

“NECESITO UN ABRAZO”: ADULTEZ EMERGENTE Y COVID-19 EN CIUDAD DE MÉXICO

“I NEED A HUG”: EMERGING ADULTHOOD AND THE COVID-19 IN MEXICO CITY

Itzel Eguiluz*

Tecnológico de Monterrey (México)

Alexia S. Rivera**

Instituto Mexicano del Seguro Social (México)

Adriana Cruz***

Investigadora Independiente (México)

Resumen

Ciudad de México es una de las ciudades del mundo que más ha sufrido por COVID-19 debido a la alta mortalidad y número de casos. El objetivo de este trabajo fue conocer las experiencias que viven las personas adultas emergentes. Se utilizó una metodología cualitativa rápida utilizando entrevistas semiestructuradas (n=33) a mujeres y hombres de entre 18 y 29 años. Los principales resultados se clasificaron en: 1) familia; 2) amistad; 3) relaciones románticas o pareja; y 4) la salud mental. No se encontraron diferencias importantes por género y pocas fueron por grupo de edad. Los hallazgos clave fueron las dificultades para regresar al hogar familiar, el papel crucial de los medios virtuales en la amistad, las relaciones sexuales y románticas, y las estrategias de afrontamiento emocional que se han adoptado.

Palabras clave: México. COVID-19. Salud mental. Familia. Amigos.

* Departamento de Ciencias Básicas, Tecnológico de Monterrey, Ciudad de México, México.

** DPEI, Instituto Mexicano del Seguro Social, México.

*** Investigadora Independiente, México.

Abstract

Mexico City is one of the cities in the world that has suffered the most from COVID-19 due to the high mortality and number of cases. The objective of this work was to learn about the experiences of the emerging adults during the pandemic. A rapid qualitative methodology was used using semi-structured interviews (n= 33) with women and men between 18 and 29 years old. The main results were classified into 1) family; 2) friendship; 3) romantic relationships or partner; and 4) mental health. No significant differences were found by gender, and few were by age group. The key findings were the difficulties from returning to the family home, the crucial role of virtual media in friendship, sexual and romantic relationships, and the emotional coping strategies that have been adopted.

Key words: Mexico. COVID-19. Health. Family. Friends.

INTRODUCCIÓN

La humanidad está enfrentando uno de los mayores retos sanitarios en su historia. En diciembre de 2019, se detectaron los primeros casos del nuevo coronavirus en humanos en la ciudad de Wuhan, China. En el mes de enero de 2020 la Organización Mundial para la Salud (OMS) declaró que la COVID-19 era una amenaza la salud pública global y el 11 de marzo de 2020 la declaró pandemia (WHO, March, 11 2020). Para evitar la rápida transmisión del virus SARS-CoV-2 los gobiernos de todo el mundo comenzaron a tomar acciones a nivel local y nacional como el cierre de fronteras, promover la distancia social y el uso de mascarillas, entre otros. Esta situación aunada a las condiciones sociales, económicas y de salud de México generaron importantes repercusiones en las relaciones y comportamientos de la población. Por lo tanto, las percepciones y experiencias de la población afectada por las medidas de contención representan una importante área de investigación. En especial, las personas jóvenes se enfrentaron al cierre de escuelas, restricciones en sus relaciones de amistad y pareja, así como a la incertidumbre por su futuro y el de sus familias, lo que pudo generar problemáticas en su salud, tanto física como mental (The Lancet Child Adolescent Health, 2020). Por ello el objetivo de esta investigación es analizar las experiencias de vida de las personas jóvenes, adultas emergentes, durante el confinamiento en el contexto de la pandemia de la COVID-19 en Ciudad de México.

COVID-19 EN MÉXICO

México es un país con zonas densamente pobladas, factor que probablemente ha influido en la transmisión del SARS-CoV-2. En Ciudad de México, la capital del país, viven 9 209 944 de personas y tiene una densidad poblacional de 6 163 personas por kilómetro cuadrado. Mientras que la población de entre 15 y 29 años de edad se compone de alrededor de dos millones de personas (INEGI, 2015).

En México el 21 de abril de 2020 se inició con la suspensión de todas las actividades públicas y privadas no esenciales por la pandemia. Esta suspensión, fase 3, se mantuvo activa en Ciudad de México hasta el mes de julio de 2020, aunque las restricciones han variado durante los meses de la pandemia, muchas de ellas han sido constantes, como cierre de escuelas. Las personas que estuvieron confinadas experimentaron cambios en su rutina diaria, en las

dinámicas familiares, en cuestiones económicas y en sus relaciones interpersonales, este cambio llevó a la adopción de diferentes estrategias para afrontar la situación.

Durante este tiempo la opinión general de la sociedad mexicana fue que las personas jóvenes eran las que menos importancia daban a las reglas y a las medidas para evitar la COVID-19 debido a que en este grupo de edad existe menor mortalidad. Incluso desde el gobierno las personas jóvenes fueron llamadas en diferentes ocasiones a seguir las normas, siendo consideradas como un grupo irresponsable y quienes no seguían las reglas (EFE, s/f; INFOBAE, Oct 18, 2020; Redacción, 2020; Sheinbaum, s/f), aun cuando la evidencia en otros países indicaba que las personas jóvenes están preocupadas por la salud de sus familiares (Buheji & Buheji, 2020; Germani et al., 2020; Son et al., 2020).

LA ADULTEZ EMERGENTE Y LA COVID-19

Para esta investigación utilizamos la categoría de personas adultas emergentes, la cual contiene al grupo de personas de 18 a 29 años de edad. La teoría de la adultez emergente fue descrita por primera vez en el año 2000 por Jeffrey Arnett (2000), desde ese momento se han escrito cientos de artículos sobre este grupo de población en diferentes temáticas, disciplinas y países, sobre todo en Estados Unidos y países europeos. Al ser una etapa socioconstruida no puede asumirse que todas las personas de entre 18 y 29 años vivirán estos mismos procesos. Arnett (2011), propone cinco comportamientos generales para la adultez emergente: etapa de exploración - trabajo, amor, estudios-; etapa de inestabilidad; etapa de ensimismamiento; etapa de sentirse en el medio -no ser una persona adulta o adolescente-; etapa de posibilidades - crear una visión de vida-. La adultez emergente tiene tres etapas por edad (J. J. Arnett & Fishel, 2013), que se definen de la siguiente manera:

- a. Despegue 18-22 años de edad
- b. Exploración 22-26 años de edad
- c. Aterrizaje, 26-29 años de edad

Aunque estas fases son la secuencia típica de desarrollo durante la adultez emergente (Arnett, 2013), diferentes personas y contextos pueden seguir diferentes caminos debido a situaciones geográficas, socioeconómicas y, por supuesto, extremas como la COVID-19.

