**Vida Doméstica y Salud Mental en la Pandemia**

Escrito por: Maya Mukherjee

La noticia global más significante del año 2020 ha sido el brote y la rápida propagación del COVID-19 alrededor del mundo. Aun cuando organizaciones de investigación y compañías farmacéuticas se apresuran por encontrar una vacuna efectiva y segura, la vida diaria de los ciudadanos se ha alterado radicalmente. Estos cambios se manifiestan ya sean a través de las muertes de seres queridos, familiares enfermos, pérdida de empleo, crisis de salud mental, o aumento de la violencia doméstica. El COVID-19 ha tenido un impacto sin precedentes en la vida familiar en 2020.

Dentro de la unidad familiar, la vida durante la pandemia se ha transformado. En países con barrios más marginales, tal como Brasil e India, algunas personas continuaron trabajando fuera de casa para alimentar a sus familias. En la mayoría de los sectores alrededor del mundo, no obstante, las familias se quedaron casi por completo confinados en sus hogares debido a los cierres obligatorios. Millones de personas en todo el mundo perdieron sus trabajos e ingresos, mientras que otros tuvieron que hacer un cambio repentino para trabajar desde casa a través de videoconferencias. La resultante disolución de los límites entre la vida laboral y la vida hogareña provocó días laborables muy largos. Los estudiantes, igualmente, tuvieron que adaptarse al entorno digital utilizando semejantes herramientas. En la ausencia de tiempo de clases presencial- padres, especialmente las madres- tuvieron que desempeñar un papel complementario de maestra o cuidadora, incluido durante el horario escolar. Por consiguiente, la vida familiar durante la pandemia obligó a los adultos a hacer malabarismos con el trabajo a distancia y el aprendizaje a distancia de sus hijos. Adicionalmente, el aumento de la distancia social significó que todos los viajes, el entretenimiento al aire libre, los deportes y las compras fueron imposibles, causando una desconexión con el mundo exterior. La socialización entre personas se transformó a un entorno digital y remoto en el cual las familias se conectaban con seres queridos a través de Whatsapp, redes sociales, y videoconferencias. Encuestas de todo el mundo demostraron que, en general, las familias se volvieron más conectadas y se encariñaron entre sí. Una encuesta encontró que en los EE. UU., el 73% de las familias se conectan al ver televisión y películas juntas.[[1]](#footnote-0) Los servicios de transmisión recibieron un gran impulso, y Netflix experimentó su mayor crecimiento global en la historia entre abril y junio de 2020.[[2]](#footnote-1) Si bien las familias hicieron todo lo posible para sobrellevar la situación, varios estudios han demostrado que el trabajo y el aprendizaje a distancia, y la falta de contacto físico con amigos y familiares, han afectado la salud mental de las poblaciones de todo el planeta.

Un análisis de 19 encuestas a través de 8 países diferentes revela que la pandemia ha causado un daño sin precedentes a la salud mental, en muchos casos lo suficientemente alto como para justificar una acción clínica. Se detectaron niveles elevados de depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT), malestar psicológico, ansiedad y estrés. Estos desafíos mentales tendían a ser mayores entre las mujeres, las personas menores de 40 años y las personas que estaban más expuestas a las redes sociales.[[3]](#footnote-2) Un estudio canadiense pronosticó que el desempleo repentino resultaría en 400 a 2,000 suicidios más durante la pandemia.[[4]](#footnote-3) Esta tendencia de suicidios crecientes durante la pandemia se reflejó en los análisis de 3 países adicionales.[[5]](#footnote-4) [[6]](#footnote-5) Otro estudio más, una colaboración estadounidense entre el MIT, la Universidad

de Harvard y la plataforma de redes sociales Reddit, mostró que los grupos de chat relacionados con los suicidios se habían duplicado durante la pandemia, en comparación con el mismo período el año anterior. Los grupos más suicidas fueron los que tenían trastornos límite de personalidad preexistentes y TEPT. El estudio también halló que, en ausencia de una red de apoyo social, aquellos con trastornos alimentarios preexistentes se concentraron demasiado en las noticias y cayeron en comportamientos perjudiciales. [[7]](#footnote-6)

Para empeorar las cosas, el aumento de los problemas de salud mental ha ido acompañada de una interrupción en los servicios de apoyo. Un estudio reciente realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 130 países encontró que la pandemia había interrumpido los servicios de salud mental en el 93% de los países encuestados.[[8]](#footnote-7) Más del 80% de los países de ingresos altos informaron haber implementado la telemedicina y la teleterapia para cerrar las brechas en la salud mental, en comparación con tasas inferiores al 50% de los países de ingresos bajos. [[9]](#footnote-8)

