

EFFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN ESTADOS EMOCIONALES Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE PROFESORES Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

Effects of Confinement on Emotional States and Interpersonal Relationships of Teachers and Students of the University of Guanajuato

Karen Elizabeth Martínez García¹, María Guadalupe Torres Velázquez², Enoc Obed de la Sancha Villa³

Resumen

A más de un año y medio de haber abandonado las instalaciones físicas y mudarse a espacios virtuales, ya se tienen reportes de los efectos de las condiciones educativas emergentes en las situaciones de aprendizaje, así como en las distintas dimensiones que conforman e influyen en la cotidianidad de los individuos. El objetivo general de esta investigación es reconocer a profundidad el impacto han tenido en aspectos socioemocionales estudiantes y profesores universitarios durante el aislamiento provocado por la contingencia Covid-19. En total participaron 7 profesores y 9 alumnos de la Licenciatura en Educación de la Universidad de Guanajuato, México. El análisis de resultados se llevó a partir del análisis de las narrativas de los participantes, configurando categorías descriptivas del discurso. Algunos de los resultados observados se vinculan con la manifestación de emociones como desánimo, cansancio, frustración, enojo y tristeza. Asimismo, se encontraron problemáticas en las relaciones con familiares y amigos en menor o mayor medida en profesores y estudiantes. Por último, también se destacan las acciones que realizaron los actores educativos para afrontar el aislamiento involuntario; las respuestas se vinculan con actividades de recreación, como: hacer ejercicio, ver televisión, etc. Se concluye que, en términos generales, se observó un mayor impacto en los alumnos, lo cual sugiere que los programas educativos deben buscar alternativas para promover espacios de interacción académica y social, así como de ocio y buscar el desarrollo de habilidades adaptivas de los estudiantes para no caer en actividades contraproducentes para la salud física, emocional y las relaciones interpersonales con familiares y amigos.

Palabras clave: profesores, estudiantes, COVID-19, confinamiento.

Abstract

More than a year and a half after leaving the physical facilities and moving to virtual spaces, there are already reports of the effects of emerging educational conditions in

¹ Universidad de Guanajuato. México. Estudiante de séptimo semestre de la Licenciatura en Educación. Correo institucional: ke.martinezgarcia@ugto.mx

² Universidad de Guanajuato. México. Estudiante de séptimo semestre de la Licenciatura en Educación. Correo institucional: mg.torresvelazquez@ugto.mx

³ Universidad de Guanajuato. México. Doctor y profesor de tiempo completo de la Licenciatura en Educación. Correo institucional: eo.delasancha@ugto.mx

learning situations, as well as in the different dimensions that make up and influence daily life of individuals. The general objective of this research is to fully recognize the impact that students and university professors have had on socio-emotional aspects during the isolation caused by the Covid-19 contingency. In total, 7 professors and 9 students who belong to the Education Department of the University of Guanajuato, Mexico, participated. The analysis of results was carried out from the analysis of the narratives of the participants, configuring descriptive categories of the discourse. Some of the results observed are linked to the manifestation of emotions such as discouragement, fatigue, frustration, anger, and sadness. Likewise, problems were found in relationships with family and friends to a lesser or greater extent in teachers and students. Finally, the actions carried out by educational actors to face involuntary isolation are also highlighted; the answers are linked to recreational activities, such as: exercising, watching television, etc. It is concluded that, in general terms, a greater impact was observed on students, which suggests that educational programs should seek alternatives to promote spaces for academic and social interaction, as well as leisure and seek the development of adaptive skills in students. so as not to fall into activities that are counterproductive to physical and emotional health and interpersonal relationships with family and friends.

Key words: Teachers, students, COVID-19, confinement.

