

La vida cotidiana y las emociones en los estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México durante el confinamiento

Daily life and emotions of UACM students during confinement

Olga Rodríguez-Cruz / Gabriela Rodríguez-Hernández

En este artículo se presenta un estudio exploratorio en el que participaron 630 estudiantes, el objetivo fue analizar, a partir del covid-19, cómo enfrentaron el confinamiento de manera emocional, los alumnos de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), lo cual impactó en sus estudios y vida cotidiana. Los principales hallazgos muestran que los universitarios manifestaron emociones negativas y se presentan las formas en las que enfrentaron estos sentimientos. Por ello, en este trabajo se reflexiona sobre dos conceptos fundamentales: vida cotidiana y emociones. Se expone la técnica y las características de los participantes, los resultados, así como la discusión de los datos; finalmente se presentan las conclusiones que señalan que las emociones negativas pueden no necesariamente ser transitorias.

Palabras clave: emociones, vida cotidiana, educación, resiliencia y apoyo social.

This article presents an exploratory study in which 630 students participated, the objective was to analyze how from the covid-19 the students of the Universidad Autónoma de la Ciudad de México faced confinement emotionally, which impacted on their studies and everyday life. The main findings that were obtained were that the university students expressed negative emotions and the ways in which they dealt with these feelings. Therefore, this work reflects on two fundamental concepts such as: daily life and emotions. The technique and characteristics of the respondents are exposed, the results, as well as the discussion of the data and finally the conclusions are exposed where it is known how negative emotions may not necessarily be transitory.

Key words: emotions, daily life, education, resilience and social support.

Fecha de recepción: 13 de noviembre de 2020

Fecha de dictamen: 10 de marzo de 2021

Fecha de aprobación: 2 de abril de 2021

INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019 se difundió la noticia de una enfermedad extraña en Wuhan, China, y para principios de enero de 2020 se sabía que era un virus parecido al de la influenza estacional o neumonía de etiología desconocida, que amenazaba a ese país oriental y comenzaba a extenderse por Europa y Estados Unidos. En México, el viernes 28 de febrero se anunció en los medios de comunicación el primer caso de covid-19. Los primeros reportes mencionaban que los afectados lo habían contraído en Italia.¹

Un día después de haber informado mediáticamente el primer caso, el 29 de febrero, el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud encabeza las conferencias de prensa covid-19, que se transmiten por diversos medios de comunicación –espacio diseñado para informar a la población acerca de este problema de salud pública. Para el 15 de marzo había 233 casos registrados y se sabía de la propagación del virus en espacios cerrados.² El secretario de Educación Pública, el 15 de marzo manifestó que se adelantaban las vacaciones de Semana Santa para la educación básica y media superior, las cuales iniciaron el 23 de marzo, dos semanas antes de las fechas oficiales;³ ese mismo día se puso en marcha la Jornada Nacional de Sana Distancia y el gobierno de México invitaba de manera voluntaria al confinamiento.

El 30 de marzo, el secretario de Relaciones Exteriores declara la Emergencia Sanitaria y obligatorio el confinamiento en casa; el número de contagios ascendía a 1 094 casos confirmados; 2 752 casos sospechosos y 28 defunciones.⁴ La primera fase de reclusión en los hogares fue hasta el 30 de abril y se extendió al 30 de mayo. El propósito de esta acción fue que el sistema de salud mexicano no colapsara.

Estas decisiones se vieron reflejadas en el sistema económico del país: de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en abril y mayo 9 984 compañías cerraron, es decir, desaparecieron diariamente 163 empresas (*Infoabe*, 2020). Asimismo, se perdieron 1.2 millones de empleos formales en México; también se debe considerar que el mayor porcentaje de trabajadores proviene del sector informal,

¹ De acuerdo con la información de la página oficial del gobierno federal, acerca del número de contagios, sospechosos y decesos, se observa que el primer registro que se tiene es de una persona de Nuevo León, el 13 de enero de 2020; el segundo caso se presenta en Sinaloa, el 29 de enero del mismo año. En febrero se registran nueve casos más, dando un total de 11 personas contagiadas (Gobierno de México).

² El 18 de marzo se da el primer fallecimiento de una persona contagiada de covid-19, quien comenzó con los síntomas el 9 de ese mismo mes y padecía diabetes.

³ Las vacaciones de Semana Santa estaban programadas, de acuerdo con el calendario escolar de la Secretaría de Educación Pública, del 6 al 17 de abril.

⁴ El 20 de mayo se presenta el plan gradual para la nueva normalidad.

quienes igualmente se vieron afectados por el encierro. María Ayala, investigadora del Observatorio de Trabajo Digno, manifestó que los sectores de la población más aquejados son jóvenes menores de 29 años, quienes llegan a tener las “peores condiciones laborales que el resto de la población” (Cortés, 2020).

