



Vivencias emocionales y parentesco familiar durante la pandemia por Covid-19: un estudio de género*

Cómo citar este artículo:

Robles, A. L., Gómez, J., Zavala, L. E., Aranda, M. N. y López, O. (2023). Vivencias emocionales y parentesco familiar durante la pandemia por Covid-19: un estudio de género. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 15(2), 89-103. <https://doi.org/10.17151/rlef.2023.15.2.5>

ALBA LUZ ROBLES MENDOZA**

JESSICA GÓMEZ RODRÍGUEZ***

LOURDES EUNICE ZAVALA MARTÍNEZ****

MELISSA NICOLE ARANDA MARTÍNEZ*****

OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ*****

Recibido: 10 de marzo de 2023

Aprobado: 23 de julio de 2023

Resumen: Objetivo: Analizar, desde la perspectiva de género, las vivencias emocionales de estudiantes universitarios y sus relaciones familiares durante la pandemia. Metodología: Se entrevistaron virtualmente 18 estudiantes de posgrado de la UNAM. Se analizaron tres momentos: vivencias emocionales y familiares durante el confinamiento social, al momento de salir del encierro sanitario y en la “nueva normalidad”. Resultados: Se utilizó el software cualitativo Atlas.ti V22, así como la perspectiva de género como

* Este artículo presentó financiamiento por parte del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) IN301021: “Características psicosociales y procesos socioemocionales en comunidades estudiantiles universitarias frente al aislamiento sanitario por Covid-19; hacia una política institucional del cuidado, autocuidado y autoatención” de la Universidad Nacional Autónoma de México, además de someterse al Comité de Ética de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM obteniendo un dictamen favorable.

** Doctora en Ciencias Penales y Política Criminal. Facultad de Estudios Superiores Iztacala - UNAM. Estado de México, México. Correo electrónico: albaluz.robles@iztacala.unam.mx

orcid.org/0000-0003-3778-4083 **Google Scholar**

*** Maestría en sexología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM. Estado de México, México. Correo electrónico: jessica.gomez@iztacala.unam.mx

orcid.org/0000-0003-3733-4111 **Google Scholar**

**** Licenciada en Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM. Estado de México, México. Correo electrónico: eunicezavala.m99@gmail.com

orcid.org/0000-0002-5065-0656 **Google Scholar**

***** Estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala - UNAM. Estado de México, México. Correo electrónico: 420105493@iztacala.unam.mx

orcid.org/0000-0003-1389-4632 **Google Scholar**

***** Posdoctorado en Investigación y Estudios Sociales. Facultad de Estudios Superiores Iztacala - UNAM. Estado de México, México. Correo electrónico: olivalopez@unam.mx

orcid.org/0000-0002-9811-1416 **Google Scholar**

DOI: 10.17151/rlef.2023.15.2.5

Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 15(2), julio-diciembre 2023, 89-103

ISSN 2145-6445 (Impreso)

ISSN 2215-8758 (En línea)



unidad de análisis de los discursos. El confinamiento se vivió por las mujeres como estresante y ansioso por el exceso de carga de trabajo doméstico. Los hombres presentaron depresión y enojo ante el cambio de rutina y actividad escolar. Las emociones de incertidumbre y miedo estuvieron en ambos sexos; había cansancio de rutinas en hombres y preocupación de reorganización de actividades en mujeres. La "nueva normalidad" representó en varones responsabilidad y confianza, y en mujeres estrés y preocupación en las relaciones interpersonales. Conclusiones: La pandemia representó un cambio en la vida escolar, laboral y social, además de nuevas formas de relacionarse familiarmente.

Palabras clave: familia, pandemia, parentesco, emociones, género.

Emotional experiences and family kinship during the Covid-19 pandemic: A gender study

Abstract: Objective: To analyze, from a gender perspective, the emotional experiences of university students and their family relationships during the pandemic. Methodology: A total of 18 postgraduate students from UNAM were interviewed virtually. Three moments were analyzed: emotional and family experiences during social confinement, the time to leave the health confinement and the "new normality". Results: The qualitative software Atlas.ti V22 was used, as well as the gender perspective as the unit of the discourse analysis. The confinement was experienced by women as stressful and anxious due to the excessive load of domestic work. Men presented depression and anger due to the change in routine and school activity. The emotions of uncertainty and fear were present in both genres. There was tiredness of routines in men and concern about reorganization of activities in women. The "new normality" represented responsibility and trust in men, and stress and worry in interpersonal relationships in women. Conclusions: The pandemic represented a change in school, work and social life, as well as new ways of relating to the family.

Key words: family, pandemic, relationship, emotions, gender.

Introducción

El contexto pandémico y el confinamiento social como medida sanitaria para evitar la propagación del Covid-19, ha traído en las personas un malestar generalizado relacionado con vivencias emocionales diferenciadas por sexo más allá de los contagios de la enfermedad. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2022), dentro de sus reportes, reconoce una grave repercusión en la salud mental, principalmente en el incremento del riesgo en tasas de suicidio y depresión en la población joven.