Introducción

La inclusión en prácticas de confinamiento puede darse por diversas situaciones. Algunas autoridades la implementan para controlar sectores de la población, asistir a grupos de personas en busca de refugio (Kobelinsky, 2005) o para llevar actividades emergentes en donde se requiere tener el control de la situación y no exponer, u observar actividad, por parte de la población. El confinamiento no sólo se presenta a partir de medidas institucionales. En México, por ejemplo, se han dado casos de confinamiento a partir de las situaciones violentas sistemáticas entre el crimen organizado o por amenazas de supuestos grupos delictivos que suelen enviar mensajes para que la población se mantenga en casa a partir de determinadas horas.

Aunque tales situaciones de confinamiento se han observado en México, es muy poco frecuente o casi improbable que tales condiciones se observen en el país; sólo la pandemia derivada de la transmisión del virus Sars-Cov-2 promovió en grandes sectores de la población aislamientos voluntarios. El confinamiento sugerido por las instancias gubernamentales mexicanas ha impactado, en diferente medida, en los aspectos económicos, laborales, emocionales, interpersonales y de salud de los individuos. Uno de los ámbitos más visiblemente afectados por la contingencia del covid-19 fue el educativo; de un día para otro, todos los niveles educativos transitaron a prácticas de enseñanza y aprendizaje a distancia, algunos a partir de medios virtuales y muchos otros mediante cuadernillos u hojas de trabajo.

A más de un año y medio de haber abandonado las instalaciones físicas y mudarse a espacios virtuales, ya se tienen reportes de los efectos de las condiciones educativas emergentes en las situaciones de aprendizaje, así como en las distintas dimensiones que conforman e influyen en la cotidianidad de los individuos. Trabajos con estudiantes universitarios han mencionado que: a) algunos alumnos no cuentan con la infraestructura o materiales necesarios para poder atender a sus clases bajo el confinamiento; b) su disposición de dinero ha disminuido; c) que tanto hombres y mujeres, pero en mayor medida éstas últimas, han tenido que interrumpir sus actividades escolares por tener que realizar labores del hogar; d) se han incrementado los niveles de ansiedad y estrés; e) se han suscitado conflictos por no tener un espacio para realizar las actividades o necesidad de compartir material, entre otros (cf. De la Sancha, Macías y Torres, 2021; López y Rodríguez, 2020; Organización de Estados Americanos, 2020)

En el ámbito de la salud se tienen reportes de cómo el incremento en la actividad sedentaria ha favorecido, tanto en profesores y alumnos universitarios, la aparición o empeoramiento de dolores de cabeza, ardor de ojos, dolor de cuello y dolor de espalda. Además, gran proporción de docentes y alumnos han reportado haber subido de peso y tener que cambiar sus horarios y tipos de alimentación debido a las exigencias que les ha planteado la modalidad virtual. Vinculado con lo que comúnmente suele denominarse salud psicológica, los profesores reportan mayor angustia, tristeza y preocupación que los alumnos, pero estos últimos manifiestan haber tenido en mayor medida episodios de cansancio constante, estrés, ansiedad, frustración e irritabilidad. Vinculado con este punto, sobresale que los estudiantes, específicamente las mujeres, acuden en mayor medida que los profesores a servicios de orientación psicológica, y de estos últimos los profesores de sexo masculino casi no acuden o piensan requerir servicios del área de psicología (Villarreal, Villafañá y Mozqueda, en preparación).

A pesar de la importancia de reconocer numéricamente cómo se presentan diferentes condiciones vinculadas a los efectos del confinamiento en la salud y aspectos cotidianos de los estudiantes, existen diferentes situaciones que, por su complejidad y dinamismo, es necesario abordar de manera amplia y particular. Algunos estudios realizados sobre las dinámicas familiares, por ejemplo, han mostrado que las condiciones de encierro favorecidas por la contingencia empezaron, más tarde que temprano, a evidenciar sus inconvenientes y a generar conflictos.

