

Epílogo

Notas de investigación sobre la gestión del malestar durante la pandemia

Epílogue

Research notes on coping with distress during the pandemic

Equipo de Investigación

“Efectos psicológicos de la pandemia en un ámbito educativo local”*

Palabras clave:

Pandemia
Estudiantes
Profesionales
Vivencia del tiempo
Experiencias educativas
Transformaciones

Resumen

Este trabajo presenta una síntesis cualitativa sobre las experiencias subjetivas de estudiantes universitarios y de nivel medio, profesionales de la salud mental y personal educativo del partido de Tres de Febrero respecto de la pandemia de COVID-19. A partir de entrevistas individuales y grupales realizadas en contexto pospandémico, se reconstruyen siete dimensiones centrales: percepciones generales sobre la pandemia, transformaciones en la vivencia del tiempo, formas de malestar emergentes, recursos de afrontamiento, experiencias educativas, reconfiguraciones vinculares y procesos de retorno a la presencialidad. Los testimonios reflejan una fuerte ambivalencia: el confinamiento abrió, para algunos, espacios de refugio, introspección y reorganización del tiempo, mientras que para otros implicó sobrecarga, desestructuración temporal, conflictos de convivencia y un incre-

* Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF) - Agence Universitaire de la Francophonie (AUF). Dr. Mariano Ben Plotkin, Dr. Mauro Pasqualini, Dra. Piroska Csúri, Dr. Nicolás Viotti, Dr. Sebastián M. Benítez, Dra. Mercedes Rojas Machado, Prof. Vanesa Ocampo, Lic. Nadia Aduco y Prof. Amilcar Carro.

mento del malestar psíquico. Se identifican afectaciones transversales –ansiedad, insomnio, irritabilidad, dificultades de concentración, trastornos alimentarios y problemas vinculares– así como un aumento de la conflictividad en adolescentes, potenciado por el uso intensivo de tecnologías y redes sociales. La virtualidad modificó tanto el trabajo terapéutico como la escolaridad, revelando desigualdades materiales y limitaciones en los sistemas de apoyo disponibles. El regreso a la presencialidad evidenció los efectos duraderos del aislamiento: dificultades para retomar hábitos, tensiones en las relaciones interpersonales y una persistente sensación de inestabilidad. En conjunto, los hallazgos muestran cómo la pandemia reconfiguró las fronteras entre lo público y lo privado, alteró regímenes de temporalidad y profundizó procesos de malestar que requieren políticas integrales de salud mental con mayor capacidad de respuesta y articulación institucional. El estudio aporta así una lectura situada de los efectos subjetivos de la crisis sanitaria y abre líneas para repensar el rol del Estado en la gestión del bienestar psicosocial en contextos de emergencia.

Keywords:

Pandemic

Students

Professionals

Experience of Time

Educational Experiences

Abstract

This paper presents a qualitative synthesis of the subjective experiences of university and high school students, mental health professionals, and educational staff in the Tres de Febrero district with regard to the COVID-19 pandemic. Based on individual and group interviews conducted in a post-pandemic context, seven central dimensions are reconstructed: general perceptions of the pandemic, transformations in the experience of time, emerging forms of distress, coping resources, educational experiences, relationship reconfigurations and the returning to face-to-face interaction and its development. The testimonies reflect a strong ambivalence: for some, confinement opened up spaces for refuge, introspection, and reorganization of time, while for others it implied an overloaded experience, temporal destructuring, conflicts of coexistence, and an in-

crease of psychological distress. Cross-cutting effects were identified –anxiety, insomnia, irritability, difficulty concentrating, eating disorders and relationship problems– as well as an increase in conflict among adolescents, exacerbated by the intensive use of technology and social media. Virtuality changed both therapeutic work and schooling, revealing material inequalities and limitations in the available support systems. The return to face-to-face interaction highlighted the lasting effects of isolation: difficulties in resuming habits, tensions in relationships, and a persistent feeling of instability. The findings show how the pandemic reconfigured the boundaries between the public and private spheres, altered temporality regimes, and deepened processes of unrest that require comprehensive mental health policies with greater responsiveness and institutional coordination. The study thus provides a situated reading of the subjective effects of the health crisis and opens up avenues for rethinking the role of State Administrations in managing psychosocial well-being in emergency contexts.

En la presente investigación se trabajó con estudiantes de la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF), con un pequeño grupo de estudiantes de una escuela secundaria del partido de Tres de Febrero y con profesionales de la salud mental, directivos, docentes y orientadoras escolares.

Por cuestiones legales y administrativas inherentes al ámbito educativo, tuvimos contacto con un reducido grupo de estudiantes secundarios de una sola escuela. Allí, los y las estudiantes realizaron la encuesta a través de su docente, y pudimos dar continuidad al tema que nos convocaba a través de una actividad de producción de memes y una reunión de algunos miembros del equipo de trabajo con los y las estudiantes. En el resto de los colegios, las encuestas fueron administradas por docentes de cada escuela, quienes recibieron orientación para hacerlo por parte de nuestro equipo. Por lo tanto, en lo que respecta a los y las adolescentes, contamos con los resultados de las encuestas, los memes producidos por un grupo de estudiantes y los testimonios de orientadoras, directivos y directivas, y algunos docentes, que aceptaron generosamente hablar con este equipo. Para respetar la privacidad de los entrevistados y entrevistadas, reemplazamos los nombres por iniciales. En el caso de dos personas

con la misma inicial, las distinguimos por los números 1 y 2 si pertenecían al mismo sexo, o por la abreviación (h) y (m) si se trataba de un hombre y una mujer. Las edades de las entrevistadas y entrevistados oscilan entre los 22 y los 63 años. Conviene recordar que el cuerpo de estudiantes de la UNTREF tiene un promedio de edad relativamente alto comparado con otras universidades tales como la UBA. El objetivo de estas entrevistas no fue obtener material “estadísticamente relevante”, sino ganar un acceso más directo a las miradas subjetivas de los actores sobre la pandemia y, por eso, esta sección abunda en citas textuales de lo dicho por nuestros informantes. A lo largo de las presentes notas de investigación no buscamos hacer generalizaciones amplias, sino más bien utilizar la información recopilada como una puerta que nos permita ingresar (y comprender) en el espacio de lo pensable y lo decible sobre la experiencia pandémica.

Las entrevistas fueron realizadas de manera presencial o por medio de plataformas audiovisuales, entre julio y setiembre de 2022, es decir, en un contexto que podía ser caracterizado como de “pospandemia”. Las mismas tuvieron una duración promedio de dos horas y fueron grabadas con el consentimiento de los entrevistados y entrevistadas. Buscamos generar un espacio que permitiera a nuestros entrevistados y entrevistadas expresar y discutir miradas reflexivas desde el presente sobre lo vivido durante el periodo más duro de la pandemia y el confinamiento. En algunos casos, cuando la cantidad de entrevistados y entrevistadas y la naturaleza de la interacción lo ameritaba, recurrimos a la técnica de “entrevistas grupales”. En otros casos, optamos por dejar que la conversación se desarrollara libremente.

Con el fin de incorporar la perspectiva de especialistas en salud mental, entrevistamos también a una serie de profesionales de la salud, quienes realizaron aportes valiosos sobre la experiencia del trabajo con pacientes durante la pandemia.

Hemos dividido la exposición en siete líneas o dimensiones que aparecieron en nuestras conversaciones: i) percepciones generales sobre la pandemia y la cuarentena; ii) percepciones sobre el tiempo y la temporalidad, iii) malestares originados en la situación pandémica; iv) recursos utilizados para gestionar el malestar; v) percepciones sobre la actividad académica y vínculos asociados a la vida universitaria; vi) vínculos afectivos en general; vii) vuelta a la “normalidad”.

