

**Amaga Guríeva, estudiante del 4º año de la facultad de la Política  
Mundial de la Universidad Estatal de Moscú**

**EL AUMENTO DE LAS TENSIONES SOCIALES DURANTE LA  
PANDEMIA DE COVID-19**

El autoaislamiento, la cuarentena, las mascarillas, el distanciamiento social... Hace pocos años eso habría sonado como un guión de una película de ficción. Pero ahora, la palabra “pandemia” ha encabezado el ránking de las palabras más utilizadas en el año 2020<sup>1</sup>. Nos guste o no, es nuestra nueva realidad. Los parques desiertos, los restaurantes cerrados, los almacenes “congelados” - la vida se paró por un tiempo indeterminado. Hoy gradualmente nos volvemos a la vida habitual gracias a la mejora de la situación epidemiológica, no obstante las consecuencias duras todavía se ponen de manifiesto. Y no sólo económicas. Pero ¿qué pasa en el ambiente social a lo largo de una crisis tan inesperada? Trataremos de encontrar una respuesta adecuada en este ensayo.

La crisis causada por el brote de Covid-19 afectó casi todas las esferas de la vida y todas las capas de la población, particularmente las vulnerables. Estaba por las nubes el desempleo entre la población activa<sup>2</sup>, el negocio pequeño fue atrapado por una crisis profunda, el comercio a nivel mundial sufrió un declive patente [1]. Al principio, parecía que la gente se volvió loca, basta recordarnos de los estantes vacíos en los supermercados y las luchas por la pasta o el alforfón. Al mismo tiempo una parte de la población negaba la existencia del virus, continuaba ignorando las medidas de precaución y acusar al gobierno de mentir. Precisamente entonces aparecieron los así llamados “covid-disidentes” que perturbaban la sociedad primordialmente a través de las redes sociales y divulgaban las teorías conspiratorias. Desafortunadamente, los rumores suelen atraer la atención de la gente y poco tiempo después las filas de los “covid-disidentes” eran engrosadas por

---

<sup>1</sup> El ránking hecho por el diccionario Merriam-Webster. URL: <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/word-of-the-year/pandemic>

<sup>2</sup> Para ejemplificarlo nos referimos a los parques temáticos de Disney, una empresa gigantesca que ha despedido a 28 mil de sus empleados en los EE.UU. a causa de la ausencia de los visitantes. Cabe mencionar España donde el paro alcanzó el 20% por la dependencia del país de la hotelería y la restauración que eran totalmente bloqueadas .

los adeptos nuevos. Claro que toda esa diversidad de opiniones sobre la “covid-realidad” expresadas por varias fuentes desorientaron a la población. La incertidumbre, las restricciones sociales y los problemas económicos en conjunto aliviaron el aumento de las tensiones sociales y la desconfianza entre la gente.

Para mucha gente, particularmente para los extravertidos, las restricciones a los encuentros grupales, la prohibición de la celebración de la Navidad en el seno de la familia y los amigos, tuvieron un impacto negativo en la salud tanto física como mental y causaron el aumento de la ansiedad, el estrés, la depresión e incluso el abuso de alcohol<sup>3</sup>. Y no es una broma. Si la situación no fuera de verdad grave, el jefe de la ONU<sup>4</sup> no habría pedido tomar medidas con el propósito de cuidar la salud mental durante la pandemia. En el Teléfono de la Esperanza aseguran que nunca en sus 50 años de historia habían recibido tantas llamadas [2]. En Panamá, verbigracia, también se disparó la demanda de la ayuda psicológica telefónica. ¿Por qué tuvo lugar tal reacción? Creo que por el miedo. El miedo de un futuro desconocido e incierto, el miedo de perder a los seres queridos, el miedo de quedarse sin empleo, el miedo de estar infectado y por fin el miedo de vivir en un mundo tan distorsionado e inhabitual.

Otro punto sustancial es el ambiente dentro de la familia. El hecho de que los familiares nunca hayan pasado tanto tiempo juntos, sin salir de casa ha causado ciertas dificultades: enojo con los hijos, peleas entre los cónyuges, cansancio de no separarse y nada de privacidad. De ahí, la cuarentena ha puesto a prueba a muchas parejas y por desgracia ha roto muchos matrimonios. Por ejemplo en China la cuarentena ocasionó un “montón” de divorcios[3].

En conclusión hay que señalar que algunas familias aprovecharon la pandemia pasándolo bomba con los seres queridos, dedicándose al autoaprendizaje. Otros, inclinados a la jaqueca, al contrario sufrían durante la cuarentena. Pero sentirse

---

<sup>3</sup> E.g. “las encuestas muestran un aumento del sentimiento de angustia en el 35% de la población encuestada en China, el 60% en el Irán y el 45% en los Estados Unidos”; en Canadá el consumo de alcohol entre la población de 15 a 49 años aumentó un 20% durante la pandemia, - Noticias ONU

<sup>4</sup> El actual jefe de la Organización de las Naciones Unidas es António Guterres.

angustiado en cualquier epidemia es bastante común. Es una cuestión de la elección: aceptar las circunstancias y empezar a estudiar una lengua extranjera o arruinarse tras experimentar agresión y otros sentimientos destructivos. Lo que hay que hacer es filtrar la información, no dar crédito a los rumores y no enojarse en vano. ¡Ojalá no hubiera aparecido la maldita pandemia!

#### Referencias:

1. Коронавирус оставил миллионы людей без работы. Многие из них об этом еще не знают. // BBC news Русская служба. 11.10.2020. URL: <https://www.bbc.com/russian/features-54462688> (consultado: 18.02.2021)
2. Suicidio y depresión: la otra 'epidemia' más allá del coronavirus. // rtve. 30.06.2020. URL: <https://www.rtve.es/noticias/20200630/suicidio-depresion-otra-epidemia-mas-alla-del-coronavirus/2023531.shtml> (consultado: 19.02.2021)
3. Epidemia de divorcios en China por las cuarentenas del coronavirus. // ABC. 21.03.2020 URL: [https://www.abc.es/sociedad/abci-epidemia-divorcios-china-cuarentenas-coronavirus-202003200152\\_noticia.html?ref=https:%2F%2Fyandex.ru%2F](https://www.abc.es/sociedad/abci-epidemia-divorcios-china-cuarentenas-coronavirus-202003200152_noticia.html?ref=https:%2F%2Fyandex.ru%2F) (consultado: 21.02.2021)
4. Ante un posible aumento de los suicidios por el coronavirus, la ONU pide tomar medidas para cuidar la salud mental. // Noticias ONU. 14.05.2020. URL: <https://news.un.org/es/story/2020/05/1474312> (consultado: 23.02.2021)
5. Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19, marzo 2020. // IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. URL: [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf)