

VIVENCIA DE AISLAMIENTO Y CONVIVENCIA FAMILIAR EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS.

EXPERIENCE OF ISOLATION AND FAMILY COEXISTENCE
IN THE TIMES OF THE CORONAVIRUS

Lourdes María Ibarra Mustelier
Marta Valeria Pérez León
Facultad de Psicología. UH.

Resumen

El aislamiento social, alternativa fundamental para prevenir el contagio de la COVID 19, ha sido el foco del presente trabajo. Se reflexiona acerca de cómo las condiciones de aislamiento son vivenciadas de distinta manera por cada individuo y cada familia. La casa, epicentro del confinamiento, además de espacio físico deviene espacio de la familia, donde se resguarda la intimidad, se intercambian responsabilidades de la vida cotidiana y se manifiestan los afectos, Ahora bien, la limitación de relaciones interpersonales con los familiares y amigos y de interacción con el entorno, genera emociones negativas, ansiedad, miedo, a la par, que representa una oportunidad para el reencuentro consigo mismo y con la familia. La realidad del aislamiento, delimitará un antes y un después en diferentes esferas, la convivencia familiar será una de ellas. Resulta necesario ofrecer recomendaciones para vivir en la nueva normalidad impuesta por la COVID-19

Palabras claves: vivencia de aislamiento, convivencia, familia. Covid-19

Abstract

Social isolation, a fundamental alternative to prevent the spread of COVID-19, has been the focus of this work. It reflects on how isolation conditions and experienced differently by each person and each family. The house, epicenter of the confinement, in addition to physical space becomes a family space where privacy is protected, responsibilities of daily life are exchanged and affections is manifested. Now, the limitation of interpersonal relationship with family and friends and interaction with the environment, generates negative emotions, anxiety, fear, at the same time, which represents an opportunity for the reunion with oneself and with the family. The reality of isolation, will delimit a before and after different spheres, family coexistence will be one of them. It is necessary to offer recommendations for living in the new normality imposed by COVID-19.

Key word: isolation experience, coexistence, family, COVID-19

Ese año me privaron de la primavera y
muchas otras cosas, pero aun así las florecí,
llevé la primavera, dentro de mí
y nadie me la puede quitar.

Gabriel García Márquez
(El amor en los tiempos del cólera)

Introducción

El virus SARS-CoV-2 tocó a la puerta de la tercera década del siglo XXI sin avisar y para quedarse. Este pequeño ser ha irrumpido en el orden mundial en todos los aspectos: de seguridad, económicos, sociales, familiares y también personales. Por eso se hace primordial desde las Ciencias Sociales en general y desde la Psicología en particular, contribuir a una mejor comprensión de los procesos subjetivos que pueden considerarse ante la emergencia y que pueden estar favoreciendo o no, un mejor desempeño de las personas ante la misma. Nuestro análisis integra tanto la configuración *intra* como *inter* personal, sin perder la perspectiva holística del desarrollo personal.

En esta coyuntura, cuestionarse acerca de las prácticas y emociones de las personas confinadas en sus casas, nos permite el análisis y comprensión de lo vivido por las familias y su estado actual para la adaptación a vivir en la “nueva normalidad” en la etapa pos covid 19 (Cervio, 2020).

En tiempo del nuevo coronavirus, frecuentemente, surge la pregunta qué harás cuando nos hayamos librado de este virus y no vivamos el aislamiento social. Las respuestas tienden a referirse a la dimensión afectiva, abrazar a un familiar o amigo que, por el distanciamiento social, hace meses que no puedo tener un contacto “piel con piel”. También los deseos se refieren a la necesidad de interactuar con el “otro”, en una reunión familiar o de amigos, además de compartir al aire libre y programar paseos con los seres queridos. Aunque la epidemia es la misma para todos, cada persona ha tenido una posición diferente ante la misma, en función de su situación social del desarrollo y de la manera en que ésta es vivencia por el sujeto, oscilando desde el malestar y desasosiego hasta la maximización de la creatividad.

Nuestros niños, tienen el privilegio de jugar al aire libre, en el parque, en los portales de las casas, por la seguridad que ofrece la sociedad, pero, en las circunstancias actuales, los pequeños se molestan, enojan y se ponen ansiosos y demandan disfrutar de ese derecho.

La cultura de la familia cubana, se caracteriza por fuertes vínculos de apego y por tanto viven el aislamiento social como privar de afecto a los hijos y a los padres, aunque reconozcan que a pesar de la distancia geográfica podemos estar próximos afectivamente. De todas formas, la historia familiar repercute en la vivencia de distanciamiento. Así, existen familias que antes de aparecer el nuevo coronavirus, compartían su existencia en relaciones interpersonales disfuncionales y sentían una soledad en compañía (Ares, 2010). El aislamiento social ha marcado un punto de inflexión, una oportunidad, para el reencuentro con la familia, la cual se ha convertido para muchos, en refugio en estos días de incertidumbre.

I. La vivencia como nexo entre los aspectos internos y externos de la personalidad.

Con la explicación histórico-materialista del desarrollo de la personalidad, se pasa del determinismo biológico (imperante en las producciones científicas, incluso en nuestros días) al social e histórico. El principio de la determinación social de la psique, implica el análisis de las leyes del desarrollo de la vida material de la sociedad y de su estructura clasista.

Esto supone que la espiritualidad no es propulsada al azar, sino que los deseos, aspiraciones, metas que las personas promueven tienen una conexión directa, aunque muchas veces no estemos conscientes de ello, con la estructura social en la cual emergen. En las diferentes épocas históricas los sentimientos están condicionados, en su desarrollo y

concreción, por el carácter de las relaciones sociales existentes y la ideología que surge sobre su base.

