

Experiencias corpóreas, emocionales y de habitabilidad en jóvenes universitarios: efectos del confinamiento social por la Covid19

Corporeal and emotional experiences in young university students: effects of social confinement by Covid19

Aileen Azucena Salazar Jasso¹

Universidad Autónoma de Tamaulipas (México)

Alfredo Sánchez Carballo

Universidad Autónoma de Tamaulipas (México)

Venus María Piedad Bonilla Rocha

Universidad Autónoma de Tamaulipas (México)

Recibido: 22 de enero de 2023

Aceptado: 24 de marzo de 2023

Publicado: 21 de agosto de 2023

Resumen

El objetivo del trabajo es conocer las formas de habitar las viviendas durante el confinamiento por la Covid19 debido a la reconfiguración de actividades escolares y laborales, así como reconocer las manifestaciones emocionales derivadas de dichos cambios. El diseño metodológico fue cualitativo mediante grupos focales conformados por estudiantes universitarios de la licenciatura en Psicología. Los estudiantes realizaron cambios en el

¹ Email: aileen.salazar@uat.edu.mx



habitar de sus viviendas en torno a la reorganización del uso de los espacios para las actividades escolares y laborales, la convivencia familiar, el uso del tiempo en casa, y en los hábitos de alimentación y del sueño. Una de las limitaciones del estudio fue la necesidad de realizar el trabajo de campo a través de plataformas virtuales debido a la contingencia sanitaria. No obstante, el haber realizado los grupos focales durante el confinamiento permitió aproximarnos a la experiencia de lo que estaban viviendo los jóvenes en sus hogares. Con el estudio se identificaron las tensiones psicosociales que surgieron en el confinamiento por la Covid19 en los hogares de los estudiantes universitarios y la modificación de hábitos cotidianos en la organización socioespacial de la vivienda.

Palabras clave: vivienda, emociones, comportamiento, pandemia, estudiantes

Abstract

This work aims to know the ways of inhabiting the homes during the confinement by the Covid19 due to the reconfiguration of school and work activities, as well as to recognize the emotional manifestations derived from confinement. The methodological design was qualitative through focus groups made up of university students. The students made changes in living in their homes around the reorganization of the use of spaces for school and work activities, family life, the use of time at home, and eating and sleeping habits. One of the limitations of the study was the need to carry out the field work through virtual platforms due to the health contingency. However, having carried out the focus groups during the confinement allowed us to approach the experience of what the young university students were experiencing in their homes. The study made it possible to identify the psychosocial tensions that arose in the confinement due to Covid19 in the homes of university students and the modification of daily habits in the socio-spatial organization of the home.

Keywords: home, emotions, behavior, pandemic, students

Introducción

A partir de la pandemia por la Covid19 y el confinamiento social se afectaron interacciones sociales en áreas como la economía, la salud, la educación, las políticas públicas, entre muchas otras, sin embargo, también se trastocaron conductas, emociones y percepciones respecto a los microespacios de nuestro entorno cotidiano. El objetivo del estudio es conocer las formas de habitar las viviendas por los jóvenes universitarios durante el confinamiento debido a la reconfiguración de actividades escolares y laborales, así como reconocer sus manifestaciones emocionales derivadas de esta situación social.

El 30 de enero de 2020 la epidemia de la Covid19, causada por el coronavirus SARS-CoV-2, fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII). Posteriormente, el 11 de marzo del mismo año se llega a la conclusión que la Covid19 puede considerarse una pandemia, debido a que se había extendido por varios países y continentes afectando a un gran número de personas (OMS, 2020).

A partir de las declaraciones del organismo internacional cada nación comenzó a tomar medidas ante la amenaza en la salud. En México, a través del Consejo de Salubridad General, se declaró emergencia sanitaria la epidemia generada por la Covid19 el 31 de marzo de 2020 (Consejería Jurídica del Ejecutivo Federal, 2020). Posteriormente, la Secretaría de Salud determinó una serie de acciones para atender la emergencia. Una de las medidas fue alentar a la población a salir de sus viviendas solo para realizar actividades esenciales: “El Gobierno de México reitera a la ciudadanía la necesidad de abstenerse de realizar actividades fuera de casa, mantener la sana distancia y las medidas básicas de higiene, con el fin de evitar un mayor número de contagios” (Secretaría de Salud, 2020, en prensa).

Paralelo a estos comunicados el 23 de marzo de 2020 se empezó a promover en todo el país, como parte de la Jornada Nacional de Sana Distancia, la campaña de suspensión de actividades no esenciales denominada “Quédate en casa”. Esta medida implicaba un confinamiento que fue recomendado a toda la población a través de los medios de comunicación tradicionales (radio y televisión) y redes sociales, así como las páginas oficiales de los niveles de gobierno federal, estatal y municipal.

Es importante distinguir los términos que se han empleado para referir a las acciones promovidas ante la emergencia sanitaria: cuarentena, aislamiento, distanciamiento y confinamiento social. De acuerdo con Sánchez-Villena y De la Fuente-Figuerola (2020) la cuarentena refiere la restricción del desplazamiento de individuos que han estado expuestos al contagio con probabilidad de estar infectados; el aislamiento consiste en la separación física de las personas contagiadas de aquellas que no lo están. El distanciamiento hace referencia a alejarse de lugares concurridos, evitando la interacción entre las personas anteponiendo una distancia física. Esta medida es la que implica cierre de lugares públicos como escuelas, centros religiosos, eventos masivos, oficinas de trabajo, centros comerciales, entre otros. Por último, el confinamiento se refiere a una intervención comunitaria que implica permanecer refugiado en el mayor tiempo posible, y comprende la combinación de estrategias para disminuir las interacciones sociales como el distanciamiento social, uso de cubrebocas, evitar salida a actividades no esenciales, no usar el transporte público, entre otras.

En este trabajo la categoría de análisis que abordaremos para entender los cambios suscitados al interior de las viviendas es el de confinamiento, al ser la que refiere las implicaciones de abarcar actividades laborales y educativas desde los hogares con la finalidad de permanecer refugiados y protegerse del virus SARS-CoV-2.

Durante el año 2020 y 2021 la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) implementó el *Plan Académico-Tecnológico* para atender la contingencia por la Covid19, que implicó el desarrollo de las clases en modalidad virtual (*Comunicado UAT 19 de julio, 2020*) lo que obligó a los jóvenes universitarios, personal administrativo y docentes, a permanecer en casa para darle continuidad a las actividades académicas, entre ellas las clases a través de la plataforma Microsoft Teams.

Para el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2021), los niños y jóvenes son la población que ha resultado más afectada por las políticas de confinamiento obligatorias o recomendadas en las diferentes naciones desde el comienzo de la pandemia. Ansiedad, depresión, desmotivación hacia el futuro, y falta de apoyo social han sido problemas que son resultado de las vivencias de esta población durante el confinamiento.

La obligatoriedad de las clases virtuales, el confinamiento en casa y la vulnerabilidad psicosocial que han enfrentado los jóvenes durante la pandemia han sido el marco de la emergencia de nuevas experiencias en los hogares. Actualmente cobra relevancia su observación y comprensión desde la voz de los jóvenes para repensar cómo experimentan los espacios que habitan ante las actuales necesidades sociales provocadas por la pandemia.

El supuesto de este trabajo es que a partir del confinamiento por la Covid19 se modificaron las relaciones socioespaciales de los jóvenes universitarios al interior de las viviendas, derivando en experiencias donde el cuerpo y las emociones se combinaron, generando cambios en la habitación de los espacios de la vivienda y su significado.

1. El cuerpo y la emoción en el habitar cotidiano

Al virus SARS-CoV-2 que genera la Covid19 se le enfrenta no solo desde la medicina o el funcionamiento fisiológico de nuestro sistema inmune, también se le enfrenta desde los espacios que habitamos, como las ciudades y la casa, así como desde la corporeidad y las emociones. Como afirma Velázquez-Arias (2020), al virus se le ha personificado haciendo una lectura ontológica en dos territorios: las ciudades vacías y la casa ampliada, esta última llenada física y simbólicamente “casas llenas, de casas habitadas, de un mundo doméstico ensanchado” (p.22), ya que el espacio ha sido reconfigurado más allá de lo que tradicionalmente se identificaba como un espacio para la interacción familiar o de actividades privadas. Por ejemplo, desde el inicio del confinamiento social los hogares también adquirieron el carácter de espacios para el trabajo virtual o como espacios de refugio, contención o cuidados de la salud para evitar los contagios.

Dimensionar las implicaciones del confinamiento durante la pandemia conduce a considerar el lugar de las emociones en las experiencias al interior de los hogares. El confinamiento social disminuyó la interacción de las personas con su entorno cotidiano y eso impactó en cambios de humor, miedo, estrés, depresión y ansiedad (Salari, et al., 2020).

Las emociones como el miedo, la preocupación o la angustia, surgen ante un resultado negativo o una amenaza y se dan en un triple sistema de respuestas: cognitivas, fisiológicas o motoras; estas respuestas pueden surgir ante cuatro tipos de situaciones: de evaluación, interpersonales, fóbicas y situaciones de la vida cotidiana (Moral y Pérez, 2022).

...al percatarnos de esa casa a la vez nos percatarnos de nosotros mismos (del modo en que vivimos), lo que hasta entonces no había sido posible ya que nuestra vida cotidiana estaba construida desde el afuera (ciudad) y no desde el adentro (la casa), y ahora, en medio de esta contingencia mundial, nos reencontramos con esa posibilidad de construir y de cultivarnos en y con la casa, dicho en otras palabras, nos reencontramos con esa *actitud vital propiamente de la existencia humana*, esto es, el habitar y el construir la casa, aquel espacio común de muchas maneras (Velázquez-Arias, 2020, p. 22).

Esta reconstrucción de las casas en términos relacionales considera las manifestaciones emocionales y expresiones corporales. El confinamiento social derivó en cambios en los procesos de comunicación entre los miembros del hogar e interacciones espaciales en las viviendas; se generó un nuevo lenguaje espacial que implicó cambios en los imaginarios y las representaciones del cuerpo.

Con la pandemia se resignificó a la vivienda como el espacio de defensa ante el coronavirus, convirtiéndose en refugio seguro versus el espacio público donde el riesgo de contagio es mayor. Esto obligó a redefinir el uso de los espacios en la vivienda, al considerar que las personas pasaron mayor tiempo en sus hogares. Estudiar estos cambios obliga a vincular el espacio con el cuerpo y, por tanto, a abordar el tema de la corporeidad en el contexto de la pandemia.

El concepto de *habitus* se sostiene en una base simbólica que contempla el espacio corporal y social: “El *habitus* es una capacidad infinita de engendrar en total libertad (controlada) productos –pensamientos, percepciones, expresiones, acciones– que tienen siempre como límites las condiciones de su producción, histórica y socialmente situadas” (Bourdieu, 1991, p. 96).

Los rituales son la base práctica de los *habitus*, que no solo implican las significaciones, sino su materialización en los actos, es decir, en las emociones y en el cuerpo. El cuerpo es la entidad donde se materializan las prácticas sociales. Desde la propuesta conceptual de Bourdieu, lo social se establece en el cuerpo y puede observarse a través del *habitus* y la *hexis corporal*, esta última entendida como la adaptación del cuerpo a las circunstancias emergentes del entorno.

