

# El autocuidado de universitarias durante la COVID-19. Gestión emocional, percepción del tiempo y género<sup>1</sup>

Edith Flores Pérez <sup>2</sup>

*Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (Ciudad de México, México)*

Xamanek Cortijo Palacios<sup>3</sup>

*Universidad de Xalapa (Xalapa, México)*

Laura Victoria Ortega Leonard <sup>4</sup>

*Universidad Nacional Autónoma de México (Ciudad de México, México)*

## RESUMEN

El artículo analiza la gestión emocional del autocuidado y la percepción del tiempo de universitarias durante el confinamiento en casa y la migración de una escolarización presencial a una remota como parte de las medidas sanitarias implementadas para contener la propagación del coronavirus en México. La investigación se sustenta en los estudios socioculturales de las emociones, la teoría social del tiempo y la categoría analítica de género. Con base en una metodología cualitativa entrevistamos a 15 mujeres estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México. En los relatos identificamos una tensa relación entre los procesos de gestión emocional del autocuidado y las dobles o triples jornadas de trabajo de las mujeres, a veces en detrimento de su propia salud. El artículo discute la dimensión de la agencia desde su potencial transformador de opresiones de género que configuran el acceso al tiempo como un recurso, el cual las mujeres deben ganar de un modo exacerbado en escenarios de vulnerabilidad individual y colectiva, como la pandemia.

**Palabras clave:** Autocuidado, Gestión emocional, Gestión emocional, Género

---

<sup>1</sup> El artículo es un producto directo del proyecto de investigación "Características psicosociales y procesos socioemocionales en comunidades estudiantiles universitarias frente al aislamiento sanitario por COVID 19: hacia una política institucional del cuidado, autocuidado y autoatención", coordinado por la Dra. Oliva López Sánchez y la Dra. Alba Luz Robles Mendoza. El proyecto recibió financiamiento del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT-IN301021) de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). El proyecto cuenta con el Registro del Comité de Ética de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I), UNAM: 1362.

<sup>2</sup> Doctora en Psicología por la UNAM, Profesora-Investigadora Titular C, Departamento de Educación y Comunicación, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4545-1529>. Correo Electrónico: email: [eflores@correo.xoc.uam.mx](mailto:eflores@correo.xoc.uam.mx)

<sup>3</sup> Doctora en Neuroetología por la Universidad Veracruzana, Investigadora, Centro de Ecoalfabetización y diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana. Código ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6361-1245>. Correo electrónico: [xcortijo@gmail.com](mailto:xcortijo@gmail.com)

<sup>4</sup> Doctora en Psicología por la UNAM, Investigadora en el Laboratorio de Sueño, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Correo electrónico: [victoria.ortega.leonard@gmail.com](mailto:victoria.ortega.leonard@gmail.com).

## *Self-care of female university students during COVID-19. Emotional management, time perception and gender*

### ABSTRACT

The article analyses self-care emotional management and time perception of women university students during home confinement and migration from face-to-face to remote schooling in response to health measures implemented to control the spread of coronavirus in Mexico. The research is grounded in socio-cultural studies of emotions, the social theory of time and the analytical category of gender. Based on a qualitative methodology, we interviewed 15 female students from the National Autonomous University of Mexico. In the student's narratives we identified a tense relationship between the processes of emotional management of self-care and their double or triple work shifts, sometimes to the detriment of their own health. The article discusses the dimension of agency in terms of its potential to transform gender oppressions that shape access to time as a resource, which women must earn in an exacerbated manner in scenarios of individual and collective vulnerability such as the pandemic.

Keywords: Self-care, Emotional management, Time, Gender.

DOI: 10.25074/07198051.41.2605

Artículo recibido: 27/11/2023

Artículo aceptado: 03/01/2023

### INTRODUCCIÓN

En el marco de la emergencia sanitaria de la pandemia generada por la COVID-19 y de las diversas afectaciones emocionales a nivel individual y colectivo en México como en otras latitudes, un equipo interdisciplinario de investigadoras de la Facultad de Estudios Superiores-Iztacala (FES-I) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) emprendió la investigación "Características psicosociales y procesos socioemocionales en comunidades estudiantiles universitarias frente al aislamiento sanitario por COVID-19: Hacia una política institucional del cuidado, autocuidado y autoatención"<sup>5</sup>. Con base en el enfoque sociocultural de las emociones, la perspectiva de género y un diseño de metodologías mixtas, el proyecto se propuso conocer y analizar el impacto psicosocial y socioemocional de las y los estudiantes universitarios frente al confinamiento en casa

---

<sup>5</sup> El artículo es un producto directo del proyecto de investigación coordinado por las doctoras Oliva López Sánchez y Alba Luz Robles Mendoza, con registro en el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT-IN301021) de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA) de la Universidad Nacional Autónoma de México. El proyecto cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Estudios Superiores-Iztacala con número de registro 1362.

realizado en el marco de la Jornada Nacional de Sana Distancia implementada en México para contener la propagación del virus SARS-CoV2 (COVID-19)<sup>6</sup>.

Los primeros hallazgos de la investigación revelaron tres esferas de afectación en la comunidad estudiantil fuertemente impactadas por el confinamiento y la educación remota de emergencia (ERE). Los principales ámbitos cotidianos de afectación estudiantil identificados son: a) las relaciones y actividades escolares, b) las relaciones y dinámicas familiares, y c) los procesos de salud-enfermedad-atención.

Para conocer los procesos socioemocionales relativos a la esfera de la salud de las mujeres universitarias, el objetivo del artículo es analizar la gestión emocional del autocuidado y la percepción del tiempo durante el confinamiento en casa y la enseñanza remota como parte de las medidas sanitarias implementadas para disminuir los contagios. El problema que investigamos reflexiona el modo inédito en el cual la crisis sanitaria por COVID-19 dislocó el tiempo social y el tiempo subjetivo de los individuos y los grupos. La experiencia del tiempo de la vida cotidiana cambió y con ella la vida emocional y del cuerpo.

En este trabajo consideramos que las alteraciones de la vida cotidiana durante la pandemia constituyen un terreno fértil de indagación al exigir un reacomodo de diversas coordenadas espacio-temporales relacionadas con lo íntimo y lo público, lo cotidiano y lo inusual, el adentro y el afuera. La puesta en marcha de las medidas sanitarias para contener el virus trastocó la co-presencia física, el contacto entre los cuerpos y las emociones en momentos de vulnerabilidad individual y social. La respuesta individual y colectiva a las diversas afectaciones de la pandemia movilizó el trabajo de cuidados de sí y de otros develando el entramado relacional, temporal y emocional del cuidado en intrínseca relación con las desiguales condiciones materiales de vida.

La crisis sanitaria evidenció la porosidad de las fronteras entre lo íntimo y lo público: las esferas de lo laboral y lo doméstico –en apariencia opuestas o separadas– emergieron superpuestas en el confinamiento, mostrando dinámicas temporales simultáneas, pero sin fusionarse, lo que produjo efectos subjetivos y emocionales entre las personas (Canevaro y Castillo, 2021). Como en otras latitudes, en México una parte importante de las familias tuvieron que convivir casi la totalidad del día dentro de la vivienda o bien pasar el confinamiento en soledad en el caso de los hogares unipersonales. La situación de cada hogar se complejiza si consideramos otras intersecciones, como la edad, la clase social, la identidad sexo-genérica, entre otras.