Nos remitimos inexorablemente a L.S. Vigotski, fundador del Enfoque Histórico Cultural. Para Vigotski la vida emocional del sujeto, sus sentimientos, son un reflejo peculiar en la conciencia individual de la realidad; pero esta vida emocional está vinculada con los diversos procesos cognoscitivos: percepciones, sensaciones, representaciones, ideas, etc., que permiten conocer el carácter y la naturaleza de las influencias del medio, así como sus peculiaridades y cualidades: “Como es sabido, la separación entre el aspecto intelectual de nuestra conciencia y su aspecto afectivo, volitivo, constituye uno de los defectos básicos más graves de toda la psicología tradicional” (Vigotsky, 1993).

La crisis de la psicología contemporánea, refiere Vigotsky, es la crisis de una psicología que se ha dividido en dos partes hostiles e irreconciliables, donde cada una enfatiza un aspecto particular del fenómeno de las emociones y donde unos ubican como causa lo que otros consideran los efectos. Y concluye el autor: “Según mi opinión, sería muy provechoso eliminar del asunto toda cuestión de causa y efecto, toda relación de causalidad y sustituir la posición dualista por una concepción unitaria o monástica” (Vigotsky, 2004).

La intención de una visión global, integradora constituye un importante paso de avance en el análisis de las emociones, evitando toda escisión y dicotomía. Propone entonces Vigotsky una categoría que satisface este principio de unidad: la categoría Vivencia. La Vivencia aborda el nexo “entre lo externo y lo interno que constituyen la base de esta forma superior de conducta” (Vigotsky, 1995).

La vivencia como unidad de análisis no es un registro detallado de los estados internos del sujeto, no es solamente esto, sino que implica también la relación de la situación vital del sujeto con el medio y el lugar que este ocupa en el mismo. En este sentido insiste Bozhovich: “La vivencia, según Vygotsky, es una “unidad” en la que están representados, en un todo indivisible, por un lado, el medio, es decir, lo experimentado por el niño; por otro lado, lo que el propio niño aporta a esta vivencia y que, a su vez, se determina por el nivel ya alcanzado por él anteriormente” (Bozhovich, 1981). Por tanto, la vivencia constituye una relación entre la personalidad y el medio, el modo en que el contexto es percibido por la persona. De ahí la complejidad para su análisis.

La determinación de la naturaleza cultural e histórica de la vivencia posibilita un análisis propiamente psicológico de los sentimientos y las emociones, que han sido blancos frecuentes de interpretaciones netamente descriptivas. En este sentido, no depende completamente de la voluntad del sujeto sus logros y metas, sino que se encuentran en una dialéctica relación con la estructura socio-histórica en la cual se producen y reproducen.

Las esferas afectivas y cognitivas del sujeto no son un fenómeno aislado y espontáneo, sino que reflejan la ideología social de la época en la cual se inscriben y desarrollan dichos procesos y evidentemente varía en función del desarrollo histórico y social. Para que el estudio de las vivencias adquiera un carácter científico concreto es preciso, como todo fenómeno psíquico, analizarlas fuera de los límites de la conciencia, en su relación con el medio circundante, integrada al análisis del amplio sistema socio-histórico del cual emergen, no como una función de su vida personal espiritual, sino como un fenómeno que tiene un sentido social objetivo y un significado que servirá de escalón de transición de la psicología a la ideología.

I.1- La vivencia de aislamiento durante la COVID-19.

En la actual pandemia, la manera más eficaz para prevenir el contagio, hasta el momento, ha sido evitar el contacto físico entre las personas. Esto ha implicado que, de manera repentina, se ha paralizado la mayoría de las actividades colectivas. ¿Cómo lo hemos asumido en lo personal? ¿Cuán preparado estábamos o no para ello? Al respecto apunta una destacada antropóloga argentina: “Esta pandemia nos ha venido a recordar la necesidad de “la co-presencia y la co-corporalidad”, la importancia de la comunicación física no verbal, la del cuerpo del otro. Es un equívoco pensar que la distancia física no es una distancia social. Toda la *fisicalidad* de la existencia se está mostrando ahora por su falta, su ausencia” (Segato, 2020).

Esta circunstancia que ha modificado drásticamente la convivencia, el intercambio entre las personas, el desempeño en general de la vida en el planeta, ha impactado en el mundo Occidental, fundamentalmente a partir del mes de febrero del presente año. Se han sucedido tres etapas relacionadas con el progreso de la epidemia. Una primera fase pre-epidémica que ha supuesto para las personas sorpresa, ansiedad, temor, búsqueda de información sobre el virus, tomar provisiones para un período que no se sabía aún cuanto tiempo podía durar. Sobre esto apunta el destacado intelectual De Sousa Santos: “El significado literal de la pandemia de coronavirus es el miedo caótico generalizado y la muerte sin fronteras causados por un enemigo invisible.” (De Sousa Santos, 2020).

Lo anterior lo pudimos constatar en los diferentes grupos de Orientación Psicológica que se desarrollaron durante esta etapa como iniciativa de la Sección de Orientación de la Sociedad Cubana de Psicología (Colectivo de autores PSICO GRUPOS WhatsApp, 2020).

Una segunda etapa, alrededor del mes de abril, en nuestro país, relacionada con el momento de aceptación del evento y de que el proceso perduraría por un largo período de tiempo. En este sentido, se lanzó una campaña publicitaria con el objetivo que las personas tomaran conciencia de la importancia de la responsabilidad personal y de apoyar las medidas tomadas por el gobierno y los especialistas, coincidiendo con la fase de transmisión local del virus. Un tercer momento en el que ya se encuentra sofocado el virus y pasa a una fase epidémica o pos-COVID-19.

En cada momento, cambia la percepción que podamos tener sobre la epidemia, porque como hemos explicado en el acápite anterior, la vivencia depende de cómo cada persona pueda interpretar, evaluar los fenómenos que provienen del contexto. Cada cual en su circunstancia y desde sus referentes ha hecho lo mejor posible, y esto último lo podemos definir una invariante.