En este sentido, la situación de salud y económica de México en las clases medias bajas y bajas, y en los estudiantes universitarios de escasos recursos, originó la reflexión de la importancia de conocer ¿cómo los estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) han enfrentado el aislamiento?, ¿cómo les afecta emocionalmente?, ¿cómo les impacta económicamente? y ¿cómo visualizan su futuro?

Lo cual ameritó pensar en dos conceptos esenciales para el desarrollo de este artículo: vida cotidiana y emociones, mismas que se vieron, por decir lo menos, desdibujadas. La vida cotidiana, a partir de 2020, impuso nuevos retos a pesar de que los autores clásicos (Heller, 1987; Lefebvre, 1972; Berger y Luckmann, 1968) cavilaban acerca de este constructo y de los diversos factores que contribuían a reproducirla, moldearla y a una constante reconstrucción. A partir de la epidemia surgida en diciembre de 2019 se observan disruptores, ya no es una cotidianidad aprendida de generación en generación (Peirce, 1877). La segunda década del siglo XXI nos impuso una vida cotidiana alterada, y no necesariamente por las instituciones, sino por un virus que se convirtió en una epidemia que, como ha sucedido en siglos pasados (peste negra, gripe española), vuelve a amenazar a la humanidad.

Una de esas instituciones, el Estado, puso en marcha cierto tipo de medidas sanitarias para la sobrevivencia de los mexicanos. Sin embargo, la pandemia –no en todos los casos, pero sí en la mayoría– trastocó a las familias, las escuelas, el trabajo y a la convivencia de la vida diaria.

En la actualidad, la construcción de la vida cotidiana y de la realidad es moldeada por el covid-19 y las nuevas variantes del SARS-CoV-2; de esta manera, las instituciones sociales se van adaptando; esta situación impacta en las formas de interacción social. Cabe señalar que los autores mencionados contribuyen para estudiar las subjetividades de cambios sociales; indican que hay una resignificación acerca de la vida, la identidad, la economía, la política y –ahora agregamos– la salud mental, entre otros factores.

Por otro lado, el término emoción proviene del latín *movere*, que significa moverse, el prefijo *e*, indica “movimiento hacia”, en que está implícita una acción (Fredrickson *et al.*, 2003). El estudio de las emociones tiene una larga tradición y ha interesado a investigadores de diferentes disciplinas –medicina, psicología, filosofía, sociología, lingüística, comunicación. La evidencia teórica nos muestra que emoción y razón son partes intrínsecas del ser humano (Goleman, 2013; Vygotsky, 1995) y que éstas guardan relación con su entorno social (Le Breton 2013).

Las emociones son culturalmente construidas, son propias de cada comunidad (Gordon, 1990; Le Breton, 2013; Hochschild, 2007), a partir de éstas se transmiten creencias y comportamientos. En la manera de interpretar las emociones se encuentran los sentidos y formas de interactuar para resolver conflictos o enfrentar una situación de crisis, en este caso la epidémica. Es así como las emociones no solamente son individuales, sino también colectivas y generan un clima social (Campbell, 1994, 1997; Rodríguez *et al.*, 2018).

Varios estudios han demostrado que después de un momento de crisis social como pueden ser los atentados, las personas llegan a generar experiencias traumáticas que se manifiestan en emociones negativas como ansiedad, depresión, miedo, tristeza, desesperanza y comportamientos en abuso de alcohol y otras drogas (Cárcamo *et al.*, 2002; Miguel-Tobal *et al.*, 2004).

Entre las investigaciones recientes sobre el impacto del covid-19 en la población, los trastornos emocionales y en la conducta llegan a ser similares (Esquivel *et al.*, 2020; Parrado y León, 2020; Maya *et al.*, 2020). Pero la diferencia se da por el tipo y el tiempo en que sucede el acontecimiento. Por ello, esta pandemia de coronavirus puede dejar huellas más profundas en los diferentes sectores de la población.

De esta manera, la evidencia empírica muestra cómo la pandemia de SARS-CoV-2 impacta en la salud emocional del colectivo.⁵ Por ello, es relevante reconocer que las emociones son parte de la vida cotidiana, son reguladoras del entorno, adaptativas, organizan los pensamientos y conforman estructuras del comportamiento (Barrera, 2010).

Varios estudios señalan que después de acontecimientos impactantes la gente se acerca más a la religión, redes de apoyo social, reuniones que les permitan enfrentar la etapa de duelo (Cárcamo *et al.*, 2002; Schuster *et al.*, 2001; Valverde, 2005).

En este sentido, las emociones pueden ser generadoras de comportamientos solidarios y de cooperación o de lejanía y/o egoístas dependiendo de las situaciones y grupos sociales en los que se esté inmerso. Las emociones no solamente son individuales, son cultivadas dentro de una comunidad en las que están presentes evaluaciones morales (Fernández *et al.*, 2011).

