



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

Ecosistema de una pandemia. COVID 19, la transformación mundial

Coordinadoras

Belén Puebla-Martinez

Raquel Vinader-Segura

Dykinson, S.L.

ECOSISTEMA DE UNA PANDEMIA.
COVID 19, LA TRANSFORMACIÓN MUNDIAL

ECOSISTEMA DE UNA PANDEMIA.
COVID 19, LA TRANSFORMACIÓN MUNDIAL

Coordinadoras

Belén Puebla-Martinez

Raquel Vinader-Segura

Dykinson, S.L.

2021

ECOSISTEMA DE UNA PANDEMIA. COVID 19, LA TRANSFORMACIÓN MUNDIAL

Diseño de cubierta y maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Dykinson S.L.

Madrid - 2021

N.º 7 de la colección Conocimiento Contemporáneo

1ª edición, 2021

ISBN 978-84-1377-328-5

NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos publicados en esta obra son de responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión de Dykinson S.L ni de los editores o coordinadores de la publicación; asimismo, los autores se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y COVID: UN ESTUDIO FENOMENOLÓGICO A PARTIR DE LOS DIARIOS PERSONALES ESCRITOS DURANTE EL CONFINAMIENTO

DRA. MABEL SEGÚ ODRIOZOLA
DRA. EDURNE GONZÁLEZ GOYA
BAKARNE ETXEBERRIA ERAUSKIN
Universidad de Deusto, España

RESUMEN

El trabajo deriva de una de las actividades donde el alumnado debe de realizar una investigación de corte cualitativo para la evaluación final. La situación sobrevenida por la pandemia propició la temática y el enfoque finalmente abordado.

El objetivo general, fue el hecho analizar las vivencias experimentadas por los/as jóvenes universitarios/as en la etapa de confinamiento a partir de sus propias narraciones en un diario personal con la finalidad de poder aproximarnos al universo plural de este colectivo y detectar aquello que consideraban significativo en ese momento de sus vidas, lo que les preocupaba o inquietaba y observar la manera en la que lo interpretaron y lo abordaron. Las dimensiones abordadas fueron, la dimensión relacional, atendiendo a las *relaciones presenciales* con la unidad convivencial, así como las *relaciones virtuales* que se establecieron con otros familiares y amistades. Además, se abordó la dimensión personal, donde se recogen los *sentimientos experimentados* y las *reflexiones* en torno a lo vivido durante el confinamiento.

Metodología: El trabajo de investigación se ubica en paradigma hermenéutico, y responde a un diseño fenomenológico de perspectiva cualitativa y naturalista, donde el diario personal se presenta como técnica clave para poner en valor la visión subjetiva y la significación que la persona atribuye a su contexto, como reflexión y análisis de la experiencia personal. La muestra la conforman los 65 alumnos/as matriculados/as en la asignatura durante los meses de marzo, abril y mayo del 2020. El material narrativo se analizó con la herramienta informática de análisis de datos cualitativos Atlas Ti 7.0 para obtener categorías y relaciones entre estas.

Resultados: Consciencia de la capacidad de adaptación humana, puesta en valor de rutinas previamente infravaloradas, consciencia del alto valor de los vínculos sociales, descubrimiento de tiempos para la reflexión e introspección. Además, el arte, en sus diferentes formas creativas, aparece como elemento clave de resiliencia.

PALABRAS CLAVE

Estudiante universitario/a, pandemia, Covid-19, investigación empírica, diario.

INTRODUCCIÓN

La situación de crisis generada El virus “SARS-CoV-2” o también denominado COVID-19, además del fuerte impacto en la salud de toda la población, en la sostenibilidad sanitaria, en la economía, etc. ha puesto en jaque los hábitos culturales de interacción social a la que estábamos acostumbrados. Todas las instituciones educativas y formativas de se cerraron el pasado 13 de marzo y la población tuvo que ser confinada en sus hogares para evitar el contacto y la propagación de la infección. El Gobierno de España declaró oficialmente el estado de alarma el sábado 14 de marzo del 2020 lo que implicó severas restricciones a los movimientos diarios de todos los/as ciudadanos (Cáritas, 2020). Los adolescentes y jóvenes fueron unos de los principales colectivos afectados de este confinamiento. El estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid sobre los síntomas psicológicos ante el COVID-19 (Valiente et. al, 2020) se afirmó que, en estas personas, la ansiedad, la depresión y el sentimiento de soledad fue mayor que las personas mayores de 70 años.

¿A qué se debe que este grupo fuera uno de los más afectados?

Dentro de las etapas vitales que vive el ser humano, la adolescencia y la juventud suelen resultar uno de los periodos más complejos, ligados a las crisis tanto emocionales como personales, y la búsqueda de la identificación y autorrealización personal. En la adolescencia y juventud se está en la búsqueda de nuevos vínculos socio/afectivos para la construcción de su identidad (Pacheco-Silva et. al, 2020), “para los adolescentes y los adultos jóvenes, los grupos de iguales son muy importantes y se supone que deben serlo: establecer vínculos con sus compañeros es una de las tareas esenciales de desarrollo” (Miller, 2020:10). EL vínculo socio afectivo, atributos fundamentales para el aprendizaje social en esta etapa para la consecución de una vinculación social, se ha visto truncado por las medidas sanitarias establecidas por los Gobiernos para evitar la propagación del virus con el distanciamiento social.