En este sentido, Brooks et al. y Qiu et al., señalan que: “Currently, the global population in living under stressful conditions of forced quarantine (i.e., isolated at home, ordinary isolation ward or intensive care unit) characterized by self-isolation, social distancing, separation, accompanied by a deep loss of freedom, uncertainty and intolerance of uncertainty. Quarantine is often characterized by negative emotions such as fear, anger and frustration which may lead to anxiety, boredom and/or a feelings of uneasiness (citado por Orrú et al., 2020).

Ciertamente la cuarentena impuesta por la COVID- 19 ha significado limitación de movimientos, pérdida de libertad, ansiedad y frustración en algún sentido, pero no tiene que generalizarse como una vivencia negativa en todos los casos. También ha sido tiempo de detener el ritmo acelerado de la cotidianidad de muchas familias, estrechando vínculos afectivos, tiempo de reflexión y análisis de las rutinas personales, momento de estimular

procesos de creación científica y artística, y no menos importante, oportunidad para ver florecer la solidaridad y la empatía a nivel personal, grupal y social. Como apunta el investigador cubano Jorge Núñez Jover: “Habrá que aprovechar esta experiencia enaltecida y desgarradora a la vez, para, junto al debate conceptual y de política científica imprescindible, consolidar las mejores prácticas y valores de nuestra ciencia nacional y multiplicar su función social de cara al período pos-COVID-19, donde quizás la ciencia será aún más importante” (Núñez, 2020).

Sobre cómo los procesos creativos han sido estimulados y acelerados durante este período de distanciamiento hay muchas referencias. Comentaremos uno a modo de ejemplo. En el Ensayo fotográfico “Juego de luces y sombras: fotografías que llenan de esperanza cada día”, jóvenes cubanos cuentan sus historias de crecimiento en tiempos de la COVID-19 a través de sus fotos. Henry Rodríguez, uno de estos jóvenes, comenta: “En estos días difíciles de aislamiento he tenido que mantenerme en casa por el bien mío y de mi familia. Eso me ha llevado a ser más creativo al no poder salir a la calle como amo hacer, para fotografiar mi Habana” (Muñoz, 2020). La búsqueda de alternativas que permitan canalizar de manera positiva el aislamiento social ha sido un reto para cada persona en estrecho vínculo con su circunstancia familiar y social.

II. Vivencia de aislamiento, familia y convivencia

El aislamiento social marcará un antes y un después, en distintas esferas, entre ellas la convivencia familiar. Las condiciones de confinamiento pueden develar lo celestial y lo demoníaco de las personas. La capacidad de reconocerlo supone preparación para afrontar distintas vivencias, mantenerse alerta y establecer pautas que faciliten la adaptación a lo inesperado, insólito, incierto que caracterizan esas condiciones. Permanecer en aislamiento en casa, propicia el incremento de tensiones en la familia y a su vez, puede representar una oportunidad de establecer y consolidar vínculos familiares. La convivencia es una aspiración y un reto para las familias.

Partimos de compartir la visión de Arés (2010) acerca de la familia como un sistema de relaciones que trasciende los vínculos consanguíneos o la mera integración al grupo familiar y la consideramos una unión de personas con un proyecto de vida compartido, en el que se construyen relaciones de intimidad, reciprocidad, dependencia y sentimientos de pertenencia entre los miembros.

Desde este enfoque, la realidad familiar deviene en un proceso cotidiano de intercambio de informaciones y vivencias en el cual, se establecen vínculos interpersonales, sesgado por los intereses, afectos, actitudes, roles y otros componentes, a partir de los cuales se crean alianzas, divergencias y tensiones que conforman la convivencia familiar (Ibarra, 2009). En tal sentido, esta última, deviene como un espacio potencialmente conflictivo y a la par, un escenario de aprendizaje para el manejo y solución de conflictos.

En la misma línea de pensamiento, Rentería et al. refieren que: (...) la familia se entiende como una forma organizativa particular en la que es posible identificar interacciones e, igualmente, experimentar e interpretar diversos tipos de papeles, normas, acuerdos de convivencia, así como el mantenimiento o la reproducción de la dinámica social “mayor” en la que está inmersa” (Rentería et al., 2008). Según refieren los mismos autores, en familia, las personas se agrupan de maneras diferentes para construir un espacio de existencia, mediado por vínculos afectivos y por la construcción de compartir lo cotidiano.

En este contexto de cambio se afecta la realidad familiar (Ayuso y Meil, 2015) y en esa coyuntura, la convivencia familiar, experimenta transformaciones que para entenderlas es necesario considerarlas como proceso de adaptación a la nueva realidad, económica y social (Echaves, 2018). El aislamiento social, medida de protección ante la pandemia de la COVID-19, implica un proceso de cambio para el grupo familiar. "El aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo, son desafíos que nos afectan, y es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad en estos momentos" (OMS, 2020).

Asumimos la convivencia como la capacidad de vivir juntos, respetándonos y consensuado las normas que regulan la vida colectiva (Ibarra, 2007). Las dimensiones para lograrla incluyen: "1) el autoconocimiento que permite pensar, sentir sobre los valores personales posibilitando una valoración de sí; 2) la autonomía y autorregulación de sus acciones en función de interiorizar las normas grupales; 3) la capacidad de diálogo de ponerse en el lugar del otro, de afrontar los conflictos a través de la negociación y el respeto al otro; 4) la capacidad para transformar el entorno desde criterios de valor relacionados con el compromiso social, la solidaridad y la cooperación" (Ibarra, 2007).

La convivencia familiar sana, implica el equilibrio entre esas dimensiones, constituye un factor de bienestar para sus miembros, y un indicador de la calidad de vida de la familia. Aprender a convivir promueve la solución de conflictos no de forma violenta y si de respeto y aceptación de opiniones, interés y criterios diversos (Ibarra, 2007).

