

LA FAMILIA EN EL CONFINAMIENTO: EMOCIONES, CONVIVENCIA, VALORACIÓN Y RESILIENCIA

THE FAMILY IN CONFINEMENT: EMOTIONS, COEXISTENCE, VALUATION AND RESILIENCE

Fecha de recepción: 19 de octubre de 2024 / fecha de aceptación: 16 de enero de 2025

Ana María Fernández Poncela¹

Cómo citar este artículo:

Fernández Poncela A. M.. (2024). La familia en el confinamiento: emociones, convivencia, valoración y resiliencia. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 10(2), 53-78. <https://doi.org/10.29035/pai.10.2.53>

Resumen

El objetivo del trabajo es describir, analizar e interpretar la concepción y las experiencias de la convivencia familiar, las emociones, las valoraciones y la resiliencia durante el confinamiento pandémico. Aunque se aporta información de algunas encuestas, la reflexión se centra en una metodología cualitativa, utilizando testimonios que muestran la experiencia de la ciudadanía. Esto se realiza a través de entrevistas —30 a población abierta de la Ciudad de México y 30 a estudiantes universitarios en 2020—, aplicadas de forma digital a través de diversas plataformas. Aunque dicha técnica de investigación cualitativa abarca varios ámbitos y se focaliza en parte en las emociones durante la pandemia, el tema de la revalorización de la familia surgió de forma intensa y reiterada, con una fuerza propia y central, de ahí la necesidad e interés en su valoración y reflexión.

Se presenta una breve revisión teórica sobre las emociones y las emociones en tiempos de crisis. Se revisa documentación sobre la familia en la pandemia según organismos internacionales, y especialmente estudios concretos realizados sobre el tema. Se exponen y analizan las experiencias y testimonios de la población participante en esta investigación, centrados en el papel de la familia en México durante la época pandémica y el tema de quedarse en casa. Sobresalieron el miedo y el estrés, las problemáticas económicas, sociales y sanitarias, la reflexión personal, la comprensión y contención familiar, y la resiliencia.

Se observó violencia y dificultades prácticas y emocionales de la convivencia forzada. Problemáticas sociales y económicas de supervivencia, falta de empleo o disminución de ingresos. Dolor por la enfermedad y pérdida de familiares. Miedo y estrés por el contagio. Extrañar por no ver a

¹ Doctora Antropología. Profesora Universidad Autónoma Metropolitana, Ciudad de México
Correo electrónico: fpam1721@correo.xoc.uam.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3080-212X>



familiares, compartir y convivir. Felicidad por la convivencia, el tiempo, las actividades, el conocimiento, la profundización de lazos afectivos; es decir, la oportunidad de estar en familia. Ayuda económica y apoyo psicológico, fundamentalmente, por parte de la familia. En general, una revalorización de la familia, especialmente en tiempos difíciles y complejos, y sobre todo en los sectores juveniles, todo ello según los testimonios de las personas entrevistadas sobre el tema.

Palabras clave: familia, convivencia, emociones, valoración, confinamiento.

Abstract

The objective of this work is to describe, analyze, and interpret the conception and experiences of family coexistence, emotions, valuations, and resilience during pandemic confinement. Although information from some surveys is provided, the reflection focuses on a qualitative methodology, using testimonials that show the experience of citizens in this matter. This is done through interviews —30 among the general population of Mexico City and 30 with university students in 2020—, applied digitally through various platforms. Although this qualitative research technique covers several areas and focuses in part on emotions during the pandemic, the issue of revaluing the family arose intensely and repeatedly, with its own central force, hence the need and interest in its assessment and reflection.

A brief theoretical review on emotions and emotions in times of crisis is presented. Documentation on the family during the pandemic is reviewed according to international organizations, and especially specific studies carried out on the subject. The experiences and testimonies of the population participating in this research are exposed and analyzed, centered around the role of the family in Mexico during the pandemic era and the issue of staying at home. Fear and stress, economic, social, and health problems, personal reflection, understanding and family support, and resilience stood out.

Violence and practical and emotional difficulties of forced coexistence were observed. Social and economic problems of survival, lack of employment or decreased income. Pain due to illness and loss of family members. Fear and stress of contagion. Missing relatives due to not seeing them, sharing, and living together. Happiness for living together, time, activities, knowledge, deepening of affective ties; that is, the opportunity to be with the family. Economic help and psychological support, fundamentally, from the family. In general, a revaluation of the family, especially in difficult and complex times, and above all in the youth sectors, all according to the testimonies of the people interviewed on the subject.

Keywords: family, coexistence, emotions, assessment, confinement.



Introducción

“Me siento feliz porque estoy con mi familia y tenemos buena salud”
(mujer, 19 años).

La pandemia, sus medidas y sus efectos han traído cuestiones positivas (satisfacciones) y negativas (insatisfacciones) a la vida de las personas y los colectivos sociales. Si bien, en general, las segundas han sido las más destacadas por su dureza y complejidad, y las más estudiadas por lo mismo, las primeras también existen.

En tiempos de crisis e incertidumbre, en épocas de miedo y confinamiento, surge la pregunta: ¿qué hay de la familia? Su papel y evaluación, social y afectiva, como estrategia de afrontamiento material y emocional de la situación, así como su implicación en la vida personal y grupal, son cuestiones centrales que guían este texto.

Este trabajo tiene la virtud de no ser directivo, aunque, como en toda investigación, se reconoce la intervención de quien investiga. Se basa en entrevistas sobre vivencias y emociones en la pandemia; el pasado, presente y futuro de la misma, especialmente en percepciones, opiniones y sentimientos. De hecho, de las 60 preguntas de la guía, solo una interrogaba directamente sobre la familia. La sorpresa y curiosidad surgieron cuando, durante la aplicación y el análisis, el vocablo “familia” fue uno de los más nombrados y los relatos giraban en torno al papel satisfactorio de esta en los momentos de la pandemia. Desde lo social hasta lo afectivo, se reiteraba su elevada apreciación. Ante ello, se decidió analizar el rol que cumplió esta institución social, reconocida como una de las más valoradas en la sociedad mexicana en particular y en el mundo en general.

En una época donde algunas narrativas proclaman el distanciamiento e incluso la desvalorización, si no eliminación, de la familia —como los discursos del globalismo o ciertas tendencias sociales cotidianas hacia la individualización— parecía ir en dicha dirección, el caso de México durante la pandemia y el confinamiento mostró el efecto contrario. Sin desconocer los conflictos ni algunos casos de violencia familiar ampliamente difundidos por instituciones, organizaciones y medios, en este ejercicio primó de forma considerable su evaluación positiva y su papel clave en la sobrevivencia material y afectiva. Es decir, la familia mostró una resiliencia necesaria en esos días, lo que augura no solo la no disolución de la familia, sino su enraizamiento en momentos críticos como los que se viven en la sociedad contemporánea.



