

APRENDIZAJE DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO A TRAVÉS DE UNA EXPERIENCIA COLECTIVA DE ANÁLISIS Y RESIGNIFICACIÓN CRÍTICA DE LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO POR COVID-19

Luis Alemañ Tenas

Universidad Nacional de Educación a Distancia

María Bermúdez Alemán

Asociación Ultravioleta

luialeman@cartagena.uned.es

PALABRAS CLAVE

Investigación-Acción Participativa, perspectiva de género, confinamiento, covid-19.

RESUMEN

Durante la pandemia por covid-19, una de las medidas utilizadas para frenar la expansión del virus fue el confinamiento. El objetivo del estudio que nos ocupa, implementado entre marzo y mayo de 2020, fue estudiar telemáticamente a través del método de Investigación-Acción Participativa la vivencia del confinamiento en una pequeña muestra de ocho personas residentes en Elche y confinadas en sus domicilios, facilitándoles un espacio de análisis y reflexión crítica grupal sobre su situación. El estudio fue realizado produciendo los datos de manera desagregada en función del sexo, con el objetivo de aplicar la perspectiva de género al análisis. Encontramos que las mujeres le dedicaron una media mayor de horas a la semana a las tareas relacionadas con el cuidado de personas dependientes, ascendientes o descendientes, siendo, por su parte, más reducido el tiempo medio dedicado al autocuidado, en comparación con los varones. Esto es coherente con las diferencias presentes a nivel macrosocial en cuanto a la gestión del tiempo en función del sexo. Entre las estrategias empleadas destacaron aquellas relacionadas con factores estresantes, tales como realizar la compra online o desinfectar los alimentos en casa, como medidas preventivas frente al contagio. Otras estrategias de afrontamiento frente al encierro fueron la realización de deporte en casa, el aumento del uso de videollamadas grupales y el consumo de ansiolíticos.

1. INTRODUCCIÓN

El 14 de marzo de 2020 fue publicado en el BOE núm. 67 el Real Decreto 463/2020 por el que se declaraba el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el covid-19. El citado decreto mermaba profundamente la libertad de movimiento y acción de la población española, la cual quedó, a excepción de unas cuantas posibilidades de movimiento, recluida en su hogar.

Los estudios sobre los efectos psicológicos y sociales de la reclusión forzosa debido a una situación de pandemia son escasos. Durante la fase de documentación para la justificación y fundamentación de este estudio no se encontró demasiado material útil. No obstante, se llegó hasta un estudio realizado por Margarita Estrada una década atrás, denominado *Convivencia forzosa: Experiencias familiares durante la emergencia sanitaria por el virus de la influenza humana A (H1N1) en la ciudad de México*, realizado desde el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social de México. En este trabajo se afirmaba que la vivencia de la reclusión forzosa se transformó, con el pasar del tiempo, tanto para los niños y las niñas como para las personas adultas. En un principio, las niñas y los niños manifestaron alegría por la suspensión de las clases, pero con el transcurso del tiempo, comenzaron a manifestar conductas disruptivas que antes no existían en su repertorio comportamental. Por otra parte, se produjo una alteración que desorganizó las dinámicas familiares y domésticas, la relación de pareja de algunas personas adultas se vio perjudicada y dándose una presencia e intensidad diferenciada de los conflictos en función de la disponibilidad de recursos de cada familia (Estrada, 2010). La investigadora mexicana nos describe la situación de la siguiente manera:

Así, durante la contingencia sanitaria ocasionada por el virus A (H1N1), al no haber interacciones con otras personas ni actividades externas, las familias experimentaron un cambio en su organización, se convirtieron —temporalmente— en sistemas cerrados. se suspendió la llegada de información que proviene de las actividades cotidianas, de las relaciones con otras personas. esto empobreció a los sistemas familiares, los cuales cayeron en un proceso que es muy frecuente en los sistemas cerrados, el de entropía. (p.117)

Otros estudios que nos resultaron de interés para orientar nuestro trabajo fueron aquellos que centran el foco en conocer los efectos psicosociales del encierro en población privada de libertad por motivos penales. Se ha podido observar que el paso por prisión puede suponer una experiencia muy traumática, dando lugar a trastornos de ansiedad y/o trastornos adaptativos, un

empobrecimiento de las habilidades sociales y de la autoestima, así como la pérdida de conciencia sobre los derechos fundamentales básicos (Rodríguez, 2019). Estos hallazgos se ven apoyados por el estudio de Echeverri (2019) que observa además efectos tales como la despersonalización, la pérdida de intimidad, la ausencia de expectativas y la percepción de falta de control. Por su parte, Arroyo y Ortega (2008) destacan que, en un ambiente caracterizado por el aislamiento afectivo, la rutina y la frustración reiterada, se dan las condiciones óptimas para la aparición de desajustes emocionales y/o de conducta

