
El confinamiento: las emociones,
relaciones y afrontamiento del
estudiantado de Trabajo Social de
La Universidad de La Laguna

TRABAJO FIN DE GRADO

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación

Grado en Trabajo Social

Curso académico 2020/2021

Estudiante

Dña. Itahisa González Pérez

Tutor académico

D. Juan Manuel Herrera Hernández

RESUMEN

El Trabajo De Fin de Grado “El confinamiento: las emociones, relaciones y afrontamiento del estudiantado de Trabajo Social de La Universidad de La Laguna” tiene por finalidad analizar cómo ha sido la vivencia y percepción emocional, relacional y de afrontamiento del estudiantado durante el tiempo de confinamiento por la COVID-19.

El total de personas participantes en el estudio ha sido de 494 familias, personas de contacto y 113 estudiantes. Las siete dimensiones exploradas han sido: espacio, organización, ocupación y tiempo, hábitos y estilo de vida, comunicación, emociones y futuro.

Los resultados obtenidos hacen referencia a la realidad que han vivido las familias en este confinamiento recogidas en 7 dimensiones. La dimensión espacial, donde han pasado en confinamiento en compañía. Dimensión organizativa, cada familia se ha organizado de manera óptima para con las tareas del hogar. Dimensión y ocupación de tiempo, la planificación y la rutina de actividades han sido claves para hacer más llevadera la realidad. Dimensión de hábitos y estilo de vida, la alteración del ciclo del sueño y el aumento del apetito se han visto afectados en los participantes. Dimensión comunicativa, donde la comunicación entre familiares y amigos ha sido muy importante para sobrellevar el confinamiento. Dimensión emociones, las emociones han tenido un papel fundamental en todos los participantes siendo tanto negativas como positivas. Por último, la dimensión futura, donde se ha expuesto una lista de elementos claves para seguir llevando el confinamiento en caso de que se prorrogara más de lo previsto.

Palabras clave: COVID-19, estudiantes, Trabajo Social, nombre de las dimensiones

ABSTRACT

The Final Degree Project "Confinement: the emotions, relationships and coping of the Social Work student body at the University of La Laguna" aims to analyze how the emotional, relational and coping experience and perception of the student body has been over time. confinement by COVID-19.

The total number of people participating in the study was 494 families, contact persons and 113 students. The eight dimensions explored were: space, organization, occupation, time, habits and lifestyle, communication, emotions and future.

The results obtained refer to the reality that families have lived in this confinement collected in 7 dimensions. The spatial dimension, where they have spent in company confinement. Organizational dimension, each family has been optimally organized for household chores. Dimension and time occupation, planning and routine of activities have been key to making reality more bearable. Dimension of habits and lifestyle, alteration of the sleep cycle and increased appetite have been affected in the participants. Communicative dimension, where communication between family and friends has been very important to cope with confinement. Emotions dimension, emotions have played a fundamental role in all participants, being both negative and positive. Finally, the future dimension, where a list of key elements has been exposed to continue carrying out the confinement in case it is extended more than expected.

Key words:-COVID-19, students, Social Work, name of dimensions

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	6
1.MARCO TEÓRICO	8
1.1 ¿Qué es COVID-19?.....	8
1.2 Consecuencias reflejadas en la población.....	10
1.3 Recomendaciones para sobrellevar el confinamiento.....	11
1.4 Aspectos emocionales.....	16
2.4.1 Estrés.....	18
2.4.2 Ansiedad.....	19
2.4.3 Miedo.....	20
2.4.4 Resiliencia.....	22
2. OBJETIVOS	24
2.1 Objetivo General.....	24
2.2 Objetivo Específicos.....	24
4. METODOLOGÍA	26
4.1 Participantes.....	26
4.2 Técnica.....	27
4.3 Instrumento.....	27
4.4 Procedimiento.....	27
5. RESULTADOS	28
5.1 Dimensión espacial.....	28
5.2 Dimensión organizativa.....	29
5.3 Dimensión ocupación y gestión del tiempo.....	30
5.4 Dimensión hábitos y estilo de vida.....	31
5.6 Dimensión comunicación.....	33
5.7 Dimensión emociones.....	35
5.8 Dimensión futuro.....	38
6. DISCUSIÓN	40

7. CONCLUSIONES.....	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
ANEXO.....	55

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, que lleva por título: El confinamiento: las emociones, relación y afrontamiento del estudiantado de Trabajo Social de La Universidad de La Laguna, surge a partir de la declaración de la pandemia mundial en la que nos hemos visto envueltos desde marzo de 2019 y que, aún, perdura en el tiempo ocasionada por el COVID-19, siendo conscientes de los cambios que ha originado junto con las diversas consecuencias al tener que adaptarse a una nueva rutina y realidad. Como alumna de 4º de Trabajo Social me ha parecido importante investigar y analizar el impacto que ha tenido el confinamiento y las consecuencias que este ha traído día tras día en este Trabajo de Fin de Grado que a continuación se presenta.

La población participante del estudio fue de 494 familiares o personas cercanas y 113 estudiantes, con las que pasaron y se relacionaron durante el confinamiento. Centrado el mismo en recoger sus vivencias y las de sus familiares y relaciones en el confinamiento, analizando la adaptación a la nueva realidad, rutinas que adoptaron para sobrellevarlo y cómo afectó éste a las siete dimensiones exploradas.

Los apartados de este documento son un marco teórico que recoge aspectos como: ¿Qué es COVID-19?, consecuencias reflejadas en la población, recomendaciones para sobrellevar el confinamiento y aspectos emocionales, dentro de este apartado podemos ver algunas de ellas como son, estrés, miedo, ansiedad y resiliencia.

Le siguen los objetivos, el objetivo general y los específicos. Seguidamente la metodología, donde se mencionan los participantes, técnica, instrumento donde se recoge la planilla de vaciado con las ocho dimensiones investigadas y el procedimiento.

Finalmente, se muestran los resultados de las siete dimensiones junto con la discusión donde se analizan los datos y su relación con la teoría o revisión llevada a cabo, finalizando con las conclusiones.

1.MARCO TEÓRICO

Este marco teórico se ha estructurado en los siguientes apartados: 1.1¿Qué es el COVID-19? 1.2 Consecuencias reflejadas en la población, 1.3 Recomendaciones para sobrellevar el confinamiento y 1.4 Aspectos emocionales, dentro de este apartado se recogen emociones como: estrés, miedo, ansiedad y resiliencia.

1.1 ¿Qué es COVID-19?

La OMS (Organización Mundial de la Salud,2020) confirma que “El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus (familia expensa de virus que afectan tanto a animales como personas, y que crean enfermedades respiratorias graves) que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus (coronavirus) como la enfermedad (COVID-19) eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhanm (China) en diciembre de 2019”.

La peculiaridad de este virus no solo radica en la facilidad de infestación, produciéndose por inhalación de microgotas respiratorias de una persona enferma o por contacto de las manos con superficies contaminadas que luego tocan las membranas mucosas nasales, orales u oculares (Ministerio de Sanidad, 2020), sino por la variabilidad sintomatológica, manifestada en forma de fiebres altas, tos, dificultades respiratorias leves y graves, pérdida del gusto, erupciones cutáneas, etc. Además, perjudica de manera más violenta a personas de edad avanzada, personas que padezcan enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas (Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, 2020).

“Se estima que el 80% de personas con COVID-19 son asintomáticas ya que, según indica, tienen una respuesta inmunitaria conservada que es capaz de combatir

eficientemente el virus durante la primera fase, en la que se estima que la carga viral es mayor, a través de los distintos componentes especializados de la respuesta inmunitaria”, por tanto, se sobreentiende la gran importancia de la realización de test debido a la cantidad de personas que no presentan síntomas y aún así pueden contagiar la enfermedad. *Europa Press. (2020).*

Por ello, las medidas adoptadas por la OMS (2018) para evitar la propagación del virus son: lavarse las manos con frecuencia, mantener la distancia mínima entre nosotros y cualquier otra persona, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, adoptar medidas de higiene respiratorias, mantenerse informado y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios.

Para hacer frente a esta situación de urgencia, se ha llevado a cabo un aislamiento social que ha azotado el modo de producción y la organización social, lo que supone el comienzo de una crisis económica que, por supuesto está produciendo consecuencias sociales y psicológicas muy altas, ya que incluso las principales potencias mundiales están sufriendo grandes crisis, tanto sanitarias, como sociales. Ya que hay que tener en cuenta que las epidemias no son solo de carácter sanitario, sino que traen consigo repercusiones negativas de carácter social y emocional. *(Tizón, 2020)*

El problema que conlleva la enfermedad es que no existe tratamiento específico aún, sólo medidas terapéuticas principales, que consisten en aliviar los síntomas y mantener las funciones vitales mediante aparatos respiradores; esto, junto con su rápida expansión y la falta de test para comprobar los positivos de la población, han producido la saturación del sistema sanitario, ya que los hospitales no están capacitados ni cuentan con respiradores ni camas suficientes para abastecer a la cantidad de personas infectadas.