La forma como se vive el espacio social se incrusta en el cuerpo y se encarnan prácticas cotidianas que permiten regular las acciones y los juegos de poder emprendidos dentro del campo social (Olvera y Sánchez, 2012). “El *habitus* es cuerpo socializado y, simultáneamente, sociedad corporeizada” (Varela, 2009, p. 105). A través de ademanes, gesticulaciones, la vestimenta, el caminar y el hablar, se puede observar la incorporación de las prácticas sociales en el comportamiento individual.

En el contexto de la pandemia, alterar las experiencias dentro de las viviendas significó alterar la *hexis corporal*, esas disposiciones interiorizadas sobre el vivir, sentir y pensar el espacio del hogar: “la pandemia nos ha obligado a redefinir el concepto de corporeidad y de las condiciones y convenciones en que ella se expresa” (Finol, 2020, p. 185).

Según Finol (2020), durante la pandemia se manifestaron distintas nociones del cuerpo: *los cuerpos enfermos, cuerpos en riesgo, cuerpos sospechosos y cuerpos temerosos*, y podemos añadir en esta tipología a los cuerpos que disputan los espacios dentro de las viviendas. Es decir, la competitividad de la vida cotidiana fuera del hogar antes de la pandemia se llevó al campo del interior del hogar y la lucha por los espacios.

La ruptura espacial y ritual que se vivió con la pandemia llevó a que se reordenara el caos mediante nuevas formas de relacionarse con los objetos, los espacios y las personas, reconstruyendo concepciones de habitabilidad en los hogares.

2. Habitabilidad, vivienda y confinamiento

Estudios como el de Ziccardi y Figueroa (2021) analizaron variables laborales, educativas y de esparcimiento en la relación con la habitabilidad de la vivienda durante el confinamiento, y encontraron que en la Ciudad de México de cada 10 personas, 9 afirmaron realizar actividades domésticas; entre cinco y siete dijeron trabajar en línea; y entre cuatro y cinco participaban o apoyaban el “aprende en casa”, una actividad que se realizó a través de la televisión o en línea, lo que deja en evidencia la transformación del uso del espacio de la vivienda y la distribución del tiempo de los miembros del hogar.

El confinamiento en casa dejó de manifiesto las desigualdades estructurales y las limitaciones para hacer efectivo el derecho a la salud, a la educación, a la vivienda, al espacio público y al trabajo. Se puede afirmar que la experiencia de confinamiento se vuelve problemático en las viviendas con inadecuadas condiciones de habitabilidad, y es relativamente mejor en aquellas donde las características materiales y espacios son adecuadas a las necesidades de las personas que las habitan (Ziccardi *et al.*, 2020).

Asimismo, Gerardo Ordoñez (2020) realizó un estudio exploratorio sobre las condiciones de habitabilidad de las viviendas y del entorno urbano ante el confinamiento social provocado por la Covid19 en Tijuana, y encontró que “en lo que se refiere a la distribución de responsabilidades en el hogar, aunque hay la participación de miembros de ambos sexos en muchos de los hogares, en una proporción importante las mujeres siguen siendo las responsables principales de realizarlas” (Ordoñez, 2020, p. 333). Dichas responsabilidades incluyen trabajo doméstico, compra de alimentos, apoyo en tareas escolares y cuidado de niños, adultos mayores, o ambos, aunque donde se acentuaron más las diferencias fue en las dos últimas.

Por lo anterior, no podemos pensar la vivienda solo desde la edificación física que la constituye, también tendría que pensarse como un espacio donde se configuran relaciones socioespaciales. Sergio Varela (2009) problematizó la propuesta teórica del *habitus* de

Bourdieu enfatizando la dimensión de corporeidad, y señala la importancia que tiene para las ciencias sociales teorizar al cuerpo como dimensión de lo social. Esto lleva vincular el *habitus*, lo corporal y la vivienda: “el construir lleva implícito el habitar” (Varela, 2009, p. 2). Bourdieu entiende al habitar como correlativo del construir, sin embargo, para Varela, el habitar cae en el olvido cuando el lenguaje retira al habitar del significado propio del construir.

El hogar aparece cuando se habita la vivienda, por lo que no se puede pensar la vivienda sin pensar en su habitabilidad. “El habitar es el rasgo fundamental del ser [...] la esencia del construir es el dejar habitar [...] solo si somos capaces de habitar podemos construir” (Varela, 2009, p. 8). Si a partir de la pandemia habitamos las viviendas de modo distinto, distinto debe ser el modo de construirse.

A partir de la pandemia es importante reconocer la importancia de la habitabilidad en la vivienda ya no solo desde la mirada de la arquitectura, sino desde el enfoque psicosocial que coloca a las experiencias al interior de las viviendas, las relaciones socioespaciales y la mirada del cuerpo y las emociones como entidades que trazan la concepción de la vivienda, el uso de sus espacios y sus rutinas relacionadas con la habitabilidad.

El tema de la habitabilidad cobra especial importancia en las políticas de vivienda en México ante el contexto de la construcción masiva de la vivienda social. La habitabilidad implica bienestar psicosocial, ambiental y sociopolítico, al considerar las expectativas, capacidades y necesidades de los individuos y de su grupo social; además de involucrar el entorno físico y sociocultural de la vivienda (Zulaica y Celemín, 2008).

A continuación, se presentan los resultados del trabajo de campo realizado con estudiantes universitarios para conocer sus percepciones en torno a sus experiencias en el confinamiento, así como los cambios emocionales y corpóreos que vivieron ante el traslado de actividades educativas y laborales a sus casas durante la pandemia.