1.1 Muestra

En cuanto a la muestra, ésta estuvo compuesta por ocho personas, dos hombres y seis mujeres, con edades que oscilaban entre los 31-47 años ($M = 38.42$). El criterio de inclusión empleado para seleccionar la muestra fue: los participantes debían residir en la ciudad de Elche, encontrarse en la situación general de confinamiento, tener en casa un ordenador personal y la suficiente destreza para el uso del *software* de conversación grupal, así como la voluntad para participar en todas las actividades calendarizadas durante el periodo de investigación.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Analizar y resignificar en grupo con perspectiva crítica los acontecimientos macrosociales, los episodios cotidianos domésticos, la gestión del tiempo y las relaciones sociales durante el tiempo de confinamiento.

Conocer y comprender las estrategias de afrontamiento elaboradas frente a la situación de confinamiento.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar los principales obstáculos impuestos por la situación de confinamiento para la realización de las actividades básicas diarias.
- Conocer la cantidad de tiempo semanal medio dedicado durante la situación de confinamiento al trabajo reproductivo y de cuidados, así como al autocuidado, con datos desagregados en función de la variable sexo.
- Analizar y categorizar el discurso de las personas participantes en torno a los temas consensuados para ser abordados durante los grupos de discusión.
- Facilitar un espacio de diálogo abierto a la participación donde se intercambien el rol de parte investigadora y con el de parte investigada.

- Dinamizar las relaciones intragrupalas de modo que se exploren los temas de interés para el conjunto de personas que forman parte de la muestra.

3. METODOLOGÍA

Es ya larga la tradición del uso de la Investigación-Acción Participativa (en adelante, IAP) en la investigación social y abundante la bibliografía acerca de las formas de aproximación teórica a la realidad, estrategias de intervención, instrumentos de recogida de datos y dinámicas grupales para dinamizar a los grupos humanos y comunidades con las que se interactúa. La gran cantidad de recursos utilizables dentro de los márgenes epistemológicos de la IAP hacen de ésta una metodología de carácter muy flexible y adaptable a las variadísimas situaciones sociales en las que se ha aplicado a lo largo de la historia de su desarrollo como método y enfoque de investigación social.

Recuperamos, por su sencilla formulación, una definición propia de la IAP que propusimos en otro trabajo. Molina y Alemañ (2019) definen:

Entendemos por IAP, una modalidad de investigación social que persigue un doble objetivo: conocer y transformar —al mismo tiempo que se produce el conocimiento— la situación social particular que se está investigando, contando, en todas las fases de la investigación, con las personas y colectivos implicados, no como meros informantes, sino como agentes investigadores de su propia realidad, al mismo nivel que las personas investigadoras expertas, siendo, tras la toma de conciencia de su posición social en la estructura de clase, poder y estatus capaces de movilizar recursos humanos, técnicos y materiales hacia el cambio social. (p.8)

Como hemos señalado, una de las características de la IAP es el amplio grado de flexibilidad en su diseño, lo cual lo transforma en un enfoque excelente por su potencial para adaptarse a las múltiples limitaciones con que se suelen encontrar los equipos investigadores que optan por él en su trabajo de investigación con poblaciones en situaciones de vulnerabilidad social, en riesgo de exclusión social o directamente excluidas.

Paulo Freire, pedagogo creador del movimiento de educación popular en Brasil y referente de la IAP, nos propone un enfoque de intervención socioeducativa donde se aúna la reflexión y la praxis, mediante un método en el cual se potencia el diálogo en torno a situaciones problematizadoras extraídas de la vida real de las personas que participan en los programas de intervención, facilitándose la toma de conciencia de la propia situación como sujetos sociales inmersos en un sistema social, histórico y político particular (Freire, 1988). Este fomento del

diálogo que conlleva y necesita la IAP nos lleva a pensar en la necesidad de una *mirada investigadora democrática* que ponga en juego una metodología empoderante y crítica, por lo que la IAP debe darse necesariamente en un contexto de democracia para poder funcionar (López de Ceballos, 2011). Este es uno de los principios esenciales de la IAP que, como veremos más adelante, utilizamos como punto de partida, es decir, que se partió de un autodiagnóstico de aquellas situaciones que las personas participantes identificaron como problematizadoras, sirviendo de estrategia para comenzar a profundizar en el modo en que se estaba viviendo la situación de reclusión. El análisis crítico de tales situaciones fue precisamente el camino que condujo a la toma de conciencia de la situación vivida y a la búsqueda grupal de soluciones y/o estrategias adaptativas. Rescatamos, por su claridad expositiva, el concepto de *situación límite* en palabras del propio Freire (1988):