Con relación a la pandemia por COVID-19 y la adultez emergente, sabemos que los confinamientos pueden llevar a cambios e inestabilidad en el trabajo, relaciones de pareja y estudios (Expansión, 2020; Kroger et al., 2010; Peinado Ibarra et al., 2020). Por otro lado, muchas personas tuvieron cambios en sus hogares y espacios de convivencia, algunas regresaron a casa de sus padres y otras decidieron cohabitar (Lesthaeghe et al., 2016; Pliego Carrasco, 2013; Sánchez Gassen & Perelli-Harris, 2015). Asimismo, en esta etapa de vida es posible que la pandemia afecte la salud mental de las personas, así como sus futuros (Shanahan et al., 2020; Varga et al., 2021). La adultez emergente es una etapa de cambios en la identidad de las personas, según Germani durante la pandemia son comunes a este grupo de edad la “incertidumbre, inseguridad, inestabilidad por el presente y el futuro, así como una reducida autonomía y ensimismamiento” (2020) lo que pudiera afectar a la salud mental y producir malestares emocionales (Burín, 2010). Finalmente, en diferentes investigaciones se buscó establecer diferencias por género (J. W. Scott, 1996), las cuales son un componente importante del desarrollo, sin embargo, Sneed *et al.* (2006) indican que no se han encontrado diferencias relevantes por género en sus estudios sobre adultez emergente, mismos resultados que se encontraron en un grupo de personas adultas emergentes en Estados Unidos (O’Riley, 2013) y finalmente, Oesterle et al. (2010) encontraron que existen algunas diferencias en los tiempos para decidir casarse o cohabitar.

Por ello la pregunta que nos planteamos fue conocer cuáles son las experiencias de vida de las personas jóvenes, adultas emergentes, durante el confinamiento en el contexto de la pandemia de la COVID-19 en Ciudad de México.

MÉTODOS

Diseño del estudio

Se diseñó una investigación cualitativa la cual se sabe es útil en casos de emergencias sanitarias (Johnson & Vindrola-Padros, 2017), ya que los resultados se obtienen en poco tiempo reduciendo los tiempos de recolección de datos y análisis (Beebe, 2014). Como técnica de recolección de datos se realizaron entrevistas semiestructuradas (n=33), para ello se desarrolló una guía de entrevista que buscó comprender de una manera global las percepciones y experiencias de las personas adultas emergentes en ciudad de México respecto a la COVID-19 y el confinamiento. La guía de entrevista se basó en una

“RAP-Sheet”, hoja RAP, que es un instrumento de la investigación cualitativa rápida que tiene las principales categorías de análisis *a priori* y que facilita la consistencia entre las investigadoras (Vindrola-Padros et al., 2020). La guía fue revisada por dos de las investigadoras y se realizaron tres entrevistas piloto a través de las cuales se detectaron posibles inconsistencias. Las categorías utilizadas para la hoja RAP pueden verse en la Tabla 1.

Tabla 1. Hoja RAP de categorías base para entrevista y análisis

Categorías
Características demográficas
Impacto en la vida diaria (familia, hogar, etc.)
Relaciones de pareja
Experiencia educativa
Experiencia laboral
Cambio de hábitos
Salud mental (terapia, ejercicio, etc.)
Resultados positivos

Fuente: elaboración propia

Recolección de datos

Entre julio y agosto del 2020 se realizaron 33 entrevistas semiestructuradas con personas adultas emergentes que vivían en Ciudad de México, o que vivieron allí al menos hasta el inicio de la pandemia. Se incluyeron hombres y mujeres de entre 18 y 29 años de cualquier alcaldía de la ciudad sin importar su estado civil, si tenían o no hijos, identidad o preferencia sexo genérica. Se realizó un muestreo a propósito por cuotas de acuerdo con Teddlie (2007), en donde se buscó obtener al menos 6 entrevistas por grupo de edad y sexo. Los grupos de edad corresponden a las categorías descritas por Arnett para la adultez emergente: despegue, exploración y aterrizaje. Sin embargo, para el grupo de hombres de entre 18 y 21 no fue posible realizar más de tres entrevistas debido a que no se encontraron hombres dispuestos a participar durante los dos meses asignados al trabajo de campo y en el grupo de mujeres de

26 a 29 se realizó una entrevista más de lo planteado inicialmente para complementar la información de algunos temas. Los datos en crudo de las entrevistas se revisaron de manera continua durante la recolección de información lo cual permitió asegurar la saturación teórica de las categorías iniciales. Para invitar a las personas participantes se lanzó una campaña a través de redes sociales y grupos de alumnas y alumnos de diferentes universidades. El medio principal por el cual se logró establecer contacto con las personas participantes fue Twitter a través de la técnica de bola de nieve.

Las tres investigadoras de este estudio participaron en todo el proyecto y realizaron las entrevistas. No existía ningún tipo de relación entre las entrevistadoras y las personas participantes. Las entrevistas se realizaron de acuerdo con las categorías de la hoja RAP y fueron sintetizadas en la misma. Todas las entrevistas se realizaron en español de manera virtual a través de Zoom y Meets, fueron audiograbadas y tuvieron una duración promedio de 30 minutos. La muestra final puede observarse en la tabla 2.

Tabla 2. Muestra

Etapa de la adultez emergente	Edad	Sexo	Trabajan	Estudian	Tienen pareja	n=33
Despegue	18-21	Mujeres	2	6	0	6
	18-21	Hombres	0	3	0	3
Exploración	22-25	Mujeres	3	6	5	6
	22-25	Hombres	4	2	2	5
Aterrizaje	26-29	Mujeres	5	2	5	7
	26-29	Hombres	6	1	3	6
Total			20	20	15	33

Nota. Hay personas que estudian y trabajan por lo que podría variar el total por fila y columna.

Fuente: elaboración propia

Análisis

Al terminar cada una de las entrevistas se llenó un reporte utilizando la hoja RAP. El análisis se llevó a cabo a través de un *framework analysis* o análisis por matrices con base en lo planteado por Smith y Firth (2011). Esta es una técnica utilizada en la investigación cualitativa rápida que se ha utilizado para temáticas en salud. Se desarrolló la matriz de análisis para codificación en diferentes fases, la primera de ella con las categorías y notas de

campo de la hoja RAP, posterior a ello se incluyeron las temáticas resultantes de la lectura detallada de las entrevistas. A continuación, se completó la matriz de datos, incluyendo las citas textuales de las personas participantes. Cada investigadora realizó su propia lectura y relectura, así como la revisión de las categorías. Así, el proceso analítico integró conceptos básicos de la investigación cualitativa rápida como enfocarse en la perspectiva de la persona participante, el trabajo en equipo para la recolección de datos y la realización de un proceso iterativo en equipo para el análisis de datos (Beebe, 2014, p. 18). Durante el proceso análisis se tomaron en cuenta las etapas de la adultez emergente, así como las posibles diferencias por género.