1.2 Consecuencias reflejadas en la población

El Covid-19 está afectando de muchas formas a la población, dado que es un evento vital significativo y, el confinamiento derivado de la enfermedad genera: trauma, miedo, ansiedad, soledad, etc. Además, podemos ver que afecta a la salud mental y que son necesarias las diferentes estrategias, recomendaciones y consejos por parte de expertos que nos ayuden a gestionar el tiempo libre, el miedo, la comunicación con las personas con las que convivimos y con las que no tenemos tan cerca, así como la resolución de posibles conflictos; realizando también posibles intervenciones psicosociales en determinados momentos de emergencia y sobre todo, estrategias que nos enseñen a ser resilientes ante esta situación y saber sobreponernos cada día y, para cuando esto acabe, poder afrontar la nueva realidad. Los expertos ya hablan de las consecuencias psicológicas que este dejará a su paso. “Todos sufriremos alguna reacción psicológica durante la epidemia de coronavirus y también después. Estimamos que va a tener consecuencias psicológicas para las personas porque a todos nos va a costar volver a la realidad, a la rutina. Se trata de reacciones normales ante como nos ha impactado el coronavirus. No podemos esperar no tenerlas”. Cortés, N. (2020).

Es una situación que no habíamos vivido hasta el momento por lo que no se puede decir con exactitud qué generará en cada persona, puesto que esto también depende de diversos factores, pero si se afirma que independientemente del tipo de persona, tendrá consecuencias psicológicas para todos, además de las que tendrán el afrontamiento de la futura realidad que dejará su paso.

Como explica la psicóloga Lidia Asensi, (2020) la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para los seres humanos, debido a que es un aislamiento obligatorio en el que, de repente nuestra vida se ha paralizado y nos toca adaptarnos

temporalmente a una nueva situación. Esto implica romper con nuestro día a día, nuestras rutinas, nuestro ocio, nuestros amigos y familia, pérdida de nuestra libertad, aparición del aburrimiento y un largo etcétera.

Debido a este gran cambio nuestra mente y cuerpo tienen que adaptarse a un nuevo estilo de vida y también a las consecuencias generadas, ya que puede surgir la pérdida del trabajo, la reducción de ingresos mensuales, gestionar el hecho de convivir 24h con nuestra pareja, hijos, familiares o compañeros de piso, además de realizar teletrabajo o clases virtuales, etc. Por lo que toda esta situación nos aporta un potente peso psicológico. Asensi, L. (2020).

1.3 Recomendaciones para sobrellevar el confinamiento

Para conseguir que esta situación provoque el menor número de efectos negativos, Alba Pérez y Adrián Montesano,(2020) profesores de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación, y Antoni Baena, profesor de los Estudios de Ciencias de la Salud, han elaborado una serie de consejos psicológicos.

En primera instancia, se propone con el fin de evitar la ansiedad causada por la sobreinformación respecto a la situación de alarma, elegir un solo momento en el día para mantenerse informado/a, y durante el resto del día, permanecer ocupados realizando otras actividades.

Además, se aconseja conservar una visión positiva del confinamiento, no enfocándonos en la imposibilidad de salir, sino entendiendo y aceptando que es vital que permanezcamos en nuestras casas para nuestra salud y la de los demás. Asimismo, establecer rutinas y hábitos consiguen aportar un orden y propósito y se invita a sacar provecho del tiempo libre para realizar retos o aficiones.

Dado que la convivencia continua puede generar tensiones familiares, se plantea programar de forma conjunta la gestión del día, para que se establezcan momentos de separación y unión, ayudando a trabajar el sentimiento de equipo y equilibrando los momentos de deber y disfrute.

Por último, estos profesionales aseguran que mantenerse virtualmente conectados nos permite cubrir la necesidad de socializar, por lo que es de vital importancia, en especial, para las personas que se encuentran solas. (*Alba Pérez, 2020*).

Algunos expertos establecen recomendaciones para sobrellevar el aislamiento en función del rango de edad (Soler, 2020):

- *Etapa infantil*: mantener los horarios y las rutinas de comida y sueño, llevar a cabo manualidades que desarrollen la creatividad de los/as niños/as, cambiar la organización del cuarto y el orden de los juguetes, ver la televisión con moderación, etc.
- *Etapa de adolescencia*: ejercitar el cuerpo haciendo deporte, socializar a través de las redes sociales, ver documentos audiovisuales, practicar la lectura y realizar las tareas escolares.
- *Etapa adulta*: atender el autocuidado, desconectar del teletrabajo, fijar momentos de descanso, socializar, etc.

Todas estas actividades pueden verse condicionadas también en función de la situación personal de cada individuo, puesto que tendrá mayores dificultades para establecer una rutina y gestionar el tiempo una persona que esté directamente afectada por los efectos de la enfermedad, que aquellas que no. Aun así, existe un sentimiento generalizado de preocupación social, económica y laboral que es compartido por toda la ciudadanía (Ganuza, 2020).

Siguiendo a Marín et al. (2007), en la gestión del tiempo toman parte diversos factores como los culturales, los de comunicación y los de adecuación de la organización al entorno. No obstante, la naturaleza de este estudio nos obliga a poner el foco en los de entorno social, los individuales y, sobre todo, a los que se relacionan con el estrés, puesto que provoca falta de concentración y cambios de humor que dificultan este aprovechamiento (García y Santizo, 2010). Teniendo en cuenta que el tiempo es finito y que queremos aprovecharlo y rentabilizarlo lo máximo posible, deberíamos aprender a cómo hacerlo. De acuerdo con la Ley Pareto, el 20% del tiempo empleado produce un 80% de los resultados, mientras que si utilizamos un 80% del tiempo solo generaremos un 20% de los resultados. Por lo tanto, para aplicarla favorablemente, debemos comenzar por aquellas tareas más importantes, organizadas en un planning semanal y evitando cualquier tipo de distracción que nos impida finalizarlas (Ok Diario, 2020).

Estar confinados/as en nuestros hogares nos obliga a pasar más tiempo del habitual con las demás personas de la unidad convivencial, pero sobre todo con nosotros mismo, y puede que no estemos acostumbrados o preparados para afrontarlo de manera apropiada. Es muy importante crear estrategias de autoconocimiento que fortalezcan nuestro interior y nos ayuden a reducir la dependencia existente a estímulos externos (González,2020).

Autoconocimiento también se relaciona con la esfera emocional y cognitiva, la social y la física. En el post “Mi yo emocional durante la cuarentena” que podemos encontrar en el blog de la web “Apoyo Positivo” (2020) se explica que la emocional y cognitiva se refiere a dedicarnos tiempo de calidad a nosotros mismos a través de la meditación y otras actividades que nos entrenen en analizar las circunstancias y problemas desde el positivismo. La física se explica a través de cómo cuidamos de nuestra higiene personal, qué rutinas llevamos a cabo, cómo son nuestros hábitos de sueño y de

ejercicio físico, etc. Y por último la vida social está vinculada con todo aquello que llevemos a cabo para mantenernos conectados con nuestras redes de apoyo, es decir, familia y amigos.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2001) define el concepto de *hábito* como el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Seguir una dieta equilibrada está resultando una de las tareas más difíciles de cumplir durante esta cuarentena debido a dos motivos principales: el aumento de las veces que se ingieren alimentos durante el día a causa del agobio o sin razón aparente, o por la disminución de las comidas diarias recomendadas. Ninguno de ambos escenarios es recomendable por lo que se hace necesario entender las ventajas que tiene tomar consciencia sobre la comida y la demanda que nuestro cuerpo hace de la misma. Igualmente, el cerebro requiere una gran eficiencia energética y unas condiciones nutricionales específicas, de manera que la calidad de lo que ingerimos podría evitar el desarrollo de patologías como la depresión (Ramírez, 2015).

Comer variado y adaptar los alimentos a los gustos y a la actividad que se realice, tener en cuenta el tamaño de las raciones, reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos, realizar un reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día y beber mucha agua, son consejos básicos que cualquier persona debería cumplir para mantenerse sana (Gómez, s.f., citado en Ministerio de Sanidad, 2015).

El Ministerio de Sanidad (2015) asegura que se ha comprobado que llevar una vida activa propicia la longevidad, pero es solo uno de los pros, ya que la práctica deportiva

también contribuye a que ganemos confianza, cumplamos una meta, mejoremos nuestras interacciones sociales, etc. En definitiva, todos son efectos positivos que nos permiten aumentar el bienestar mental, reducir el estrés y la ansiedad y mejorar la calidad del sueño, pudiendo así vivir más y mejor.

Ha de saberse que el sedentarismo recurrente en esta experiencia ocasiona un desequilibrio en el balance energético y algunas de sus consecuencias son las molestias, los dolores musculares y la pérdida de fuerza (Kaseem, 2020), por lo que se recomienda hacer de la práctica deportiva una actividad usual. Además, la fatiga generada por la quema de calorías nos ayuda a regular el ciclo del sueño, otro de los aspectos que se está viendo muy perjudicado.