3. Metodología

La metodología empleada fue de carácter cualitativo. Se realizaron ocho grupos focales conformados cada uno por seis estudiantes universitarios inscritos a la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México. En total participaron 48 estudiantes. Debido a la contingencia sanitaria el trabajo de campo se realizó de manera virtual a través de la plataforma Teams. La muestra fue por conveniencia. Los estudiantes manifestaron en la sesión virtual su consentimiento informado sobre su participación en el estudio, mismo que fue grabado.

La información obtenida se sistematizó mediante el software de análisis de datos Atlas.ti, que permitió codificar la totalidad de expresiones relacionadas con las categorías *espacio físico en el hogar, interacción al exterior del hogar, interacción al interior del hogar, relaciones familiares, estrés y uso del tiempo*.

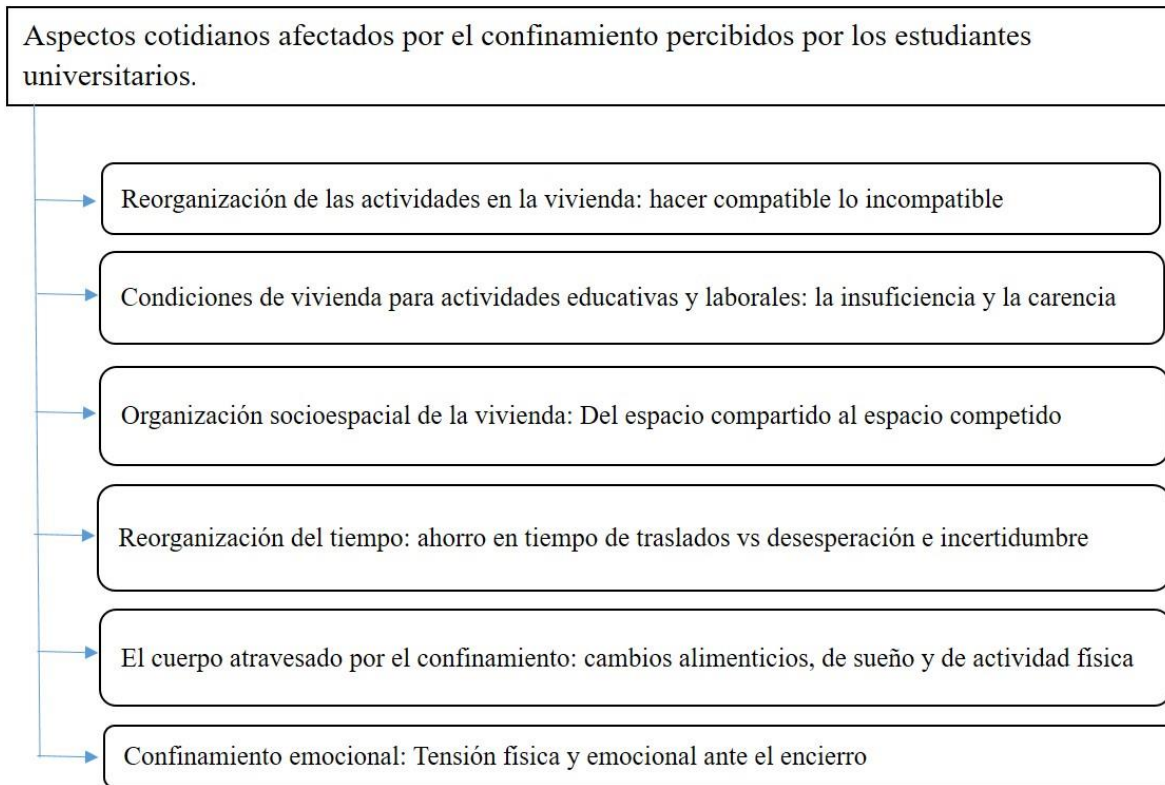
En el siguiente apartado se presentan algunas de las expresiones más significativas en las narrativas que los jóvenes fueron construyendo a lo largo de las entrevistas, las cuales serán expuestas mediante siete ejes interpretativos.

4. Resultados y discusión

Los estudiantes describieron una serie de experiencias en el contexto del confinamiento por la pandemia relacionadas a la reorganización de sus actividades y relaciones familiares dentro del hogar. Entre los principales aspectos mencionados están las nuevas dinámicas de alimentación y sueño, las relaciones de convivencia y conflictividad familiar generados por el encierro y el cambio de hábitos, la reorganización del tiempo, las rutinas adoptadas por la inclusión de tareas escolares y laborales, el uso de espacios de la vivienda y sus principales dificultades, y la tensión física y emocional derivada del confinamiento (ver figura 1).

Figura 1

Percepciones de los estudiantes universitarios durante el confinamiento.



Nota: elaboración propia.

4.1. Reorganización de las actividades en la vivienda: hacer compatible lo incompatible

Las clases virtuales obligaron a los jóvenes a trasladar la dinámica de una estructura escolar a una estructura dentro del hogar, situación que evidenció la incompatibilidad de actividades con fines distintos. Las clases mediante las plataformas tecnológicas requerían de atención por parte del estudiante, óptimo servicio y conexión a internet, espacio privado para llevar a cabo la participación en clase, entre otros aspectos. Esto generó que los estudiantes tuvieran dificultades en el desarrollo de sus clases en sus hogares. La expresión del conflicto con otros miembros de la familia a raíz de su condición de estudiantes fue constante, sobre todo quienes compartían espacios de estudio con hermanos menores, que requerían de su apoyo.

Las actividades de trabajar y estudiar en casa suponen una redistribución del espacio original de la vivienda, lo que resulta problemático cuando hay limitaciones del espacio físico, además de la necesaria concentración para realizar estas tareas y el tener una computadora con conectividad, la cual hay que compartir entre los miembros de la familia y pagar estos servicios (Ziccardi y Figueroa, 2021).