Ética

Para asegurar el anonimato y cualquier tipo de sesgo en el proceso de análisis y disseminación de los resultados los nombres de las personas entrevistadas se sustituyeron por alias y se utilizaron claves para identificar la edad y sexo de las personas. En estas claves se asignaron las letras M o H para indicar el sexo de la persona, mujer u hombre. Los audios se tienen bajo resguardo de la investigadora principal. Se realizó un consentimiento oral antes de cada entrevista en el que se explicó el objetivo de la investigación y los derechos para participantes. No existió ningún tipo de financiamiento para este proyecto.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados en cuatro categorías: 1) el hogar y la familia, 2) las amistades, 3) las relaciones de pareja y 4) la salud mental. En todas estas áreas las personas adultas emergentes que se quedaron en casa, sobre todo durante los primeros meses de la pandemia experimentaron retos y cambios, siendo uno de los principales retos el adaptarse a nuevas formas de comunicación para afrontar la situación de pandemia.

Hogar y familia

El entorno familiar fue uno de los primeros lugares en donde las personas jóvenes experimentaron los impactos de la pandemia. Algunas de ellas regresaron a vivir a casa de sus padres por diferentes razones como: no poder seguir pagando el alquiler ya fuera porque vivían en apartamentos compartidos y perdieron a sus compañeros de piso por lo que se

presentaba una gran carga financiera o porque vieron sus salarios o los de sus familias disminuidos. Por otro lado, estaban aquellas personas que vivían en una ciudad diferente a la de sus familias, por ejemplo, por estudios y volvieron, porque pensaron que el cambio sería temporal.

La situación de “volver a casa” fue una experiencia común en las personas menores de 25 años, especialmente en aquellas que dejaron su ciudad natal para estudiar en la Ciudad de México. Regresar a casa, por cualquiera de las razones anteriores, no fue fácil para ninguna de las personas entrevistadas. Para mantener buenas relaciones en el hogar se vieron en la necesidad de crear normas de convivencia para mantener la seguridad de todas las personas que habitan el espacio ante la COVID-19.

“Vivo con mi familia. La relación es rara y complicada porque no estábamos acostumbrados a tener nuestra rutina y tiempos fuera de casa. Estar todos los días juntos fue en algunos momentos complicado.” (Jimena, M23A)

“Regresé a vivir a casa de mis papás después de muchos años. Fue un cambio drástico y complicado. [...] Momento crítico porque estoy por terminar la maestría y buscar trabajo, mis planes han cambiado completamente.” (Iñaki, H25)

Una de las principales problemáticas que se comentaron durante las entrevistas acerca del hogar fue la necesidad de compartir espacios comunes. Muchas personas ya no estaban acostumbradas a compartir su lugar de trabajo y estudio esto generó conflictos. Para aquellas personas que tuvieron que regresar al hogar de sus padres fue muy difícil encontrar tiempo para estudiar y trabajar mientras todas las personas compartían el mismo espacio. Lo anterior se presentó en mayor medida en personas menores de 26 años que actualmente son estudiantes en comparación con las personas de entre 27 y 29 que ya tenían trabajo.

Otra experiencia a la que se enfrentaron algunas de las personas entrevistadas, sobre todo las más jóvenes fue que al regresar al hogar paterno / materno se encontraron una vez más bajo las reglas familiares a las que ya no estaban acostumbradas; generando una crisis entre los habitantes del hogar que derivó en un proceso de negociación.

“Llegó un punto en que ya no nos soportábamos, querían mandarme y tratarme como a mis hermanos” (Viri, M20)

“Ha aumentado el tiempo de convivencia. Todos estamos tensos y peleamos por cosas sencillas como el espacio o porque el internet no alcanza.” (Ariel, H22)

Sin embargo, también hubo un resultado positivo del regreso a casa, la comunicación y la relación familiar con algunos miembros de la familia, como madres y abuelos, mejoraron significativamente. Este resultado no solo lo mencionan quienes regresaron a la casa de sus padres, sino que también es común para algunos de los que viven solos o con compañeros de cuarto. Comunicación mejorada a través de llamadas telefónicas o conversaciones de WhatsApp.

“Aborita tengo una mejor comunicación con mi familia” (Hugo, H27)

“Ha mejorado la comunicación con mi papá y hermano.” (Julieta, M19)

Se identificó otro grupo de participantes, aquellas personas que vivían de manera independiente o con compañeros de piso y no habían visitado a sus familias durante meses, aunque sus familias también vivían en la misma ciudad. Las restricciones a la movilidad comenzaron en marzo y las entrevistas se realizaron entre julio y agosto. Este grupo tenía en su mayoría más de 25 años y mencionaron sentirse solos y frustrados; aunque en el pasado no visitaran regularmente a su familia, específicamente a padres y madres, el problema ahora es que no se les permitía.

“No me he podido reunir con mi familia. Disfrutaba de mi soledad antes de la pandemia, me frustra no poder tomar la decisión de ir a visitar a mi familia. (Irma, M28A)

“La comunicación con mis papás es a larga distancia, no he podido visitarlos desde que inició la cuarentena.” (Miguel, H25B)

Para muchas personas, que viven la adulthood emergente, tener que regresar a casa después de vivir fuera de la casa de sus padres ha traído desafíos como defender su independencia o compartir espacios a los que ya no estaban acostumbradas. Asimismo, para quienes siguieron

viviendo con sus padres o madres o compartían casa con compañeros de casa, tener que quedarse en casa todo el tiempo y compartir espacios a los que antes no estaban acostumbrados ha sido un desafío para la dinámica de la casa. Ciertamente, estos cambios han provocado estrés entre los miembros del hogar, pero en casos más positivos ha fortalecido la relación entre sus habitantes. Sin embargo, también está el caso de aquellos que temen contagiar a su familia y que tuvieron que mantenerse alejados de ellos.

Amistad

Otra categoría de análisis relevante fue la relación con las amistades. Para las personas que entrevistamos, la importancia de la amistad se basó principalmente en los beneficios de la comunicación y el apoyo, la solidaridad. Solo algunas de las personas entrevistadas encontraron dificultades para continuar y mantener una buena relación con sus amistades.