Este artículo surgió al saber que varios de los estudiantes de la UACM y sus familiares se habían quedado sin empleo y/o tenían mayor número de horas de trabajo y/o se habían contagiado del covid-19 y como consecuencia algunos de ellos fallecieron. Toda esta situación y clima social condujo a indagar cómo enfrentaron el confinamiento de manera emocional, lo cual impactó en sus estudios y vida cotidiana.

⁵ Urzúa *et al.* (2020), Håkansson *et al.* (2020), Esquivel *et al.* (2020), Parrado y León (2020), Maya *et al.* (2020), Johnson *et al.* (2020), Díaz *et al.* (2020), Sandín *et al.* (2020).

MÉTODO

Se llevó a cabo sondeo por cuotas, no probabilístico de conveniencia o incidental, ya que el instrumento de investigación fue aplicado mediante consulta electrónica a los estudiantes. En primer lugar, se decidió esto por la etapa de confinamiento, ellos se encontraban de vacaciones, además de que no cuentan con los recursos tecnológicos para acceder fácilmente a este tipo de consultas. El cuestionario estuvo en la plataforma de Google forms del 19 de agosto al 29 de septiembre de 2020, el cual fue respondido por 630 participantes de los cinco planteles de la UACM, todos mayores de 18 años.⁶

El instrumento de investigación estuvo constituido por 51 reactivos, con respuestas policotómicas, los primeros 14 están dedicados a conocer el perfil socioeconómico de los estudiantes que respondieron el formulario, y los últimos 37 tienen como propósito conocer cómo estos jóvenes enfrentaron la etapa de confinamiento de esta pandemia en la capital del país. A fin de verificar la consistencia interna del instrumento se calculó el coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = 0.69$ y Omega de McDonald de 0.76. Los datos fueron calculados por medio del *software* R, versión 4.0.3.

PARTICIPANTES

La mayor proporción de participantes fueron mujeres con 66.4%, y 33.3% hombres. El rango de edad oscila de 21 a 30 años. El 82.9% manifestó ser soltero, 8.8% viven en unión libre y 8.2% es casado. El 70.1% señaló vivir en casa propia; sin embargo, por las respuestas en cuanto a servicios y características de la vivienda se atisba que pertenecen al sector de escasos recursos económicos (AMAI, 2018).⁷ El 35.9% de los entrevistados dijo tener dependientes económicos. Los medios que utilizan para informarse son:

⁶ La Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) cuenta con cinco planteles (San Lorenzo Tezonco, Casa Libertad, Del Valle, Centro Histórico y Cuauhtepac). Esta casa de estudios fue fundada en el año 2000, tiene tres Colegios que coordinan las diferentes licenciaturas.

⁷ La información obtenida corresponde con la clasificación que realiza la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado (AMAI); pertenecen al nivel D+, entre las características que señalan se encuentra la siguiente: “En poco más de 6 de cada 10 hogares de este nivel (62%), el jefe del hogar tiene estudios mayores a primaria. Solamente 22% de los hogares cuenta con conexión fija a internet en la vivienda. El gasto en alimentación se incrementa a 42% y el gasto en educación es del 7%” [<http://nse.amai.org/niveles-socio-economicos/>].

internet (87.8%), televisión (61.5%), radio (35.4%), amigos (33.2%), familiares (30.6%) y periódicos (27.6%); estos porcentajes guardan concordancia con los de la Asociación Internet.mx, 2018. Los datos refuerzan el propósito de que la UACM fue creada para atender a la población más vulnerable de la Ciudad de México.

RESULTADOS

Se aprecia que 53.2% de los estudiantes continuaron con sus clases virtuales, mientras que 25.9% sólo tomó algunos cursos en línea. Respecto a la forma en que los estudiantes afrontaron sus actividades académicas remotas, se identifica que esta situación les redujo el estrés, al no tener que trasladarse a la universidad, la visualizaron como una oportunidad para avanzar en sus estudios, trabajar y organizar de manera más eficiente su tiempo. Aunque también les generó tensión por la carga de trabajo escolar. Para presentar los resultados, los datos se graficaron y se recuperan los que se encuentran al punto de corte (asintótica) (Cuadro 1).

CUADRO 1
Afrontamiento de las clases virtuales

Formas	<i>f</i>
Me redujo el estrés, porque ya no invertí tiempo en los traslados a los planteles	257
Una oportunidad para avanzar y trabajar	234
Visualicé las ventajas de realizar actividades académicas en línea	208
Me permitió organizar mejor mi tiempo	198
Mayor estrés por los trabajos que exigían los profesores	132

En cuanto a las emociones experimentadas, se realizó un análisis de frecuencia y se observó que la emoción más seleccionada fue abandono, seguida de angustia, desesperanza, tristeza, pérdida, y hartazgo, todas de connotación negativa. Para presentar los resultados, los datos se graficaron y se recuperan los que se encuentran al punto de corte (asintótica) (Cuadro 2).

