentan con crudeza. Quedarse «en casa» implica contar con un espacio físico, una adecuada provisión de servicios y resolver la subsistencia cotidiana.

Así, están quienes pueden sostener el aislamiento sin que peligre su medio de vida y quiénes no tienen más opción que exponerse. Con la incertidumbre a la orden del día, todos los esquemas de resolución privada y pública del cuidado quedaron suspendidos. La vida, no. Los hogares cargan con su peso.

Los feminismos denuncian hace tiempo que las tareas que implica el cuidado no están distribuidas de modo igualitario. El trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, hoy intensificado, recae primordialmente en las mujeres.

La pandemia tensa una domesticidad ya saturada de exigencias, con nuevas: la atención redoblada para cumplir instrucciones de higiene y medidas de circulación, la rutina escolar domiciliaria, dificultades para circular y abastecerse de agua o alimentos, la convivencia permanente, el trabajo a distancia.

Son las mujeres quienes resuelven el día a día de adultos dependientes y lidian con niñeces encerradas. Quienes ocupan posiciones precarias en el mercado de trabajo doméstico y de servicios, cuyos medios de vida penden de un hilo. Quienes se ven expuestas a la violencia redoblada por el encierro, o han extendido su jornada laboral hasta límites insospechados.

Lo que pone en evidencia esta coyuntura es la interdependencia y la vulnerabilidad humanas. La precariedad de la organización social del cuidado cuando se desmontan los endeble acuerdos que permiten sostenerla —a duras penas— en las circunstancias usuales. ¿Qué vida en común lograremos construir?