Para las familias, la crianza de los hijos, desde las pautas, las creencias y las prácticas, resulta significativo el cuidado físico, referido al propósito de los progenitores de satisfacer necesidades básicas: alimentación, higiene, salud, y sueño, en el desempeño de roles parentales. En situaciones de crisis, se exagera la inquietud de los adultos por la reserva de alimentos para sobrevivir en el aislamiento, y se convierte un tema recurrente de comunicación entre los mayores generando malestar y ansiedad, la posibilidad de no responder a las expectativas de cuidado en esa situación incierta.

No menos angustioso pudiera ser el cuidado emocional y social de los menores en condiciones de aislamiento, las cuales implican una elevada carga afectiva y limitan las interacciones con "otros" significativos. Frente a esa realidad, los progenitores pudieran sentirse desbordados, antes las señales de alarma de emociones negativas y en principio, la propia contención de los adultos favorecería una dinámica relacional funcional (Paz, 2020). En el manejo de sus emociones, los padres necesitan atender a la posibilidad del contagio emocional de valencias positivas y prevenir situaciones de inseguridad en las que los menores y otros miembros de la familia experimenten tristeza, temor, miedo, y protegerse del miedo que puede extenderse más rápido que la pandemia (Canals, 2020). Otro de los elementos de la crianza de los hijos, lo es el control de normas y límites establecidos para una convivencia en tiempo de normalidad y que en la actual coyuntura impone flexibilidad y ajustes a la vida confinada al ámbito familiar.

En la crianza de los hijos se identifican ejes de continuidad y de ruptura que dependen de la etapa de desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes y del contexto histórico y social. En este continuum, los procesos de cuidado y control de los menores, se mantienen en todas las etapas del ciclo vital, pero de manera diferente en función de la edad y de las disímiles condiciones de vida. Siguiendo esta lógica, en la situación de aislamiento, los padres emplearon pautas y prácticas de crianza de tipos tradicionales y otras creativas y novedosa, ¿estas últimas serán sostenibles o coyunturales?, ¿la realidad que vivimos marcará un giro en la crianza de los más jóvenes? El tiempo y la investigación lo dirán.

II.1- Escenarios familiares ante el confinamiento impuesto por el nuevo coronavirus

El aislamiento ha sido vivenciado de distinta manera por las personas y por cada familia en particular,

Vallejo (Vallejo, 2020) considera que el modo de enfrentar los problemas y la Covid-19 no es una excepción, depende no sólo del problema en sí mismo, sino también de las características personales, de las historias de vida y del propio contexto personal, social e histórico de cada individuo y familia.

Los seres humanos somos sociales por naturaleza, necesitamos interactuar con los otros en diferentes escenarios y de disfrutar de momentos de intimidad y de sociabilidad. El confinamiento familiar, limita la satisfacción de esas necesidades, entre otras, y las personas pueden experimentar malestar, frustración, ansiedad, angustia, aburrimiento y conflictos familiares (Piñas-Ferrer, 2020; Canals, 2020)

Las situaciones inéditas de confinamiento, obligan a una nueva manera de convivir, interactuando a diario y a todas horas con las personas con quienes cohabitamos (Paz, 2020). La intensidad de la vivencia de aislamiento y su expresión en la convivencia familiar se manifiesta desde el sesgo de la diversidad, complejidad y heterogeneidad de las familias.

En las familias estructuradas desde un modelo tradicional, donde impera una diferenciación de roles y estatus jerárquico, según el género y la edad, se incrementa en las mujeres, la vivencia de sobrecarga de tareas domésticas, existente ya desde antes de la Covid-19. En investigación realizada (Instituto de la Mujer ,2020) se concluyó que el malestar psicológico ha aumentado en todos y en el caso de las mujeres ha sido significativamente mayor. Además, en los de menor edad y en las mujeres, se registró el aumento de la irritabilidad y cambios de humor

En tiempos del nuevo coronavirus, el aislamiento se percibe más favorablemente entre las familias (Balluerka et al., 2020) que transitan por la denominada “revolución silenciosa dentro de los muros del espacio doméstico” caracterizada por la incorporación laboral de la mujer y su papel en la economía familiar, la autoridad y relaciones de poder entre los miembros de la familia y mayor participación del padre en el cuidado de los hijos e incluso movilidad en la redistribución de las tareas domésticas (Jurado y Meil, 2015; Arés, 2010).

Asimismo, familias en las que las relaciones interpersonales se regulan desde valores como la igualdad, solidaridad y respeto, el confinamiento se vive con menos carga para los miembros del grupo familiar particularmente, en las mujeres (OMS, 2020) y la convivencia familiar puede generar bienestar psicológico necesario para el enfrentamiento a la pandemia y la readaptación a la nueva normalidad (Lorenzo et al., 2020).Igualmente, contribuye a la mejoría o recuperación de las relaciones sociales (Jaramillo-Valverde , 2020).

Además de la estructura, la composición, la etapa del ciclo vital y las diferencias socioeconómicas de las familias, el ambiente físico de la vivienda, podría marcar maneras diversas de convivir en aislamiento. Entendido el ambiente físico adecuado como la «disponibilidad» de espacio para que cada una de las personas con las que conviven tenga su lugar de trabajo, pueda realizar ejercicio físico, actividades de ocio, etc., y tener buenas condiciones de iluminación y ventilación (Balluerka et al.,2020). Sin embargo, no se puede concluir, que familias más o menos numerosas, viviendo en espacios amplios o reducidos, con adolescentes o personas mayores, favorezcan u obstaculicen una convivencia sana, sino

que hay que entenderlos como factores influyentes en el complejo proceso de convivir en familia.