Iguínez (2010), por ejemplo, al estudiar la convivencia de familiar en la pandemia observó: a) situaciones de aburrimientos de menores que propiciaban indisciplina que irritaba a sus padres; b) desarrollo abrupto y frecuente de ambientes familiares tensos donde se perdían los límites de las jerarquías y se desorganizaba la dinámica familiar y doméstica; c) reclamos por la supervisión constante de los padres hacia los hijos y conflictos por no tener espacios de soledad, favoreciendo la emergencia de conductas de enojo; d) mayores conflictos entre parejas, entre otros.

El confinamiento voluntario, con restricciones para asistir a comercios y lugares de esparcimiento, o el sólo tener la posibilidad de salir a adquirir artículos de primera necesidad, ha trastocado las prácticas y vida de muchas personas. No sólo se han dejado de frecuentar personas o lugares de ocio y distracción, la actividad física se ha visto reducida, los horarios para levantarse, consumir alimentos o ir a dormir se han modificado, en algunos casos, de manera significativa. Los niños más pequeños, o aún peor los que nacieron durante o poco antes de la pandemia, han visto limitados sus contactos con otras personas entorpeciendo el desarrollo de habilidades básicas de socialización con sus pares o personas de otras edades. Varios alumnos y profesores han perdido seres queridos y han tenido que afrontar no poder despedirse adecuadamente de aquellos que aman. Como lo plantea Pinazo-Hernández (2020):

Este momento de crisis está generando estrés en la población, las personas experimentan malestares o emociones negativas como respuesta natural a esta situación amenazante o de incertidumbre. Estos malestares pueden ser ansiedad, miedo, temor, tristeza, preocupación, sentimiento de soledad, irritabilidad, miedo a enfermarse o a morir, cambios en el apetito y el sueño, especialmente si las personas no satisfacen sus necesidades básicas y no cuentan con redes de soporte social... La pandemia tiene muchas historias, muchas facetas, llegó repentinamente y hasta cambió a algunas personas.

Sin duda, hay una infinidad de situaciones que ha traído consigo la pandemia y de las cuales es necesario tener registro para poder analizar sus implicaciones y posibles alternativas para enfrentarla en esta o en situaciones similares, ya que no se descarta que este tipo de eventos sigan ocurriendo con otro tipo de patógenos. La importancia para el ámbito escolar de llevar a cabo lo anterior se relaciona con el reconocimiento de aquellas condiciones que han interferido o apoyado a los agentes educativos en sus actividades académicas, así como los factores que mayor relevancia cobraron en una situación de enorme trascendencia para todas las personas. En tal sentido, la presente investigación tuvo como finalidad reconocer a profundidad el impacto han tenido en aspectos socioemocionales estudiantes y profesores universitarios durante el aislamiento provocado por la contingencia Covid-19.

Metodología

Se utilizó un enfoque cualitativo con el objetivo de indagar, relatar y comprender las experiencias de profesores y alumnos en relación con el confinamiento y su impacto en aspectos socioemocionales. Es de tipo transversal, exploratorio, descriptivo, ya que busca detallar fenómenos, contextos y situaciones, las cuales cuentan con pocos antecedentes teóricos y en un momento específico (Hernández et al, 2014). Para la recolección de datos se realizó un guion de entrevista semiestructurada, el cual fue valorado y mejorado a partir de las retroalimentaciones. El guion consistió en 14

preguntas abiertas que servían para instigar la respuesta del participante ante diferentes situaciones, pero éstas podían omitirse en caso de que el entrevistado estuviera aportando información relevante que respondiera a las preguntas del instrumento.

Los materiales que se ocuparon para la recolección de datos fueron los aparatos electrónicos como celular, tablet o computadora, con servicio de internet. Los participantes fueron incluidos debido a su disposición de llevar a cabo la entrevista. Se utilizaron las redes sociales de Facebook® y WhatsApp®, así como el correo electrónico para compartir un mensaje en el que se explicaba la intención de la investigación y se solicitaba su apoyo. En total participaron 7 profesores y 9 alumnos de la Licenciatura en Educación de la Universidad de Guanajuato, México. El análisis de resultados se llevó a partir del análisis de las narrativas de los participantes, configurando categorías descriptivas del discurso.

