

El paisaje desde el confinamiento. Expectativas, preferencias y emociones¹

*Landscape from confinement.
Expectations, preferences, and emotions*

Resumen

En Ciudad de México se experimentaron condiciones estrictas de confinamiento durante la pandemia por Covid 19. Se investigó, a través de una encuesta, los sentimientos experimentados por 2,474 habitantes en 2020, 2021 y 2022, así como las preferencias y expectativas hacia diferentes espacios y paisajes. Los resultados mostraron una prevalencia de sentimientos negativos, pero también se reportaron positivos. Los paisajes con características biofílicas fueron los preferidos y se espera de ellos beneficios restauradores de la salud mental y física. Se discuten las implicaciones de los paisajes para fomentar la resiliencia y el bienestar de las personas durante periodos de confinamiento.

Palabras clave: Covid 19, Ciudad de México, emociones, biofilia, confinamiento

Abstract

In Mexico City, strict confinement conditions were experienced during the Covid 19 pandemic. By way of a survey, the feelings experienced by 2,474 inhabitants during the pandemic were researched in 2020, 2021, and 2022, along with the preferences and expectations of the participants with regard to a variety of spaces and landscapes. The survey results showed a prevalence of negative feelings, though some positive ones were also reported. Landscapes with biophilic characteristics were preferred, and it is expected that they will provide restorative benefits to both mental and physical health. The implications of landscapes that promote the resilience and well-being of people during periods of confinement are also discussed.

Keywords: Covid 19, Mexico City, emotions, biophilia, confinement

¹ Esta investigación contó con el apoyo del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT-UNAM) IN-402921, "Usos y funciones de los espacios públicos en la Ciudad de México ante las emergencias sociales".

**Eric Orlando
Jiménez Rosas**

Universidad Nacional
Autónoma de México

Amaya Larrucea Garriz

Universidad Nacional
Autónoma de México

Fecha de recepción:
6 de diciembre de 2022

Fecha de aceptación:
24 de enero de 2023

[https://doi.org/10.22201/
fa.2007252Xp.2023.27.85760](https://doi.org/10.22201/fa.2007252Xp.2023.27.85760)



Este trabajo está amparado por una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial, 4.0

El confinamiento impuesto debido a la pandemia de Covid 19 generó que especialmente durante la tercera etapa (23 de marzo al 21 de abril 2020) las personas experimentarían condiciones de confinamiento inusuales. Entre las acciones planeadas por los gobiernos de numerosos países, incluyendo México, se encontraban aquellas dirigidas a promover el confinamiento a través de un conjunto de medidas que desalentaban la salida de la casa: cierres de escuelas y lugares de trabajo, cancelación de eventos públicos, limitación de reuniones públicas, cancelación de transporte público, promoción y en algunos casos obligación de permanecer en casa para evitar contagios, condicionamiento de la movilidad interna, así como controles estrictos de la movilidad internacional.² Otras medidas se enfocaron en reducir el acceso a los espacios públicos: cierre de parques, deportivos y lugares de entretenimiento, limitación de acceso a zonas comerciales y turísticas y restricción de desplazamientos en grupos, afectando la movilidad en las ciudades.³

El confinamiento en casa produjo diversos efectos, empezando por la incorporación de nuevos hábitos a las rutinas cotidianas, como la constante limpieza de manos, cambios frecuentes de ropa, limpieza persistente de superficies y productos ingresados a la vivienda, desalojo clasificado de basura, duchas posteriores al ingreso, almacenamiento y lavado frecuente de ropa.⁴ Entre los cambios en la vida diaria, proveer alimentos, realizar actividad laboral y no poder salir a caminar y hacer deporte⁵ fueron especialmente difíciles de conciliar. También, se encontró que el trabajo doméstico incrementó durante el confinamiento, percepción que se acentúa entre las mujeres y los jóvenes.^{6, 7} La sobre exposición a las noticias, así como el teletrabajo,

² Edouard Mathieu, *et al.*, "Coronavirus Pandemic (COVID-19)", *Our World Data*, 2020, <https://ourworldindata.org/coronavirus>.

³ Gustavo Lazcano, Ivett Vilchis y Francisco Argüello, "Juventud y confinamiento social en México: Secuelas de la pandemia provocada por el Covid-19", *Antropología Experimental*, núm. 21, SE-Monográfico, pp. 27-38, 2021. Doi: 10.17561/rae.v21.6667.

⁴ Alexis Bastida y León Aguiluz, "La habitabilidad de la vivienda de interés social en la pandemia. El cambio de paradigma debido al confinamiento en México", en Jesús Aguiluz, Liliana Romero y Verónica Zendejas (eds.), *Pospandemia. Efectos en el diseño de espacios públicos, movilidad urbana y vivienda*, Toluca, Editorial UAEM, 2022.

⁵ Gerardo Ordóñez, "Tijuana ante el confinamiento social impuesto por la COVID-19: habitabilidad de las viviendas, entorno urbano y condiciones económicas en los hogares", *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, núm. 27, pp. 303-349, sep. 2020. Doi: 10.32870/ees.v28i78-79.7209.

⁶ Gustavo Lazcano, *et al.*, *op. cit.*

⁷ Silvia Serafín, Mariana Pelayo y Dahali Aguilar, "Violencia de género en el habitar confinado: experiencias en el marco del COVID-19 en la ciudad de Tepic", en Mario González, Fernando Flores y Jesús Rodríguez (coords.), *Habitabilidad, movilidad y nueva normalidad urbana*, México, Labýrinthos editores, pp. 117-143, 2021.

fueron también actividades que se incrementaron.⁸ Rezar fue otra actividad que se presentó para afrontar el confinamiento, especialmente en las mujeres.⁹

La interacción humana también fue afectada durante el confinamiento. Uno de los efectos más frecuentes fue la disminución de ésta.¹⁰ La violencia intrafamiliar, específicamente hacia las mujeres, aumentó durante el confinamiento, incluyendo el aumento de discusiones y deterioro de las relaciones de pareja.¹¹

Las mujeres también presentaron diferentes patrones de socialización. En comparación con los hombres, se sintieron más cerca de otras personas, buscaron más a los amigos y familiares para compartir sus sentimientos.¹²

Por otro lado, los jóvenes, ante la imposibilidad de socializar con sus pares, incrementaron su consumo de internet, televisión, telefonía, video juegos y otros medios.¹³ La interacción con los vecinos también se modificó. Se distinguieron juicios negativos hacia los vecinos relacionados con la falta de precaución: “hacen reuniones sociales”, “salen frecuentemente al espacio público o a la calle”.¹⁴

El confinamiento también produjo efectos emocionales y cognoscitivos, en su mayoría negativos. Se encontró mayor riesgo de experimentar síntomas depresivos, especialmente en las viviendas de menor calidad.¹⁵ También se identificaron ansiedad, aburrimiento y frustración.¹⁶

Las alteraciones emocionales se presentaron, de manera más destacada, en ciertos grupos. Las mujeres experimentaron, preocu-

⁸ Consuelo Cervantes-Muñoz, Jazmín Mora-Ríos, Teresa Saltijeral-Méndez y Luciana Ramos-Lira, “Implications of the COVID-19 lockdown for the emotional well-being of the adult population in Mexico”, *Salud Mental*, vol. 45, núm. 4, 2022. Doi: 10.17711/SM.0185-3325.2022.024.

⁹ Luciana Ramos-Lira, *et al.*, “Emotional responses and coping strategies in adult Mexican population during the first lockdown of the COVID-19 pandemic: An exploratory study by sex”, *Salud Mental*, vol. 43, núm. 6, 2020. Doi: 10.17711/SM.0185-3325.2020.034.

¹⁰ Consuelo Cervantes-Muñoz, *et al.*, *op. cit.*

¹¹ Silvia Serafín, *et al.*, *op. cit.*

¹² Luciana Ramos-Lira *et al.*, *op. cit.*

¹³ Gustavo Lazcano, *et al.*, *op. cit.*

¹⁴ Gerardo Ordóñez, *op. cit.*

¹⁵ Andrea Amerio *et al.*, “COVID-19 Lockdown: Housing Built Environment’s Effects on Mental Health.”, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (16), 2020. Doi: 10.3390/ijerph17165973.