...no son las “situaciones límites”, en sí mismas, generadoras de un clima de desesperanza, sino la percepción que los hombres tengan de ellas en un momento histórico determinado, como freno para ellos, como algo que ellos no pueden superar. En el momento en que se instaura la percepción en la acción misma, se desarrolla un clima de esperanza y confianza que conduce a los hombres a empeñarse en la superación de las “situaciones límites”. (p.121)

La IAP se encuadra dentro del bloque de metodologías cualitativas de investigación social. Se optó por la metodología cualitativa, como eje metodológico del estudio, por su potencial para profundizar en la comprensión de los fenómenos sociales y humanos complejos que encierra el objetivo general de este estudio, ya que permite comprender la profundidad de las experiencias y perspectivas de las personas participantes, aprender de ellas, explorar sentimientos y necesidades manifestadas durante el periodo de reclusión, así como las expectativas frente a una situación incierta y estresante como la vivida. Además, pensamos que se trataba de una metodología eficaz para identificar los factores de riesgo desencadenantes de conflictos dentro del marco doméstico, aspecto que era de especial interés para el estudio, dado el largo periodo de tiempo que las familias pasaron confinadas en sus hogares, con la consecuente desestructuración de sus funciones, roles, espacios y tiempos.

La utilización de la imagen como un instrumento de investigación y la transdisciplinariedad, son dos realidades cada vez más presentes en la investigación social actual. La fotografía y el vídeo son, hoy en día, dentro del campo de las ciencias sociales, algo más que un recurso estético o un mero apoyo a otras técnicas más consolidadas como los cuestionarios, las entrevistas y los grupos de discusión; son un verdadero elemento central de análisis. Existe ya

abundante bibliografía sobre el uso de estos medios en la tradición de la IAP. Desde quienes proponen que el audiovisual es un espacio emancipador de reivindicación y empoderamiento social (Montero y Moreno, 2014) hasta quienes ponen en cuestión la necesidad de la existencia de un director del propio trabajo audiovisual, delegando esa función en los propios colectivos que viven la situación social objeto de estudio, de modo que sea su voz y su *ethos* el lugar desde el que verdaderamente sea pronunciado el mundo, *su mundo* (Tudurí, 2008). Bautista y Velasco (2011) afirman:

Las producciones audiovisuales nos rodean, nos configuran, no solo las interpretamos sino que las construimos y las creamos. Forman parte de nuestro proceso cultural, constituyen nuestro universo simbólico y forman parte de nuestra realidad interna, conforman nuestra subjetividad. Las narrativas audiovisuales nos ayudan a representar el mundo, explicarlo y experimentarlo de otra forma. (p.54)

El método *fotovoz* guarda estrecha relación con los principios de la IAP. A través de este método se plantea, tanto una transformación radical del papel del equipo investigador, que pasa a asumir una función de tutoría apoyando a las personas participantes en la exploración del tema objeto de interés, al mismo tiempo que se produce la posibilidad de la transformación social a través de la propia práctica investigadora por parte de las y los participantes (Callejo y Viedma, 2011). El estudio se construyó con un diseño metodológico que combinaba grupos de discusión y análisis de fotografías vía telemática utilizando *software* de conversación grupal (*TeamSpeak*), que permitía grabar con suficiente calidad el audio de las sesiones para poder realizar la posterior transcripción con unas mínimas garantías de fidelidad. El proceso se articuló a través de una adaptación de la técnica denominada *fotovoz*, la cual se desarrolla en dos fases con objetivos diferenciados: una primera fase de elaboración de fotografías sobre aquellos temas identificados previamente por la muestra mediante una dinámica grupal variante del *brainstorming*, con la cual se obtuvo una relación de temas de interés, posteriormente categorizados y devueltos a las personas participantes en forma de tabla de distribución de frecuencias y pequeños fragmentos de texto ejemplarizantes de cada una de las categorías identificadas; y una segunda fase, en la que se pusieron en marcha los grupos de discusión, utilizando las fotografías y una serie de ítems elaborados a partir del análisis previo de los discursos y categorías, que nos sirvieron como instrumentos con los que dinamizar a las y los participantes e ir explorando el tema principal y los subtemas periféricos consensuados (Soriano y Cala, 2016). De este modo, el diseño de la investigación facilitó que se diera, más que una

recolección de datos, una *producción de datos con*, jugando las personas participantes un rol activo, tanto en la producción de fotografías, como en su posterior análisis (Mannay, 2017).

