



VIVENCIAS EMOCIONALES EN EL ADULTO JÓVEN DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DE COVID-19

María Guadalupe López Sandoval¹, Emmanuel Portugal Arciniega², Luisa Bravo Sánchez², Alfredo Gabriel Macías Gutiérrez², María de los Ángeles Godínez Rodríguez² y Leticia Cuevas Guajardo³
1 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM), 2 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, 3 FES Iztacala, UNAM. mglopez_01@hotmail.com

Al inicio de la pandemia por COVID-19 organizaciones de la salud ejecutaron medidas de seguridad para la prevención y disminución de contagios; como la higiene de manos, uso de mascarillas faciales, distanciamiento social, aislamiento al contagio y confinamiento en casa, por mencionar solo algunas. A raíz de esto, el mundo entero manifestó una pluralidad de emociones por situaciones personales, de amistades, familiares o relaciones sociales que fueron relevantes en su vida. Es importante comprender el contexto de la pandemia para desarrollar una investigación cualitativa enfocada a las vivencias emocionales en adultos jóvenes durante el confinamiento por COVID-19 desde su origen hasta el año 2022. La investigación es de carácter cualitativo, con un método de fenomenología descriptiva, ya que en ella se recaban narraciones de los sujetos de estudio respetando en todo momento sus propias vivencias acerca del fenómeno que vivieron sin ninguna alteración. A través de la observación, previo consentimiento informado se realizaron entrevistas semiestructuradas vía Zoom para identificar las vivencias emocionales a fin de ejecutar un análisis de manera ordenada y secuenciada de datos según algunos autores literarios. Se aplicaron en 8 adultos jóvenes siendo 3 mujeres y 5 hombres, en un rango de edad de los 18 a 29 años. Los hallazgos de los participantes se analizaron y se categorizaron en 2 temas principales, estos fueron: Visualización de la pandemia donde cuatro de ocho participantes brindaron su testimonio sobre el cambio que hubo en sus vidas debido al confinamiento donde las subcategorías fueron la percepción de la pandemia en adultos jóvenes, afectación social-mental-económica y sentimientos acumulados; en Vivencias emocionales por confinamiento se encontró que algunas personas decidieron buscar métodos para poder combatir los sentimientos negativos que presentaban y de esta manera disminuir la carga emocional. Por lo tanto, en esta investigación se demuestra que los participantes tienen diferentes vivencias emocionales de acuerdo a la situación que se presentaba en sus hogares ante el confinamiento, sin embargo, se apreció que la mayoría de estas emociones fueron negativas como la preocupación, tristeza, angustia, ira y miedo al notar que la pandemia y confinamiento estricto se prolongaba o que existía el contagio de sus familiares. No obstante, algunos participantes encontraron la forma de sobrellevar esas vivencias con actividades y prácticas que los ayudaban a sentirse mejor emocionalmente. La mayoría de los participantes al principio de la pandemia reflejo incredulidad ante la situación ya que no pensaban que la COVID-19 llegaría al país, pero conforme se vio el aumento en el número de contagios los sentimientos de miedo y angustia sumado al confinamiento provocó que algunas de estas emociones se acrecentaran, además sobresalieron sentimientos como la tristeza debido a que algunos experimentaron pérdidas de familiares, la aparición del estrés se ocasionó por la toma de clases en línea, falta de prácticas profesionales y acumulación de trabajos académicos, el desempleo en su familia y el alejarse de sus seres queridos causando depresión debido al cambio radical en sus vidas.