Evidenciar los cambios en la población universitaria durante el confinamiento ha sido relevante, pues de estar mucho tiempo fuera de casa por el ritmo acelerado de la vida escolar, pasaron a estar el cien por ciento de su tiempo dentro del hogar, situación que influyó en los hábitos de estudio y las relaciones de convivencia familiar (Robles et al., 2021).

Arias-Cantor y Gil-Valencia (2020) mencionan que, en el caso de las familias argentinas, aunque han podido hacer frente a los conflictos de convivencia, el 10% de la población estudiantil universitaria percibió un incremento en la disputa familiar, evidenciando dificultades y agresiones.

Por su parte, Araujo-Robles et al. (2021) realizaron un estudio en dos universidades del Perú, con respecto a la convivencia familiar durante la pandemia por Covid-19 y la comunicación entre progenitores y sus hijas e hijos universitarios, encontrando que dicha relación entre ambos es positiva, aunque existen más problemas de comunicación entre cónyuges, destacando la responsabilidad de la crianza y el cuidado, los cuales recaen principalmente sobre la madre a causa de la figura del padre ausente.

Suárez-Barros et al. (2022), en esta misma línea, pero con jóvenes estudiantes de nacionalidad colombiana, encontraron que, ante el confinamiento social, las vivencias de la población estuvieron cargadas de emociones positivas como, por ejemplo, la misma dinámica de estudio y apoyo emocional y, al mismo tiempo, de emociones negativas, como lo difícil que les resultó adaptarse a la modalidad virtual, las dificultades técnicas y los elementos generadores de estrés. También, resaltan que las mujeres se percibieron mayormente estresadas, comparadas con lo reportado por los hombres; se refleja una desigualdad de género, ya que, además de sus actividades académicas, las mujeres se hicieron cargo de las tareas del hogar, crianza y cuidados de mascotas, plantas y miembros familiares. Estas emociones experimentadas durante el confinamiento afectaron significativamente el contexto familiar y educativo.

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022) destacó que durante la pandemia el 31,1% de la población adulta se reportó con síntomas en algún grado de depresión, y que en general las mujeres reportaron sentir un menor balance anímico y mayor violencia que los hombres. En cuanto a la población estudiantil universitaria, en el estudio hecho por Pérez-Pérez et al. (2021), aunque no identificaron una relación estadísticamente significativa entre el grado de estrés, ansiedad y depresión

de estudiantes y su relación con el apoyo que reciben de sus familias en tiempos de pandemia, sí concluyeron que las respuestas de estas tres emociones están presentes de manera independiente en la mayoría de esta población de forma leve.

Similarmente, Fernández (2021), al hacer un estudio exploratorio-descriptivo y con la intención de conocer los sentimientos y emociones originados por el confinamiento pandémico en estudiantes universitarios, destacó una disparidad de género, el cual se inclinó a las mujeres, ya que son ellas las que más aceptan participar en este tipo de estudios. La autora encontró que la noticia de riesgo sanitario causó miedo y el quedarse en casa provocó tristeza; el miedo circulaba a través de la relación familiar y educativa por la incertidumbre respecto a las circunstancias futuras; la tristeza estaba acompañada de frustración y sentimientos de soledad por el encierro y por no poder ver a familiares y amistades. Finalmente, concluye que el aislamiento y la educación a distancia significaron una alteración emocional en la vida cotidiana de las y los estudiantes.

Asimismo, Covarrubias (2021) realizó un estudio de tipo fenomenológico, a través de los relatos escritos y entrevistas formales e informales en línea, en el que se estudiaron las experiencias de estudiantes de Psicología de la FES Iztacala UNAM. Dentro de su análisis identificó una diversidad de emociones que clasificó en desfavorables (preocupación, tristeza, incertidumbre, ansiedad-estrés, angustia, sentimiento de soledad, duelo y miedo), no significativas (disfrutar y ayudar en el hogar, trabajar y salir), favorables de manera intrapersonal (autoconocimiento, autorregulación y autovalorización) e interpersonal (unión familiar, compromiso y amor filial). La autora concluye que, aunque la pandemia provocó un impacto emocional distinto en cada estudiante, implicó un desarrollo individual, social y cultural que llevó a la “conciencia” de la importancia del “otro” con el cual convivía en casa.

Sin duda, el contexto pandémico y de confinamiento social ha permitido poner atención de manera inevitable en las emociones que se gestaron dentro de las relaciones familiares durante el Covid-19; no porque no existieran, sino porque se puso de manifiesto una serie de nuevas experiencias y convivencias dentro del hogar, que llevaron a visibilizar características como conflictos en las relaciones familiares, falta de habilidad para aprender nuevas formas de interacción, desigualdades de género en las actividades domésticas, problemas de comunicación, relación de las emociones con la cotidianidad, entre otras.