Otro elemento en análisis fue la red de apoyo que construyeron los estudiantes durante el confinamiento. Se identifica que los pilares de esta red fueron la pareja ($f=410$), los amigos ($f=300$) y los compañeros de trabajo ($f=326$). Para presentar los resultados, los datos se graficaron y se recuperan los que se encuentran al punto de corte (asintótica).

CUADRO 2
*Frecuencias de las emociones
 experimentadas por los universitarios*

Emoción	<i>f</i>	Emoción	<i>f</i>
Hartazgo	276	Soledad	122
Desesperanza	372	Ansiedad	190
Tristeza	328	Miedo	249
Frustración	245	Angustia	387
Abandono	418	Depresión	168
Pérdida	291	Indiferencia	113
Fracaso	209	Tranquilidad	114
Desesperación	83	Felicidad	60

Lo anterior llevó a identificar la relación entre las formas de afrontamiento, las emociones y las redes de apoyo que los participantes experimentaron y construyeron por el confinamiento, consecuencia de la pandemia SARS-CoV-2. Se realizó un análisis de correlación de Spearman. Los resultados se aprecian en el Cuadro 3.

Del Cuadro 3 se constata que tener apoyo emocional de compañeros de estudio y trabajo correlaciona negativamente con emociones como la tristeza ($r = -.085$), la frustración ($r = -.085$) y el abandono ($r = -.085$). También se identifica que vislumbrar las clases en línea como una oportunidad para avanzar y trabajar se relaciona positivamente con la reducción del estrés que genera trasladarse a la universidad ($r = -.259$). La ventaja de realizar las actividades académicas en línea se relaciona positivamente con la disminución del estrés ($r = .193$), la oportunidad de avanzar y trabajar ($r = .188$) y la posibilidad de no trasladarse a la universidad ($r = .345$).

Como parte del análisis y para tener elementos respecto de la vida cotidiana de los participantes en este estudio se identificaron las actividades adicionales que llevan a cabo en el confinamiento, todas éstas de carácter propositivo, entre las que se encuentran pasar más tiempo con la familia, ejercitarse, reflexionar sobre el futuro, etcétera (Cuadro 4).

De la misma forma se reconocieron las expectativas ante la pandemia, las cuales también se vislumbran positivas (Cuadro 5).

CUADRO 3
Correlaciones entre formas de afrontamiento, emociones y redes de apoyo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Tristeza	1.000												
2. Frustración	.408**	1.000											
3. Abandono	.307**	.307**	1.000										
4. Ansiedad	.375**	.299**	.227**	1.000									
5. Indiferencia	.052	.111**	.027	.180**	1.000								
6. Tranquilidad	-.151**	-.095*	-.196**	-.048	.135**	1.000							
7. Felicidad	.009	-.059	-.031	.023	.032	.395**	1.000						
8. Disminución de estrés	-.016	-.051	-.019	-.049	-.005	-.042	-.003	1.000					
9. Amigos	-.038	-.023	-.045	-.009	-.031	.048	-.038	.010	1.000				
10. Pareja	.032	.006	-.004	.076	.005	.051	.091*	.001	.074	1.000			
11. Compañeros	-.085*	-.085*	-.088*	-.019	.002	-.028	-.004	.008	.133**	.038	1.000		
12. Oportunidad	.048	-.053	.000	.004	-.085*	-.054	.008	.259**	.044	.068	-.016	1.000	
13. Menos trasladados	-.010	-.012	.005	-.066	-.059	-.071	.006	.197**	-.014	.041	.041	.318**	1.000
14. Educación incompleta	.086*	.085*	.013	.032	-.031	-.055	.006	.011	.052	.008	.020	-.036	.058
15. AcrAcademicas	.013	-.033	.073	-.056	-.011	-.101*	-.043	.193**	.001	-.043	-.073	.188**	.345**

**p = .05; * p=.01

CUADRO 4
Actividades positivas ante el confinamiento

Actividades	<i>f</i>
Dedicar tiempo a la familia	55
Hacer ejercicio	45
Reflexionar sobre el futuro	43
Leer un poco más	42
Remodelar mi casa	25
Avanzar en trabajos escolares	21
Desarrollar destrezas en el manejo de plataformas digitales	21
Hacer meditación	17

CUADRO 5
Expectativas ante la pandemia

Actividades	Porcentaje
Continuar con mis estudios	37.9
Vacuna y medicamentos para volver a la normalidad	32.1
Que todo se normalice	13.3
Conseguir un trabajo	9.8
Ya no sentir miedo de enfermarse	3.0
Otro	3.9
Total	100

DISCUSIÓN

De acuerdo con el diagnóstico realizado en 2017 para la UACM, la mayoría de los estudiantes viven en la periferia de la Ciudad de México y el Estado de México (UACM, 2017; Silva, 2019). Tres de los planteles se encuentran ubicados en las Alcaldías Iztapalapa y Gustavo A. Madero, que tienen mayor número de habitantes, mayor número de violencia y menor infraestructura en casas de cultura, gimnasios y parques públicos (Gobierno de México, 2020). Lo mismo sucede con los municipios que colindan con la Ciudad de México, especialmente Ecatepec, Nezahualcóyotl y Chalco.

