

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Autogestión cotidiana de la salud durante la pandemia
de COVID 19 en la colonia Miguel de la Madrid Hurtado
y sus orillas en Iztapalapa, Ciudad de México**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A

CATHERINE DANIELA TRUJILLO MORALES

DIRECTOR

LIC. EMILIANO URTEAGA URIAS

Ciudad de México, septiembre de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mis amados padres Cenorina Morales Analco y Enrique Gerardo Trujillo Ramírez, quienes han dedicado gran parte de su vida a brindarme herramientas valiosas para la misma, gracias por sus cuidados, su compañía, sus regaños y sobre todo gracias por el amor que me han brindado, gracias por su tiempo y esfuerzo que pusieron en mí y en mis hermanos para convertirnos en lo que hoy somos.

A mis hermanos, Alan y Estrella, gracias, hermanos por construir historias juntos, gracias por esas travesuras en las que muchas veces fuimos cómplices, gracias por las veces que compartimos risas, peleas, fiestas, entrenamientos, juegos y todas las veces que hemos sido compañeros de vida.

Agradezco también a mi familia, a mis abuelos y a mis tíos que se han encargado de cuidarnos a mí y a mis hermanos desde que éramos pequeños, gracias por las veces que me cantaron y arrullaron cuando era bebé, por las veces que nos llevaron a jugar, por las veces que nos apoyaron y nos brindaron tiempo para vernos crecer, gracias a mis primos, con quienes he compartido risas, aventuras, travesuras y algunas cicatrices.

Gracias, amigos por ser parte de mi vida, por ser cómplices de nuevos descubrimientos, gracias por brindarme su cariño, su lealtad y su autenticidad, realmente han sido parte fundamental de mi vida.

Finalmente, gracias, profesor Emiliano Urteaga Urías, por ser parte fundamental de mi formación profesional, por compartirme su conocimiento y brindarme las herramientas necesarias para desarrollar este proyecto, gracias por permitirme trabajar al lado suyo. Gracias Yadira Oricel, por ayudarme a descubrir una nueva versión de mí y acompañarme en este proceso personal. Gracias Maestros, Hugo López, Aida Sandoval y Erika Araiza, por brindarme su tiempo, sus conocimientos y por compartir este momento conmigo, gracias UACM por abrirme las puertas para descubrir nuevos caminos.

DEDICATORIA

El presente trabajo, es dedicado a mis amados padres Cenorina y Gerardo, por brindarme la vida, por brindarme su amor, su cariño y sus sonrisas, a mis hermanos Alan y Estrella por todas las cosas que hemos vivido juntos, a mis cachorros, amanda, canelo, nala y coco, por acompañarme en las madrugadas mientras construía mis sueños.

Dedicado a mis abuelos, José e Isaías, que sé que estarían muy contentos de verme crecer y, sé que, de haber estado presentes, hubieran contribuido en la historia de este trabajo.

Dedicado a mis queridas abuelas, Filomena y Juana, por su cariño, su calidez, su compañía, sus comidas, y sus talentos que han sido heredados a través de mis padres.

Dedicado a la Familia Trujillo Ramírez y a la Familia Morales Analco, por acompañarme en cada uno de los momentos de alegría y tristeza que hemos vivido juntos, por dedicar tiempo para caminar juntos como familia, por formar historias juntos, especialmente gracias a mi querido Tío Tilo por ser nuestro compañero de aventuras desde que éramos pequeños.

EN MEMORIA

Este trabajo se realizó con el propósito de otorgar un homenaje a las personas que marcaron nuestros corazones y que debido a la pandemia no hubo oportunidad de seguirlos teniendo en nuestras vidas, sé que cada uno de nosotros carga consigo batallas que no habla, que nos cuesta expresar, pero también sé lo importante que es tener a las personas correctas para que esta carga sea más ligera.

Este homenaje en lo personal es otorgado a los amigos de la familia que perdieron la batalla ante el virus, pero sobre todo es otorgado a mis queridos padres, hermanos, primos, abuelos, tíos, sobrinos y amigos que sin duda la pandemia nos hizo enfrentarnos a uno de los sucesos más dolorosos que nunca imaginamos pasar, durante este tiempo los enfermos en nuestro hogar nos angustiaba, nos preocupaban, pero también existía la otra parte, aquellas afecciones de salud que no se ven, que se guardan en silencio, que debido a la soledad de la pandemia costaba más trabajo expresarlo y que poco a poco fueron consumiéndonos unos más que a otros, hasta llegar al punto en que uno de nuestros miembros fue consumido más que los demás.

Este proceso de aceptación de saber que nuestro querido Lalo, ya no está, no ha sido fácil, extrañamos sus risas, sus tonterías cada que nos reunimos, sus chistes y sus bromas, aún seguimos recordándolo en nuestras conversaciones, su retrato ocupa un lugar en cada hogar de las personas a las que les tocaste el corazón, algunos otros te llevan incluso tatuado, lo cierto es que tenías razón, realmente hemos buscado las

maneras de ser fuertes, de seguir adelante, seguimos riendo, seguimos comiendo juntos, seguimos bailando y nos seguimos abrazando.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento.....	7
Justificación.....	8
Preguntas de Investigación.....	9
Objetivos.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	10
Enfoque desde la Promoción de la Salud.....	11
Enfoque Epistemológico.....	14
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO.....	17
1.1 Autogestión cotidiana de la salud.....	17
Esfera Económica.....	19
Esfera Social.....	21
Esfera Medioambiental.....	24
Prácticas de cuidados y necesidades humanas.....	26
1.2 Pandemia COVID-19 desde su complejidad.....	28
1.2.1 Epidemiología.....	28
1.2.2 El COVID-19 y su impacto social.....	31
1.2.3 El COVID-19 y algunos apuntes del ámbito económico.....	35
1.2.4 El COVID-19 y su impacto ambiental.....	37
1.3 Colonias urbanas populares frente al COVID 19.....	40
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	51
2.1 Enfoque metodológico:.....	51
2.2 Historias Orales como herramienta de investigación.....	55
2.3 Entrevistas y momentos de la herramienta de historias orales.....	60
2.3.1 Diseño de las entrevistas abiertas.....	62
2.3.2 Sujetos participantes.....	64
2.3.3 Análisis del contenido de las entrevistas.....	66
2.4 Breve Historia de la Colonia Miguel de la Madrid Hurtado.....	68
2.4.1 Historia personal en la Colonia Miguel de la Madrid Hurtado.....	72