Es importante analizar desde diferentes ángulos las consecuencias emocionales de la pandemia que aún se viven, con la finalidad de lograr medidas y políticas de intervención que preparen a la población para enfrentar futuras pandemias y, en el ahora, reconocer y desarrollar habilidades en las relaciones familiares. Es por ello que el objetivo del presente estudio fue conocer las vivencias emocionales de mujeres y hombres universitarios durante la pandemia por Covid-19 y su vinculación con el parentesco, permitiendo el análisis de las nuevas formas de interacción familiar y de vínculos afectivos, para el manejo del cuidado y autocuidado de la salud física, emocional y social.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo con diseño transversal y marco interpretativo fenomenológico. Se realizaron 18 entrevistas semiestructuradas a estudiantes de posgrado de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Dicha población ya había participado en la primera fase de este proyecto de investigación, por lo que se contaba con sus correos electrónicos, a través de los cuales se les hizo una invitación para participar en las entrevistas de forma libre, voluntaria y gratuita a través de reuniones virtuales por aula Zoom. Se firmó el consentimiento informado antes de cada entrevista, el cual debía de entregarse por correo electrónico. La selección de participantes se realizó por medio de un muestreo no probabilístico con el único criterio de selección de ser estudiantes de la UNAM en confinamiento social por Covid-19.

Las entrevistas se realizaron en una sesión aproximada de dos horas y estuvieron estructuradas en tres momentos históricos: 1) Las vivencias emocionales y familiares durante el confinamiento social en 2020, 2) Las vivencias emocionales y familiares al momento de salir del encierro sanitario en 2021 y, 3) Las nuevas formas de relacionarse emocional y familiarmente al incorporarse a la “nueva normalidad” en 2022. Se tuvieron tres tópicos generadores para cada período de tiempo: “Platícame sobre lo que viviste cuando estuviste en confinamiento en casa y las emociones que pudiste identificar”, “Qué puedes comentar sobre los cambios en las relaciones interpersonales en casa, qué emociones estaban involucradas en estas relaciones al estar en confinamiento en casa” y “Hablemos de lo que significó para ti tus emociones ante el contagio de familiares y de tu preocupación a contagiarte”. Las conversaciones fueron grabadas en video y audio y posteriormente analizadas por medio del programa Atlas.ti versión 22, el cual es una herramienta tecnológica que organiza, analiza e interpreta la información cualitativa a través de códigos, categorías, redes y diagramas. Se trabajaron los análisis de contenido desde la perspectiva de género.

Resultados

Los datos generales mostraron que las personas entrevistadas fueron 77% mujeres y 23% hombres, con rango de edad de 27 a 29 años; 77% vivían en soltería y 72% con estudios de posgrado en las áreas de las ciencias sociales. El 60% vivía en la Ciudad de México, sin hijos(as) y sin religión profesa.

Del análisis realizado en el software Atlas.ti derivaron las categorías y códigos diferenciados por sexo, habiendo 9 categorías para mujeres con 280 códigos y 8 categorías para hombres con 260 códigos. Las coincidencias en categorías familiares fueron: emociones, escuela, estado de salud, parentesco, pandemia, pérdida y muerte, postpandemia y relaciones interpersonales.

Dentro de las categorías con mayores códigos de respuesta estuvieron: emociones con 43 códigos en mujeres y 66 en hombres, donde sobresalen miedo, tristeza y estrés; y parentesco con 34 códigos en mujeres y 44 en hombres, identificando el parentesco de mamá y papá con mayor predominancia.

Dentro de las redes categóricas se encontraron 19 en mujeres y 9 en hombres, habiendo similitudes en emociones, pérdida y muerte y pandemia. Para el presente estudio se trabajaron los resultados de las categorías vinculantes entre emociones y relación de parentesco entre ambos grupos, añadiendo un breve análisis de las redes categóricas en los tres momentos históricos narrados en las entrevistas.

Vivencias emocionales y familiares durante el confinamiento social (2020)

La red categórica de la vivencia emocional de Sentirse mal (Figura 1) fue la más significativa para las mujeres, donde existen emociones de miedo, tristeza, sufrimiento, ansiedad, preocupación e incertidumbre, vinculadas con el confinamiento social. También, se expresan emociones relacionadas con las cargas excesivas de trabajo durante este período como cansancio, dificultad, tensión, fastidio, incomodidad y quejarse; lo que conlleva a emociones de enojo, emoción desbordada, angustia, culpa y llanto.

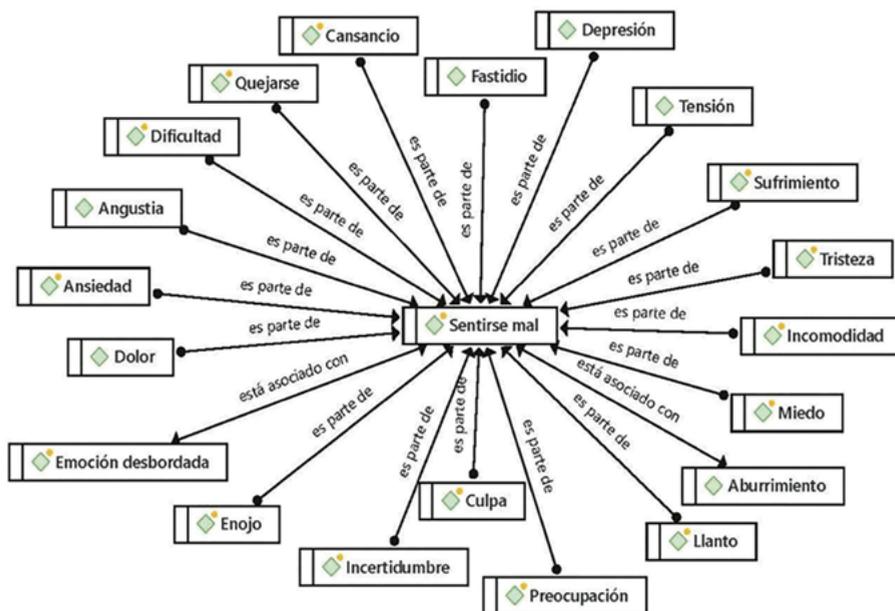


Figura 1. Red categórica de *Sentirse mal* de mujeres en confinamiento social.