ConTexto

Al respecto, se presentan algunos datos de encuestas recientes de opinión pública en México, a modo de contexto, que muestran la elevada calificación de la familia como institución. En primer lugar, la Encuesta Nacional de Cultura Cívica (ENCUCI) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) del año 2020 da cuenta de la confianza de las personas que se conocen personalmente —entre las que figura la familia— en comparación con otras instituciones sociales. En esta encuesta se observa el alto grado de confianza hacia la familia, con un 62.1% (Tabla 1).

Tabla 1

Confianza en las personas e instituciones y relación con la autoridad (2020)

Institución	Confianza
Personas que conocen personalmente	62.1%
Personas que viven en su colonia	32.1%
Servidores Públicos	21.8%
Empleados de Gobierno	13.8%
Universidades Públicas	25.9%
Sacerdotes	16%
Medios de Comunicación	11.2%

Fuente: Elaboración propia en base a Encuesta Nacional de Cultura Cívica (ENCUCI)- INEGI 2020 https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENCUCI20_Nal.pdf

En segundo lugar, otro ejercicio demoscópico reciente del INEGI (2019), la *Encuesta Nacional de Calidad e Impacto Gubernamental* (ENCIG), en la que se califican instituciones y sectores sociales, señala a la familia como la institución con el nivel más elevado de confianza (8.1), también de manera comparativa (ver Tabla 2).



Tabla 2

Calificación de confianza a instituciones y sectores (2019)

Instituciones y sectores	Calificación de confianza en las instituciones
Familiares	8.1
Universidades públicas	7.4
Compañeros de trabajo	7.2
Ejército y Marina	7.1
Escuelas públicas de nivel básico	7.0
Vecinos	6.7
Guardia Nacional	6.6
Organismos Autónomos Públicos/Descentralizados	6.5
Hospitales públicos	6.2
Instituciones religiosas	6.1
ONG's	6.1
Comisiones de Derechos Humanos	6.0
Gobierno Federal	5.6
Medios de comunicación	5.5
Institutos electorales	5.4
Empresarios	5.3
Servidores públicos	5.1
Gobiernos Municipales	5.1
Gobiernos Estatales	4.9
Sindicatos	4.8
Jueces y Magistrados	4.7
Ministerio Público	4.5
Cámaras de Diputados y Senadores	4.3
Policías	4.3
Partidos políticos	3.8

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Calidad e Impacto Gubernamental, ENCIG, 2019. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/encig/2019/doc/encig2019_principales_resultados.pdf



En tercer lugar, y para finalizar este recuento cuantitativo general que comprueba el alto valor y confianza hacia la familia en el país, destacan los resultados de una encuesta publicada por el periódico El Economista (2019). En esta, se observa notablemente la confianza depositada en esta institución (94.2%), una cifra que se encuentra a considerable distancia de las otras instituciones evaluadas (ver Tabla 3).

Tabla 3

Población que confía en las instituciones sociales (2019)

Institución	Mucho o Algo	Poco o Nada
Familia	94.2%	5.8%
Ejército	61%	38.8%
Iglesia	54.6%	45.5%
Gobierno	53.9%	46.1%
CNDH	37.2%	62.8%
INE	36.4%	63.6%
OSC	34.5%	65.5%
Medios de Comunicación	33.7%	66.3%
Gobierno del Estado	29.7%	70.3%
Policía	23%	77%
Gobierno Municipal	22.1%	77.9%
Congreso Local	20.7%	79.3%
Jueces	17.8%	82.7%
Partidos Políticos	13.9%	86.1%

Fuente: Elaboración propia con datos recabados por El Economista. <https://www.economista.com.mx/opinion/En-quien-confian-los-mexicanos-20190331-0090.html>

No obstante, este reconocimiento y valoración general, insistimos, su destacada presencia en las narrativas de las respuestas de las entrevistas —cuantitativa y extensamente, y cualitativa e intensamente— ameritaba un estudio especial. Por ello, se busca profundizar en su presencia, concepción, percepción, opinión, valoración, actitudes y, especialmente, en el mundo de los afectos. Esto incluye explorar qué movió y conmovió a las personas en torno a la familia y su devenir durante la crisis sanitaria y social causada por la pandemia en el país. En particular, se analiza su impacto durante las medidas de confinamiento, una



coyuntura marcada por emociones desagradables, problemáticas socioeconómicas y el desarrollo de la resiliencia.

Para contextualizar, es preciso señalar que la pandemia y las medidas adoptadas por los gobiernos alteraron significativamente la vida en los hogares. Estas alteraciones afectaron hábitos, tiempos, rutinas, educación, alimentación, ocio, recreación, salud física y mental, y, fundamentalmente, la economía y la convivencia intensiva en la vivienda. Por su parte, la población femenina y la infancia estuvieron expuestas a situaciones de violencia, maltrato y abuso. Las mujeres enfrentaron sobrecargas de trabajo en tareas domésticas y de cuidados, además de experimentar, junto con los hombres, la pérdida parcial o total de ingresos familiares y el acceso limitado a bienes y servicios. En muchos casos, estas condiciones adversas resultaron en privaciones económicas. Asimismo, la convivencia forzada y la falta de infraestructuras adecuadas en las viviendas complicaron aún más la vida cotidiana (UNICEF, 2020).

Este es el panorama en el que se desarrolló la existencia en 2020, un contexto que se amplía y profundiza en el estudio de caso que aquí se presenta. Sin embargo, antes se introducen algunas investigaciones previas sobre el tema, como un marco contextual o pretexto. Estas abarcan en general las relaciones familiares en diferentes países durante las medidas pandémicas y, en particular, las dinámicas familiares entre estudiantes universitarios, dado que estos son los sujetos de estudio de este trabajo.

Pretexto

Diversas investigaciones en distintos países han aportado información relevante sobre el tema. Los organismos internacionales destacan que, después de tres años, “muchas familias en América Latina y El Caribe siguen luchando por recuperarse de la pandemia” (UNICEF, 2022). Esto resulta lógico debido a las problemáticas sociales y económicas derivadas de las medidas implementadas.

Estudios en Chile abordan el confinamiento obligatorio como un riesgo de violencia y problemas familiares (Lepin, 2023), señalando la sobrerresponsabilización de la familia en contextos de incertidumbre y desigualdad. En épocas de desgarro del lazo social, surgen consecuencias como el abuso y el desborde emocional (De Martino, 2022).