Un factor de funcionalidad familiar lo constituye el apoyo social (Ibarra, 2007; Arés, 2010). Las familias lo requieren para el enfrentamiento y solución de los problemas de la vida cotidiana con la colaboración de los integrantes. En situación de aislamiento, las personas pueden percibir intensas relaciones afectivas entre los miembros del grupo familiar y no necesariamente corresponderse con la percepción de apoyo psicológico y de ayuda para realizar gestiones ante un problema, una necesidad o padecer una situación de estrés (Balluerka et al., 2020). Durante el confinamiento, las personas pueden percibir un tipo de afrontamiento activo y útil de colaboración, si los miembros de la familia distribuyen las tareas domésticas y de cuidados y se manifiesta la corresponsabilidad de la pareja y la participación de los hijos u otros familiares (Instituto de la Mujer, 2020).

La cultura de relaciones de la familia, los vínculos afectivos, el apoyo social, los proyectos de familia y personales así como la creatividad, entre otros, propician que a pesar de condiciones diversas y adversas se aprenda a vivir en familia (Ibarra, 2007).

II.2- Carga emocional de familias en aislamiento y convivencia familiar

El período de aislamiento genera una carga emocional de tristeza, miedo, irritabilidad, estrés y ansiedad en algunos miembros de las familias, la cual puede impactar no sólo en quienes los experimentan sino también repercute en las relaciones con las personas con quienes convive (Paz, 2020).

En tiempos de confinamiento en el hogar, emergen conflictos por la interacción extrema y el enfrentamiento pudiera ser violento, por la carga de emociones negativas que subyacen en esas condiciones y añadiendo una complejidad mayor a las ya difíciles medidas restrictivas. El cambio de la rutina diaria de manera radical y repentina, las restricciones, suspensiones o modificaciones de actividades laborales, escolares y sociales, crean situaciones difíciles e inéditas para la mayoría de las familias (Paz, 2020). Unas logran adaptarse a esa coyuntura y otras, experimentan dificultades para hacerlo. La situación actual de aislamiento social, el miedo al contagio de la enfermedad, a la pérdida de familiares y en particular de las personas mayores, así como el malestar ante la incertidumbre, pesimismo respecto al futuro y sensación de vulnerabilidad alta, pueden ser factores de riesgo para el aumento de los problemas emocionales en las personas (Rodríguez, 2020; Balluerka et al., 2020; Paz, 2020) y en especial en la población infanto-juvenil (Orgilés y Espada, 2020).

Un estudio sobre las alteraciones en el comportamiento infantil durante la cuarentena en España concluye que el 86% de las familias observaron cambios en el estado emocional y el comportamiento de sus hijos e hijas. Comparando los datos recopilados, se evidenció que los niños y niñas españoles estuvieron más afectados que los italianos, mostrando mayores problemas de comportamiento, ansiedad, dificultades para dormir, discusiones familiares, quejas físicas, y preocupaciones por sus familiares, cambios en los hábitos, mayor exposición a las pantallas y un mayor sedentarismo. Las diferencias pueden explicarse en función de las normas del confinamiento en ambos países, siendo en España más restrictivas que Italia. (Orgilés y Espada, 2020; Moisés, 2020).

La situación de aislamiento puede fracturar psicológicamente a las personas (Marquina y Jaramillo-Valverde, 2020) y en el grupo familiar en las consecuencias psicológicas pudieran replicarse (Paz, 2020). Si las relaciones interpersonales familiares se encontraban deterioradas, con la incertidumbre de futuro, el agobio por el confinamiento, la mayor carga

de trabajo, el aburrimiento por el cese de actividad y la preocupación por los «otros» (Moisés, 2020) el confinamiento pudiera exhibir su rostro más violento e inhumano.

A estos retos, se adiciona el hecho de que un número importante de los adultos se encuentran en teletrabajo y deben conciliar los tiempos de trabajo en casa con los tiempos de la familia. De no responder con resultados exitosos a lo esperado socialmente, los padres lo viven con malestar y culpa.

III. Luces para una convivencia sana en tiempos de coronavirus.

La forma de funcionar ha cambiado drásticamente. No queda otra alternativa que adoptar nuevas formas de convivencia en las familias. En condiciones nuevas e inciertas, las familias pueden experimentar sentimientos y representaciones contradictorios, entre lo arraigado y lo novedoso (Echaves, 2018). La circunstancia del aislamiento ha puesto de manifiesto expresiones paradójicas: “no soporto más estar en casa”, “me han castigado, no soporto el día entero con este hombre”, “cuando se acabará el encierro”. En contraste, pronunciamientos tales como “al fin he logrado que comamos juntos, que veamos una película todos”, “he podido hacer cosas que estaban pendientes de hace mucho tiempo”, “mi marido y mi hija entraron a la cocina a fregar un día y lo han hecho varias veces ,si después de esto lo siquiera haciendo...” , “cuando se pelean los hermanos logramos dialogar para solucionar el problema”, “ojala conversemos así después del coronavirus”, “como estoy de teletrabajo le dije a mis hijos que hay que ayudarme, quiero seguir de teletrabajo”. En los comentarios emergen deseos y expectativas nuevos. Ante esta diversidad de circunstancias se manifiestan distintas formas de convivir hoy y expectativas futuras para la etapa poscovid, y, por ende, diferentes formas de relacionarse, de aceptar y querer a los otros y a sí mismo (Echaves, 2018; Tolino y Hernández, 2020).

En el confinamiento familiar, las personas pueden percibir que la convivencia se ha mantenido igual, o ha mejorado comparado con cómo era antes del aislamiento, para lo cual asumen como criterios de valoración el «mantenimiento de rutinas y hábitos en la convivencia», «tener/recibir más tiempo y apoyo de las personas con las que conviven», «darse tiempo y espacio individual» «lo positivo de hacer más vida familiar durante el confinamiento» «incremento de la frecuencia y calidad afectiva de sus relaciones» (Balluerka et al., 2020).