También a causa de la ansiedad generada por el aislamiento dormimos menos y peor, por lo que se recomienda organizar adecuada y conscientemente el día a día, reducir el uso de pantallas digitales dos horas antes de ir a dormir y evitar siestas demasiado extensas durante el día (Giralt, 2020). Se trata de, progresivamente, ir ajustando el reloj biológico del cuerpo humano a las rutinas para que, por si mismo, nos indique nuestro nivel de somnolencia. El director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia (UMU), Juan Antonio Madrid, confirma que dormir lo suficiente implica descansar el tiempo que nos permita estar activos durante el día y realizar todas aquellas tareas que teníamos planteadas sin ser interrumpidas por el cansancio y el sueño (Ganuza, 2020). De lo contrario, estaremos más irascibles, nos sentiremos mal física y psicológicamente, podríamos subir de peso, etc.

Otro elemento rutinario que se considera una práctica saludable es la *higiene corporal*, la cual debería ocupar en una posición prioritaria en el estilo de vida de las personas puesto que evitaría muchos problemas de salud. Cabe destacar que el concepto

de higiene dentro de los hábitos de vida saludable es muy amplio, pues abarca desde la personal hasta la que está presente en el entorno donde se conviva (Vilchez, 2007).

1.4 Aspectos emocionales

Además de los propios efectos negativos de una situación de cuarentena, no debemos olvidar las características específicas que la acompañan en este momento, como los temores a infectarse, el desconocimiento del virus o la frustración y el miedo, ansiedad o depresión ante la posibilidad de enfrentarnos a desabastecimiento de medios sanitarios, así como pérdidas financieras y laborales, entre otros, que contribuyen a aumentar el malestar. (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,1948) la salud es un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, 2018).

Bisquerra (2003, p. 12), también considera la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, y que se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Muchas teorías y modelos intentan explicarlas, pero no parece existir consenso en cuanto a una clasificación que nos permita saber cuáles son las emociones básicas, puesto que se entiende que algunas de ellas derivan de una emoción esencial. Ramos, Piqueras, Martínez y Oblitas (2009) reducen la clasificación de Plutchik (1980) a sólo cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, miedo e ira. Por tanto, el resto de ellas resultarán de combinaciones o matizaciones de las básicas.

Aplicándolo a la situación actual, se traduce en que las diferentes fases por las que los ciudadanos están atravesando durante este aislamiento, vienen determinadas por emociones secundarias como serían la incredulidad, la resistencia, el alivio, la soledad, la frustración, el miedo, la agitación, etc. (Consejo General de la Psicología de España, 2020).

Las situaciones de emergencias y desastres producen diversos problemas a nivel individual, familiar, comunal y social. En cada uno de estos niveles, las emergencias deterioraran los mecanismos de protección y acrecientan los riesgos de que aparezcan numerosos tipos de problemas. En la persona, de manera individual, estos problemas que pueden presentarse pueden darse tanto en forma de problemas psicosociales como de problemas conductuales. (Organización Panamericana de la Salud, 2010). Es normal sentir ansiedad en el caso de una crisis, ya que, no podemos anticipar lo que pueda ocurrir, llevamos muy mal la incertidumbre y no es fácil distinguir bien la información correcta. Nuestros cerebros están acostumbrados a interpretar lo desconocido y que parece peligroso, exagerando mucho el riesgo de lo que nos pueda ocurrir. Lo agrandamos y hacemos que parezca peor de lo que es, de forma inconsciente, para generar más atención y reaccionar. Esto termina consiguiendo miedo irracional y desinformado (Servicio Canario de Salud, 2020).

Nuestra salud mental se ve perjudicada, sobre todo por la ansiedad, el estrés y el miedo que produce el estado de alarmar y el desconocer que sucederá. Nuestras vidas han dado un giro cambiando súbitamente y el impacto según las circunstancias de cada individuo es diferente. Es necesario entender y normalizar que nuestras emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas y en cada fase de este período podrán ser emociones fuertes, acordes a las condiciones (Ministerio de

Sanidad del Gobierno de España, 2020). A continuación, se describirán algunas de estas emociones y la capacidad para afrontarlo.

2.4.1 Estrés

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) definen el concepto de estrés como un hecho habitual del ser humano, pues cualquier individuo con mayor o menor frecuencia lo ha experimentado. Al más mínimo cambio al que se expone una persona será susceptible de provocárselo, siendo un cambio negativo (pérdida de trabajo) o positivo (ascender en el puesto de trabajo).

Tener estrés significa estar sometido a presión, sentirse frustrado, aburrido o encontrarse en situaciones en las que ejercer control no es fácil. Se trata de un proceso de adaptación y de emergencia, que es imprescindible para la supervivencia del ser humano; éste no se considera una emoción si no un agente generador de emociones. Por lo tanto, será una relación entre el individuo y el entorno, lo que influya en la percepción del individuo y en si las demandas ambientales constituyen un peligro o amenaza para su bienestar, o si exceden los recursos para enfrentarse a ellas (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Juárez (2012) afirma que existen determinados factores psicológicos que reducirán el impacto del estrés en el bienestar del individuo, como el sentimiento de control, capacidad para predecir los acontecimientos, percibir que las cosas mejoran, la presencia de salidas a la frustración o la existencia de redes de apoyo en nuestro entorno. De nuevo, se ve la importancia de las diferencias individuales, y el porqué de que diferentes sujetos ante la misma adversidad actúen de manera distinta. Algunas personas ante una situación de estrés utilizan mecanismo de defensa, como pueden ser la negación,

supresión, etc. y otras por el contrario puede adoptar estrategias de adaptación, y en el mejor de los casos de resiliencia.

La mayoría de las investigaciones afirman que las situaciones más estresantes con el confinamiento prolongado, el miedo a infectarse, la frustración, el aburrimiento, la falta de alimentos o productos básicos, pérdidas económicas o la falsa información, son situaciones muy comunes las cuales están produciendo el estrés en la población (Alfageme, 2020).

2.4.2 Ansiedad

La ansiedad, como el estrés, es una respuesta del organismo ante situaciones límites, que se caracteriza por una sensación de angustia leve o miedo, y la aparición de aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, sudoración o sensación de flojedad. Es algo normal y que incluso puede ayudar a aprender cómo afrontar situaciones complicadas. Sin embargo, una crisis de ansiedad, sin ser un hecho grave para la salud, genera una situación de pánico que cursa con unos síntomas muy similares a los del infarto, hasta el punto de que puede confundirse con él. Ocurre de forma instantánea, sin previo aviso, y alcanza su máxima intensidad en cuestión de muy pocos minutos, pudiendo prolongarse durante unos pocos más (Sanitas Seguros , s.f.).

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) afirman que la ansiedad es una parte de la existencia humana y que todas las personas sienten un grado moderado de la misma, como una respuesta adaptativa. Es un estado de agitación, inquietud o nerviosidad del ánimo, y supone una de las sensaciones más frecuentes del ser humano. Es una emoción complicada y no placentera que se manifiesta con tensión emocional y dolencias físicas. Este término hace referencias a manifestaciones físicas y mentales en forma de crisis o bien, como un estado permanente y difuso, pudiendo llegar al pánico.

Las características más llamativas de este proceso es su carácter anticipatorio, de señalar el peligro o amenaza del individuo. Tiene una función activadora de la capacidad de respuesta del sujeto, por lo tanto, es un mecanismo biológico adaptativo de protección ante posibles daños, sin embargo, si la ansiedad traspasa la normalidad, en aspectos como frecuencia, intensidad o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes con el organismo, puede provocar patologías tanto a nivel funcional como emocional (Sierra, Ortega y Zubeidat ,2003).

Las personas que padecen esta enfermedad corren el riesgo de agravar su situación a consecuencia de la cantidad de sentimientos negativos que pueden desarrollarse. Con el fin de evitar episodios graves o recaer, se debe cumplir el tratamiento, mantener el contacto con familiares y amigos con los que se esté confinado o con el resto por vía online, y recurrir a los recursos sanitarios en caso de necesidad (Sánchez-Monge, 2020). No obstante, también hay que cuidar de quienes no presentan enfermedades mentales ya que no se abstienen de sufrir episodios similares, normalmente como resultado de una actitud obsesiva frente al contagio, por dificultades para reflexionar sobre el tema, o a causa de una desorganización diaria y/o hipocondría (Avance Psicólogos, 2020).

2.4.3 Miedo

Según Facundo Manes (2020), *“el miedo es un estado emocional generado por la percepción de un peligro o amenaza próxima. Tiene una función preponderante, porque a diferencia de otras emociones básicas, el miedo no puede ser pospuesto. Hace que el mundo se detenga, que todo el resto entre en un compás de espera hasta que ese peligro sea resuelto de alguna manera”*.

Podemos definir el miedo como esa sensación de angustia o desconfianza ante determinada situación, situaciones que se perciben como amenaza física, situación nueva

y desconocida o como fracasos en situaciones de logro. Como consecuencia pueden resultar determinadas reacciones físicas como temblores o transpiraciones; en el nivel expresivo, podemos experimentar cambio en la voz, o el silencio, el llanto; a nivel conductual, a esconderse del peligro o a huir, y podemos sentir un nivel de impotencia e indefensión a nivel interno (Iraeta y Rovira, 1992).