Resultados

El análisis de las narrativas de profesores y alumnos resultó en la delimitación de 11 categorías: 1) roles asumidos en el confinamiento; 2) adecuaciones para la convivencia;

3) estados emocionales experimentados; 4) afectaciones en las relaciones con cercanos; 5) estrategias para evitar el contagio; 6) deterioro en la salud; 7) acercamiento a instituciones o profesionales de la salud; 8) pérdida de un familiar; 9) la vivencia de la enfermedad; 10) estrategias de afrontamiento; y 11) aprendizajes/ aspectos positivos de la pandemia. Por cuestiones de espacio, en este trabajo sólo abordarán las categorías “Estados emocionales”, “Afectaciones en las relaciones con cercanos” y “Estrategias de afrontamiento”.

Estados emocionales de profesores. Destaca que, aunque la entrevista no se dirigía a las cuestiones académicas, necesariamente, los docentes coincidieron en resaltar el papel de las dinámicas escolares como un elemento favorecedor de estados vinculados al desánimo, cansancio, frustración, enojo y tristeza. En los discursos de los profesores es evidente la manera en que rescatan la poca participación y cooperación de los estudiantes en los periodos de clase, así como la imposibilidad de exigirles que, por ejemplo, tuvieran al menos la cámara encendida por no atentar contra sus condiciones socioeconómicas y privacidad. Un ejemplo representativo de lo anterior puede observarse en la siguiente declaración:

En un primer momento tuve mucho desanimo por mi trabajo ya que muchos de los jóvenes no cooperaban en clase, no mandaban sus tareas, no prendían sus cámaras ni participaban. Tuve también cansancio, ya que tengo más trabajo que en presencial y el estar tanto tiempo frente a la computadora me afectaba mi vista y el dolor de espalda, también padecí estrés y frustración además de incertidumbre al ser una enfermedad desconocida.

En el caso de reportes menos generalizados, estos se vincularon con situaciones de angustia, tristeza y posibles estados de depresión por el miedo a contraer la enfermedad y por la posibilidad de que algún familiar se enfermara. De manera interesante, una minoría de profesores reportó estas situaciones, en comparación con el impacto que manifestaban a partir de la actitud de los alumnos. En el polo opuesto, se encontraron declaraciones singulares de profesores que observaban a la pandemia como un fenómeno de lucro, control de sociedad o una situación que no debería ser considerada tan alarmante; en estos casos la mención de estados emocionales vinculados a la contingencia fue casi nula, observándose un mayor énfasis en la racionalización de la situación o en la adaptación casi inmediata a las condiciones del confinamiento.

Estados emocionales de alumnos. A diferencia de los profesores, que en su mayoría abordaron brevemente los impactos de la pandemia o vinculado del confinamiento, los alumnos tuvieron menciones más amplias de cómo se habían visto afectados. Un aspecto mencionado por gran parte de los entrevistados se relacionó con estado previo a la pandemia. Refieren generalmente a situaciones de tranquilidad y felicidad y después suelen hacer una comparación con el estado actual. En sus discursos no se observa inhibición para afirmar que la pasaron muy mal y que, aunque al principio sintieron un poco de alegría por la suspensión de clases, posteriormente el encierro los llevó a sentir miedo de contagiarse, necesidad de estar haciendo algo fuera del encierro familiar o estados depresivos autoreconocidos. En el mismo sentido que los profesores, la gran mayoría de estudiantes también destacaron inconformidad y quejas con el proceso educativo implementado a partir de la pandemia y sobre todo es de resaltarse las varias menciones vinculadas a la consideración de dejar la escuela. Dos ejemplos representativos de los discursos de los alumnos se muestran a continuación:

Muy aburrida, muy desesperada, a veces ya como que lo que quiero es regresar a Guanajuato, ya de verdad es como muy sí, o sea, incluso tuve un trabajo en el que me quemaba como del estrés, pero lo prefería a regresar a mi casa a estar haciendo nada.