En esta área territorial se manifiesta marginación social.⁸ Es de resaltar que estos lugares son los que tienen el mayor número de contagios y muertes por covid-19. En este sentido, es interesante analizar que la vida cotidiana de estos universitarios en la primera etapa del covid-19, manifestó emociones negativas, las cuales pueden estar asociadas con la falta de empleo, de recursos económicos, actividades domésticas, no contar con el espacio ni el equipo tecnológico para el desarrollo de sus trabajos escolares, entre otros (Cuadro 2).

En las diversas investigaciones sobre el impacto del covid-19 en las emociones, se observa que los sentimientos negativos guardan relación con el estado físico y mental de las personas, y esto afecta la calidad de vida no sólo del individuo que lo vive, sino también de la gente que se encuentra a su alrededor (Esquivel *et al.*, 2020; Parrado y León, 2020; Maya *et al.*, 2020).

En esta línea, se ve que los participantes desarrollaron estrategias adaptativas para el afrontamiento de sus emociones, entendiendo este proceso como la regulación emocional para transformar sentimientos negativos en positivos.⁹ Esta respuesta de afrontamiento y adaptativa en su comportamiento se muestra en la empatía que generaron por ayudar económicamente y/o escuchar a los demás.

Sin duda, afrontar las emociones negativas es importante no sólo para el individuo, también para la colectividad; por ejemplo, las redes de apoyo son un vehículo crucial en la creación de capital social; construir relaciones de solidaridad y cooperación permite esa resignificación de las emociones que también son parte del proceso de resiliencia que los estudiantes han desarrollado.¹⁰

Con lo anterior, se observa que los alumnos construyen lazos afectivos, solidarios que contribuyen en la cohesión de la comunidad, aprenden a no temer a los miedos (Rodríguez *et al.*, 2018, 2020; Rodríguez, 2019 y con ello se genera una huella emocional y colectiva para las siguientes generaciones (Fernández *et al.*, 2011).

Por otro lado, si bien los sondeados consideraron a sus amigos, pareja y compañeros de trabajo como parte de su red principal de apoyo emocional, no tomaron en cuenta la ayuda psicológica –ya sea telefónica y mediante internet que ofrecen diversas

⁸ El plantel Cuauhtepac se ubica en la alcaldía Gustavo A. Madero, los otros dos planteles en la demarcación de Iztapalapa.

⁹ Pascual y Conejero (2019), Cabanach *et al.* (2018), Chervonsky y Hunt (2018), Wheeler *et al.* (2017), Fredrickson (2001), Fredrickson y Joiner (2002), Fredrickson *et al.* (2003), Estrada y Martínez (2014), Aspinwal *et al.* (2001), Lazarus (2000), Lyubomirsky *et al.* (2005).

¹⁰ Ostrom y Ahn (2003), Putnam (2003), Coleman (1988), Bourdieu (1986), Ostrom (2000), Ostrom y Walker (2003), Bolton y Ockenfels (2000), McCay y Acheson (1987), Rodríguez *et al.* (2018, 2020), Rodríguez (2019).

instituciones—; lo anterior sería parte de otra línea de investigación en la que se explorara el porqué no acuden a este tipo de servicio.

En otra rúbrica, los universitarios anhelan continuar con sus clases (Cuadro 5). Asimismo, es relevante observar que 49.3% prefiere las clases presenciales; mientras que 47.1% consideran que las clases virtuales y/o mixtas son la única posibilidad que tienen para continuar con sus estudios, aun con lo que representa la dificultad de los espacios y recursos tecnológicos.

Es interesante observar que la mayoría estimó que las clases remotas fueron una oportunidad para reorganizar su vida cotidiana y disminuir el estrés del traslado (Cuadro 1), aunque también reconocen otro tipo de implicaciones que les ha afectado emocionalmente. A pesar de las complicaciones que pueden tener en su vida cotidiana, se aprecia que hay una valoración sobre sus estudios y redes de apoyo, lo cual les permite afrontar sus emociones negativas. Sin embargo, no sucede lo mismo con universitarios que, aunque en un bajo porcentaje, han decidido no continuar con sus estudios debido a sus condiciones económicas y familiares.

CONCLUSIONES

Existe evidencia teórica y empírica sobre el impacto emocional y físico en la población en momentos de crisis, en este caso la epidémica. Sin embargo, en el caso mexicano los esfuerzos de intervención son escasos. Los estudiantes de la UACM opinaron que no es un deber de la universidad ayudarlos en esta etapa de contingencia; sin embargo, agradecerían los apoyos sobre todo a alumnos que les es difícil contar con el equipo y conexión a internet. Hay autores como Manstead (2018) que señala que los sectores de menos recursos económicos son los que tienden a cuestionar en menor medida la intervención de las instituciones para su bienestar social.

