

Entendiendo la ansiedad:

¿qué aprendimos de la pandemia?



Índice

03	¿A quién va dirigido este folleto?
04	¿Te acuerdas de cómo fue el inicio de la pandemia?
06	¿Recordamos lo que pasó?
08	¿Qué pasó? Entender el pasado
09	Una pandemia también de salud mental
10	¿Qué muestran nuestros estudios?
12	¿Qué hemos aprendido?
14	Mirando hacia el futuro
15	¿Qué hacer?
17	Buscar apoyo
18	¿Repasamos lo que hemos aprendido en este folleto?
19	Bibliografía

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE FOLLETO?

Este folleto está dirigido a todas las personas que han vivido los desafíos de la pandemia de Covid-19 y desean comprender cómo este período ha afectado nuestra salud mental.

¿Te acuerdas de cómo fue el comienzo de la pandemia?

Para ayudarnos a recordar ese período, **vamos a conocer a Bia.**

A principios de 2020, Bia tenía una rutina sencilla: trabajaba, cuidaba de la casa y hacía planes para el día a día.

Cuando surgieron las primeras noticias sobre un nuevo virus, se preocupó, pero aún no imaginaba cuánto cambiaría su vida. Poco a poco, ya sentía el cuerpo más tenso y la cabeza llena de pensamientos.

Con la llegada de la COVID-19, llegaron el aislamiento, los cambios en la rutina, el miedo a enfermarse, las preocupaciones por el dinero y las noticias difíciles todos los días.





Bia comenzó a vivir siempre en alerta, cansada y ansiosa, sin poder relajarse. Con el tiempo, los casos disminuyeron y la rutina comenzó a volver. Aun así, Bia se dio cuenta de que algo todavía no estaba bien.

Aunque el peligro había disminuido, su cuerpo seguía tenso, muy preocupado y con dificultad para relajarse, como si aún se estuviera preparando para una amenaza.

Entender este escenario nos ayuda a reconocer que lo que sentimos durante la pandemia —y hasta hoy— es el resultado de un período largo y difícil.

**¡Y eso merece
cuidado y atención!**

¿Recordemos lo que pasó?

2019

DIC:

primeros casos en Wuhan, China.

2021

ENE

inicio de la vacunación;

MAR:

mayor número de muertes registradas en el país;

ABR:

variante GAMA;

JUL:

variante DELTA;

DIC

variante Ómicron

2020

FEB:

primer caso de Covid-19 en Brasil;

MAR:

la OMS declara la pandemia; aislamiento social; uso de cubrebocas y aumento de casos

2023 2024

MAIO:

la pandemia se desacelera
– fin de la emergencia de
salud pública

2022

flexibilización de las medidas;
refuerzo de la vacunación

2025 2026

pospandemia;
resaca emocional

¿Qué pasó?

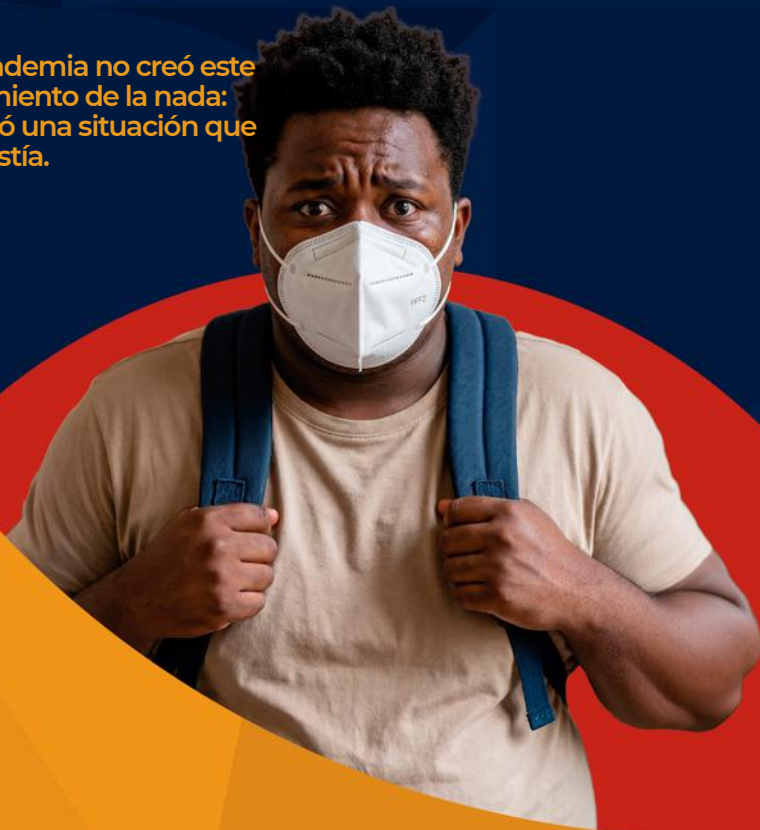
Entendiendo el pasado

Justo antes de la pandemia, muchas personas en Brasil ya sufrían de ansiedad: muchas preocupaciones y esa sensación de «tener la cabeza llena». Bia también se sentía así.