Y, sobre todo, pensar en dejar la carrera, sí lo pensé más de alguna vez. Lo intenté, porque inclusive la abandoné por semanas. Fueron 2 semanas y media, la cual yo dije ya no, y les puedo contar que eso fue hace menos de un mes. Entonces, yo la dejé y yo misma la recuperé.

Afectaciones en las relaciones de los profesores con personas cercanas. La características más comunes y salientes de los discursos de los profesores fue la simpleza, poca profundidad y el no considerar un problema el distanciamiento con amigos o familiares. Nuevamente, aunque en menor medida, se observaron explicaciones

vinculadas a las afectaciones con las personas en los ámbitos laborales. A continuación, un ejemplo representativo de los relatos de los profesores.

Siempre hemos sido una familia muy unida y comunicada, antes de la pandemia convivíamos mucho con la familia de mi esposa y la mía, pero luego la pandemia y ya no pudimos hacer estas reuniones, si hubo un alejamiento con mis demás familiares, pero lo que es mi esposa y mis hijos pues vivimos todos en una misma casa y cada quién tiene sus actividades; no existió como tal una afectación.

Afectaciones en las relaciones de los alumnos con personas cercanas. A diferencia de los profesores, la mayoría de los estudiantes sí destacaron problemáticas relacionadas con el distanciamiento de familiares y amigos. Destacan tres tipos de situaciones: quienes, a pesar de haber seguido en contacto a partir de las redes sociales, observaron un distanciamiento porque las pláticas fueron menos frecuente y se tornaban poco interesantes. En segundo lugar, se presentaron relatos en los que se observan transiciones de la simple utilización de mensajes de texto a la realización de videollamadas de manera frecuente para poder seguir teniendo contacto visual. A pesar de estos procesos emergentes de adaptación, un aspecto recurrente en las narrativas de los alumnos fue la sensación de no disfrutar del mismo modo las interacciones, incluso cuando estas hayan incluido personas novedosas o tiempos similares de interacción, en algunos casos. En tercer lugar, se ubicaron aquellos que perdieron la totalidad de los contactos con amistades y conocidos por meses o un tiempo considerable. Los siguientes dos ejemplos representan estos casos:

Yo creo que pues sí, primer con mis amigos, porque pues ya no los veo ni nada, mis compañeros de la escuela. Segundo, pues me reconecté con algunos amigos que tengo aquí cerca. Y sé, se siente bien, pero pues igual tampoco no eran tan indispensables en mi vida. Eran personas que ya había dado por hecho que ya no me iban a hablar, y es bueno como reconectarlos, pero sí preferiría como tener la vida que tenía antes.

Si comienzo por Abasolo, pues sólo mantuve comunicación por mensajes, pero en una única ocasión y fue porque tuvimos que asistir a un funeral, entonces, fue por única ocasión, la verdad. De ahí en más, no. Y con las de Guanajuato, con ellas sí, pero la verdad siento que era más por cosa de tarea que por cosa de preguntarnos, creo que a lo mejor, por cortesía.

Un segundo aspecto generalizado entre los alumnos fueron las problemáticas o conflictos emergentes con sus padres. Parte de ellos explicaban que tal situación se debió a la cantidad de tiempo que pasaban juntos, el aburrimiento o incluso el regreso de normas y restricciones por parte de los padres hacia los hijos.

Estrategias de afrontamiento de los profesores en el confinamiento

Las estrategias de afrontamiento más frecuentes que reportaron los profesores se relacionan con actividades de recreación. La mayoría de estas prácticas se realizaban con el objetivo de disminuir niveles de estrés con ayuda del esfuerzo físico; nadar, correr, ir a paseos en los cerros, hacer rutinas de ejercicio en casa, entre otros. El siguiente ejemplo representa este caso:

Uno tiene que moverse y yo en ese sentido no he cambiado mi forma de vida, con la pandemia, para nada. Todos los días salgo y camino con mis perros. Todos los días hago ejercicio, todos los días veo a alguna amiga.