En la sociedad peruana, los estudios muestran cómo la cuarentena afectó psicosocialmente a las familias, generando estrés, violencia doméstica, ansiedad, depresión, irritabilidad y angustia económica. Estos impactos afectaron particularmente a mujeres y a poblaciones vulnerables, como las de bajos recursos. Además, se observaron sobrecargas para los padres, cansancio en los infantes y los abuelos, y un aumento en las actividades domésticas y escolares dentro del hogar, que se convirtió en un centro de múltiples actividades (Díaz,



2021). Las familias enfrentaron cambios emocionales, conductuales, de estilos de vida y de salud mental, así como preocupaciones sobre la educación infantil y la sobrecarga femenina (Cornejo y Miranda, 2022)

En Colombia, los estudios destacan el aumento de violencia verbal, física y psicológica, evidenciado por las llamadas de auxilio psicológico y denuncias de agresión en el hogar. Factores como las medidas de confinamiento, la convivencia intensiva, la inestabilidad laboral, el acompañamiento educativo, el miedo y la incertidumbre se señalan como causas. También se observa un incremento en la violencia de género, con repercusiones significativas en la salud mental, el burnout parental y la calidad de vida familiar y personal (Escudero y Trejos, 2022; León et al., 2022).

Para México, también se reitera la sobrecarga de actividades de la familia por el confinamiento, especialmente en las madres. No obstante, al parecer, en algunos casos estas involucraron a otros miembros en las actividades domésticas. La familia sigue siendo un espacio de apoyo importante, aunque se reiteran estereotipos de género. Por ello, las mujeres, además del trabajo doméstico, sumaron las actividades escolares y la organización del tiempo libre. Sin embargo, se observan cambios promovidos por ellas en la repartición de estas tareas y en el involucramiento de las parejas. Incluso, hay estudios en los que no se detectó violencia intrafamiliar (Valle et al., 2021).

En todas las investigaciones se repite la merma de la calidad de vida familiar y la afectación general por el confinamiento. En algunos casos, se presentan violencia, indiferencia y conflicto, lo que provoca tristeza y depresión. En otros casos, se observan confianza y afecto en las relaciones armoniosas entre los miembros de la familia, las cuales ayudan a la contención emocional, entre otras cosas (Zacarías et al., 2022).

Varios estudios han analizado la relación de los jóvenes estudiantes universitarios con sus familias durante la pandemia. En México, se identificó que los factores familiares influyen en la ansiedad y el estrés estudiantil. El desprendimiento del núcleo familiar generó depresión, mientras que el confinamiento intensificó los conflictos familiares, económicos y de privacidad, además de aumentar la violencia familiar, el estrés y la ansiedad. Estas emociones afectaron el aprendizaje, aunque también fortalecieron los lazos familiares y el apoyo interpersonal (Pérez et al., 2021; Robles et al., 2020).

En Perú, se observaron transformaciones en los estilos de vida y la convivencia familiar, subrayándose la importancia de la comunicación entre estudiantes y sus padres, con una relación más cercana hacia la madre (Araujo et al., 2021). En Ecuador, se relacionó la funcionalidad familiar con el rendimiento académico. Los estudiantes con disfunción familiar mostraron un desempeño académico



más bajo, aunque en general se detectaron buenas relaciones familiares y apoyo interpersonal (Bravo et al., 2021).

Trabajos en Colombia indican la importancia de las afectaciones familiares como resultado de la economía –empleo, ingresos– por la cuarentena. No obstante, las familias, en general, no presentan un incremento en conflictos; al contrario, parecen ser un factor de protección para la salud emocional de las personas y permiten mantener a la población universitaria activa (Arias & Gil, 2020). Las experiencias de los y las estudiantes en el contexto familiar a veces expresan tensiones; en especial, destaca la sobrecarga de trabajo doméstico, la sobreexposición de funciones y los espacios destinados para las mujeres (Suárez, et al., 2022). Sin embargo, en cuanto a la influencia de factores sociofamiliares en la salud mental de las personas estudiantes, tales como depresión y ansiedad por el encierro, la familia resalta como un factor protector. Este apoyo favorece la salud mental durante el confinamiento, la resiliencia y la regulación emocional ante el estrés (Aponte, et al., 2022).

Conceptualización y Metodología

Emociones, crisis y resiliencia

Una breve definición de emoción la describe como un programa y proceso físico y mental —cuerpo y cerebro— que reacciona ante algo o alguien, con manifestaciones biológicas rápidas y, en ocasiones, visibles, generalmente de corta duración. En contraste, un sentimiento es una emoción más mental y vinculada a la cultura, de mayor duración y con cierto grado de conciencia (Damasio, 2006; Marina, 2006).

En ciertos momentos personales, como traumas (Levine, 2012), o sociales, como crisis y catástrofes, las emociones y los sentimientos se manifiestan de forma concreta y destacada. Ante experiencias difíciles o abrumadoras, como la amenaza a la vida, emerge el miedo, junto con comportamientos derivados de él, como reacciones emocionales y sus conductas asociadas. Entre estas destaca la conmoción y, en particular, el miedo a la muerte (Bauman, 2007). Estas situaciones dan lugar a una serie de etapas que conducen gradualmente hacia la aceptación y la adaptación a lo ocurrido (Beristain et al., 1999). Por otro lado, el estrés, entendido como trastorno o síntoma psicofisiológico, suele manifestarse de manera intensa frente a situaciones percibidas como amenazantes (Selye, 1956).

En los últimos años, se ha popularizado el concepto de resiliencia, definida como la capacidad de un grupo o sujeto social para enfrentar y superar adversidades o experiencias traumáticas, incluso reconstruirse y fortalecerse tras dichas situaciones (Cyrulnik, 2007, 2010). Además, se asocia con la virtud de



generar nuevas opciones, transformarse y continuar con la vida, lo que constituye una oportunidad para el desarrollo humano (Román et al., 2020).

Metodología

Este estudio se basa en dos entrevistas en profundidad realizadas para explorar vivencias y emociones relacionadas con la pandemia en México, enfocándose en el pensar y el sentir de los participantes.

La primera entrevista se llevó a cabo con 30 estudiantes de la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco (UAM-X), en la Ciudad de México, durante el otoño de 2020. Los participantes, provenientes de diversas licenciaturas, incluyeron 20 mujeres y 10 hombres, con edades entre 19 y 25 años.

La segunda entrevista se realizó con población abierta de la Ciudad de México en diciembre del mismo año, con la participación de 30 personas: 11 hombres y 9 mujeres, cuyas edades oscilaron entre 18 y 68 años. En ambos casos, las entrevistas se realizaron por medios electrónicos. Durante la transcripción se añadió información sobre el sexo, la edad y, para el caso de los ciudadanos en general, la alcaldía de residencia. En el caso de las y los universitarios, se especificó la división de estudios a la que pertenecían².