CAPÍTULO III. RESULTADOS	77
3.1 La vida durante la pandemia	77
Tema 1: Teorías y creencias sobre la Pandemia	77
Tema 2: Educación y Tecnologías	78
Tema 3: Economía	81
Tema 4: Religiosidad y Esperanza	84
Tema 5: Instituciones de Salud	85
Tema 6: Cultura de higiene y de los cuidados	86
Tema 7: Relaciones Sociales	88
Tema 8: Vínculos afectivos	90
Tema 9: Duelos.....	92
Tema 10: Ocio	94
Tema 11: Interpretación en una imagen.....	95
Tema 12: Recomendaciones para vivir después de la pandemia	96
CAPÍTULO IV. INTERPRETACIÓN Y CONCLUSIONES	99
4.1 Interpretación de los temas	99
4.2 Conclusiones	119
4.3 Limitaciones de la investigación	127
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	129
ANEXOS	135
Anexo 1: Transcripción selectiva y primera construcción de temas de las entrevistas	135

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda la autogestión cotidiana de la salud en el contexto de la pandemia de COVID-19 en la colonia Miguel de la Madrid Hurtado y sus orillas en Iztapalapa, Ciudad de México, buscando conocer las experiencias que realizaron las personas para mantener el cuidado individual y colectivo durante la pandemia desde su propia perspectiva.

La pandemia de COVID-19, declarada en marzo del 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), representó un gran desafío global, no solo por su impacto de salud pública, sino también por las transformaciones que significó en los ámbitos sociales, económicos y culturales (OPS, 2020). En este contexto de crisis y adaptación, las personas buscaron maneras de autogestión de la salud para poder sobresalir ante las circunstancias que se presentaban sin necesidad de ser coordinados por instituciones.

En los últimos años el mundo se ha visto envuelto en muchos cambios provocados por esta pandemia, las ciudades de diferentes países entraron en crisis sanitarias severas iniciadas por el virus nombrado SAR COVID 19. Este hecho trajo consigo una cantidad inmensa de malestares que el pueblo resintió, iniciando con un confinamiento masivo, seguido de pérdidas de empleos y finalizando con pérdidas humanas, pese a tal situación el pueblo y las comunidades desarrollaron formas de autogestión que siguiendo a Hudson (2010) son formas responsivas y conjuntas que les permitieron cubrir sus

necesidades sin la intervención de sectores especializados que hagan de ellos un sistema.

Para Freud la vida, tal como nos ha sido impuesta resulta ser demasiado pesada y para sobrellevarla existen varias formas, algunas van desde lo ocupacional y fuertes distractores, hasta las más nocivas como sustancias embriagadoras, sin embargo existe otro camino: que trabaja desde los miembros de la comunidad para alcanzar la dicha de todos (Giménez, 2003), pues es esta última donde encontraremos la formación de comunas, las cuales son fuertes organizaciones locales que poseen el conocimiento de aquellas personas o familias que tienen mayores necesidades ya sea de alimentos o recursos básicos dentro de la comunidad y su intención en el caso de la pandemia fue ayudar a las familias, para evitar aglomeraciones y así la propagación del virus. (Zibechi, 2020)

Dicha pandemia llegó a cambiar la vida de todo el mundo, comenzando en China en el año 2019 y llegando a México el 27 de febrero del año 2020 confirmándose el primer caso en la Ciudad de México, seguido de dos casos más anunciados al siguiente día dando así iniciada la primera fase de la pandemia en el país. Conforme los días pasaban los casos por contagio del virus aumentaban de forma descontrolada, por tal motivo el 14 de Marzo del mismo año la Secretaría de Educación Pública (SEP) toma la decisión de adelantar y extender las vacaciones de semana santa en todos los grados académicos del país, obligando a los estudiantes a resguardarse en sus hogares, sin embargo pese a que la situación no mejoraba, los estudiantes se vieron obligados a seguir con la educación institucional desde casa utilizando las nuevas tecnologías. (Suárez, et al., 2020)

Para el 26 de marzo el gobierno federal se da cuenta que el virus sigue propagándose de forma consecuyente, por lo tanto, toma la decisión de suspender actividades no esenciales del gobierno federal, exceptuando las relacionadas con los servicios de seguridad, salud, energía y limpieza. Se recomienda el estornudo de “etiqueta”, el lavado de manos constante y la desinfección continúa de áreas de uso público marcando así el inicio de la segunda fase de la pandemia. (Suárez, et al., 2020)

Durante este tiempo se vivieron grandes problemáticas, pues para el 21 de abril del 2020, se estaba iniciando la tercera fase de la pandemia (Suárez, et al., 2020) para estas fechas se notaba un confinamiento más marcado, las personas cubrían sus rostros con cubre bocas , los abrazos, los saludos incluso las pláticas cotidianas comenzaron a verse como un peligro, los negocios locales comenzaban a cerrar sus puertas, otros se protegían del contacto directo colocando plásticos entre sus locales y el público en general, unos más se encontraban en situaciones más abrumadoras, pues el aumento de despidos y liquidaciones laborales comenzaban a ser más evidente.