¹⁶ Martha Gaeta, Laura Gaeta, y María Rodríguez, “The Impact of COVID-19 Home Confinement on Mexican University Students: Emotions, Coping Strategies, and Self-Regulated Learning”, *Front. Psychol.*, vol. 12, 2021. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.642823.

pación, miedo y tristeza,¹⁷ así como estrés, ansiedad, desesperación, cansancio, enfado y aburrimiento.¹⁸ En los jóvenes se presentaron sensaciones de hacinamiento debido al enclaustramiento.¹⁹ Los niños también fueron afectados de manera importante; entre los síntomas que se hallaron en este grupo se encuentran agresividad, descontento, tensión emocional, apatía, indiferencia, aburrimiento, desánimo, tristeza, estrés, irritabilidad, problemas de interacción con familiares, falta motivación para las clases virtuales en línea y dificultad para disfrutar del entorno.²⁰

La salud física también fue afectada por el confinamiento. Los síntomas asociados incluyen cansancio, dolor de cuerpo, problemas estomacales, dolor en brazos, piernas y rodillas, mayor predisposición a enfermedades infecciosas, cambios en la dieta e insomnio.²¹

De esta manera, el confinamiento en casa resultó complicado a nivel social, psicológico y de bienestar físico. Además, dentro del ambiente principal donde se experimentó el confinamiento, la casa, también se encontraron complicaciones. Por ejemplo, el trabajo desde casa, así como las clases en línea, requirieron de una redistribución del espacio, el cual, en muchos casos, era limitado. Debían conciliarse actividades incompatibles, como aquellas que requieren concentración con otras que requieren mayor movimiento y dinamismo.

Con la finalidad de que las personas pudieran hacer más llevadero el confinamiento, se distribuyeron recomendaciones para permanecer en casa. El Instituto Mexicano del Seguro Social²² recomendó medidas para protegerse de los contagios, el bienestar emocional, la convivencia familiar y la salud física.

A pesar de las buenas intenciones de estas medidas, la población comenzó a tolerar cada vez menos el confinamiento. Se encontró que las personas estaban dispuestas a mantenerse en confinamiento por una o dos semanas, y eran especialmente renuentes a permanecer en casa más allá de lo que fuera necesario.²³ Cuando requerían salir,

¹⁷ Luciana Ramos-Lira, *et al.*, *op.cit.*

¹⁸ Silvia Serafín, *et al.*, *op.cit.*

¹⁹ Gustavo Lazcano, *et al.*, *op.cit.*

²⁰ Káteri Hernández, "Una pandemia no apta para niños. La vivienda en México como lugar de confinamiento," *MADGU. Mundo, Arquit. Diseño Gráfico y Urban.*, vol. 5, núm. 10, p. 33, jun. 2022. Doi: 10.36800/madgu.v6i10.87.

²¹ Silvia Serafín, *et al.*, *op.cit.*

²² Instituto Mexicano del Seguro Social, "Recomienda IMSS medidas de esparcimiento en casa durante etapa de distanciamiento por COVID-19," México, 2020, <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202003/137>.

²³ Mercedes Verdugo, "Habitabilidad de la vivienda en tiempos de pandemia por Covid-19 en México. El caso de Culiacán," *EHQUIDAD. Rev. Int. Políticas Bienestar y Trab. Soc.*, núm. 15 pp. 77–112, 2021. Doi: 10.15257/ehquidad.2021.0004.

las restricciones de acceso a los espacios públicos contribuían a una sensación de inseguridad, viéndose obligadas a transitar y permanecer en espacios reducidos y con más personas, como las aceras, dificultando así el distanciamiento social.²⁴

Conforme los contagios disminuían, el confinamiento fue flexibilizándose, incluyendo la reapertura escalonada de los espacios públicos.²⁵ Aunque se encontró presencia del virus SARS-CoV-2 en superficies públicas, aguas residuales y áreas exteriores, sobre todo en espacios cercanos a centros de salud, el contacto físico directo y la proximidad entre personas fueron consideradas las dos vías de mayor transmisión.²⁶

Finalmente, a pesar de la evidencia acerca de los efectos negativos del confinamiento también se reportaron experiencias positivas, aunque en menor medida. Algunas personas reportaron sentirse tranquilas y que las relaciones familiares se desarrollaron con mayor unión.²⁷ Actividades específicas, como las relacionadas con el autocuidado y las reparaciones de la casa y de convivencia familiar, se mencionaron como las más satisfactorias.²⁸ También se hallaron emociones positivas durante el confinamiento, como alegría, esperanza y gratitud.²⁹ Incluso, en algunos estudios, se encontró que el confinamiento fue un contexto propicio para el desarrollo de habilidades, específicamente aquellas relacionadas con el uso de tecnologías.³⁰ Algunos estudios encontraron que los hombres, en mayor medida que las mujeres, percibieron el confinamiento de manera más positiva.³¹ Estas respuestas pueden asociarse con el concepto de resiliencia. Salanova (p. 673)³²

²⁴ Shirra Freeman y Angela Eykelbosh, "COVID-19 and outdoor safety: Considerations for use of outdoor recreational spaces", 2020, <https://ncceh.ca/documents/guide/covid-19-and-outdoor-safety-considerations-use-outdoor-recreational-spaces>.

²⁵ Ashwin Aravindakshan, Jörn Boehnke, Ehsan Gholami, y Ashutosh Nayak, "Restarting after COVID-19: A Data-driven Evaluation of Opening Scenarios", *medRxiv*, 2020.05.28.20115980, 2020. Doi: 10.1101/2020.05.28.20115980.

²⁶ Catalina Medina, et al., "Revisión rápida: evidencia de transmisión por Covid-19 e infecciones respiratorias agudas similares en espacios públicos abiertos", *Salud Publica Mex.*, vol. 63, núm. 2, pp. 232–241, 2021. <https://doi.org/10.21149/11827>.

²⁷ Andrea Amerio, et al., *op.cit.*

²⁸ Consuelo Cervantes-Muñoz, et al., *op.cit.*

²⁹ Martha Gaeta, et al., *op.cit.*

³⁰ Mauricio Hernández-Bonilla y Karla L. Lozano-Merino, "Entorno residencial y habitabilidad urbana en tiempos de pandemia: el caso de Xalapa (México): el caso de Xalapa (México)", *Labor e Eng.*, vol. 15, 2021. Doi: 10.20396/labore.v15i00.8665852.

³¹ Luciana Ramos-Lira, et al., *op.cit.*

³² Marisa Salanova, "How to survive COVID-19? Notes from organisational resilience (¿Cómo sobrevivir al COVID-19? Apuntes desde la resiliencia organizacional)", *Int. J. Soc. Psychol.*, vol. 35, núm. 3, pp. 670–676, sep. 2020. Doi: 10.1080/02134748.2020.1795397.

menciona que “La situación de adversidad generada por el COVID-19 no sólo contagiará malestar y muchas emociones negativas, sino que también permitirá el desarrollo de recursos y fortalezas tanto individuales como colectivas”. La presencia de respuestas positivas ante el confinamiento revela su naturaleza contrastante y compleja.

El confinamiento fue una condición muy singular que presenta congruencia con la aproximación a los “ambientes extremos e inusuales, descritos dentro de la psicología ambiental.³³ Los ambientes extremos son aquellos cuyas propiedades físicas se relacionan con peligro y molestia, mientras que los inusuales se relacionan con la novedad de éstos. Estas dimensiones se pueden ubicar dentro de un rango con tres segmentos. En el primero de ellos se encuentran los ambientes en los cuales la supervivencia sería imposible sin la asistencia de tecnología avanzada, que son altamente peligrosos y que son habitados únicamente en condiciones de experimentación o exploración científica. En el segundo se encuentran los ambientes donde la sobrevivencia requiere equipamiento y técnicas especiales, y que son el hábitat natural para algunos grupos (e.g. Ártico, desiertos). En el tercer segmento se encuentran los ambientes afectados, durante e inmediatamente después de una drástica disrupción de sus atributos normales, lo que conlleva altos niveles de peligro y alteraciones mayores en las características físicas. En este último segmento se puede ubicar los ambientes durante el confinamiento asociado a la pandemia.