Fuente: elaboración propia.

Para la Figura 2, que representa la red categórica de los hombres en confinamiento social, se visualiza *Cambios en relaciones interpersonales*, donde se centra principalmente en las nuevas formas de interacción, cambiando de presencial a virtual, recurriendo a videollamadas y mensajes de WhatsApp para poder tener contacto con las demás personas, lo que conlleva la falta de contacto físico y de reuniones familiares. Asimismo, refirieron problemas familiares, al realizarse actividades escolares y laborales en los mismos espacios que los demás miembros de la familia; en los hombres representó vivencias emocionales asociadas a un estado de ánimo deprimido y enojo ante el cambio de rutina y de actividad escolar o laboral.

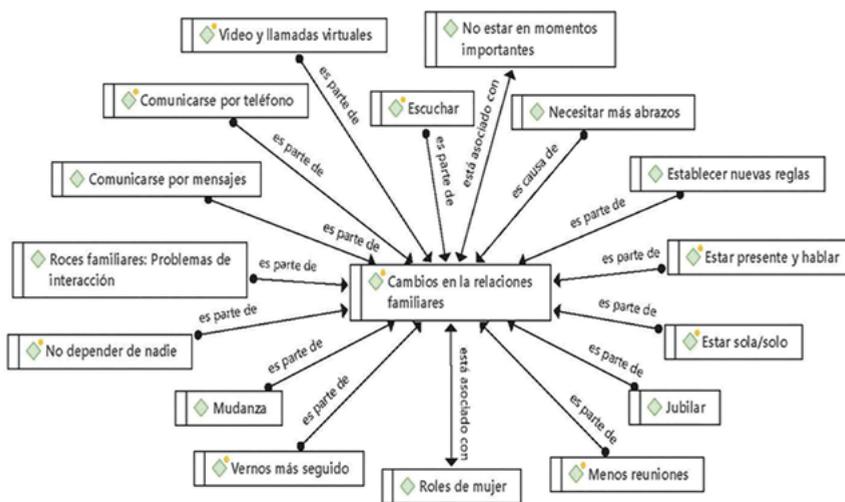


Figura 2. Red categórica de *Cambios en relaciones interpersonales* de hombres en confinamiento social.
Fuente: elaboración propia.

Vivencias emocionales y familiares al momento de salir del encierro sanitario (2021)

En las representaciones categóricas que las mujeres expresaron durante el proceso de salida del encierro sanitario, se encuentra la red de *Estar en familia* (Figura 3), donde el hecho de convivir en un mismo espacio presentó tanto efectos positivos como negativos en las estructuras y climas familiares. Algunas estudiantes refirieron que, con el confinamiento social, se estableció una sana convivencia y que al final del encierro se fortalecieron los lazos familiares; aunque podían darse algunas diferencias de opiniones que llevaron a peleas y discusiones familiares ocasionando que el clima familiar pudiera ser hostil, al darse la salida del encierro estas discrepancias desaparecieron.

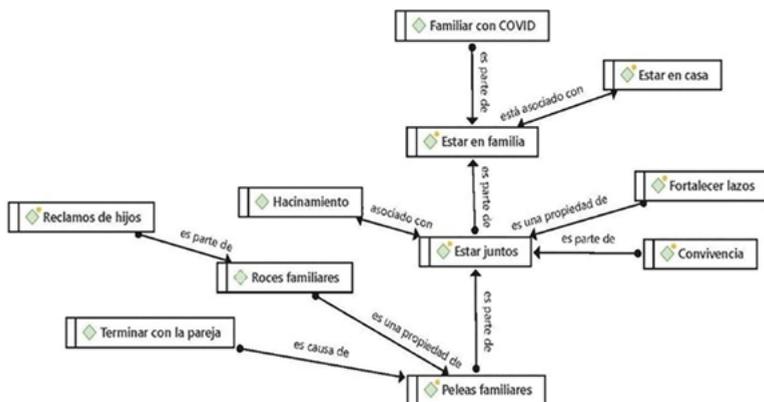


Figura 3. Red categorica *Estar en familia* de mujeres al momento de salir del encierro sanitario.
Fuente: elaboración propia.

Para el caso de los hombres, este momento se sitúa dentro de la red categorica de *Pérdida y muerte* (Figura 4) donde existió una asociación directa con los decesos familiares que implicaron sentirse horrible, sentir la ausencia del que muere y la preocupación por dejar un testamento, además de la sensación del estado de viudez y negligencia. La importancia de la tanatología se menciona como parte de vivir el duelo, comenzar a beber o no poder vivir el proceso funerario, así como el pensar que es una manera ideal para morir o asociarla a enfermedades terminales como el cáncer.