El estudio, de carácter cualitativo, busca profundizar en los significados de la familia en las circunstancias del año 2020, interpretando los relatos de los participantes como discursos en contexto (Guber, 2012). Este enfoque corresponde a un estudio de caso instrumental, descriptivo, comprensivo y explicativo (Yin, 1981), que además busca ser reflexivo en la medida de lo posible (Denzin et al., 2012). Se empleó un muestreo intencional y oportunista (Verd y Lozares, 2016), con un microanálisis de los testimonios revisados minuciosamente, lo que permitió identificar conceptos, categorías y sus relaciones (Strauss y Corbin, 2002), concretamente campos semánticos tendenciales en torno a las experiencias familiares.

Es importante recordar que la entrevista se centró en las experiencias y emociones vividas durante la pandemia. Aunque solo un interrogante abordaba directamente el rol de la familia, esta surgió espontáneamente de forma recurrente en las respuestas, subrayando su relevancia y destacando un papel que, en muchas ocasiones, fue positivamente valorado. Por ello, se consideró necesario profundizar en su significado para la población, cuestión que se presenta en las siguientes páginas.

² En el primer caso: TI (Tlalpan), Co (Coyoacán), GM (Gustavo Madero), AP (Álvaro Obregón), Xo (Xochimilco), Th (Tláhuac), Iz (Iztapalapa), MA (Milpa Alta), En el segundo caso: CSH (Ciencias Sociales y Humanidades), CBS (Ciencias Biológicas y de la Salud), CYAD (Ciencias y Artes para el Diseño).



Resultados y Discusiones: Testimonios de Entrevistas

A continuación, se presentan los resultados reordenados por conceptos y subcategorías, que agrupan tendencias de significado derivadas de varias preguntas. Aunque las entrevistas no abordaban de manera directa o indirecta la temática familiar, esta institución surgió recurrentemente, como ya se ha mencionado. Los testimonios reflejan problemáticas económicas y de violencia, además de emociones como dolor, miedo, estrés y nostalgia. También destacan sentimientos de felicidad asociados a la convivencia, la buena salud familiar, el apoyo mutuo, el compartir experiencias, el conocimiento y la diversión. En conjunto, estos testimonios evidencian una valoración y revalorización de la familia como agrupación social en la actualidad.

La violencia intrafamiliar y dificultades en la convivencia

La violencia entre los integrantes de las familias aumentó, según información y datos oficiales. Instituciones gubernamentales, medios de comunicación y organizaciones civiles alertaron sobre este fenómeno. La convivencia continua, intensa y obligada en condiciones desfavorables, sumada a la alerta sanitaria, contribuyó a alterar los estados de ánimo, generar discusiones, incomprensiones y enfrentamientos, llegando incluso a escenarios de violencia (UNICEF, 2020; ONU Mujeres y COLMEX, 2020).

En las entrevistas, surgieron casos que iban desde la falta de comunicación hasta el estrés por la convivencia prolongada, junto con una variedad de problemáticas familiares. A continuación, se citan algunos testimonios donde se aprecian estas cuestiones, aunque no se mencionan casos graves:

“Problemas familiares, la muerte de mi mascota y males relacionados al estrés” (mujer, 22, CBS).

“Tristeza por la situación actual y los problemas familiares” (hombre, 21, CSH).

“Falta de comunicación con mis amigos y familia” (hombre, 22, CYAD).

“He visto un aumento de la violencia en casa con los integrantes de la familia, la falta de trabajo, gente inconsciente” (hombre, 21, CBS).

“Miedo, falta de liquidez, falta de trabajo, violencia familiar, pánico” (mujer, 20, CSH).

“Problemas por la carga de trabajo que este trimestre está implicando, los problemas familiares, sentir que no estoy



aprendiendo lo suficiente, todo eso es estresante y agobiante”
(mujer, 22, CBS).

Estos testimonios corroboran hallazgos previos en investigaciones que relacionan el confinamiento con problemas familiares (Escudero y Trejos, 2022; Robles et al., 2021).

Problemáticas generales sociales y económicas

La dimensión económica y de sobrevivencia afectó profundamente a las familias. La falta de ingresos, su disminución, la gestión de recursos y el mantenimiento de la economía familiar fueron problemas centrales que impactaron la organización familiar durante esos días. Estas preocupaciones generaron altos niveles de estrés (Selye, 1956), como se señaló anteriormente y se retomará más adelante.

Algunos testimonios ilustran estas problemáticas:

“En el ámbito laboral yo creo que va a ser mucho más difícil poder encontrar un trabajo, ya que te piden muchos requisitos y ahora más que antes, no hay mucho presupuesto en varios lugares; en el ámbito económico, por lo mismo, va a ser más difícil generar ingresos para mantenerse a una misma y apoyar a la familia. En el aspecto psicológico probablemente haya algunos bajones por los dos aspectos mencionados antes” (mujer, 23, Co).

“Muchos tratarán de ingeniárselas para poder ganar dinero, y aumenta la falta de ingresos a las familias” (hombre, 30, AO).

“Si bien el sector económico es el que se ha visto más afectado, cada familia ha sabido manejar bien sus recursos económicos para poder subsistir a la pandemia. También se ha visto un mayor crecimiento en emprendimientos con las medidas adecuadas y en plataformas digitales para la comercialización de diferentes artículos y productos sin tener contacto físico con el cliente final” (mujer, 22, MA).

“Con más medicamentos de los que ya tenía y ahora necesito ayuda de familiares” (hombre, 68, MA).

La afectación económica tuvo un impacto significativo en las relaciones familiares; no obstante, como se observa, la familia desempeñó un papel central como apoyo emocional y económico. La capacidad de adaptación a las circunstancias resultó crucial (Cornejo et al., 2022).



El dolor por la enfermedad y pérdida de familiares

El dolor, el estrés y el miedo (Bauman, 2007) asociados con la enfermedad y la muerte de familiares o personas cercanas aparecieron en varias ocasiones. Estas situaciones implicaron una pérdida, que puede entenderse como un trauma acompañado de duelo y consecuencias emocionales (Levine, 2012), dentro de un escenario ya percibido como amenazante y traumático en general (Beristain et al., 1999).

“Dolor al ver a mi familia enferma” (hombre, 25, Xo).

“La muerte de familiares” (hombre, 30, AO).

“Creo que lo peor ha sido enterarme acerca de la muerte de familiares” (mujer, 19, GM).

“Muertes de familiares y amigos” (mujer, 21, CSH).