Adicionalmente, otra estrategia que implementan los profesores es utilizar el tiempo extra que se obtuvo en el confinamiento, en trabajos específicos que habían planeado, pero que, por la falta de tiempo en sus labores, no se daba la oportunidad de realizarlos, por ejemplo: trabajos de investigación, proyectos personales, literatura pendiente, atención para la familia, actividades recreativas con hijos, entre otros. Un ejemplo es el siguiente:

Estar en casa me ha permitido por la propia necesidad de estar trabajando más cosas personales, estar procesando más la información, organizar desde aquí algunos textos, algunos archivos, dar seguimiento a lo que refería, por ejemplo, hoy que inicia nuestro congreso pues ya desde casa eso hasta cierto punto favorece como espiritual pues ya no me muevo tanto y eso ha favorecido también mantenerse ocupado para que emocionalmente no llegue a afectar.

En todo momento leía artículos verídicos, y junto a mi familia intentábamos no entrar en pánico ya que el miedo hace mucho mal en las personas [...]. Algo que me ayudó mucho en este confinamiento fue acercarme aún más con mis hijos y mi esposa y pasar tiempo de calidad con la familia.

Es importante mencionar que algunas de las estrategias también mencionadas por los profesores estaban relacionadas con aspectos subjetivos, aquellas terapias o actividades religiosas que ayudaban en la autorregulación de las emociones, la motivación y en general la disminución de estrés. Un ejemplo de este caso es el siguiente:

Al inicio de la pandemia yo tenía mucha furia, mucho estrés por la modalidad, por el aislamiento siento que me ayudé a tranquilizarme o relajarme asistiendo a terapia, teniendo también actividades de recreación con mi familia, algo que nos sirvió a todos fue fomentar la fe con mis hijos ya que era algo que no hacíamos y creer en algo nos ayudó mucho, me di cuenta de lo afortunada que era por tener mi casa, mi trabajo, reflexionar en sí.

Estrategias de afrontamiento de los estudiantes durante el confinamiento

A diferencia de los profesores, la mayoría de los estudiantes mencionaron estrategias diferentes, muchas de ellas implementadas en el mismo escenario del confinamiento. Por ejemplo, el pasar frente a la televisión viendo series o sin hacer nada, fue una estrategia mencionada por varios estudiantes. El ejercicio, aunque en menor medida, también fue

una estrategia adoptada por los alumnos. Debe mencionarse que sí hubo reportes de alumnos que resaltaban la dificultad por realizar actividades o aplicar estrategias que les permitieran sobrellevar el confinamiento, aunque las razones se vinculaban con las mismas exigencias de la escuela y las actividades adicionales que debían realizar en casa. Dos ejemplos de lo anterior representan las mayorías de las respuestas de los estudiantes:

Hacer ejercicio es algo que me ha ayudado mucho, me ayuda a distraer la mente, me ayudado a sentirme más capaz, a probarme a mí misma, a decir, de alguna manera, este es un reto personal que me hace sentir más satisfecha.

Sí, me distraigo 2, 3 días viendo una serie o durmiendo, o definitivamente en haciendo nada, dándome un tiempo para mí. [...] yo creo lo que me ha mantenido estable, que he salido a jugar, que he continuado saliendo a jugar.