De forma paradójica, las familias en confinamiento experimentaron una relativa disponibilidad de tiempo libre a partir de la limitación de los desplazamientos que implica

---

<sup>6</sup> El 23 de marzo de 2020 el Gobierno Federal, a través de la Secretaría de Salud, promovió la Jornada Nacional de Sana Distancia con la implementación de las medidas sanitarias de distanciamiento social para disminuir los contagios. La campaña exhortó a la población a mantener un distanciamiento social saludable para prevenir los contagios de la COVID-19. Las medidas fueron: 1) Definición de espacios público, social, personal e íntimo, 2) Incremento en las medidas básicas de prevención, 3) Suspensión temporal de actividades escolares, 4) Suspensión temporal de actividades no esenciales y 5) Repliegue familiar en casa. Para conocer más información de la campaña consultar: <https://www.gob.mx/salud/documentos/sana-distancia>

la movilidad para ir al lugar de trabajo o la escuela. Para muchas familias pasar más tiempo en casa y desarrollar todas las actividades en un mismo lugar trajo consigo diversas implicaciones para sus integrantes en el estado de ánimo, ya que la intención de aprovechar el tiempo en casa proporcionó satisfacciones al llevar a cabo deberes cotidianos, pero también frustración y culpa al no poder cumplir con los estándares de productividad deseados (Papez, 2022). Otros efectos emocionales reportados por Robles, Junco y Martínez (2021) señalan los conflictos familiares, duelos emocionales por muertes de familiares, problemas de invasión a la privacidad de los espacios personales, incremento de estrés y ansiedad ante las nuevas dinámicas familiares en el confinamiento, así como estrés y preocupación relacionados con los ajustes del presupuesto familiar.

En este contexto, interesa analizar la gestión emocional del autocuidado de las mujeres estudiantes frente a los cambios percibidos en las temporalidades del confinamiento y la ERE. La premisa que sirve de base a este artículo es que la dimensión emocional tiene un papel central en las acciones de autocuidado de la salud porque las emociones son un nexo fundamental entre lo individual y lo social (López, 2019), a través de juegos de poder y resistencia (Rodríguez y Rodríguez, 2022). De ahí que la categoría de gestión emocional conlleve una relevancia teórica y política importante, porque permite dar cuenta de la capacidad de elaboración emocional de las personas para activar acciones de cuidado de sí en tensión con contextos sociales y culturales determinados. Los procesos de gestión emocional nos hablan de la agencia del sujeto y del papel que tiene su experiencia emocional, corporal y sensible en el entramado de lo público y lo privado, lo material y lo simbólico, la norma y el deseo que se juegan en el cuidado de la salud.

El alcance analítico de la categoría gestión emocional puede potenciarse si se comprende cómo las personas sienten, viven y perciben el tiempo en la sociedad actual (Valencia, 2002; Ramos, 2009). Las percepciones del tiempo son importantes porque permiten orientarnos en las coordenadas de lo individual y lo social. En este sentido, si logramos comprender el impacto del confinamiento y el distanciamiento social en la percepción y la experiencia del tiempo subjetivo, este conocimiento permitirá, a su vez, una mejor comprensión de los procesos de gestión emocional de las personas en contextos de vulnerabilidad, como el generado en la pandemia.

Para analizar estas cuestiones, el soporte teórico del trabajo se sitúa en los estudios socioculturales de las emociones (Kemper, 1978; Hochschild, 1979, 2008; Lutz, 1986; Bericat, 2018, 2000; López, 2011, 2019) en diálogo con la teoría social del tiempo (Durán, 2007; Ramos, 2009; Rosa, 2011; Valencia, 2002) y el género como categoría de análisis social (del Valle, 1991; Scott, 2001) para estudiar las regulaciones emocionales en su intrincada relación con las dimensiones culturales y las posiciones del sujeto en la estructura social. Con este entramado teórico y analítico nos acercamos a las emociones desde una mirada crítica de la visión dualista y universalista predominante en las disciplinas *psi* (Rose, 1996; Illouz, 2009), que las ha descrito como entidades medibles, psicológicas e individuales. La apuesta teórica del trabajo implica situarlas en perspectiva psicosocial, histórica, económica,

social y cultural, porque, como López (2019, 2022) sostiene, se trata de dimensiones configuradoras de la vida emocional y la salud mental.

En el primer apartado de este texto referimos las premisas teóricas centrales que sustentan la investigación. En el segundo describimos el marco teórico-metodológico para la producción y el análisis de los materiales empíricos. En tercer lugar, presentamos algunos de los principales resultados del estudio. Para cerrar, establecemos un apartado de conclusiones.

## PREMISAS TEÓRICAS: GESTIÓN EMOCIONAL, PERCEPCIONES DEL TIEMPO Y GÉNERO

La salud es un ámbito de la vida que implica, como ningún otro, una consciencia del cuerpo y las emociones (Esteban, 2013). La consciencia corporal se enlaza con la capacidad de sentir y de tener consciencia de tal capacidad, que Hochschild (1979, 2008) ha descrito con la imagen del *yo sensible* o *sintiente* al concebir un actor que es capaz de sentir, que tiene consciencia de tal capacidad y que quiere/desea sentir en términos de una regulación o gestión emocional en función de la expresividad emocional en contextos sociales particulares, la cual, en este trabajo, entendemos desde la implicación intrínseca del cuerpo.

El *yo sensible* permite comprender el papel activo y creativo de los sujetos como agentes de cambio, esto es, de su capacidad de actuar, incidir y decidir sobre su vida corporal-emocional. De acuerdo con Hochschild (1979, 2008), esto implica reconocer, en la gestión emocional, el trabajo que el sujeto hace consigo mismo al elaborar, ajustar o resignificar su sentir y su orientación para actuar según las situaciones sociales, las expectativas propias y de otros, en íntima relación con las normas o *reglas del sentimiento* que modulan lo que se debe sentir y expresar ante determinadas situaciones, de acuerdo con el grupo cultural de pertenencia.

El proceso de elaboración o gestión emocional para Hochschild (1979, 2008), si bien implica un trabajo individual, no es del ámbito privado, sino que depende de su configuración social, siempre relacional y situada. Al gestionar sus emociones (y su cuerpo), el sujeto se conecta en el juego relacional de cada experiencia y cada contexto social particular. La consciencia de la experiencia afectiva, corporal y sensorial muestra un sujeto activo con respecto a su vida emocional y su cuerpo: el *yo sensible* o *sintiente*, que es configurado y configurador del encuentro social, por medio de la situación, de los otros sujetos, del espacio, del tiempo y de las normas sociales. La imagen del *yo sensible* o *sintiente* es un recurso heurístico que posibilita el reconocimiento del intercambio bidireccional y constante de lo social y lo emocional y su mutua configuración (d'Oliveira-Martins, 2016).

La categoría gestión emocional permite analizar la agencia del sujeto y su capacidad de elaboración del sentimiento en tensión con la posición social que ocupa en la estructura social de acuerdo con los contextos culturales que le son propios (López y Robles, 2021). La gestión de las emociones para el autocuidado de la salud pone en el centro el papel

activo de los individuos y los grupos para hacer frente a los malestares físicos y emocionales generados durante la crisis sanitaria. De acuerdo con Menéndez (2020a, 2020b), las prácticas de autocuidado y autoatención fueron centrales para actuar ante los impactos de la pandemia. El autocuidado hace referencia a las acciones y los hábitos individuales para mantener el bienestar físico, emocional y mental, los cuales son orientados por el saber académico con fines preventivos. Por su parte, la autoatención involucra una estrategia colectiva que implica la puesta en marcha de saberes y acciones de los grupos y las comunidades para cuidar la salud como una tarea socialmente compartida (Menéndez, 2003).