Así pues, las personas jóvenes, se han podido sentir especialmente afectadas emocionalmente en esta pandemia porque, por una parte, la pandemia ha roto o amenaza con romper sus proyectos vitales; debido también a las modificaciones sufridas en su estilo de vida por el confinamiento, ya que su estilo de vida es más activo que en otros grupos de edad. No hay que obviar la presión social a la que ha sido sometido este colectivo, derivado del ideario construido de que la juventud se estaba comportando de manera irresponsable en la etapa de confinamiento.

Una de las modificaciones sufridas en el estilo de vida de los/as jóvenes ha sido el relativo a la formación en remoto. A causa del del confinamiento domiciliario, todo el alumnado Universitario pasó a recibir la docencia en la modalidad de no presencialidad. Esta modificación de su experiencia de aprendizaje ha sido uno de los factores principales que aluden (Valiente et. al, 2020) ha contribuido a dicho desajuste emocional, puesto que han tenido que transformar repentinamente sus métodos de aprendizaje y hábitos de estudio, lo cual les ha provocado diversas dificultades de adaptación a todos los niveles. La formación virtual o en remoto, conlleva desafíos, como son la autodisciplina, la autoorganización y planificación del tiempo, así como ejercitar la autonomía y el autoaprendizaje (Bosada, 2020) a la que ni el ámbito Universitario ni el alumnado estaba preparado en esos momentos de confinamiento (Rodrigo-García et. al, 2020). En los estudios de Sánchez-Mendiola et. al, (2021) se señala que el alumnado siente no haber podido aprovechar la formación recibida desde el comienzo de la cuarentena, tal y como lo hubieran hecho de forma presencial. Ante esta situación, la juventud se ha visto obligada a una auto organización del tiempo para así poder cumplir con las tareas demandadas en los plazos exigidos. Ante la sorpresa y la novedad de tener que continuar el año universitario exclusivamente en formato virtual, los/as jóvenes se vieron en la necesidad de planificar sus días, actividades y responsabilidades. Algo que con el paso de los días, semanas y meses distinguieron como una habilidad adquirida (Rivera- Vargas y Passeron, 2020) pero no sin un esfuerzo emocional sobrevenido.

Por otro lado, esta franja de edad, a priori, no es un colectivo o grupo de riesgo ante la Covid-19, sin embargo, deben de cumplir igualmente las medidas de distanciamiento social y las restricciones impuestas en el confinamiento, ya que no tienen inmunidad al virus y, por ende, pueden ser transmisores y contagiar a otras personas (Salcedo, 2020). Este grupo y apelando a la corresponsabilidad ciudadana, ha asumido las normas impuestas. Si bien es cierto que para hacer una buena gestión de las emociones como la rabia, la tristeza, o la frustración generada por la privación normativa de los derechos y las libertades, requieren de disponer de una serie de competencias personales para saber canalizar estas emociones de la mejor manera (Espada et. al, 2020) y que no todas las personas lo poseen, sean jóvenes o no lo sean. Por este motivo, la estigmatización que ha sufrido este colectivo por parte de la sociedad, por supuestas conductas transgresoras durante el confinamiento aludiendo a la irresponsabilidad de las y los jóvenes, ha sido desproporcionada (Araya, Carrasco & Olivares, 2020).

Otra de las situaciones que ha podido afectar de manera singular a este grupo de edad ha sido el modo de relacionarse con los miembros de la unidad de convivencial. Desde una perspectiva psico-social sistémica familiar, es sabido que el afrontamiento de las situaciones de crisis conlleva una respuesta adaptativa por las familias, cuya adecuada gestión, a menudo requiere conocimiento, organización, comunicación, cambios y medidas de afrontamiento de todos los/as componentes del grupo de convivencia (Minuchin, 1998). El hecho de que hayan tenido que transformar su rutina cotidiana de un día para otro, unido a la intensidad de la convivencia, la gestión de los tiempos, espacios y tareas, ha podido generar en las unidades convivenciales muchos desequilibrios emocionales (Miller, 2020) En el caso de familias en situaciones de mayor vulnerabilidad, como familias con situaciones domésticas complicadas, consumos, abusos, malas prácticas, dificultades relacionales, malos tratos, despidos laborales, etc. la tensión se agudiza y la capacidad emocional de contención puede verse desbordada.

Los primeros resultados obtenidos de los estudios sobre las consecuencias emocionales en los/as jóvenes, derivados del confinamiento han descubierto que las personas más jóvenes han sufrido trastornos como la

ansiedad y la depresión (Dosil, et al. 2020). Atendiendo al estudio realizado por Yang et. Al. (2020), ha revelado que la pandemia del coronavirus no solo ha afectado en la salud física, ya que también ha afectado tanto la salud mental como el bienestar psicológico de las personas. “Se advierte un impacto en la salud mental, expresado en sentimientos de miedo, incertidumbre y angustia, propios de un sentido de ruptura en la cotidianidad y pérdida de previsibilidad que supone esta pandemia, especialmente el aislamiento que conlleva” (Johnson, Saletti, Tumas 2020: 4) que va a tener unas consecuencias directas en la actividad de los procesos cognitivos (Orellanay Orellana, 2020) aumento de emociones negativas Li et al., (2020) y con ello sensibilidad a los riesgos sociales debido al desequilibrio anímico, ha habido una consecuencia de disminuir la satisfacción con la vida y emociones positivas, tal y como indicó el director regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para Europa, Hans Henri P. Kluge (2020) , (OPS 2020).

A consecuencia de la situación que se ha vivido y la que se está viviendo, es decir, la cuarentena, el aislamiento social, etc. han provocado en los seres humanos tanto daños psicológicos temporales como permanentes, siendo las emociones principales: el estrés, la irritabilidad, la tristeza, la ansiedad, preocupación o miedo. (Ribot, Chang y González, 2020).