Las relaciones afectivas con los miembros de las familias de aquellos que se enfrentaban a desempleos prolongados comenzaban a irritarse y posiblemente destruirse, debido a los problemas de subsistencia que se presentaban. Desde la parte económica se considera violento la exclusión de las personas que necesiten o deseen trabajar, ya que se priva o impide el acceso a bienes y servicios y se despoja de los medios adecuados para satisfacer sus necesidades o anula las posibilidades de procurarse, por ende, con el tiempo las familias comenzaban a sentirse cada vez menos protegidas, sentimientos de culpa y crisis personales eran los causantes de fracturas afectivas (Padilla, 2020).

Pero no bastaba con todas estas restricciones y situaciones, en los diferentes medios de comunicación se manifestaban constantemente trágicos datos, imágenes devastadoras, narraciones que manifestaban e implantaban miedo a la población, si bien los medios de comunicación se han vuelto una fuente de información para los ciudadanos, ya que tienen el objetivo de brindar información fidedigna y confiable, no siempre se cumple pues se han difundido noticias falsas o rumores que implantan miedo en las personas causando el efecto contrario a guardar la calma (Mejía, et al., 2020), los medios de comunicación no solo fueron utilizados para dar información pues también fueron utilizados para establecer comunicación con la población además de hacer uso de las redes sociales digitales con la intención de mantener los lazos sociales a los que se estaba acostumbrado a llevar, sin embargo a pesar de que los nuevos vínculos se volvieron puramente conectivos, las comunidades intentaban rescatarlos de alguna forma (Zibechi, 2020).

Por otra parte las comunas y la experiencia que se tiene con los zapatistas y otros pueblos latinoamericanos, que defienden “una salud comunitaria basada antes que nada sobre la autonomía, la prevención social y la educación más allá de las medidas estatales represivas y centralizadoras” (Zibechi, 2020, p.70), nos mostraron que las clases sociales en especial las que son menos afortunadas han vivido diversas situaciones complicadas que a pesar de eso han mantenido los lazos sociales, durante la pandemia de COVID-19 en algunos de los pueblos Italianos los obreros alzaron la voz y pidieron ser tratados como el resto de los trabajadores, esta petición la hicieron mediante huelgas que realizaban, no para un aumento de salario sino para mantener la dignidad como personas trabajadoras. (Zibechi, 2020)

Durante la pandemia no solo se vivieron días de soledad, miedo e histeria, también diferentes comunidades se dieron a la tarea de ayudar como por ejemplo los obreros de la fábrica recuperada de Rimaflow en Milán siguieron construyendo lazos de solidaridad ofreciendo servicios a quienes lo necesiten ya fuese para cuidar niños, comprar alimentos y llevarlos a las casa de quienes lo pidan, aportando sus teléfonos y disponiendo a cualquier consulta legal y sindical, así también jugadores y seguidores del club de “fútbol popular” de Borgata Gordiani, de la periferia obrera de Roma, se han puesto a disposición de los ancianos y cualquier persona que se encuentre en dificultades para realizar sus compras (Zibechi, 2020).

Pero la solidaridad no solo se veía en otros países en México, la Organización Popular Francisco Villa de la Izquierda Independiente, de la Ciudad de México, que cuenta con nueve barrios/asentamientos, el mayor en Iztapalapa, La polvorilla o Comunidad Acapatzingo, con 600 familias y ocho más en varios distritos de la ciudad, con no menos de 50 familias cada uno, cerraron los barrios, trabajan por comisiones, brigadas, elaboraron cubre bocas y desinfectantes, generaron nuevas formas de comunicación mediante radio y periódicos para comunicarse y dar instrucciones sobre sanidad y autocuidados (Zibechi, 2020).

Por lo anteriormente dicho y para dar contexto al presente trabajo de tesis, este se estructura en cuatro capítulos principales. El Capítulo I, 'Marco Teórico', desarrolla los conceptos fundamentales de autogestión cotidiana de la salud, contextualiza la pandemia de COVID-19 desde sus múltiples impactos (epidemiológico, social, económico y ambiental), y aborda la situación de las colonias urbanas populares frente a la crisis sanitaria. El Capítulo II, 'Metodología', detalla el enfoque metodológico del

ilusionismo social, la elección de las historias orales como herramienta de investigación, el diseño de las entrevistas y el proceso de análisis de contenido. El Capítulo III presenta los resultados obtenidos a través de las historias orales, organizados por las categorías emergentes del análisis. Finalmente, el Capítulo IV discute las conclusiones de la investigación, reflexiona sobre los hallazgos en relación con el marco teórico y propone recomendaciones futuras.

Planteamiento

En los últimos años tras la pandemia de COVID 19 que se presentó, nos hemos visto envueltos en diversas situaciones que aquejan la salud mental de las personas, situaciones estresantes, dolorosas, agobiantes, que implantan miedo en los individuos y que no han sido expresadas, pero sin embargo hubieron acciones individuales y colectivas que sin intervención del Estado o de la iniciativa privada, las personas realizaron en sus casas y colonias para sobrellevar la pandemia pero que no han sido reconocidas .

En la crisis sanitaria no todo fue malo, a pesar de los entornos en los que nos encontrábamos, la humanidad y el compañerismo seguía luchando por no perderse, comenzaron a realizar grupos de apoyo, algunos profesionales de la salud ponían al alcance sus servicios vía digital de forma gratuita, unos más se ponían a disposición de la comunidad para realizar compras de la canasta básica para las personas que lo requerían, otros más intentaban rescatar los lazos sociales mediante conversaciones por chat o videollamada.