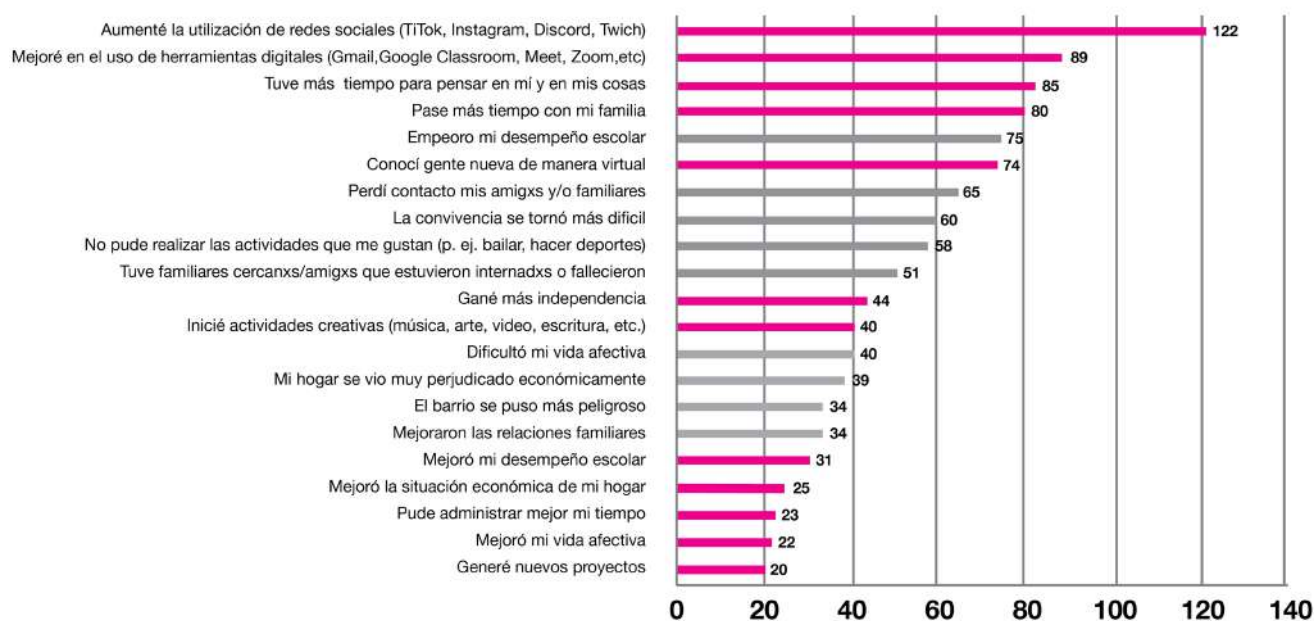
Percepciones generales sobre la pandemia y la cuarentena

Las percepciones generales acerca de la pandemia se caracterizaron por una fuerte ambivalencia emocional y experiencial, aspecto que emergió de manera reiterada

en las entrevistas con estudiantes universitarios, jóvenes de nivel medio, docentes, orientadoras y profesionales de la salud mental. La pandemia no se vivió únicamente como crisis ni únicamente como oportunidad, sino como un fenómeno bifronte, donde el aislamiento produjo simultáneamente temor, incertidumbre y vulnerabilidad, pero también alivio, reorganización temporal y descubrimientos personales. Esta dualidad aparece atravesada por un factor estructural clave: las condiciones materiales del hogar, especialmente el tamaño de la vivienda, el nivel de conectividad y la estabilidad de los ingresos. Quienes atravesaron la cuarentena en espacios amplios o con mayor disponibilidad tecnológica manifestaron apreciaciones más positivas sobre el período, mientras que estudiantes y familias en condiciones habitacionales precarias enfrentaron mayores fricciones, tensiones y episodios de malestar.

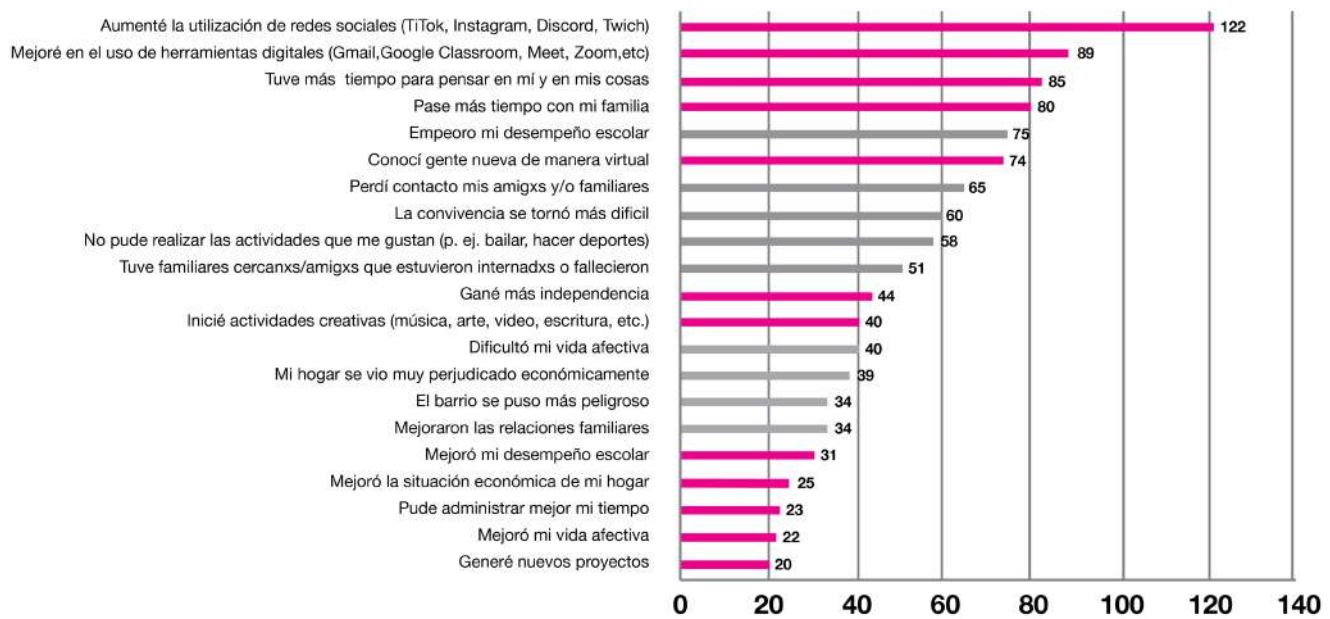
Un conjunto importante de entrevistados valoró la virtualidad como una ventana de posibilidades para sostener estudios, trabajo y vínculos sin los desplazamientos habituales (ver gráficos 1 y 2).

Gráfico 1. Percepción de los cambios originados en la pandemia por estudiantes secundarios (en %).



Nota: se considera que las variables que están resaltadas en rojo habrían generado malestar mientras que las que se consignan en azul habrían tenido un impacto positivo o al menos neutro.

Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 164).

Gráfico 2. Percepción de los cambios originados en la pandemia por estudiantes universitarios (en %).

Nota: se considera que las variables que están resaltadas en rojo habrían generado malestar mientras que las que se consignan en azul habrían tenido un impacto positivo o al menos neutro.

Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 154).

En algunos casos, esta modalidad permitió incluso modificar la geografía íntima del confinamiento. Como relató Y., estudiante universitaria, la virtualidad habilitó una experiencia más expansiva de la vida cotidiana: “[m]e permitía estar tranquila, estudiando virtualmente, y además viajamos a San Luis donde vive mi suegra; estuvimos tres meses. Eso lo pudimos hacer porque estaba todo virtual... Yo pude estudiar desde allá”.¹

Este testimonio, entre otros recogidos, revela que la educación remota funcionó como dispositivo de movilidad, brindando márgenes de acción impensados en contextos presenciales rígidos. Del mismo modo, S. narró cómo la pandemia transformó su idea del trabajo: “No tenía tan en claro esta posibilidad del trabajo 100% virtual... No entendía cómo no se volvían locos, pero después entendí que se podía”.²

1 Y., 29.

2 S., 31.

Para quienes ya convivían con altas demandas laborales o académicas antes del confinamiento, este parate inicial funcionó como suspensión del ritmo productivo, un reposicionamiento subjetivo que permitió redefinir prioridades. Profesionales de la salud mental también observaron esta dimensión protectora del encierro. El psicólogo G. lo sintetiza así: “[h]ay gente a la que el aislamiento... la hizo sentirse protegida de cosas que la amenazaban en su realidad exterior. El problema más grave ha sido salir de la guarida que se instaló como un lugar legítimo”.³

Sin embargo, la otra cara de esta experiencia se manifestó con igual densidad: el confinamiento generó ansiedad por el contagio, miedo a dañar a otros, sobrecarga doméstica, ruptura de vínculos y fricciones de convivencia, especialmente en hogares pequeños o en aquellos afectados por pérdida de empleo o reducción de ingresos. Una entrevistada lo expresó de modo elocuente al narrar su separación durante la cuarentena, mientras que orientadoras escolares describieron tensiones intrafamiliares en contextos vulnerables y un aumento de las situaciones de desorganización emocional en estudiantes secundarios. N., orientadora, lo resume así: “[d]ificultades para socializar... situaciones hasta de pánico, de no querer hablar con otros, relacionarse con otros”.⁴

La saturación y el extrañamiento se intensificaron conforme se profundizó el aislamiento. Para P1., estudiante universitaria, la pandemia redefinió los umbrales de lo cotidiano: “No quería acercarme a la gente, no quería que me hablen... Me costó bastante reactivar una vida social normal”.⁵

Este fenómeno se observó también entre adolescentes, quienes, según orientadoras, mostraron conductas de retraimiento, apatía o irritabilidad sostenida. A ello se sumó el efecto amplificador de la comunicación digital, que operó como terreno fértil para conflictos, malos entendidos y formas de agresión mediadas por pantallas. V., orientadora, lo expresó así: “Apatía, autolesiones, desgano... chicos que están muchísimas horas delante de la computadora... y no logramos la asistencia regular”.⁶

En síntesis, la pandemia fue vivida como un campo tensional donde convivieron resguardos y amenazas, oportunidades y pérdidas, aperturas y retraimientos. Las percepciones generales no solo reflejan experiencias individuales, sino también desigualdades estructurales que condicionaron la capacidad de cada hogar para transformar el encierro en un espacio de cuidado o, por el contrario, en un foco de malestar.