Existe evidencia de que la percepción de riesgo acerca de la pandemia se modifica conforme avanza el tiempo,³⁴ por lo que es plausible que los sentimientos también varíen. Además, existe amplia evidencia^{35, 36} que prueba que el contacto con la naturaleza y las áreas verdes urbanas pueden contribuir, de manera importante, al alivio de diversos síntomas, incluidos aquellos asociados al confinamiento; sin embargo durante el confinamiento se tuvo menos contacto con ellas.³⁷ De acuerdo con la hipótesis de la biofilia,³⁸ du-

³³ Peter Suedfeld, “Extreme and unusual environments”, en Daniel Stokols e Irwin Altman (eds.), *Handbook of Environmental Psychology* (cap. 22), Nueva York, Wiley, 1987.

³⁴ Sabrina Cipolletta, Gabriela Andregghetti, y Giovanna Mioni, “Risk Perception towards COVID-19: A Systematic Review and Qualitative Synthesis”, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, núm. 8, abr. 2022. Doi: 10.3390/ijerph19084649.

³⁵ Terry Hartig and Peter Kahn, “Living in cities, naturally,” vol. 352, núm. 6288, pp. 938-940, 2016. Doi: 10.1126/science.aaf3759.

³⁶ Organización Mundial de la Salud, “Urban green spaces and health. A review of evidence”, 2016. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1.

³⁷ Mauricio Hernández-Bonilla, *et al.*, *op.cit.*

³⁸ Stephen Kellert y Edward Wilson, “The Biophilia Hypothesis”, Washington, D.C., Island Press, 1993.

rante la evolución, las personas desarrollaron un vínculo, afiliación y preferencia hacia los ambientes naturales con características que presumiblemente fueron clave para la supervivencia de la especie la especie humana, tales como la presencia de agua.

Los ambientes con elementos naturales no sólo están asociados a la preferencia, de acuerdo con las teorías de la Restauración de la Atención^{39, 40} y de la Reducción del Estrés,⁴¹ sino que tienen la capacidad de hacernos sentir un cambio en las rutinas diarias, una distancia de lo ordinario, así como para llamar nuestra atención ampliamente sin involucrar esfuerzo mental, produciendo sensaciones de relajación y bienestar. Por lo tanto, se podría esperar que, durante periodos de confinamiento, las personas experimenten este impulso biofílico y deseen y prefieran visitar espacios naturales sobre los espacios con mayores niveles de construcción. De esta manera, el objetivo del presente estudio es investigar la preferencia por los espacios públicos y los paisajes desde el confinamiento entre los habitantes de Ciudad de México, así como los sentimientos asociados durante distintos momentos de la pandemia. Se pretende identificar qué factores están asociados a los sentimientos experimentados y qué funciones podrían cumplir los paisajes y espacios públicos sobre el bienestar.

Método

A través de las redes sociales y páginas web del Laboratorio de Áreas Verdes y Espacios Públicos de la UNAM se realizó una invitación abierta a participar en el estudio. Se solicitó responder un cuestionario en línea, a través de la herramienta de Google forms, la cual permitió realizar la investigación sin necesidad de interactuar, de manera directa, con los participantes. El cuestionario se aplicó en tres momentos. El primero de ellos durante el mes de mayo 2020, donde respondieron 1,365 personas; el segundo en febrero de 2021, en esta ocasión respondieron 945 personas; el tercero en abril de 2022, con 164 participantes. Así, el total de participantes fue de 2,474 y en la Figura 1 se muestran sus características. El promedio de edad de los participantes fue de 35 años (con una Desviación Estándar de 14.9); 65% fueron mujeres y 35% hombres; 66% fueron

³⁹ Rachel Kaplan y Stephen Kaplan, "The Experience of Nature: A Psychological Perspective", Nueva York, Cambridge University Press, 1989.

⁴⁰ Stephen Kaplan, "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework", *J. Environ. Psychol.*, vol. 15, núm. 3, pp. 169-182, 1995, [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

⁴¹ Roger Ulrich, "Aesthetic and Affective Response to Natural Environment", en Irwin Altman y Joachim Wohlwill (eds.), *Behavior and the Natural Environment*, Nueva York, Plenum Press, 1983.

residentes de Ciudad de México, el resto de otras ciudades del interior de la República.

Año	N	Edad (DE)	% Hombres	% Mujeres
2020	1,365	37 (15)	35	65
2021	945	35 (15)	38	62
2022	164	38 (16)	26	73

Figura 1. Características de los participantes por año.

Fuente: elaboración propia.

A través del cuestionario se indagó acerca de las siguientes interrogantes: "¿Qué sentimientos se experimentaron durante el confinamiento?" (pregunta en formato de lista de verificación), "¿A qué asocian dichos sentimientos?" (formato de pregunta abierta), "¿En qué medida se preferiría visitar diversos espacios una vez terminado el confinamiento?" (formato Likert, 1= muy poco, 5= mucho) "¿Qué efectos consideran que la visita a los espacios públicos y los paisajes podrían tener sobre la salud y el estado de ánimo?" (formato de pregunta abierta).

Por medio de una lista de verificación, los participantes indicaron los sentimientos que experimentaron durante el confinamiento (por ejemplo, felicidad/ansiedad), así como los espacios y paisajes que les gustaría visitar una vez concluido (por ejemplo, parque público/playa). El cuestionario incluyó un espacio para que los participantes describieran, con sus propias palabras, los sentimientos experimentados, así como los efectos que consideraban que los espacios públicos y los paisajes podrían tener sobre la salud y estado de ánimo.

El cuestionario estuvo disponible por un periodo de 4 semanas en cada momento de la aplicación. Se consideraron, como criterios de inclusión, que el participante fuera mayor de edad y que habitara en Ciudad de México durante el confinamiento. Se publicó la invitación a participar en la investigación en diversas redes sociales, incluyendo Facebook y WhastApp. Una vez recopilada la información se revisó con la finalidad de descartar los casos cuyas respuestas quedaron incompletas o porque la información no correspondía con lo que se solicitaba.

Resultados

Como se puede observar en los tres momentos de la encuesta en la Figura 2, los sentimientos más frecuentemente reportados fueron preocupación y ansiedad. Los menos mencionados fueron libertad y alivio.

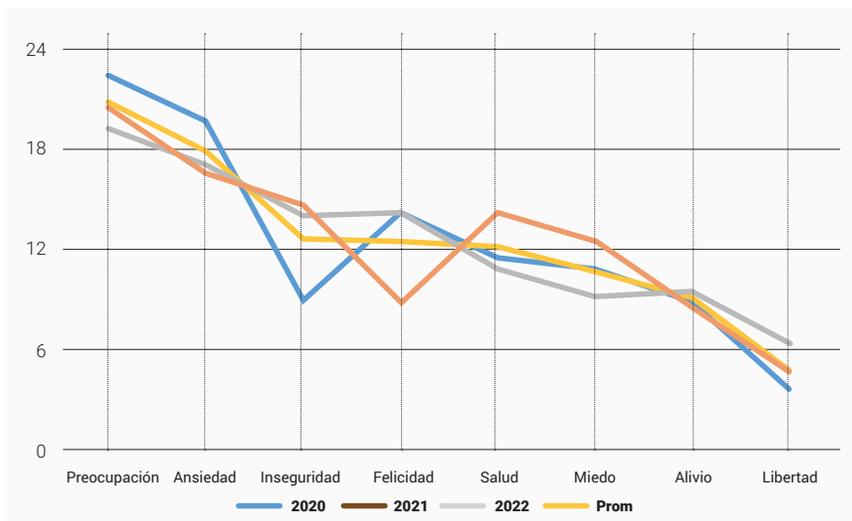


Figura 2. Porcentaje de respuesta a los sentimientos experimentados durante el confinamiento.

Fuente: elaboración propia.

Durante 2020, la ansiedad y preocupación se expresó en mayor medida, pero la inseguridad se reportó menos que en los años posteriores. En 2021 se señaló más frecuentemente la salud, pero fue el momento en que se indicó en menor medida la felicidad. Finalmente, en 2022 fue el momento en el que más libertad se experimentó y en el que menos miedo se reportó.

Las respuestas a la pregunta “¿Cómo fue su estado de ánimo durante el confinamiento?”, fueron revisadas y codificadas mediante el programa Atlas Ti. Se obtuvieron de 2,068 menciones, las cuales fueron agrupadas en dos categorías generales: sentimientos negativos (n=1696), compuesta por 26 subcategorías, y sentimientos positivos (n= 372) conformada por 14 subcategorías (Figura 3).

