

## Artículo de Actualización

### **Mundo Post-Covid-19: ¿hacia un frenesí de duelos afectivos? Post-Covid-19 world: ¿toward a frenesy of dueling affective?**

**Jonathan Fernando Ayala Ayo<sup>1</sup> , Jennifer Jacqueline Balbuena Santander<sup>1</sup> **

<sup>1</sup>Universidad del Cono Sur de las Américas (UCSA), Círculo de Investigación en Psicología de la Personalidad y las Diferencias Individuales (CIPDDI).  
Asunción, Paraguay

#### **RESUMEN**

La pandemia del COVID-19 ha generado varios cambios en las sociedades. Este artículo de actualidad analiza el panorama futuro de las relaciones de pareja. Por tanto, se presentan siete premisas que sugieren un aumento de la cantidad de rupturas afectivas en los siguientes años. Se finaliza con recomendaciones para profesionales y estudiantes de psicología.

**Palabras clave:** Interacción social; relaciones interpersonales; pandemia.

#### **ABSTRACT**

The COVID-19 pandemic has origin several changes in societies. This actuality paper analyze future couple relationships conditions. Therefore, seven premises are showed and suggest an increase number of romantic breakups in following years. Finally, recommendations for psychologist and students are described.

**Keywords:** Social interaction; interpersonal relations; pandemic.

La pandemia del COVID-19 ha dejado, al mes de marzo de 2021, 115.128.349 personas infectadas y 2.558.059 fallecidas según Our World in Data (2021). Por tal razón, sus efectos se evidencian en varios estudios (e.g., Hernández, 2020). Por otro lado, más allá de los perjuicios en la economía, salud, trabajo, etc.; es importante analizar los panoramas futuros que caracterizarán al mundo postpandemia, en especial en uno de los ámbitos, que consideramos, primordiales en la psicología: las relaciones de pareja.

En este artículo de actualidad se presentan siete premisas que sostienen una tesis que afirma que hacia el año 2023-2025 se producirá una mayor cantidad de personas que necesiten intervenciones psicológicas, debido a las rupturas afectivas que vivirán en esos tiempos. A su vez, este trabajo finaliza con ciertas recomendaciones dirigidas a los psicólogos y estudiantes para prepararse para dichos panoramas.

Premisa 1: según Ferrer (2020) durante la pandemia se han generado un conjunto de estresores (e.g., duelos, pérdidas de empleos, dificultades económicas, deterioro de la salud, restricciones sociales, etc.). Estos estresores habrían erosionado las relaciones de las parejas y dificultaron la formación de nuevas parejas. Esto induce a pensar que hay más personas que se encuentran sin parejas o están en procesos de ruptura en comparación con la época prepandemia.

---

**Autor de correspondencia: Jennifer Jacqueline Balbuena Santander.**

Círculo de Investigación en Psicología de la Personalidad y las Diferencias Individuales (CIPDDI). UCSA. Asunción, Paraguay.

Email: [jenniferjbs13@gmail.com](mailto:jenniferjbs13@gmail.com)

Fecha de recepción: julio 2021 Fecha de aceptación: agosto 2021



Premisa 2: la pandemia afectó la salud mental de la población (Medina & Jaramillo, 2020) y eso habría mermado el bienestar individual de las personas, por tanto, esta afectación estaría dificultando la formación de relaciones saludables ya que el bienestar individual suele ser uno de los elementos necesarios para formar vínculos maduros y que superen la fase de enamoramiento. Cabe enfatizar que antes de la pandemia ya existían ciertos estresores sociales que afectaban al bienestar de las personas, sin embargo, la pandemia ha generado, al parecer, una afectación colectiva y coordinada de las personas en mayor o menor medida.

Premisa 3: el proceso de enamoramiento dura aproximadamente dos años, debido a que varios autores (e.g., Calixto, 2017; Cristobal, 2019; Rangel, 2016) han referido que este es el tiempo promedio de duración de la fase inicial de las relaciones, la cual se caracteriza por: felicidad extrema, admiración hacia la persona amada, necesidad de proximidad y toma de decisiones de forma impulsiva. A su vez, se presentan varios cambios corporales: aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, resequedad bucal, ruborización, etc. (Calixto, 2017).

Premisa 4: en psicología evolutiva, se afirma que cuando existen condiciones de incertidumbre (e.g., pandemias) los miembros de clanes tienden a priorizar: por un lado, los instintos de preservación de la especie y, por otro lado, la preservación individual (Gómez, 2009). Es decir, estos instintos estarían fomentando a las personas a procrearse a un ritmo mayor para generar mayor descendencia y así, proteger a la especie. Asimismo, tales instintos estarían incentivando una mayor búsqueda de recursos afectivos y protección, como pueden ser: almacenar objetos, afianzar vínculos interpersonales y formar relaciones de pareja. En términos más sencillos, se afirma que en las épocas posteriores a la pandemia se producirá (o se está produciendo) una mayor tendencia a buscar contacto social.