3 G., psicólogo.

4 N., orientación escolar.

5 P1., 42.

6 V., orientación escolar.

Percepciones sobre el tiempo y la temporalidad

La irrupción de la pandemia produjo una fractura profunda en la vivencia del tiempo, alterando los ritmos sociales y las rutinas más básicas. Este quiebre se expresó en tres registros principales: la suspensión del tiempo público, la reconfiguración del tiempo doméstico y la incertidumbre respecto del futuro. Lejos de ser homogénea, esta experiencia temporal fue vivida de modos contrastantes, desde el alivio inicial hasta el agotamiento prolongado, dependiendo de las condiciones habitacionales, laborales, vinculares y del estado emocional previo de cada entrevistado. El corpus analizado revela que la temporalidad pandémica se vivió simultáneamente como oportunidad, desorientación y pérdida, configurándose como una dimensión central para entender el malestar y las reelaboraciones subjetivas que marcaron la pospandemia.

En los primeros meses, varios entrevistados describieron una sensación de alivio inesperado, producto de la interrupción abrupta de actividades habituales que venían vividas como exigentes, aceleradas o alienantes. Una estudiante relató este momento como un respiro necesario: “[a]l principio de la pandemia... lo consideré como un alivio. Fue un parate, un stop a cualquier actividad en la que yo me sentía muy saturada... sentí que necesitaba un freno”.⁷

Otros testimonios destacaron cómo la digitalización forzada de trámites y gestiones abrió espacios de tiempo antes impensables. G., quien convivía con una enfermedad preexistente, lo expresó así: “[t]rámmites que tenía que ir presencialmente se hicieron virtuales... habla de cierta calidad de vida y de tiempo... incluso para estar mejor pre-dispuesto para estudiar o para otro tipo de cuestiones”.⁸

En este sentido, el aislamiento posibilitó momentos de reapropiación del tiempo y de introspección, en particular entre quienes ya sentían sobrecarga en la vida pre-pandémica. El paréntesis inicial se vivió como un intervalo subjetivo, casi como una suspensión histórica, en el que la presión por cumplir tiempos escolares o laborales se vio temporalmente amortiguada.

No obstante, esta vivencia fue rápidamente reemplazada por una experiencia de tiempo poroso y desestructurado, donde las fronteras entre día y noche, entre días hábiles y fines de semana, e incluso entre trabajo y descanso, se diluyeron. Esto ocurrió especialmente entre quienes sostuvieron actividades laborales o académicas remotas. J., docente y estudiante, expresó de manera contundente: “Para mí, sin horarios, eso me aniquiló”.⁹

7 X., 22, Ingeniería en Computación.

8 G., estudiante.

9 J., docente y estudiante.

Del mismo modo, P. sintetizó la pérdida de referencias temporales: “No había día y noche”.¹⁰

Muchos entrevistados intentaron contrarrestar esta desorientación imponiéndose rutinas artificiosas para mantener el orden temporal. La estudiante L. relató el uso de proyectos personales para sostenerse en el tiempo: “Me pierdo en el tiempo... preferí no enterarme de qué pasaba afuera... me autoimpuse rutinas”.¹¹

En el ámbito laboral, el teletrabajo generó dinámicas de hiperdisponibilidad, extendiendo fronteras que antes estaban acotadas por el espacio físico del lugar de trabajo. Un entrevistado lo relató así: “Estabas laburando doce horas por día, catorce... veinte... muy presente ese abuso”.¹²

La vivencia del tiempo vacío también produjo culpa, especialmente entre jóvenes que convivían con sus familias y se sentían exigidos a *aprovechar* la jornada para estudiar o producir. En este sentido, N., estudiante de Ingeniería en Sonido, expresó: “Estás en la casa de tus viejos... solamente tenés que tomar la clase y estudiar... y aun así no podía, no estaba anímicamente bien”.¹³

Frente a esta inestabilidad temporal, las subjetividades se reorientaron hacia dos polos. Por un lado, un presentismo defensivo, orientado a reducir la ansiedad frente a un futuro imprevisible. Como expresó A., de 63 años: “Aprendí que hay que vivir hoy y nada más que hoy”.¹⁴

Por otro lado, emergió una revalorización del proyecto vital, especialmente entre estudiantes adultos y trabajadores que vieron en la pandemia un punto de inflexión respecto de su recorrido. M., estudiante de Historia, lo resume con lucidez: “Son proyectos de futuro los que a uno le dan ganas de seguir viviendo... buscarse proyectos y cosas que a uno lo nutran”.¹⁵

En contraste, entre adolescentes y jóvenes, predominó la sensación de tiempo robado, asociada a la interrupción de rituales de socialización y tránsito vital propios de la edad. Para muchos de ellos, la pospandemia se vivió como una carrera por *recuperar lo perdido*, impulsando salidas, encuentros y actividades antes vedadas.

10 P1., 42, Higiene y Seguridad.

11 L., 22, Producción Audiovisual.

12 X., estudio contable.

13 N., Ing. en Sonido.

14 A., 63, Información Geográfica.

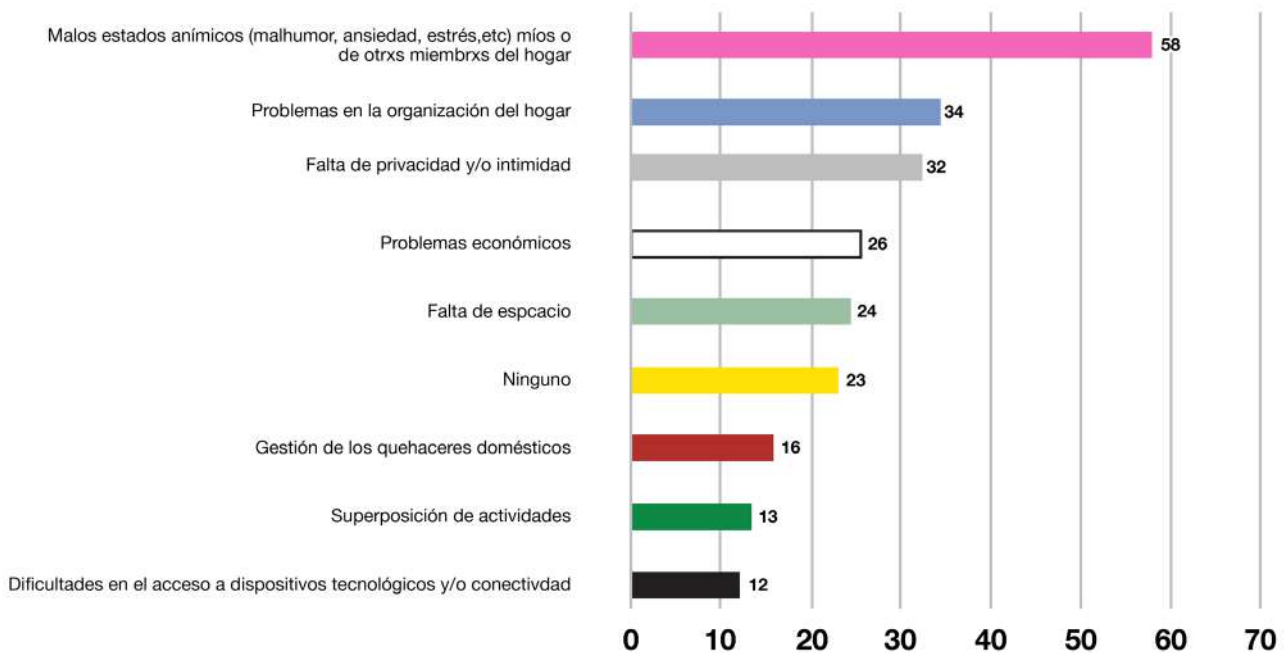
15 M., 59, Historia.

En conjunto, la pandemia reorganizó el tiempo no solo como variable cronológica, sino como dimensión afectiva y política. La vivencia temporal fue tanto un espacio de fragilidad como de redefinición subjetiva, mostrando cómo el tiempo –más que un contenedor neutral– se convirtió en un terreno de disputa emocional y existencial.