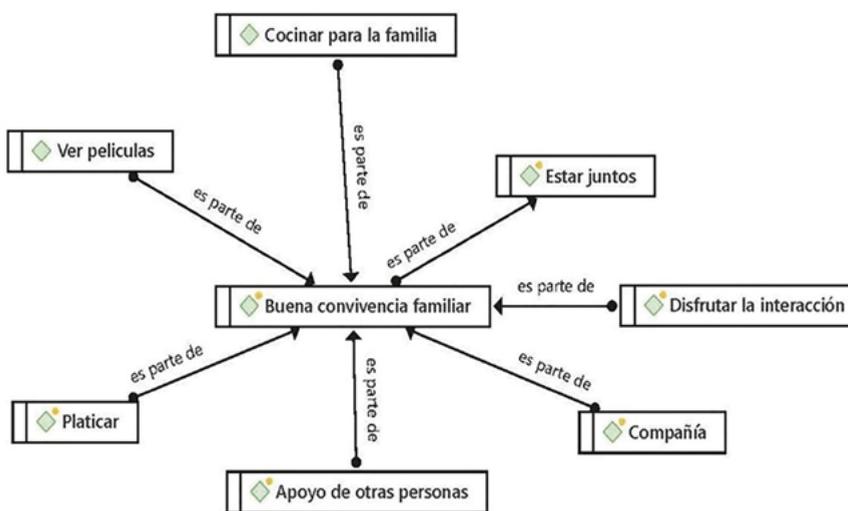


Figura 4. Red categórica *Pérdida y muerte* de hombres al momento de salir del encierro sanitario.
Fuente: elaboración propia.

Vivencias emocionales y familiares ante la “nueva normalidad” (2022)

En esta última etapa de vida, las mujeres mencionan que las vivencias emocionales se relacionan con una *Buena convivencia familiar* (Figura 5), reforzada por el tiempo de confinamiento y el aprender a estar en unión y en bienestar. Se resaltó el disfrute de convivir haciendo actividades dentro de casa como cocinar, platicar y ver películas, que contribuyó a fortalecer el lazo familiar y sentirse apoyadas, en compañía y con apoyo de familiares. Refirieron, además, tener una resistencia a regresar a la rutina fuera de casa, ya que la comodidad de hacer las actividades escolares desde casa y a la vez poder evitar el desgaste de tiempo y dinero que tiene los traslados en la Ciudad de México, hacía que prefirieran seguir en rutinas domésticas y con cercanía familiar que salir a la calle.

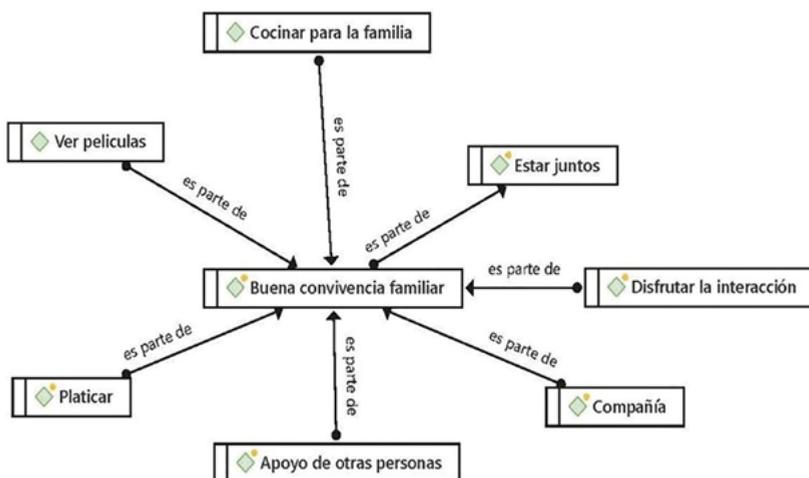


Figura 5. Red categórica *Estar en familia* de mujeres ante la nueva normalidad.
Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, para los hombres, esta etapa implicó la red categórica de *Postpandemia* (Figura 6) donde se dieron cuenta de las consecuencias que tuvo la pandemia por Covid-19; se resalta el regreso a los estilos de vida y volver a esa “nueva normalidad”, en la que, si bien podría parecer que todo sería como antes, mencionaron que hay cosas que cambiaron a causa de la pandemia. No es que ya haya terminado

la pandemia por completo, las narraciones de los estudiantes reflejan el control de esta para volver a salir y convivir con las personas, y se hace una distinción entre aquellos que siguen con las medidas sanitarias por autocuidado y quienes, a partir de los permisos y disminución de las restricciones, se niegan a seguir los protocolos de cuidado. Se reflejaron también las distintas problemáticas que surgieron a causa de esta crisis como son los problemas económicos y de salud.