Cuando llegó la COVID-19, todo esto se volvió aún más difícil. El aislamiento, el miedo a contraer la enfermedad, los cambios en la rutina y la incertidumbre sobre el futuro afectaron mucho nuestras emociones. La gente empezó a sentirse más insegura, cansada y con dificultades para relajarse.

Es decir,

la pandemia no creó este sufrimiento de la nada: agravó una situación que ya existía.



Una pandemia también de salud mental:

¿qué hemos visto y qué seguimos viendo?

Cuando pensamos en la COVID-19, por lo general recordamos el virus y las cubrebocas. Pero hubo algo muy importante que también marcó este período:

el impacto de la pandemia en nuestra salud mental.



Bia empezó a preocuparse todo el tiempo; incluso se preocupaba por estar demasiado preocupada. La mente acelerada, tratando de ocuparse de todo al mismo tiempo, terminaba aumentando sus síntomas de ansiedad. Justo cuando la situación comenzó a mejorar, esos sentimientos no desaparecieron de la noche a la mañana. Bia se dio cuenta de que, aunque la vida volvía a la normalidad, la ansiedad seguía apareciendo. Hasta hoy, mucha gente se siente así. **Esto nos muestra que la pandemia no solo afectó ese momento, sino que puede haber dejado huellas que aún forman parte de nuestra realidad.**

¿Qué muestran nuestros estudios?

1

La preocupación se convirtió en una bola de nieve:

Muchas personas entraron en un ciclo de preocupación y, cuando la preocupación se vuelve algo incesante, la ansiedad puede aumentar aún más.

2

Las incertidumbres aumentaban la ansiedad:

El futuro lleno de dudas —sobre la salud, el trabajo y el dinero— aumentaba aún más los síntomas de ansiedad.

3

Las cosas no terminaron de un momento a otro:

Para muchas personas, el cuerpo tardó en comprender que el peligro había disminuido, y la ansiedad siguió presente, incluso cuando los casos comenzaron a disminuir y llegaron las vacunas.

4

Las personas se ven afectadas de manera diferente:

Los grupos de mujeres y jóvenes fueron algunos de los que más sintieron el impacto emocional de la pandemia, presentando niveles más altos de ansiedad.

5

El cuerpo también lo siente:

Las palpitaciones, las manos sudorosas y los problemas para dormir fueron comunes en ese período. Era como si el cuerpo estuviera siempre tratando de protegerse de una amenaza.





¿Qué aprendimos?

La pandemia fue uno de los momentos más difíciles que hemos enfrentado, pero también nos enseñó algunas cosas importantes. **¿Una de las principales?**

¡Cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo!

¡La forma en que enfrentamos las situaciones difíciles marca una gran diferencia! **La resiliencia**, que es nuestra capacidad de adaptarnos a las situaciones más difíciles, funcionó como una protección contra la ansiedad. Bia se dio cuenta de que ignorar el sufrimiento emocional no hacía que desapareciera, así que comenzó a:

No ser tan exigente consigo misma: adaptar las actividades cotidianas al hogar (como cocinar, leer o estudiar) la ayudó a calmarse y a ocupar el tiempo de manera saludable durante el aislamiento.

Retomar hábitos y esperanza: Bia volvió a practicar pasatiempos sencillos que le daban placer, como los juegos de mesa. Comenzó a proyectar un futuro mejor y a enfocarse en pensamientos de esperanza, una estrategia que la ayudó a lidiar con el estrés de ese momento difícil

Red de apoyo: Bia volvió a hablar abiertamente con sus amigas y colegas, ya que el apoyo social, ya sea de amigos o de la familia, fue esencial para reducir los niveles de síntomas de ansiedad.

Recordatorio importante:

Estos aprendizajes no quedaron en el pasado. Las estrategias que ayudaron a Bia en ese período siguen siendo válidas hoy y pueden ser aliadas importantes para enfrentar los desafíos que puedan surgir.