2. OBJETIVOS

El trabajo de investigación cuyos resultados se presentan en el siguiente artículo, deriva de una de las actividades vinculadas a la asignatura “Herramientas cualitativas de investigación en Trabajo social” de los estudios de Trabajo Social y Doble Grado en Educación Social y Trabajo Social de la Universidad de Deusto de San Sebastián, donde el alumnado debe de realizar una investigación de corte cualitativo para la evaluación final.

El objetivo general del trabajo fue el analizar las vivencias experimentadas por los/as jóvenes universitarios/as en la etapa de confinamiento, a partir de las narraciones recogidas por ellos/as mismos/as en un diario personal, con el objetivo de poder aproximarnos al universo plural de este colectivo y detectar aquello que ellos/as consideraban significativo

en ese momento de sus vidas, lo que les preocupaba o inquietaba y observar la manera en la que lo interpretaron y lo abordaron. El estudio de la vida cotidiana de estudiantes universitarios confinados durante los meses días en sus casas, en un estado de Alarma causado por el virus del COVID-19 en primavera de 2020. El primer objetivo específico, fue el de conocer las vivencias desde una **dimensión relacional**, atendiendo tanto a las *relaciones presenciales* con la unidad convivencial, así como las *relaciones virtuales* que se establecieron con otros familiares y amigos.

Y, por otro lado, el segundo objetivo específico abordaba la **dimensión personal**, donde se recogen los *sentimientos experimentados* y las *reflexiones* en torno a lo vivido durante el periodo de duración del confinamiento.

3. METODOLOGÍA

En la actualidad en el campo de las Ciencias Sociales, superando los prejuicios y cuestionamientos iniciales sobre su validez científica, cada vez más investigaciones se están atreviendo a aprehender la realidad a partir de metodologías cualitativas, lo que está suponiendo un gran cambio de dimensiones ontológicas, epistemológicas e incluso éticas para el personal investigador de este campo que empiezan a hacer uso de diseños metodológicos tradicionales pero desde perspectivas novedosas y flexibles que a su vez cumplen con todo el rigor que requiere la sistematización científica (Segú y González, 2019). En la aproximación cualitativa hay una variedad de concepciones o marcos de interpretación, que guardan un común denominador: todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto (Creswell ,2013). En este caso, la fenomenología, se presenta presta atención a las formas en las que la realidad se nos muestra sin mediaciones previas en la experiencia previa (Hussel, 2002) a partir de los diarios personales.

El alcance de la investigación es exploratorio, ya que el fenómeno del COVID-19 es novedoso, desconocido y ha sido poco estudiado en los diferentes ámbitos de la vida, desde una perspectiva EMIC. La herramienta utilizada para la recolección de los relatos fue el diario personal. Bailey (1990) define el diario personal como: «... un relato en primera persona de la experiencia de aprendizaje o enseñanza de la lengua, documentado por medio de entradas regulares y sinceras y posteriormente analizado a través de los patrones recurrentes o de los acontecimientos más relevantes». (Bailey, 1990: 215). Así pues, partiendo de la noción de que la investigación cualitativa es una actividad interpretativa, se rechazan las nociones positivistas de objetividad y hechos empíricos. Se considera que el proceso de investigación está sujeto a una variedad de influencias que impactan en las interpretaciones generadas, por lo que se requiere una postura reflexiva para identificar y comprender cuáles son estas influencias. En este sentido, “la reflexión puede definirse como la *interpretación de la interpretación* y el lanzamiento de la autoexploración crítica de las propias interpretaciones del material empírico” (Alvesson y Skoldberg, 2000:6)

En los últimos años, varios autores han esbozado diferentes enfoques o modelos de la reflexividad y los diversos beneficios que puede tener para la investigación de la gestión y la organización en general (Alvesson y Skoldberg, 2000 ; Johnson y Duberley, 2003). Los beneficios potenciales en relación con la investigación cualitativa se relacionan con una mayor comprensión del papel y el impacto del investigador (Cassell, 2005), y una mayor "confiabilidad" de los datos, y una "integridad" general en el proceso de investigación (Finlay, 2003)

La muestra está formada por 65 alumnos de la asignatura “Herramientas cualitativas de investigación en Trabajo Social” de tercer curso los estudios de grado en Trabajo Social y doble grado en Educación Social y Trabajo Social, concretamente 42 mujeres y 23 hombres, durante los meses de marzo, abril y mayo del 2020. La edad media del alumnado es de 20 años. El material narrativo se almacenó en un repositorio virtual para hacer la codificación y su posterior volcado a la herramienta informática de análisis de datos cualitativos Atlas Ti 7.0.

Para abordar la dimensión relacional, las preguntas guía que podían ayudar para la autorreflexión fueron las siguientes:

- *Relaciones presenciales*: Con las personas con las que convives físicamente compartiendo espacios: ¿Qué temas tratáis? ¿Cómo se organizan los espacios de trabajo? ¿A qué consensos habéis llegado? ¿Cuáles son las fuentes más frecuentes de conflicto?
- *Relaciones virtuales*: Con quién/es os relacionáis, cuantas veces, qué temas tratáis, qué emoticonos se utilizan más a lo largo de este tiempo tanto tu como tus amistades?

Para el abordaje de la dimensión personal, las preguntas guía fueron las siguientes:

- ¿Qué sentimientos tienes? ¿Qué herramientas utilizas para gestionar esos sentimientos? ¿En qué te sientes fuerte y en qué más débil? ¿Qué reflexiones haces sobre qué aspectos de la vida? ¿Qué añoras? ¿Qué deseas?