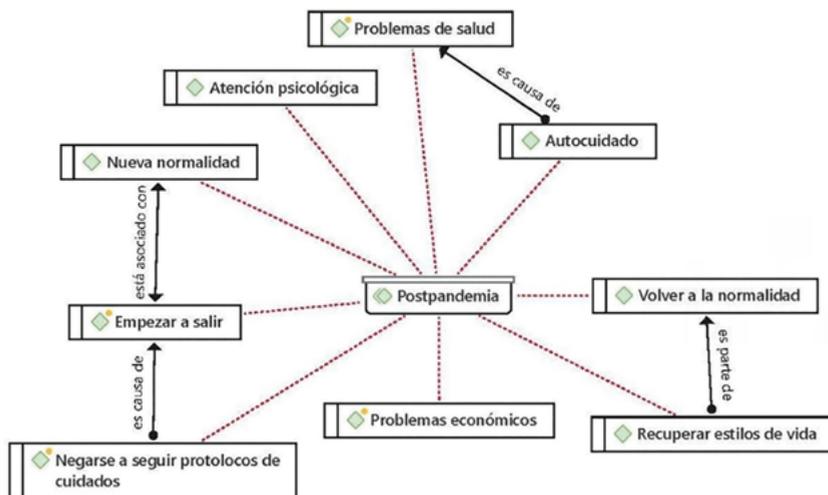
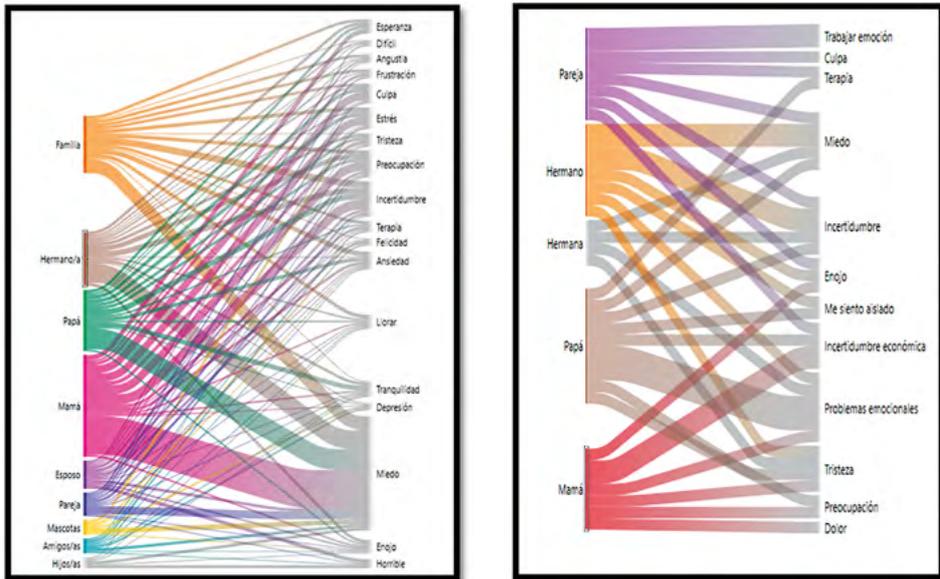


Figura 6. Red categorica *Postpandemia* de hombres ante la nueva normalidad.
Fuente: elaboración propia.

En resumen, las redes categoricas elaboradas han mostrado las diferencias de género reportadas en las entrevistas durante tres momentos históricos que conllevo la pandemia por Covid-19. Si bien podemos encontrar vivencias emocionales similares entre participantes, las relaciones familiares se reflejaron con afinidades de género y parentesco vincular, tal y como lo podemos visualizar en los Diagramas de Sankey (figuras 7 y 8) que comparativamente se presentan a continuación. En estos diagramas vemos cómo las mujeres relacionan una gama mayor de vivencias emocionales con una variedad amplia de relaciones familiares y de parentesco, siendo la más importante la vinculación con la madre; mientras que, para los hombres, el apego de sus emociones se relaciona con el parentesco de padre, hermano y pareja. Asimismo, la vivencia emocional más representativa en las mujeres se visualiza en el miedo y la incertidumbre, tal y como se expresó en la Figura 1 de las redes categoricas de este sexo; no habiendo ninguna diferencia emocional en las respuestas de los hombres.



Figuras 7 y 8. Diagramas de Sankey que visualizan la relación entre vivencias emocionales y parentesco familiar en mujeres y hombres.

Fuente: elaboración propia.

Discusión

La importancia de la familia, como unidad básica de socialización y vinculación emocional, ha quedado comprobada durante los tiempos difíciles que atravesamos durante la pandemia por Covid-19.

Los resultados de esta investigación resaltan las vivencias emocionales y su relación con el parentesco durante y posterior a esta pandemia; encontrando los principales lazos afectivos hacia los progenitores, principalmente la madre, quien tuvo un papel determinante en el cuidado y satisfacción de necesidades de la población de estudio. Villafrade y Franco (2016) mencionan el peso e incidencia que tiene la familia en estudiantes universitarios como red de apoyo social, aunque existe usualmente poco tiempo compartido con los progenitores, debido a compromisos profesionales o a la escasa apertura al diálogo. Sin embargo, fue un resultado permanente se reitera que es más probable que las madres sean vistas por sus hijos e hijas universitarias como una red de apoyo social. Asimismo, Romo (2018) menciona que la mayoría de las y los universitarios confirman que cuando están con su madre o padre, hermanos(as), primos(as), tíos(as) o abuelos(as), se sienten aceptados, incluidos y felices, y esto funciona como una condición propulsora para el crecimiento personal y profesional del estudiante.