Premisa 5: si consideramos la teoría de la atribución emocional de Valins (1966), se estaría experimentando un aumento del placer en la interacción social. Es decir, la presencia de restricciones o prohibiciones a ciertas conductas suele generar, en quienes transgreden esas normas, una sensación de peligro o éxtasis provocada por la mayor producción de adrenalina. Por lo tanto, cuando los seres humanos “rompen” esas prohibiciones sociales o se exponen a condiciones de riesgo presentarían sensaciones de éxtasis, las cuales serían fácilmente confundidas con enamoramiento, ya que estarían atribuyendo tal éxtasis exclusivamente al contacto con una persona y no serían conscientes de que, en parte, el placer generado por el contacto proviene de varias fuentes (violar cuarentenas, omitir restricciones sociales, etc.).

Premisa 6: la afectación social del COVID-19 será, probablemente, mayor de la estimada a la actualidad. Es decir, tanto los subregistros de infectados de COVID-19 y de los impactos en la economía, como los problemas generados por las cuarentenas (sin cuestionar su utilidad), estarían generando un conjunto de afectaciones en la salud mental de las personas, las cuales apenas se están descubriendo (Ribot, Chang y González, 2020). Por tal motivo, es razonable suponer que se han generado mayores estresores sociales de los que ya se han documentado.

Premisa 7: el impacto en la salud mental estaría dificultando la eficacia de los tratamientos psicológicos actuales, es decir, es posible que los psicoterapeutas estén presentando disminución en la calidad de sus tratamientos. Por consiguiente, se presume que las personas que están en

procesos terapéuticos, estarían recibiendo un servicio psicológico de una calidad distinta a la época de prepandemia.

## CONCLUSIÓN

En definitiva, las siete premisas sostienen la existencia de un posible conflicto en la capacidad de selección de parejas y formación de parejas saludables, ya que se estarían produciendo vínculos con menores posibilidades de éxito y duración. Por tal razón, es razonable conjeturar que, en los siguientes años, seguramente posterior a 2023, se produzca una cantidad elevada de personas con rupturas afectivas, este dato proviene de sumar el año 2021 más los dos años aproximados que dura la fase de enamoramiento. De ser cierta esta predicción, sería prudente que los psicólogos y estudiantes comiencen a prepararse ante ese escenario, por ejemplo: aumentando los cupos de las facultades de psicología, incrementando las investigaciones relacionadas a los efectos de la pandemia en la salud de las parejas, generando mayores espacios de difusión del conocimiento del manejo de emociones y conflictos, aumentando la formación en terapia de parejas, etc. Cabe destacar que esta tesis busca incentivar su verificación mediante estudios empíricos, ya que solamente se han presentado argumentos lógicos que la sustentan. A su vez, se enfatiza que el mundo de las relaciones de pareja, posterior a la pandemia, es un área de gran interés ya que puede extenderse a analizar varios problemas, como el posible aumento de infecciones de transmisión sexual provocadas por cierta promiscuidad y otros comportamientos riesgosos.

Finalmente, a la población general, planteamos que sería prudente considerar las ideas mencionadas en este artículo para aplicarlas en las decisiones cotidianas y en las proyecciones futuras a corto, mediano y largo plazo.

## CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Jonathan Fernando Ayala Ayo y Jennifer Jacqueline Balbuena Santander: Diseño, elaboración y redacción del artículo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cristóbal, T. M. (2019). La química de la vida y del amor. *plantel naucalpan*, 21.
- Calixto, E. (2017). *Un clavado a tu cerebro: Descubre cómo tus neuronas actúan en el amor, la sexualidad, el estrés y las emociones*. Aguilar.
- Ferrer, L. P. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*. Salud y vida, 4(7), 188-199.
- Gómez, C. A. (2009). Introducción a la Psicología Evolucionista. Fuente: [psicología evolucionista blog - Documentos de Google](#)
- Hernández, R. J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594.
- Medina, R. M., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población.
- Our World in Data. Recuperado en 04 de marzo de 2021, de <https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&gl=US&ceid=US%3Aes-419>
- Rangel, H. La química del amor (2016). *Memorias Arbitradas de las IV Jornadas Científicas del Departamento de Ciencias Naturales*, 15.
- Ribot, R. C., Chang, P.N. & González, C.A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(Supl. 1), e3307. Epub 10 de junio de 2020. Recuperado en 04 de marzo de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&tlng=es).
- Valins, S. (1966). Cognitive effects of false heart-rate feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(4), 400–408. <https://doi.org/10.1037/h0023791>