La pandemia evidenció los alcances de las prácticas cotidianas para el cuidado y la atención de la salud. Sin embargo, a pesar del importante papel de las prácticas de autocuidado y autoatención para el sostenimiento de la vida en contextos de emergencia, como la COVID-19, la articulación de respuestas de la sociedad ante los desafíos de una crisis sanitaria es una acción que no ha gozado de suficiente reconocimiento y visibilidad por parte de los sistemas de salud institucionales (Menéndez, 2020a, 2020b). Las afectaciones en los procesos de salud-enfermedad y los esfuerzos de las personas para preservar la vida deben ser estudiados desde perspectivas que permitan comprender la trama de relaciones sociales y emocionales que sostienen los cuidados como prácticas situadas, las cuales, si bien se expresan en el individuo o en el grupo, se configuran en lo social, histórico y cultural.

La gestión emocional de la salud en momentos de emergencia sanitaria demanda ser analizada desde enfoques que permitan cuestionar la idea del bienestar psicosocial como resultado del *autogobierno* y los mecanismos personales de autocontrol emocional. Esta mirada simplifica el tema de la desigualdad en salud como problema estructural al depositarla en la responsabilidad y voluntad del individuo (Illouz, 2009). Es necesario rebasar los análisis que tienden a medicalizar y patologizar emociones como la tristeza, la apatía o la depresión y que imputan a las personas la incapacidad de sentirse positivas y actuar en consecuencia como signo de salud mental (López, 2022).

Una perspectiva sociocultural de las emociones parte de entenderlas como prácticas culturales (Ahmed, 2014) configuradas por las expectativas sociales o *reglas de sentimiento* (Hochschild, 1979, 2008), que moldean la duración, la intensidad y las características de las emociones consideradas apropiadas en cada situación social. En la investigación más amplia de la cual deriva este trabajo, se ha examinado y documentado ampliamente el rendimiento analítico de la categoría *procesos socioemocionales* para dar cuenta del manejo o la gestión emocional de las personas en función de su posición social, en estrecho vínculo con las identidades sexo-genéricas, generacionales, de estratificación social, estatus educativo, laboral, entre otras (López y Cortijo, 2021; López y Robles, 2021; López, González y Villeda, 2022; López, Sandoval y Villeda, 2022).

La propuesta teórica y analítica de este trabajo plantea la importancia de estudiar la gestión emocional del autocuidado de la salud en articulación con la percepción y las

experiencias del tiempo de las mujeres universitarias. La dimensión temporal permite observar cómo las personas dedican recursos emocionales al cuidado de sí, a la vez que sus experiencias emocionales influyen en las percepciones del tiempo para el cuidado de la salud.

Una perspectiva social del tiempo contribuye al entendimiento de cómo la sociedad lo concibe, valora y experimenta (Durán, 2007; Ramos, 2009, Valencia, 2002). En otras palabras, lo que interesan son los aspectos subjetivos del tiempo, esto es, la relación de las actoras con el tiempo, cómo lo perciben, qué hacen con él, cómo lo narran (Ramos, 2009). De acuerdo con Rosa (2011), la esencia de la existencia humana individual y colectiva es temporal y procesual. Los cambios en las estructuras temporales (como los que impuso la pandemia), por lo tanto, son cambios en la existencia individual y colectiva. En un contexto capitalista y neoliberal donde prima la espontaneidad, lo efímero e inmediato marca las relaciones humanas.

La percepción y la experiencia del tiempo dedicado al autocuidado tienen importantes efectos en la subjetividad de las mujeres y en las formas de gestionar sus emociones. El cuidado debe verse desde la óptica del trabajo emocional, el esfuerzo corporal y las experiencias del tiempo de las mujeres, siempre bajo la lupa de las desigualdades estructurales de género que inciden en la percepción y la distribución del tiempo que dedican para sí y para otros en el marco de las condicionantes sociales de vida (del Valle, 1991; Durán, 2007). Es así que los procesos de gestión emocional solo pueden ser valorados en asociación con el género, la edad, la clase social, entre otras dimensiones sociales que crean juegos de diferenciación y jerarquía (Rodríguez y Rodríguez, 2022).

Para del Valle (1991), el género como categoría de análisis social permite analizar las desigualdades sociales y revelar las múltiples dificultades que encuentran las mujeres para avanzar en los procesos de autonomía, en particular aquellos que tienen que ver con la toma de decisiones sobre su tiempo y sus intereses. Para la autora, el tema remite también a los procesos de desigualdad y dominación en la producción y la distribución del espacio y el tiempo, los cuales responden y se apoyan en un sistema de producción capitalista. En este sentido, las normas de género no solo orientan las expresiones y experiencias emocionales, sino también las expectativas en torno a la ocupación del tiempo que opera en la distribución asimétrica entre mujeres y hombres, por ejemplo, del tiempo que se destina al cuidado de los otros en detrimento del cuidado de sí (Lanestosa, 2023).

El estudio de la gestión emocional del autocuidado y la percepción del tiempo de las mujeres durante el confinamiento constituye una apuesta analítica desde la cual podemos observar la agencia del sujeto en contextos desafiantes para la salud, en particular en el marco de temporalidades alteradas por la pandemia y las medidas sanitarias que trastocaron nuestros hábitos cotidianos.

## MÉTODO

Con base en un marco epistemológico cualitativo (Burkitt, 2012; Chase, 2015; Kornblit, 2007) y desde las premisas teórico-metodológicas del enfoque biográfico (Bertaux, 2005; Cornejo, 2008; Sautu, 2004) realizamos entrevistas semiestructuradas por videollamada para producir relatos de vida como ruta de aproximación a los procesos socioemocionales del cuidado de la salud de universitarias durante la pandemia.

El relato de vida designa las experiencias de una persona tal como las cuenta quien las ha vivido (Bertaux, 2005; Cornejo, 2008). Puede abarcar toda la vida del sujeto o un tema particular (Kornblit, 2007). El relato de la propia vida o de un episodio de esta implica un modo de producir sentido sobre sí mismo y de organizar de forma narrativa los acontecimientos en el tiempo. Como señala Dávila (2022), al relatar su historia, el sujeto articula su experiencia en el tiempo, anudando su identidad en torno al proyecto de sí.

El relato de vida resulta de un proceso de fabulación de las experiencias, percepciones y deseos. Su narración es de carácter interpretativo porque supone una selección y valoración de recuerdos (Piña, 1989), así como un trabajo de autoconocimiento y evaluación emocional de las experiencias vividas (Flores y López, 2023). Investigar con relatos de vida en clave emocional permite dar cuenta de cómo las narrativas vehiculizan los procesos de gestión emocional estructurados desde el *yo sintiente* (Hochschild, 1979, 2008) y experimentados desde las posiciones que el sujeto guarda en la estructura social, lo que da como resultado formas de relacionamiento que no solo se dicen con la palabra, sino que se viven con el cuerpo (Sirimarco y Spivak, 2019).

En cuanto al procedimiento metodológico, establecimos contacto vía correo electrónico con las estudiantes que dieron su consentimiento a través de una encuesta<sup>7</sup> en línea, respondida en la primera fase de la investigación con enfoque cuantitativo. Una vez que aceptaron participar en la fase cualitativa de forma voluntaria y bajo consentimiento informado, llevamos a cabo las entrevistas entre marzo y mayo de 2022 en formato individual a través de videollamadas en la plataforma Zoom debido a las restricciones impuestas por las medidas sanitarias para contener el contagio del coronavirus.