“Dicen las y los expertos que el temor es una emoción de defensa con la que los seres humanos reaccionan ante situaciones de amenaza como la que puede constituir ahora el Covid-19” (Acedo, N. 2020). Como bien sabemos, el miedo es un sentimiento necesario puesto que busca la supervivencia y la autoprotección, pero, un mal uso de éste es muy dañino. En una situación de incertidumbre como la actual es muy común que se haga una mala regulación de dicha emoción. Uno de los mayores peligros del miedo es su propagación. Pese a que se trata de un sentimiento es igual de contagioso y se propaga; de ahí, la importancia que le dan las fuerzas de seguridad del estado a combatir los bulos. De ahí, la importancia de mantener la calma en una situación como esta; ya que una situación de pánico social no solo no serviría de nada, sino que puede derivar en caos. Para evitar el pánico y el exceso de miedo lo que debemos es respirar y estar bien informados. En este caso, sobre la enfermedad que ha generado la actual pandemia (Covid-19); cómo se contagia, sintomatología... etc. Saber es poder. Si conocemos y entendemos lo que sucede, mantendremos estables nuestros niveles de miedo y, junto con ello, de estrés.

Durante este período los miedos más comunes son (Grupo de Referencia del IASC, 2020): miedo a enfermar y morir; evitar acercarse a centros sanitario por miedo a infectarse; miedo a perder el sustento, no poder trabajar por el aislamiento o ser despedido del trabajo; miedo a quedar socialmente excluido o aislado por estar relacionado con la enfermedad (por ej. racismo contras personas que provienen de las áreas afectadas);

miedo a estar separado de los seres queridos y cuidadores; miedo a revivir la experiencia de una epidemia anterior; miedo a que los trabajadores de primera línea pueda transmitir el virus... algunos de estos miedos pueden surgir de peligros reales, pero muchas reacciones y comportamientos emergen de falta de conocimiento, rumores o falsa información.

“Si se pudieran auscultar las emociones todos los fonendoscopios del planeta escucharían dos: miedo e incertidumbre”. (País, 2020). Este es solo uno de los titulares que reflejan cómo la pandemia penetra en la sociedad y provoca una revolución en las emociones de cada persona. En realidad, el miedo es una emoción básica, que tiene una función adaptativa en la humanidad. El miedo aparece cuando crees que vas a sufrir daño. Si el miedo crece mucho, se convierte en terror y entonces pierdes el control. El miedo puede servirte para estar alerta ante el peligro, pero el terror te paraliza y no te deja pensar. (Valcárcel, 2013).

En conclusión, el miedo mal gestionado puede exponernos a más riesgo que la causa originaria que lo propició. Por lo que es importante aceptar el miedo como una emoción normal ante la situación actual e intentar evitar respuestas desproporcionadas que no hagan más que complicar nuestro momento actual. (Aguilar, L. 2020)

2.4.4 Resiliencia

Autores como Juárez (2012), define la resiliencia como un proceso que supone afrontar las adversidades y salir fortalecidos de ellas, entendida como una cualidad que puede ser desarrollada a lo largo del ciclo vital. La resiliencia reconoce, entonces, las imperfecciones y limitaciones de las personas. Otra definición podría ser la de Ferreira (2013) que la define como la resistencia que tengamos a un impacto que nos permita una adaptación positiva en un contexto de riesgo o adversidad.

La capacidad para resolver problemas es algo que caracteriza a las personas resilientes ya que logran buscar soluciones alternativas a los problemas que se les presentan, ya sean cognitivos o sociales.

La crisis sanitaria actual debida al coronavirus y la medida de confinamiento es una amenaza para la vida física, psicológica, social, política y económica. Como hemos visto, toda adversidad apela a la capacidad para resolverla, por lo tanto, nuestra capacidad de resiliencia será esencial para afrontar al Covid-19. La resiliencia, no es solo una capacidad individual, también implica a grupos, comunidades e instituciones. En estos momentos, la sociedad será resiliente si nos mantenemos unidos, cooperando para el bien común, siendo solidarios y confiando en el liderazgo político (Molina,2020).

La pandemia supondrá un reto de resiliencia para nuestra mente ya que debemos aprender a adaptarnos ante las nuevas circunstancias que estamos viviendo por el confinamiento y tener la capacidad de superar esa experiencia traumática. Como ya hemos explicado anteriormente, como consecuencia de la incertidumbre que se genera, empieza a aparecer el miedo como una reacción adaptativa y necesaria que tiene el ser humano ante el peligro. La dificultad está en que ese sentimiento nos conduce a un bloqueo emocional que no nos permite buscar alternativas ni adaptarnos a la situación, lo que termina provocando un daño psicológico que dependerá de cada persona el poder gestionarlo y manejarlo de la manera adecuada (Valsechi M., 2020).

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Analizar cómo ha sido la vivencia y percepción emocional, relacional y de afrontamiento del estudiantado y su entorno inmediato durante el tiempo de confinamiento por la COVID-19.

2.2 Objetivo Específicos

Conocer:

- Dónde pasó el confinamiento, espacio de la vivienda y vistas que se observan desde la vivienda (Dimensión espacial).
- El reparto de las funciones, organización entre las personas que conviven (Dimensión organizativa).
- Cómo han ocupado el tiempo, seguimiento de rutinas, que actividades ayudaron y cuáles no, que se hizo que el tiempo se convirtiera en algo positivo o negativo (Dimensión ocupación y gestión del tiempo).
- Qué tipo de alimentación llevaban, actividad física que llevaban a cabo y con qué intensidad o frecuencia la practicaban, que cambios hubo en el ciclo del sueño, que tipo de ropa utilizan, como afecto a la hora de levantarse y acostar a dormir (Dimensión hábitos y estilo de vida).
- Cuánto se han comunicado con las personas confinadas, dificultades y mejoras a la hora de comunicarse, gestión del silencio, de qué manera se consolaban y se tranquilizaban ante la situación vivida (Dimensión comunicación).
- Cómo han asimilado el confinamiento, emociones más recurrentes tanto negativas como positivas a lo largo del día, emociones experimentadas en la convivencia con las otras personas, características resilientes (Dimensión emociones).

- Qué organización y preparación para una posible prórroga de la situación vivida, elaboración de una lista de recomendaciones para poder sobrellevar el confinamiento y con las personas con las que estás (Dimensión futura).

4. METODOLOGÍA

4.1 Participantes

a) Perfil Sociodemográfico de participantes directos:

Tabla n°1

SEXO		EDAD	fR	%
Hombres	18	19-20	16	14,16%
		21-23	2	1,77%
Mujeres.	95	19-20	67	59,29%
		21-22	20	17,70%
		22-23	8	7,08%
Total			113	100%

b) Perfil de participantes indirectos:

El total de participantes indirectos ha sido de 494 personas, y el parentesco es: madre, padre, hermanos/as, parejas, amigos, vecinos, tíos/as, abuelos/as.

4.2 Técnica

Análisis de archivos de programa procedentes de los trabajos de auto-registro llevados a cabo por el estudiantado sobre su entorno inmediato durante el confinamiento.

4.3 Instrumento

El instrumento ad hoc, fue elaborado para registrar la experiencia del confinamiento. Las dimensiones que explora son 7: dimensión espacial, dimensión organizativa, dimensión ocupación y gestión de tiempo, dimensión hábitos y estilo de vida, dimensión comunicación, dimensión emociones y dimensión futura. (Anexo 1). Dentro de cada una de ellas, se formulan preguntas, para ayudar a responder a la vivencia percibida.

4.4 Procedimiento

Este estudio cualitativo, centrado en la narrativa expresada con el guion facilitado para recoger la vivencia, se aplica un análisis cualitativo, centrado en la recogida de las respuestas comunes expresadas ante las dimensiones exploradas en los/as participantes.

5. RESULTADOS

A continuación, se recaban las respuestas aportadas por los/as participantes en las siguientes dimensiones exploradas:

5.1 Dimensión espacial

1) ¿Con cuántas personas estoy confinado/a? (sexo, edad, y parentesco)

Cabe destacar que la mayoría de las personas han pasado el confinamiento en compañía de sus familiares, aunque existen excepciones que por otro lado han pasado este confinamiento solos/as. El parentesco relacionado se ha registrado por madre, padre, hermano/a, pareja, compañero/a de piso y abuelos/as abordando edades desde los 6 años hasta los 82 años. En algunos hogares el espacio ha sido bastante reducido para el número de personas, en este caso, familia numerosa compuesta por cuatro o siete miembros además de ellos mismos. La mayoría disponían de viviendas amplias.

2) ¿Cuántos metros cuadrados hay en la casa?

El espacio donde los/as participantes y sus familiares pasaron el confinamiento oscila en, aquellos que están por debajo de los 80 m², hasta espacios que llegan a los 315m². Aun así, muchos destacan el poco espacio disponible lo cual lleva a la intimidad reducida de cada uno.

3) Tenemos vistas: hacia una plaza, parque, mar, bloque de viviendas, recibimos el sol dentro de casa, etc..)

Aquí hay diversidad de opciones, entre las que destacamos: monte, playa y algunas zonas urbanizadas. Destacar que también se encontraban en zonas donde la vista era solo de montañas, lo cual fue un agobio ya que estaba casi aislado de la sociedad.

Reciben directamente luz solar dentro de sus viviendas, aunque también cabe destacar que una minoría de personas no disponen de luz solar dentro de su vivienda.

- Otros.