En otras instituciones educativas de nivel superior, desde el primer momento del confinamiento se desarrollaron proyectos de línea telefónica y de internet para atender a su población universitaria, en otras se les solicitó a los profesores que tuvieran acercamiento con los estudiantes por medio de las diversas plataformas o aplicaciones tecnológicas, con el fin de motivarlos a continuar con sus estudios y seguir con su servicio social, prácticas profesionales y desarrollo de tesis. De acuerdo con lo observado, hasta el segundo semestre de 2020, las autoridades de la UACM pusieron en práctica un programa de préstamo de tabletas y servicio de conexión a internet para que los universitarios pudieran continuar con sus clases virtuales y evitar la deserción.

Es importante resaltar que un alto porcentaje de la población estudiantil considera que las clases virtuales son una posibilidad de concluir sus estudios de pregrado o

posgrado, ya que deben trabajar y cumplir con otro tipo de obligaciones. Esto propone nuevos retos a la UACM para brindar la oportunidad de ambos métodos educativos: virtual y presencial.

Como se pudo constatar, este artículo es un acercamiento a la vida cotidiana y a las emociones que tuvieron los estudiantes y cómo enfrentaron el confinamiento por el covid-19 durante la primera fase de la pandemia.

Finalmente, si bien las emociones negativas pueden ser afrontadas por los individuos gracias a la red de apoyo social, por el momento no se tiene conocimiento acerca de qué tan sólido puede ser este capital social que le permita a las personas que esos estados de ánimo sean transitorios, ya que la población sondeada fue una de las más afectadas por el covid-19. Para este tipo de investigación se requiere de un estudio longitudinal para explorar, describir y analizar si en general hubo estrategias de afrontamiento de las emociones que condujeron a generar redes de apoyo solidarias a lo largo de todo el confinamiento o por cuánto tiempo, y si las emociones negativas por el aislamiento derivado del SARS-CoV-2 desencadenaron patologías sociales.

REFERENCIAS

- AMAI (2018). “Descripción de los niveles socioeconómicos” [<http://nse.amai.org/niveles-socio-economicos/>].
- Asociación de Internet.mx (2018). “Hábitos de internet” [<https://www.asociaciondeinternet.mx/estudios/habitos-de-internet/>], fecha de consulta: 1 de agosto de 2020.
- Aspinwal, L.G., L. Richter y R.R. Hoffman (2001). “Understanding how optimism works: An examination of optimists adaptive moderation of belief in behavior”, en E.C. Chang (ed.), *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice*. Washington D.C.: American Psychological Association, pp. 217-238.
- Barrera, M.J. (2010). “El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva”, *El Cotidiano*, núm. 159, enero-febrero, México: UAM-Azcapotzalco, pp. 5-10 [<https://www.redalyc.org/pdf/325/32512747002.pdf>], fecha de consulta: 8 de agosto de 2020.
- Berger, P. y T. Luckmann (1968). *La construcción social de la realidad*. Martínez de Murguía.
- Bolton, G. y A. Ockenfels (2000). “ERC: A Theory of Equity, Reciprocity, and Competition”, *American Economic Review*, núm. 90, pp. 166-193.
- Bourdieu, P. (1986). “The forms of capital”, en J. Richardson, *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Nueva York: Greenwood Press.
- Cabanach, R.G., A. Souto, L. González y T. Corrás (2018). “Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia”, *Universitas Psychologica*, 17(2) [doi:10.11144/javeriana.upsy17-2.aree], fecha de consulta: 12 de agosto de 2019.