También, encontramos en la investigación que la buena convivencia familiar contribuye a fortalecer los lazos familiares y sentirse apoyados en las actividades escolares, lo que hizo necesario seguir haciendo actividades en conjunto, posterior a la pandemia, para reforzar dichos vínculos afectivos. Bravo et al. (2021) mencionan la influencia que tuvo la funcionalidad familiar en el rendimiento de estudiantes universitarios durante la pandemia, donde encontraron que la protección y soporte constante de la familia en tareas y proyectos escolares ayudaron a su rendimiento escolar, brindando una mayor satisfacción en la convivencia familiar para llevar a cabo en conjunto sus actividades escolares.

Por otro lado, la importancia para las mujeres de estar en familia como un atributo de género conllevó el exceso de actividades en la casa, así como un mayor nivel de ansiedad y estrés; mientras que, para los hombres, el manejo de las pérdidas y duelo a causa de las muertes de familiares implicó estados depresivos asociados con la falta de actividad y enojo ante el confinamiento social. Dicha diferencia de vivencia emocional reafirmó las brechas de género que se siguen viviendo en las familias ante la repetición de estereotipos de diferenciación sexual. Reyes y Trujillo (2021) mencionan las experiencias narradas por estudiantes universitarios sobre el efecto que tuvo en sus vidas los cambios en su estado de ánimo a partir del duelo por la pérdida de seres queridos, lo cual causó sufrimiento psicológico. Estas consecuencias en el equilibrio mental ocasionaron un incremento en la ansiedad, el estrés y la ira entre quienes mencionaron experimentar con mayor frecuencia sensaciones de incertidumbre, angustia y pánico. En este mismo tenor, Cubillos (2021) menciona que los trabajos de cuidados, atención y enseñanza en la familia se realizan por mujeres, causando estrés y tensión emocional. “Las mujeres estamos entrenadas para afectarnos por estados emocionales de otros, y tener que esconder los nuestros” (p. 131). La autora comenta que las emociones que generan el trabajo en casa y la doble jornada al realizar el trabajo escolar o laboral dentro de casa, causan cansancio psíquico y físico repercutiendo en su salud emocional.

Los cambios en las relaciones interpersonales se centran prioritariamente en las formas de interacción familiar que tuvieron que implementarse durante la pandemia y posterior a ella, ante la nueva normalidad y el cuidado familiar. Esta última característica es de vital importancia. Sin embargo, no existe una definición única sobre el concepto de cuidado, aunque se ha manifestado como una actividad altruista, invisible y poco valorada, siendo las mujeres las principales cuidadoras familiares. Batthyány (2021) la refiere como “la provisión cotidiana de bienestar físico, afectivo y emocional a lo largo del ciclo vital de las personas” (p. 52). En este sentido, el cuidado familiar es relacional, perdurable y sustentable.

De acuerdo con los resultados de esta investigación, las mujeres se encontraron en constante estrés frente a esta tarea de cuidado, siendo una de las características básicas del bienestar en la familia, al transmitir seguridad física y afectiva. Los

estereotipos de género sobrevaloran esta función, tras el mito de la biología femenina para dotar a las mujeres de esta capacidad de amor y fortaleza superior para cuidar mejor de las personas dentro de la familia. La pandemia por Covid-19 también marcó un nuevo reto frente a la función de cuidados en la familia, marcando una función socializadora y no solamente preventiva. Cubillos et al. (2022) mencionan que la pandemia ha agudizado la crisis de los cuidados triplicando la carga de trabajo de las mujeres, ya que deben destinar horas para el cuidado no remunerado de los niños y niñas, las personas de tercera edad, los hombres de casa, las plantas, las mascotas, las personas enfermas y la realización de tareas de cuidado como cocinar, limpiar, lavar, planchar, entre otras. Esto afecta su salud mental y va en detrimento del cumplimiento de sus propias necesidades. De ahí la importancia de hablar sobre un replanteamiento de la distribución de los roles y tareas en la familia, para un reparto más equilibrado de la responsabilidad del cuidado.

ONU Mujeres (2020) propone a los países adoptar cinco acciones para el reparto equitativo de la carga de cuidados y de tareas domésticas entre mujeres y hombres:

1. Unirse a la campaña #HeForShe, que pide la participación de los hombres en los cuidados y las tareas del hogar. Esto debe ir acompañado de la educación en igualdad desde todos los niveles y a todas las edades de los miembros de la familia.
2. Proveer de más servicios y recursos de apoyo para alcanzar una organización social más justa de los cuidados.
3. Impulsar la corresponsabilidad familiar que tenga que abarcar el cuidado de menores de edad, enfermos y adultos mayores.
4. Legislar por una conciliación de la vida personal, familiar y laboral plena.
5. Aumentar la participación activa de las mujeres en las políticas de cuidado, incluyéndose en los espacios públicos de toma de decisiones.

Hoy más que nunca existe la urgencia de diseñar e implementar políticas que redistribuyan el trabajo de cuidados en la familia.

Conclusiones

La pandemia sanitaria vivida a nivel mundial representó no solamente un cambio en la vida escolar, laboral o social de las y los estudiantes de la UNAM, sino además nuevas formas de relacionarse familiarmente y de vínculos afectivos para el manejo del cuidado y autocuidado de la salud física y emocional dentro del hogar.