Todas estas acciones de ayuda mutua en las familias y los barrios se pueden considerar formas de autogestión de la salud en un amplio sentido, correspondiendo a diferentes necesidades: de alimentación, de protección, de cuidados, de afecto y de ocio. Es importante desde la promoción de la salud reconocer estas formas de autogestión, pues en ellas están las capacidades y saberes de la gente para gestionar su propia salud, desde donde las y los profesionales de la promoción de la salud debemos trabajar para

generar con las propias comunidades ambientes saludables, de convivencia en armonía con el medio social y natural.

Justificación

Como se mencionaba al inicio de acuerdo a Hudson (2010) la autogestión es una forma responsable de cubrir las necesidades de las personas sin necesidad de la intervención de sectores públicos, que desde mi parecer esto es posible gracias al intercambio de historias orales que mantiene la población donde se comparte las experiencias de vida de cada uno de nuestros conocidos que localizándolo en el contexto de la pandemia el intercambio de saberes y de ánimos les permitió continuar con sus vidas pese a las dificultades que estaban presentando, donde cada uno de ellos formó estrategias que le permitieron sobrellevar las cosas y que ahora que tenemos la oportunidad de volvernos a reunir sin el miedo que se presentaba en aquel momento el hecho de escucharlos, de verlos, y de acercarnos nos da la oportunidad de ser más conscientes en lo que decimos y hacemos y por esta razón me parece muy interesante citar parte del texto de la Comisión Independiente de Investigación sobre la Pandemia de COVID -19 en México, “[...] La vida pública mexicana necesita recuperar esas historias, no solamente para prepararnos mejor ante la posibilidad de otros desastres sanitarios, sino como una obligación de entendimiento común sobre lo que padeció nuestra sociedad en un periodo catastrófico. Quien no aprende de su historia está condenado a repetirla...” (Sánchez & Sepúlveda, 2024, p. 24). Considero que esta última frase la escuchamos con cierta frecuencia pero no siempre la entendemos y desde mi pensar esta frase la podemos

apropiar justamente a aquellas etapas de nuestra vida que en su momento suelen ser difíciles y dolorosas, pero que son situaciones que la vida te pone para que aprendas qué puede pasar e intentes no volver a repetirlo, y si se tiene el privilegio de que alguien más nos comparta su historia sin necesidad de nosotros vivirla, aprendiendo de ellos y así, si en algún momento nos enfrentemos a algo parecido podremos tener mejores herramientas para actuar ante la situación.

Preguntas de Investigación

- ¿Desde la perspectiva de las y los participantes, cómo describen y narran su vivencia de la pandemia?
- ¿Qué medidas de autogestión cotidiana usaron los participantes para enfrentar la pandemia de COVID-19, en sus diferentes ámbitos: emocional, relacional, social y económico?

Objetivos

Objetivo general

- Conocer las experiencias de autogestión cotidiana de la salud frente a la pandemia de COVID 19 de las y los vecinos de la colonia Miguel de la Madrid

Hurtado y sus orillas, a través de sus historias orales, para ponerlas en valor y retribuir a la construcción social y colectiva de la salud.

Objetivos específicos

1. Construir un enfoque desde la complejidad para conocer la autogestión cotidiana de la salud frente a la pandemia de COVID 19.
2. Diseñar y realizar una estrategia metodológica de encuentro donde las personas compartan cómo enfrentaron las diversas situaciones presentadas durante la pandemia desde su perspectiva.
3. Reconstruir las experiencias de autogestión cotidiana que las personas realizaron para enfrentar la pandemia de COVID 19.
4. Aportar a la salud colectiva escuchando y dando valor a la expresión y perspectiva de las y los vecinos sobre sus saberes y formas de autogestión cotidiana de la salud.

Enfoque desde la Promoción de la Salud

Es muy común que cuando hablemos o preguntemos sobre qué es la salud, las personas den respuestas focalizadas a una ausencia de enfermedad, una buena alimentación, realización de actividad física y buenos hábitos o hábitos saludables, sin embargo, muy pocas veces se habla de una comunicación, de los saberes comunes de la gente, del síntoma de pertenencia o de la dignidad misma de las personas (Encina & Ávila, 2010).

Incluso como estudiantes o profesionales de la salud se nos orienta de manera institucional a que el trabajo de promoción de la salud es el cumplimiento de cierto número de visitas, pláticas, consultas o la realizaciones de murales o carteles que promocionan únicamente un tema en salud (Chapela, 2008), creando la idea que lo más importante es el cumplimiento de metas numéricas, dejando de lado las acciones que la población por sí misma puede realizar, limitando de esta manera un cambio verdadero donde la población contribuya de manera directa e indirecta a su salud.

Es decir, en ocasiones el mismo profesional de salud por su construcción institucional, termina siendo la barrera para que la población goce de una mejora en su salud, el hecho de asumir el papel de líder no permite ver a otros líderes situacionales, o aún peor, el creer que solamente existe un líder en una comunidad, limita el trabajo de la promoción de la salud, pues no se permite paso al espacio del caos, ya que solamente se le reconoce el saber a una o dos personas (Chapela, 2008)

Sin embargo si tomamos en cuenta lo que se menciona en la carta de Ottawa la promoción de la salud no concierne únicamente al sector sanitario, la promoción de la salud abarca mucho más y sin embargo nos hemos creado la idea de que la promoción de la salud únicamente es prevenir enfermarse, cuando parte de sus prerrequisitos son la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, por mencionar algunas y que simplemente las hacemos de lado por que como comunidad no se nos ha orientado en que la promoción de la salud parte desde las herramientas que como población ya tenemos pero no la hemos hecho conscientes del poder que estas acciones tienen en nuestra salud. (Ottawa, 1986).