Al principio fue muy difícil porque, por ejemplo, mi hermana mayor hacía home office, yo con las clases, mi otra hermana con sus niños tomando clases también. Mi casa es grande, pero luego por lo mismo del internet nos juntábamos, o por ejemplo, si yo estaba en la sala mi hermana también, la del home office, y luego bajaban los niños a comer y hacían mucho ruido y cosas así, entonces había mucho conflicto porque no nos podíamos concentrar y no tomar bien pues nuestro trabajo o las clases porque había mucho ruido, o alguien pasaba hablando y “cállate porque voy a prender la cámara o el micrófono”, y pues estar conviviendo todas todo el día fue muy muy difícil. Al principio la convivencia fue algo difícil, tener que vernos diario y todo el día, y que no había tanta privacidad también (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Como se puede observar, los jóvenes vieron alterada su privacidad, pues su hogar ya no era ese lugar donde se llegaba a descansar, o bien, donde sentían la autonomía de organizar sus pendientes de acuerdo con sus dinámicas familiares, sino que se convirtió en un salón de clases, pero teniendo al compañero incómodo viendo la televisión, dando de gritos o escuchando música a alto volumen. Como lo afirmó Velázquez-Arias (2020), la casa ampliada se hizo presente, se llenó de códigos educativos que no congeniaban con los códigos de convivencia familiar. En términos bourdianos, el *habitus* se trastocó y las dinámicas diarias en confinamiento obligaron a los miembros de los hogares a crear nuevos rituales escolares, familiares, laborales o sociales, para adaptarse a una nueva habitabilidad del espacio de vivienda.

4.2. Condiciones de vivienda para actividades educativas y laborales: la insuficiencia y la carencia

Uno de los aspectos que se manifestaron de manera constante fue la reorganización de los espacios. La inesperada pandemia obligó a los estudiantes de todos los niveles educativos a confinarse en el hogar de manera repentina, y las inconveniencias de las condiciones de las viviendas se hicieron presentes. Los jóvenes expresaron que tuvieron que crear sus espacios de estudio, ya que en algunos casos no existían en su vivienda. Otros manifestaban la falta de privacidad en sus dormitorios, por lo que tuvieron que acondicionar sus cuartos, o bien, se apropiaron de espacios como cocinas, patios o salas para tener privacidad, necesaria para concentrarse en sus clases virtuales.

En la casa éramos cinco personas las que teníamos clase, unos en la cocina y otros en la sala y otro en el cuarto, ahí nos adaptábamos. Fue un descontrol total, por estar encerrados (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Otros de los aspectos que señalaron como parte de las dificultades a las que se enfrentaban fue la insuficiencia en la calidad de los servicios como internet o corriente eléctrica, al ser dos insumos indispensables para llevar a cabo sus clases virtuales. Las fallas en estos servicios fue uno de los generadores de estrés ante las demandas de sus profesores y las plataformas virtuales, ya que consideraban no tener control sobre su solución y, sin embargo, les afectaba de sobremanera su desarrollo académico.

De acuerdo con datos de INEGI en 2018, en México 73.1% de áreas urbanas y sólo 40.6% de áreas rurales tenían conexión a Internet (Ziccardi y Figueroa, 2021). Esto evidencia las dificultades a las que se enfrentaron los estudiantes al querer cumplir compromisos escolares en modalidad virtual.

Ahora sí me he estresado mucho más, porque nos encargan muchas más tareas [escolares], sumado a las cosas externas que hay aquí en la casa: ruidos tanto de afuera como aquí adentro, interrupciones, que se va la luz, que no hay internet, de hecho, yo vengo pasando por tres días que se va el internet, ayer se me fue la luz (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Se puede observar que la significación del hogar como espacio de descanso o convivencia familiar se transformó adquiriendo nuevos significados relacionados al estrés por cumplir actividades escolares la mayor parte del día. El cuerpo y la emoción atravesaron la habitabilidad transfigurando la interiorización de nuevas formas de vivir el hogar. Esto se manifestó en *hexis corporales* que vinculaban en la práctica compromisos escolares, estrés, y condiciones materiales de la vivienda.

4.3. Convivencia familiar: valoración de la unión vs relaciones conflictivas

En cuanto a la reorganización de la dinámica familiar, los jóvenes manifestaron sentimientos y emociones respecto a la relación con sus familiares durante la pandemia. Por un lado, se expresó el gusto por tener la oportunidad de pasar más tiempo con su familia a partir de la pandemia, argumentando que la universidad les obligaba a estar mucho tiempo fuera de casa y llegaban a sus hogares solo a dormir. No obstante, el pasar más tiempo en casa, incrementaron los conflictos con sus padres y hermanos, pues al igual que ellos, no estaban acostumbrados a pasar mucho tiempo juntos, provocando desconciertos por el comportamiento del otro. La pandemia aumentó la cercanía de las relaciones de los miembros al interior de la vivienda, resultando en el fortalecimiento de lazos en algunos casos y, en otros, recrudeciendo sus conflictos.

En este sentido, los estudiantes modificaron hábitos de convivencia para adaptarse a sus nuevas dinámicas en el hogar, pues la alteración de la escolaridad llevó a alterar la convivencia familiar, por lo que fueron varios aspectos los que se alteraron a partir del confinamiento social: la comunicación, el cohabitar, el convivir. Por su parte, las relaciones conflictivas entre familiares con origen previo a la pandemia se vieron recrudecidas en el confinamiento, y los jóvenes se enfrentaron a problemas emocionales con mínimos recursos de apoyo para solucionarlos.