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. DIMENSIÓN RELACIONAL

Dimensión relacional presencial

En el abordaje de la dimensión relacional presencial se pretende conocer cómo fueron las dinámicas generadas en las unidades convivenciales, para poder observar cambios en las rutinas, en las formas de relacionarse. Las unidades convivenciales se entienden en este sentido como la cohabitación con personas por familiaridad, afinidad, necesidad o amistad. Pueden ser primarias, atendiendo a aquellas creadas de forma voluntaria entre sus integrantes o bien, secundarias, que son las que han sido generadas a partir de una serie de necesidades propias de las personas integrantes, como pudieran ser: los centros residenciales y de acogida para diferentes colectivos.

De los diarios analizados se observa cómo la intensificación de la convivencia a lo largo de los meses de confinamiento requirió un *Reajuste convivencial*, pues la falta de costumbre a compartir espacios reducidos

ha sido generadora de conflictos, tal y como puede apreciarse en los siguientes testimonios:

“Una de las fuentes más frecuentes de conflicto es el espacio común de la sala, mi madre trabaja en casa además como tiene una gestoría tiene mucho trabajo estos días. Mi padre y yo queremos estar en la sala y normalmente molestamos mucho a mi madre”. lo cual esto afecta directamente en la salud de las personas. “ (Dp.3)

La tensión acumulada por la incertidumbre y miedos, provocaban tensiones que a medida que el tiempo de confinamiento transcurría, iban incrementándose:

“Se nota que las tensiones van aumentando, ya que los mini enfados que surgen en la familia son mucho más frecuentes; se crean conflictos por cosas sin sentido, cosa que no es habitual en nuestro día a día normal”. (Dp.43)

“es verdad que ha habido pequeños conflictos por cosas insignificantes que en una situación normal no habrían generado ningún tipo de conflicto, ya que, había días que un miembro estaba más bajo y viceversa”. (Dp.15)

La organización de la unidad convivencial en el reparto de tareas ha sido otra fuente de conflictos. Muchas familias trabajando en remoto, con diferentes horarios, requerían de una adaptación a la hora de realizar las labores domésticas y la distribución de responsabilidades:

“He tenido un pequeño conflicto con mi hermana ya que era ella la que tenía que ir a hacer la compra porque mi padre tenía reunión de trabajo y no lo ha hecho”. (Dp.22)

“Hoy si que ha habido un pequeño conflicto entre mi hermano y yo al preparar la comida porque no quería fregar los platos. Al final he terminado fregándolos yo porque no me apetecía discutir” (Dp.56)

Las conversaciones en las unidades convivenciales giran en torno al COVID-19 y a la incertidumbre laboral a la que muchas de las familias se han visto afectadas. Ambos han sido los temas de conversación más recurrentes no solo al inicio del confinamiento, sino también en el transcurso de las semanas posteriores:

“Parece que no sabemos hablar de otra cosa; El monotema sigue siendo el Covid-19 y a ver cuándo será el fin del confinamiento” (Dp33).

“No hablamos de otra cosa, en la comida, en los whatsapps con las amigas... no hablamos de otra cosa” (Dp14)

Esta incertidumbre se ha generalizado a diversos ámbitos de la vida, como, por ejemplo, al trabajo, ya que este ha sido de los aspectos que más les ha afectados:

“he hablado con ella (madre) de la presión que les están metiendo en el trabajo, parece que cierran en Hotel, y a la tarde, con el aita, de las medidas que no quiere poner su jefe porque ya sabemos que el dinero vale más que las personas”. (Dp.9)

“Mi padre se va a ERTE, no abren los bares así que la distribución de vinos y licores se hace innecesario... ¿cuñando le ingresarán el dinero? Este año no tenemos ahorros...” (Dp.1)

Dimensión relacional en remoto

Con respecto al abordaje de la dimensión relacional en remoto, se pretendía conocer cómo se estaban dando las relaciones entre familiares y amigos de manera virtual. De esta manera observamos que las tecnologías virtuales han sido claves a lo largo de todo el confinamiento, tanto para mantener el contacto con las redes primarias de apoyo (familia y amigos) como su uso para fines lúdicos y formativos.

Si bien el contacto físico no era posible a lo largo del tiempo que duró el confinamiento domiciliario, el desarrollo de aplicaciones virtuales permitió la comunicación entre las personas en la distancia. De los relatos se observa cómo además de mantener las relaciones con la familia extensa virtualmente, reconfortaba anímicamente la posibilidad de esos encuentros virtuales.

“Han sido los cumpleaños de mi abuelo ayer y también hicimos una gran videollamada toda la familia, nos alegró mucho ver que todos están más que bien, y sobre todo me alegré porque les veía muy bien a mis abuelos” (Dp.2).

Además, otra estudiante señala que ha mantenido contacto de manera continuada con uno de los miembros de su familia:

“...he hablado con mi primo, con el que me he retado a hacer un entrenamiento al día siguiente por video conferencia” (Dp.43).

A partir de lo relatado en los diarios personales, se observa que la mayoría del estudiantado coinciden en que el uso de la tecnología para fines lúdicos ha facilitado el día a día durante el confinamiento. La posibilidad ofertada para la realización de actividades vinculadas con el deporte, las artes y manualidades, la cocina, así como las plataformas digitales para el consumo de contenido multimedia, han sido claves para sobrellevar los días de confinamiento domiciliario. Algunas personas mencionan haber descargado distintas aplicaciones en el teléfono móvil para hacer deporte desde casa de manera virtual. Además, a través de videollamadas, han tenido la oportunidad de hacer deporte “en grupo” con familiares, amigos, etc., manteniendo una rutina diaria y motivándose unos a otros.