Desde un principio se buscó maximizar la participación de la muestra como agente activo en el estudio, pues, como hemos señalado, se buscaba crear un clima idóneo para el intercambio de experiencias, el aprendizaje social y para el análisis crítico y colectivo de la situación, facilitando la resignificación de la experiencia de confinamiento, y fomentando el aprendizaje compartido de estrategias y modos de enfrentar tal situación, tanto a nivel práctico como cognitivo. Por ello, se consensuó un calendario de trabajo entre todas las personas participantes, en donde se definieron los tiempos para elaborar las fotografías, los temas de mayor interés que serían explorados en los grupos de discusión y la periodicidad de éstos. Asimismo, durante el periodo de estudio estuvo a disposición de las personas participantes un email para plantear dudas, sugerencias o aspectos delicados de los temas abordados que, por su naturaleza, pese al anonimato y confidencialidad garantizada, debían ser tratados individualmente. Este canal resultó ser un medio ideal para obtener información complementaria a la obtenida a través de la elaboración y análisis de las fotografías y de los grupos de discusión.

Siguiendo a Callejo y Viedma (2009), establecimos las siguientes fases: una primera fase de autodiagnóstico, con una subfase primera en la que solo participó el equipo investigador, entre cuyos objetivos se encontraba realizar una aproximación al problema objeto de estudio, realizar análisis preliminares, así como la elaboración del documento preliminar del proyecto; y una subfase segunda, que incluyó a la muestra, en la que, entre otras tareas, se realizó una puesta en común del universo de posibles temas a tratar, se establecieron los compromisos y se explicitaron cuestiones como los objetivos del estudio, los métodos e instrumentos, las garantías de confidencialidad y la difusión de los hallazgos. En una segunda fase, de programación negociada del proyecto, se estableció la calendarización de la elaboración de las fotografías y de los grupos de discusión. Lo podemos observar en la Tabla 1. Esta fase concluyó con la producción del informe final y la devolución a las personas que formaron parte de la muestra, así como con la evaluación grupal de los resultados y conclusiones obtenidas.

Tabla 1

Calendarización de la producción fotográfica y de los grupos de discusión.

31 marzo – 2 abril	Jueves 2 abril	3 – 6 abril	7 – 9 abril	Jueves 9 abril	10 – 13 abril
Producción y envío de fotografías sobre el tema: abastecimiento.	Grupo de discusión sobre el tema: abastecimiento. 17:00 – 18:00 en TeamSpeak.	Devolución de las principales conclusiones del grupo de discusión al email de cada participante.	Producción y envío de fotografías sobre el tema: relaciones sociales.	Grupo de discusión sobre el tema: relaciones sociales. 17:00 – 18:00 en TeamSpeak.	Devolución de las principales conclusiones del grupo de discusión al email de cada participante.
14 – 16 abril	Jueves 16 abril	17– 20 abril			
Producción y envío de fotografías sobre el tema: desplazamientos.	Grupo de discusión sobre el tema: desplazamientos. 17:00 – 18:00 en TeamSpeak.	Devolución de las principales conclusiones del grupo de discusión al email de cada participante.			

Nota. Elaboración propia.

3.1. Perspectiva de género

Con el fin de aplicar la perspectiva de género, facilitando una lectura de los resultados desde la óptica de los estudios de género, se siguieron diversas estrategias: desagregar los datos en función del sexo, aplicación de indicadores de género validados por instituciones públicas y elaboración de objetivos de investigación sensibles a la división sexual del trabajo.

En primer lugar, debemos definir tres conceptos nucleares en los estudios de género, orientados a la comprensión de la división sexual del trabajo. Nos referimos al *trabajo productivo* —cuyo espacio social ha coincidido tradicionalmente con el espacio público—, al *trabajo reproductivo y de cuidados* —coincidente con el espacio doméstico— y a un tercer concepto, a veces minusvalorado desde los enfoques que ponen el énfasis en la dicotomía espacio público/espacio doméstico, nos referimos al *espacio privado*. Podemos ver este último espacio como aquel en el que las personas destinan su tiempo al desarrollo de la dimensión individual de la persona, al autocuidado y a la intimidad personal.

El objetivo de los indicadores de género era ayudarnos a detectar cómo se estaban repartiendo las cargas de trabajo dentro de la situación de confinamiento en cuanto a las tareas del hogar y al trabajo de cuidados (mantenimiento del hogar, abastecimiento, cuidado de personas dependientes dentro del hogar, cuidado de mascotas, etc), pero también respecto del cuidado de otras personas que son parte de la familia pero que no forman parte de la unidad de convivencia.

Se llevó un control de dichas tareas a partir de autorregistros diseñados en función de las tres dimensiones que hemos expuesto: tareas del hogar, cuidado de otras personas pertenecientes o no a la unidad de convivencia y autocuidado.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En cuanto a los resultados conseguidos mediante los grupos de discusión, con los cuales se produjo un total de tres horas de audio, presentamos a continuación las tablas de distribución de frecuencias para cada categoría abordada, acompañadas de una colección de textos extraídos de la transcripción. El haber centrado los grupos de discusión en esos tres temas fue fruto de un consenso inicial con las personas participantes en el estudio. Los temas fueron: desplazamiento, abastecimiento y relaciones sociales.