En relación a los espacios de ocio, manifestaron la necesidad de contar con zonas como terrazas, jardines, patios.. para sobre llevar el agobio y la ansiedad. Por lo general disponían de pequeños balcones o terrazas incluso compartiendo comunidad.

5.2 Dimensión organizativa

- 1) ¿Cómo y en qué cosas nos hemos tenido que organizar, consensuar y acordar para facilitarnos la vida?

Se han repetido los casos en los que ya existía una organización previa a la situación del confinamiento lo cual no ha hecho falta una organización, en algunos casos las tareas que tenía cada persona fueron variando para que no fueran siempre las mismas. Por otro lado, el resto de las personas si han tenido que organizar las tareas, siendo estas, la limpieza del hogar, cocinar, cuidados de personas con algún problema, sacar la basura, sacar al perro a pasear. Adoptaron medidas para evitar contagios, como lavarse las manos, no compartir botellas para beber, llevar siempre mascarilla y guantes al salir a la calle. Acordaron que cada persona mantuviera su espacio personal y reuniéndose para las comidas principales. Las mañanas también iban dedicadas al trabajo telemático o a los estudios.

- 2) ¿Qué reparto de funciones, tareas hemos tenido para facilitar la vida?

Las personas han realizado el reparto de las funciones de manera que siempre quedara algo pendiente para el siguiente día, de esta forma no quedaba día sin hacer nada. La distribución de tareas y funciones ha sido equitativa, en algunas ocasiones

se han visto afectadas debido a que no todos los familiares podían realizar las mismas actividades por limitaciones. Varios miembros del núcleo familiar han continuado trabajando y no han podido participar de igual manera en las funciones repartidas, aunque la mayoría de las familias han establecido un orden no todas lo han cumplido alguna de ellas también han improvisado acordando rotaciones o incluso algunas ni han establecido un reparto de estas. Las tareas del hogar las cuales han acordado han sido la limpieza del hogar, cocinar, ir a comprar, asignación de responsables para el cuidado de personas dependientes del núcleo familiar, sacar el perro, sacar la basura. Por otro lado, hay que destacar también la organización de rutinas de ejercicios a ayudado también a facilitar los días.

5.3 Dimensión ocupación y gestión del tiempo

1) ¿Cómo hemos ocupado nuestros días, que cosas hicimos, rutinas?

Cada persona ha realizado diferentes actividades a lo largo del día tales como, llamadas telefónicas, videollamadas, ejercicio físico, leer algún libro, ver series, juegos de mesa, tareas domésticas, realización de trabajos y tareas de la universidad, mantener una rutina, organizar armarios y muebles, momentos de meditación y relajación, escribir, coser.

2) ¿Qué ayudó o sirvió y que no?

Una de las actividades que más ayudo en este confinamiento fue la realización de una rutina diaria para evitar el agobio y mantenerse distraído, el uso de las redes sociales tales como Facebook, Instagram, WhatsApp manteniéndose conectados con sus familiares y amigos, retomar actividades que siempre habían querido hacer, recuperar viejos hobbies, volver a compartir tiempo con las personas que convivían, invertir tiempo en el estudio también les sirvió logrando así los objetivos marcados.

Por otro lado, algo que no ayudo fue el no poder visitar a sus familiares o salir a la calle generándoles algunos conflictos. En algunos casos tampoco ayudó a las personas que pasaron solas el confinamiento y la falta de organización en algunos momentos, tener horas muertas. La constante información de los canales mediáticos en lo que solo se hablaba de la pandemia no ayudó ya que eso provocó en algunas ocasiones agobio y ansiedad entre los convivientes.

3) ¿Cómo y que hicimos para que el tiempo en casa, se haya convertido en algo positivo o negativo?

Algunos de los aspectos positivos fue respetar los espacios individuales y compartir tiempo con los familiares. Los trabajos de la universidad aportaron una experiencia positiva ya que se sintieron realizados y fueron muy productivos. Ver series, películas, juegos de mesa en familia, escuchar música, bailar. El estudio también se convirtió en algo muy positivo.

Como aspecto negativo cabe destacar el exceso de tiempo dedicados a las redes sociales y a la tecnología junto con la falta de horarios estables que no todas las familias cumplían.

5.4 Dimensión hábitos y estilo de vida

1) ¿Cómo llevas la alimentación, el poco gasto calórico, la ansiedad y la preocupación por el momento?

La alimentación ha aumentado y disminuido dependiendo del estado emocional de las personas. Las personas han tenido una alimentación controlada manteniéndola sana y variada exceptuando un día por semana cuando se permitían comer más de lo normal dándose más caprichos, por otro lado, la ansiedad ha estado muy presente en el día a día de muchas familias lo cual ha hecho que la

alimentación no fuera tan controlada, ya que tenían hambre a todas horas y picaban entre horas. Al contrario de las personas que si se esforzaban por mantener una alimentación saludable, habían casos en los que recurrían a comidas poco beneficiosas y sin realizar ningún tipo de deporte.

2) ¿Qué actividad física has llevado a cabo, frecuencia, intensidad y efectos percibidos?

El ejercicio físico ha estado muy presente en las rutinas que cada persona ha realizado tanto como propias como con recursos digitales dirigidas por profesionales, aunque en mayor o menor medida, siempre se le ha dedicado tiempo, en algunos casos también han aprovechado espacios amplios como azoteas y patios para caminar o jugar con los niños. Por otro lado, la práctica del yoga ha ayudado también a controlar los momentos de agobio.

3) ¿Cómo llevas el ciclo del sueño?

En los jóvenes, el ciclo del sueño se ha visto modificado tanto como pérdida como aumento, sin embargo, en mayores en algunos casos el ciclo del sueño se ha mantenido normal. En mayor medida el ciclo del sueño ha ido a mal o en menor medida regular incluso algunas personas llegaron a sufrir insomnio. A lo largo del día, hacen diferentes siestas lo que les afecta también a la hora de dormir por la noche aunque generalmente seguían manteniendo las 8 horas de sueño.

4) ¿Te vistes con nueva ropa cada mañana o te quedas en pijama u otra ropa?

Vestimenta cómoda para estar dentro de casa y algo más casual para salir a la calle. Muchas personas afirman que el cambiarse de ropa, aunque sea cómoda les afecta de manera positiva en su estado de ánimo, sin embargo, otras han preferido quedarse en pijama. Por otro lado, el hecho de no tener una rutina social

en algunos casos ha pasado factura a nuestro aspecto físico dejándolo descuidado, aunque no en todos los casos ya que también han mantenido la higiene y cuidados personales ya que tenían mucho más tiempo para su dedicación.

5) ¿Hora de levantarte y acostarte cada día?

Los horarios se han modificado considerablemente ligado al ciclo del sueño y a la poca actividad les cuesta más dormirse por lo que se levantan más tarde. La hora media de levantarse es de 11 a 12 de la mañana y la de acostarse entre las 11 y las 12 de noche.

5.5 Dimensión comunicación

1) ¿Cómo, de qué, cuánto nos hemos comunicado con las personas confinadas?

Cabe destacar que la comunicación se ha producido de manera frecuente siendo el tema principal el COVID-19. Se ha observado una mejoría entre las familias fortaleciendo los lazos afectivos y mejorando la empatía debido al constante contacto, aunque no siempre era así pues también se producían declives en la comunicación. Los conflictos entre los familiares también han sido reiterados, aunque la gran mayoría se tratasen de pequeños malentendidos se ha magnificado mucho más, en parte debido al encierro.

2) Dificultades y mejoras observadas en la comunicación.

Han mantenido las que tenían previamente en varios casos no se vieron afectadas viéndose incluso mejoradas por el constante contacto. Algunos temas de conversación se repetían. Los participantes afirman que ha habido dificultades dado que conviven varias personas con diferentes caracteres, sin embargo, se ha producido una mejora en la comunicación lo que ha hecho que se solucionaran con mayor

rapidez. Otras de las dificultades observadas ha sido el comunicarse a través de una pantalla con los seres queridos y no tenerlos físicamente. Se les añade también a las personas que han pasado el confinamiento de manera solitaria ya que el no poder relacionarse de manera física ha sido duro, no obstante gracias a las redes sociales han podido sobrellevar la situación de la mejor manera. En ocasiones el estrés, la ansiedad o los cambios de humor han jugado malas pasadas generando roces, malentendidos o discusiones.

- 3) Con quién, frecuencia, nos comunicamos online (amistades, otros familiares, etc..).

La comunicación más frecuente se realizaba con los familiares y amigos mediante llamadas, mensajes a diarios o videollamadas. Por otro lado, cabe destacar el estrés que ha producido la vida académica online. Algunas personas se han visto agobiadas a la hora de comunicarse online ya que a veces eran demasiadas sumando a la falta de cercanía y el contacto físico. La comunicación ha sido constante a cualquier hora tanto con familia como con amigos o pareja. Las personas que se encuentran confinadas de manera solitaria han incrementado en mayor medida la frecuencia a la hora de comunicarse vía online.

- 4) ¿Cómo hemos gestionado el silencio y los demás?