En cuanto a la comunicación se encontraron diferencias por sexo, ya que las mujeres mantenían más comunicación, o al menos una comunicación más constante, con sus amigas independientemente de la edad. Sin embargo, uno de los testimonios que mejor refleja la importancia de la comunicación entre amigos es el de un hombre de 29 años que incluso vincula la comunicación con sus amigos a una mejor salud mental durante la pandemia.

“Mis amigos han sido una de las cosas que me han mantenido a flote. Nos pudimos comunicar por llamadas, WhatsApp, video...” (Pedro, H29)

“Vemos películas por Netflix Party y usamos WhatsApp para comunicarme con mis amigos” (Dana, M20)

Las plataformas virtuales han sido una herramienta de comunicación muy importante, no solo para el trabajo y la escuela, sino también para las relaciones personales como con las amistades. El uso constante de medios virtuales como WhatsApp, Zoom y el desarrollo de nuevos espacios virtuales como Netflix Party les permitió a las personas entrevistadas seguir en contacto y tener diferentes actividades con amigos y amigas, especialmente al inicio del confinamiento. Parece que con el tiempo la gente se cansaba cada vez más de las pantallas y en algunos casos la comunicación empezó a espaciarse en el tiempo. Sin embargo, algunos

aseguraron que no les preocupaba perder a sus amigos porque sabían que a pesar de no poder verse siempre estarían ahí.

“No he podido ver a mis amigos. Pensé que se iba a resolver rápido y no se sabe cuándo, no puedo estar con mis amigos. Yo sé que mi vida social no va a afectarse tanto, ellos van a seguir ahí así que no me preocupa tanto.” (Leo, H21)

Todos los participantes en esta investigación estaban estudiando, trabajando o ambos desde casa y, por lo tanto, pasaban la mayor parte del tiempo conectados a sus computadoras o teléfonos por lo que relacionaron este agotamiento tecnológico con el final del período escolar. Aunque el sentimiento de "hartazgo de la tecnología" se expresó comúnmente, el mayor uso de tales tecnologías también tuvo resultados positivos, como expresó uno de los participantes, destacando como las amistades se han vuelto más importantes y significativas:

“La relación con sus amigos se ha fortalecido, no solo porque hablemos más si no porque estamos más pendientes en situaciones significativas.” (Karla, M29)

Salir o no era un conflicto constante para algunos de los participantes ya fuera su iniciativa o la iniciativa de una amiga o amigo. Al principio, la mayoría estaban en casa la mayor parte del tiempo, solo salían a hacer la compra o a otras necesidades básicas, pero a medida que pasaba el tiempo algunos grupos empezaron a reunirse en persona y por lo tanto surgió un conflicto para los que no querían salir.

“Extrañamos salir y vernos. Algunos amigos sí se vieron, yo les dije que no estaba padre, pero al final se reunieron. Yo no voy.” (Irma, M28A)

“Es complicado, porque mis amigos quedan para verse” (Ara, M21B)

Para las y los adultos emergentes la tecnología jugó un papel importante para mantenerse en contacto en el contexto de la pandemia, aunque algunos refirieron estar hartos de los dispositivos y medios electrónicos, era la herramienta número uno para mantener el contacto social con amigos.

Relaciones románticas y pareja

En esta sección, exploramos cómo ciertos factores resultantes de la pandemia afectaron los comportamientos sexuales y románticos durante la adultez emergente en quienes vivían en Ciudad de México, por ejemplo, el regreso al hogar de los padres, el riesgo que implicaba conocer gente nueva y la distancia social.

Si bien los criterios de inclusión o exclusión de esta investigación no tenían ninguna restricción en cuanto a estar casadas, cohabitar o tener hijas o hijos, solo dos de las participantes cohabitaban con su pareja en el momento de la entrevista. En cuanto a su sexualidad, pocos se identificaron con identidades o preferencias sexuales o de género no heterosexuales o no binarias, aunque en ocasiones durante la entrevista hablaron de sus parejas del mismo sexo.

Aproximadamente la mitad de la muestra no tenía una pareja sexual / romántica, formal o esporádica al momento de la entrevista. Hubo una narrativa relevante de las pocas personas que tenían parejas sexuales esporádicas sobre la necesidad de una relación más romántica en la que pudieran sentirse amadas.

“Necesito un abrazo” (Omar, H28)

“Ha sido complejo. Yo tenía parejas sexuales temporales y con eso me bastaba. Durante la cuarentena sentí la necesidad de encontrar una pareja afectiva. [...] Al comienzo disminuyó mucho mi vida sexual, ha ido regresando poco a poco.” (Pedro, H29)

Para este grupo, y para los que no tenían relación de pareja, era muy común utilizar diferentes aplicaciones como Tinder, Bumble o Grindr. Aunque algunas personas continuaron “haciendo match”, la mayoría dejó de usar las aplicaciones a medida que la pandemia avanzaba en el tiempo. El desuso paulatino de las aplicaciones tenía varios motivos como la seguridad, los miedos o el desinterés, ya que su uso no iba a dar lugar a una cita o encuentro sexual. El uso de este tipo de aplicaciones no parece tener diferencias entre sexo o edad.

“Alguna vez usé Tinder y Bumble para conocer gente, no hice muchos "match" y lo desinstalé. No quiero que me vean extraños en video llamada.” (Sebastián, H20A)

“Uso apps principalmente para conocer gente. No veo a las personas ya que hay un riesgo de contagio.” (Miguel, H25B)

Sobre aquellas personas con una relación estable, en la mayoría de los casos la vida sexual se detuvo por completo o cambió a medios virtuales. Incluso aquellas que realizaban algunas visitas a casa de sus parejas al inicio del confinamiento lo hacían en rara ocasión y con medidas de precaución.

“Una vez fui a la casa de mi novia, pero le dije que en su casa no se cuidaban mucho y que me daba mucho miedo eso” (Alba, M23A)

“La vida sexual se frenó por la pandemia. Hasta el momento no hemos usado videollamadas, pero si las cosas continúan así pienso plantearse.” (Raúl, H29C)

“Hablamos todos los días e intentamos hacer actividades juntos [...] Nuestra relación siempre ha sido distinta, ya estábamos acostumbrados. La vida sexual ha sido todo virtual, nos mandamos fotos y mensajes, nos llamamos. Lo habíamos hecho antes pero ahora se incrementó.” (Jimena, M23A)

Algunas personas comenzaron a reportar fatiga por las actividades del día a día y la desconexión era necesaria para evitar el agotamiento, no solo en el trabajo o las amistades, sino también en las relaciones de pareja. La distancia comenzó a complicarse, porque el uso de los medios digitales como principal forma de comunicación se volvió cada vez más agotador.