- Campbell, S. (1994). "Being dismissed: The politics of emotional expression", *Hypatia*, 9(3), pp. 46-65 [<https://www.cambridge.org/core/journals/hypatia/article/abs/being-dismissed-the-politics-of-emotional-expression/68E1007B2CD95C22A78F51DF92D1602C>], fecha de consulta: 13 de septiembre de 2020.
- (1997). "Interpreting the personal: Expression and the formation of feelings", *Ithaca*, Nueva York: Cornell University Press.
- Cárcamo, J., A. Sánchez y R. Lewis (2002). "El impacto psicológico de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 en la ciudad de Nueva York: el trastorno por estrés postraumático y la recuperación de una ciudad traumatizada", *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, núm. 40, pp. 86-96 [<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>], fecha de consulta: 2 de agosto de 2020.
- Chervonsky, E. y C. Hunt (2018). "Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation", *Emotion* [doi:10.1037/emo0000432], fecha de consulta: 12 de agosto de 2019.
- Coleman, J. (1988). "Social capital in the creation of human capital", *The American Journal of Sociology*, vol. 94, pp. S95-S120.
- Consejo de Evaluación del Desarrollo Social de la Ciudad de México (Evalúa) (2020). *Un diagnóstico de la desigualdad socio territorial. Consejo de Evaluación del Desarrollo Social* [<https://www.evalua.cdmx.gob.mx/storage/app/media/DIES20/ciudad-de-mexico-2020-un-diagnostico-de-la-desigualdad-socio-territorial.pdf>], fecha de consulta: 2 de enero de 2020.
- Cortés, P. (2020). "La crisis de desempleo que dejó la covid-19 en México es más profunda de lo que aparenta: expertos", *Sin embargo*, 12 de agosto [<https://www.sinembargo.mx/12-08-2020/3840648>], fecha de consulta: 12 de agosto de 2020.
- Díaz, J.C.L., L.R. Fernández y F.J.P. Rojano (2020). "Comunicación gubernamental y emociones en la crisis del covid-19 en España", *Revista Latina de Comunicación Social*, núm. 78, pp. 23-40.
- Esquivel, J.A., O. Sánchez, R. Ochoa, D. Molina y S. Muñoz (2020). "Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por covid-19", *Acta Pediátrica de México*, 41(S1), pp. 127-136.
- Estrada, A.R.B. y C.I.M. Martínez (2014). "Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios", *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), pp. 103-118 [<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>], fecha de consulta: 3 de enero de 2008.
- Fernández, C., J. Revilla y R. Domínguez (2011). "Las emociones que suscita la violencia en televisión", *Comunicar*, 36, pp. 95-103 [<https://doi.org/10.3916/C36-2011-02-10>], fecha de consulta: 19 de agosto de 2020.
- Fredrickson, B.L. (2001). "The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist*, núm. 56, pp. 218-226.
- Fredrickson, B.L. y T. Joiner (2002). "Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being", *Psychological Science*, núm. 13, pp. 172-175.
- Fredrickson, B.L., M. Tugade, C.E. Waugh y G.R. Larkin (2003). "What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist

- attacks on the United States of September 11th, 2001”, *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 84, pp. 365-376.
- Gobierno de México (2020). Covid-19 México, información general [<https://coronavirus.gob.mx/datos/>], fecha de consulta: 30 de agosto de 2020.
- Goleman, Daniel (2013). *Inteligencia emocional*. ESB.
- Gordon, S. (1990). “Social Structural Effects on Emotions”, en T. Kemper (ed.), *Research Agenda in the Sociology of Emotions*. Nueva York: State University of New York Press, pp. 149-154.
- Håkansson, A., F. Fernández, J. Menchón, M. Potenza y S. Jiménez (2020). “Gambling During the covid-19 Crisis. A Cause for Concern”, *Journal of Addiction Medicine*, 14(4), pp. 10-12 [<https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000690>].
- Heller, Agnes (1987). *Sociología de la vida cotidiana*. Ediciones Península.
- Hochschild, A. (2007). “The sociology of feeling and emotion”, *Sociological Inquiry*, 45(2), pp. 280-307.
- Infoabe* (2020). “El saldo económico del coronavirus: 10 000 empresas no sobrevivieron a la cuarentena en México”, *Infoabe*, 16 de junio [<https://www.infobae.com/america/mexico/2020/06/16/el-saldo-economico-del-coronavirus-10000-empresas-no-sobrevivieron-a-la-cuarentena-en-mexico/>], fecha de consulta: 19 de agosto de 2020.
- Johnson, M.C., L. Saletti Cuesta y N. Tumas (2020). “Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del covid-19 en Argentina”, *Ciència & Saúde Coletiva*, vol. 25, pp. 2447-2456.
- Lázaro, R.S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Le Breton, D. (2013). “Por una antropología de las emociones”, *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 10(4), diciembre 2012/marzo 2013, pp. 69-79 [<http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/208/145>], fecha de consulta: 18 de septiembre de 2020.
- Lefebvre, Henri (1972). *La vida cotidiana en el mundo moderno*. Alianza Editorial.
- Lyubomirsky, S., L. King y E. Diener (2005). “Los beneficios del afecto positivo frecuente: ¿la felicidad conduce al éxito?”, *Boletín psicológico*, 131(6), 803.
- Manstead, A.S. (2018). “The psychology of social class: How socioeconomic status impacts thought, feelings, and behaviour”, *British Journal of Social Psychology*, 57(2), pp. 267-291.
- McCay, B.J. y J.M. Acheson (eds.) (1987). *La cuestión de los bienes comunes: la cultura y la ecología de los recursos comunales*. Universidad de Arizona.
- Maya Pérez, E., M. Ortega y J. Galindo (2020). “Monitoreo de emociones básicas autoreportadas relacionadas con el confinamiento por covid-19 y el regreso a la vida cotidiana”, *Revista Veritas et Scientia - UPT*, 9(2), pp. 224-231 [<https://doi.org/10.47796/ves.v9i2.397>].
- Miguel-Tobal, J.J., A.C. Vindel, I. Iruarrizaga, H.G. Ordi y S. Galea (2004). “Repercusiones psicopatológicas de los atentados del 11-M en Madrid”, *Clínica y Salud*, 15(3), pp. 293-304.