Los sentimientos negativos fueron reportados en mayor medida que los positivos, destacando la ansiedad, la preocupación, la tristeza y el miedo, los cuales corresponden al 55% de las menciones. Otros sentimientos fueron: aburrimiento, agobio, angustia, decepción, depresión, desconcierto, desesperación, desesperanza, desgaste, desinterés, enojo, estrés, frustración, hartazgo, horror, ganas de huir, impotencia, incertidumbre, inseguridad, miedo, nerviosismo, sensación de estar atrapado, resignación, soledad, tristeza.

Entre las causas asociadas a los sentimientos negativos se encontraron: aislamiento, inseguridad en las zonas residenciales, desconfianza en el manejo gubernamental de la pandemia, temor a salir a la calle, limitaciones e inestabilidad en la economía, dificultades para la educación a distancia, prolongación del confinamiento, falta de control sobre los acontecimientos, acciones de las otras personas, incertidumbre de lo que va a suceder y cuánto va a durar la pandemia, inactividad, muertes cercanas, pérdida de la rutina, temor al contagio (Figura 4).

Sentimientos Negativos	F	%	Sentimiento Positivos	F	%
Ansiedad	319	18.81			
Preocupación	238	14.03			
Tristeza	193	11.38			
Miedo	184	10.85			
Incertidumbre	128	7.55			
Estrés	125	7.37			
Angustia	63	3.71			
Enojo	60	3.54			
Depresión	53	3.13			
Inseguridad	49	2.89			
Desesperación	46	2.71			
Desinterés	43	2.54			
Hartazgo	38	2.24	Tranquilidad	151	40.37
Aburrimiento	36	2.12	Felicidad	101	27.00
Frustración	27	1.59	Alivio	22	5.88
Agobio	19	1.12	Esperanza	20	5.34
Impotencia	17	1.00	Sentimiento de seguridad	17	4.54
Desgaste	16	0.94	Libertad	12	3.74
Soledad	16	0.94	Agradecimiento	12	3.2
Desconcierto	6	0.35	Activación	10	2.67
Resignación	5	0.29	Salud	10	2.67
Desesperanza	4	0.24	Afortunada	7	1.87
Decepción	3	0.18	Optimismo	4	1.06
Horror	3	0.18	Reflexividad	3	0.8
Atrapado	4	0.24	Relajamiento	2	0.53
Indignado	1	0.06	Entretenido	1	0.26
Total	1696	100.00		372	100.00

Las causas principalmente asociadas a los sentimientos positivos se relacionaron con la oportunidad que brindaba el confinamiento, para poder crecer personalmente, cuidarse y atenderse; en segundo lugar, el hecho de llevar a cabo las medidas de seguridad contra el contagio. Otro factor reportado fue la oportunidad de poder estar con la familia y sentir su apoyo, así como con la tranquilidad de saber que se encontraban bien de salud (Figura 5).

Figura 3. Frecuencia y porcentaje de sentimientos positivos y negativos.

Fuente: elaboración propia.

Factor	F	%	Ejemplo de comentario
Por estar en confinamiento y no tener libertad	136	18.73	Lo asocio con estar tanto tiempo en solo un lugar
Por temor al contagio	100	13.77	Porque no sabemos en qué momento podemos contagiarnos
Por pérdida o modificaciones en la rutina	69	9.50	Porque se tuvieron que modificar muchos hábitos que tenía
Incertidumbre sobre el futuro y la pandemia	64	8.82	Por no saber cuándo terminará el confinamiento
Contexto e información sobre la contingencia	60	8.26	Al pensar que todo está en riesgo con la situación actual.
Por complicaciones académicas y de las clases en línea	54	7.44	La carga excesiva de trabajo pone las clases en línea
Por temor a la muerte o por las muertes generadas	46	6.34	He perdido a varios familiares por esta situación
Por preocupación por la salud personal y de conocidos	44	6.06	Por la salud de mi familia y mía
Por complicaciones económicas	38	5.23	Además, que se sumaban las presiones económicas que apenas ha alcanza
Complicaciones laborales	34	4.68	Mucha exigencia de trabajo. Sin horario. Incluye fines de semana.
Distanciamiento social	17	2.34	Por no poder ver a nadie
Por desempleo o trabajo inestable	15	2.07	Quedé desempleado y todos mis proyectos quedaron pendientes
Porque las personas no colaboran con las medidas	15	2.07	Ante la poca cooperación de muchos ciudadanos
Desconfianza en el manejo de la pandemia	14	1.93	Enojo por la respuesta de las autoridades gubernamentales y su manejo
Por exponerse en el espacio público	12	1.65	Cada que salen mis padres por la despensa me da mucha ansiedad
Inseguridad social	8	1.10	Índices delictivos, negocios en quiebra, desempleo, pobreza
Total	726	100	

Figura 4. Frecuencia y porcentaje de factores asociados a los sentimientos negativos.

Fuente: elaboración propia.

Factor	F	%	Ejemplo de comentario
Cuidado y crecimiento personal	35	18.92	Estar confinada en familia me ha dejado experimentar y conocerme más
Seguimiento de medidas	32	17.30	Seguimos con precauciones y confinados
Apoyo y unión familiar	21	11.35	Debido al apoyo y ayuda que recibo por parte de mi familia
Estar con la familia y allegados	21	11.35	Feliz porque convivo más con mi familia
Porque la familia y conocidos están bien de salud	18	9.73	Ya que a nadie de mi familia ni alrededores cercanos les ha faltado la...
Confianza y esperanza en que mejorará la situación	16	8.65	La vacuna ha traído esperanza
Condiciones favorables de trabajo	15	8.11	Porque no tengo la necesidad de salir a trabajar y cuento con todo lo...
Por tener o desarrollar estabilidad emocional	15	8.11	He sabido manejar mis emociones
Ejecutar o recuperar la rutina	12	6.49	Me siento tranquilo, ya que he podido continuar actividades desde casa
Total	185	100	

Figura 5. Frecuencia y porcentaje de factores asociados a los sentimientos positivos.

Fuente: elaboración propia.

Los paisajes durante el confinamiento

Los espacios que más se desearían visitar una vez terminado el confinamiento fueron el bosque, el mar y la playa. El promedio de respuesta a estos espacios fue mayor a 3.6, en una escala de 1= poco, 4= mucho. En la Figura 6 se puede observar que los espacios que se prefieren visitar son aquellos con importantes cantidades de elementos naturales y que no se suelen encontrar cerca de las ciudades. En cambio, espacios dentro de la ciudad (jardín vecinal), con pocos elementos naturales (plaza pública, calle) y desérticos (desierto, matorral) son lo que menos se preferirían visitar. En el año de inicio de la pandemia se aprecia una mayor preferencia por visitar los espacios en comparación con los años subsecuentes.

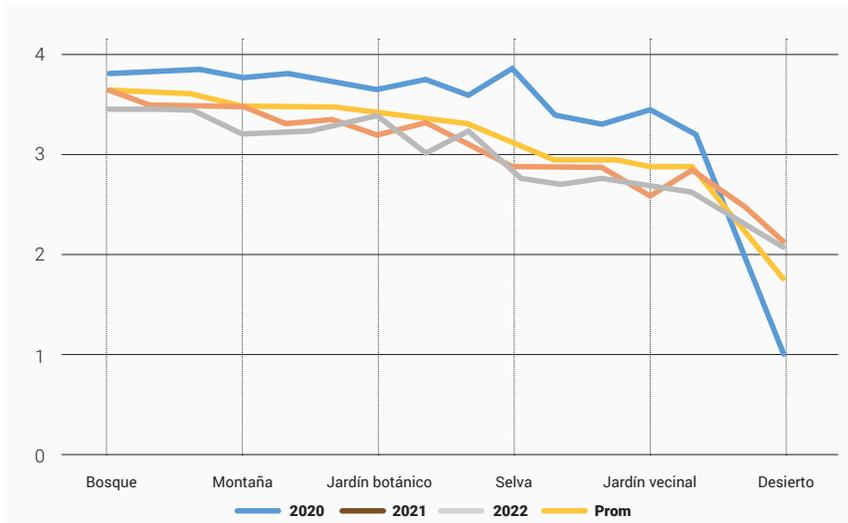


Figura 6. Promedio de respuesta ¿en qué medida te gustaría visitar los siguientes espacios, una vez terminado el confinamiento?
Fuente: elaboración propia.

Se analizó qué efectos consideraron los participantes que la visita a los espacios públicos y los paisajes podrían tener sobre la salud y el estado de ánimo. Las respuestas fueron analizadas y agrupadas en ocho categorías que reflejan las funciones que los paisajes y espacios pueden cumplir durante el confinamiento (Figura 7).

