

# Temporalidad, Espacialidad y Corporalidad en Pandemia Experiencia personal

## Temporality, Spatiality and Corporality in Pandemic Personal experience

Ana María León Tapia  
Quito, Ecuador

Universidad Central del Ecuador – Facultad de Ciencias Psicológicas

### Resumen

El COVID es mucho más que una enfermedad que afecta a las vías respiratorias y lesiona los pulmones, tiene otras implicaciones físicas y sistémicas que repercuten en el diario vivir; sin embargo, muchas implicaciones existenciales se vislumbran y, no solo relacionadas con la idea de muerte, que tal vez en este tiempo ha dejado de ser tan generalizada, pero si en la revisión de dimensiones como la corporalidad, temporalidad y espacialidad que modifican la forma de co-existir, de mirarse y de mirar al otro. Aquí se comparte un análisis de caso personal sobre la experiencia de infectarse con Covid y el análisis de los conceptos de temporalidad, espacialidad y corporalidad asociados a esa experiencia. Se identifican aspectos de re-visión de la persona y también las implicaciones psicológicas y emocionales producto de la enfermedad, la forma de relacionarse con el otro, con el tiempo y con su nueva forma de vida.

### Palabras clave

Corporalidad, temporalidad, espacialidad, Covid.

### Abstract

Covid is more than a disease that affects the respiratory tract and damages the lungs, it has systemic and physical implications that affect daily life. However, various existential implications appear, not only related to the idea of death, which perhaps at this moment has ceased to be so general, but also in the revision of dimensions of the ontological structure of Dasein such as corporeality, temporality, and spatiality that modifies the way of living together, of looking at ourselves and others. Below is a personal case analysis of the experience of being infected with COVID and the analysis of the concepts of temporality, spatiality and corporeality associated with this experience. The review aspects of the person are identified, as well as the psychological and emotional implications associated with this disease, the way of relating to others, over time and with a new lifestyle.

### Keywords

Corporeality, temporality, spatiality, Covid.

### Introducción

La humanidad está viviendo la época de post-pandemia, considero que hay muchos aspectos que el Covid nos ha dejado como secuelas, tanto en la salud física como mental, pero también en nuestra experiencia personal de transitar la existencia.

Como existenciales conocemos que la temporalidad, espacialidad y corporalidad componen la estructura ontológica del Dasein desde las cuales las personas construimos nuestra experiencia de vida. La temporalidad es más que el concepto de tiempo, de saber qué hora o fecha es; la espacialidad es más que la noción de lugar, no se refiere solo a identificar en qué sitio nos encontramos y la corporalidad no se restringe a definir cómo está constituido mi cuerpo; son conceptos que hacen referencia a la particular y personal vivencia del tiempo, espacio y cuerpo (Signorelli, 2008). Binswanger propone estudiar en el mundo de las personas la forma en cómo vivencian el tiempo y el espacio, la manera de temporalizar y espacializar; considerando al tiempo no como un hecho físico sino histórico y al espacio no solo como la identificación de un lugar, sino el lugar vivido según el afecto, el espacio humorado y el cuerpo según la relación que la persona establece son él mismo, como el cuerpo que es, que tiene o que habita (Signorelli, 2011).

Considero relevante revisar estos otros aspectos de la existencia porque la mayoría de las investigaciones relacionadas a la pandemia se han centrado en el tema de la muerte y no se han atendido los otros conceptos existenciales relacionados a la humanidad amenazada.

En Google académico se encuentran 36400 resultados a la búsqueda de *idea de muerte y pandemia*. Se reduce a 17200 cuando la búsqueda es *temporalidad y pandemia; espacialidad y pandemia* 18200 y *corporalidad y pandemia* 19100. Sin embargo, no todos estos artículos hablan desde la visión existencial de la psicología. De estos artículos, algunos se refieren al espacio físico, geográfico o