El silencio se ha respetado tanto individual como en los momentos familiares. En ocasiones se producían silencios incómodos o incluso no se producían y los echaban en falta. Por otro lado, los silencios les generan incertidumbre o incomodidad. En algunos casos la gestión del silencio ha sido muy favorable ya que disfrutaban de su propia compañía, aunque no siempre ya que encontramos aquellos que no lo llevan del todo bien dado que en su vida

anterior no estaban acostumbrados a ello. Por el contrario, el silencio de la calle si resulta una situación extraña de desoladora.

- 5) ¿Qué y cómo nos consolamos, animamos, tranquilizamos ante la situación que vivimos?

Expresando los sentimientos y emociones tanto con los convivientes como con los que se mantenía un contacto diario. Cada persona ha buscado diferentes estrategias para sobrellevar esta situación, tales como, buscando el lado positivo, pensar que esto acabará pronto, planear diferentes actividades para cuando todo esto acabe etc. El apoyo y las actividades en familia, amigos, y pareja ha sido muy necesario para poder hacer frente a la situación. Compartir tiempo en familia realizando charlas, juegos, escuchar música y seguir las recomendaciones de los profesionales les ha ayudado a sobrellevar la situación.

- 6) Otros

La comunicación interpersonal se ha visto reforzado ya que ha sido una manera de conocernos a nosotros mismo y replantearnos algunas de las situaciones de nuestras propias vidas.

5.6 Dimensión emociones

- 1) ¿Cómo hemos ido asimilando y aceptando el confinamiento (cognitivamente: algo nuevo en nuestro mundo y seguimos con la incertidumbre del cuanto durará?

En este caso los participantes han terminado por asimilar el confinamiento de forma paulatina y progresiva, aunque ha sido por diversos motivos algunos manifiestan que lo han aceptado por imposición.

2) ¿Que emociones son las más recurrentes (+ y -) a lo largo del día?

Las emociones han ido variando a lo largo de todo el confinamiento y durante el día al principio las emociones más frecuentes era la tranquilidad, esperanza felicidad, empatía, solidaridad, apoyo, comprensión etc. Conforme que iban pasando los días estas se iban transformando en tristeza, melancolía, ansiedad, desánimo, inestabilidad, frustración, agobio e inquietud. Hubo personas que al estar trabajando no han notado el estado del confinamiento por lo que sus emociones han seguido de igual manera.

3) ¿Qué hacemos para controlar la ansiedad o agobio por el confinamiento?

La manera más efectiva de controlar estas emociones ha sido mediante el ejercicio físico, leer, realizar actividades en familia, ver series o películas, hacer yoga, cocinar, intentar mantenerse lo más ocupados posible. Aunque también aparecen en menor medida técnicas de relajación. Por otro lado, una de las participantes señaló caer en malos hábitos refugiándose en la comida y pasarse la mayor parte del tiempo durmiendo, consumo de cannabis, alcohol u otros. Evitar la sobreinformación también fue una manera de controlar la ansiedad y el agobio.

4) ¿Qué nos decimos a nosotros mismos para consolarnos, tranquilizarnos y pensar y desear que saldremos?

En este apartado se dividen en dos vertientes, la primera donde los participantes son positivos y ven la situación como una forma de mejorar o cambiar aspectos de su vida y el resto son más pesimistas ya que tienen pensamientos más negativos. Pensar que ya queda menos, todo es por una buena causa, en este caso, frenar el virus. Gracias a esto no solo se ha parado el virus, sino que se conoce más del mismo evitando así más contagios y más muertes. Además, los anima pensar en

los planes que realizaran con sus amigos y familiares cuando esto acabe y aceptando que cuánto mejor lo hagan más pronto se acabará.

5) ¿Qué emociones has experimentado positivas y negativas, en la convivencia con los/as otros/as.?

En algunos momentos han tenido pensamientos negativos sobre la convivencia con sus familiares, esto deriva a la frustración, agobio y estrés que les ha producido no poder separarse ni salir, estos pensamientos han ocasionado en su mayoría frustración y conflictos. Por otro lado, respecto a las emociones positivas han experimentado una unión más fuerte y estrecha con las personas que se encuentran confinadas.

6) ¿Qué características resilientes estás descubriendo en ti, en las personas que te rodean?

Una de las cosas que más se destaca es aprender a adquirir conciencia sobre nuestras limitaciones y la capacidad de introspección junto con las características resilientes tales como: optimismo, autocontrol, fuerza de voluntad mantener la calma y el control en situaciones donde se generen emociones negativas, la capacidad de adaptarse a la situación.

7) Otros

En algunos hogares ha habido familiares que padecían varios problemas de salud tanto físicos como psicológicos, ante una situación como la que hemos vivido sus problemas han aumentado ya que han sido cambios bruscos de emociones y de rutinas.

5.7 Dimensión futuro

1) ¿Cómo podemos organizarnos, funcionar y prepararnos para un escenario como el que estamos viviendo ahora, si éste se prolongara 2,3 o 4 meses más?. Imagina ese escenario, y elabora una lista de recomendaciones para poder sobrellevarlo en tu espacio de confinamiento y con las personas con las estás.

- Establecer rutinas y horarios.
- Mantener una buena comunicación con el resto de los convivientes.
- Establecer límites y espacios.
- Realizar diferentes actividades durante el día.
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar difusión de bulos.
- Mantener y dar importancia al espacio personal.
- Buscar o leer artículos psicológicos en los que apoyarnos en momentos de debilidad.
- Dieta sana.
- Hacer tareas nuevas que no hacíamos antes por falta de tiempo.
- Marcar pequeños objetivos diarios para no desbordarnos.
- Entablar frecuentemente contacto con las personas con las que convives y con el resto de familia, amistades etc.
- Controlar el ciclo del sueño.
- Evitar la sobre información.
- Mantener la casa en orden y remodelar algunas zonas.
- Cambiarse de ropa diariamente y cuidar el aseo personal.

Observaciones

Los participantes consideran que, si este escenario se repitiera, mantendrían la tranquilidad evitando enfocarse en los aspectos negativos, de esta manera se podrán adaptar a las nuevas circunstancias.

6. DISCUSIÓN

Una vez conocidos los resultados obtenidos y su relación con la revisión teórica se presentará una discusión de los datos recabados de la investigación realizada.

De los resultados de los/as participantes, respecto a las emociones, relaciones y efectos del confinamiento a consecuencia del COVID-19, destacar que las emociones de los participantes han ido variando a lo largo de todo el confinamiento y durante el día, siendo al principio emociones como tranquilidad, esperanza, solidaridad, apoyo etc. Conforme iban pasando los días estas se iban transformando en ansiedad, agobio, inquietud, desánimo, tristeza y melancolía. Esta situación la recoge Cortés, N. (2020) donde expone que todos sufriremos alguna reacción psicológica durante la epidemia y también después como por ejemplo cuadros de ansiedad, miedo, estrés etc... aunque no se pueda decir con exactitud ya que dependerá de la persona y diversos factores.

Por otro lado, como podemos cotejar en los resultados que los/las participantes han terminado por asimilar el confinamiento de manera paulatina y progresiva tal y como nos indica Lidia Ansensi (2020) donde nos habla de lo desagradable que nos resulta a los seres humanos un aislamiento obligatorio, ya que de repente nuestra vida se ha visto paralizada rompiendo con nuestro día a día, nuestras rutinas, nuestro ocio, nuestros amigos y familiares.

En esta investigación se ha recogido como los/las participantes han establecido rutinas diarias y actividades tales como deporte, cocinar, sacar el perro, actividades que antes por falta de tiempo no podían realizar, leer, escuchar música etc.... ya que así evitaban el agobio y podían mantenerse distraídos. Como indican Alba Pérez y Adrián Montesano (2020), el manejo de la sobreinformación es muy importante con el fin de evitar la ansiedad respecto a la situación de alarma y durante el día mantenerse ocupados

manteniendo una visión positiva estableciendo rutinas y hábitos que invitan a sacar provecho del tiempo.

Por otro lado, los/las participantes acordaron mantener su espacio personal respetando los momentos de silencio y reuniéndose para las comidas o algunas actividades. También se ha observado una mejoría entre las familias fortaleciendo lazos afectivos y en la comunicación gracias a la gestión acordada entre ellos, así bien como afirma Alba Pérez (2020) la convivencia continua puede generar tensiones familiares, planteando en estos casos programar de forma conjunta la gestión del día estableciendo momentos de separación y unión equilibrando los momentos de deber y disfrute.

La práctica de los/las participantes de una rutina de actividades a diario y los objetivos a cumplir cada día, ha favorecido la buena gestión del tiempo. Esta situación la afirma Ok Diario (2020), recomendando que lo más favorable para la gestión del tiempo es comenzar por las tareas más importantes organizadas en un planning semanal.

Los resultados nos muestran como el ciclo del sueño ha empeorado en los/las participantes, acostándose más tarde, lo que implica que se levanten más tarde, Kaseem (2020) refiere como el ciclo del sueño ha sido un aspecto que se ha visto muy perjudicado debido a la falta de actividad.

Otro elemento rutinario saludable es la higiene corporal, este caso los/las participantes han cumplido esta rutina ya que afirman tener más tiempo para su cuidado y aseo personal, sintiéndose mejor manteniendo así su higiene corporal y su vestimenta. Tal y como nos cuenta Vilchez (2007), la higiene debería ocupar una posición prioritaria en el estilo de vida de las personas ya que evitaría muchos problemas de salud.