“Que mi familia se enferme sería lo peor” (mujer, 18, Xo).

Estos testimonios reflejan un intenso movimiento emocional que, según el caso, fue regulado o distorsionado por la familia. Diversas investigaciones respaldan la importancia de las estrategias de regulación emocional y la resiliencia familiar en estas situaciones (Arias y Gil, 2020; Aponte et al., 2022).

Miedo y estrés por el contagio

El miedo (Bauman, 2007), el estrés (Selye, 1956) o ambos, relacionados con la posibilidad de contagiar a la familia, fueron emociones recurrentes.

“Al principio, mucho miedo a enfermar y contagiar a mi familia. Al paso del tiempo fui tomando las cosas con más tranquilidad y de la mejor manera. Poco después, me sentí muy afortunada, y en estos momentos doy gracias porque ningún miembro de mi familia ha contraído el virus. Aunque la economía de mi familia no es muy grande, hemos sabido sobrellevar la situación y damos gracias de que no nos hemos quedado sin trabajo” (mujer, 22, MA).

“Sí, miedo sobre lo que le puede pasar a mi familia o a mí, sobre todo por el virus” (mujer, 20, CBS).

El cuidado hacia la familia aparece constantemente, mostrando la valoración y estima que se deposita en esta institución.



Extrañar por no ver y celebrar

Además de miedo y estrés, otro sentimiento recurrente fue la nostalgia causada por la falta de reuniones familiares, la lejanía de los parientes y la imposibilidad de celebrar eventos. Los testimonios reflejan un profundo sentimiento de extrañar a la familia extensa, especialmente porque muchas personas convivían únicamente con los miembros más cercanos. La cancelación de eventos, la imposibilidad de realizar fiestas y de reunirse con familiares generaron tristeza, estrés, molestia y desesperación.

“No poder salir a disfrutar un paseo en familia” (hombre, 28, MA).

“Me siento bien, un poco nostálgico de estar lejos de mi familia” (hombre, 24, TI).

“Mal, porque quiere uno festejar con la familia y no se puede” (mujer, 43, CM).

“La afectación es demasiada; he evitado salidas y cancelado eventos de reunión familiar” (hombre, 22, MA).

“Realmente lo único que me afectó fue el hecho de que tenía mis estudios y no pude ni siquiera tener una graduación. Actualmente, no he podido visitar a mis familiares” (mujer, 22, Xo).

“Sí, porque estoy encerrada y molesta por no ver a mis familiares” (mujer, 43, Xo).

“Estresada de no poder convivir con mi familia en estas épocas” (mujer, 47, Xo).

“El no poder ver a mi familia que está en otra ciudad y no poder encontrar trabajo” (mujer, 23, Co).

“El distanciamiento de mi familia es lo peor” (mujer, 33, Xo).

“Desesperada, extraño hacer cosas que hacía con amigos y familiares” (mujer, 21, CBS).

“Soledad; extrañaba mucho ver a mis familiares más cercanos. Trataba de mantener el contacto por vía remota, pero no es lo mismo” (mujer, 21, CBS).



“Tristeza de no poder ver a mis amigos, al no asistir a clase, no ver a la familia que no está cerca y extrañarlos mucho” (mujer, 21, CYAD).

“Cansancio emocional más que nada, ya que me agobia mucho el no ver a mi familia que está lejos” (mujer, 21, CYAD).

“He estado triste por no poder celebrar mi cumpleaños y los de mis familiares junto a ellos” (mujer, 23, Co).

Diversos estudios subrayan la incomodidad de la convivencia forzada en espacios y circunstancias desfavorables (De Martino, 2020; Díaz, 2021; Escudero y Trejos, 2022). Sin embargo, también destacan investigaciones donde la familia ha demostrado ser el apoyo central, tanto emocional como práctico (Bravo et al., 2021; Arias y Gil, 2020; Aponte et al., 2022).

En el caso de este estudio, sobresalen sentimientos de extrañar, nostalgia y tristeza asociados con la imposibilidad de ver, compartir, convivir y celebrar en familia.

La felicidad de la convivencia y la buena salud

Aunque se extraña no ver a la familia lejana, muchas personas se congratulan por estar cerca de la familia inmediata. A pesar de la coyuntura social, marcada por los temores generados por los medios alarmistas y las declaraciones oficiales de pandemia en el mundo, así como las jornadas de sana distancia y la iniciativa “Quédate en casa” en México, la palabra felicidad surgió en múltiples ocasiones. Este término, inesperado en principio por las circunstancias, refleja el aprecio por la convivencia, el conocimiento mutuo y la buena salud familiar.

“Porque al estar en cuarentena ayuda a tener más comunicación probablemente con tu familia” (hombre, 21, Xo).

“Felicidad porque si no nos mantenemos felices podemos llegar a discusión con un familiar” (mujer, 19, MA).

“En todo, felicidad, al yo mantener esta actitud logro contagiar a mi familia de esa emoción y eso nos sienta bien” (hombre, 50, Xo).

“Considero que lo mejor que me ha traído es fortalecer los lazos con mi familia y poder encontrar la manera de convivir y realizar actividades juntos sin la necesidad de salir a la calle” (mujer, 19, GM).



“El convivir más con la familia y el tener más tiempo para mí que me sirvió para conocerme mejor” (mujer, 21, GM).

“Pasar más tiempo con mi familia y tener más tiempo para mí misma, eso lo sentí bonito” (mujer, 22, MA).

“Feliz porque mi familia y yo salimos muy bien de todo esto, no nos enfermamos” (mujer, 28, lz).

Estos sentimientos se observan especialmente en las personas jóvenes, lo que coincide con estudios que destacan que “la familia es un factor protector frente a la crisis de las y los jóvenes, ya que favorece la salud mental y permite afrontar las crisis resultado del confinamiento y el estrés cuando se implementan estrategias de regulación emocional y resiliencia familiar” (Aponte et al., 2020, p. 70). Asimismo, se argumenta que “las personas encuentran en las familias una red de recursos de todo orden que les ha garantizado ciertas condiciones para poder mantenerse en medio de la pandemia” (Arias y Gil, 2020, p. 162). Este apoyo también benefició significativamente a la juventud universitaria, según diversos trabajos (Bravo et al., 2021).

Oportunidad de estar en familia

Aunque se dice que las crisis propician el crecimiento psicológico (Perls et al., 2010) e incluso forman parte del desarrollo social (Simmel, 2010), experimentar estos procesos puede ser complicado en el momento. Sin embargo, resulta notable que varios testimonios resalten esta etapa como una oportunidad para fortalecer los vínculos familiares, pasar más tiempo juntos y conocerse mejor.