“Ya no salimos como antes, y acabamos cansados del trabajo. No tengo ganas... quiero platicar y pasar tiempo con él... tenemos menos vida sexual que antes.” (Irma, M28A)

En las entrevistas se encontraron dos casos de personas que comenzaron a cohabitar con su pareja durante la pandemia. Las participantes, ambas mujeres, de 28 y 29 años respectivamente, decidieron comenzar a vivir con sus parejas sentimentales como consecuencia del “encierro”. Ambas situaciones tuvieron resultados diferentes:

“Ha sido una experiencia interesante. Al inicio fue la emoción de instalarnos; con la convivencia de todo el tiempo había fricciones como el desorden o cosas así. [...] Problemas para respetar tiempos,

al principio queríamos estar todo el tiempo pegados, ahora ya agarramos el ritmo y tiempo y espacio.”
(Laura, M29A)

“Mi novio se vino a vivir conmigo, pero luego nos dimos cuenta que no estaba funcionando” (Celia, M28)

Las relaciones románticas y sexuales son una característica fundamental de la adultez emergente, ya que muchas personas construyen relaciones duraderas en esta etapa de la vida, quienes no tienen pareja romántica o sexual se sienten solos e incluso dejaron de usar aplicaciones de citas. Mantener una relación romántica o sexual para algunas personas entrevistadas es ahora similar a tener una pareja a distancia.

Salud mental

A pesar de las campañas públicas realizadas en Ciudad de México ninguno de los participantes utilizó los servicios públicos para atender la salud mental que se lanzaron a partir de la pandemia por COVID-19, y solo uno de ellos (Omar, H28) hizo referencia a buscar información sobre atención de salud mental en línea. Algunas situaciones comunes para las personas en esta investigación fueron el miedo a contraer y transmitir el SARS-CoV-2, la sensación de ansiedad y la búsqueda de prácticas potenciadoras de resiliencia.

Una de las principales preocupaciones de las personas entrevistadas estaba relacionada con la incertidumbre, por ejemplo, sobre cuándo iban a poder regresar a sus ciudades o ver a sus parejas, también, tenían miedo de volver a su rutina y actividades diarias, salir y estar en riesgo de contraer SARS-CoV-2.

La ansiedad o el tener ansiedad estuvo presente de diversas formas durante las entrevistas, como diagnóstico clínico, la sensación constante de “sentir ansiedad”, tener insomnio, presentar trastornos alimenticios o tener pesadillas, fue un tema recurrente y relevante en su profundidad. Por otro lado, uno de los miedos más comunes y recurrentes de las personas entrevistadas era transmitir el SARS-CoV-2 a sus familias, abuelas y abuelos, padres, madres u otras personas vulnerables en el hogar.

“Mi miedo más grande es que mis papás se enfermen porque son población de súper riesgo, y también que yo o mi pareja nos enfermemos.” (Camilo, H25A)

“No me da miedo contagiarme, me da miedo que si me enfermo contagie a mi mamá o a mi sobrina.” (Irma, M28A)

Esta situación se incrementó cuando un miembro del hogar tenía una comorbilidad como diabetes o era una persona mayor, desde el punto de vista del participante, y por lo tanto vulnerable.

“Me mudé con mis papás porque mi contrato se terminaba y para cuidar de ellos.” (Raúl, H29C)

“No salgo por cuidar a mi familia, mi mamá es diabética. Mis hermanos querían seguir saliendo y cuando vieron que mi tía se enfermó y estuvo grave, ya nadie salió.” (Viri, M20)

Para algunas personas, el desencadenante de la ansiedad es el futuro desconocido en la escuela, el trabajo o la situación económica de sus familias. En otras ocasiones, la ansiedad y el estrés estaban relacionados con la constante información y noticias sobre la pandemia, por lo que dejaron de seguir los comunicados de prensa y conferencias diarias sobre la COVID-19.

“Siento mucha ansiedad. Me he dado atracones y creo que es por la ansiedad. Se me cierra el mundo, me angustio y me cuesta trabajo respirar. Mucho estrés entre escuela y trabajo. A veces me siento triste o desesperada, pero es más cuando no tengo qué hacer. Al estar ocupada no me pasa.” (Ariel, H22)

Solo una persona expresó sentirse más tranquila durante la pandemia que antes, ella es una de las dos participantes que se mudó con su novio. Es importante señalar que también mencionó que su rutina mejoró porque ya no tenía que desplazarse largas distancias que la hacían llegar cansada a casa.

“Han habido cambios en la relación con mi novio. Ya no hay tanto conflicto, ha sido positivo. Con la rutina normal llegaba cansada a casa y ahora nos hizo llevar una vida más tranquila, sin correr. Un momento para reflexionar, tomarme las cosas con calma, saber que puedo llevar una vida más tranquila y un trabajo desde casa.” (Laura-M29A).

Casi la mitad de los participantes habían recibido terapia psicológica o psiquiátrica antes o durante la pandemia. En cuanto a la continuidad de las sesiones de terapia, algunas personas regresaron, algunas la abandonaron, porque no querían hacerlo en línea o porque ya no tenían dinero, y algunas recién empezaron. De cualquier manera, a excepción de una persona que describió la ayuda psicológica como una medida extrema, el resto tenían una opinión muy positiva sobre la terapia.

“Iba con el psicólogo y ahora lo tomo a distancia. Al estar sola es más provechoso ir al psicólogo, ya no me escucha mi familia.” (Ale, M21C)

“Me ha costado mucho trabajo dormir, me siento desanimada. Iba a terapia, pero ya no puedo pagarlo...busco ejercicios en línea para poder dormir” (Alba, M23A)

Finalmente, algunas de las estrategias de afrontamiento más comunes fueron el ejercicio, la meditación y limitar la exposición a las noticias.

“Hago ejercicio con un cubrebocas especial para correr con mi perro. La actividad física ha sido primordial para mantenerme estable.” (Karla, M29)

“Tengo ansiedad e insomnio, estoy comiendo menos que antes y tuve que dejar de ver las noticias y tomar clases en línea sobre el estrés” (Omar, H28)

El miedo a contagiarse y transmitir la enfermedad a sus seres queridos, y la incertidumbre del futuro, parecían ser los principales motivos que desencadenan la ansiedad entre estos adultos. No obstante, parece haber una aceptación muy alta de la psicoterapia.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados observamos que las personas adultas emergentes en Ciudad de México vivieron situaciones a personas de las mismas edades en otros países del mundo durante la pandemia, por ejemplo, se enfrentaron con la necesidad de volver a casa fenómeno que ha ocurrido en otros momentos de crisis, sino que este fenómeno al que se le ha llamado movilidad *Boomerang* se ha incrementado debido a la pandemia en diferentes

lugares y por lo general se relaciona a los problemas económicos que las personas adultas emergentes están enfrentando (Olofsson et al., 2020).