Malestares originados en la situación pandémica

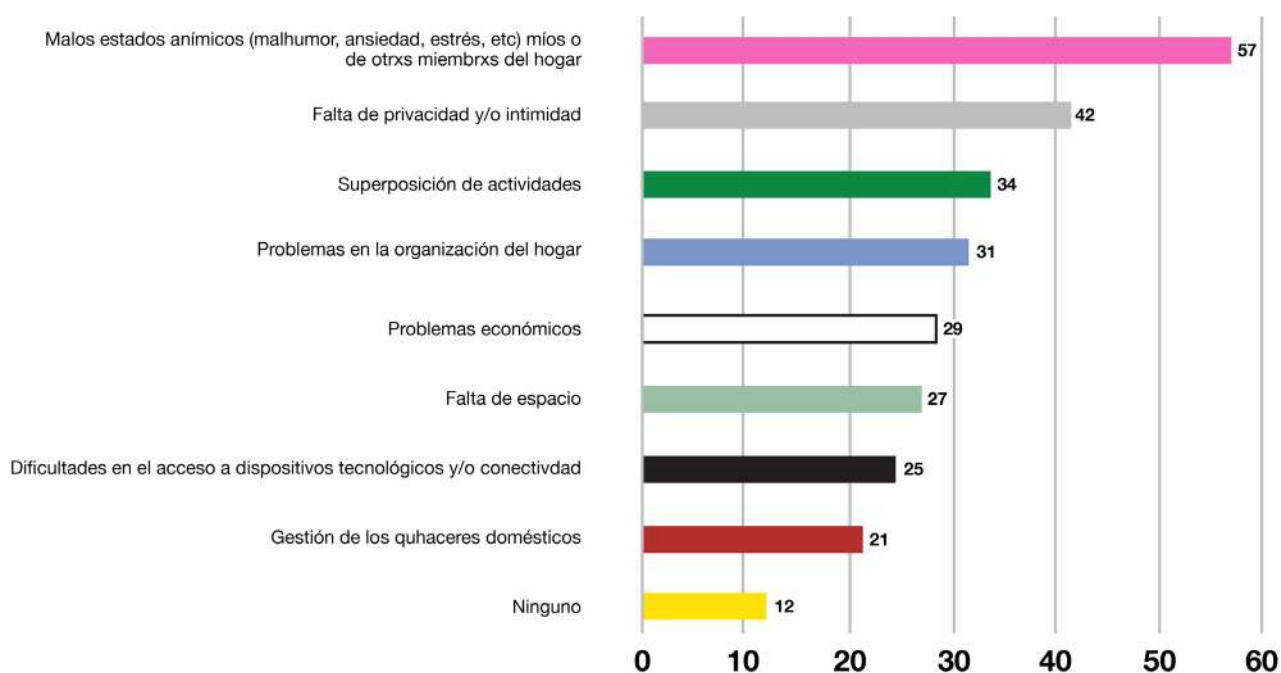
El análisis de las entrevistas realizadas a estudiantes universitarios, jóvenes de nivel medio, docentes, orientadoras y profesionales de la salud mental revela que la pandemia produjo un incremento transversal de malestares psíquicos, corporales, vinculares y académicos (ver gráficos 3, 4, 5 y 6). Aunque algunas personas pudieron encontrar aspectos positivos en el aislamiento, la mayoría describió la cuarentena como una experiencia marcada por ansiedad, temor, inestabilidad emocional, tensiones domésticas y sensación de pérdida de control. Lo notable es que estos malestares no se distribuyeron de manera homogénea, sino que se articularon, tal como fue expresado anteriormente con las condiciones materiales de existencia: la situación habitacional, la precariedad económica, puntos de la historia vital y el acceso diferencial a recursos de cuidado.

Gráfico 3. Problemas de convivencia referidos por estudiantes secundarios. En %



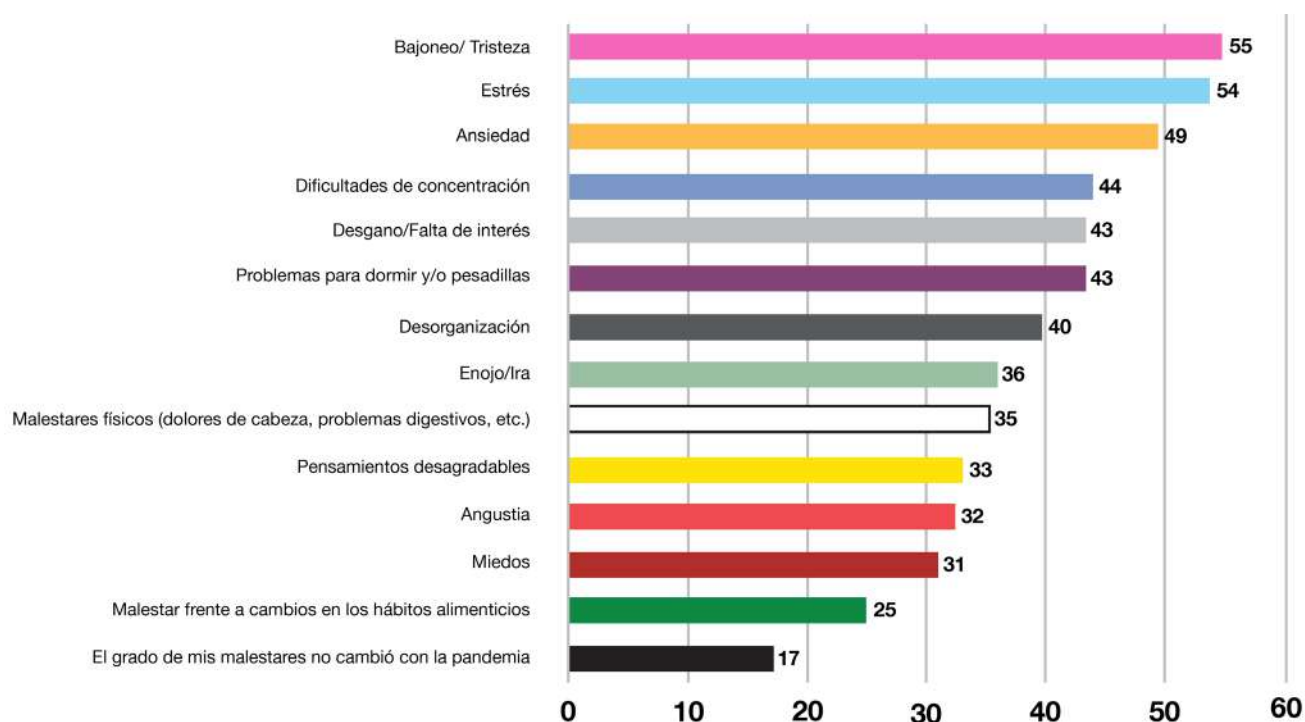
Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 164).

Gráfico 4. Problemas de convivencia referidos por estudiantes universitarios (en %).

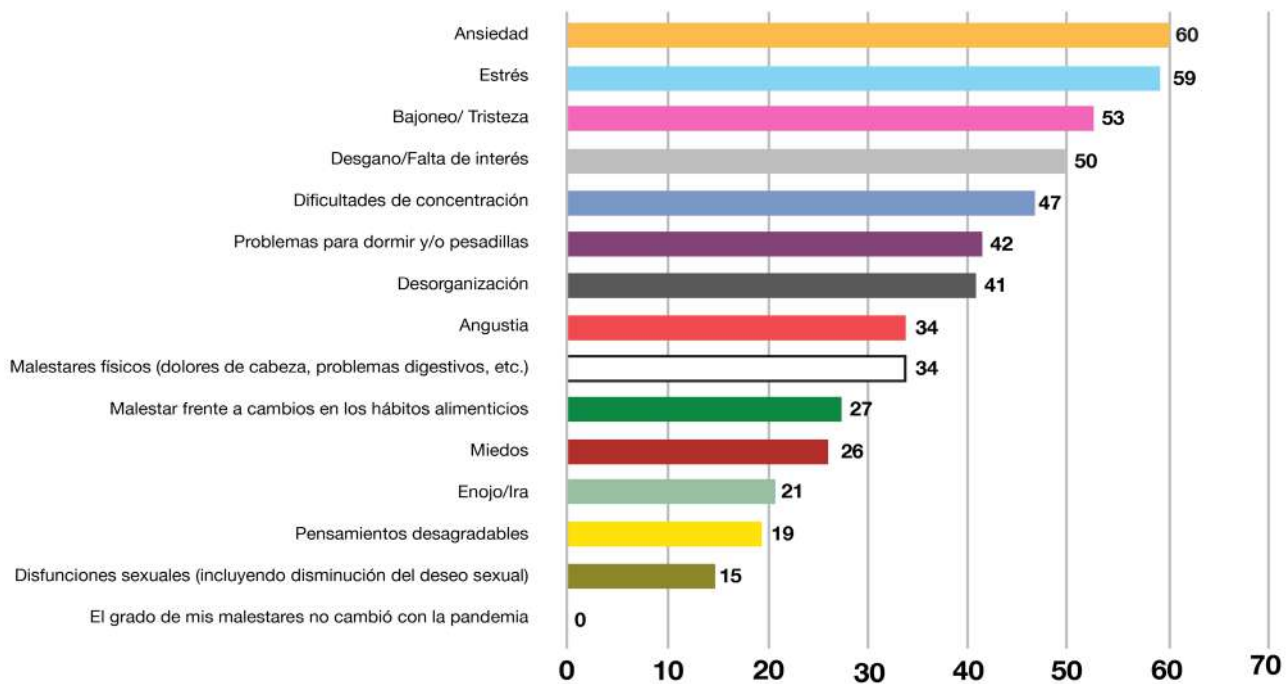


Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 154).