“Seguramente una oportunidad para retomar cosas que teníamos pendientes; al hacer todo en línea nos ahorramos tiempo de transporte. De esta manera, podemos leer el libro que teníamos pendiente o pasar tiempo con la familia” (hombre, 22, MA).

“Solo para ver a nuestros familiares más tiempo” (mujer, 22, MA).

“En el ámbito laboral, para peor: creo que va a haber menos oportunidades. En lo personal, para mejor: en cuanto a conocerse a uno mismo y tener el tiempo que nunca hemos creído que teníamos para aprovecharlo en cosas para nosotros mismos y en pasar más momentos con nuestra familia” (mujer, 23, Co).

“Dándome más tiempo de estar con mi familia, amigos, aprovechar las mínimas oportunidades” (mujer, 23, Co).



“¡Consciencia, acercamiento con mi familia!” (hombre, 20, CBS).

“Conocer más a la familia” (mujer, 20, CBS).

Este acercamiento incluye un sentido de mayor convivencia, comunicación y conexión familiar.

“Porque podemos convivir con la familia, ya que la tecnología nos está absorbiendo demasiado y no ponemos atención a los que nos rodean: el ámbito familiar, el acercamiento y la comunicación” (mujer, 19, MA).

“Puede ser que sí. Creo que puede ser una oportunidad para acercarnos, convivir más con la familia. Siempre debemos sacar lo bueno a cualquier situación” (mujer, 21, GM).

“Se te impulsa a comunicarte más con la familia y ocuparte de cosas que no hacías” (hombre, 30, AO).

“La cercanía de la familia y la convivencia” (mujer, 22, CYAD).

“Mejorar la convivencia familiar y la conexión entre las personas” (mujer, 21, CYAD).

“Conexión con la familia cercana” (mujer, 19, CBS).

Muchas personas mencionaron cómo la pandemia brindó una oportunidad para fortalecer los lazos familiares, recuperar relaciones que se habían perdido o cultivar aquellas que ya eran buenas:

“Lo que está ocurriendo puede ser una oportunidad para agradecer el tiempo, las relaciones y los recursos que se tienen. Por ejemplo, es una oportunidad para que las familias puedan fortalecer los lazos existentes o crearlos” (mujer, 19, GM).

“He sentido alegría, aunque a veces nostalgia. Bueno, pues la situación me ha permitido reforzar el lazo que tengo con mi familia. Sin embargo, en algunos momentos, por ejemplo, en los días festivos, recuerdo cómo solía pasarlos y es por ello que siento nostalgia al ver lo diferentes que son” (mujer, 19, GM).



Se valoraron especialmente las actividades conjuntas, las conversaciones y los momentos de disfrute:

“Desesperación, pero a la vez gratitud. Porque el encierro no es fácil para nadie, y la gratitud creo que ha sido a partir de valorar todo lo que tengo, los momentos que comparto con mi familia, y disfrutarla” (mujer, 23, CA).

“El pasar más tiempo en familia, jugar, platicar” (hombre, 20, CBS).

“Nos acercó más a nuestras familias y a hacer cosas juntos” (mujer, 23, CBS).

En resumen, aunque no todas las personas se declararon completamente felices, muchas identificaron aspectos positivos: más tiempo para convivir, conocerse, apoyarse, divertirse y valorar la familia.

“Demasiado grave, porque ya llevamos mucho tiempo en confinamiento. Eso ha traído muchas cosas para nosotros, algunas buenas: estar en familia, conocer a tu familia y saber cosas que quizá no sabías de ellos, divertirnos y compartir tiempo y lugar” (mujer, 25, MA).

Lo anterior coincide con lo señalado por Valle et al. (2021): “Si bien es cierto que en este periodo de confinamiento las cifras de violencia intrafamiliar han aumentado [...] en el caso del presente estudio las participantes no refirieron eventos de esta índole” (p. 136).

Miedo y estrés

El miedo y el estrés fueron emociones destacadas. Curiosamente, muchos testimonios incluían menciones sobre la familia, además de preocupaciones individuales:

Sobre el miedo

“Sí, miedo a no saber llevar la situación de un contagio o cómo tener las atenciones necesarias tanto para mí como para un familiar. Desde luego, temía propagar el virus a la familia” (hombre, 22, MA).

“Sí, por contagiarse uno mismo y a su familia” (hombre, 28, MA).



“Al principio de la pandemia tenía miedo de llegar a contagiarme o de que mi familia se contagiara” (mujer, 19, MA).

“Me sentía aterrada. Creía que el virus estaba en todas partes y temía que, de un día para otro, alguien de mi familia se contagiara, porque yo seguía saliendo para trabajar” (mujer, 22, MA).

“Sí, de no ver a mis familiares” (hombre, 22, MA).

“Sí, por la pérdida de familiares” (hombre, 28, MA).

“Sí, porque me da miedo perder a alguien de mi familia” (mujer, 43, Xo).

El miedo se centró principalmente en la enfermedad, la muerte y las pérdidas familiares. También surgieron preocupaciones económicas y de futuro:

“He sentido miedo e incertidumbre respecto a cuándo acabará la pandemia, si tendré empleo o cuándo volveré a ver a mi familia” (hombre, 20, CYAD).

Sobre el estrés

El estrés también se relacionó frecuentemente con la convivencia familiar:

“No es fácil convivir con la familia tanto tiempo, y eso estresa” (mujer, 23, Co).

“El exceso de trabajo, las tareas del hogar y los temas familiares se vuelven una carga” (mujer, 25, MA).

“Me siento angustiado por mis familiares y mi educación” (hombre, 21, CBS).

“Me estreso cuando mi familia debe salir a trabajar” (mujer, 22, CSH).

“Vivimos en constante estrés por problemas económicos, familiares y emocionales, de todo” (mujer, 21, CYAD).

Miedo y estrés son dos emociones predominantes en diversas investigaciones sobre la pandemia (Díaz, 2021; Escudero y Trejos, 2021; Pérez et al., 2021). Estas emociones se amortiguan cuando hay relaciones familiares armoniosas, ya que la familia actúa como un factor protector (Aponte et al., 2022; Bravo et al., 2021).



Se preguntó también sobre las acciones que podían ayudar a liberar las emociones desagradables. Las respuestas destacaron la importancia de la familia:

“Necesito tal vez hacer otras actividades con mi familia dentro de casa” (mujer, 22, MA).

“Sentirse apoyado por tu familia, amigos, etc.” (mujer, 23, TI).

“Más comunicación y unión con mi familia” (hombre, 30, AO).

“El disfrutar a mi familia” (hombre, 50, Xo).