Como se puede observar en la Figura 7, la función restauradora de los paisajes y espacios públicos fue la más frecuentemente mencionada (72%); la segunda función más reportada fue la de medio salubre (17.6%). En conjunto, estas dos funciones, de restauración psicológica y salud física, agruparon 90% de las respuestas.

Factor	F	%	Ejemplo de comentario
Como espacios restauradores	681	72.5	Me sentiría relajada, libre, tranquila
Como medio salubre	165	17.6	Visitarlos mejora la salud respiratoria
Como proveedor de recursos de salud	34	3.6	Al estar en estos espacios respiras totalmente, el sol te calienta, permite fijar vitaminas
Como promotor de conductas saludables	24	2.6	Para visitar espacios abiertos se tiene que caminar, escalar correr algunas veces
Como medio seguro	15	1.6	Me hacen sentir segura
Como medio insalubre	12	1.3	Me limito de visitarlos al pensar que puedo contagiarme
Como medio peligroso	8	0.9	Por el momento no siento confianza de visitar lugares públicos, me provoca inseguridad...
Como estresor	0	0.0	
Total	943	100	

Discusión

La prevalencia de los sentimientos negativos durante el confinamiento que se reporta en este estudio es consistente con la de estudios previos.^{42, 43, 44, 45} El confinamiento en los hogares estuvo acompañado de una percepción de peligro constante, como lo muestran los resultados obtenidos, donde los principales sentimientos reportados durante los tres años de estudio fueron la preocupación y la ansiedad. Se reportaron temores específicos al virus y su contagio, así como los asociados a la exposición de la información sobre la pandemia. Al respecto, Aragonés y Sevillano⁴⁶ describen cómo los medios de comunicación pueden jugar un rol importante en la percepción de peligro durante el confinamiento.

Además del peligro percibido, en México se tienen reportes sobre situaciones riesgosas asociadas al confinamiento, por ejemplo violencia en el hogar,⁴⁷ inseguridad alimentaria,⁴⁸ y acciones del crimen

Figura 7. Frecuencia y porcentaje de las funciones de los paisajes durante el confinamiento

Fuente: elaboración propia

⁴² Andrea Amerio *et al.*, *op.cit.*

Martha Gaeta *et al.*, *op.cit.*

⁴³ Káteri Hernández *op. cit.*

⁴⁴ Luciana Ramos-Lira *et al.*, *op.cit.*

⁴⁵ Silvia Serafín, *et al.*, *op.cit.*

⁴⁶ Juan-Ignacio Aragonés y Verónica Sevillano, "An environmental psychology perspective on the confinement caused by COVID-19", *International Journal of Social Psychology*, núm. 35 (3), pp. 656-663, 2020, <https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1795398>.

⁴⁷ Rosario Valdez-Santiago, Aramis Villalobos-Hernández, Luz Arenas-Monreal, Karla Flores, y Luciana Ramos-Lira, "Violencia en el hogar contra mujeres adultas durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19 en México", *Salud Pública Mex*, vol. 63, núm. 6, pp. 782-8, 2021, <https://doi.org/10.21149/13244>.

⁴⁸ Marco Antonio Ávila-Arcos, Ignacio Méndez-Gómez, María Morales-Rúan, Nancy López-Olmedo, Tonatiuh Barrientos-Gutiérrez y Teresa Shamah-Levy, "La inseguridad alimentaria y factores asociados en hogares mexicanos con casos de Covid-19", *Salud Pública Mex.*, vol. 63, núm. 6, pp. 751-762, 2021, <https://doi.org/10.21149/13026>.

organizado.⁴⁹ A nivel internacional, el confinamiento se experimentó como una amenaza a la seguridad humana y como un profundo riesgo global intervenido por factores como precarización laboral, bajos niveles de ingresos, baja cobertura de salud, violencias contra las mujeres, hacinamiento, expulsiones y crisis ambiental.⁵⁰ Estas condiciones son consistentes con el tercer segmento de los ambientes extremos e inusuales, las cuales fueron favorecedoras para la presencia de sentimientos negativos.

Por otro lado, aunque menos frecuentes, se reportaron sentimientos positivos. Al igual que en estudios anteriores,^{51, 52, 53, 54} estos sentimientos se presentaron en menor medida que los negativos. Se puede observar, entonces, que situaciones como la pandemia pueden favorecer la resiliencia proactiva, que implica una preparación más potencial que responsiva de cara a las dificultades, en aras de anticipar, estructurar y minimizar el impacto de los acontecimientos estresantes que aparecen día a día.⁵⁵

Aunque los sentimientos negativos prevalecieron durante los tres años del estudio, en el último fue donde mayor libertad se experimentó y en el que menos miedo se reportó. Esto puede asociarse con una disminución de la percepción de riesgo de la pandemia.⁵⁶

Respecto a la preferencia por los paisajes durante el confinamiento, los resultados indicaron que las personas preferirían visitar espacios cuyas características son consistentes con los principios establecidos por la Hipótesis de la Biofilia.⁵⁷ Estas características hacen referencia a los siguientes elementos: 1) la riqueza de especies que se pueden encontrar; 2) la posibilidad de vistas amplias y de refugio dentro de ellos;⁵⁸ 3) la presencia de agua;⁵⁹ 4) la prevalen-

⁴⁹ Marco Iazzetta, "Estado, crimen organizado y pandemia por Covid-19", *Temas y Debates*, vol. 40, núm. 1, pp. 289–294, 2020, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7912377>.

⁵⁰ Sandra-Kanety Zavaleta-Hernández y Cesari-Irwing Rico-Becerra, "La pandemia del SARS-CoV-2 como riesgo global: desigualdad e inseguridad humana", *URVIO Rev. Latinoam. Estud. Secur.*, pp. 62–76, 2021, <https://doi.org/10.17141/urvio.31.2021.4985>.

⁵¹ Andrea Amerio, *et al.*, *op.cit.*

⁵² Consuelo Cervantes-Muñoz, *et al.*, *op.cit.*

⁵³ Martha Gaeta, *et al.*, *op.cit.*

⁵⁴ Mauricio Hernández-Bonilla, *et al.*, *op.cit.*

⁵⁵ Marisa Salanova, *op. cit.*

⁵⁶ Sabrina Cipolletta, *et al.*, *op.cit.*

⁵⁷ Stephen Kellert y Edward Wilson, *op. cit.*

⁵⁸ Jay Appleton, *The experience of landscape*, Chichester, Wiley, 1975.

⁵⁹ Richard Coss, "All that Glistens: Water Connotations in Surface Finishes", *Ecol. Psychol.*, vol. 2, núm. 4, pp. 367–380, dic. 1990. Doi: 10.1207/s15326969eco0204_3.

cia de elementos naturales sobre los contruidos,^{60, 61} la prevalencia de escenas con vegetación sobre las libres de vegetación.⁶²

Los resultados de este estudio son consistentes con estas aproximaciones. Los paisajes que fueron reportados más frecuentemente como preferidos para visitar durante el confinamiento contienen, en mayor medida, las cinco propiedades arriba mencionadas. En contraste, en los paisajes menos frecuentemente mencionados como preferidos para visitar, como la plaza pública, el desierto o el matorral, se espera menor diversidad de especies, menor posibilidad de refugio, menores cantidades o ausencia de agua y vegetación, así como, en el caso de la plaza pública, mayor cantidad de elementos contruidos.

La preferencia por los ambientes naturales, como el bosque, el mar, la playa, la montaña y el río, se puede asociar, de acuerdo con Ulrich,⁶³ a que estos ambientes contienen características biofílicas. Es decir, estos ambientes se prefirieron sobre los otros ya que, de acuerdo con los argumentos de la biofilia, durante la evolución humana contribuyeron al bienestar, seguridad y sobrevivencia de la especie. Esto es consistente con las principales funciones que los participantes asociaron a los paisajes. 94% de las respuestas de los participantes conforman las funciones relacionadas con la restauración psicológica y la salud física (Figura 7).

En cambio, un ambiente como el desierto fue de los menos preferidos por participantes de distintas edades en estudios anteriores, y la preferencia decreció aún más si éste se evaluaba como un ambiente para vivir.⁶⁴ Herzog⁶⁵ sugiere que la peligrosidad asociada con este ambiente, así como una menor familiaridad con este entorno, podrían ser factores asociados a esta baja preferencia.