“Hemos hecho una clase de zumba on line toda la familia en la que estaban incluidos los tíos y los primos. Cosa que ha sido muy beneficiosa ya que además de hacer deporte hemos pasado un buen rato en familia.” (Dp.10)

“A las tardes he estado haciendo videollamada para hacer deporte con una amiga de la cuadrilla, algo que antes del confinamiento ni siquiera me imaginaba hacer”. (Dp.38)

Otras personas han aprovechado las tecnologías como tutoriales de internet, encuentros virtuales, etc. para introducirse o perfeccionar sus dotes culinarias.

“Me he descargado la app de My Real Food que me la recomendaron hace un tiempo y en ella hay recetas saludables para cocinar” (Dp.51)

“Hoy la comida lo han hecho la ama y mi hermana, con una receta que había encontrado mi hermana en internet”. (Dp.13)

El uso de la tecnología también ha tenido fines formativos. La experiencia formativa en el formato virtual, en cambio, no ha logrado motivar o estimular al alumnado, tal y como señalaba Bosada (2020). La formación en remoto y desde casa, ha acarreado muchas dificultades sobre todo en la necesidad urgente de adaptación que requirió el paso de un modelo al otro. Este nuevo formato, desconocido por el alumnado hasta ese momento, supuso un ejercicio de adaptación tanto en la gestión de

los tiempos, en la organización del espacio de estudio en el domicilio y en la práctica de las herramientas de trabajo en grupo virtual tal y como señalaban (Sánchez-Mendiola et. Al, 2021). En el análisis de los diarios también aparece cierta crítica al profesorado, que no sólo los perciben como carentes en competencias docentes digitales, sino que, además, el alumnado interpreta que no se tuvo en cuenta la situación de anormalidad que se estaba viviendo en esos momentos y se mantenía el nivel de exigencia y los mismos plazos de entregas:

“Me siento bastante saturado, en parte porque ya llevamos tres semanas encerrados en casa y también en parte por todos los trabajos que nos están mandando, creo que está siendo demasiado excesivo y no se está teniendo en cuenta la situación en la que estamos”. (Dp.32)

“Tengo la sensación de que esta situación ha hecho que los profesores nos sobrecarguen con trabajos, y siento cierto agobio. Aunque las notas que nos van llegando son positivas” (Dp.11)

“Me he tomado la tarde para descansar porque estoy muy saturada con los trabajos de la universidad y tengo la sensación de que es lo único que estoy haciendo estos días. Siento que no me da la mente para más” (Dp.59)

Estas situaciones generaron malestar, frustración, saturación, desmotivación en el alumnado:

4.2. DIMENSIÓN EMOCIONAL

Gestión de las emociones negativas

Los cambios en las rutinas de forma tan brusca han supuesto un problema. Sentimientos de alegría y de tristeza se entrelazan a diario (Espada et.Al, 2020). Muchas veces se sienten contentos y otras veces la tristeza les invade, sintiendo emociones contradictorias a la vez. La falta de espacios privacidad en los domicilios y la convivencia continua con la familia no ayuda a gestionar el vaivén emocional. Todos estos cambios, tales como no poder salir de casa, el cambio de horarios y rutinas, la falta de actividad física, cambios en la alimentación y en el sueño, han afectado en la salud mental de los jóvenes (Orellana y Orellana, 2020). Es una realidad que ante un estado de excepción y teniendo en cuenta

que la gestión de las emociones resulta ser un aprendizaje muy importante y sobre todo de autoconocimiento propio. La mayoría de las personas participantes han mostrado un cierto desequilibrio emocional debido a los cambios acontecidos, ya que muestran sentimientos relacionados con el estrés o el agobio (Dosil, et al. 2020), tal y como se puede observar en los extractos siguientes:

“Tan pronto estoy aterrada pensando en lo que está pasando ahí fuera, como de repente me siento afortunada y feliz de que no nos esté pasando nada a nosotros. Es un vaivén de emociones” (Dpº2)

“Con todo lo que está pasando, me siento mal admitiendo que, a mí, este parón me está viniendo bien para parar y poder pensar qué es lo que quiero” (Dpº12)

Otro de los temores relacionados con esta situación, es el contagio propio; es decir, al principio los medios de comunicación estaban al tanto de todas las muertes y todas las situaciones sociales que estaban sucediendo en esta crisis, por lo que, mucha gente se ha contagiado de esta situación quedando en un estado de ánimo más vulnerable. Por lo que, estas emociones han sido complicadas de gestionar para muchos estudiantes. A partir de los relatos analizados se puede observar mucha tensión y ansiedad (Miller, 2020) debido al miedo, desconocimiento o preocupación por la enfermedad tal y como demostraban en sus estudios Ribot, Chang y González (2020).

“Escuchando las noticias, cada día estoy más irascible, más desesperado y con más ganas de que acabe esto. He de reconocer que tengo miedo de enfermar o de que alguien querido fallezca”. (Dp.35)

“Entro en pánico y no pego ojo por la noche! ¡No me puedo creer lo que está pasando, es surrealista!” (Dp,55)

Además, los/as jóvenes han de gestionar la frustración por no poder establecer contacto físico con sus seres queridos a pesar de mantener contacto virtual, lo que genera cierta fatiga emocional tal y como indicaba Kluge (2020):

“...las visitas que le hago a mi abuela al llevarle las compras y es que pese a que estemos a unos 5 metros de distancia cuando la veo y me muera de ganas de abrazarla” (Dpº6)

“Llevo un mes sin estar con mi pareja, se nos está haciendo muy duro a pesar de poder hablar diariamente” (Dp°6o)

Gestión del tiempo

Otra de las cuestiones a tener en cuenta en el siguiente trabajo también es la gestión del tiempo durante el confinamiento. Tal y como se ha podido ver durante el confinamiento el trabajo desde casa también es otro de los elementos que han generado estrés en los/as jóvenes. Es importante señalar las dificultades que ha supuesto trabajar desde casa, y establecer limitaciones horarias para poder diferenciar los momentos de trabajo con momentos de ocio/esparcimiento en un mismo espacio.