El hecho de estar con la familia todo el día, no es lo mismo estando en la escuela que estar en la casa, la relación familiar a veces pesa y es cansado. Además, que yo tengo un hermano especial. La clase de matemáticas que mi mamá no entiende, yo tengo que estarle apoyando (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

4.4. Organización socioespacial de la vivienda: Del espacio compartido al espacio competido

Uno de los aspectos que revela este análisis es la dificultad de organización del espacio al interior de la vivienda. Los jóvenes dieron cuenta de los problemas que les causó el no tener en sus casas los espacios adecuados para el desarrollo de sus clases virtuales, principalmente. Se presentó más que el compartir espacios, el competir por ellos. Expresaron que uno de temas de discusión con otros miembros familiares, era el tiempo que pasaban en la computadora. El conflicto no era por el hecho de postrarse ante la máquina, sino las condiciones que requerían para tomar sus clases o participar en ellas, como el silencio, la privacidad o el orden, incluso, la falta de tiempo para convivir con sus familias aun estando dentro de la vivienda.

Ahorita las rutinas que antes teníamos de ir a la escuela, de llegar a la casa, comer, hacer las tareas y así, pues ahorita es modificado porque todo se hace desde la casa. Así que sí llega a ser muy rutinario, por ejemplo, yo que me la paso todo el día en el cuarto, porque desde las 7:00 am hasta las 2:00 pm tenemos las clases, sí es como estresante nada más estar entre estas cuatro paredes, en un lugar pequeño, a veces no nos podemos estirar mucho y luego las tareas se tienen que hacer aquí en las clases. Se acaban las clases y tienes que empezar a hacer la comida, que si limpiar, por ejemplo, yo que tengo hermana tengo que ver que ella también se esté metiendo a las clases, y a veces como que sí choca, porque a veces estoy yo en la clase y la tengo a mi hermanita a lado y escucho tanto la clase de ella como la mía (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

En las expresiones de los estudiantes entrevistados se puede apreciar que las rutinas que generaron los jóvenes ante la necesidad de las clases virtuales eran incompatibles con los hábitos cotidianos de otros miembros de la familia, principalmente con hermanos/as que también cursaban clases virtuales, y con personas de mayor edad, como padres, madres y abuelos/as. Se podría decir que al organizarse en términos de uso de espacios dentro de la vivienda los conflictos se presentaron en dos vertientes: 1) por la disconformidad entre los hábitos intergeneracionales

al interior de la vivienda (los que vivían los espacios de la vivienda bajo la costumbre, y los que alteraron esa cotidianidad ante necesidades educativas o laborales), y 2) por la necesidad de compartir espacios con otros miembros de la familia para el desarrollo de las clases en casa, dificultando la concentración, el silencio o la privacidad.

Se puede observar lo que afirma Finol (2020), ante el confinamiento, los espacios de la vivienda pasaron de ser espacios compartidos a espacios competidos, recrudesciendo la diversidad de necesidades individuales entre quienes cohabitaban el mismo espacio. “La pandemia ha afectado activamente los vínculos entre espacio y cuerpo, creando nuevas relaciones que, a veces, son conflictivas, pues los sujetos pandémicos han pasado de una relación de espacio compartido a una de espacio competido” (Finol, 2020, p. 181). De esta manera, coexistieron en el espacio de la vivienda nuevas demandas cotidianas que obligaron a adaptar el cuerpo a las circunstancias de encierro, alterando *habitus*, rituales y *hexis corporales* en torno a la habitabilidad en el hogar.

4.5. Reorganización del tiempo: ahorro en tiempo de traslados vs desesperación e incertidumbre

En cuanto al uso del tiempo durante el confinamiento, los jóvenes lidiaron con nuevas rutinas y su relación con el uso del tiempo. Se mencionó el ahorro de tiempo en los traslados hacia su universidad, mejor organización en la realización de tareas escolares, modificación de hábitos alimenticios (ya que durante el confinamiento preparaban sus alimentos en casa), o el aprovechamiento del tiempo libre para ejercitarse o para convivir con su familia.

De lo contrario, también se manifestó que el tener mayor tiempo libre en casa descontroló sus actividades habituales que impactaron en aumento de peso ante la falta de actividad física, presentación de síntomas psicopatológicos relacionados a la ansiedad, la depresión o el insomnio, mayores problemas personales al convivir más tiempo con la familia, y desorganización para realizar tareas escolares al tener mayores exigencias de quehaceres del hogar como limpiar, hacer la comida o ayudar a hermanos pequeños con sus actividades escolares.

Siento que ahora en casa no rinde el tiempo como queremos, porque tenemos tareas, tenemos que comer, tenemos que hacer quehaceres en la casa, o tenemos que salir por x o y cosas, en las noches que tienes libres, hacer tu tarea, y sientes esa presión de tener que acabar, de tener que cumplir con todos los aspectos de tu vida y con todas las personas. Se vuelve como cansado (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Ante las expresiones, se observa que el uso del tiempo de los jóvenes durante el confinamiento tomó tres rumbos: 1) los que aprovecharon el mayor tiempo en casa para reorganizar sus actividades escolares, familiares, alimenticias o de ejercicio físico, percibiendo mayor eficiencia durante el día; 2) los que se vieron rebasados ante las exigencias cotidianas del hogar y los compromisos escolares y/o laborales, presentando síntomas psicopatológicos y; 3) los que presentaron incertidumbre o desesperación ante el mayor tiempo libre que tenían al estar en casa, impidiendo la reorganización de actividades cotidianas para generar nuevos hábitos.

4.6. El cuerpo atravesado por el confinamiento: cambios alimenticios, de sueño y de actividad física.

Con el confinamiento, la forma de vivir el hogar se trastocó y el cuerpo se obligó a habitar el espacio de manera distinta.; entre las categorías mencionados fueron: la reorganización de las actividades en casa, el uso del tiempo, los cambios alimenticios, los espacio de convivencia familiar, los quehaceres del hogar, el cuidado de los enfermos o de niños pequeños, el estrés, el miedo, la ansiedad y la incertidumbre por el riesgo a la enfermedad, el seguimiento de los protocolos sanitarios, o la combinación de la vestimenta del hogar y de la escuela o el trabajo.