Por otro lado, a pesar de las problemáticas que implicó, el regreso al hogar familiar mejoró la comunicación entre las personas entrevistadas y sus padres o madres, así como con otros miembros de la familia inmediata, situación que pudiera ser un importante mecanismo de afrontamiento durante la pandemia, como encontraron otros estudios, una mejor comunicación entre la familia está relacionada con mejores resultados de afrontamiento emocional (Lee Stormberg, 2017; Trice, 2002). Esto puede resultar útil para mejorar los procesos de resiliencia durante esta u otras crisis sanitarias. Además, este aumento en la comunicación entre personas adultas emergentes y familiares o amistades se encontró en otras comunidades como en ciudades de EE. UU. (Wronski, 2020).

Como se sabe, la adultez emergente es un período de transición en el que las amistades, entre otros tipos de relaciones, brindan compañerismo, confianza y apoyo (Fehr, 1996; Lapierre & Poulin, 2020). La importancia de la amistad para las personas entrevistadas se centra en los beneficios que se tienen de la comunicación y el apoyo mutuo. En este sentido, la amistad se ha relacionado con resultados positivos de salud mental para las personas jóvenes (Lapierre & Poulin, 2020). Todas las personas participantes en esta investigación estaban estudiando, trabajando o ambos desde casa y por lo tanto pasaban la mayor parte del tiempo conectados a sus computadoras o teléfonos lo que contribuyó a presentar agotamientos de la pantalla. Durante los últimos meses de la pandemia se ha informado sobre situaciones similares en otros países, especialmente en las personas jóvenes (Borresen, 2020; Engle, 2020). Por otro lado, esta situación pudiera ser diferente a otros grupos de personas de la misma edad que no tenían las condiciones para poder estudiar o trabajar desde casa.

Todavía hay muy poca información sobre lo que ha sucedido respecto a la vida sexual y las relaciones románticas de las personas jóvenes. Sin embargo, durante este tiempo de pandemia se realizaron algunas investigaciones en la población general que no encontraron cambios relevantes en la vida sexual (Peinado Ibarra et al., 2020), por ello es fundamental analizar por edad y nivel socioeconómico, así como otras características sociodemográficas, para comprender las complejas realidades que la pandemia nos está dejando, en especial a las personas jóvenes, ya que esta etapa de la vida se basa en exploraciones de identidad (Kroger et al., 2010) y las relaciones románticas son una parte esencial de la misma.

Junto con el uso de aplicaciones de citas en línea, en la última década la intimidad digital y la intimidad mediada (Barker et al., 2018; R. H. Scott et al., 2020) han sido conceptos que muestran cada vez más cómo las personas jóvenes median sus relaciones sexuales y afectivas a través de los medios de comunicación, teléfonos inteligentes, computadoras y otros dispositivos. Diferentes investigaciones muestran que adolescentes y jóvenes desarrollan comportamientos como el *sexting* y entablan relaciones románticas a través de estos medios. (Barker et al., 2018; Hatchel & Subrahmanyam, 2018) por lo que la pandemia podría coadyuvar a extender estos comportamientos, situación que vemos reflejada en las actividades de las personas entrevistadas.

Como parte de la fase de “aterizaje” de la adultez emergente, hay elecciones importantes como cohabitar con la pareja (Lesthaeghe et al., 2016; Sánchez Gassen & Perelli-Harris, 2015). En México hay pocos datos sobre cohabitar con la pareja, pero en un estudio de 2013 se describe que entre 2000 y 2010 el número de matrimonios entre adultos emergentes disminuyó de 40% a 27,9%, mientras que la convivencia aumentó de 15,2% a 23% (Pliego Carrasco, 2013). El Censo de población destaca cambios en el número de personas que viven en “unión libre” que pasó de 10,3 % en el año 2000 a 18,3 % en el año 2020. Es necesario recabar más información sobre este tema y conocer qué sucederá con este nuevo tipo de comunicación y convivencia entre parejas.

La adultez emergente es una época de cambio y desarrollo de la identidad, y como indica Germani (2020) y que pueden afectar la salud mental o provocar malestares emocionales. El miedo que describieron y experimentaron las personas entrevistadas a transmitir el virus a sus familias, sobre todo a aquellas con condiciones de vulnerabilidad, es consistente con los hallazgos de Germani et al. (2020) en los que los y las adultas emergentes italianas mostraron mayores preocupaciones y miedos sobre la COVID-19 en sus familiares. Esto también se describió en los Estados Unidos en los estudios de Son et al. (2020). Asimismo, Buheji & Buheji (2020) explicaron estas preocupaciones con relación al envejecimiento de padres y madres. Este es un hallazgo relevante, sobre todo respecto al estigma, y al discurso político, que se tiene sobre que las personas jóvenes le dan menos importancia a la pandemia y a que incluso en ocasiones se les ha culpabilizado de ser importantes transmisoras.

Sin embargo, encontramos formas de resiliencia y afrontamiento emocional, por ejemplo, en cuanto a la exposición a noticias respecto a lo que Rahman et al. (2020) encontraron un resultado similar en su estudio realizado en Australia. Al mismo tiempo, uno de los hallazgos emergentes de esta investigación es la aceptación positiva de la psicoterapia y el importante número de personas entrevistadas que están o estaban en algún tipo de terapia psicológica o psiquiátrica. Este hallazgo podría ayudar a mejorar los programas de salud mental y diseñarlos para los jóvenes (McGorry et al., 2013). Además, se requieren más investigaciones que exploren si la salud mental tiene mejor aceptación entre este grupo de edad en comparación con otras generaciones.

Asimismo, la actividad física parecía ser una forma importante de afrontar situaciones muy estresantes. En este sentido, nuestros hallazgos sobre la actividad física se relacionan con lo descrito por diversas investigaciones, ya que se sabe que el ejercicio aeróbico es una estrategia eficaz en el manejo de la ansiedad por estrés y la depresión, así como para aumentar la motivación y la calidad del sueño (Jackson, 2013; Shohani et al., 2018). Por otro lado, Shanahan et al. (2020) encontraron estrategias de afrontamiento similares a las que encontramos en esta investigación en personas adultas jóvenes, destacando su conveniencia, ya que las medidas de confinamiento no limitaban a las personas a hacer ejercicio al aire libre.