El acceso limitado al apoyo de salud mental y el apoyo de pares, junto con un mayor abuso de sustancias y un sentimiento de impotencia durante la pandemia, también ha empeorado la violencia doméstica.[[10]](#footnote-9) Los encierros y las restricciones de viaje, los requisitos de distanciamiento social y el temor de infectar a los padres y parientes mayores ponen un límite a la capacidad de la víctima para buscar refugio en familiares y amigos. Del mismo modo, una pandemia inducida por una recesión económica mundial también se ha convertido en un desafío para que la víctima deje a su abusador. Los datos emergentes de ONU Mujeres muestran que 243 millones de mujeres han sido víctimas de violencia en los últimos 12 meses. En muchos países como Francia, Argentina, Chipre y Singapur, los informes indican que la violencia doméstica ha aumentado entre un 25% y un 35%.[[11]](#footnote-10) Según un informe, el número de casos de violencia doméstica llevados a la policía local se triplicó en China en los días posteriores al cierre forzoso.[[12]](#footnote-11) Es importante subrayar que donde las víctimas ya se encontraban en hogares abusivos, pueden encontrarse atrapadas y combatiendo la violencia más extrema.[[13]](#footnote-12) Combinado con servicios médicos, judiciales y legales, el problema de la violencia doméstica ha empeorado aún más.

La pandemia del COVID-10 ha transformado la vida doméstica alrededor del mundo. El distanciamiento social, cierres obligatorios, limitaciones de desplazamientos y restricciones de entretenimiento han obligado a las familias a trabajar de forma remota y ayudar a sus hijos a afrontar el aprendizaje remoto. A pesar de que los cierres obligatorios y el distanciamiento social han significado más tiempo juntos en familia, también han tenido un impacto negativo en la salud mental, particularmente si el individuo tenía condiciones preexistentes. Igualmente, hay indicios en todo el mundo de que los casos de violencia doméstica han aumentado y los ya existentes se han vuelto más intensos. El apoyo al aumento de los problemas de salud mental y la violencia doméstica debe ser una prioridad a nivel nacional y mundial.

1. “How Has COVID-19 Impacted Family Life?” *Life360*, Life360 Inc., 9 June 2020, www.life360.com/blog/how-has-covid-19-impacted-family-life/. [↑](#footnote-ref-0)
2. Walsh, Joe. “Netflix Subscriber Growth Slows After Surging During Pandemic.” *Forbes*, Forbes Magazine, 20 Oct. 2020, www.forbes.com/sites/joewalsh/2020/10/20/netflix-subscriber-growth-slows-after-surging-during-pandemic/?sh=11107e0b244e. [↑](#footnote-ref-1)
3. Xiong, Jiaqi, et al. “Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review.” *Journal of Affective Disorders*, Elsevier B.V., 1 Dec. 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/. [↑](#footnote-ref-2)
4. McIntyre, Roger S., and Yena Lee. “Projected Increases in Suicide in Canada as a Consequence of COVID-19.” *Psychiatry Research*, Elsevier, 19 May 2020, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310386. [↑](#footnote-ref-3)
5. Mamun, Ullah. “COVID-19 Suicides in Pakistan, Dying off Not COVID-19 Fear but Poverty? - The Forthcoming Economic Challenges for a Developing Country.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, July 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32407859/. [↑](#footnote-ref-4)
6. Thakur, Vikram. “COVID 2019-Suicides: A Global Psychological Pandemic.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32335196/. [↑](#footnote-ref-5)
7. Trafton, Anne. “Using Machine Learning to Track the Pandemic's Impact on Mental Health.” *MIT News | Massachusetts Institute of Technology*, MIT News Office, 5 Nov. 2020, news.mit.edu/2020/covid-19-impact-mental-health-1105. [↑](#footnote-ref-6)
8. “COVID-19 Disrupting Mental Health Services in Most Countries, WHO Survey.” *World Health Organization*, World Health Organization, 5 Oct. 2020, www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey. [↑](#footnote-ref-7)
9. Broom, Douglas. “5 Things to Know about Mental Health across the World.” *World Economic Forum*, 9 Oct. 2020, www.weforum.org/agenda/2020/10/mental-health-day-covid19-coronavirus-global/. [↑](#footnote-ref-8)
10. Usher, Kim, et al. “Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support.” *International Journal of Mental Health Nursing*, John Wiley and Sons Inc., 7 May 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264607/. [↑](#footnote-ref-9)
11. Mlambo-Ngcuka, Phumzile. “Violence against Women and Girls: the Shadow Pandemic.” *UN Women*, 6 Apr. 2020, www.unwomen.org/en/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic. [↑](#footnote-ref-10)
12. Allen-Ebrahimian, Bethany. “China's Coronavirus Quarantines Raise Domestic Violence Fears.” *Axios*, 7 Mar. 2020, www.axios.com/china-domestic-violence-coronavirus-quarantine-7b00c3ba-35bc-4d16-afdd-b76ecfb28882.html. [↑](#footnote-ref-11)
13. Godin, Mélissa. “How Coronavirus Is Affecting Victims of Domestic Violence.” *Time*, Time, 18 Mar. 2020, time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/. [↑](#footnote-ref-12)