“Nada, solo que mi familia esté más tiempo conmigo y ya está” (hombre, 68, MA).

“Mejorar la comunicación con mi familia” (hombre, 20, Xo).

“Unión de la familia” (hombre, 28, MA).

Finalmente, se abordó lo mejor que dejó la pandemia, y nuevamente se destacó el papel de la familia:

“Lo mejor fue una buena relación familiar y la valoración de los tiempos pasados” (hombre, 28, MA).

“Creó la unión familiar, aunque depende de la ocupación de los padres. Trabajar en el sector salud ha complicado la convivencia en familia, pero compartir tiempo con ellos es lo mejor” (mujer, 25, MA).

“Buscar nuevas actividades en familia” (mujer, 29, TI).

“Espero que esto se detenga pronto y poder seguir con mi familia junta. Eso es lo más importante” (hombre, 50, Xo).

Estos resultados refuerzan lo señalado por Arias y Gil (2020): “La gran mayoría de las familias no reporta un incremento de conflictos familiares ni situaciones disfuncionales, lo cual parece ser un factor protector para la salud emocional de las personas, afectada por estrategias como el confinamiento y el deterioro de las condiciones económicas” (p. 162).



Revalorización de la familia

En múltiples respuestas relacionadas con la pandemia y sus medidas, particularmente el confinamiento, destaca recurrentemente una valoración positiva del tiempo compartido con la familia. Esta percepción se manifiesta como aprendizaje, reflexión o simple constatación de su importancia:

“Una oportunidad de valorar nuestra libertad, ver a nuestros seres queridos, amigos, familiares, estar en familia; pero, sobre todo, aprender en todo momento, en cuestión académica, personal, espiritual” (mujer, 23, Co).

“El valor de la vida, a mi familia, amigos y conocidos” (mujer, 19, MA).

“El futuro será mejor porque toda mi familia está sana y con mucha salud, y muy unida” (mujer, 28, Iz).

“El futuro espero positivo, tratando de salir adelante. Como núcleo familiar, esa unión de un todo; como sociedad, la conciencia y la empatía por el otro” (mujer, 54, Th).

“Estoy en casa con mi familia, unidos y con salud” (mujer, 29, CA).

“Para tomar conciencia, cuidarme y transmitirlo a mi familia” (mujer, 54, Th).

“Me enseñó a ver qué tan fuerte soy, conocer más a fondo, amar a mi familia y disfrutar cada instante de la vida” (mujer, 20, CSH).

Estas experiencias evidencian una oportunidad para valorar la salud, la vida y la familia, aun en medio de la adversidad.

Conclusiones

“Felicidad, porque tengo a mi familia viva y conmigo” (hombre, 50 años)

Los testimonios de jóvenes estudiantes, que reconocen por primera vez, o de manera más sentida, el apoyo y refugio familiar durante los días de la pandemia, reflejan una percepción ampliamente compartida en toda la población. Este reconocimiento también se presenta en las entrevistas realizadas, que muestran cómo la familia es apreciada y valorada en las narrativas de quienes vivieron la crisis. Estas reflexiones coinciden con los hallazgos de las encuestas al inicio del



texto, así como con la bibliografía consultada, que señala una creciente valoración de la familia en tiempos de crisis.

Es importante subrayar cómo este proceso de revalorización tiene lugar en el contexto de una crisis social y personal de gran magnitud, donde lo tradicional y lo moderno se reinventan y reivindican, tanto biológica como culturalmente, entre discursos y prácticas familiares durante la pandemia.

En el resumen final, se destacan tanto las luces como las sombras en relación con el papel de la familia en 2020, según los relatos obtenidos en las entrevistas. Las sombras hacen referencia a los problemas familiares, especialmente en cuanto a la convivencia y, en algunos casos, a la violencia intrafamiliar. También se mencionan los problemas de salud, como la enfermedad y la muerte, que afectaron a muchos hogares. El miedo y el estrés, emociones prevalentes durante este periodo, se relacionan estrechamente con la familia, la cual desempeñó un papel fundamental en la contención y el acompañamiento emocional. La tristeza por no poder estar con la familia extendida o la imposibilidad de celebrar eventos importantes juntos, también emergen como sentimientos recurrentes. Además, la problemática socioeconómica —relacionada con el empleo, los ingresos y la supervivencia— fue otro tema central en los testimonios recogidos.

Por otro lado, las luces destacan el rol fundamental de la familia como fuente de felicidad, apoyo y oportunidad. Durante la pandemia, la familia se mostró como un refugio donde la salud, la convivencia, el apoyo mutuo y el disfrute compartido se valoraron más que nunca. Las relaciones familiares se fortalecieron, los lazos se intensificaron y la comunicación mejoró. Las actividades conjuntas, desde las conversaciones hasta los juegos, proporcionaron distracción, alivio y bienestar, lo que muestra un incremento en la valoración de la familia como apoyo material y, sobre todo, como contención emocional. Los testimonios reflejan también un aumento en la conciencia, el aprendizaje y el amor hacia los seres queridos, elementos que refuerzan la percepción de la familia como un pilar fundamental en tiempos difíciles.

Es fundamental reconocer que, aunque se mencionan problemas económicos, emocionales y de convivencia, y la violencia intrafamiliar sigue siendo una realidad, también se visibiliza la otra cara de la moneda: la familia como una fuente de comprensión, protección y felicidad en momentos personales y colectivos adversos, como los vividos durante la pandemia en 2020 para la mayoría de la población.

En conclusión, la pandemia trajo consigo una nueva valoración de la familia, evidenciando tanto sus dificultades como sus fortalezas. En tiempos de incertidumbre, la familia ha sido un refugio, un espacio de apoyo y una fuente de resiliencia, lo que resalta la importancia de mantener y fortalecer esos lazos en el futuro.