En las entrevistas utilizamos una consigna amplia y general al inicio como invitación a narrar la experiencia de la pandemia y el autocuidado de la salud. En el curso del relato nos apoyamos en un guion que exploraba tópicos de interés investigativo en un contexto inédito como la pandemia. Durante el diálogo con las colaboradoras privilegiamos una escucha atenta y un intercambio conversacional no directivo con el propósito de que la

---

<sup>7</sup> La encuesta denominada "Medidor psicosocial y socioemocional frente a la contingencia COVID-19 (MPE-COVID-19)" se aplicó entre la comunidad estudiantil de la FES-I, UNAM, durante los meses de abril y mayo de 2020. Un total de 3.407 estudiantes respondieron dicha encuesta. Las universitarias que aceptaron continuar en la fase cualitativa de la investigación fueron contactadas para invitarlas a participar en las entrevistas que analizamos en este artículo.



producción narrativa de las entrevistadas siguiera el curso de su propia ilación discursiva y emotiva (Piña, 1989).

Las entrevistas fueron videograbadas con la autorización de las colaboradoras del estudio y transcritas posteriormente en su totalidad. Utilizamos seudónimos y resguardamos los datos de identificación de acuerdo con el pacto de confidencialidad establecido.

De esta manera, el corpus de material cualitativo quedó conformado por 15 relatos de vida de mujeres estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México. El siguiente cuadro muestra sus características sociodemográficas.

Cuadro 1.

*Características sociodemográficas de las mujeres universitarias*

Seudónimo	Edad	Estado civil	Número de hijos	Escolaridad	Lugar de residencia	Con quién vive	De quién o quiénes depende económicamente	Trabajo remunerado
Julia	23	Soltera	0	Licenciatura Biología	Estado de México	Padre y hermano	Padre	No
Karla	25	Soltera	0	Maestría Ciencias del Mar	Estado de México	Madre	Madre	No
Gabriela	25	Soltera	0	Licenciatura Optometría	Estado de México	Padres	Padres	Sí
Ana	26	Soltera	0	Licenciatura Psicología	Ciudad de México	Padres y hermano	Padres	No
Carmen	27	Soltera	0	Maestría Ciencias Biológicas	Ciudad de México	Padres y hermano	Padre	beca
Fabiola	-	Soltera	0	Maestría	Ciudad de México	Padres y hermanas	Padres	Sí
Sandra	29	Unión libre	1	Maestría Pedagogía	Estado de México	Pareja e hija	Ambos	No
Mirna	33	Soltera	0	Doctorado Ciencias Biológicas	Estado de México	Padres, hermanos, sobrinos	Ella	Sí, profesora

Mariela	33	Casada	0	Doctorado Ciencias de la Sostenibilidad	Michoacán	Pareja	Ella	beca
Priscila	34	Soltera	1	Maestría Filosofía	Ciudad de México	Hijo	Ella	Sí
Irma	35	Soltera	0	Posdoctorado Filosofía	Ciudad de México	Sola	Ella	beca
Elsa	38	Divorciada	1	Licenciatura Psicología	Estado de México	Hijo y familia materna	Ella	Sí
Bianca	40	Casada	0	Maestría Pedagogía	Ciudad de México	Pareja	Ambos	Sí
Alicia	45	Casada	2	Maestría Contabilidad	Ciudad de México	Esposo e hijas, 10 y 12 años	Pareja	Sí
Mireya	49	Casada	1	Licenciatura Psicología	Ciudad de México	Pareja e hijo	Ambos	No

El análisis de los relatos de vida fue realizado con apoyo del programa Atlas.ti v 22 a partir de un procedimiento inductivo de codificación y construcción de categorías de análisis temático. Este es un procedimiento que permite identificar y conceptualizar los núcleos temáticos y organizarlos de acuerdo con la construcción de relaciones entre estos núcleos. La lógica de este tipo de análisis supone un proceso descriptivo, analítico y comprensivo-interpretativo de los datos biográficos sustentado en las premisas teóricas de la investigación (Kornblit, 2007).

A continuación, presentamos algunos de los principales temas relativos a la gestión emocional del autocuidado y el tiempo percibido durante las medidas de distanciamiento social, mismos que solo pueden ser leídos en la intersección de los contextos sociales particulares de vida de las mujeres entrevistadas.

## EL CONFINAMIENTO POR COVID-19: UN PUNTO DE INFLEXIÓN EN LOS ITINERARIOS BIOGRÁFICOS DE LAS UNIVERSITARIAS

En el contexto de la pandemia por COVID-19, la circulación de rumores con respecto al virus, las escenas de enfermedad y muerte, de violencia dirigida hacia los trabajadores de

la salud<sup>8</sup>, el estigma del contagio, entre otras dinámicas sociales, contribuyeron a la intensificación de la incertidumbre y la vulnerabilidad individual y colectiva. En este escenario, la implementación de medidas sanitarias, como el confinamiento en casa y la ERE, fue experimentada como un punto de inflexión en la experiencia de vida de las universitarias.

De acuerdo con Kornblit (2007), un punto de inflexión o momento bisagra se refiere a los virajes o eventos críticos –como el vivido durante la pandemia– que impactan la vida de las personas y producen un cambio de dirección en su itinerario biográfico, incluso a veces implican una ruptura en la identidad previa del sujeto. Los virajes articulan la dimensión estructural con las percepciones subjetivas. En el caso analizado, el aislamiento y el distanciamiento físico generaron en las universitarias una profunda desazón, estrés, frustración e inseguridad asociadas con la imposibilidad de cumplir sus expectativas y proyectos de formación profesional en coordenadas de co-presencia física con profesores, compañeros y participantes de sus tesis en curso o de sus prácticas profesionales.

Como observan Díaz Cánepa et al. (2021), la actividad de estudio fue uno de los ámbitos más afectados por la pandemia en al menos tres mediadores. Uno, la migración del espacio de estudio al hogar dejando atrás –de manera temporal– las aulas de clase, bibliotecas y otros lugares de convivencia de la comunidad escolar en los campus educativos. Dos, las transformaciones en la interacción entre profesores y estudiantes y entre estudiantes. Y tres, las temporalidades relacionadas con la migración a la enseñanza remota, la cual se tensionó de acuerdo con su extensión. Cabe agregar la incorporación de dispositivos electrónicos para realizar las clases virtuales, los cuales transformaron los marcos tradicionales de la actividad de estudio en forma presencial y forzaron la redefinición de sus formatos y sentidos.

Si bien todos los niveles escolares del sistema educativo fueron impactados por la pandemia, la educación superior adquirió características particulares pues, como observan Díaz Cánepa et al. (2021), los y las universitarias están en una etapa del ciclo vital en la que, por un lado, tienen más autonomía y agencia en el desarrollo de su proceso formativo, pero, por otro, se encuentran en una posición de mayor responsabilidad para asumir roles en los espacios de vida familiar, laboral, entre otros, que los estudiantes que cursan la educación básica y media básica.

La interrupción abrupta de las medidas sanitarias en los procesos formativos obligó a algunas estudiantes a ajustar sus planes profesionales y expectativas académicas de conclusión de sus estudios en un determinado tiempo. Esta situación afectó principalmente a las estudiantes que cursaban un posgrado aunque, de forma paradójica, el confinamiento en casa representó la posibilidad de contar con “más tiempo” al evitar los desplazamientos por la ciudad. Por su parte, las estudiantes de licenciatura expresaron principalmente

---

<sup>8</sup> Nos referimos a la circulación de noticias que reportaban ataques diversos a los trabajadores de la salud, quienes fueron estigmatizados como focos de contagio a lo largo de todo el país. <https://www.nytimes.com/es/2020/04/28/espanol/mundo/ataques-enfermeras-medicos-virus.html>

angustia y frustración no solo por las clases a distancia, sino por el distanciamiento físico que estas implicaron con sus pares y compañeras.