La imagen idílica de la convivencia familiar, muestra una familia en armonía compartiendo actividades. Esta visión *invisibiliza* el conflicto y su solución y lo ubica como contrarios al convivir (Ibarra, 2007) y niega la diversidad de criterios como experiencia de aprendizaje de vivir en familia (Balluerka et al., 2020).

También las familias en confinamiento, perciben la convivencia en el plano de las acciones (realización conjunta de actividades) obviando que la convivencia es un proceso de apropiación de normas, de formación y desarrollo de valores que regulan las relaciones interpersonales que se expresan en las acciones y sentimientos (Ibarra, 2007; Barquero, 2014).

En la coyuntura actual, los deseos y aspiraciones de las familias de lograr compartir actividades y realizar acciones conjuntas, resulta válido y necesario para convivir en esa situación inédita. Pensando en la etapa poscovid, proyectémonos hacia la nueva normalidad, aprovechando los aspectos positivos como la realización conjunta de actividades familiares, efectuadas durante el aislamiento, y que no se constriñan sólo a ese momento difícil y de emergencia, resultado de la necesidad práctica para el funcionamiento armónico de la

familia. Por consiguiente, la intención educativa sería no perder la oportunidad de favorecer otras formas de interrelación entre las personas, las familias y en especial, los infantes, y que estas relaciones de cooperación se conviertan en un proceso formativo de mejora de la convivencia.

En esa lógica de desarrollo de una convivencia familiar sana, la participación de los miembros de la familia en la toma de decisiones, implica que todos puedan tener las mismas oportunidades y responsabilidades, en la vida familiar. Por otra parte, ser capaces de identificar las esferas que regulamos nosotros mismo y de las cuales si tenemos control, en contraste, con las que son inciertas y que no dependen de nosotros (Paz, 2020). Para este último caso, se requieren propuestas creativas y "medidas imaginativas" (OMS, 2020) que promuevan una convivencia familiar mediada por el diálogo, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos y la aceptación de la diversidad.

El nuevo escenario, demanda desplegar los recursos que poseemos e incorporar otros para manejar la dinámica familiar que supone permanecer en confinamiento. De esa manera, podremos adaptarnos y lograr relaciones saludables en el hogar y crear condiciones para la etapa de recuperación poscovid. La vida es un viaje sin retorno, mientras transitamos por diferentes estaciones lo hacemos en la compañía más cerca, más íntima: la familia. Todos podemos viajar. Empero, ¿cómo lograr un viaje agradable y provechoso en condiciones de aislamiento? ¿de qué manera contribuir a la satisfacción y al aprendizaje de todo el grupo familiar?

Gracias a la intención política de nuestro gobierno, a la excelente preparación del personal cubano de salud y a la percepción de riesgo alcanzada por la ciudadanía, la epidemia ha sido controlada eficazmente en pocos meses. Pero como todos sabemos, no desaparecerá totalmente el virus por lo que se precisa prepararnos, en el orden personal y colectivo para la etapa pos-COVID-19. En este sentido, consideramos oportuno compartir algunas orientaciones que favorecen un mejor manejo de la nueva realidad impuesta por la actual pandemia:

1. **Información a la familia**, incluido los menores, acerca de la enfermedad y las medidas higiénico sanitarias que se adoptaran para evitar el contagio y la enfermedad. En particular, conversar sobre las prácticas y emociones durante el aislamiento (Cervio, 2020), lo prohibido y lo permitido, las emociones y sentimientos que pudieran experimentar, durante el aislamiento. La información resulta imprescindible. Las personas que se encuentran confinadas en casa, precisan entender la situación, saber lo que sucede y comprender lo que están sintiendo, además de ayudar a los otros y dejarse ayudar. Las familias necesitan tener una información actualizada sobre el tema, sin saturarlas, con la intención de reforzar la importancia de las medidas higiénicas y del aislamiento social en particular, para proteger a los demás y a sí mismo. No temer a la repetición, es una manera de aprender.
2. **Maximizar la organización temporal**. En momentos de crisis, desastres y emergencias se quiebra la vida cotidiana, las rutinas cambian, lo que pudiera impactar negativamente en la autorregulación, especialmente en los más jóvenes de la familia. Durante el confinamiento, uno de los factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas (Balluerka, 2020). Resulta preciso, negociar el establecimiento de horarios y rutinas cercanas a los días habituales, con la participación de todos incluyendo a los niños. En medio de una situación con tantos cambios, las rutinas pueden procurar puntos de apoyo, ofrecer estabilidad emocional y

ayudar a la regulación emocional y la protección de la salud., con hábitos y prácticas saludables (Balluerka, 2020), necesarios para adaptarse a las nuevas y prolongadas condiciones de aislamiento y de prevención con vista a la readaptación en la etapa poscovid.