Gráfico 5. Malestares referidos por estudiantes secundarios (en %).



Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 164).

Gráfico 6. Malestares referidos por estudiantes universitarios (en %).

Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 154).

Un primer eje de malestar fue el cuerpo, tanto por la aparición de síntomas nuevos como por el agravamiento de condiciones preexistentes. I., profesora de educación física y estudiante de Psicomotricidad, narró una experiencia de deterioro físico vinculado directamente al aislamiento: “[y]o bajé mucho, mucho de peso... dejé de comer prácticamente. Almorzaba, y después hasta el otro día no comía nada más. Además tuve problemas de concentración y de sueño durante toda la pandemia”.¹⁶

Los trastornos alimentarios y de sueño se replicaron en otros testimonios, confirmando que la reorganización abrupta de rutinas afectó tanto el metabolismo como la regulación emocional. Profesionales de la salud mental señalaron también la intensificación de síntomas obsesivos ligados a la limpieza, el lavado de manos y el miedo al contagio.

Junto al malestar físico, se registró un incremento de consumos problemáticos, especialmente entre adultos jóvenes.

Algunos comenzaron como actividades recreativas durante el encierro, pero rápidamente se volvieron patrones de preocupación. S., estudiante de 31 años, lo expresó así: “[l]o que empezó siendo un divertimento de esa cuarentena idealizada, quedarnos hasta tarde con amigos por Zoom tomando y riéndonos, terminó siendo un problema. No digo que hoy siga, pero sí fue complicado”.¹⁷

¹⁶ I., Psicomotricidad.

¹⁷ S., 31.

El encierro prolongado y la ausencia de actividades sociales presenciales también generaron afectación emocional significativa. La mayoría de entrevistados reportó altos niveles de ansiedad, miedo al contagio, irritabilidad y una sensación permanente de amenaza. Para estudiantes de nivel medio, estar horas frente a la computadora se volvió agotador y desorganizante, afectando ritmos biológicos y disposición anímica.

Uno de los fenómenos más alarmantes mencionados por psicólogos y orientadores fue el aumento en la ideación suicida y episodios de autoagresión, especialmente en 2021, cuando el impacto acumulado de la pandemia se volvió más evidente. W., psiquiatra infanto-juvenil, describió así el incremento de casos graves: “Los cuadros de depresión y ansiedad se cuadruplicaron y los intentos de suicidio en 2021 triplicaron a los de 2020. Entre las nuevas consultas, una parte importante tenía que ver con ideación o intentos graves”.¹⁸

En el ámbito escolar, las orientadoras relataron episodios de desregulación emocional, persecución a través de redes, autolesiones y angustias sostenidas. J., orientadora de escuela media, lo expresó de forma contundente: “[t]uve alumnos no solo con ideas suicidas sino con intentos, con recaídas, con internación. Notamos una cantidad mucho mayor que antes de la pandemia”.¹⁹

La virtualidad, además, alteró los encuadres de privacidad. En el plano educativo, docentes relataron la irrupción de familiares durante clases virtuales que interferían en el proceso pedagógico y evaluativo. Profesionales de la salud mental también tuvieron que atender desde sus casas, con interrupciones de hijos o familiares y pacientes sin espacios propios para hablar con libertad. Una psicoanalista lo expresó así: “[e]n sesiones virtuales entraban mis hijos, y por primera vez mis pacientes supieron con quién vivo... La intimidad estaba todo el tiempo siendo atravesada”.²⁰

Las tensiones de convivencia también fueron un foco de malestar. En hogares reducidos, la fricción constante derivó en discusiones, retraimiento y rupturas de vínculos. M., estudiante universitaria, relató la precariedad económica sumada al encierro: “[v]ivíamos en un dos ambientes chico, y la convivencia fue muy difícil... nos pasamos meses sin trabajo y dependimos de ayudas y subsidios”.²¹

Finalmente, personas mayores experimentaron soledad, depresión y un deterioro acelerado de habilidades sociales y cognitivas. La nieta de una mujer mayor lo describió de este modo: “Muchas personas grandes... las vi avejentarse mucho. Estar tantas

18 W., psiquiatra.

19 J., orientación escolar.

20 Psicoanalista, APA.

21 Mi., Gestión del Arte y la Cultura, 29.

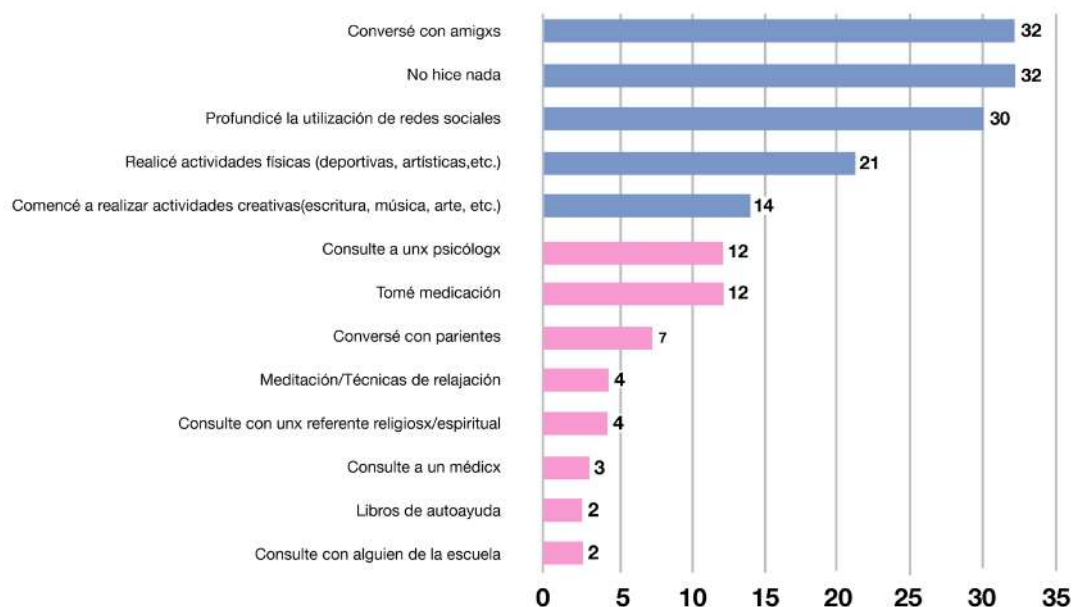
horas solas las deprimió, las angustió... Mi abuela había rehecho su vida social y la pandemia la derrumbó”.²²

En conjunto, los malestares observados revelan la profundidad de las transformaciones que impuso la pandemia: alteraciones corporales, emocionales, relacionales y materiales que excedieron con creces el plano sanitario, configurando un mapa complejo de vulneraciones subjetivas.

Recursos utilizados para gestionar el malestar

Las entrevistas muestran que, frente al aumento generalizado del malestar durante la pandemia, las personas desplegaron un abanico de recursos de afrontamiento que operaron en dos niveles: por un lado, estrategias autónomas y cotidianas; por otro, recursos heterónomos, basados en la intervención de profesionales de la salud mental o instituciones educativas (ver gráficos 7 y 8). La combinación entre unos y otros estuvo fuertemente mediada por el acceso económico, la disponibilidad de dispositivos públicos, la estructura familiar y las propias experiencias previas de cada entrevistado. En ese sentido, tanto se ponen en juego no sólo los recursos individuales sino también el rol de las instituciones sociales como el Estado nacional y las administraciones provinciales y municipales.

Gráfico 7. Estrategias para la gestión del malestar en estudiantes secundarios (en %).