Aunque se sabe que la adultez emergente es una edad centrada en uno mismo y que las personas jóvenes suelen ser tratadas en las comunicaciones oficiales invitándoles a ser más responsables con sus acciones durante la pandemia nuestros hallazgos han mostrado un grupo de personas altamente preocupadas por la salud de sus familiares, que disminuyeron su contacto con extraños e incluso con sus parejas románticas.

LIMITANTES Y FORTALEZAS

Como se trata de un estudio cualitativo transversal, que solo puede proporcionar resultados durante un período específico de tiempo durante la pandemia, hay narrativas que deben leerse en el contexto del tiempo. Como hemos dicho, las entrevistas para esta investigación se realizaron un máximo de 5 meses después de iniciado el período de confinamiento en Ciudad de México, por lo que algunos de los testimonios que parecen únicos podrían comenzar a repetirse en el tiempo debido a la apertura paulatina de la ciudad, al cansancio y el hartazgo que la sociedad pudo presentar. Otra limitante es que la mayoría de las personas

fueron localizadas e invitadas a través de Twitter, lo que no permite una muestra más diversa. Sin embargo, hay muy poca información sobre la situación de las personas en este grupo de edad en México y esta investigación aporta información importante sobre sus experiencias y percepciones acerca de la salud mental y de sus preocupaciones y miedos respecto al cuidado de sus familiares.

BIBLIOGRAFÍA

Arnett, J. (2011). “Emerging Adulthood(s). The Cultural Psychology of a New Life Stage”. En L. A. Jensen (Ed.), *Bridging Cultural and Developmental Approaches to psychology*. Oxford University Press, pp. 254–275.

<http://www.jeffreyarnett.com/ArnettEmergingAdulthood2011.pdf>

Arnett, J. J. (2000). “Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties”. *The American psychologist*, n° 55, pp. 469–480.

Arnett, J. J., & Fishel, E. (2013). *When Will My Grown-Up Kid Grow Up?: Loving and Understanding Your Emerging Adult*. Workman Publishing Company.

Barker, M.-J., Gill, R., & Harvey, L. (2018). “Mediated intimacy: Sex advice in media culture”. *Sexualities*, vol. 21, n° 8, pp. 1337–1345.

<https://doi.org/10.1177/1363460718781342>

Beebe, J. (2014). *Rapid Qualitative Inquiry: A Field Guide to Team-Based Assessment*. Rowman & Littlefield. <https://play.google.com/store/books/details?id=SiIvBQAAQBAJ>

Borresen, K. (2020, octubre 22). *Some Friendships Are Taking A “Pandemic Pause” And That’s All Right*. HuffPost.

https://www.huffpost.com/entry/taking-a-friendship-break-covid-19_1_5f8f7693c5b62333b24005e7

Buheji, M., & Buheji, A. (2020). “Intelligent Living with ‘Ageing Parents’ During COVID-19 Pandemic”. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 10, n° 3, pp. 76–83. https://www.researchgate.net/profile/Mohamed_Buheji/publication/343548333_Intellig

ent_Living_with_'Ageing_Parents'_During_COVID-19_Pandemic/links/5f310b65458515b729120620/Intelligent-Living-with-Ageing-Parents-During-COVID-19-Pandemic.pdf

EFE. (s/f). “Jóvenes están impulsando propagación de Covid-19”: OPS. El Sol de México. Recuperado el 21 de enero de 2021, de <https://www.elsoldemexico.com.mx/mundo/jovenes-estan-impulsando-propagacion-de-covid-19-ops-continente-americano-5671142.html>

Engle, J. (2020, octubre 1). “Are You Having a Tough Time Maintaining Friendships These Days?” *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/10/01/learning/are-you-having-a-tough-time-maintaining-friendships-these-days.html>

Expansión. (2020, junio 17). *Los jóvenes concentran el 70% de los despidos por COVID-19*. Expansión. <https://politica.expansion.mx/mexico/2020/06/17/los-jovenes-concentran-el-70-de-los-despidos-por-covid-19>

Fehr, B. (1996). *Friendship Processes*. SAGE. <https://play.google.com/store/books/details?id=KnU5DQAAQBAJ>

Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2020). “Emerging Adults and COVID-19: The Role of Individualism-Collectivism on Perceived Risks and Psychological Maladjustment”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, n° 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103497>

Hatchel, T., & Subrahmanyam, K. (2018). “Sexuality and Intimacy: Adolescent Development in the Digital Sphere”. En S. Punch & R. M. Vanderbeck (Eds.), *Families, Intergenerationality, and Peer Group Relations*. Springer Singapore, pp. 393–414. https://doi.org/10.1007/978-981-287-026-1_12

INFOBAE (Ed.). (Oct 18, 2020). *Alza en movilidad de los jóvenes; motivó aumento de casos por COVID-19 en México*. INFOBAE. <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/10/18/alza-en-movilidad-de-los-jovenes-motivo-aumento-de-casos-por-covid-19-en-mexico/>

INEGI. (2020). *Censo Población y Vivienda 2020*. Recuperado el 29 de marzo de 2021, de <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

INEGI. (2015). *Encuesta Intercensal 2015: Estados Unidos Mexicanos : principales resultados*. Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática.

<https://play.google.com/store/books/details?id=6eupnQAACAAJ>

Jackson, E. M. (2013). “STRESS RELIEF: The Role of Exercise in Stress Management”. *ACSM's health & fitness journal*, vol. 17, n° 3, p. 14.

<https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9>

Johnson, G. A., & Vindrola-Padros, C. (2017). “Rapid qualitative research methods during complex health emergencies: A systematic review of the literature”. *Social Science & Medicine*, n° 189, pp. 63–75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.07.029>

Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). “Identity status change during adolescence and young adulthood: a meta-analysis”. *Journal of Adolescence*, vol. 33, n° 5, pp. 683–698. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.11.002>

Lapierre, S., & Poulin, F. (2020). “Friendship instability and depressive symptoms in emerging adulthood”. *Journal of American College Health: J of ACH*, pp. 1–5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1801693>

Lee Stormberg, R. (2017). *Parent-Child Closeness and Coping Outcomes in Emerging Adulthood* (S. S. Jamie Abaied (Ed.)) [Undergraduate, UVM Honors College Senior Theses]. <https://scholarworks.uvm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1188&context=hcoltheses>

Lesthaeghe, R. J., López-Colás, J., & Neidert, L. (2016). “The Social Geography of Unmarried Cohabitation in the USA, 2007—2011”. En *Cohabitation and Marriage in the Americas: Geo-historical Legacies and New Trends*. Springer, Cham, pp. 101–131.