Comenzamos con la Tabla 2, que recoge el conjunto de subcategorías identificadas dentro de la categoría desplazamiento. Es significativa la frecuencia de los discursos que relacionan la necesidad de desplazamiento en relación a tres variables: desplazamientos al trabajo, a los servicios médicos y, como subcategoría con mayor representación, el estado emocional asociado a la necesidad de desplazarse fuera de la seguridad del hogar, estado que, según compartieron las y los participantes durante el primer grupo de discusión, se caracterizaba por la sensación de ansiedad, miedo, pánico e incertidumbre ante situaciones de interacción social cotidianas como cruzarse con un vecino en la escalera o un extraño en el pasillo del supermercado, angustia ante una causa no identificada, inquietud, etc.

Tabla 2

Distribución de frecuencias de las subcategorías ubicadas dentro de desplazamiento.

Subcategorías	n_i	fr	%
Trabajo	4	0,21	21,00%
Interacción social	2	0,1	10,00%
Deporte	1	0,05	5,00%
Salud	4	0,21	21,00%
Estado emocional	5	0,26	26,00%
Mascotas	1	0,05	5,00%
Hobbies	2	0,1	10,00%
TOTAL	19	0,98	98,00%

Nota. Elaboración propia.

Como hemos señalado, la subcategoría que obtiene mayor representación dentro de la categoría desplazamiento es estado emocional. La preocupación y el temor por tener que abandonar el domicilio para realizar tareas de abastecimiento o ayudar a otras personas de la familia, corriendo el riesgo de exponerse o exponer a terceras personas al covid-19, era habitual en el discurso de las personas participantes. En concreto, en las mujeres encontramos una mayor frecuencia de este tipo de discursos, lo que nos lleva a pensar que ellas se vieron obligadas a abandonar su domicilio en mayor número de ocasiones que los hombres, proporcionalmente, dado que hay seis mujeres en la muestra, mientras que los hombres son dos. Esto nos parece coherente con los datos obtenidos mediante el autorregistro de gestión del tiempo, el cual revela que ellas dedicaron una media de 25 horas semanales a las tareas directamente relacionadas con cuidados a terceras personas (ayuda con el abastecimiento, apoyo telefónico, compañía y apoyo emocional, acompañamiento de familiares dependientes a servicios, cuidado de familiares dependientes, etc) frente las 13 horas dedicadas por ellos. El tiempo invertido en prácticas de autocuidado, en cambio, presenta una relación inversa: mientras que ellas emplearon una media 16 horas semanales, ellos dedicaron 22 horas semanales de media a realizar prácticas como meditar, leer un libro, hacer ejercicio, practicar un hobby, etc. A continuación, podemos observar algunos fragmentos de testimonios en los que se manifiesta el estado emocional alterado que hemos definido:

Chica 3: “El salir a la calle ahora es como que me produce agobio. Cuando tengo que salir a comprar o a llevarle la compra a mis padres estoy peor que si estoy en casa. Por un lado, sí que te apetece salir, pero en este estado ahora mismo el salir a la calle a mí me produce mucha ansiedad y agobio de tener que pensar que tengo que salir. Y prepararte la mascarilla, los guantes, el gel. [...] es un agobio impresionante para mí”.

Chica 3: “Ahora salgo a la calle con miedo, de no tocar nada de no cruzarme con nadie, de llevar el bote de gel limpiador, me voy echando a cada rato por si acaso, estoy obsesionada con limpiarme las manos y ya las tengo con pelados y grietas.”

Chica 1: “No puedo ir a comprar porque soy grupo de riesgo”.

No obstante, los hombres también jugaron un papel activo en las tareas de cuidado:

Chico 1: “[...] no te puedes acercar a tus padres ni darles un beso, voy a llevarles la compra ya que ellos no salen de casa [...]”.

Atendiendo a la distribución de subcategorías dentro de la categoría abastecimiento, recogidas en la Tabla 3, encontramos una fuerte representación de los discursos relacionados con el abastecimiento de alimentos, cuyo peso específico supone un muy significativo 47%.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de las subcategorías ubicadas dentro de abastecimiento.

Subcategorías	n_i	fr	%
Alimentos	9	0,47	47,00%
Productos de higiene	2	0,1	10,00%
Uso de dinero	1	0,05	5,00%
Estado emocional	3	0,16	16,00%
Personas dependientes	4	0,21	21,00%
TOTAL	19	0,99	99,00%

Nota. Elaboración propia.