La ERE impuso un nuevo marco temporal en las rutinas de estudio y repercutió en las expectativas y entusiasmo conforme la situación sanitaria empeoraba y las clases virtuales se prolongaban<sup>9</sup>. En este contexto, las universitarias generaron procesos de adaptación ante las exigencias institucionales para responder de inmediato a las nuevas coordenadas de trabajo<sup>10</sup>. Alicia, una estudiante de maestría de 45 años, casada y madre de dos hijas (10 y 12 años), alude a la presión institucional que pesa sobre las estudiantes y que demandó de ellas una rápida adaptación a las actividades virtuales, con independencia de su situación particular en casa durante el confinamiento:

Las clases que continuaron fueron a través de *Google Meet*, pero también, al principio, era con correo electrónico. Los profesores nos decían “léanse tal libro o léanse de aquí a acá, y me mandan un ensayo” ... y poco a poco nos tuvimos que ir adaptando. Entonces ese proceso de adaptación también fue muy rápido porque no tenías de otra, no tenías tiempo, o lo tomabas o te quedabas atrás...

La aceleración del tiempo para sobreponer el ánimo y adecuarse a la ERE es mediada por los procesos de diferenciación del poder y el estatus de los y las docentes en los intercambios sociales con las estudiantes (Kemper, 1978). Si bien este es un fenómeno propio de la formación universitaria, durante la enseñanza remota estas se sintieron bajo presión ante la percepción de sus profesores y la posibilidad de ser reconocidas.

Observamos, por ejemplo, procesos de autoexigencia como formas de manejo de los sentimientos por parte de las mujeres al asumir la ERE como una responsabilidad individual que pone a prueba su compromiso y capacidad personal ante los/as docentes y directores/as de tesis, a pesar de las experiencias emocionales y las particulares condiciones materiales de vida relacionadas con el acceso a la conectividad, las responsabilidades económicas y familiares, y el trabajo de cuidados.

Las clases a distancia desde casa acentuaron el sentimiento de autoexigencia y productividad en las estudiantes en estrecha relación con la percepción del tiempo como un valor proporcional a la productividad y el desempeño académico, del cual depende el otorgamiento de las becas por parte del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT). La sensación de preocupación por no alcanzar la expectativa de productividad y, con ello, la beca, se ve acompañada de un sentimiento de minusvalía y culpa entre las entrevistadas.

Ante el peso que ejerce mantener un promedio para sostener la beca, identificamos, no obstante, procesos de disonancia emocional en torno a la exigencia de productividad.

---

<sup>9</sup> La enseñanza remota en la UNAM inició en marzo de 2020 y el retorno a las actividades presenciales se realizó a inicios de agosto del 2022.

<sup>10</sup> La ERE en la UNAM surgió como una respuesta rápida y temporal de apoyo para continuar la formación escolarizada en una situación de crisis. Debido a lo inesperado de la pandemia, se implementó sin una planificación de recursos o infraestructura específica.

Estos, en algunos casos, reflejan los intentos de las mujeres para mirarse con cierta distancia de la expectativa social y ubicar los contextos sociales y los recursos materiales particulares en los que se insertan sus experiencias. Carmen, una estudiante de maestría de 27 años, soltera y dependiente económicamente de la beca, cavila sobre la manera en que el cumplimiento de las metas académicas no depende solo de la voluntad individual, sino de las condiciones de vida que posibilitan o no su cumplimiento. No obstante, el esfuerzo para resignificar y generar otras experiencias emocionales resulta insuficiente cuando la expectativa de la observancia de la norma pesa sobre la autovaloración de la persona y el acceso a la beca:

... siento que si no produzco como que no estoy haciendo nada que valga la pena, como que pierdo el tiempo. Siempre he tenido esas ideas y tuve que trabajarlas a lo largo de la pandemia porque yo creo que nuestra sociedad nos inculca que, si no produces, entonces no estás contribuyendo y no sirves. Pero muchas veces el que no produzcas pues no depende nada más de ti o de lo que tú puedas hacer, sino igual y tienes muchas ganas, pero las condiciones de vida no te lo permiten, las condiciones del sistema de salud del país no te lo permiten, y no es como que no quieras hacer las cosas, sino que no puedes.

A partir del análisis de los relatos de las universitarias podemos decir que el trabajo de elaboración emocional supone una dinámica procesual acorde con cada situación social, en tensa relación con la expectativa de cumplimiento y el cuestionamiento de la misma norma. De ahí que la gestión emocional implique un esfuerzo del sujeto por transformar lo que siente, ya sea para apegarse o alejarse a la pauta prescriptiva e incluso forjar otras (Rodríguez y Rodríguez, 2022) en el marco de las condiciones sociales de vida y las coordenadas temporales percibidas.

## LAS EMOCIONES Y LOS CUERPOS EN TEMPORALIDADES ALTERADAS POR LA COVID-19

Las medidas de higiene (desinfectantes, ventilación de espacios, cubrebocas, etc.) y distanciamiento físico para contener la propagación del virus son acciones que las universitarias incorporaron como parte de las prácticas de autocuidado, en especial durante la fase de mayor riesgo epidemiológico. En muchos casos, el principal temor al riesgo de contagio era ser portadora del virus y que los hijos, padres o abuelos enfermaran. Esto las llevó a enfatizar acciones de autocuidado con la motivación de cuidar a los demás.

Alicia, de 45 años, expresó sentimientos de impotencia y malestar ante la falta de cuidado que revela el incumplimiento del uso de cubrebocas por parte de las personas. Para ella, la prevención del contagio no solo depende de las acciones individuales, sino de las acciones colectivas e institucionales para cuidar la salud. En su relato, interpela una visión individualista del cuidado al colocar la responsabilidad de la salud como una forma de cuidado colectivo:

Creo que tenemos que tener conciencia como seres humanos y que el gobierno no ayuda mucho, pero tampoco es toda la responsabilidad del gobierno, es responsabilidad individual y que al final sí tenemos que cuidarnos entre nosotros y esa palabra, esa frase: “si yo me cuido, nos cuidamos todos”, tiene total y absoluta razón. Y me gustaría que la gente lo concientizara y lo asimilara, porque si al final yo me cuido, ya cuido a mi familia y ya cuidé a las cinco personas que nos rodean a cada uno, entonces nos cuidaríamos todos.

Además del temor al contagio del virus, otros virajes que la pandemia por COVID-19 implicó en las experiencias emocionales y corporales de las estudiantes se manifestaron en diversas alteraciones producidas en la salud física y emocional. En el contexto del distanciamiento social, las rutinas para la reproducción de la vida cotidiana sufrieron una importante transformación. El campo de la salud fue particularmente afectado en un contexto marcado por el incremento de las horas de trabajo en casa y las destinadas al ocio, las actividades virtuales, el aumento del trabajo doméstico, la alteración de los ritmos y actividades, el empalme del *home office* con la vida del hogar, el trabajo de cuidados, la dificultad para tener consultas médicas presenciales, entre otras escenas que durante el confinamiento trastocaron los modos habituales de percibir el tiempo y organizar la vida.

El tiempo dejó de ser una dimensión “controlada”, o al menos previsible, para las universitarias. Entre las afectaciones referidas en el campo de la salud se encuentran las variaciones en las horas de sueño y la dificultad para descansar, la falta o el incremento del apetito, malestares físicos relacionados con la postura corporal y el sedentarismo, vista cansada como resultado de las horas frente a la pantalla, entre otras. El diálogo con Andrea, una estudiante de maestría, de 26 años, muestra algunas de las afectaciones en su salud física y emocional relacionadas con la alteración del tiempo percibido durante el confinamiento:

Andrea: El confinamiento me exigió otros horarios porque yo no estoy acostumbrada a dormirme tan tarde.

Entrevistadora: ¿Te dormías temprano antes de la pandemia?