“No tengo espacio en casa para instalar el Pc en otro sitio que no sea mi cuarto y me paso el día en la habitación, he perdido la noción del tiempo.” (Dp.12)

“Me siento bastante saturado, en parte porque ya llevamos tres semanas encerrados en casa, y no puedo hacer todo a la vez: comida, limpieza, atender a las clases, hacer trabajos”. (Dp.17)

Sobrexposición a los medios informativos

Las noticias y la información con respecto a la pandemia que transmitieron los diversos medios de comunicación ha sido generadores de incertidumbre, miedo y ansiedad en muchas de las personas. La sobreinformación a lo largo de esos días, a las personas, generando un rechazo hacia las mismas. Ligado a esta cuestión, podemos encontrar las siguientes menciones:

“Me he levantado a la mañana y después de desayunar he visto la tele, quería informarme sobre cómo va la situación, pero mejor no mirarlas” (Dp.2)

“Hoy mi familia y yo hemos decidido que no íbamos a ver las noticias porque queríamos despejarnos un poco de ese tema (consenso explícito)” (Dp18)

Búsqueda de emociones positivas

Barrancos (2020), menciona que la pandemia fue, y es, un desafío personal para aprender tanto a controlar nuestras emociones como a generar mecanismos personales y sociales, que sean de ayuda para disminuir el impacto frente a las contingencias. Siendo así los hechos, durante el

confinamiento, se observa cómo los/as jóvenes también han realizado un esfuerzo consciente en la búsqueda de herramientas y recursos para el autocuidado emocional. Espacios para la introspección, meditación, el yoga, o bien la búsqueda de espacios reconfortantes, que ayudaran a mejorar su tono vital.

“Es muy importante que cuidemos nuestra salud mental, de modo que es imprescindible que hagamos descansos a lo largo de todo el día” (Dp.18).

La mayoría de las personas que escribieron sus diarios indican que el deporte les ha ayudado a conseguir ese equilibrio emocional, ya que muchas veces el deporte funciona como una vía de escape que ayuda a gestionar los sentimientos y el estado de ánimo de las personas.

“A las tardes he estado haciendo videollamada para hacer deporte con una amiga de la cuadrilla, algo que antes del confinamiento ni siquiera me imaginaba hacer, y nos ha venido muy bien a las dos”. (Dp.27)

“Me he hecho yogi. Encontré una app gratuita para practicas yoga y he visto que me viene muy bien establecer la rutina matutina de levantarme y hacer yoga. Me hace enfrentarme con fuerza a todo el día que tengo por delante” (Dp.64)

El arte en cualquiera de sus dimensiones, como la pintura, la música, la fotografía y la plástica, han servido de evasión y como fuente generadora de emociones positivas en un número muy importante de jóvenes.

“Hacía años que pintaba con acrílicos y he ido a buscar la antigua caja. Me he vuelto a reencontrar con aquello que me relajaba y que no sé por qué razón deje de practicar” (Dp. 44)

“Hemos empezado a componer una nueva canción. ¡Todo on-line! ¡Esta melancolía me inspira! (Dp.11)

Sorprendentemente el confinamiento también ha sido vivido por muchas personas jóvenes, como una oportunidad para disponer de tiempo y pensar sobre ellas mismas, resituarse y de alguna manera reflexionar sobre su situación actual y sobre su futuro. No han sido poco los/as participantes que han manifestado la oportunidad que ha supuesto esta situación de encerramiento para poder escucharse y sentirse ellas mismas

dueñas de su tiempo y poder disponer de momentos de tranquilidad y de autorreflexión.

“La sensación de agobio de estos días sigue, pero hoy poder tomar el sol y tener un rato donde poder tomar una cerveza al sol con mi padre me ha ayudado mucho a que por un rato me haya podido olvidar de todas mis responsabilidades y poder estar tranquila disfrutando del momento de descanso”. (Dp.2)

“Este periodo de confinamiento también me ha ayudado a identificar los pequeños detalles a los que antes no le daba importancia, como, por ejemplo, la posibilidad de comer y cenar todos los días con mi familia.” (Dp.43)

“Es en estas situaciones cuando empezamos a valorar de verdad lo que tenemos, ya que, si no, estamos tan centrados en conseguir más cosas que nos olvidamos de pensar en aquello que ya tenemos.” (Dp.28)

Para estas personas, este tiempo de confinamiento ha servido para reflexionar y por lo pronto ha permitido que muchos de los/as jóvenes se hayan hecho conscientes y hayan puesto en valor los pequeños detalles y las pequeñas cosas de la vida, aquellas que hasta el momento pasaban desapercibidas tal y como indicaban Johnson, Saletti, Tumas (2020), son ahora las más se valoradas y anheladas. Estas personas, han tenido una vivencia del confinamiento como un tiempo de aprendizaje personal.