Hemos podido observar en los resultados que el tiempo a solas les ha servido también para auto-conocerse y verse capaz de superar esta situación. De acuerdo con

González (2020), el confinamiento nos obliga a pasar más tiempo de lo habitual con las demás personas de la unidad convivencial, pero sobre todo con nosotros mismos, lo que conlleva a crear estrategias de autoconocimiento.

Los/las participantes se han visto ante una situación de ansiedad y esto los ha llevado a una mayor ingesta de alimentos en determinados momentos del día. Ramírez (2015), afirma que seguir una dieta equilibrada resulta una tarea difícil ya que se ingieren más alimentos durante el día a causa del agobio o sin razón aparente.

En algunos momentos los/las participantes han tenido pensamientos negativos sobre la convivencia con sus familiares, esto deriva a la frustración, agobio, miedo de no saber que pasará y estrés que les ha producido no poder separarse ni salir, estos pensamientos han ocasionado en su mayoría frustración y conflictos. Esta situación la recogen Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) que definen el concepto de estrés como un hecho habitual del ser humano, pues cualquier individuo con mayor o menor frecuencia lo ha experimentado. Al más mínimo cambio al que se expone una persona será susceptible de provocárselo, siendo un cambio negativo (pérdida de trabajo) o positivo (ascender en el puesto de trabajo).

En cuanto a la resiliencia tal y como nos describen los resultados los/las participantes han descubierto características resilientes durante todo este proceso de confinamiento ya que han aprendido a adquirir conciencia sobre sus propias limitaciones y la capacidad de introspección junto con las características resilientes como son por ejemplo, optimismo, autocontrol, mantener la calma y el control de situaciones donde se han generado emociones negativas teniendo la capacidad de adaptarse a la situación. Este caso coincidimos con Ferreira (2013) que define la resiliencia como la resistencia que

tengamos a un impacto que nos permita una adaptación positiva en un contexto de riesgo o adversidad.

7. CONCLUSIONES

Las conclusiones más relevantes de las dimensiones exploradas son:

Respecto a la **Dimensión espacial**, la gran mayoría han pasado en confinamiento en compañía de sus familiares siendo en espacios amplios y con bastante luz solar. Con vistas generalmente hacia espacios naturales y urbanos.

Por lo general en la **Dimensión organizativa**, todas las familias han acordado una organización, siendo buena en general a la hora de realizar tanto las tareas del hogar como el salir a comprar lo necesario, aunque previamente al confinamiento ya existía dicha organización.

El punto clave en la **Dimensión y ocupación de tiempo**, ha sido la planificación y realización de una rutina diaria en las que incorporaron el deporte, juegos, actividades que antes por falta de tiempo no podían realizar, compartiendo el tiempo en familia, aunque también fue importante tener tiempo a solas.

En la **Dimensión de hábitos y estilo de vida**, los/las participantes en general han tenido cambios significativos, se repite con bastante frecuencia, la alteración en el ciclo del sueño viéndose afectado de manera negativa, el aumento del apetito en ocasiones debido a la ansiedad de verse encerrado sin poder salir, han mantenido su cuidado personal poniéndose en ropa cómoda evitando el pijama e intentando mantener un hábito de vida saludable con una rutina de ejercicio ya que les ha ayudado a sobre llevar esta situación.

Respecto a la **Dimensión comunicación** se ha producido bastante comunicación entre las personas confinadas, ha sido muy buena incluso les ha aportado cosas positivas ya que antes por falta de tiempo no lo hacían todo lo que querían. La mayoría mantenía

la comunicación vía online ya fuera con sus amigos, familiares o pareja. Han presentado dificultades entre ellos, pero se han visto solventada sin problemas respetando el espacio personal de cada uno y los silencios que han sido necesarios también.

Por lo general en la **Dimensión emociones** podemos observar como en general han tenido una buena aceptación al confinamiento ya que se han centrado en pensamientos positivos como “es por el bien de todos”, aunque también han influido emociones negativas, las más frecuente han sido: ansiedad, agobio, estrés. También han experimentado emociones positivas como esperanza y empatía. Las características resilientes han sido un descubrimiento para muchas personas ya que carecían de conocerlas, como por ejemplo la paciencia, mantener la calma y la capacidad de adaptación a esta nueva situación. Mantener la mente ocupada ha sido un buen aliado para sobre llevar el confinamiento.

Por último, en la **Dimensión futura**, muchas personas han coincidido en que si esta situación se alargara más en el tiempo los elementos claves para poder seguir sobre llevándola serian:

- Establecer rutinas y horarios.
- Mantener una buena comunicación con el resto de los convivientes.
- Establecer límites y espacios.
- Realizar diferentes actividades durante el día.
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar difusión de bulos.
- Mantener y dar importancia al espacio personal.
- Marcar pequeños objetivos diarios para no desbordarnos.

- Entablar frecuentemente contacto con las personas con las que convives y con el resto de familia, amistades etc.
- Controlar el ciclo del sueño.

Una vez realizada la investigación, se puede afirmar que se ha cumplido con el objetivo de esta misma, analizando la vivencia y percepción del estudiantado durante el confinamiento por la COVID-19. A nivel general el COVID-19 ha sido un problema que nos ha perjudicado en todos los aspectos de nuestra vida diaria.

Por un lado, en cuanto a los resultados podemos ver como los/las participantes han sobrellevado el confinamiento de una manera positiva, debido a la concienciación de los encuestados ya que su preocupación sobre la pandemia era mayor que su deseo personal y social, no obstante, también hubo participantes que afrontaron el confinamiento como una imposición y no como una necesidad de la población.

Por otro lado, tenemos las emociones, las cuales han ido variando a lo largo de todo el confinamiento, donde al principio muchos conservaban la calma, pero conforme pasaban los días y veían la evolución de la pandemia estas iban cambiando a emociones como la ansiedad, miedo y desesperación, aún así lo supieron sobrellevar gracias a las rutinas que se habían marcado y la comunicación con familiares y amigos.

En cuanto a las relaciones, la comunicación tanto entre convivientes como con familiares a distancia ha sido muy frecuente e incluso se ha producido una mejora entre ellos, sabiendo gestionar los silencios y respetando el espacio personal en todo momento, no obstante, también se generaban malentendidos y discusiones debido a la convivencia, sin embargo, lo han sabido gestionar y solucionar.

Por ultimo, los/las participantes han afrontaron el confinamiento con positividad ya que adoptaron la visión como una forma de mejorar aspectos de vidas y de una manera

empática hacia los demás, además se animaban pensando en los planes que realizarían cuando todo esto llegara a su fin. Sin embargo, existía otra vertiente también la cual era más negativa ya que sus pensamientos eran mas pésimos y tampoco hacían por mejorarlos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acedo, N. (2020, 14 de marzo). Consejos para gestionar el miedo al coronavirus. La razón Andalucía. Recuperado de:
<https://www.larazon.es/andalucia/20200314/yl2y5uvkr5hvxjg4wvluuslpne.html>
- Aguilar, L (2020). *Manejo de conflictos en el hogar por aislamiento de Coronavirus*. PsicoAbreu. Recuperado de <https://www.psicologos-malaga.com/conflictos-hogar-aislamiento-coronavirus/>
- Alba Pérez, A. M. (25 de marzo de 2020). epce.blogs.uoc.edu. Obtenido de http://epce.blogs.uoc.edu/es/2020/03/25/consejos-psicologicos-confinamiento-coronavirus/consejos_psicologicos_confinamiento_coronavirus/
- Alfageme, A. (20 abril, 2020). Un mundo con ansiedad, miedo y estrés. [artículo web] Recuperado de <https://elpais.com/sociedad/2020-04-20/un-mundo-con-ansiedad-miedo-y-estres.html>
- Apoyo positivo (3, abril, 2020). Mi yo emocional durante la cuarentena. [Mensaje en el blog de Apoyo Positivo]. Recuperado de:
<https://apoyopositivo.org/blog/coronaemocional/>
- Asensi, L. (s. f.). Coronavirus: efectos psicológicos generados por el confinamiento. Recuperado 7 de mayo de 2020, de <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>
- Avance Psicólogos (2020). Problemas de ansiedad por el confinamiento ante el coronavirus. Recuperado de: <https://www.avancepsicologos.com/problemas-de-ansiedad-por-el-confinamiento-ante-el-coronavirus/>

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

- *Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*. (2020). Obtenido de https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Recomendaciones_Trastorno_Mental_pdf.pdf

- Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (2020). Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (COVID-19). Madrid: Ministerio de Sanidad. Recuperado de: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200402_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf

- Cortés, N. (2020, abril 3). «Todos sufriremos secuelas psicológicas durante la epidemia de coronavirus y también después». Recuperado 7 de mayo de 2020, de https://www.consalud.es/la-entrevista/sufriremos-reaccion-psicologica-epidemia-coronavirus_77037_102.html

- Consejo General de la Psicología de España (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio. Madrid: Consejo General de la Psicología de España. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8630

- El mundo. (2020, abril 13). Síntomas del coronavirus, tratamiento y cómo evitar el contagio de Covid-19. Recuperado 7 de mayo de 2020, de <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/03/20/5e74b424fc6c839d7f8b465e.html>