Andrea: Me dormía, así exagerando, como a las 12:00. Era lo más tarde que me dormía, y ya pues ahora agarraba un ritmo que luego son las 2:00 de la mañana y apenas me estoy durmiendo. Pues obviamente eso también me afecta.

Entrevistadora: ¿En qué forma te afecta?

Andrea: En lo personal. Si yo me duermo pasadas después de las 2:00 de la mañana, amanezco automáticamente con dolor de cabeza... como que a esa hora me afecta mucho el dormirme después de esa hora. Y pues obviamente es como de... ya no sé si el dolor de cabeza es porque me dormí tarde o porque me estoy malpasándome con mi comida o por tanto estrés por tantas tareas y cosas así. Es un desgaste físico y mental como diferente o siquiera, pues no sé, distraerte en la escuela a estar todo el día pegado a la computadora, ¿no? Ya es diferente, ya llega un punto en que hasta en la espalda y todo, todo se resiente.

La inmediatez de la ERE en unos casos estimuló y aceleró los procesos de gestión emocional de las universitarias para integrarse al ritmo demandado por la institución y el cumplimiento de sus normas, aunque sin considerar las situaciones particulares diferenciales entre las mujeres con respecto a su estado de salud, emociones o economía. De forma paradójica, la prescripción de la Jornada de Sana Distancia invitaba al cuidado de la salud individual y colectiva, mientras que las clases en línea llamaban a cumplir con las actividades escolares sin mediar procesos de elaboración emocional de los tiempos percibidos por las estudiantes y continuar con el tiempo institucional de la entidad educativa. Como señala Dávila (2022), tenemos una doble experiencia del tiempo. Por un lado, nos sentimos parte del tiempo denominado cronométrico (pautado por instantes sucesivos e iguales), pero la experiencia íntima del tiempo la vivimos como una distensión entre el presente, el pasado y el futuro, siempre en un intento de reconciliación.

En este contexto, lo que observamos fue la implicación de los sujetos para cuidar la salud propia y de otros, lo que evidencia la centralidad de la gestión emocional del cuidado y el manejo creativo de los tiempos percibidos en confinamiento, no sin procesos de disonancia emocional, esto es, formas de ambivalencia entre conceptos, significados y creencias en conflicto (Rodríguez y Rodríguez, 2022). Con las afectaciones de la pandemia en los procesos de salud-enfermedad-atención se movilizaron emociones, sentidos y significados acerca de la salud que dejaron al descubierto el entramado afectivo, corporal y temporal del cuidado y su estrecha relación con los procesos de diferenciación social estructural.

## GESTIÓN EMOCIONAL DEL AUTOCUIDADO EN SITUACIONES DE DOBLES Y TRIPLES JORNADAS DE TRABAJO

La gestión emocional ha sido descrita por López (2019, 2022) como un recurso psicosocial y sociocultural muy importante para la preservación y el cuidado de la salud mental y colectiva porque implica la reelaboración de lo que valoramos como apropiado o justo sentir. La evaluación de las emociones consideradas apropiadas o inadecuadas, según contextos específicos (Hochschild, 1979, 2008), puede ser clave para mantener el orden sociocultural y las jerarquías sociales o ser disruptiva y contribuir al cambio (Rodríguez y Rodríguez, 2022).

Esto es relevante porque la gestión emocional del autocuidado de las mujeres está en íntima relación con los mandatos de género y los significados socioculturales referentes al cuidado no remunerado que involucra a las mujeres como las actoras principales. Las construcciones sociales referentes al deber ser de las mujeres tienen un peso fundamental en la forma en que el cuidado no remunerado es considerado y atendido en la sociedad. Históricamente ha sido asignado al ámbito familiar, en específico a las mujeres, desde una visión que presupone una configuración familiar nuclear y heterosexual, en la que el varón es el proveedor y la mujer, la responsable del cuidado de los hijos, así como de adultos mayores y enfermos (Lanestosa, 2023).

Estas concepciones del cuidado están presentes en los relatos de las colaboradoras del estudio, en los cuales sobresale una distribución desigual del trabajo de cuidados en los hogares, donde prevaleció una mayor carga hacia las universitarias, sobre todo en aquellas que son madres, tienen pareja, un trabajo remunerado o incluso atienden y cuidan a sus familiares. En contraste, en algunos relatos de las estudiantes solteras, sin hijos y dependientes económicamente de sus padres, el trabajo de cuidados es un tema que tiende a ser referido de forma casi imperceptible y naturalizada, en tanto que sus madres u otras mujeres son quienes cuidan y atienden las necesidades de las y los integrantes del hogar.

Cuando se trata de hogares uniparentales, como el caso de Priscila, una estudiante de maestría, de 34 años, de quien depende el trabajo de cuidados y la solvencia económica de ella y su hijo, observamos cómo operan las dobles e incluso triples jornadas de trabajo agravadas por la pandemia. Porque el confinamiento hizo confluír a los integrantes en el hogar y exigió de las mujeres sostener la vida a la par de mantener su rol de estudiantes y el trabajo de cuidados remunerado y no remunerado, muchas veces sin redes de apoyo. En este contexto de vulnerabilidad social, en el relato de Priscila, la gestión emocional representa un esfuerzo individual de elaboración para ser “soporte” de otros y de sí misma como forma de autocuidado de la salud mental, lo que muestra su capacidad de agencia en el devenir de su itinerario biográfico y las condiciones de vida en las que está inmersa:

... se volvió una cosa imposible porque mi niño tenía casi 10, entonces se quedó en casa y yo tenía que trabajar, estudiar, hacer las labores de hogar, *full time*, ser soporte emocional y, pues, además estar cuidando también un poco mi salud mental. Entonces sí fue *too much* como para, además, dedicarle tiempo a la tesis, a pesar de que entregué la tesis de maestría, pero en ese momento también se puso muy complicada la situación de COVID-19 y pues varios de mis sinodales tuvieron pérdidas, entonces no me hicieron caso [...]. Esos dos años para mí son perdidos completamente en cuanto a la titulación de maestría, porque todo mundo estaba en otra cosa y pues bueno, fueron dos años muy complicados en cuanto a la vida estudiantil, porque tenía que atender comida, desayuno, cena, has el súper en línea, toda esa parte que uno no contempla cuánto afecta en tu vida diaria no tener escuela de tus hijos... [...] sí me sorprendió desde mi parte individual cómo pude manejar todas las circunstancias...

El notable incremento del tiempo destinado al trabajo de cuidados no remunerados durante la pandemia es muestra de las desigualdades en las cuales las mujeres universitarias vivieron el confinamiento y la ERE. En estas coordenadas de diferenciación social y jerárquica, el tiempo constituye un recurso que las mujeres con frecuencia deben ganar para sí a fin de poder atender sus propias necesidades de autocuidado, siempre y cuando se hallan atendido las del grupo familiar. Sandra, una mujer de 29 años, quien vive con su pareja en unión libre y su hija, narra algunos procesos de gestión emocional en torno al cuidado de sí y de su experiencia emocional en estrecha relación con las condiciones materiales de vida:

Estresada, sí, a veces me dan muchas ganas hasta de llorar y trato como de estar muy consciente de trabajar y de estar muy en mi presente. Trato de estar activa y



a veces hay días en los que digo si no me duermo un rato. Es tanto tanto el agobio, que tengo que darme por lo menos media hora para dormir, porque sí es bastante el estrés. En la pandemia sí me sentía muy absorbida por todo y siento que obviamente estar en otro espacio también ha ayudado mucho [se refiere a no vivir más en la casa de los suegros]. Me doy mi tiempo y ahorita que también mi hija está en la escuela, pues ya también doy un respiro... Pero sí siento que a veces, justamente, por la situación de lo que veo que está dejando la pandemia, pues eso me altera. Trato de reconocer qué es lo que puedo hacer ahorita. A veces siento que me sobrecargo de cosas justamente por lo mismo. El tema que trabajo... me gusta mucho lo que estoy haciendo, pero llega un punto en el que digo "¡no puedo!" y me paro y me detengo y me pongo a hacer otras cosas en la casa. Y es como mi salida del estrés. Cuando estaba en los seminarios trataba de que esta parte emocional no influyera mucho, porque llegaba a un punto en el que decía "¡no puedo ni sentarme a leer!" Era bastante frustrante para mí porque trataba de decir "¡hay tiempo para todo!", pero ante la situación decía "¡es mucha toda la presión! no me concentro, no estoy concentrada al 100%". Por ejemplo, dedicarle tanto tiempo a la casa era muy frustrante porque se me iban las ganas y la motivación. No me daban ni las ganas, ni el ánimo... Al final, pues sí reconozco que era mucho cansancio. [...] como que te pones a la defensiva, es como esa defensa que me dejó el hecho de la situación de la pandemia, [...] y estoy muy alerta. Y me desgasta pensar, por ejemplo, la situación económica... a pesar de que hacemos trabajos, no es lo mismo que un trabajo formal y que es continuo. Eso también me genera situaciones emocionales bastante complicadas.

Los relatos de las universitarias, en tanto procesos de reflexividad del yo, impugnan las normas de género y los tiempos percibidos que constriñen y limitan su actuación y autonomía. Esto estimula procesos de gestión emocional que conllevan un trabajo cognitivo, corporal y sentimental no siempre contundente ante las situaciones de disonancia emocional derivadas de la tensión entre las expectativas sociales referidas a los roles que desempeñan como estudiantes, madres o parejas sentimentales, en disputa con sus deseos, proyectos y necesidades.

Los procesos de gestión emocional y la capacidad de las mujeres de trabajar con sus emociones frente a normas de género naturalizadas ponen de manifiesto la dimensión política de las emociones al ensayar formas de agencia como respuestas o cambios a veces casi imperceptibles en las rutinas y los tiempos destinados para el cuidado de sí, pero que implican efectos públicos y colectivos porque desplazan las normas emocionales y corporales hegemónicas. El *yo sensible* se pone en juego ahí donde el sujeto actúa desde un papel activo y creativo como agente de cambio de las micropolíticas cotidianas, las cuales, si bien se producen en coordenadas individuales, pueden ser potenciales generadores de procesos colectivos de cambio.

## CONCLUSIONES

Con las afectaciones de la pandemia en los procesos de salud-enfermedad-atención se movilizaron emociones, sentidos y significados acerca de la salud que develaron el

entramado afectivo y corporal del cuidado y su estrecha relación con el lugar de los sujetos en la estructura social. A estas afectaciones se sumaron las problemáticas del confinamiento, el distanciamiento social y la enseñanza remota, las cuales impactaron de manera directa las percepciones del tiempo de las universitarias en el transcurso de las restricciones sanitarias.

Los efectos múltiples de la pandemia comprendieron formas diferenciales de hacerle frente por parte de los individuos y los grupos. Durante la crisis sanitaria observamos la implicación de los sujetos para cuidar la salud propia y de otros, lo que evidenció la red de esfuerzos individuales y colectivos para sostener la vida, aún en condiciones de desigualdad social, en particular para las mujeres que tienen dobles o triples jornadas de trabajo.

Las mujeres universitarias tuvieron que adaptarse a las diversas temporalidades y nuevos desafíos que trajo consigo la pandemia y no solo las relacionadas con el riesgo de enfermar, sino también con las implicaciones sociales del confinamiento y la ERE. En este contexto de cambios abruptos por la crisis sanitaria, identificamos que una clave analítica para entender los procesos de gestión emocional del cuidado de la salud de las mujeres fue la percepción que construyen del tiempo y las temporalidades de las que disponen como un recurso al que acceden de manera desigual para su cuidado, el cual es configurado por contextos sociales y mecanismos de opresión que limitan su desarrollo y autonomía. De ahí la importancia de cuestionar las formas de naturalizar el trabajo de cuidados por parte de las mujeres e insistir en la relevancia de las políticas de cuidado integrales y la participación de otros actores sociales, institucionales y gubernamentales en la creación de políticas públicas de cuidados con perspectiva de género e interseccional.

Por otra parte, las visiones teóricas que ponen en el centro el análisis sociocultural de las emociones nos permiten continuar indagando en las complejas intersecciones entre la gestión emocional del cuidado de la salud y la desigual distribución del tiempo entre mujeres y hombres. Asimismo, nos llevan a continuar estudiando el trabajo de cuidados desde su costado emocional en el marco de relaciones de poder, diferentes formas de violencia y jerarquías y condiciones de subordinación al interior de las familias que afectan de forma distinta a sus integrantes. En este caso, a las mujeres universitarias cuyos procesos de gestión emocional y agencia deben ser estudiados como formas de resistencia ante las diversas desigualdades de género, clase y raza, entre otras.

Las formas de gestión emocional como procesos de resistencia posibilitan la creación de normas emocionales que impugnan las formas patriarcales y heteronormativas de distribución de las tareas y responsabilidades del cuidado. En la capacidad de sentir y desear sentir de otros modos, la agencia de las mujeres no solo cuestiona las reglas emocionales convencionales, sino que en su elaboración narrativa promueve otras temporalidades, significados y sentidos de lo vivido desde posiciones encarnadas que son siempre políticas.

## REFERENCIAS

Ahmed, S. (2014). *La política cultural de las emociones*. México: Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM.

Bericat, E. (2018). Excluidos de la felicidad: La estratificación social del bienestar emocional en España. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. <https://papers.uab.cat/article/view/v62-bericat>

Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers*, 62, 145-176. <https://papers.uab.cat/article/view/v62-bericat>

Bertaux, D. (2005). *Los relatos de vida: Perspectiva etnosociológica*. Barcelona: Bellaterra.

Burkitt, I. (2012). Emotional reflexivity: Feeling, emotion and imagination in reflexive dialogues. *Sociology*, 46(3), 458-472. [https://www.researchgate.net/publication/258188933\\_Emotional\\_Reflexivity\\_Feeling\\_Emotion\\_and\\_Imagination\\_in\\_Reflexive\\_Dialogues](https://www.researchgate.net/publication/258188933_Emotional_Reflexivity_Feeling_Emotion_and_Imagination_in_Reflexive_Dialogues)

Canevaro, S. y Castillo, M. V. (2021). Masculinidad, intimidad y cuidados: ¿Nuevas reconfiguraciones en la pandemia? *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 20(58), 97-113. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/145337/CONICET\\_Digital\\_Nro.b0111aef-8848-4bf0-a693-913ee42af78f\\_B.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/145337/CONICET_Digital_Nro.b0111aef-8848-4bf0-a693-913ee42af78f_B.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Chase, S. E. (2015). Investigación narrativa: Multiplicidad de enfoques, perspectivas y voces. En *Manual de Investigación cualitativa. IV. Métodos de recolección y análisis de datos* (pp. 58-112). Barcelona: Gedisa.

Cornejo, M. (2008). La investigación con relatos de vida: Pistas y opciones del diseño metodológico. *Psykhé*, 17(1), 29-39.

Dávila, E. (2022). Tiempo, identidad y creatividad en la modernidad tardía. *Castalia, Revista de Psicología de la Academia*, 37, 59-71. <https://doi.org/10.25074/07198051.37.1965>

Díaz Cánepa, C., Albornoz, P., Errázuriz, M., Flores, M., Lagos, A., Martínez, C., Ortiz, M., Vilches, V. y Zamora, K. (2021). Estudiar online en contexto de pandemia Covid-19. *Castalia, Revista de Psicología de la Academia*, 35, 43-63. <https://doi.org/10.25074/07198051.35.1870>

'Oliveira-Martins, M. (2016). Las emociones en el núcleo de la socialidad: El "yo sintiente" y la "intimidad de lo social". XII Congreso Español de Sociología. Laboral, Ciudad de la Cultura, Gijón, España, 30 de junio, 1-2 de julio..