4. CONCLUSIONES

La gestión de las emociones en tiempo de pandemia no ha sido un asunto baladí. La fatiga emocional experimentada por los/as jóvenes derivada de las circunstancias adversas vividas, ha generado dos tipos de reacciones, la de aquellas personas que se han sumido en la angustia, tristeza y miedo o bien las reacciones de aquellas que le han podido plantar cara a la adversidad y han podido sobreponerse. Estas actitudes personales reactivas capaces de sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido ante una situación psicosocial estresante, se denominan conductas resilientes (García -Vesga y Martínez de la Osa, 2012). En este caso, la adversidad ha sido la situación de pandemia mundial, y la adaptación positiva, la capacidad de estas personas jóvenes a adaptarse

a la situación restrictiva en la búsqueda de inputs generadores de bienestar personal. La búsqueda autoconsciente de elementos generadores de bienestar emocional, como, el deporte, el arte en todas sus variantes, y el contacto virtual con los seres queridos, generan una serie de emociones positivas que amplían el repertorio de respuestas, expandiendo así el rango de cogniciones y emociones que vienen a la mente de las personas (Tugade y Fredrickson, 2004) y que son fuente de bienestar. Lo más interesante ha sido descubrir a partir de los diarios que los/as jóvenes han sido, de alguna manera, conscientes sobre esa capacidad de sobreponerse, sorprendiéndose ellos mismos de ello.

En estos momentos donde lo único constante es el cambio y la incertidumbre que ésta genera, los/as jóvenes han puesto en valor las rutinas. Éstas no habían sido valoradas otrora, por predecibles, monótonas y más o menos automáticas, pero en el momento actual, adquieren para ellos/as una connotación de seguridad y de previsibilidad que les reconfortan. El confinamiento ha ofrecido a los/as jóvenes un mayor tiempo para poder reflexionar sobre el valor de los pequeños detalles, esos que antes pasaban desapercibidos o que no se valoraban en el día a día, pero que ellos/as han identificado clave en la consecución de emociones positivas. El hecho de que las personas jóvenes hayan podido poner en valor lo cotidiano, lo sencillo e identificarlo como la clave, ha podido ser una oportunidad para el desarrollo de los valores personales, en un momento clave en su proceso de construcción identitaria.

Por otro lado, queda de manifiesto que las tecnologías de la comunicación han sido las grandes protagonistas en la vida de estos/as jóvenes durante el confinamiento. Si bien, los/as jóvenes ya las tenían incorporadas plenamente en sus vidas, en el confinamiento se han reafirmado como las herramientas sinérgicas por antonomasia, que han facilitado por un lado, las relaciones sociales en la distancia, posibilitando la compañía virtual entre familiares y amigos, permitiendo la celebración de encuentros virtuales, y posibilitando la expresión de afecto y cariño entre las personas, además, de haber permitido la comunicación con personas enfermas que debían estar aisladas tanto en domicilios como en centros hospitalarios. Por otro lado, han posibilitado el transcurso del curso de manera virtual, no sin algún que otro daño colateral, como la gestión

del tiempo. La no diferenciación de los espacios para la realización de diferentes tareas, bien fueran formativas como de ocio o esparcimiento, ha generado mucha desorientación temporal en los/as jóvenes que veían transcurrir el día en su habitación, generando la sensación de jornadas de trabajo muy extensas. La crítica que se le hace la Universidad es la falta de flexibilidad que ha mostrado, pues que sienten que se les ha exigido lo mismo que se les hubiera pedido en una situación normalizada, sin tener en cuenta de que se estaba viviendo una situación completamente excepcional.

Dicho todo lo anterior, se pone en manifiesto la necesidad del abordaje del COVID-19 desde una perspectiva de *Sindemia* (Horton, 2021) y no de Pandemia, en el esfuerzo de analizar y enfrentarse al virus desde un enfoque tanto biológico como social. En este estudio se ha evidenciado el peso de las desigualdades socioeconómicas en la vivencia de la pandemia, pues las experiencias más positivas del confinamiento coinciden con aquellas personas que pertenecen unidades convivenciales con mayores recursos.

Lo que ha quedado demostrado, y no atiende a estratificación social, ha sido la necesidad humana de las manifestaciones emocionales físicas, la necesidad de la exteriorización de los sentimientos que tiene el Homo Sapiens. Las emociones de angustia y de ansiedad surgen cuando el instinto afectivo natural, de base bioquímica, se ve limitado por unas normas sociales impuestas, en pro del bien común en este caso pero que nos fuerza a comportarnos contra natura. Pero esto también pasará.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvesson, M., & Skoldberg, K. (2000). *Reflexive Methodology: New Vistas for Qualitative Research*. London, Thousand Oaks, CA and New Delhi: Sage. Recuperado de <http://bit.ly/2MDZ5Hy>
- Allport, G. W. (1942). *The use of personal documents in psychological science*. New York: Social Science research Council