Los participantes identificaron como la principal función de los paisajes la restauración psicológica, esperando obtener de ellos sa-

⁶⁰ Stephen Kaplan, Rachel Kaplan y John Wendt, "Rated preference and complexity for natural and urban visual material", *Perception & Psychophysics*, vol. 12, núm. 4, pp. 354–356, 1972. Doi: 10.3758/BF03207221.

⁶¹ Roger Ulrich, *op. cit.*

⁶² Patrick Hartmann y Vanessa Apaolaza-Ibáñez, "Desert or rain: Standardisation of green advertising versus adaptation to the target audience's natural environment", *Eur. J. Mark.*, vol. 47, núm. 5, 2013. Doi: 10.1108/03090561311308091.

⁶³ Roger Ulrich, *op. cit.*

⁶⁴ John Balling y John Falk, "Development of visual preference for natural environments", *Environment and Behavior*, vol. 14, EUA, Sage Publications, pp. 5–28, 1982. Doi: 10.1177/0013916582141001.

⁶⁵ Thomas Herzog, "A Cognitive Analysis of Preference for Natural Environments: Mountains, Canyons, and Deserts", *Landsc. J.*, vol. 6, núm. 2, pp. 140–152, 1987, [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80138-0](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80138-0).

lud y bienestar. Esto es consistente con la teoría de la Restauración de la Atención⁶⁶ y la teoría de la Reducción del Estrés.⁶⁷ De esta manera, es importante considerar el acceso a las áreas verdes en periodos de confinamiento.

Consideraciones finales

El confinamiento impuesto por la pandemia tuvo consecuencias importantes para la población de Ciudad de México. La cantidad y variedad de sentimientos negativos experimentados fue considerable, y estos han permanecido de manera relativamente estable. No existieron condiciones para una preparación efectiva para un confinamiento tan prolongado y drástico, sin embargo, ahora sabemos qué efectos conlleva y con qué recursos contamos para afrontar situaciones similares.

En principio, podemos reconocer el potencial de las personas para desarrollar resiliencia en condiciones tan complejas. En nuestro estudio, a pesar de la prevalencia de las experiencias negativas, las personas reportaron sentimientos de optimismo y actitudes favorables para la afrontar la situación. Incluso encontraron en el confinamiento condiciones para el autoconocimiento y el desarrollo personal. Otras investigaciones sobre el tema, en otras partes del mundo, han mostrado resultados similares.⁶⁸ Estos hallazgos pueden contribuir a cimentar las bases para diseñar e implementar medidas dirigidas a preservar la salud mental de las personas durante periodos de confinamiento.

La resiliencia puede ser favorecida desde distintas perspectivas y estrategias de intervención. Sin embargo, una de ellas resulta especialmente interesante: el acceso a los espacios públicos y a las áreas verdes. Investigaciones previas han mostrado que la resiliencia durante la pandemia por Covid 19 se presentó, en mayor medida, en personas que frecuentaban más los espacios públicos.⁶⁹ El contacto con las áreas verdes durante la pandemia no sólo favoreció la resiliencia, también se asoció con la promoción del bienestar físico,

⁶⁶ Rachel Kaplan y Stephen Kaplan, 1989, *op. cit.*

⁶⁷ Roger Ulrich, *op. cit.*

⁶⁸ Nicolas Pellerin, Eric Raufaste, Maya Corman, Frederique Teissedre y Michael Dambrun, "Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French covid-19 lockdown", *Sci. Rep.*, vol. 12, núm. 1, p. 10674, 2022. Doi: 10.1038/s41598-022-14572-5.

⁶⁹ William Killgore, Emily Taylor, Sara Cloonan y Natalie Dailey, "Psychological resilience during the COVID-19 lockdown", *Psychiatry research*, vol. 291, p. 113-216, 2020. Doi: 10.1016/j.psychres.2020.113216.

psicológico y social.^{70, 71} La hipótesis de la biofilia,⁷² junto con la Teoría de la Restauración de la Atención^{73, 74} y de la Reducción del Estrés⁷⁵ ofrecen un marco teórico, así como evidencia empírica, que explican los beneficios de estar en contacto con la naturaleza, especialmente durante el confinamiento.

Los espacios públicos también están asociados a temores durante la pandemia, específicamente al contagio. Se ha mostrado que, aunque estos espacios pueden presentar cierto riesgo, no están dentro de los principales ambientes de transmisión.⁷⁶ El riesgo puede ser reducido siguiendo medidas precautorias para las visitas a los espacios públicos y las áreas verdes,^{77, 78} las cuales incluyen control de la distancia social y del aforo, limitación de accesos y actividades, supervisión, desinfección de superficies, maximizar la ventilación, proporcionar oportunidades para la higiene de las manos y fomentar la dispersión. En este sentido, el cierre y la restricción del acceso a los espacios públicos debe ponderarse cuidadosamente, ya que puede reducir las posibilidades de recuperación de la salud física y mental de los habitantes de la ciudad.

Otro de los elementos importantes que debe ser considerado para la promoción del bienestar durante el confinamiento son las expectativas de las personas. El bienestar tiene más probabilidades de experimentarse si existe compatibilidad.^{79, 80} Este concepto

⁷⁰ Raf Aerts, Naomi Vanlessen, y Olivier Honnay, "Exposure to green spaces may strengthen resilience and support mental health in the face of the covid-19 pandemic", *BMJ*, vol. 373, 2021. Doi: 10.1136/bmj.n1601.

⁷¹ Hansen Li, Matthew Browning, Angel Dzhambov, Guodong Zhang y Yang Cao, "Green Space for Mental Health in the COVID-19 Era: A Pathway Analysis in Residential Green Space Users", *Land*, vol. 11, p. 1128, 2022, <https://doi.org/10.3390/land11081128>.

⁷² Stephen Kellert y Edward Wilson, *op. cit.*

⁷³ Rachel Kaplan y Stephen Kaplan, 1989, *op. cit.*

⁷⁴ Stephen Kaplan, "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework", *J. Environ. Psychol.*, vol. 15, núm. 3, pp. 169–182, 1995, [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

⁷⁵ Roger Ulrich, *op. cit.*

⁷⁶ Catalina Medina, *et al.*, *op.cit.*

⁷⁷ Shirra Freeman y Angela Eykelbosh, *op. cit.*

⁷⁸ National Center for Immunization and Respiratory Diseases, "Visiting parks and recreational facilities: protect yourself and others from COVID-19", Atlanta, GA, 2019, <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/89194>.

⁷⁹ Rachael Kaplan, Stephen Kaplan y Robert Ryan, "With People in Mind: Design and Management for Everyday Nature", Washington, D. C., Island Press, 1998.

⁸⁰ Rodney Matsuoka y Rachael Kaplan, "People needs in the urban landscape: Analysis of Landscape and Urban Planning contributions", *Landsc. Urban Plan.*, vol. 84, núm. 1, pp. 7–19, 2008, <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.09.009>.

hace referencia a la congruencia entre los deseos y objetivos de las personas, y las oportunidades que ofrecen los espacios públicos y las áreas verdes para satisfacerlas. En este estudio se reveló que las personas tienen expectativas muy definidas sobre los beneficios que esperan de estos lugares, enfocadas, de manera muy destacada, hacia el potencial restaurador de las áreas verdes. No es suficiente con que las personas tengan acceso a los espacios verdes, al llegar a ellos, éstos deben tener una configuración, diseño y manejo que promuevan la restauración psicológica. Existen guías para las áreas verdes que se enfocan en aspectos de bienestar en general y de restauración psicológica en particular,⁸¹ las cuales incluyen diversos tipos de consideraciones: la cantidad, variedad y distribución de la vegetación, las vistas, la naturalidad del lugar, las posibilidades de descanso, refugio y distanciamiento, la estética y la posibilidad de contacto con los elementos naturales.

Las disciplinas relacionadas con el espacio habitable, tales como la arquitectura, la arquitectura de paisaje y el urbanismo, junto con la psicología, pueden contribuir, de manera importante y precisa, a orientar los esfuerzos y estrategias para la gestión del confinamiento. Estas disciplinas pueden revelar las transacciones entre los elementos urbanos, los elementos naturales y los estados de ánimo de las personas durante circunstancias de confinamiento. Este conocimiento, sumado a los enfoques, teorías, conceptos y evidencias que estas disciplinas pueden aportar, pueden ser una base sólida sobre la cual construir los fundamentos para las decisiones enfocadas en la seguridad y bienestar de las personas. Las medidas implementadas tendrán mayores probabilidades de ser aceptadas y llevadas a cabo, ya que serán compatibles con las necesidades, preferencias y expectativas de las personas.