Durán, M. Á. (2007). *El valor del tiempo*. Madrid: Espasa.

Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Bellaterra.

Flores, E. & López, O. (2023). Un ejercicio metodológico para el estudio de las emociones a partir del relato de vida. XV Encuentro Nacional y IX Congreso Internacional de Historia Oral. Mar del Plata, Argentina, 9-11 de agosto.

Hochschild, A. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551-575. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4118669/mod\\_resource/content/1/Hochschild%201979.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4118669/mod_resource/content/1/Hochschild%201979.pdf)

Hochschild, A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima: Apuntes de la casa y el trabajo*. Madrid: Katz.

Illouz, E. (2009). *El consumo de la utopía romántica: El amor y las contradicciones del capitalismo*. Buenos Aires y Madrid: Katz.

Kemper, T. (1978). *A social interactional theory of emotions*. Nueva York: John Willey & Sons.

Kornblit, A. L. (2007). Historias y relatos de vida: Una herramienta clave en metodologías cualitativas. En *Metodologías cualitativas en ciencias sociales: Modelos y procedimientos de análisis* (pp. 15-33). Buenos Aires: Biblos.

Lanestosa, U. (2023). Cuidados no remunerados en México durante la pandemia por COVID-19: Avances y pendientes. *Onteaiken*, 35, 10-21. <https://onteaiken.com.ar/wp-content/uploads/2023/05/35-02.pdf>

López, O. (Coord.) (2011). *La pérdida del paraíso: El lugar de las emociones en la sociedad mexicana entre los siglos XIX y XX*. México: Facultad de Estudios Superiores-Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México.

López, O. (2019). *Extravíos del alma mexicana: Patologización de las emociones en los diagnósticos psiquiátricos (1900-1940)*. México: Facultad de Estudios Superiores-Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México.

López, O. (2022). Bienestar emocional: La simplificación de la vida afectiva en el paradigma hegemónico de la salud mental en tiempos pandémicos. En L. Anapio y C. Hammerschmidt (Coords.), *Política, afectos e identidades en América Latina* (pp. 283-303). Buenos Aires: CLACSO, CALAS.

López, O. y Cortijo, X. (2021). Procesos socioemocionales de estudiantes universitarios por medidas sanitarias COVID-19: Resultados preliminares. *South Florida Journal of Development*, 2(1), 4147-4162. <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/567>

López, O., González, E. y Villeda, M. (2022). Experiencias socioemocionales de universitarios ante la educación superior virtual por COVID-19. *Nómadas*, 56, 153-171. <https://www.redalyc.org/pdf/630/63042995014.pdf>

López, O. y Robles A. L. (2021). Procesos socioemocionales de universitarios ante la escolarización remota de emergencia a causa de las medidas sanitarias por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 36(13), 12-22. <https://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/issue/view/36>

López, O., Sandoval, P. y Villeda, M. (2022). Gestión emocional del cuidado en la comunidad universitaria en tiempos de COVID-19. *Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinarias*, 10(2), 145-160. doi: <http://doi.org/10.18848/2474-6029/CGP/v10i02/145-160>

Lutz, C. (1986). Emotion, thought, and estrangement: Emotion as a cultural category. *Cultural Anthropology*, 1(3), 287-309. <https://antares.iztacala.unam.mx/renisce/wp-content/uploads/2012/05/emotion-thought-and-estrangement1.pdf>

Menéndez, E. (2003). Modelos de atención de los padecimientos: De exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 8(1), 185-207. <https://www.redalyc.org/pdf/630/63042995014.pdf>

Menéndez, E. (2020a). Acciones marginadas y ninguneadas pero básicas: Coronavirus y proceso de autoatención. *Ichan Tecolotl*, 31(336). <https://ichan.ciesas.edu.mx/marginadas-y-ninguneadas-pero-basicas-coronavirus-y-proceso-de-autoatencion/?amp=1>

Menéndez, E. (2020b). La pandemia del coronavirus como delatora de contradicciones, deseos y negaciones. En S. Evangelidou y A. Martínez-Hernández (Eds.), *RESET: Reflexiones antropológicas ante la pandemia de COVID-19* (pp. 17-24). Tarragona: Universitat Rovira I Virgili. doi: 10.17345/9788484248705. <https://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/view/448/465/1046-1>

Papez, B. (2022). Preocupaciones de la vida cotidiana: Objetos y prácticas culturales durante la pandemia por COVID-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 7(289). doi: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.289>

Piña, C. (1989). Sobre la naturaleza del relato autobiográfico. *Argumentos, Estudios Críticos de la Sociedad*, 7, 131-160.

Ramos, R. (2009). Metáforas del tiempo en la vida cotidiana: Una aproximación sociológica. *Acta Sociológica*, 49, 51-69. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/ras/article/view/18704>

Robles, A. L., Junco, J. y Martínez, V. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por Covid-19. *Cuidarte*, 10(19). <https://www.medigraphic.com/pdfs/cuidarte/cui-2021/cui2119e.pdf>

Rodríguez, Z. & Rodríguez, T. (2022). Trabajo emocional y disonancias en las relaciones de pareja: Desafíos teóricos y metodológicos. En L. Anapios y C. Hammerschmidt (Coords.), *Política, afectos e identidades en América Latina*, 405-428. Buenos Aires: CLACSO, CALAS.

Rosa, H. (2011). Aceleración social: Consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad desincronizada. *Persona y Sociedad*, 25(1), 9-49. <https://personaysociedad.uahurtado.cl/index.php/ps/article/view/204>

Rose, N. (1996). *Governing the soul: The shaping of the private self*. Londres: Free Association Books.

Sautu, R. (Comp.) (2004). *El método biográfico: La reconstrucción de la sociedad a partir del testimonio de los actores*. Buenos Aires: Lumiere.

Scott, J. W. (2001). Experiencia. *La Ventana*, 13, 42-73. <https://revistalaventana.cucsh.udg.mx/index.php/LV/article/view/551>

Sirimarco, M. y Spivak, A. (2019). Antropología y emoción: Reflexiones sobre campos empíricos, perspectivas de análisis y obstáculos epistemológicos. *Horizonte Antropológico*, 25(54), 299-322.

Valencia, G. (2002). *Pensar al tiempo desde las ciencias sociales*. México: Instituto de Investigaciones Histórico-Sociales, Universidad Veracruzana. <https://revistalaventana.cucsh.udg.mx/index.php/LV/article/view/551>

Valle, T. del (1991). El espacio y el tiempo en las relaciones de género. *KOBIE (Serie de Antropología Cultural)*, 5, 223-236. [https://www.bizkaia.eus/fitxategiak/04/ondarea/Kobie/PDF/5/Kobie\\_5\\_Antrpologia\\_cultural\\_EL%20ESPACIO%20Y%20EL%20TIEMPO%20EN%20LAS%20RELACIONES%20DE%20GENERO.pdf?hash=9d9b63915da55ea3c12840831ea6e2d3](https://www.bizkaia.eus/fitxategiak/04/ondarea/Kobie/PDF/5/Kobie_5_Antrpologia_cultural_EL%20ESPACIO%20Y%20EL%20TIEMPO%20EN%20LAS%20RELACIONES%20DE%20GENERO.pdf?hash=9d9b63915da55ea3c12840831ea6e2d3)