- Araya Guzmán, Camila, Carrasco Barreda, Patricia, & Olivares Astorga, Javiera. (2020). Reflexiones sobre la visibilización de lo juvenil por la prensa escrita chilena, en contexto de pandemia. Última década, 28(53), 5-39. Recuperado de doi.org/10.4067/S0718-22362020000100005
- Bailey, K. (1990). The use of diary studies in teacher education programs: Second language teacher education. En C. Richards, J. y Nunan, D. (Eds), *Second language teacher education* (pp. 215-226). U.K.: Cambridge
- Barrancos, D. (2020), Los efectos de la pandemia del Coronavirus en Argentina Recuperado de <https://bit.ly/3raBTQm>
- Bosada, M. 2020. Consejos para estudiar online en tiempos de COVID-19 Recuperado de <http://bit.ly/3tclHQ5>
- Cáritas (2020) El primer impacto de las familias acompañadas por Cáritas Recuperado de <http://bit.ly/36uadxF>
- Cassell, C. (2005). Creating the interviewer: identity work in the management research process. *Qualitative Research*, 5(2), 167-179. Recuperado de doi.org/10.1177/1468794105050833
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Conti, L. (1993). Using diaries in social research. *Social Research Update*, 2. Retrieved May 8, 2005, Recuperado de <http://www.soc.surrey.ac.uk/sru/SRU2.html>
- Dosil Santamaría, M., Ozamiz-Etxebarria, N., Redondo Rodríguez, I., Jaureguizar Alboniga-Mayor, J., & Picaza Gorrotxategi, M. (2020). Psychological impact of COVID-19 on a sample of Spanish health professionals. Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Revista de psiquiatría y salud mental*, S1888-9891(20)30060-4. Advance online publication. Recuperado de doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.05.004
- Espada, José P., Orgilés, Mireia, Piqueras, José A., & Morales, Alexandra. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-113. Epub 27 de julio de 2020. Recuperado de doi.org/10.5093/clysa2020a14

- Finlay, L. (2003). The Reflexive Journey: Mapping Multiple Routes. In Reflexivity (eds L. Finlay and B. Gough). Recuperado de doi.org/10.1002/9780470776094.ch1
- García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77. Recuperado de [Doi:10.11600/1692715x.1113300812](https://doi.org/10.11600/1692715x.1113300812)
- Giroux, H., Rivera-Vargas, P., & Passeron, E. (2020). Pedagogía Pandémica. Reproducción Funcional o Educación Antihegemónica. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(3). Recuperado de <http://bit.ly/3ctovme>
- Horton, Richard (2020) Published:September 26, Recuperado de [doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32000-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32000-6)
- Hussel, E. (2002) *Lecciones de fenomenología de la conciencia interna del tiempo* (traducción de Agustín Serrano de Haro), Editorial Trotta, Madrid.
- Johnson, P. and Duberley, J. (2003), Reflexivity in Management Research*. *Journal of Management Studies*, 40: 1279-1303. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/1467-6486.00380>
- Johnson, Saletti, Tumas (2020) Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina *June Ciência & Saúde Coletiva* 25(suppl 1):2447-2456 Recuperado de DOI: [10.1590/1413-81232020256.1.10472020](https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020)
- Li, C., Yang, Y., & Ren, L. (2020). Genetic evolution analysis of 2019 novel coronavirus and coronavirus from other species. *Infection, genetics and evolution : journal of molecular epidemiology and evolutionary genetics in infectious diseases*, 82, 104285. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.meegid.2020.104285>
- Miller, C. (2020) Coronavirus, confinamiento y adolescentes en Child mind Institute Recuperado de <http://bit.ly/3t6ygMS>
- Minuchin, S. (1998) *El arte de la terapia familiar*, Paidós.

- Orellana, Carlos Iván, & Orellana, Ligia María. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 103- Recuperado de 120. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>
- Organización Panamericana de la Salud- OPS- (2020) Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Recuperado de <https://bit.ly/3tg1hWo>
- Organización Mundial de la Salud -OMS- (2020) Rueda de prensa 23 Marzo 20202 Hans Henri P. Kluge Recuperado de <http://bit.ly/36s2q3F>
- Pecho-Silva S, Arteaga-Livias K, Bazán-Concha B, Navarro-Solsol A. (2020) Complicaciones extrapulmonares de la enfermedad por COVID-19. *Rev Peru Investig Salud* Recuperado de <https://doi.org/10.35839/repis.4.4.775>
- Pedler, M. (2012): Reflexive methodology: new vistas for qualitative research, *Action Learning: Research and Practice*, 9:1, 83-87 Recuperado de <http://bit.ly/3oATnnc>
- Ribot Reyes, V., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera De Ciencias Médicas*, 19, e3307. Recuperado de <https://bit.ly/3pEsZde>
- Rodicio-García, ML., Rios de Deus, MP., Mosquera Gonzalez, MªJ. (2020) La Brecha Digital en Estudiantes Españoles ante la Crisis de la Covid-19 Recuperado de 10.15366/riejs2020.9.3.006
- Salcedo-Matienzo J, Zavala-Flores E, SalazarGavino S, Eunofre-Hipolo B, Berrocal-Kasay A.(2020) Adultos jóvenes hospitalizados por COVID-19. *Acta Med Peru.*;37(4):568-71. Recuperado de [doi.org/10.35663/ amp.2020.374.1924](https://doi.org/10.35663/amp.2020.374.1924)
- Sánchez Mendiola, M., Martínez Hernández, A.P., Torres Carrasco, R., de Agüero Servín, M., Hernández Romo, A.M.A, Rendón Cazales, VJ y Jaimes Vergara, C. (2021) Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. Recuperado de <https://bit.ly/3jov8ow>

- Segú, M. y González, E. (2019) Transfrontier Exchange for Modelling Good Practices in Social Intervention Based on PAR: The Case of the Sarea Project. *Fronteiras Journal of Social, technological and Environmental Science* (8)225-281. Recuperado de DOI:10.21664/2238-8869.2019v8i1
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Valiente, C., Vazquez, C., Peinado, P. et. Al (2020) Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas. (U.Complutense, 2020) Recuperado de <http://bit.ly/36uOZQh>
- Yang, Y., Peng, F., Wang, R., et. Al (2020) Corrigendum to “The deadly coronaviruses: The 2003 SARS pandemic and the 2020 novel coronavirus epidemic in China” [J. Autoimmun. 109C *Journal of Autoimmunity*, Volume III, July 2020, Pages 102487] Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102434>