Si partimos de lo que menciona María Consuelo Chapela, acerca de que la salud parte de la idea en que el ser humano cuenta con dos dimensiones una material y una subjetiva que permite que el ser humano en su existencia biológica como un cuerpo físico logre tener la subjetividad de su existencia en lo simbólico del mundo, que dicho entendimiento se vuelve posible gracias al mundo social, donde el ser humano se humaniza, nombra las cosas y construye experiencias, que se ven reflejadas en las marcas que van dejando en los cuerpos, desde una cicatriz, las formas de vestir, las manchas en la piel o hasta un tatuaje (Chapela, 2019).

Pero esto toma mucho más sentido cuando estas expresiones conectan con otras personas a través de las historias orales donde las personas nos cuentan el significado de sus cicatrices, por ejemplo hay cicatrices que recordamos con mucho amor y gracia, como cuando éramos niños, que durante el juego nos raspamos o cortamos y esa marca

queda durante el resto de la vida y que en algún momento ya siendo adultos se podrá contar esa historia teniendo como evidencia la cicatriz, o el tatuaje de una persona, sabes que por algo se lo hizo pero realmente toma sentido cuando nos comparten su historia, por lo tanto me atrevo a mencionar que las historias orales juegan un papel muy importante en las familias, en los amigos, en las comunidades, en la salud colectiva, en esa salud que no depende de una institución sino que se comparte, se hereda, se transmite a través del mundo en que habitamos.

Incluso me atrevería a decir que hay cicatrices que no vemos, como una canción que nos recuerde a alguien que quisimos mucho, o una etapa de nuestra vida que se volvió muy importante porque nos ayudó con nuestra formación de vida, o como una serie de televisión que nos trae nostalgia porque era la serie favorita de alguien que queríamos mucho y que no volvimos a ver, o qué decir de los artistas que reflejan sus cicatrices por medio de sus pinturas, su música, su baile, es decir hay cosas que expresamos a través de nuestros cuerpos y que parecen ser tan pequeñas que las dejamos de lado, pero realmente reflejan nuestro sentir liberando cargas emocionales, nostálgicas o alegres que en definitiva no te otorga una institución.

En pocas palabras, la promoción de la salud, en especial el enfoque emancipador, parte de la idea de fortalecer la salud, no desde la idea narcisista del éxito, la competencia y la totalidad, sino más bien desde el fortalecimiento de entender que el ser humano es parte de un todo, del espacio, del tiempo, de la historia y de la naturaleza y para entender este principio es primordial la escucha y el nombramiento de la palabra, ya que *“con ella*

nombramos nuestra propia existencia y la existencia del otro; significamos al mundo y tomamos significado del mundo” (Chapela, 2019,p 15.).

Por eso mismo, partiendo de la idea de la escucha y el nombramiento de la palabra, el presente trabajo llevará su enfoque desde la autogestión cotidiana de las personas, donde las historias orales, la empatía, la cultura y los saberes de cada uno de ellos retoma una importancia en la promoción de la salud pues nos permite ver los recursos y saberes de la gente para conservar la calma, la salud o los lazos, demostrando que desde la construcción de la empatía, del dolor y del amor, se pueden sanar muchas más cosas que no son tomadas en cuenta desde la perspectiva académico institucional, y que en lo personal deberían de ser mucho más valoradas pues ese tipo de construcciones sociales permite que entre comunidades ejerzamos una promoción de la salud mucho más afectiva.

Enfoque Epistemológico

Como lector notarás una peculiaridad en este trabajo, ya que en gran parte está escrito en primera persona. Durante los años escolares que como seres humanos cursamos, nos han mostrado diversas formas de investigación y narración de las cuales la mayoría de ellas tiene como consecuencia una serie estructurada de pasos y procedimientos los cuales debemos de cumplir cuyo objetivo suele ser científico y por lo tanto pretende obtener información de algo desconocido, este tipo de investigación es efectiva en la estructura científica, pero ciertamente también excluye los saberes de las personas

(Martino, 2022). Por tal motivo debido a que la investigación se realizó desde las narraciones e historias de las personas, incluyéndome he tomado la decisión de hacer la escritura un poco más personal.

La Investigación-Acción, no solamente pretende hacer una narración de las historias de las personas, sino también permite la narración en primera persona de la investigadora, la cual hace que las historias no solamente se expresen, sino también conecten. En un estudio de Brunner en 1986, nombrado “Dos modos de pensar” se evidencia la existencia de dos formas de cognición, uno paradigmático y el otro narrativo; en el primero se forma un argumento, mientras que en el segundo se forma una historia (Johnson-Mardones, 2018). Como Clandini y Connelly han sostenido:

como investigadores, vamos a cada nuevo campo viviendo nuestras historias, nuestros participantes también entran al campo de investigación en el medio de las historias que están viviendo. Sus vidas no comienzan cuando nosotros arribamos a ellas ni tampoco terminan cuando nosotros las dejamos (Johnson-Mardones, 2018 p.863).

Más bien esas historias ya existen y se entrelazan con las historias propias que coinciden con haber habitado ese espacio y tiempo de quienes lo compartieron con nosotros. En ese sentido como menciona Chapela Mendoza uno de los errores más frecuentes de la promoción de la salud, es llegar a realizar un trabajo de campo con la intención de únicamente cumplir con metas estandarizadas y en ese sentido las voces que sean

escuchadas son las institucionales, dejando de lado las voces de la comunidad misma (Chapela, 2008).