Referencias bibliográficas

- Aguilar R. (1 de abril de 2019). ¿En quién confían los mexicanos? *El Economista*. <https://www.economista.com.mx/opinion/En-quien-confian-los-mexicanos-20190331-0090.html>
- André, C y Lelord, F. (2012). *La fuerza de las emociones*. Kairós.
- Aponte, H.; Pérez, P. y Salazar, J. (2021). Aspectos sociofamiliares y salud mental en estudiantes de trabajo social de la fundación universitaria Juan de Castellanos durante el confinamiento por Covid-19. *Revista Latinoamericana de Estudios de la Familia*, 14(1), 51-72. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.1.4>
- Araujo, E., Díaz, M. y Díaz, J. (2021). Dinámica familiar en tiempos de pandemia (COVID-19): comunicación entre padres e hijos adolescentes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 610-628. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.11>
- Arias, M y Gil, W. (2020). Situación familiar y capital social en estudiantes universitarios para la adaptación en la pandemia. *Nuevas propuestas*, 55, 153-163. <http://revistas.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/nuevaspropuestas/article/view/32>
- Ayuntamiento de Madrid (2020). Guía para la convivencia familiar durante la crisis del COVID. 19 <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/InfanciaYFamilia/EntidadesyOrganismos/CAF/EstadoAlarmaGuias/GuiaParalaConvivenciaFamiliarCAF.pdf>
- Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido*. Paidós.
- Beristain, C., Dona, G., Páez D., Pérez P. y Fernández, I. (1999). *Reconstruir el tejido social: un enfoque crítico de la ayuda humanitaria*. Icaria.
- Bravo, S., Castillo, A. y Ortega, D. (2021). Influencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 5(1), 131-142. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1342>
- Cornejo Sánchez, J. F., Castillo, P. M., Hurtado, N. A. y Payano Blanco, J. I. (2022). Adaptación familiar en el contexto del COVID-19. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 73–82. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.315>
- Cyrułnik, B. (2007). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Granica.
- Cyrułnik, B. (2010). Neurología y resiliencia. En M. Manciaux, M. (Comp.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 175-184). Gedisa.



- Damasio, A. (2006). *El error de Descarte. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- De Martino Bermúdez, M. S. (2022). Notas sobre Familias y Pandemia. La restauración conservadora de la familia tradicional. *Trabajo Social*, 24(1), 123–141. <https://doi.org/10.15446/ts.v24n1.90377>
- Denzin, N. y Lincoln, Y. S. (2012). *Manual de investigación cualitativa*. Gedisa.
- Díaz, D. (2021). Efectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la familia. *San Gregorio*, 48, 149-168. <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1833>
- Escudero Vallejo, F. J. y Trejos Jaramillo, W. A. (2022). Covid-19 y su relación con la violencia intrafamiliar durante los meses abril a octubre del año 2020. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(1), 13–28. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.1.2>
- Gómez, C. (2021). La pandemia ha venido a sacudir las familias: catedrático. *La Jornada*, 27 febrero. <https://www.jornada.com.mx/notas/2021/02/25/sociedad/la-pandemia-ha-venido-a-sacudir-a-las-familias-catedratico/>
- Guber, R. (2012). *La etnografía*. SXXI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2019). *Encuesta Nacional de Calidad e Impacto Gubernamental (ENCIG)*. <https://www.inegi.org.mx/programas/encig/2019/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). *Encuesta Nacional de Cultura Cívica (ENCUCI)*. <https://www.inegi.org.mx/programas/encuci/2020/>
- León, D., Bautista, L., Gómez, C., Rincón, G. y Neme, W. (2021). Percepción de la afectación atribuida a la pandemia por COVID-19 en padres y madres de Colombia. *Revista Latinoamericana de Estudios de la Familia*, 14(1), 29-50. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.1.3>
- Lepin, C. (2020) La familia ante la pandemia del COVID-19. *Ius et praxis*, 50-51, 23-29. <https://doi.org/10.26439/iusetpraxis2020.n50-51.5028>
- Levine, P. (2012). *Sanar el trauma*. Neo Person.
- Marina, J. A. (2006). *El laberinto sentimental*. Anagrama.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020). *Resiliencia en tiempos de pandemia*. <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>



- ONUMUJERES/COLMEX (2020). *Violencia contra las mujeres y las niñas en el contexto del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en México. Estudio cualitativo. Resumen ejecutivo de los resultados*. <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020-nuevo/diciembre-2020/resumen-ejecutivo-colmex>
- Pennebaker, H. W. y Seagal, J. D. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative, *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10%3C1243::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10%3C1243::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-N)
- Peréz-Pérez, M., Fernández-Sánchez, H., Enríquez-Hernández, C. B., López-Orozco, G., Ortiz-Vargaz, I. y Gómez-Calles, T. J. (2022). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia, COVID-19. *Revista Científica Salud Uninorte*, 37(3), 533–568. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Centro de Terapia y Psicología.
- Robles, A., Junto, J. y Martínez, N. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19. *CuidArte*, 10(19), 43-57. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78045>
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa Pérez, K. L., Torresi, S., Barcelo, E., Conejo, M., Ponnet, V. y Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76–87. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Selye, H. (1956). *The Stress of life*. McGraw.
- Simmel, G. (2010). *El conflicto. Sociología del antagonismo*. Sequitur.
- Strauss, A. L. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquía.
- Suárez Barros, A. S., Morad Haydar, M. D. P., Castillo Bolaños, J. D. C., Rojas Otálora, A., Alarcón Vásquez, Y. y García Acuña, Y. (2022). Contexto: familias y educación en jóvenes universitarios en situación de confinamiento por el (COVID-19). *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(2), 33–53. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.2.3>



UNICEF (2020). *El impacto de la pandemia COVID-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes*. <https://www.unicef.org/argentina/media/8646/file/tapa.pdf>

UNICEF (2022). *Las familias en América Latina y el Caribe siguen luchando para recuperarse de la pandemia*. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/las-familias-de-america-latina-y-el-caribe-siguen-luchando-para-recuperarse-de-la-pandemia>

Universidad del Valle de México (2020). *El lado positivo de la pandemia: valorar la salud y a la familia*. <https://laureate-comunicacion.com/prensa/el-lado-positivo-de-la-pandemia-valorar-la-salud-y-a-la-familia-cop-uvm/#.YOmIOOhKiUk>

Valle, M. E., Obregón, J. y Torres, L. (2021). Organización familiar durante el confinamiento en familias mexicanas. *Revista Latinoamericana de Estudios de la Familia*, 13(2), 120-139. [http://190.15.17.25/revlatinofamilia/downloads/Rlef13\(2\)_7.pdf](http://190.15.17.25/revlatinofamilia/downloads/Rlef13(2)_7.pdf)

Vallés, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Síntesis.

Verd, J. M. y Lozares, C. (2016). *Introducción a la investigación cualitativa. Fases, métodos y técnicas*. Síntesis.

Yin, R. (1981). The Case Study Crisis: Some Answers, *Administrative Science Quarterly*, 26, 58-65. <https://doi.org/10.2307/2392599>

Zacarías, X., Barbosa, G., Uribe, I. y Montes, R. (2022). Calidad de la interacción familiar durante la pandemia por Covid-19 y su relación con estados emocionales de las personas adultas jóvenes. *Educación y desarrollo*, 61, 21-28. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/61/61_Zacarias.pdf

Dirección de correspondencia:

Ana María Fernández Poncela

Contacto: fpam1721@correo.xoc.uam.mx.



Esta obra se encuentra bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