Estas disciplinas, junto con la psicología, contribuyen con una aproximación necesaria para el espacio habitable. En esta aproximación, el bienestar durante el confinamiento no se concibe como responsabilidad exclusiva de los individuos, sino que se conforma por una serie de intrincadas transacciones que involucran a los espacios urbanos, los paisajes y las emociones, pensamientos y conductas de las personas.

En este estudio, los sentimientos negativos fueron los prevalentes. Las preferencias más acentuadas se enfocaron en aquellos paisajes con mayores cualidades biofílicas. Las personas esperan de ellos efectos restauradores, reductores del estrés y benéficos

⁸¹ Eric Jiménez, "Indicadores psicosociales de la sustentabilidad de los espacios verdes públicos.", en Amaya Larrucea, Eric Jiménez y Maricarmen Meza (eds.), *Espacios verdes públicos y sustentabilidad. Estudios culturales, sociales y ambientales*, pp. 96–165, México, Facultad de Arquitectura, UNAM, 2020, <https://arquitectura.unam.mx/libros.html>.

para la salud. Prevenir, monitorear y tratar el malestar emocional durante el confinamiento, promover el acceso seguro y democrático a las áreas verdes, e incorporar elementos de diseño, manejo e intervención de estos espacios para que faciliten la restauración psicológica y la reducción del estrés, debería ser de atención prioritaria en futuros confinamientos.

Si el acceso a los espacios públicos y a las áreas verdes es importante durante condiciones cotidianas, lo es aún más durante periodos de pandemia. En futuros confinamientos puede considerarse también la inclusión de paisajes naturales simulados en los espacios interiores, ya que existe evidencia acerca de que éstos pueden producir efectos restauradores en los habitantes, tales como la reducción del estrés.⁸²

Los resultados de este estudio podrían variar en términos de distintas variables individuales y socio demográficas (por ejemplo, escolaridad o nivel socio económico). Afortunadamente, en la actualidad, se encuentran en proceso de publicación numerosos estudios dentro del marco de la pandemia por COVID 19; es posible que dentro de ellos se pueda apreciar un panorama de esta variabilidad. De cualquier forma, es importante considerar estas diferencias, ya que de esta manera las políticas públicas y las medidas adoptadas para afrontar el confinamiento podrían plantearse de forma diferencial para cada grupo, incrementando así su aceptación efectiva. Finalmente, aunque la presente investigación tuvo un carácter exploratorio, sugiere ampliar las estrategias metodológicas e incluir diseños que permitan realizar análisis con estadística inferencial. Es importante, también, explorar otros efectos psicológicos del paisaje en condiciones de confinamiento en el espacio doméstico. De esta manera que se podrían obtener resultados de distinta naturaleza y alcance, y así se enriquecería la comprensión e implicaciones del tema.

⁸² Anette Kjellgren y Hanne Buhrkall (2010), "A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment", *Journal of Environmental Psychology*, núm. 30 (4), pp. 464-472, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.01.011>.

Referencias

AERTS, RAF, NAOMI VANLESSEN Y OLIVIER HONNAY

- 2021 "Exposure to green spaces may strengthen resilience and support mental health in the face of the covid-19 pandemic", *BMJ*, vol. 373. Doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n1601>.

AMERIO, ANDREA, *et al.*

- 2020 "COVID-19 Lockdown: Housing Built Environment's Effects on Mental Health", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, núm. 17 (16). Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043544>

APPLETON, JAY

- 1975 "The experience of landscape", Chichester, Wiley.

ARAGONÉS, JUAN-IGNACIO Y VERÓNICA SEVILLANO

- 2020 "An environmental psychology perspective on the confinement caused by COVID-19", *International Journal of Social Psychology*, núm. 35 (3), pp. 656-663. Doi: <https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1795398>

ARAVINDAKSHAN, ASHWIN, JÖRN BOEHNKE, EHSAN GHOLAMI Y ASHUTOSH NAYAK

- 2020 "Restarting after COVID-19: A Data-driven Evaluation of Opening Scenarios", *medRxiv*, 05.28.20115980, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1101/2020.05.28.20115980>

ÁVILA-ARCOS, MARCO ANTONIO, *et al.*

- 2021 "La inseguridad alimentaria y factores asociados en hogares mexicanos con casos de Covid-19", *Salud Pública de México*, vol. 63, (6), pp. 751-762. Doi: <https://doi.org/10.21149/13026>.

BASTIDA, ALEXIS Y LEÓN AGUILUZ

- 2022 "La habitabilidad de la vivienda de interés social en la pandemia. El cambio de paradigma debido al confinamiento en México", en Jesús Aguiluz, Liliana Romero y Verónica Zendejas (eds.), *Pospandemia. Efectos en el diseño de espacios públicos, movilidad urbana y vivienda*, Toluca, Editorial de la UAEM.

BALLING, JOHN Y JOHN FALK

- 1982 "Development of visual preference for natural environments", *Environment and Behavior*, vol. 14, pp. 5-28, EUA, Sage Publications. Doi: <https://doi.org/10.1177/0013916582141001>.

CERVANTES-MUÑOZ, CONSUELO, JAZMÍN MORA-RÍOS, TERESA SALTIJERAL-MÉNDEZ, Y LUCIANA RAMOS-LIRA

2022 "Implications of the COVID-19 lockdown for the emotional well-being of the adult population in Mexico", *Salud Mental*, vol. 45, núm. 4. Doi: <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.024>.

CIPOLLETTA, SABRINA, GABRIELA ANDREGHETTI Y GIOVANNA MIONI

2022 (abr.) "Risk Perception towards COVID-19: A Systematic Review and Qualitative Synthesis", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, núm. 8. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19084649>.

COSS, RICHARD

1990 (dic.) "All that Glistens: Water Connotations in Surface Finishes", *Ecological Psychology*, vol. 2, núm. 4, pp. 367-380. Doi: https://doi.org/10.1207/s15326969eco0204_3.

FREEMAN, SHIRRA Y ANGELA EYKELBOSH

2020 "COVID-19 and outdoor safety: Considerations for use of outdoor recreational spaces", <https://ncceh.ca/documents/guide/covid-19-and-outdoor-safety-considerations-use-outdoor-recreational-spaces>.

GAETA, MARTHA, LAURA GAETA Y MARÍA RODRÍGUEZ

2021 "The Impact of COVID-19 Home Confinement on Mexican University Students: Emotions, Coping Strategies, and Self-Regulated Learning", *Frontiers in Psychology*, vol. 12. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642823>.

HARTIG, TERRY Y PETER KAHN

2016 "Living in cities, naturally", *Science*, vol. 352, núm. 6288, pp. 938-940. Doi: <https://doi.org/10.1126/science.aaf3759>.

HARTMANN, PATRICK Y VANESSA APAOLAZA-IBÁÑEZ

2013 "Desert or rain: Standardisation of green advertising versus adaptation to the target audience's natural environment", *European Journal of Marketing*, vol. 47, núm. 5. Doi: <https://doi.org/10.1108/03090561311308091>.

HERNÁNDEZ, KÁTERI

2022 "Una pandemia no apta para niños. La vivienda en México como lugar de confinamiento", *MADGU. Mundo, Arquitectura, Diseño Gráfico y Urbanismo*, vol. 5, núm. p. 33. Doi: <https://doi.org/10.36800/madgu.v6i10.87>.

HERNÁNDEZ-BONILLA, MAURICIO Y KARLA LOZANO-MERINO

- 2021 "Entorno residencial y habitabilidad urbana en tiempos de pandemia: el caso de Xalapa (México)", *Labor e Engenharia*, vol. 15. Doi: <https://doi.org/10.20396/labore.v15i00.8665852>.

HERZOG, THOMAS

- 1987 "A Cognitive Analysis of Preference for Natural Environments: Mountains, Canyons, and Deserts", *Landscape Journal*, vol. 6, núm. 2, pp. 140-152. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80138-0](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80138-0).