Por lo tanto el hecho de escribir el presente trabajo en primera persona, permite que la construcción de la narratividad, conecte con las personas mediante la historia propia, donde las voces de la misma comunidad sean entrelazadas para demostrar que día a día se construyen historias diferentes pero al compartirse en un mismo espacio y tiempo se entrelazan, exponiendo así que la investigación en ese sentido retoma una nueva forma de educación, que permite que la comunidad aprenda a través de las experiencias de otros mediante la autobiografía (Martino, 2022).

Además, dado el contexto de la pandemia de COVID-19, durante este periodo la salud realmente se vio afectada no solamente de manera individual sino pública, el hecho que ni siquiera la OMS pudiera dar certeza de lo que estaba pasando, a nosotros como habitantes nos ponía en duda de que pasaría con nuestras vidas. La ciencia estaba rebasada, no podía dar explicaciones ni soluciones. He aquí la importancia de reconocer y acudir a los saberes individuales y colectivos, desde un enfoque cualitativo para encontrar respuestas (Chapela, et al 2022).

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo establece las bases conceptuales que sustentan esta investigación, por lo tanto, se analizan a detalle los conceptos clave de autogestión cotidiana de la salud, se contextualiza la pandemia de COVID-19 desde una perspectiva multidimensional, abarcando sus distintos aspectos, epidemiológicos, sociales, económicos y ambientales, y se analizará la vulnerabilidad y resiliencia de las colonias urbanas populares frente a esta crisis sanitaria. Estos elementos teóricos serán fundamentales para la interpretación de los hallazgos y la construcción de la investigación.

1.1 Autogestión cotidiana de la salud

La autogestión de acuerdo a Hudson (2010) son formas responsivas y conjuntas que les permitieron cubrir sus necesidades sin la intervención de sectores especializados que hagan de ellos un sistema, en ese sentido, se hace referencia que el proceso de autogestión no precisamente debe de estar liderado por un solo jefe o líder como el estado lo impone, más bien es aquí donde los líderes situacionales se hacen notar, ya que su liderazgo es únicamente por el tiempo en que la comunidad lo requiere sin necesidad de establecer un tiempo y así mismo de acuerdo a las mismas necesidades que surjan el poder sea rotativo y constante .

Por otro lado, la autogestión también tiene que ver con lo que hacemos, pensamos y sentimos, que como comunidad compartimos, no siempre en el mismo tiempo, pero sí en los espacios, en las historias que nos contaron los abuelos, en la necesidad que tenemos por mezclarnos con otras personas y los demás factores culturales que intercambiamos en nuestros espacios y tiempos cotidianos, sin embargo cuando alguna institución desea trabajar con la comunidad, es importante que se trabaje de la institución hacia afuera, poniendo los recursos, debates e interrelaciones en manos de la gente para propiciar la autogestión de la vida cotidiana (Encina, et al., 2017)

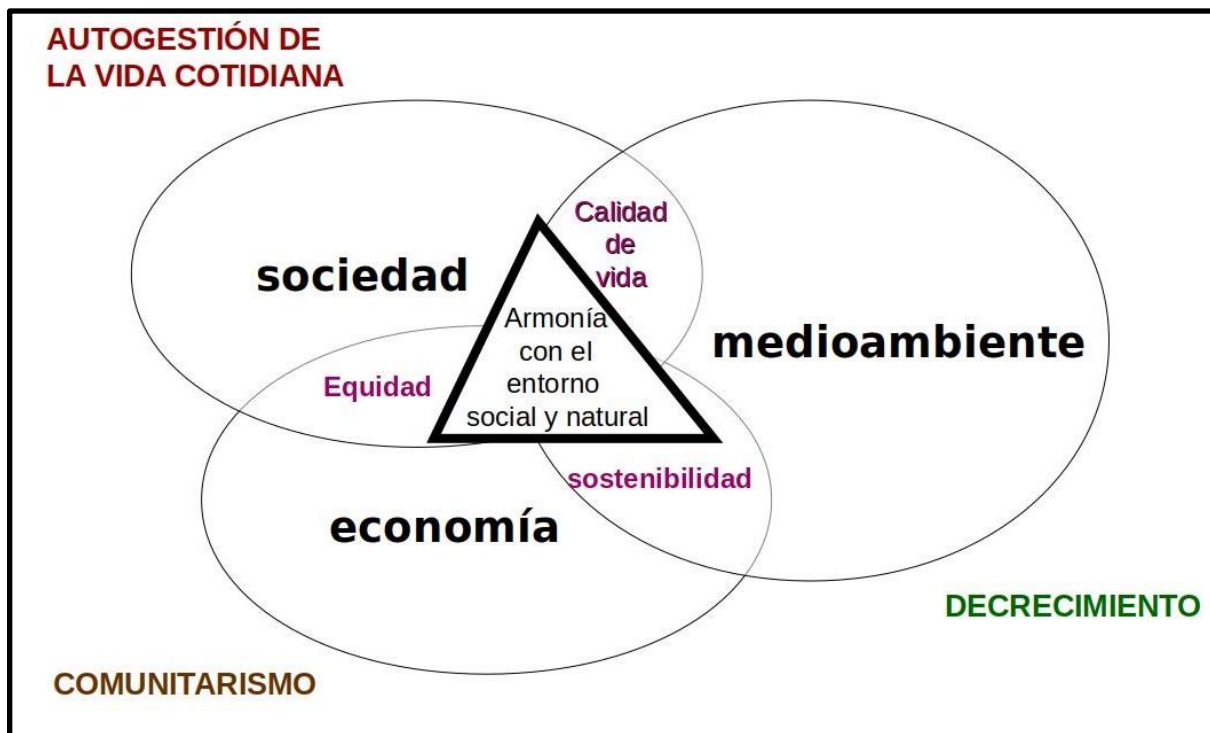


Figura 1: Cuestiones presentes a la hora de trabajar la salud con y desde la gente. Se aborda la salud desde una complejidad de un todo donde, las esferas económica, medioambiental y social, ayuda a comprender las otras. Elaborado por Encina et al., 2022, p.61

Por lo tanto, cuando la autogestión se encuentra apoyada del ilusionismo social donde este trabaja con y desde la gente, respaldándose en la complejidad del segundo orden,

que desde una visión de salud interrelaciona la esfera económica, medio ambiental y social entendiéndose como un todo, pero al mismo tiempo comprendiendo que cada esfera explica el todo y ayuda a comprender otras esfera, haciendo de ellas un tema de complejidad donde los elementos no pueden separarse y son considerados la unión entre la unidad y la multiplicidad, así como se muestra en la Figura 1 (Encina, et al., 2022).