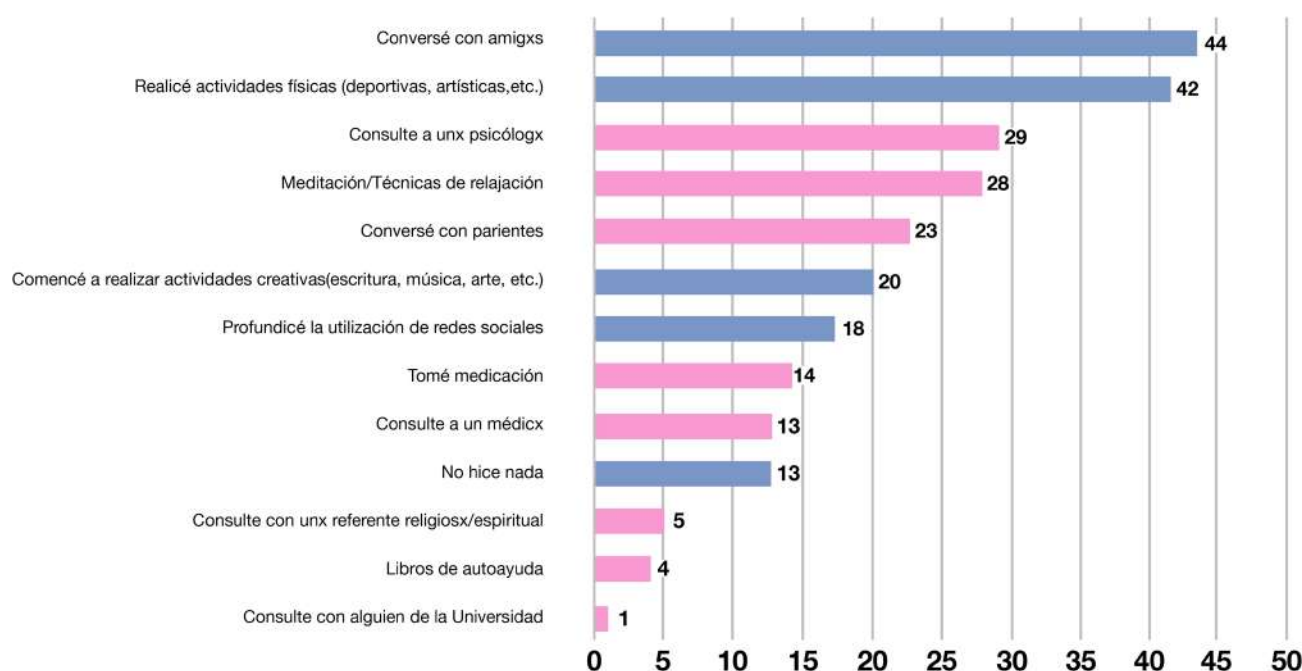


Nota: se considera que las variables que están resaltadas en naranja serían estrategias de tipo heterónomas mientras que las verdes implican una gestión autónoma.

Fuente: elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 164).

²² Mi., 29.

Gráfico 8. Estrategias para la gestión del malestar en estudiantes universitarios (en %).



Nota: se considera que las variables que están resaltadas en naranja serían estrategias de tipo heterónomas mientras que las verdes implican una gestión autónoma.

Fuente: *Elaboración propia en base a estudio empírico en 2022 (N= 154).*

Recursos autónomos: sostén cotidiano y redes afectivas

Los primeros recursos utilizados fueron las conversaciones con familiares y amistades, la búsqueda de espacios íntimos de descanso y actividades físicas o expresivas. Ejercicio, yoga, meditación guiada, música, hobbies y pequeñas rutinas creadas en aislamiento ayudaron a sostener cierta estabilidad emocional. Para estudiantes secundarios, la producción de memes funcionó como espacio de catarsis, humor y elaboración simbólica compartida. Estas prácticas, aunque informales, mostraron ser contenciones significativas en un contexto marcado por la incertidumbre y la pérdida de referencias temporales.

En muchos hogares, sin embargo, el acceso a estos recursos estuvo condicionado por el tamaño de la vivienda y las dinámicas internas. Allí donde la convivencia era conflictiva o donde las obligaciones laborales y escolares saturaban el uso de pantallas, estas estrategias resultaron insuficientes.

Recursos heterónomos: psicoterapia, grupos de ayuda y servicios de salud mental

El segundo eje de recursos corresponde al acceso profesional. Entre el estudiantado universitario, especialmente entre quienes ya tenían experiencias previas de terapia,

la transición a la modalidad virtual permitió sostener procesos psicoterapéuticos con relativa continuidad. G., por ejemplo, relató: “Yo ya hacía terapia... y la virtualidad no fue un impedimento. Pude seguir incluso cuando lo presencial era imposible”.²³

En otros casos, la pandemia motivó la búsqueda activa de ayuda profesional ante síntomas de angustia o crisis. E., entrevistada, describió con claridad la importancia de haber recurrido a terapia en un momento crítico: “[s]i yo no hubiera encontrado ese profesional... me hubiera resultado muy difícil salir de la situación. Agradezco haber pensado en pedir ayuda más allá del círculo familiar”.²⁴

No obstante, el sistema público no siempre pudo responder a la demanda creciente. W., psiquiatra del ámbito público, señaló las limitaciones estructurales: “[s]acar un turno son meses... y eso, como cualquier problema de salud, si no se agarra a tiempo, se empeora”.²⁵

La Asociación Psicoanalítica Argentina también registró un aumento exponencial de consultas virtuales: más de 2000 en 2020 frente a 78 en 2019, lo que ilustra el volumen de demanda y la centralidad que adoptó la atención remota durante el período.

La migración masiva al formato online generó beneficios, pero también tensiones inéditas en los encuadres clínicos. Diversos profesionales relataron la intrusión de la vida doméstica tanto del terapeuta como del paciente, tal como fue expresado anteriormente.

Asimismo, muchos pacientes carecían de privacidad para hablar desde sus hogares, lo que forzaba a negociar horarios nocturnos, encuentros desde autos o momentos breves en los que el resto de la familia no estaba presente. Otras estrategias consistieron en tener las sesiones en lugares que no fuesen el hogar: un automóvil o incluso caminando por la calle en cuanto se pudo salir.

En el nivel medio, las orientadoras fueron figuras clave para sostener emocionalmente a estudiantes durante el aislamiento y el retorno. Sus intervenciones muchas veces excedieron los horarios formales: “[s]e han hecho videollamadas... y ahí sí hemos cenado, cosas que no haríamos hoy”.²⁶

Sin embargo, ellas mismas señalaron que el sistema no contaba con una red suficiente para las derivaciones: “[t]odavía no hay recursos, faltan especialistas... atención secundaria y terciaria, no”.²⁷

23 G., estudiante.

24 E.

25 W., psiquiatra.

26 V.2., orientación escolar.

27 H., orientación.

Un obstáculo adicional fue la falta de acompañamiento adulto para muchos adolescentes: “[s]i no hay un adulto que se dé cuenta del padecimiento y acompañe, no se busca ayuda”.²⁸

En suma, aunque las personas desplegaron recursos creativos y redes cercanas de apoyo, la pandemia evidenció profundas inequidades en el acceso a la salud mental, especialmente al nivel primario de atención junto a la necesidad urgente de sistemas más flexibles, accesibles y preparados para crisis prolongadas.

Percepciones sobre la actividad académica y vínculos asociados a la vida universitaria

La pandemia produjo transformaciones profundas en la organización académica, tanto en la universidad como en el nivel medio, y afectó de manera directa los vínculos educativos. Las experiencias recogidas en las entrevistas muestran que la transición abrupta a la virtualidad fue vivida de manera desigual, oscilando entre la valoración por la continuidad pedagógica y el ahorro de tiempos de traslado, y el malestar asociado a la pérdida de sociabilidad, la sobrecarga digital y la dificultad para sostener vínculos significativos en un entorno mediado por pantallas.

Entre los estudiantes de la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF), la percepción predominante fue de reconocimiento hacia la institución, debido a su rápida adaptación a la modalidad remota. Este pasaje permitió sostener las cursadas aun en situaciones adversas. Muchos estudiantes destacaron que, gracias a la virtualidad, pudieron retomar trayectorias previamente interrumpidas por distancias geográficas, incompatibilidades horarias o responsabilidades laborales. E., estudiante de Logística, lo expresó con claridad: “[l]a modalidad remota me permitió retomar la carrera... Yo vivía lejos y la distancia me lo hacía imposible. El cambio a lo virtual me abrió la puerta para seguir estudiando”.²⁹

No obstante, esa continuidad tuvo un costo emocional y cognitivo significativo. La concentración se volvió un desafío en entornos domésticos saturados, y la falta de límites físicos entre lo universitario y lo cotidiano produjo un desgaste sostenido. Mi., estudiante universitaria, relató: “[e]star en la clase y estar distraída... atender a los animales, a cosas que no estaban en la clase... era difícil concentrarse” (Mi.).

28 J., orientación.

29 E.

Asimismo, algunos docentes mantuvieron expectativas presenciales sin contemplar los desafíos del encierro para estudiantes con hijos o viviendas reducidas: “[d]ocentes que exigían mucho... sin tener en cuenta que había gente con sus hijxs en la casa y no podía prestar la misma atención”.³⁰

El análisis muestra que la mayor afectación en el ámbito universitario no fue necesariamente pedagógica sino vincular. La imposibilidad de compartir el espacio físico del aula redujo la vida universitaria a “cuadraditos” en pantalla. Como sintetizó J., docente y estudiante: “[a]lgunos compañeros fueron hasta hace poco un cuadradito”.³¹

Esta pérdida de contacto no solo afectó la integración de los ingresantes, sino también la construcción de redes de estudio, apoyo y convivencia académica. Aun quienes lograron sostener el rendimiento expresaron la sensación de vivir la universidad de modo fragmentario y solitario.

En el nivel medio, la pandemia intensificó desigualdades preexistentes. Las encuestas realizadas por los docentes de las escuelas del partido de Tres de Febrero confirmaron una fuerte preferencia por la presencialidad entre los adolescentes. Un 60% afirmó que “se aprende mejor en modo presencial” y un 57% indicó que la presencialidad “mejora mi vida social”. Sin embargo, un 25% reconoció explícitamente: “[m]e cuesta adaptarme a la rutina de la presencialidad”. Esta convivencia de deseo y dificultad revela el impacto acumulado de la virtualidad prolongada.