dentro de la ciudad, la escuela y la zona rural (Hernández, 2020; Link, Ibarra, Matus, Méndez, & Ruiz-Tagle, 2021; López, 2020; Puma Gonzales, Adrianzén Zapata, Salsavilca Chuñocca, & Ubillus Orjeda, 2021; Segura, 2022); otros se relacionan con la forma en que la pandemia se distribuyó en el espacio, relacionado con los contagios y su distribución espacial (Sotela & Mayorga, 2020), desde el cambio de espacio para la educación que pasó de ser presencial a virtual (Verón, 2020), incluso desde la política (Serrón, 2013) y la dinámica territorial (Buffalo & Rydzewski, 2021) y, solo uno estuvo relacionado directamente con la visión de espacialidad como lo entendemos en el existencialismo (Ceniceros, 2020). Después de haber sido contagiada de Covid y vivir el proceso de enfermedad, tratamiento y recuperación, percibí algunos cambios importantes en estas tres dimensiones y, al entrevistar a otras personas que han vivido la experiencia del contagio logré identificar que existen puntos en común al relacionar las experiencias compartidas. En cada una de las dimensiones hablaré de mi experiencia personal y los aspectos que han coincidido con las experiencias de las personas entrevistadas.

### **Corporalidad**

**Parafraseando a Susana Signorelli al cuerpo se lo puede entender como el cuerpo que tengo, el cuerpo que soy y el cuerpo que me permite la relación con los otros. (Martínez Ortiz, 2011).**

Durante el tiempo de mi convalecencia, los síntomas que se presentaron fue el cansancio y el malestar general, todo el cuerpo estaba aletargado, dolorido y afectado. Tenía la necesidad imperiosa de dormir y cada vez que dormía mi cuerpo transpiraba como nunca lo había hecho antes, al punto que al despertar debía cambiar de ropa porque estaba completamente humedecida de tanto sudor.

En el segundo día de aislamiento intenté hacer algo de teletrabajo, con la idea de “aprovechar” ese tiempo sin mis responsabilidades regulares para poder avanzar con los pendientes. Definitivamente no lo logré, con lo poco que pude hacer frente a la computadora, mi mente se agotó completamente y mi cuerpo se debilitó el doble, esa fue la señal inequívoca que era momento de hacer caso a mi cuerpo y cumplir con el descanso que me exigía.

Al pensar en mi cuerpo en ese momento tengo una sensación de fragilidad no experimentada nunca antes con ninguna enfermedad, como si la piel se volviera un cascarón fino y fácilmente quebrantable, dentro guarda un esqueleto frágil y músculos que pierden rápidamente su fuerza y comunican su debilidad con una sensación de dolor diferente, no es tan fuerte, pero si permanente, como para recordarte minuto a minuto que eres frágil y que tu cuerpo está puesto a prueba y parece que pierde.

Mientras no enfermamos, en el día a día transcurrimos dando por sentado que nuestro cuerpo está ahí, nos acompaña toda la vida pero muy pocas veces lo miramos y atendemos con amor; la mayoría del tiempo lo sobre-esforzamos con trabajo, con drogas, alterando su ciclo de sueño, alterando la alimentación,

con tal de seguir el ritmo de la vida en la que socialmente nos hemos inmiscuido.

Pero llega el COVID a alojarse sin permiso en tu cuerpo y entonces todo cambia, la “superfuerza” que pensabas tener ya no existe, el pensarte joven aún y con resistencia te es cuestionado de frente y en un par de horas ya no tienes fuerza para nada; la independencia que creías tener desaparece, te encierran o te encierras para evitar contagiar y tu cuerpo ya no te relaciona con nadie. Una sensación de frío acompaña como aura a tu cuerpo, moverte de una habitación a otra es toda una odisea, un riesgo para ti y para otros.

Ahora tu cuerpo es un foco de contagio, es un lugar de incubación de virus, tu cuerpo es un peligro para otros y no es un refugio para ti. Lo sientes como si no respondiera, como si ya no quisiera escucharte, quieres saber cómo estás, si mejorarás, pero tu cuerpo no responde. Es como que ha cerrado la puerta y se va, colgó el letrero de cerrado y te dejó por fuera. Pide descanso, pide reposo, pide alimentarse bien, pide hidratarse y ahora ya no estás en condiciones de decirle que no, que espere o que lo harás cualquier otro momento, ya esperó bastante, hoy quiere atención ¡ya!, no hay como postergar, no se puede esperar, ya no.