- Ostrom, E. (2000). *El gobierno de los comunes. La evolución de las instituciones de acción colectiva*. México: Fondo de Cultura Económica/CRIM e Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
- Ostrom, E. y J.M. Walker (comps.) (2003). *Trust and Reciprocity: Interdisciplinary Lessons from Experimental Research*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Ostrom, E. y T.K. Ahn (2003). “Una perspectiva del capital social desde las ciencias sociales: capital y acción colectiva”, *Revista Mexicana de Sociología*, vol. 65, núm. 1, enero-marzo, México [http://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v65n1/v65n1a5.pdf], fecha de consulta: 8 de febrero de 2018.
- Parrado González, A. y J.C. León Jariego (2020). “Covid-19: factores asociados con el malestar emocional y morbilidad psíquica en población española”, *Revista Española de Salud Pública*, 94(8), pp. 1-16.
- Pascual Jimeno, A., y S. Conejero López (2019). “Regulación emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias”, *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), pp. 74-83 [https://www.redalyc.org/jatsRepo/2430/243058940007/html/index.html], fecha de consulta: 2 de febrero de 2021.
- Peirce, C.S. (1877). “The Fixation of Belief”. *Popular Science Monthly*.
- Punto a punto [https://www.puntoapunto.mx], fecha de consulta: 30 de agosto de 2020.
- Putman, R.D. (2003). *El declive del capital social. Un estudio internacional sobre las sociedades y el sentido comunitario*. Galaxia Gutenberg.
- Rodríguez Hernández, G. (2019). “The eudemonic and hedonic role of happiness in a population with high levels of life satisfaction”, *Revista de Psicología Social*, 4(2), pp. 230-255 [https://doi.org/10.1080/02134748.2019.1576323].
- Rodríguez, H.G., C.O. Rodríguez y M.B. Gómez (2018). “Procesos pedagógicos y afectividad. Clima emocional en una muestra de habitantes del Estado de México”, en *Las emociones en los procesos pedagógicos y artísticos*. México: ITESO/UNAM [https://doi.org/10.2307/j.ctv11vcd3k.4], fecha de consulta: 15 de enero de 2019.
- Rodríguez, H.G., L. Juárez y C. Rodríguez (2020). “Modelando el florecimiento: bienestar hedónico, apoyo social, afrontamiento activo y vida rural”, *Revista Internacional de Salud, Bienestar y Sociedad* [https://doi.org/10.18848/2474-5219/CGP/v06i02/1-11], fecha de consulta: 6 de noviembre de 2020.
- Sandín, B., R. Valiente, J. García y P. Chorot (2020). “Impacto psicológico de la pandemia de covid-19. Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional”, *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1).
- Schuster, M.A., B.D. Stein, L. Jaycox, R. Collins, G. Marshall y M. Elliot *et al.* (2001) “A national survey of stress reaction after the September 11, terrorist attack”, *The New England Journal of Medicine*, vol. 345, pp. 1507-1512 [https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejm200111153452024], fecha de consulta: 25 septiembre de 2020.
- Silva Laya, Marisol (2019). “Tres iniciativas de equidad educativa universitaria en la Ciudad de México”, *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, vol. 24, núm. 80, pp. 43-68 [http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v24n80/1405-6666-rmie-24-80-43.pdf].

- Titulados UACM (2020). [https://portalweb.uacm.edu.mx/uacm/Portals/9/Estadistica/Titulacion/2020/TITULADOS_AGOSTO2020.pdf], fecha de consulta: 30 de agosto de 2020.
- UACM (2017). Perfil del estudiante 2012-2015. Universidad Autónoma de la Ciudad de México. Fecha de consulta: 12 de enero de 2018.
- Urzúa, A., P. Vera, A. Caqueo y R. Polanco (2020). “La psicología en la prevención y manejo del covid-19. Aportes desde la evidencia inicial”, *Terapia Psicológica*, 38(1), pp. 103-118 [<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>], fecha de consulta: 2 de febrero de 2021.
- Valverde, C.V. (2005). “Reacciones de estrés en la población general tras los ataques terroristas del 11S, 2001 (Estados Unidos) y del 11M, 2004 (Madrid, España): mitos y realidades”, *Anuario de psicología clínica y de la salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, núm. 1, pp. 9-25.
- Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós.
- Wheeler, M.S., D. Arnkoff y C. Glass (2017). “The neuroscience of mindfulness: How mindfulness alters the brain and facilitates emotion regulation”, *Mindfulness*, 8(6), pp. 1471-1487 [doi:10.1007/s12671-017-0742-x] fecha de consulta: 2 de febrero de 2021.