La situación fue especialmente crítica para las cohortes que ingresaron a primer año del secundario en 2020. Esas y esos estudiantes hicieron la transición desde la primaria hacia un nivel superior sin ritos de pasaje, sin adaptación progresiva ni contacto con nuevas normas institucionales. V., orientadora escolar, lo expresó así: “[s]e empezaron a notar muchas falencias... pasar de un nivel al otro... ritmo, formas y técnicas de estudiar”.³²

Este salto abrupto no solo comprometió aprendizajes académicos, sino también la construcción del oficio de estudiante: hábitos de estudio, organización del tiempo, responsabilidad frente a tareas y participación en la vida escolar. La falta de sociabilidad previa también dificultó el reencuentro: estudiantes que habían pasado más de un año interactuando solo a través de mensajes o redes debieron reconstruir desde cero el vínculo con pares y docentes.

30 Mi.

31 J.

32 V., orientación.

El retorno a la presencialidad puso en evidencia que la virtualidad dejó huellas duraderas. Tanto en universidad como en secundaria, docentes y estudiantes coincidieron en que el desafío no era simplemente “volver”, sino rearmar la vida académica, reactualizar vínculos, regular expectativas y reconstruir confianzas. En todos los niveles, la educación pospandémica exigió una pedagogía del reencuentro: un trabajo institucional para restituir espacios comunes, reorganizar rutinas y contener emocionalmente a estudiantes desbordados por un largo aislamiento.

Vínculos afectivos en general

La pandemia reconfiguró profundamente los vínculos afectivos y las formas de interacción social, generando un conjunto de transformaciones que exceden ampliamente el período de aislamiento y de restricciones. En las entrevistas analizadas, los relatos permiten observar un patrón transversal: la vida vincular quedó marcada por un extrañamiento persistente, al punto de que gestos antes naturales –encontrarse, abrazar, conversar espontáneamente, compartir espacios físicos– se volvieron objeto de duda, negociación o ansiedad. Esta alteración no solo afectó la capacidad de relacionarse, sino también la manera en que las personas interpretaron y valoraron las relaciones sociales en general.

Uno de los testimonios más ilustrativos de esta transformación es el de E., quien sintetizó la ampliación emocional que produjo la pandemia: “[t]anto la parte positiva como la negativa se maximizó... todo fue más grande, más terrible. Incluso cosas que antes eran sencillas, como decidir si encontrarse o no, se volvieron problemáticas y cargadas de tensión”.³³

Aquí aparece una clave interpretativa relevante: la pandemia actuó como amplificador. Intensificó miedos, ansiedades y conflictos, pero también volvió más urgente la necesidad de sostén emocional, compañía y redes de apoyo. Este proceso no fue lineal y muchas veces se expresó en oscilaciones entre deseo de proximidad y evitación extrema del contacto.

Durante los meses de aislamiento, la mayor parte de los vínculos se trasladó a dispositivos digitales: videollamadas, chats, grupos de WhatsApp y redes sociales. Aunque estas herramientas permitieron sostener la conexión con amistades y familiares, varios entrevistados señalaron que la comunicación virtual incrementó los malos entendidos, la susceptibilidad y la tendencia a interpretar negativamente expresiones escri-

33 E.

tas. Este fenómeno fue especialmente marcado en los vínculos más frágiles o tensos. Un estudiante lo expresó así: “[p]or WhatsApp... si alguien leyó lo que escribiste con otra entonación, podés perder ese contacto para siempre. Es muy susceptible; lo que digas será usado en tu contra” ().³⁴

Las orientadoras de nivel medio también advirtieron sobre el efecto amplificador de las redes en los conflictos adolescentes. La virtualidad actuó como caja de resonancia en la que pequeñas disputas escalaban rápidamente, muchas veces sin intención explícita, debido a la ausencia de claves gestuales.

El incremento de violencia simbólica y conflictividad fue una constante observada en el nivel medio. Las orientadoras describieron un aumento de provocaciones, filmaciones de docentes, difusión de rumores y episodios de agresión que comenzaban en redes y continuaban en la escuela. V. lo expresó del siguiente modo: “[t]odo el tiempo tenemos que intervenir por cuestiones... filmaciones a docentes, provocaciones, involucramiento de adultos externos durante el horario de clase. Son situaciones nuevas y de mucha intervención”.³⁵

Incluso señalaron que muchos adolescentes tenían dificultades para distinguir los límites entre virtualidad y realidad, lo cual contribuyó a escalar conflictos. V.2 lo resume con lucidez: “[p]erdieron ese contacto fluido que solían tener... no logran diferenciar virtualidad de realidad, y cuando uno los llama a la reflexión quedan como diciendo: ‘es verdad’”.³⁶

Estas observaciones sugieren que las habilidades sociales –pedir disculpas, reconocer tonos, regular emociones, leer gestos– sufrieron un deterioro que excedió el aislamiento y condicionó el regreso a la presencialidad, especialmente en adolescentes que cursaban el nivel medio de educación obligatoria.

Para adultos jóvenes y estudiantes universitarios, las aplicaciones de citas adquirieron un protagonismo inédito, tanto como vía de socialización como como espacio ambiguo donde se expresaron angustias, duelos y formas de exposición emocional. Un psicoanalista entrevistado describió un fenómeno especialmente complejo: “[a] pareció el aumento de la sexualidad en forma virtual y muchos lo tomaban para el bullying después. Eso aumentó cuadros de depresión y angustia porque no podés controlar el bullying”.³⁷

34 J., estudiante y docente.

35 V., orientación escolar.

36 V.2., orientación.

37 Psicoanalista, APA.

Asimismo, varias personas que atravesaron separaciones durante la pandemia relacionaron su experiencia posterior en estas aplicaciones con un matiz de decepción o saturación afectiva. P1. lo expresó así: “[l]as apps se convirtieron en una bolsa de gente con sus penas, exponiendo sus roturas, y sin energía para salir de ahí. Yo hablaba con alguien y decía: ‘mi vida es aburrida’”.³⁸

Aquí aparece un hallazgo clave: las apps funcionaron como espacio terapéutico improvisado, pero también como lugar donde circuló el cansancio emocional acumulado durante la pandemia.

Muchas personas, especialmente aquellas que habían encontrado refugio en el aislamiento, mantuvieron conductas evitativas, mientras que otras experimentaron un deseo intenso de reactivar vínculos presenciales. Esta asimetría generó fricciones y ajustes en la vida social cotidiana que nos permiten pensar en cómo estos cambios pueden tener efectos persistentes hasta el día de hoy.

Vuelta a la “normalidad”

La llamada “vuelta a la normalidad” tras el periodo más estricto de la pandemia no constituyó un retorno a las prácticas y vínculos previos, sino la emergencia de una “otra normalidad”, marcada por cautelas persistentes, tensiones vinculares, hábitos nuevos y modos de habitar los espacios que todavía hoy conservan huellas del encierro. El análisis de las entrevistas muestra que, lejos de un proceso lineal, la reapertura se vivió como una transición incierta, atravesada por temores residuales, dificultades sensoriales, renegociación del contacto físico y la necesidad de reconstruir sentidos compartidos.

Para una parte importante de los entrevistados, el final formal de las restricciones no implicó la desaparición automática de los cuidados. Muchas personas siguieron usando barbijo, evitando abrazos o reuniéndose con reservas. La estudiante G. lo expresó con un matiz de extrañeza y persistencia afectiva: “[e]ra muy raro volverse a juntar... yo todavía ni me doy un beso con las personas y ando con el barbijo igual; la vuelta a la presencialidad me sigue teniendo a resguardo”.³⁹

La frase sintetiza la transición desde una percepción de riesgo extremo hacia una alerta crónica, donde los cuerpos aprendieron hábitos de protección que no desaparecieron de un día para otro. Este fenómeno se repitió en docentes, estudiantes y pro-

38 P.1.

39 G., estudiante.

fesionales, quienes describieron un umbral nuevo de incomodidad frente a espacios cerrados, multitudes o intercambios cercanos.

La reapertura social generó tensiones especialmente en quienes habían encontrado refugio en el aislamiento. Para algunos, la presencialidad implicó ruido, estrés sensorial y sobreexposición emocional, lo cual dificultó las interacciones cotidianas. P1., estudiante universitaria, comparó de manera explícita su desempeño frente a pantallas y frente a grupos presenciales: “[m]e desenvolvía mucho mejor a través de la cámara o el teléfono que en una reunión de grupo”.⁴⁰

Este testimonio evidencia que la virtualidad, a pesar de sus limitaciones, ofrecía un marco emocionalmente más manejable para algunas personas. La interacción corporal implicaba recuperar habilidades sociales que se habían desentrenado y enfrentar nuevamente la presencia del otro como cuerpo, gesto y proximidad.