Creo que nos ha ayudado para organizar mejor nuestros tiempos, y en cuanto a algo malo físicamente es el dolor de espalda, el estar sentado tanto tiempo o el estar acostado tanto tiempo ha sido difícil (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Cuando salía a la calle como que llegaba toda nerviosa, rápido a bañarme y pues a hacer todo el protocolo que ya nos habían dicho desde un principio por este mismo miedo de agarrar lo que es el virus (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

La adecuación de espacios en la vivienda, como usar la cocina o la sala para tomar clases virtuales, generó que las condiciones para las actividades escolares no fueran las más adecuadas para los estudiantes. El cuerpo, esa entidad donde se materializan las prácticas sociales y siempre dispuesta en las relaciones sociales objetivadas (Bourdieu, 1991; Varela, 2009; Olvera y Sánchez, 2012), encarnó nuevas disposiciones al interior del hogar y, a su vez, manifestó las tensiones experimentadas ante la falta de condiciones adecuadas para trasladar actividades y rutinas de un espacio social distinto al del hogar. Dichas manifestaciones se dieron a través de dolores de espalda o de cabeza, alteración del sueño o de la vista, aumento de peso, cansancio extremo, entre otros síntomas. El cuerpo atravesó las prácticas sociales sedimentadas en el lenguaje práctico de cómo vivir el hogar, y también fue atravesado por las emociones, tensiones y nuevas rutinas adoptadas.

4.7. Confinamiento emocional: Tensión física y emocional ante el encierro

El confinamiento prolongado impacta de manera negativa a nivel psicológico y emocional (Hawryluck et al., 2004). Dicha restricción en la interacción genera cambios de humor, aumento del miedo, estrés, depresión y ansiedad (Salari, et al., 2020). El encierro y la combinación de actividades diversas dentro del hogar generaron en los jóvenes cambios emocionales y corporales que manifestaron las tensiones vividas durante el confinamiento. La ansiedad, el miedo y el insomnio, fueron los aspectos de mayor expresión por los jóvenes, no obstante, de manera constante se enfrentaron a la incertidumbre y le estrés.

Y otra cosa fue también el encierro, la desesperación, la ansiedad que te provocaba estar todo el tiempo encerrado. Hay dificultades de sueño, y pues a veces estamos con insomnio, que tenemos que terminar los trabajos, las tareas, entonces, pues ese es mi punto de vista, es bueno, pero también tiene su lado malo (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Es estresante cuando te sientes, así como encerrado, no sé cómo, como aislado del mundo (estudiante de psicología, comunicación personal, octubre 2021).

Los riesgos que implicaba la enfermedad en la pandemia trastocaron las nociones sobre el cuerpo. La pandemia obligó a redefinir el concepto de corporeidad y de las condiciones y convenciones en que ella se expresa (Finol, 2020). El *cuerpo enfermo* y el *cuerpo en riesgo* aparecieron en las narrativas de los jóvenes, vinculadas a emociones como preocupación y miedo ante la enfermedad.

Ante las condiciones de confinamiento más duraderas en todo el mundo, la Unicef ha instado a considerar el riesgo en la salud mental y bienestar de los niños y jóvenes. Para la Unicef, las afectaciones en la salud mental y el bienestar psicosocial de niños y jóvenes están pasando factura. De acuerdo con la encuesta *U-Report Tu voz importa*, realizada en 8, 444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países y territorios de América Latina para conocer la salud mental durante la pandemia, reveló que más de una cuarta parte había sufrido casos de ansiedad, y un 15% depresión. Asimismo, uno de cada dos jóvenes durante el confinamiento sintió menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba, y 43% de esta población se siente pesimista frente al futuro (Unicef, 2021). Estos datos demuestran que la crisis de la pandemia por la Covid19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de los jóvenes en esta región.

5. Conclusión

El adentro y afuera de los hogares se interrumpió por el confinamiento social, y el ámbito de lo público referente a las actividades que se llevaban a cabo fuera del hogar se integraron de manera forzada al ámbito personal, es decir, al interior del hogar. Pensemos en que las actividades escolares, por ejemplo, se llevaron a los espacios más íntimos de los estudiantes, esto derivó en manifestaciones corporales que se ajustaron a nuevos patrones emocionales y de comportamiento, tal es el caso de los cambios en hábitos de descanso como el sueño.

Los cambios adoptados al interior de los hogares por la pandemia y por el confinamiento impactaron en los hábitos de alimentación, de sueño, de convivencia familiar, así como en actividades del quehacer laboral o escolar, entre otros. Esto trajo consigo en los jóvenes universitarios un acercamiento con los integrantes de sus hogares, pero en algunos casos también se presentaron relaciones de conflictividad por el uso de los espacios, expresando distintos tipos de emociones ligadas a cada una de estas experiencias. El cuerpo atravesó (y fue atravesado por) nuevas rutinas y hábitos, necesarios para adaptarse a las nuevas formas de vivir los hogares.

El vínculo entre el cuerpo, las emociones y el espacio se trastocó ante las nuevas condiciones sanitarias, lo que ha traído consigo nuevas maneras de vivir y sentir el hogar y sus objetos, reconfigurando no solo el *ser*, sino también el *hacer* dentro de las viviendas en jóvenes universitarios que se enfrentan diariamente a las exigencias familiares, educativas y laborales en las condiciones de la pandemia actual.