Mientras pasan los días, mi cuerpo comienza a salir de su hibernación. Pero siempre a su ritmo, nada de inmediateces como estaba acostumbrada, todo es lento, paulatino, poco a poco comienza a dar la ligera esperanza de que retomará su ritmo anterior pero también da la certeza de que nada será igual; las condiciones ahora son diferentes. El dolor, la debilidad, la dependencia de otros para sobrevivir te marcan y tu cuerpo se encarga de mantener ese recordatorio por algún tiempo.

La sensación de fragilidad se vuelve muy cercana, esa necesidad de cobijo y contención que supongo el cuerpo de bebé lo siente cuando espera en la soledad de la cuna a su mamá y sus brazos que abrigan y contienen. Esa sensación que la fuerza ya no es suficiente, caminar es un trabajo complejo, levantarse de la cama es todo un riesgo, salir de casa te hace sentir como si fueras muy muy pequeña, el viento se siente fuerte en toda tu piel, incluso la que está cubierta por los ropajes que llevas y si llega más viento, atraviesa tu piel y te cala los huesos, puedes escuchar como tus huesos rechinan al temblar con el roce del viento. Si esto no te convence de lo frágil que eres, no sé qué lo hará.

Y luego viene el tiempo de la falta de energía, es como si tu cuerpo ha perdido la relación con el mundo exterior, la energía que te duraba hasta el medio día ahora está solo a primeras horas de la mañana, la energía que duraba hasta el inicio de la noche está solo hasta la hora de almuerzo. Puedes sentir que tu ánimo está mejor, te sientes en capacidad de asumir nuevas actividades, pero tu cuerpo simplemente dice “no”, ahora haremos las cosas a mi modo, a mi ritmo o nada.

Un malestar constante y agotador acompaña el día a día, sintiendo como que el cuerpo nos hubiera traicionado. Tu cerebro también ha cambiado la forma

de funcionar, antes de enfermar podrías hacer varias actividades a la vez y todas con eficiencia, pero ahora, concentrarse es difícil, necesitas toda tu atención para una sola cosa e incluso así las ideas, los conceptos y la información que estás revisando parece que se desvanece.

El cuerpo en relación con el otro también cambia, al inicio está la sensación de ser un ente que contamina, una persona peligrosa para quien podría acercarse. Si bien es cierto que la medicina dice que no eres agente infeccioso, pero sientes el cuerpo como si fuera un lugar de incubación de los gérmenes. Y luego, cuando sales después del tiempo de reposo y recuperación, sientes que la distancia entre tu cuerpo y el de las demás personas es necesaria, ha cambiado tu forma de acercarte al cuerpo del otro, ahora hay recelo de enfermar o enfermarte, no sabes si saludar de lejos, solo con el puño, con un abrazo como siempre o mejor incluso, no saludar. Que se sienten muy cerca, que te hablen muy cerca, que toquen tu cuerpo ahora se siente extraño.

Psicológicamente se puede describir como una sensación de miedo, de amenaza, incluso de indefensión, que está presente en todas las interacciones con las demás personas. A ratos parece irracional, no siempre se puede encontrar una explicación a lo que se siente, pero la fuerza de esa sensación está siempre presente y llega incluso a limitar las interacciones con las otras personas. El mundo individual (Eigenwelt) y el mundo social (Mitwelt) están afectados indiscutiblemente.

La visión del *cuerpo que tengo* se modifica, las nuevas sensaciones que el cuerpo pudo comunicar y de las cuales se tomó consciencia, hacen que se tenga una visión diferente del propio cuerpo, de su funcionalidad y demandas, además del cuidado que necesita, no solo por estar enfermo sino también por mantenerse sano.

El cuerpo que soy entonces tiene también una transformación, se trasciende ya la idea de muerte y su amenaza que se experimentaba al inicio de la pandemia, ahora se tiene la idea de un cuerpo frágil, expuesto y vulnerable. Se toma conciencia que puede que no muera, pero enfermaré y será grave. Se toma conciencia sobre el ser un ser corporal, las ideas y emociones son relevantes, pero sin un cuerpo que las sienta, no son nada. Soy un cuerpo y no debo darlo por sentado.