El retorno a la presencialidad implicó negociaciones nuevas respecto del contacto físico. Y., estudiante universitaria, lo sintetizó con humor e incomodidad: “Eso es medio un lío: ¿te abrazo o no te abrazo?”.⁴¹

La pregunta revela la renegociación tácita de normas corporales que antes se daban por supuestas.

En escuelas secundarias, la vuelta a la presencialidad implicó dos frentes simultáneos: reconstrucción pedagógica y recomposición vincular. La interrupción prolongada de la escolaridad presencial erosionó hábitos fundamentales del “oficio de estudiante”, como la puntualidad, la continuidad en el aula, la concentración sostenida o el respeto por normas básicas de convivencia. J., orientadora, lo explicó así: “[e]l concepto del oficio del estudiante... hubo un corte y trabajamos un montón con eso, desde los acuerdos, desde las normas, desde los hábitos”.⁴²

Simultáneamente, la conflictividad estudiantil aumentó tanto en intensidad como en frecuencia. Los equipos directivos y de orientación respondieron reforzando espacios de participación estudiantil, como los Centros de Estudiantes, para que los propios jóvenes pudieran intervenir en la gestión de conflictos, discutir normas y reconstruir la vida democrática escolar. S., orientadora, lo sintetizó: “[e]stá volviendo la participación. La idea es que ellos participen en qué hacer cuando se presentan situaciones de conflicto y violencia entre alumnos”.⁴³

40 P1., 42.

41 Y.

42 J., orientación escolar.

43 S., orientación.

Estos testimonios muestran que la escuela no solo debió restituir contenidos pedagógicos, sino también rearmar un lazo comunitario golpeado por el aislamiento.

Profesionales de la salud mental advirtieron otro fenómeno llamativo: la persistencia del barbijo en adolescentes aun cuando el riesgo sanitario ya era mínimo. Un psicoanalista entrevistado interpretó este comportamiento como una señal de retraimiento y protección identitaria más que una estrategia preventiva: “[e]l uso del barbijo continuado al aire libre en chicos, no es por miedo al contagio, es para ocultar la cara, por algo de represión”.⁴⁴

Esto sugiere que la pandemia reconfiguró formas de presentarse ante los demás y que, en ciertos casos, el cuerpo se volvió un territorio de defensa, cuidado o incluso vergüenza.

En conjunto, la vuelta a la normalidad fue un proceso heterogéneo, marcado por lapsos de temor, vínculos a medio recomponer y hábitos corporales nuevos. Lejos de ser una restitución simple, la pospandemia abrió un tiempo social donde el cuerpo, la intimidad, la convivencia y la interacción se reorganizaron en claves inéditas. La experiencia escolar, universitaria y laboral mostró que las secuelas del confinamiento son persistentes y que la “normalidad” posterior es necesariamente distinta: más cautelosa, más fragmentada, pero también más consciente de la vulnerabilidad compartida.

Reflexiones finales

El análisis conjunto de las siete dimensiones exploradas permite comprender que la pandemia generó una reconfiguración profunda de la vida subjetiva, social e institucional, cuyos efectos se extienden más allá del período de confinamiento. La experiencia no puede reducirse a un fenómeno estrictamente sanitario: lo que emergió, sobre todo, fue un desajuste integral de los marcos que organizaban la cotidianeidad, marcando nuevas formas de percibir el tiempo, el cuerpo, los vínculos y el espacio.

Las experiencias de la pandemia y el confinamiento han sido complejas y desafían caracterizaciones fáciles. Para algunos y algunas, la pandemia y el aislamiento generaron espacios que permitían concentrarse en sí mismos y sí mismas y desvincularse (aunque sea imaginariamente) del mundo exterior. Para otros y otras, generaron condiciones de posibilidad para un replanteo más general de la vida, nociones de la temporalidad, manejo de expectativas, cambios en torno a qué cosas valorar. Sin embargo, lo que queda claro es que la experiencia pandémica, aún para aquellos y aquellas

44 Psicoanalista, APA.

que rescatan aspectos positivos, fue una gran generadora de malestar que, en muchos casos, se vincula de manera paradójica a las mismas dimensiones que, desde el presente, se perciben como positivas al punto de generar una suerte de “nostalgia”.

Tal vez, la imagen que mejor transmite la paradoja de la experiencia de pandemia es la del desborde, entendido como una erosión de los bordes, esos límites que marcan distancias, pero también configuran espacios acotados para nuestras prácticas: el laboral, el educativo, el doméstico, el íntimo. El trabajar desde el hogar, el mantener una proximidad constante y extrema en los espacios de convivencia, el vincularse con lo educativo desde la casa, está sin duda en el centro de muchos de los padecimientos, pero también de las sensaciones de posibilidad expandida implicadas por la situación pandémica. Fuente poderosa de malestares y sentidos de pérdida e invasión sobre lo propio, esta erosión de los límites es conceptualizada también como un estímulo para nuevas expectativas. Podemos verlo en las encuestas. Mientras muchos y muchas celebran el haber aprendido el manejo de nuevas tecnologías y redes sociales, las orientadoras y educadores señalan su preocupación por los desafíos a la convivencia. Algunos y algunas de quienes celebran la flexibilidad de la virtualidad en lo educativo, ven, al mismo tiempo, con pesar el agobio de sus empleos sobre sus vidas privadas. Quienes pudieron cursar materias favorecidos por la virtualidad, sufrieron al mismo tiempo la pérdida de una sociabilidad que resultó ser mucho más contenedora para sus estados emocionales. Este desborde no solo tensionó la privacidad, sino que habilitó nuevas solidaridades, flexibilidades institucionales y modos de organización que, en ciertos casos, se vivieron como mejoras respecto del sistema prepandémico.

Mientras que el desborde puede ser central para entender la reconfiguración de espacios de interacción, el desquicio del tiempo y el sentido de un tiempo alterado es otro eje crucial de la experiencia pandémica. Comienza con el sentido de interrupción y suspensión generado por la pandemia, pero luego sigue en las múltiples referencias a las rutinas alteradas, los horarios desdibujados, semanas que no se distinguieron de los fines de semanas, noches que llegaron sin sueño, tiempos de comidas que se perdieron, horas de trabajo que se interpusieron con el “tiempo propio”. Y todo eso en medio de una experiencia de incertidumbre generada por la cuarentena, un no saber cuánto iba a durar esa situación de excepcionalidad, que en su prolongarse, profundizaba muchos de los malestares anímicos referidos anteriormente. Frente a esta desorientación temporal, emergieron dos respuestas opuestas: un presentismo orientado a sobrevivir el día a día, y una revalorización de los proyectos vitales como brújula subjetiva.

La pandemia aparece, en los testimonios, como una experiencia paradójica. Para algunos, el encierro funcionó como refugio ante un mundo percibido como hostil. Para

otros, la misma clausura generó ansiedad, conflictos, soledad e incluso rupturas vinculares. Esta ambivalencia –la casa como guarida y prisión a la vez– atraviesa todos los niveles etarios.

Los jóvenes fueron especialmente afectados por la pérdida de rituales escolares, el deterioro de habilidades sociales y el incremento de conflictos mediados por redes. A su vez, los adultos enfrentaron la sobrecarga laboral del teletrabajo, la difuminación del descanso y la reconfiguración de proyectos. Las personas mayores, en cambio, sufrieron soledad y deterioro emocional acelerado.

Aunque tanto estudiantes de nivel universitario como orientadoras de nivel medio y algunos y algunas profesionales de salud mental rescatan el apoyo recibido por parte del Estado ante la emergencia, también queda claro de los testimonios que este apoyo no fue suficiente.

En este punto, como líneas de fortalecimiento a futuro nos parece central poder plantear una serie de estrategias que comprometen fuertemente el rol del Estado como garante de los derechos humanos:

Fortalecer la atención primaria, secundaria y terciaria en el sistema público, reducir demoras y articular intervenciones con escuelas y espacios comunitarios.

Reconstruir el “oficio de estudiante”, reparar brechas de aprendizaje y sostener espacios de sociabilidad escolar y universitaria.

Formar a las personas en competencias socioemocionales y de convivencia en redes, para prevenir agresiones, hostigamientos y escaladas de conflicto en entornos virtuales.

La pandemia dejó marcas duraderas en los modos de habitar el tiempo, el espacio y los vínculos. La “normalidad” pospandémica no es un retorno sino una reorganización. El desafío institucional y comunitario es convertir esa experiencia límite en una oportunidad para reparar, acompañar y reconstruir la vida social desde claves más sensibles a la vulnerabilidad y a los cuidados.

De la misma manera, el entender el aspecto subjetivo, psicológico y anímico de procesos vinculados a la pandemia y las medidas sanitarias correspondientes, puede ayudar a tener en cuenta una dimensión que, en la emergencia de la situación epidemiológica, puede haber pasado desapercibido: las alteraciones aceleradas de tiempos, rutinas, espacios y costumbres dejan consecuencias.