En los discursos aparecen con frecuencia alusiones a los problemas de suministro de determinados productos, la escasez propia de las primeras semanas, la posibilidad de comprar online como una alternativa de menor riesgo (esta estrategia fue una opción con alto grado de consenso); el pago con tarjeta, para evitar el contacto con monedas y billetes (otra estrategia muy utilizada); el riesgo de contagio en el supermercado al tocar los envases de los productos, los rituales de desinfección con lejía de alimentos y otros productos de consumo diario, el suministro a familiares dependientes o pertenecientes a grupos de riesgo, etc.

Algunos discursos se centraron en la escasez de determinados productos, que fue un fenómeno de relevancia especialmente durante las primeras semanas de confinamiento:

Chica 2: “A mí me ha llamado la atención que cuando fui a comprar la última vez, es decir, supuestamente ya había abastecimiento, pues fui a las estanterías donde están las harinas, las levaduras [...] no había nada, o sea estaba completamente vacío”.

Chica 4: “La primera semana, por ejemplo, yo no encontraba comida para mi gato. Hablo de la primera semana [...] estaba malito, cambió de comida, estuvo vomitando, porque es muy delicado y no come cualquier comida y la tuve que pedir online”.

Otros discursos resaltan el miedo al contagio por contacto con productos y objetos infectados con covid-19. Entre las estrategias implementadas, encontramos un denominador común: la

desinfección de los alimentos y productos con lejía, la preferencia por la compra online y el uso de la tarjeta de crédito para evitar exponerse al virus en un supermercado y el contacto con dinero y superficies contaminadas. La Figura 1 muestra cómo se desinfectaban los productos con lejía y se dejaban secar una vez en casa.

Chica 3: “Yo lo limpio todo con un trapo con lejía, todo lo que traigo”.

Chico 1: “Yo hago lo mismo, lo meto en un barreño y un poquito de lejía, lo lavo todo y luego lo dejo secándose”.

Chico 1: “Creo que la compra online va a subir seguro porque da seguridad y de esta vamos a salir con mucho más miedo, con muchas más precauciones y creo que va, que va a ir para arriba seguro”.

Figura 1

Patatas lavadas con lejía.



Nota. Elaboración propia.

Finalmente, en cuanto a la categoría relaciones sociales, la Tabla 4 nos muestra la distribución de la frecuencia de sus subcategorías.

Tabla 4

Distribución de frecuencias de las subcategorías ubicadas dentro de relaciones sociales.

Subcategorías	<i>n_i</i>	<i>fr</i>	%
Descendientes (hijas/os, nietas/os)	4	0,18	18,00%
Ascendientes (abuelas/os, madre, padre)	4	0,18	18,00%
Hermanas/os	1	0,04	4,00%
Amistades	2	0,09	9,00%
Pareja	1	0,04	4,00%
Vecinas/os	1	0,04	4,00%
Estado emocional	6	0,27	27,00%
Conflictos en el hogar	3	0,13	13,00%
TOTAL	22	0,97	97,00%

Nota. Elaboración propia.

Observamos que otra vez aparece el estado emocional como una subcategoría significativa en el discurso de las y los participantes, obteniendo un 27 % del peso específico dentro de la categoría relaciones sociales. La necesidad de comunicar, de mantener lazos sociales, incluso con personas con las que no se mantenía una relación estrecha antes del confinamiento, fue una constante en los discursos. Lo ilustramos con los siguientes textos:

Chico 1: “A mí, por ejemplo, me ha pasado algo curioso, que es que hay gente con la que tenía menos contacto, o solo a través de redes sociales [...] He sentido la necesidad de recuperar o de multiplicar ese contacto, digamos, por decirlo de otra manera, como si los hubiera echado más de menos que como los echaba anteriormente”.

Chica 3: “A mí me ha pasado lo mismo, de hablar con gente o sea de [...] interesarme más o tener la preocupación por gente que no hablabas tanto con ellos y que ahora es como que tienes más relación o has hablado más en este tiempo. De saber cómo están y de preocuparte por la gente que no tenías tanto roce, a lo mejor”.

Chica 1: “Yo al principio lo relativizaba más porque trabajo dentro del sistema sanitario, entonces era como bueno, algo que está ahí que no va a ser tan grave, pero ahora en mi caso se ha convertido en una obsesión porque es 24 horas, entonces [...] por los grupos

de *Whatsapp*, por los grupos de trabajo, pues como un bombardeo que [...] a mí me cuesta salir de ahí”.

El mantenimiento de las relaciones familiares y la preocupación por saber sobre los seres queridos fue otro foco de ansiedad y temor. Como podemos observar, entre ascendientes y descendientes representan un 36% dentro de la categoría relaciones sociales. Recurrimos a los siguientes ejemplos que ilustran la estrategia estrella que siguieron las personas de la muestra para adaptarse al distanciamiento respecto de sus familiares: las videollamadas.