3. **Manejo de las emociones.** En situación extrema, como es la exigua interacción, permanecer tanto tiempo en el mismo lugar e interactuando con las mismas personas, pueden aflorar emociones ambivalentes. Negativas, como miedos, temores, angustias, ansiedad por sentirse encerradas (Canals, 2020), esto resulta natural dada las condiciones de inestabilidad e incertidumbre y los padres pudieran experimentar sentimientos de culpa por estas emociones. También, pueden manifestar emociones positivas, asociadas a la tranquilidad, amor y felicidad por compartir con su familia y sentirse protegidos del entorno que amenaza con el contagio del SARS-COV-2 (Balluerka, 2020). El manejo emocional requiere del autoconocimiento y autorregulación. Ello permitiría, por un lado, conocer las situaciones que provocan emociones negativas, su intensidad y lo que limita su manejo. Por otro, identificar las consecuencias de esas emociones y cómo nos afectan. Para ejecutar acciones de control sería conveniente evitar las situaciones que no sean imprescindibles y filtrar los estímulos a los que nos exponemos en el entorno de la pandemia. Además, se requiere reflexionar acerca de la interpretación de la situación y sus consecuencias. La re-interpretación, nos puede ayudar a reducir sus efectos emocionales en el confinamiento. Igualmente, aprovechar los recursos de mensajes de humor, alegres y actividades lúdicas con toda la familia, con el objetivo de propiciar la expresión de los sentimientos, los miedos y las alegrías y crear un clima de confianza y seguridad para la convivencia familiar.
4. **Conciliación de los tiempos y los espacios personales y familiares.** La organización familiar se determina en función de la estructura de relaciones, acorde con los roles parentales y de género, entre otros. Los roles se desempeñan desde la asignación de tiempos y responsabilidades, destinados al cuidado físico, emocional y social de los integrantes de la familia, así como la adquisición y manejo de recursos y la construcción de formas de resolución de conflictos, a la par de otras dinámicas (Cervio, 2020). En condiciones de aislamiento en el espacio familiar, se manifiesta una multiplicidad de roles, unos propios de los espacios público y otros, del privado, que son ejercidos por los padres, hijos y otros familiares en el mismo ambiente físico: la casa. Este hecho, demanda la conciliación del papel de los padres en la atención a los niños por lapsos, cumplir con las tareas del teletrabajo y domésticas, y a la vez, acordar tiempos y espacios individuales para cada miembro de la familia, de pareja y familiar. El dominio de un espacio personal influye en las relaciones interpersonales. Consiguientemente, en la capacidad de brindar afecto en un ambiente determinado, incide la necesidad percibida de un espacio individual, entre otros aspectos. Las familias confinadas a la casa, deben concebir un espacio para uso personal, aunque fuese de escasa dimensiones (Linconao,2020).
5. **La práctica sistemática de ejercicios físicos.** En un estudio realizado en Viet Nam con personas con sospecha de ser positivas al SARS-CoV-2 se determinó la realización de actividades físicas como un aspecto que puede disminuir la posibilidad de padecer depresión durante el aislamiento social: “Therefore, healthy lifestyles are highly recommended to preventing depression and improving the quality of life during the COVID-19 pandemic” (Hoang et al. 2020). En este sentido recomiendan 150

minutos de ejercicios moderados o 75 minutos de preparación física de alta intensidad, a la semana. Es decir, buscar opciones dentro de casa, jardines o portales que eviten el sedentarismo, como por ejemplo subir escaleras durante al menos 20 segundos diarios, lo que es de gran beneficio a la salud física y mental (Abou, 2020).

Conclusiones

En el recorrido vital, las personas y las familias, se verán expuestas a disímiles situaciones que ejercen una acción perturbadora de la convivencia familiar. Conjuntamente, en la dinámica de las relaciones interpersonales, se generan conflictos inherentes a la condición humana (Ibarra, 2009). Y es precisamente en el ámbito familiar, que las relaciones se establecen con menos limitaciones, con más autenticidad y con mayor posibilidad de expresión de los desacuerdos. Asimismo, la frecuencia y la intensidad emocional de los conflictos familiares pueden ser elevadas (Barquero, 2015). En el periodo de aislamiento, los conflictos familiares pueden exacerbarse por las condiciones que implica el confinamiento y deteriorar la convivencia familiar (Paz, 2020).

Momentos de crisis como una pandemia demanda de la actitud, la capacidad de adaptación y reorganización de la familia y de los valores imperantes en el clima familiar para gestionar las tensiones y conducir la embarcación para que arribe a puerto seguro y no navegue a la deriva. En esta línea de pensamiento se inscribe “la intención de desarrollar una cultura de las relaciones interpersonales nueva, con referentes más claros y acordes con los momentos de cambio que exigen de la familia la máxima capacidad de ajuste y transformación para convertirla en una institución sostenible y funcional para sus miembros” (Ibarra, 2009).

Después de la COVID 19, no será igual la familia ni la relación entre sus miembros ni nosotros mismos. La vuelta a la “nueva normalidad” requerirá que hagamos un balance de lo que pudimos hacer, de los aciertos y desaciertos en el enfrentamiento de la pandemia. De cuán preparados estamos para enfrentar situaciones de crisis y si pudimos aprovechar el aislamiento como una oportunidad para el crecimiento personal, el reencuentro con la familia y lograr una convivencia sana. También se evidenciarán las enormes potencialidades con las que contamos y el valor de la ayuda de todos, para lograr el triunfo: para la salud, la vida, la sociedad y el país.

Referencias bibliográficas

- Abou, M. (2020): “Sports and physical activity during (COVID-19) pandemic”. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7, 3, 82-84. Consultado en: www.kheljournal.com.
- Ares, P. (2010): *La familia una mirada desde la psicología*. Editorial Ciencia y Técnica, La Habana.
- Balluerka, N. et al. (2020): “Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento” Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/efectos-psicologicos-coronavirus-mujeres-sufren-impacto-psicologico-pandemia.html>
- Barquero, A. (2014): “Convivencia en el contexto familiar: un aprendizaje para construir cultura de paz”. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 14, núm. 1, enero-abril, 1-19, Costa Rica, Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44729876008>
- BBC News Mundo (2020): “Coronavirus: cómo el miedo a la enfermedad COVID-19 está cambiando nuestra psicología”. [Internet]. 12 abril 2020 [citado 17 abril 2020]. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52191660>

Bozhovich, L.I. (1981): *La personalidad y su formación en la edad infantil: Investigaciones psicológicas*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Canals, A. (2020): "Efectos psicológicos del coronavirus". Disponible en: <https://www.noticiasensalud.com/sin-categoria/2020/04/29/efectos-psicologicos->.

Vallejo, M. (2020): "La factura psicológica de la COVID-19: ansiedad, depresión y trastornos del sueño".