Y finalmente, el cuerpo en relación es el que probablemente ha generado más reacciones psicológicas, se enfrenta al dilema "quiero contactarme con las otras personas, pero no quiero exponer mi cuerpo a la enfermedad nuevamente". Despierta estados de ansiedad por la cercanía, por el no uso de la mascarilla, por el quemepimportismo de las demás personas. Ira por la despreocupación de quien debería cuidarnos, frustración por la poca o nula prevención que existe. Tristeza por la pobre comprensión del malestar y su duración, un tiempo insuficiente de recuperación decretado desde un escritorio y que no sintoniza de ninguna manera con lo que vive la persona contagiada. Reposo de dos días y

volver al trabajo, cuando ni el cuerpo ni la mente están listas para retomar la interacción con los otros.

## Temporalidad

**El tiempo entendido como Cronos (tiempo cronológico) y Kairós (tiempo de la oportunidad), presenta cambios en ambas modalidades.**

La percepción del tiempo es lo que más me sorprendió, quizá por ser más consciente de eso y porque las fallas afectaban también mi relación con las demás personas y mi desempeño laboral y familiar.

Contrario a lo que me sucedía antes de enfermar, ahora me cuesta mucho programar mis actividades, debo registrarlas todas y colocar alarmas y recordatorios para no olvidarlas. Sucede además que en actividades simples de la vida diaria se me confunden las fechas y llego a comprometerme en varias actividades con la misma fecha y hora, por más que revise el calendario o que tenga apuntado el evento. Incluso en la conversación informal, se volvió común el que confunda los días, las cosas por hacer, los tiempos de entrega. Una sensación de desorientación me acompaña permanentemente y no me gusta.

Las cosas que programo terminar en cierto tiempo no siempre las logro cumplir, o el tiempo pasa más rápido o mi cuerpo se mueve más lento o las dos circunstancias a la vez. Las cosas que hago, si no las entrego ese mismo momento, suelo olvidar si ya las hice o no y si las envié por mail por ejemplo o si no entrego todavía. Nada de eso me pasaba antes, podía decir la fecha y hora exacta de la entrega que realicé. Hoy no tengo esa certeza.

Esta situación la compartí con mis estudiantes quienes me comentaron que también les resulta difícil manejar el tiempo. Pasaron más de dos años en actividades virtuales, estudiando a través de la computadora y sin salir de casa para cosas de la universidad. Ahora que retoman la presencialidad, el tiempo es algo que les juega en contra, no pueden programar adecuadamente su día para poder cumplir con las actividades correspondientes. El cálculo del tiempo que se toma el transporte para llegar de su casa a la Universidad no es el mismo que antes de la pandemia, el tiempo que les toma comer o dormir ya no es igual, programan las actividades de tareas o productos a presentar, pero no es suficiente para cumplirlo, todas las actividades les sobrepasa, siempre están con sueño y agobiados por lo que tienen que hacer.

Me di cuenta de que la sensación de inmediatez que tenía para cumplir con mis actividades en el trabajo ha cambiado mucho, ahora puedo tener mayor tranquilidad en postergar cosas hasta el siguiente día y cumplirlas dentro de mi horario de trabajo. Me resulta más fácil separar el tiempo de la casa, de mi familia y el tiempo personal, de las actividades que corresponden al trabajo exclusivamente.

Incluso he logrado priorizar las cosas, atenderme primero y no preocuparme por cumplir los tiempos establecidos con anterioridad, sino que los cumplo incluso hasta la fecha límite, pero ya sin estresarme, con mayor libertad respecto a mi tiempo y lo que puedo hacer con él.

La misma sensación de cansancio y de pérdida de energía fue parte importante de la reflexión sobre si debo o no hacer algo que se me pide, sobre si debo o no cumplir a rajatabla lo solicitado, si debo o no exigirme sobre lo que me demanda el mundo de afuera y lo que yo necesito. Ahora pienso que esa reflexión es importante y la procuro mantener a diario. Respecto al Cronos puedo decir que el cambio se centró en priorizar las actividades a las que se le asigna ese tiempo. Pude reconocer que en el trabajo hay tiempos que cumplir, pero bajar el nivel de autoexigencia para entregarlo todo antes de la fecha límite. El Kairós, es quien mayor ansiedad ha generado y también sentimientos de vergüenza y fallo, la dificultad de futurizar debilita a la persona. No puedo proyectarme porque no tengo la certeza hacia dónde me proyecto. El futuro se lo vive con angustia, según el criterio médico, los síntomas que debilitan al Ser estarán presentes por 6 meses más, eso incrementa la ansiedad sobre cómo enfrentarlo, cómo fortalecerme más rápido y volver a tener una conexión adecuada entre el tiempo real, el tiempo percibido y mis proyecciones en el tiempo.