Esfera Económica

Dentro de la esfera económica de acuerdo con Iván Illich podemos notar que el dinero quizás amenace siempre a la salud, pues mientras más tiempo, labor y sacrificio invierta una población en producir la medicina como un artículo de consumo, mayor será el subproducto, es decir la falacia de que la sociedad posee dentro de sí un yacimiento de salud, la cual puede extraerse y mercantilizar (Encina, et al., 2022). En relación a estas ideas, me parece adecuado compartir un comentario que una vez escuche en un taller de psicoanálisis, donde se mencionaba que estamos tan estresados por conseguir un trabajo que nos otorgue un seguro médico que no hemos notado que ese seguro médico es obtenido para curar las afecciones que el mismo trabajo nos provoca. Debo admitir que cuando escuche esto sentí un hueco en el estómago que me hizo caer en un contexto muy diferente al que yo me encontraba, en diferentes ocasiones platicando con amigos noté que muchos de ellos tienen afecciones provocadas por los trabajos, una muy común es que presentan problemas de la vista por permanecer tanto tiempo frente a una computadora y sin embargo dentro de sus trabajos “formales” se les otorga un tipo de prestación que les ayuda a adquirir lentes y exámenes de la vista, también los

problemas de columna y dolores musculares que presentan por permanecer tanto tiempo sentados y también cuentan con el seguro médico que les permite acceder a la “cura”.

Sin embargo, si vemos la esfera de la economía funcionando en armonía con la esfera de sociedad y medio ambiente podemos encontrar una visión diferente que se basa en una economía popular donde el capital humano no es visto como un recurso que hay que explotar, sino más bien se pretende conservar lo que es, una persona cuyo desarrollo incluye la mejora de la calidad de vida de sus comunidades, ya que el acercamiento a las necesidades de la comunidad son vistas desde una cosmovisión compartida donde los pobladores conocen y comparten ciertas necesidades en el espacio, donde se implementa los pensares/haceres/sentires: el ilusionismo social y el desempoderamiento (Encina, et al., 2022).

En palabras más sencillas, cuando una comunidad conoce las necesidades reales de su entorno suele resolverlo entre los pobladores sin tener que recurrir a la intervención pública, no es lo mismo que mediante una encuesta cerrada realizada por el sector público se pretenda determinar la necesidad de la comunidad a que la misma comunidad te mencione lo que observa y piensa y es ahí donde se trabaja con y desde la gente, entendiendo sus necesidades expresadas por ellas mismas, muchas veces esto suele darse incluso en pláticas cotidianas de los mismo pobladores ya que entre ellos se intercambia información como en donde comprar los productos de canasta básica a un mejor precio y calidad.

Esfera Social

Para hablar de la esfera social debemos de hacer referencia a la matriz social, entendiendo esta de acuerdo con lo que dijo Jesús Martín-Barbero, “como generador de vida”.

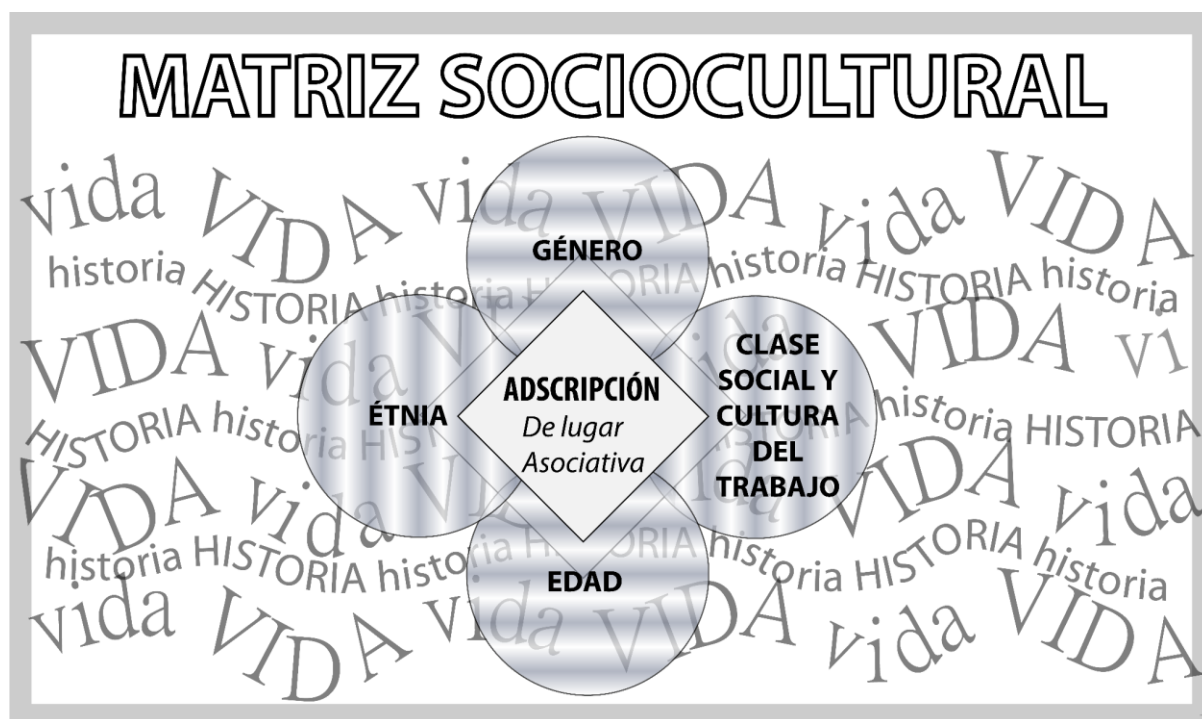


Figura 2: Representación de la Matriz sociocultural. Elaborado por Nahia Delgado, tomada de Encina, et al., 2022.p.65