Chico 2: “Sobre todo con mis padres y mi hermana y demás, pues con videollamadas y de hecho más que nunca. Todos los días prácticamente nos llamamos de dos a tres veces y suele ser con videollamada”.

Chica 4: “Sí que siento ese agobio de la frase, ¿no? Mi madre la primera semana se despedía todos los días de nosotros, pensando que ya no sabía cuándo nos iba a volver a ver. Y bueno, lo curioso fue cuando empezó a ver la mujer que las videollamadas existen, su primera reacción fue de ponerse a llorar y no entender qué podía estar pasando, ¿no? Que nos podía estar viendo a sus nietos, a mí, que soy su hija pequeña”.

El cese de las relaciones sociales que supuso el confinamiento implicó, como hemos señalado anteriormente, un desajuste emocional para las personas participantes en el estudio. En los grupos de discusión, apareció el consumo de ansiolíticos o la necesidad de realizar algún deporte desestresante como posibles estrategias para regular la ansiedad.

Chica 3: “Yo intentaría pues [...] lo de los ansiolíticos, no tomar [...] hacer todo lo posible para distraerme de alguna manera o haciendo unas videollamadas o hablando con amigos, o incluso haciendo deporte”.

Chica 5: “No tengo pareja y vivo de manera independiente de mis padres. Las estrategias que he desarrollado frente a estar sola en casa diariamente son tomar ansiolíticos, hacer videoconferencias con los amigos y dar vueltas al pasillo de mi casa mientras lloro”.

Chica 2: “Los movimientos tan limitados en mi caso me afecta la salud porque bueno, me suele doler la espalda cuando no camino y cuando no me muevo, entonces claro, en casa puedo hacer algo de yoga y pilates, pero en mi caso no es suficiente. Y por lo menos necesitaría subir y bajar las escaleras, pero es que resulta que en mi edificio son bastantes vecinos y las dos únicas veces que he subido a la terraza pues había gente, entonces claro, no me parece oportuno subir si hay gente”

Finalmente, en cuanto al efecto de la reducción de la vida social de las y los menores, hemos de destacar el gran impacto que el confinamiento supuso sobre su estado de salud. El no poder salir a jugar y relacionarse con otras y otros menores, así como el ver sus días abocados a una rutina difícilmente comprensible para su edad, hizo mella en su estado de salud, apareciendo toda clase de problemas.

Chica 1: “Mi hijo más pequeño no se entera porque tiene diez meses [...] entonces bueno, más o menos lo va llevando, pero mi hija que va a cumplir ahora tres años ha cambiado mucho el patrón de conducta, está muy deprimida. Me dice que no entiende, que está muy triste porque la mamá trabaja mucho, porque claro cuando estoy aquí al final estoy, aunque trabaje de ocho a tres estoy casi pendiente todo el día del trabajo, entonces está teniendo pesadillas, terrores nocturnos, cambios en la alimentación y yo sí que veo muy necesario el tema de que empiecen a salir”.

Chica 2: “Cuido de mi hija 24 horas cada día junto a mi marido y en ocasiones se nos acaban los recursos de entretenimiento y se aburre, llora, etc”.

Chico 2: “En mi caso tengo dos nenas. Una de seis meses que obviamente no se entera de nada, es muy pequeñita. Y luego tengo una de cinco añitos, que bueno yo la verdad es que me sorprende porque lo lleva mejor que nosotros, que los padres. Sí que noto que a lo mejor hay días que tiene más rabietas, pero creo que es síntoma del estrés de estar aquí”.

Chica 2: “Yo creo que los niños sí que deberían salir con el adulto. A partir de ahora, en el caso de mi hija, al principio, la primera semana lo llevó mal porque no entendía el por qué no podía salir a la calle, pero se lo hemos explicado tantas veces que ya lo entiende, pero ya esta última semana, a partir del día 31 de encierro, hace unos días, ya le está costando muchísimo dormir y le tengo que dejar hacer cosas que hacía de bebé. Tiene cuatro años”.

5. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

La situación de confinamiento supuso un corte abrupto en las vidas de las personas participantes en el estudio. Sus efectos afectaron tanto al ámbito personal —consecuencias físicas, psicológicas, familiares, gestión del tiempo— como a nivel de desempeño de tareas, obligaciones y actividades realizadas fuera del hogar —ámbito laboral, relaciones sociales y familiares, ámbito escolar, ocio y tiempo libre, abastecimiento—, manifestándose un importante impacto sobre el estado de ánimo. Es especialmente significativo el impacto

psicológico en los menores de edad: alteraciones del sueño y de las pautas alimenticias, pesadillas, retorno a patrones conductuales ya abandonados, llanto, etc. Por otra parte, la situación dio lugar a variadas estrategias cognitivo/conductuales frente al encierro: desde el consumo de ansiolíticos, lo cual solo obtuvo consenso entre la muestra como último recurso, hasta la utilización de los espacios comunes del propio edificio —la terraza, la escalera— para realizar algún tipo de ejercicio físico. Destacamos pues, el amplio abanico de estrategias adaptativas ante la situación de encierro, así como la significativa consistencia de algunas de ellas, entre las que podemos señalar el uso diario de videollamadas para mantener contacto con la familia, dando y recibiendo apoyo emocional, especialmente con las y los ascendientes.

Asimismo, cabe destacar que durante el confinamiento, al cesar o verse considerablemente reducida la interacción con otras personas y actividades externas al hogar, se produjo un repliegue de la familia sobre sí misma, produciéndose alteraciones en la organización del tiempo y de las actividades del día a día, fruto, en ocasiones, de la presencia de patologías que impedían realizar alguna tarea concreta, como salir a comprar, por pertenecer alguna persona del núcleo familiar a la población de riesgo, o bien, por tener la obligación de teletrabajar. Esto dio lugar a la necesidad de buscar nuevos recursos y formas de atender las demandas familiares, especialmente en los hogares en los que había menores de edad, los cuales requerían de la búsqueda de nuevos espacios y tiempos de juego y esparcimiento. En cuanto a la gestión del tiempo en función del sexo, se halló una acusada diferencia en el tiempo medio dedicado al cuidado de otras personas dependientes, destinando las mujeres una media de doce horas más que los hombres. Por otro lado, éstos le dedicaron un mayor tiempo medio a las actividades de autocuidado; datos que nos invitan a preguntarnos si este fenómeno se habría dado en una muestra representativa.

No obstante, y para concluir, al tratarse de un estudio cualitativo de IAP con carácter exploratorio, realizado mediante muestreo no probabilístico con una reducida muestra de ocho personas, ni la extrapolación de resultados forma parte de la filosofía del método elegido, ni nuestros resultados y conclusiones, dada la no representatividad de la muestra, pueden ser extrapolables a la población de Elche, debiéndose tomar éstos, de cara a posteriores estudios de situaciones similares en los que se trabaje con muestras representativas, como un referente inicial que pueda arrojar, más que respuestas, algunas preguntas que orienten el diseño de la investigación e interpretación de los hallazgos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arroyo, J. M. y Ortega, E. (2008). Los trastornos de personalidad en reclusos como factor de distorsión del clima social de la prisión. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 11(1), 11-15. https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v11n1/02_original_1.pdf
- Bautista, A. y Velasco, H. (2011). *Antropología audiovisual: medios e investigación en educación*. Trotta.
- Callejo, J. y Viedma, A. (2009). *Proyectos y estrategias de Investigación Social: la perspectiva de la intervención*. Mc Graw-Hill.
- Echeverri, J.A. (2019). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 6(11), 157-166. https://www.academia.edu/24562555/A_La_prisionalización_sus_efectos_psicológicos_y_su_evaluación_1 Imprisonment_its_psychological_effects_and_evaluation
- Estrada, M. (2010). Convivencia forzosa. Experiencias familiares durante la emergencia sanitaria por el virus de la influenza humana A (H1N1) en la ciudad de México. *Desacatos. Revista de Ciencias Sociales*, (32), 109-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5840800>
- Freire, P. (1988). *Pedagogía del oprimido*. Siglo veintiuno editores.
- López de Ceballos, P. (2011). *Un método para la Investigación-Acción Participativa*. Editorial Popular.
- Mannay, D. (2017). *Métodos visuales, narrativos y creativos en investigación cualitativa*. Narcea.
- Molina, S. y Alemañ, L. (2019). Proyecto Miradas: Prevención de la violencia de género a través de videoarte. En J. Sanfélix y R. Carmona (Coords.) *I Congreso Internacional sobre Masculinidades e Igualdad*. (págs. 279-290). Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://innovacionumh.es/editorial/Congreso%20Masculinidades.pdf>.
- Montero, D. y Moreno, J.M. (2014). *El cambio social a través de las imágenes. Guía para entender y utilizar el vídeo participativo*. Los libros de la catarata.
- Rodríguez, M. (2019). *Efectos de la estancia en prisión. Revisión de las principales consecuencias que conlleva el paso por prisión en los internos*. [Trabajo Final de Grado, Universidad Pontificia Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/30846>
- Soriano, E. y Cala, V. (2016). *Fotovoz: Un método de investigación en ciencias sociales y de la salud*. La muralla.
- Tudurí, G. (2008). *Manifiesto del cine sin autor*. Centro de documentación crítica.