Disponible en: https://as.com/deportevida/2020/05/06/portada/1588754116_033597.html

Cervio, A. (2020): "En cuarentena, en casa. Prácticas y emociones durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por COVID-19 en hogares urbanos de Argentina". Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/341685784_Informe_En_cuarentena_en_casa_Prácticas_y_emociones_durante_el_Aislamiento_Social_Preventivo_y_Obligatorio_por_COVID-19_en_hogares_urbanos_de_Argentina, fecha: Mayo de 2020.

Colectivo de autores PSICO GRUPOS WhatsApp (2020): "Orientación Psicológica en grupos de WhatsApp", *Integración Académica en Psicología*, Vol. 8, Núm 23, Mayo-Agosto, 22-44.

De Sousa Santos, B. (2020). La cruel pedagogía del virus. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales CLACSO: Buenos Aires. Formato pdf.

Echaves, E. (2018): "¿Individualización o pluralización de modos de convivencia? Análisis de la realidad familiar en España mediante la evolución y características de los hogares jóvenes", *Metamorfosis. Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*, No. 9, diciembre, 130-153.

Hoang, N. et al. (2020): "People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The potential Benefit of Health Literacy". *Journal of Clinical Medicine*, 9, 965, doi: 10.3390/jcm9040965, fecha de consulta: 3/6/2020.

Ibarra, L. (2007): *Psicología y Educación. Una relación necesaria*. Editorial. Félix Varela, La Habana.

Ibarra, L. (2009): *Educación en la escuela, educar en la familia. ¿Realidad o Utopía?* Editorial Félix Varela, La Habana.

Instituto de la mujer (2020): "El Instituto de la Mujer alerta del elevado impacto de la crisis de la covid-19 sobre las mujeres". Disponible en: <https://www.pulico.es.sociedad>

Jurado, T.; Meil, G. (2015): "La división del trabajo doméstico". En Cristóbal Torres Alero (ed.), *Situación social*, Centro de Investigaciones Sociológicas, España, 321-327.

Linconao, A. (2020): "El confinamiento ante el COVID-19, sus efectos vinculares y psicológicos", Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340595520_E-confinamiento_ante-el-COVID-19_sus_efectos_vinculares_y_psicologicos_Fenomeno_y_prácticas_recomendadas, consultado: 8/6/2020

Lorenzo, A.; Díaz, K. y Zaldívar, D. (2020): "La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID 19: apuntes generales", *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, Volumen 10, Número 2.

Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>

Marquina, R.; Jaramillo-Valverde, L. (2020): El COVID-19: "Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población". Disponible en: <https://orcid.org/0000-0002-9435-8016>

Moisés de la Serna, J. (2020): *Aspectos psicológicos del COVID-19*, Editorial Tekttime, España.

Muñoz, T. (2020): "Juego de luces y sombras: fotografías que llenan de esperanza cada día". Accesible en: <https://www.unicef.org>, publicado el 13 de mayo de 2020, fecha de consulta: 6/6/2020.

Núñez, J. (2020): "Pensar la ciencia en tiempos de la COVID-19". Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, Vol. 10, Núm. 2: especial COVID-19, pags: e979. Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>

OMS (2020): "La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta que el impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado". Sección "Lo que debes saber hoy" [Internet]. 27 marzo de 2020 [citado 15 abril 2020]. Disponible en: <https://www.biobiochile.cl/especial/lo-que-debes-saber-hoy/2020/03/27/oms-alerta-que-el-impacto-sicologico-del-COVID-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado.shtml>.

Orgilés, M.; Espada, J. (2020): "Covid-19: Primeros datos sobre alteraciones psicológicas en niños españoles". Disponible en: <http://aitanainvestigacion.edu.umh.es/covid-19-primeros-datos-sobre-alteraciones-psicologicas-en-ninos-espanoles/>

Orrú, G.; Ciacchini, R.; Gemignani, A.; Conversano, C. (2020). "Psychological intervention measures during the COVID-19 pandemic". *Clinical Neuropsychiatry*, 17, 2, 76-79, <https://doi.org/10.36131/CN20200208>, fecha de consulta: 2/6/2020

Paz, A. (2020): "Convivencia en cuarentena". Disponible en: <https://www.psicopartner.com/convivencia-en-cuarentena-recomendaciones/>

Pikielny, A. (2020): "Rita Segato. Es un equívoco pensar que la distancia física no es una distancia social". Enlace: lanacion.com.ar, fecha: 2/5/2020. Consultado en <https://www.lanacion.com.ar>

Piña-Ferrer, L. (2020): "El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos". *Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*. [Citado 6 de abril 2020]. Doi: 10.35381/s.v.v4i7.670. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340471018_El_COVID_19_Impacto_psicologico_en_los_serres_humanos

Rentería, E.; Lledios, E. y Giraldo, A. (2008): "Convivencia familiar como lectura aproximativa desde elementos de la psicología social". *Colombia Revista Psicología Social*, 4, 427-441.

Ayuso, L.; Meil, G. (2015): "Los cambios en la cultura familiar". En Cristóbal Torres Alero (ed.), *Situación social, Centro de Investigaciones Sociológicas, España*, 293-302

Rodríguez, R. et al. (2020): "Impacto psicológico de la emergencia sanitaria del Covid-19 en población residente en España". Disponible en: <https://www.madrimasd.org/notiweb/analisis/impacto-psicologico-emergencia-sanitaria-covid-19-en-poblacion-residente-en-espana>

Tolino, A.; Hernández, M. (2014): "Luces y sombras de la convivencia familiar". *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, N°1-Vol.2, 541-552, ISSN: 0214-9877

Vigotski, L.S. (1993): *Pensamiento y Lenguaje*. VISOR DISTRIBUIDORES, S.A., Madrid. Obras Escogidas, Tomo II.

Vigotski, L.S. (1995): *Análisis de las funciones psíquicas superiores*. VISOR DISTRIBUIDORES, Madrid. Obras Escogidas, Tomo III.

Vigotski, L.S. (2004): *Teoría de las emociones. Estudio histórico-psicológico*. Ediciones Akal, Madrid.