<https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/31346/630810.pdf?sequence=1#page=125>

Oesterle, S., Hawkins, J. D., Hill, K. G., & Bailey, J. A. (2010). “Men's and Women's Pathways to Adulthood and Their Adolescent Precursors”. *Journal of Marriage and the Family*, vol. 72, n° 5, pp. 1436–1453. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00775.x>

Olofsson, J., Sandow, E., Findlay, A., & Malmberg, G. (2020). “Boomerang Behaviour and Emerging Adulthood: Moving Back to the Parental Home and the Parental Neighbourhood in Sweden”. *European Journal of Population = Revue Européenne de Démographie*, vol. 36, n° 5, pp. 919–945. <https://doi.org/10.1007/s10680-020-09557-x>

O’Riley, S. (2013). “Emerging Adulthood and Gender Differences in Adult Bachelor Degree Completion: A Multi-Case Study”. En *ProQuest LLC*. ProQuest LLC. 789 East Eisenhower Parkway, P.O. Box 1346, Ann Arbor, MI 48106. Tel: 800-521-0600; Web site: <http://www.proquest.com/en-US/products/dissertations/individuals.shtml>. http://gateway.proquest.com/openurl?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&res_dat=xri:pqm&rft_dat=xri:pqdiss:3553969

Peinado Ibarra, F., Mehrad, M., Di Mauro, M., Godoy, M. F. P., Cruz, E. G., Nilforoushzadeh, M. A., & Russo, G. I. (2020). “Impact of the COVID-19 pandemic on the sexual behavior of the population. The vision of the east and the west”. *International Braz J Urol: Official Journal of the Brazilian Society of Urology*, vol. 46(suppl.1), pp. 104–112. <https://doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S116>

Pliego Carrasco, F. (2013). *Tipos de familia y bienestar de niños y adultos*. (Vol. 13). UNAM. <http://svc.summit-america.org/sites/default/files/Tipos%20de%20familias%20Fernando%20Pliego.pdf>

Rahman, M. A., Hoque, N., Alif, S. M., Salehin, M., Islam, S. M. S., Banik, B., Sharif, A., Nazim, N. B., Sultana, F., & Cross, W. (2020). “Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia”. *Globalization and Health*, vol. 16, n°1, p. 95. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00624-w>

Redacción. (2020, noviembre 21). “‘Estamos hartos pero no es tiempo de reuniones’, pide Sheinbaum a jóvenes ante Covid-19”. *El Universal*. <https://www.eluniversal.com.mx/metropoli/estamos-hartos-pero-no-es-tiempo-de-reuniones-pide-sheinbaum-jovenes-ante-covid-19>

Sánchez Gassen, N., & Perelli-Harris, B. (2015). “The increase in cohabitation and the role of union status in family policies: A comparison of 12 European countries”. *Journal of European social policy*, vol. 25, n° 4, pp. 431–449. <https://doi.org/10.1177/0958928715594561>

Scott, J. W. (1996). “El género: Una categoría útil para el análisis histórico”. En M. Lamas (Ed.), *El género: La construcción cultural de la diferencia sexual* (Vol. 1). Programa universitario de estudios de género, pp. 265–302.

Scott, R. H., Smith, C., Formby, E., Hadley, A., Hallgarten, L., Hoyle, A., Marston, C., McKee, A., & Tourountsis, D. (2020). “What and how: doing good research with young

people, digital intimacies, and relationships and sex education”. *Sex education*, vol. 20, n° 6, pp. 675–691. <https://doi.org/10.1080/14681811.2020.1732337>

Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). “Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study”. *Psychological Medicine*, pp. 1–10. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>

Sheinbaum, C. (s/f). *@Claudiashein*. Twitter.

<https://twitter.com/claudiashein/status/1322359809639882752>

Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., Soleymani, A., & Azami, M. (2018). “The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women”. *International Journal of Preventive Medicine*, vol. 9, n° 21.

https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16

Smith, J., & Firth, J. (2011). “Qualitative data analysis: the framework approach”. *Nurse Researcher*, 18(2), 52–62. <https://doi.org/10.7748/nr2011.01.18.2.52.c8284>

Sneed, J. R., Johnson, J. G., Cohen, P., Gilligan, C., Chen, H., Crawford, T. N., & Kasen, S. (2006). “Gender differences in the age-changing relationship between instrumentality and family contact in emerging adulthood”. *Developmental Psychology*, vol. 42, n° 5, pp. 787–797.

<https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.787>

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). “Effects of COVID-19 on College Students’ Mental Health in the United States: Interview Survey Study”. *Journal of Medical Internet Research*, vol. 22, n° 9, e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>

Suárez, V., Suarez Quezada, M., Oros Ruiz, S., & Ronquillo De Jesús, E. (2020). “Epidemiology of COVID-19 in Mexico: from the 27th of February to the 30th of April 2020”. *Revista Clínica Española*, vol. 220, n° 8, pp. 463–471.

<https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>

Teddlie, C., & Yu, F. (2007). “Mixed Methods Sampling: A Typology With Examples”. *Journal of mixed methods research*, vol. 1, n° 1, pp. 77–100.

<https://doi.org/10.1177/2345678906292430>

The Lancet Child Adolescent Health. (2020). “Pandemic school closures: risks and opportunities”. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, vol. 4, n° 5, pp. 341. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30105-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30105-X)

Trice, A. D. (2002). “First semester college students’ email to parents: I. frequency and content related to parenting style”. *College student journal*, vol. 36, 327+. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA95356582&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01463934&p=AONE&sw=w>

Varga, T. V., Bu, F., Dissing, A. S., Elsenburg, L. K., Bustamante, J. J. H., Matta, J., van Zon, S. K. R., Brouwer, S., Bültmann, U., Fancourt, D., Hoeyer, K., Goldberg, M., Melchior, M., Strandberg-Larsen, K., Zins, M., Clotworthy, A., & Rod, N. H. (2021). “Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of 200,000 Western and Northern Europeans”. *The Lancet Regional Health - Europe*. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2020.100020>

Vindrola-Padros, C., Chisnall, G., Cooper, S., Dowrick, A., Djellouli, N., Symmons, S. M., Martin, S., Singleton, G., Vanderslott, S., Vera, N., & Johnson, G. A. (2020). “Carrying Out Rapid Qualitative Research During a Pandemic: Emerging Lessons From COVID-19”. *Qualitative Health Research*, vol. 30, n° 14, pp. 2192–2204. <https://doi.org/10.1177/1049732320951526>

WHO. (March, 11 2020). *Virtual press conference on COVID-19* (Vol. 25). WHO.

Wronski, L. (2020). *Common Sense Media*. Survey Monkey.

<https://www.surveymonkey.com/curiosity/common-sense-media-coronavirus/>

Recepción: 14-10-2021

Aceptación: 30-12-2021