Mirando hacia el futuro

No podemos caer en el olvido colectivo del período que vivimos. La pandemia dejó huellas emocionales que aún pueden estar presentes en nuestro día a día. Recordar lo que pasó es una forma de reconocer el sufrimiento vivido y cuidar mejor de nosotros y de los demás en el futuro.

La pandemia nos ha enseñado que el cuidado de la salud mental debe ser constante, no solo en momentos de crisis. Esto implica fortalecer las políticas públicas, ampliar el acceso a los servicios de salud mental e incentivar hábitos de autocuidado y apoyo mutuo en la vida cotidiana.



¿Qué hacer?

Mantén una rutina saludable: pequeños hábitos, como dormir bien y hacer ejercicio, pueden ayudarte a regular tus emociones.

Habla de lo que sientes: compartir tus preocupaciones con personas de confianza puede ayudarte a organizar tus pensamientos y aliviar la tensión.

Busca información confiable: saber más sobre la ansiedad es un paso importante para manejarla mejor. Además de este folleto, hay otros materiales que pueden ayudarte a entender mejor la ansiedad y a encontrar estrategias para manejarla.

Acceder a otros materiales





Buscar apoyo

Si la ansiedad ha estado afectando su vida y siente que no puede manejarla por su cuenta, es importante buscar apoyo profesional.

Puede buscar servicios como:

- Clínicas-escuela de psicología (generalmente gratuitas);
- Centros de Salud Básica (UBS) de su ciudad;
- CAPS (Centros de Atención Psicosocial);
- CRAS.



¿Repasamos lo que hemos aprendido en este folleto?

1

Los síntomas de ansiedad pueden aparecer o intensificarse en momentos de incertidumbre prolongada, como la pandemia de Covid-19.

2

Vivir en alerta constante, tener tensión muscular, dificultad para dormir o pensamientos acelerados son señales importantes de que el cuerpo y la mente necesitan cuidados.

3

No ser tan exigente consigo mismo, retomar los pequeños placeres y contar con una red de apoyo marcan la diferencia a la hora de enfrentar la ansiedad.

4

Y, sobre todo, recuerda que no estás solo: al igual que Bia, muchas personas siguen cargando con las secuelas emocionales de la pandemia hasta el día de hoy, y reconocerlo es el primer paso para el autocuidado.

BIBLIOGRAFÍA

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

Faro, A., Silva, L. S., & Santos, J. J. D. (2024). Análise da relação entre medo da covid-19, ansiedade e depressão. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 42(1), 1-14. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12176>

Faro, A., Tejada, J., Lisboa, W., & Ferreira, D. C. S. (2023). Fear of Covid-19, anxiety, and depression during the pandemic: A network analysis. *Suma Psicológica*, 30(1), 58-67. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2023.v30.n1.7>

Ferreira, D. C. S., Oliveira, W. L., Delabrida, Z. N. C., Faro, A., & Cerqueira-Santos, E. (2020). Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. *Suma Psicológica*, 27(1), 62-69. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.8>

Oliveira-Santos, B., Silva, L. S., & Faro, A. (2024). Perfil de mulheres com sintomas ansiosos durante a pandemia da Covid-19 no Brasil. *Psicologia Argumento*, 42(118), 2405-2425. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.118.A003>

Santos-Lima, B., Faro, A., & Reis, C. (2024). Percepção da pandemia de COVID-19 e repercussões no cotidiano de mulheres. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 13, e5923. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2024.e5923>

Santos-Souza, M. H., Silva-Ferraz, B. F. P., & Faro, A. (2024). Vulnerabilidade da mulher à ansiedade na pandemia da covid-19: revisão sistemática. *PSI UNISC*, 8(3), 5-28. <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v8i3.19439>

Silva-Santos, L. C., Silva, M. C., & Faro, A. (2022). Meta-worry, anxiety, and depression in the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic: Brazil, June 2020. *Salud Mental*, 45(4), 151-158. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.021>

AUTORÍA

Beatriz Oliveira-Santos

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

DIRECCIÓN

André Faro

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/andre/>

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Gazza

Más información: [behance.net/gazzailustra](https://www.behance.net/gazzailustra)

Beatriz Oliveira-Santos

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

Cómo citar

Oliveira-Santos, B., Faro, A., & Gazza, G. (2026). Entendiendo la ansiedad: ¿qué aprendimos de la pandemia? [Cartilla digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 <https://geppsufs.com>

 @gepps_ufs



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para **conocer otros materiales.**