Las consecuencias del confinamiento social por la pandemia presentaron un impacto emocional en esta población universitaria repercutiendo en rutinas familiares y calidad del aprendizaje académico. En este sentido, existieron diferencias de género en las expresiones emocionales de cada participante. En las mujeres encontramos emociones de estrés, ansiedad, miedo, incertidumbre y preocupación mientras que los hombres expresaron enojo, estados de ánimo depresivo, responsabilidad, confianza e incertidumbre. Para las mujeres, dichas emociones tenían relación con el exceso de cargas de trabajo en el hogar, y para los hombres estaban vinculadas al cansancio de rutinas y cambios de actividad escolar o laboral dentro de casa.

Sin embargo, apostamos a una oportunidad para afianzar lazos familiares y consolidar relaciones interpersonales entre sus miembros, resaltando los valores de solidaridad y apoyo solidario. La vivencia colectiva de esta pandemia sanitaria permitió reflexionar sobre un cambio de paradigma social, para replantearnos nuevos vínculos dentro de las interacciones familiares que consideren el comportamiento moral y ético hacia los demás, traduciéndose en una restauración del bienestar social y mundial.

Agradecimientos

Esta investigación fue financiada por parte del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) IN301021 “Características psicosociales y procesos socioemocionales en comunidades estudiantiles universitarias frente al aislamiento sanitario por Covid 19; hacia una política institucional del cuidado, autocuidado y autoatención” de la Universidad Nacional Autónoma de México; además, se sometió al Comité de Ética de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM obteniendo un dictamen favorable.

Referencias

- Araujo-Robles, E., Díaz-Espinoza, M. y Díaz-Mujica, J. (2021). Dinámica familiar en tiempos de pandemia (COVID-19): comunicación entre padres e hijos adolescentes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 610-628. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.11>
- Arias-Cantor, M. y Gil-Valencia, W. (2020). Situación familiar y capital social en estudiantes universitarios para la adaptación en la pandemia, *Nuevas Propuestas*, 39(55), 154-163. <http://revistas.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/nuevaspropuestas/article/view/32>
- Batthyány, K. (2021). *Políticas del cuidado*. CLACSO Ediciones UAM - Cuajimalpa. <https://www.clacso.org/politicas-del-cuidado/>
- Bravo, S., Castillo, A. y Guerra, D. (2021). Influencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia, *Azogues – Ecuador, 2020. Recimundo: Revista científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 5(1 Suplen.), 131-142. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(Suple1\).oct.2021.131-142](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(Suple1).oct.2021.131-142)

- Covarrubias, M. A. (2021). Impacto emocional en estudiantes universitarios debido al distanciamiento social por COVID-19. *Revista AMazónica*, 13(1), 250-277. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8321>
- Cubillos, J., Tapia, V. y Letelier F. (2022). Juntas nos cuidamos: entramados comunitarios feministas durante la pandemia por Covid-19. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, 29(1), 1-25, <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.18149>.
- Cubillos, S. (2021). La salud mental de las mujeres en pandemia. En V. Guzmán (Coord.), *MUJERES en tiempos de esperanza, crisis y pandemia* (pp. 127-137). Ediciones Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. <https://www.bcn.cl/noticias/descarga-libro-mujeres-tiempos-esperanza-crisis-pandemia/>
- Fernández, A. M. (2021). Clima emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia. *Revista de Sociología*, 36(2), 64-75. <https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.65604>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares (ENDIREH) 2021*. INEGI Gobierno de México. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021_Nal.pdf
- ONU Mujeres. (2020). COVID-19 en América Latina y el Caribe: cómo incorporar a las mujeres y la igualdad de género en la gestión de la respuesta a la crisis. *ONU Mujeres*. <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020/03/covid-como-incorporar-a-las-mujeres-y-la-igualdad-de-genero-en-la-gestion-de-respuesta>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia*. OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/354393>
- Pérez-Pérez, M., Fernández-Sánchez, H., Enríquez-Hernández, C., López-Orozco, G., Ortiz-Vargas, I. y Gómez-Calles, T. (2021). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3), 553-568. <https://dx.doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>
- Reyes, N. y Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo*, 13(1), 6-14. <https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
- Robles, A. L., Junco, J. E. y Martínez, V. M. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por Covid-19. *CuidArte*, 10(19), 43-57. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/78045/69363>
- Romo, M. (2018). Familias, escuelas y estudiantes de educación superior. *Investigación y práctica en Psicología del Desarrollo*, 4(1), 1-19. <https://doi.org/10.33064/ippd41996>
- Suárez-Barros, S., Morad-Haydar, Ma. P., Castillo-Bolaños, J., Rojas-Otálora, A., Alarcón-Vásquez, Y. y García-Acuña, Y. (2022). Contexto: familias y educación en jóvenes universitarios en situación de confinamiento por el COVID-19. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(2), 33-53. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.2.3>
- Villafrade, L. A. y Franco, C. M. (2016). La familia como red de apoyo social en estudiantes universitarios que ingresan a primer semestre. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 6(2), 79-90. <https://doi.org/10.15332/erdi.v6i2.1651>