LAZZETTA, MARCO

- 2020 "Estado, crimen organizado y pandemia por Covid-19", *Temas y Debates*, vol. 40, núm. 1, pp. 289-294, Doi: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7912377>

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

- 2020 "Recomienda IMSS medidas de esparcimiento en casa durante etapa de distanciamiento por COVID-19", México, <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202003/137>.

JIMÉNEZ, ERIC

- 2020 "Indicadores psicosociales de la sustentabilidad de los espacios verdes públicos", en Amaya Larrucea, Eric Jiménez y Maricarmen Meza (eds.), *Espacios verdes públicos y sustentabilidad. Estudios culturales, sociales y ambientales*, pp. 96-165, México, Facultad de Arquitectura, UNAM, <https://arquitectura.unam.mx/libros.html>.

KAPLAN, STEPHEN, RACHEL KAPLAN Y JOHN WENDT

- 1972 "Rated preference and complexity for natural and urban visual material", *Perception & Psychophysics*, vol. 12, núm. 4, pp. 354-356. Doi: <https://doi.org/10.3758/BF03207221>.

KAPLAN, RACHEL Y STEPHEN KAPLAN

- 1989 "The Experience of Nature: A Psychological Perspective", Nueva York, Cambridge University Press.

KAPLAN, STEPHEN

- 1995 "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework", *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15, núm. 3, pp. 169-182. Doi: [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

KAPLAN, RACHAEL, STEPHEN KAPLAN Y ROBERT RYAN

1998 "With People in Mind: Design and Management for Everyday Nature", Washington, D. C., Island Press.

KELLERT, STEPHEN Y EDWARD WILSON

1993 "The Biophilia Hypothesis". Washington, DC: Island Press.

KJELLGREN, ANETTE Y HANNE BUHRKALL

2010 "A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment", *Journal of Environmental Psychology*, núm. 30, (4), pp. 464-472, . Doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.01.011>.

KILLGORE, WILLIAM, EMILY TAYLOR, SARA CLOONAN Y NATALIE DAILEY

2020 "Psychological resilience during the COVID-19 lockdown", *Psychiatry Research*, vol. 291, p. 113216. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>.

LAZCANO, GUSTAVO, IVETT VILCHIS Y FRANCISCO ARGUELLO

2021 "Juventud y confinamiento social en México: Secuelas de la sindemia provocada por el Covid-19", *Antropología Experimental*, núm. 21, SE-Monográfico, pp. 27-38. Doi: <https://doi.org/10.17561/rae.v21.6667>.

LI, HANSEN, *et al.*

2022 "Green Space for Mental Health in the COVID-19 Era: A Pathway Analysis in Residential Green Space Users", *Land*, vol. 11, p. 1128, Doi: <https://doi.org/10.3390/land11081128>.

MATHIEU, EDOUARD, *et al.*

2020 "Coronavirus Pandemic (COVID-19)", *Our World in Data*, <https://ourworldindata.org/coronavirus>.

MATSUOKA, RODNEY Y RACHAEL KAPLAN

2008 "People needs in the urban landscape: Analysis of Landscape and Urban Planning contributions", *Landscape and Urban Planning*, vol. 84, núm. 1, pp. 7-19, Doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.09.009>.

MEDINA, CATALINA, *et al.*

2021 "Revisión rápida: evidencia de transmisión por Covid-19 e infecciones respiratorias agudas similares en espacios públicos abiertos", *Salud Pública de México*, vol. 63, núm. 2, pp. 232-241, Doi: <https://doi.org/10.21149/11827>.

NATIONAL CENTER FOR IMMUNIZATION AND RESPIRATORY DISEASES

- 2019 "Visiting parks and recreational facilities : protect yourself and others from COVID-19", Atlanta, GA., <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/89194>.

ORDÓÑEZ, GERARDO

- 2020 "Tijuana ante el confinamiento social impuesto por la COVID-19: habitabilidad de las viviendas, entorno urbano y condiciones económicas en los hogares", *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, núm. 27, pp. 303-349. Doi: <https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7209>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

- 2016 "Urban green spaces and health. A review of evidence", http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1.

PELLERIN, NICOLAS, *et al.*

- 2022 "Psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French covid-19 lockdown", *Scientific Reports*, vol. 12, núm. 1, p. 10674. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14572-5>.

RAMOS-LIRA, LUCIANA, *et al.*

- 2020 "Emotional responses and coping strategies in adult Mexican population during the first lockdown of the COVID-19 pandemic: An exploratory study by sex", *Salud Mental*. vol. 43, núm. 6. Doi: <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2020.034>.

SALANOVA, MARISA

- 2020 "How to survive COVID-19? Notes from organisational resilience (¿Cómo sobrevivir al COVID-19? Apuntes desde la resiliencia organizacional)", *International Journal of Social Psychology*, vol. 35, núm. 3, pp. 670-676. Doi: <https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1795397>.

SERAFÍN, SILVIA, MARIANA PELAYO Y DAHALI AGUILAR

- 2021 "Violencia de género en el habitar confinado: experiencias en el marco del COVID-19 en la ciudad de Tepic", en Mario González, Fernando Flores y Jesús Rodríguez (coords.), *Habitabilidad, movilidad y nueva normalidad urbana*, México, Labyrinthos editores, pp. 117-143.

SUEDFELD, PETER

- 1987 "Extreme and unusual environments", en Daniel Stokols e Irwin Altman (eds.), *Handbook of Environmental Psychology* (cap. 22), Nueva York, Wiley.

ULRICH, ROGER

- 1983 "Aesthetic and Affective Response to Natural Environment", en Irwin Altman y Joachim Wohlwill (eds.), *Behavior and the Natural Environment*, Nueva York, Plenum Press.

VALDEZ-SANTIAGO, ROSARIO, *et al.*

- 2021 "Violencia en el hogar contra mujeres adultas durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19 en México", *Salud Pública de México*, vol. 63, núm. 6, pp. 782-788, Doi: <https://doi.org/10.21149/13244>.

VERDUGO, MERCEDES

- 2021 "Habitabilidad de la vivienda en tiempos de pandemia por Covid-19 en México. El caso de Culiacán", *Ehquidad: Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, núm. 15 pp. 77-112. Doi: <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2021.0004>.

ZAVALETA HERNÁNDEZ, SANDRA KANETY Y CESARI IRWING RICO BECERRA

- 2021 "La pandemia del SARS-CoV-2 como riesgo global: desigualdad e inseguridad humana", *URVIO Revista Latinoamericana de Estudios de Seguridad*, pp. 62-76, Doi: <https://doi.org/10.17141/urvio.31.2021.4985>.

Eric Orlando Jiménez Rosas

Facultad de Arquitectura
Universidad Nacional Autónoma de México
eric.jimenez@fa.unam.mx
<https://orcid.org/0000-0002-7828-5566>

Es doctor en Psicología por la UNAM. Realizó una estancia posdoctoral en el Colegio de Posgraduados. Es profesor y tutor de la licenciatura en Arquitectura de Paisaje y de los programas de posgrado en Arquitectura y Urbanismo. Se ha especializado en psicología ambiental, dentro de la cual se ha enfocado en tres líneas de investigación: psicología arquitectónica, psicología urbana y psicología del paisaje. Su trayectoria académica se ha enfocado en la investigación y docencia en la Facultad de Arquitectura. Es fundador y Técnico Académico del Laboratorio de Áreas Verdes y Espacios Públicos de la UNAM.

Amaya Larrucea Garritz

Facultad de Arquitectura
Universidad Nacional Autónoma de México
amaya.larrucea@fa.unam.mx
<https://orcid.org/0000-0001-6278-9930>

Arquitecta Paisajista, maestra en Arquitectura en la línea de restauración de monumentos y doctora en Arquitectura por la Facultad de Arquitectura de la UNAM. Investigadora titular B de tiempo completo del Centro de Investigaciones en Arquitectura, Urbanismo y Paisaje de la Facultad de Arquitectura. Se desempeña en el área de Territorio, Ciudad y Paisaje, y en la línea de Arquitectura de Paisaje y Sustentabilidad. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores nivel 1. Es responsable y fundadora del Laboratorio de Áreas Verdes y Espacios Públicos. Su producción incluye dos vertientes, la primera se ubica en el origen y devenir de la configuración histórica del paisaje en México, y la segunda en el estudio multidisciplinario de los espacios abiertos urbanos, especialmente los ajardinados, haciendo énfasis en su función cultural, social y ambiental.