Discusión

El confinamiento impactó en los diferentes agentes educativos. Aunque profesores y alumnos tuvieron que cambiar sus rutinas y actividades para poder desempeñarse ante los nuevos desafíos que implicó la pandemia, vivieron en formas diferenciadas los efectos del confinamiento. Por una parte, fue evidente en las diferentes charlas que, aunque los profesores se vieron impactados en la esfera emocional, sus orígenes estuvieron más vinculados con la manera en que las nuevas dinámicas educativas se estuvieron presentando a partir del trabajo virtual. En este sentido, fue común encontrar que los profesores se volcaran a explicaciones relacionadas con la poca participación de los alumnos y las necesidades de cambiar sus formas de trabajo. Aunque no se niega que algunos docentes hayan pasado por momentos de afectación emocional como tristeza, miedo o estados de depresión, estos fueron justificados por las cuestiones laborales o por situaciones de gran impacto como la pérdida de algún ser querido. En el caso de los alumnos, se observó una mayor amplitud en las explicaciones relacionadas con los cambios emocionales sufridos, la mayoría de ellos no tuvo reparo en mencionar lo difícil que les resultó el encierro y cómo habían sufrido distintos tipos de episodios no agradables en términos emocionales. Una posibilidad de haber encontrado respuestas más amplias y vinculadas con mayores afectaciones por parte de los alumnos podría relacionarse con la inhibición de los profesores por mostrar debilidad ante entrevistadores. Una segunda posibilidad son las condiciones económicas, familiares y laborales que enfrenta un profesor en comparación de los alumnos. Así, por ejemplo, mientras los profesores suelen contar con ambientes familiares y económicos estables, así como múltiples responsabilidades debido a su trabajo, los alumnos se enfrentan a necesidades económicas y limitaciones en las interacciones que son de importancia para ellos.

Las dificultades emergentes en las relaciones interpersonales tuvieron un desarrollo semejante en las narrativas de profesores y alumnos: los docentes casi no mencionaron la presencia de conflictos o problemas interpersonales, mientras que los estudiantes resaltan la pérdida del contacto con sus pares y las rencillas surgidas con sus familiares al interior del hogar. Esto sugiere que, probablemente, los profesores con un trayecto de vida más desarrollado y mejores condiciones estructurales pueden desplegar estrategias de afrontamiento más efectivas que los jóvenes. En términos generales, se observó un

mayor impacto en los alumnos, lo cual sugiere que los programas educativos deben buscar alternativas para promover espacios de interacción académica y social, así como de ocio y buscar el desarrollo de habilidades adaptativas de los estudiantes para no caer en actividades contraproducentes para la salud física, emocional y las relaciones interpersonales con familiares y amigos.

Referencias Bibliográficas

De la Sancha, E., Macías, A., y Torres, G. (En prensa). Condiciones y Experiencias de Vida de Estudiantes de Licenciatura y Maestría en Educación al Inicio de la Pandemia COVID-19. en *La educación escenarios inciertos. Experiencias, lecturas y lecciones actuales*. Universidad de Guanajuato.

Estrada Iguíniz, M. (2010). Convivencia forzosa. Experiencias familiares durante la emergencia sanitaria por el virus de la influenza humana A (H1N1) en la ciudad de México. *Desacatos* (32), 109-118.

Hernández Sampieri, R. et al. (2014). *Metodología de la investigación*. México, McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Kobelinsky, C. (2005). Notas sobre el confinamiento y la política de asilo en Francia. *Cuadernos de Antropología Social* 22, pp. 137–151

López, M. y Rodríguez, S. (2020). Trayectorias escolares en la educación superior ante la pandemia ¿continuar, interrumpir o desistir? Casanova, H. (coord.). *En Educación y Pandemia. Una visión académica*. (pp. 103-108). México. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. UNAM. Recuperado de <https://www.iisue.unam.mx/nosotros/covid/educacion-y-pandemia>

Medina, M., Silva, R., y Blanco, P. (2021, 13 marzo). Así nos ha cambiado un año de pandemia. *EL PAÍS: el periódico global*. <https://elpais.com/sociedad/2021-03-12/asi-nos-ha-cambiado-un-ano-de-pandemia.html>

Organización de Estados Americanos [OEA]. (2020). *COVID-19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados*. Comisión Interamericana de Mujeres. Recuperado de <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>. Fecha de consulta: 10 de enero de 2021

Villafañá, J. A., Villarreal, K., & Castillo, M. F. (en preparación). Efectos del confinamiento en la salud de estudiantes y profesores de educación de la UG.