La pandemia pasó, la mascarilla ya no se usa, el distanciamiento se olvidó, pero esta experiencia personal ha marcado notoriamente mi vida, me permitió volver la mirada a estos elementos básicos de mi existencia que quizá los estaba dando por sentados y no los atendía como hoy lo hago.

### Referencias bibliográficas:

- Buffalo, L., & Rydzewski, A. L. (2021). Dinámica territorial de pandemia COVID-19 en la provincia de Córdoba Argentina. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*(91).
- Ceniceros, M. A. (2020). Reacomodos corpóreo-afectivos: narrativas espaciales autoetnográficas de jóvenes universitarixs de Tijuana en el contexto de pandemia. *Cardinalis*, 8(15), 127-148.
- Hernández, M. C. (2020). De espacios y tramas: re-pensar la espacialidad infantil en tiempos de pandemia. *Desidades*(28), 26-39.
- Link, F., Ibarra, M., Matus, C., Méndez, M. L., & Ruiz-Tagle, J. (2021). Crisis y espacialidad de los cuidados en pandemia: vivienda y barrio en Santiago de Chile. *ARQ (Santiago)*(109), 86-97.
- López, F. J. S. (2020). Espacialidad y pandemia: La crisis del coronavirus vista desde la geopolítica negativa. *Geopolítica (s)*, 11, 69.
- Martínez Ortiz, E., comp. (2011). *Las psicoterapias existenciales* (El Manual Moderno Ed.).
- Puma Gonzales, M., Adrianzén Zapata, E. F., Salsavilca Chuñocca, J. S., & Ubillus Orjeda, F. A. (2021). Materialidad y espacialidad de la Infraestructura de los comedores populares en San Juan de Miraflores durante la pandemia.
- Segura, R. P., Jerón. (2022). Espacialidad, temporalidad, situacionalidad: preguntas sobre la experiencia de la pandemia en/desde la ciudad de La Plata. *Cuestiones de Sociología*, No 26.
- doi:<https://doi.org/10.24215/23468904e130>
- Serrón, V. (2013). Epidemia y modernidad política: la influenza en Uruguay, 1918-1919.
- Signorelli, S. (2011) Capítulo cinco: Las ideas de Binswanger. En E. Martínez, *Las Psicoterapias Existenciales* (137 - 175) El Manual Moderno.
- Signorelli, S. (2008). Terapia a puertas abiertas. Blog de Círculo Existencial.

- <https://circuloexistencial.blogspot.com/2008/12/terapia-puertas-abiertas-por-la-lic.html>
- Sotela, O. B., & Mayorga, M. A. S. (2020). Comportamiento espacial de la pandemia COVID-19 en Costa Rica durante los meses de marzo y abril de 2020 mediante un análisis de autocorrelación espacial. *Posición*, 3, 1-17.
- Verón, S. (2020). Espacios híbridos: enseñar y aprender en tiempo de pandemia. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/19551>.

### Curriculum

Psicóloga Clínica por la Universidad Central del Ecuador. Magíster en Ciencias Psicológicas con mención en Neuropsicología. Docente Universitaria de pregrado y postgrado. Asesora técnica y docente responsable en proyecto Ariadna del Instituto de Investigación en Género y Derecho de la Universidad Central del Ecuador. Presidenta de la Delegación Ecuador de ALPE y miembro de la Comisión Directiva de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial. Pertenece al equipo de investigación de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la UCE, enfocado en Investigación en Psicología Clínica y Salud Mental – PsíquicaS.

### Correo de contacto

[amleont@uce.edu.ec](mailto:amleont@uce.edu.ec)

Fecha de entrega: 22/06/2023

Fecha de aceptación: 03/07/2023