Las tensiones psicosociales durante confinamiento se manifestaron en el cuerpo al establecer formas de habitabilidad distinta. Se alteró la base simbólica y práctica de *habitus* tradicionales como horarios de comida, de salida o llegada a casa, espacios y horas de descanso, la convivencia familiar, entre otros. Las relaciones socioespaciales al interior de las viviendas entramaron experiencias escolares, laborales y familiares, lo que impactó en una *hexis corporal* transformada: dolores corporales, insomnio, sobre peso o bajo peso, agotamiento físico y mental, desesperación, desánimo, así como convivencia y apoyo entre los miembros del hogar. Estas fueron algunas expresiones corpóreas que señalaron los estudiantes como la manifestación de los cambios de rutinas y *habitus* cotidianos.

El hogar se significó como un espacio que durante el confinamiento se transgredió en sus límites físicos y simbólicos. Para la mayoría de estos estudiantes representó el lugar en el cual se refugiaban del virus y en donde encontraban lazos de apoyo familiar, pero también el espacio que se competía, se padecía y donde se dificultaba absorber en su totalidad las demandas del mundo escolar o laboral. La pandemia, el confinamiento y la Covid19 se corporeizaron al interior de los hogares por las nuevas formas de habitabilidad y la transfiguración de *hexis corporales* para hacer frente a las exigencias de la contingencia sanitaria.

Los resultados aquí presentados remiten al cumplimiento del objetivo inicialmente trazado: conocer las nuevas formas de habitar las viviendas durante el confinamiento por la Covid19 y las manifestaciones emocionales por la reconfiguración de actividades. Si bien el estudio se enfocó a lo sucedido al interior de los hogares, los resultados nos permiten abarcar planos más amplios de reflexión en el tema de la desigualdad que se vive en México en torno al acceso a la vivienda digna y servicios de calidad, así como la importancia de re-pensar las políticas de vivienda ante la cada vez más apremiante necesidad de llevar al hogar actividades escolares y laborales que requieren de espacios adecuados y suficientes que permitan vínculos positivos entre los miembros del hogar que la habitan.

Reconocer el habitar en tiempos de pandemia, nos lleva a reflexionar sobre las nuevas formas de interacción social al interior de los hogares, interacción que no puede dejar de lado el estudio de las emociones y el cuerpo. En el contexto actual es necesario preguntarse qué está pasando con el cuerpo, las emociones dentro del hogar, es decir, repensar el habitar en este tiempo que da mucho para reflexionar.

Referencias

Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Taurus.

Consejería Jurídica del Ejecutivo Federal (2020). *Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus sars-cov2 (Covid-19)*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/cjef/documentos/se-declara-como-emergencia-sanitaria-la-epidemia-generada-por-covid-19?idiom=es>

Finol, E. (2020). Antropo-Semióticas del cuerpo. Pandemia y transformaciones en la Corposfera: Espacio, desritualización e identidades. *Espacio Abierto*, 29 (4), 178-195. <https://www.redalyc.org/journal/122/12265803014/12265803014.pdf>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. UNICEF América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., y Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10 (7), 1206–1212. <https://doi.org/10.3201%2Fid1007.030703>
- Moral, R. y Pérez, C. (2022). Inteligencia emocional y Ansiedad en tiempos de pandemia: un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Ansiedad y estrés*, 28(2), 122-130. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a14>
- Olvera, M. y Sánchez, L. (2012). El proceso de incorporación del *habitus* en la *hexis corporal*: subordinaciones y rebeldías de las mujeres indígenas de Chiapas. En Isabel Jiménez (Coord.), *Pierre Bourdieu: capital simbólico y magia social*. (179-204). Siglo XXI editores.
- Ordoñez, G. (2020). Tijuana ante el confinamiento social impuesto por la Covid19: habitabilidad de las viviendas, entorno urbano y condiciones económicas de los hogares. *Espiral, Estudios sobre Estado y Sociedad*, 27(78-79), 303-349. <https://doi.org/10.32870/ees.v28i78-79.7209>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Cronología de la respuesta de la OMS a la Covid19*. [Última actualización: 29 de enero de 2021]. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M. y Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1186%2Fs12992-020-00589-w>

- Sánchez-Villena, A. R. y De la Fuente-Figuerola, V. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿son lo mismo? *Anales de Pediatría*, 93 (1), 73-74. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.001>
- Secretaría de Salud (2020). *Consejo de Salubridad General declara emergencia sanitaria nacional a epidemia por coronavirus COVID-19*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/consejo-de-salubridad-general-declara-emergencia-sanitaria-nacional-a-epidemia-por-coronavirus-covid-19-239301>
- Universidad Autónoma de Tamaulipas (2020). *Atento aviso a la comunidad universitaria. Cd. Victoria, Tamaulipas, 19 de julio, 2020*. Rectoría: Información oficial UAT.
- Velázquez-Arias, M. (2020). La ontología territorial del coronavirus. La casa y la ciudad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2), 20-23. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.4>
- Varela, S. (2009). Habitus: una reflexión fotográfica de lo corporal en Pierre Bourdieu. IberoForum. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 4(7), 94-107.
- Ziccardi, A. et al. [Canal Instituto de Investigaciones Sociales] (22 de mayo de 2020). *Informe preliminar Condiciones de habitabilidad de las viviendas y del entorno urbano ante el aislamiento social impuesto por COVID 19* [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jEGL93LmccA>
- Ziccardi y Figuera (2021). Ciudad de México: Condiciones habitacionales y distanciamiento social impuesto, Covid19. *Revista Mexicana de Sociología*, 83, número especial (marzo), 31-60.
- Zulaica, L. y Celemín, J. P. (2008). Análisis territorial de las condiciones de habitabilidad en el periurbano de la ciudad de Mar de Plata (Argentina), a partir de la construcción de un índice y la aplicación de métodos de asociación espacial. *Revista de Geografía Norte Grande*, (41), 129-146. <https://www.scielo.cl/pdf/rgeong/n41/art07.pdf>