- Europa Press. (2020, mayo 2). Por qué Covid-19 en algunas personas es asintomático, mientras que en otras letal. Recuperado 7 de mayo de 2020, de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-covid-19-algunas-personas-asintomatico-mientras-otras-letal-20200423083543.html>

- Ferreira García, E. (2013) *Acontecimientos vitales y su impacto sobre los síntomas y trastornos emocionales en adolescentes*. (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona.
- García, J. L. y Santizo, J. A. (2010). Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 5 (3), 2-25. Recuperado de: <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/899>
- Ganuza, A. (2020). Juan Antonio Madrid: “Esta cuarentena puede provocarnos problemas de sueño, de peso y de ánimo”. Murcia: La Opinión de Murcia. Recuperado de: <https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2020/03/27/juan-antonio-madrid-cuarentena-provocarnos/1102514.html>
- González, J. R. (2020). Cuarentena: una oportunidad para el autoconocimiento. *Theo*. Recuperado de: <https://theo.org.mx/cuarentena-una-oportunidad-para-el-autoconocimiento/>
- Giralt, E. (2020). Cómo lograr dormir mejor durante el confinamiento. *La Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20200414/4885379742/dormir-mejor-coronavirus-confinados.html>
- Grupo de Referencia del IASC para la SMAPS en Situaciones de Emergencia. (14 marzo, 2020). *Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid.19*. Recuperado de: https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf
- Iraeta, A. I. V., & Rovira, D. P. (1992). Conocimiento social de las emociones: evaluación de la relevancia teórica y empírica de los conceptos prototípicos de cólera, alegría, miedo y tristeza. *Cognitiva*, 4(1), 29-48.

- Jiménez, A. (2020). *Confinamiento y salud mental: cómo acatar la medida desde el mejor punto de vista psicológico*. Recuperado de: https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/confinamiento-salud-mental-acatar-medida-punto-vista-psicologico_75922_102.html

- Juárez, Rodríguez, A. (2012). Construir desde las fortalezas: trabajo social y resiliencia. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 70(136), 5-36. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/718/594>

- Herrera Hernández, J. M (2020). *Instrumento ad hoc de registro de la experiencia del confinamiento: dimensiones: dimensión espacial, dimensión organizativa, dimensión ocupación y gestión de tiempo, dimensión hábitos y estilo de vida, dimensión comunicación, dimensión emociones y dimensión futura*. Sin editar. Universidad de La Laguna.

- Kaseem, M. (2020). Los beneficios psicológicos de hacer deporte durante la cuarentena. *Carreras populares.com*. Recuperado de: <https://www.carreraspopulares.com/noticia/los-beneficios-psicologicos-de-hacer-deporte-durante-la-cuarentena>

- Manes, F., (2020). Coronavirus y la pandemia de miedo y ansiedad. Recuperado de: <https://elpais.com/ciencia/2020-03-22/coronavirus-y-la-pandemia-de-miedo-y-ansiedad.html>

- Ministerio de Sanidad, Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y Consejo General de la Psicología de España (2020). Recomendaciones sencillas para afrontar la cuarentena. Madrid: Consejo General de la Psicología de España. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8671&cat=9

- Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. (2020). *Quedarse en casa: recomendaciones saludables. Actividad física*. Recuperado de https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_estilos_de_vida_saludable_Actividad_fisica.jpg

- Molina, C., (2020). *Desarrollar la resiliencia frente al Covid 19 y el encierro en casa*. Recuperado de <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/desarrollar-la-resiliencia-frente-al-covid-19-y-el-encierro-en-casa>

- Ok Diario (2020). 5 claves para gestionar tu tiempo durante la cuarentena. Ok Diario. Recuperado de: <https://okdiario.com/salud/5-claves-gestionar-tu-tiempo-durante-cuarentena-5384065>

- OMS. (30 de Marzo de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Orientales y la influencia de la educación física sobre ellos. (Tesis). Granada: Universidad de Granada. Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/1561>

- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2020). Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre le enfermedad del coronavirus (Covid-19). Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- Organización Panamericana de la Salud. (2010). Apoyo psicosocial en emergencias y desastres: Guía para equipos de respuesta. Panamá. Obtenido de https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&view=download&ca_____tegoriy_slug=books&alias=1087-apoyo-psicosocial-en-emergencias-y-desastres&Itemid=1179&lang=es

- País, E. (20 de Abril de 2020). *El País*. Obtenido de <https://elpais.com/sociedad/2020-04-20/un-mundo-con-ansiedad-miedo-y-estres.html>

- Ramírez, M. C. (2015). El papel de la dieta en nuestra salud mental y estado de ánimo. *Alimenta*. Recuperado de: <https://www.dietistasnutricionistas.es/papel-la-dieta-nuestra-salud-mental-estado-animo/>

- Ramos, V., Piqueras, J. A., Martínez, A. E. y Oblitas, L. A. (2009). Emoción y cognición: implicaciones para el tratamiento. *Terapia psicológica*, 27 (2), 227-237. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071848082009000200008&script=sci_arttext&tlng=e

- Real Academia Española (RAE,2001). Recuperado de: <https://www.rae.es/>

- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 67. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- Sánchez-Monge, M. (2020). Ansiedad y depresión en tiempos del coronavirus. *Cuídate plus*. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/25/ansiedad-depresion-tiempos-coronavirus-172516.html>

- Sanitas Seguros. (s.f.). Crisis de ansiedad. Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/crisis-ansiedad.html>

- Servicio Canario de Salud. (2020). *Ansiedad por coronavirus y cómo afrontarla*. Recuperado de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/1ff92e65-637c-11ea-b279-01f623c4611e/InfografiaAnsiedad.pdf>

- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Soler, E. (2020). Coronavirus: Consejos para sobrellevar el confinamiento. Educando Adolescentes. Recuperado de: <https://elisoler.com/consejos-para-sobrellevar-el-confinamiento/>
- Tizón, J. L. (2020). La salud emocional en tiempos de pandemia. En J. L. Tizón, La salud emocional en tiempos de pandemia (pág. 154). Barcelona: Herder Editorial.
- Valcárcel, C. N. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas.
- Valsechi, V., (2020). El coronavirus es un reto de resiliencia. Somos comarca. Recuperado de: <https://somoscomarca.es/el-coronavirus-es-un-reto-de-resiliencia/>
- Vilches, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los Montes

ANEXO

Guión de vaciado. Anexo (1)

1) Dimensión espacial

- ¿Con cuántas personas estoy confinado/a? (sexo, edad, y parentesco)
- ¿Cuántos metros cuadrados hay en la casa?
- Tenemos vistas: hacia una plaza, parque, mar, bloque de viviendas, recibimos el sol dentro de casa, etc.)
- Otros.

2) Dimensión organizativa

- ¿Cómo y en qué cosas nos hemos tenido que organizar, consensuar y acordar para facilitarnos la vida?
- ¿Qué reparto de funciones, tareas hemos tenido para facilitar la vida?
- Otros

3) Dimensión ocupación y gestión del tiempo

- ¿Cómo hemos ocupado nuestros días, que cosas hicimos, rutinas?
- ¿Qué ayudó o sirvió y que no?
- ¿Cómo y que hicimos para que el tiempo en casa, se haya convertido en algo positivo o negativo?
- Otros

4) Dimensión hábitos y estilo de vida

- ¿Cómo llevas la alimentación, el poco gasto calórico, la ansiedad y preocupación por el momento?
- ¿Qué actividad física has llevado a cabo, frecuencia, intensidad, efectos percibidos?
- ¿Cómo llevas el ciclo del sueño?
- ¿Te vistes con nueva ropa cada mañana o te quedas en pijama u otra ropa?
- Hora de levantarte y acostarte cada día
- Otros.

5) Dimensión comunicación

- ¿Cómo, de qué, cuánto nos hemos comunicado con las personas confinadas?
- Dificultades y mejoras observadas en la comunicación.
- ¿Con quién, frecuencia, nos comunicamos online (amistades, otros familiares, etc.)?
- ¿Cómo hemos gestionado el silencio y los demás?
- ¿Qué y cómo nos consolamos, animamos, tranquilizamos ante la situación que vivimos?
- Otros

6) Dimensión emociones

- ¿Cómo hemos ido asimilando y aceptando el confinamiento? (cognitivamente: algo nuevo en nuestro mundo y seguimos con la incertidumbre del cuanto durará)
- ¿Que emociones son las más recurrentes (+ y -) a lo largo del día?
- ¿Qué hacemos para controlar la ansiedad o agobio por el confinamiento?

- ¿Qué nos decimos a nosotros mismos para consolarnos, tranquilizarnos y pensar y desear que saldremos?
- ¿Qué emociones has experimentado positivas y negativas, en la convivencia con los/as otros/as?
- ¿Qué características resilientes estás descubriendo en ti, en las personas que te rodean?
- Otros

7) Dimensión futuro

- ¿Cómo podemos organizarnos, funcionar y prepararnos para un escenario como el que estamos viviendo ahora, si éste se prolongara 2,3 o 4 meses más? Imagina ese escenario, y elabora una lista de recomendaciones para poder sobrellevarlo en tu espacio de confinamiento y con las personas con las estás.

Observaciones