La Figura 2 representa la complejidad de la sociedad, pues en ella se encuentra plasmado las diferentes culturas, cultura del trabajo, clases sociales, la diversidad espacial (barrios, colonias, de un lado de otro, arriba, abajo, etc.) y la identidad de adscripción donde se crea el sentido de pertenencia hacia una hermandad, un equipo, una tendencia política o religiosa, desde un paradigma de la complejidad (Encina, et al., 2022), el cual pretende romper las barreras de un paradigma de la simplicidad, porque

encuadra y reduce la posibilidad de ampliar el conocimiento, dejando al ser humano ignorante del saber que va más allá del científico (López, 1998).

En otra forma, refleja el trabajo de lo cotidiano, donde el pensar, sentir y hacer se ejecutan a la misma vez, y, aunque creamos que lo cotidiano tiene que ver con lo rutinario, no es así, dentro de lo cotidiano encontramos puntos en contra y puntos comunes con la gente, lo cual permite el caos que funciona para ampliar las fronteras del saber, aunque parezca que siempre se habla de lo mismo, no es así, siempre se agrega cosas nuevas (Encina, et al., 2022), por ejemplo hay cosas tan cotidianas que se realizan como ir a comprar el pollo para la comida, que mientras esperas tu turno puedes intercambiar recetas y en ese posible intercambio tú complementas la receta, agregando algún ingrediente, disminuyendo otro o incluso intercambiando información de salud.

Ejemplo: “Yo preparo el pollo en salsa verde con verdolagas y solo le pongo dos chiles porque a mi esposo le hace daño el picante por lo de su gastritis”. De un comentario de este tipo podemos subrayar dos cosas importantes, la primera que puedo preparar el pollo con verdolagas y es una receta que puedo hacer algún día en la semana, y la segunda que si yo o algún familiar padece de gastritis debo de cuidar no hacer un guisado con mucho picante, porque eso puede hacer que me duele el estómago o se crea la idea de sensibilizar el estómago a niveles de una gastritis, por lo tanto, ahora elijo comer con menos picante para ser amable con mi estómago. Además, este tipo de intercambio no se encuentra limitado a una población en particular ya que al ser por medio de la oralidad el mensaje puede llegar a más personas, únicamente intercambiando información y

además no es una información egoísta pues en ellas no se encuentra el papel de líderes, es meramente conocimiento que debe de ser compartido (Encina, et al., 2022).

Y a qué me refiero con una población en particular, actualmente nos encontramos tan sistematizados que hemos adoptado la idea de que el conocimiento es meramente científico y limitado a sólo aquellos que poseen la etiqueta de capacitados, sin embargo existen diversas formas de saberes que se encuentran lejos de los conocimientos científicos, pues son aquellos conocimientos que las comunidades populares intercambian por medio de las historias orales que se desarrollan e implementan en su vida diaria, en su mayoría son tan cotidianas como la que mencionamos en el párrafo anterior que ni siquiera son completamente conscientes, pues se encuentran en las relaciones interpersonales, colectivas y con el medio que se desenvuelven día con día (Encina, et al., 2022).

Si ponemos en perspectiva lo que menciona De Certeau (2000), los saberes se pueden clasificar en dos: estrategias y tácticas. Las estrategias tienen que ver con el reconocimiento del poder, donde se acepta que solo algunos pueden tenerlo, ahí es donde se cae en las estrategias militares o científicas. Por otro lado, las tácticas, tienen que ver con la ausencia de poder, con la prolongación de tiempo para una planeación conjunta, de, como decía Córax, “convertir la posición más débil en la más fuerte” (cit. en De Certeau, 2000, p. 45).

Pongamos un ejemplo más cotidiano para entender esto: recuerdo que cuando yo era niña, junto con mi hermano jugábamos en un equipo de futbol soccer, en un inicio, nuestro equipo era considerado el más débil y siempre perdíamos por goleadas, sin embargo con el tiempo el entrenador desarrolló tácticas, para que nosotros creyéramos en nosotros, en su momento pudimos sentirnos desanimados, pero no nos rendimos, y con el tiempo esas goleadas se volvieron partidos llenos de adrenalina, ahora las victorias ya eran parte de nosotros, es decir el tiempo, la dedicación, la disciplina y el trabajo en equipo, donde los capitanes cambiaban en cada partido, nos permitió como menciona Córax pasar de la posición del más débil a la del más fuerte.

En pocas palabras, las tácticas aperturan el espacio del caos y reconoce los diferentes procesos para generar cambios positivos y permanentes, con esto no quiere decir que la estrategia esté mal, sino más bien debido al corto tiempo que tiene, comparado con la táctica y los procesos ordenados que maneja, no permite el caos, pues en estas el caos resulta desastroso para las metas u objetivos que se tengan.

Esfera Medioambiental

Dentro de la esfera medioambiental encontraremos dos mundos paralelos del ambientalismo, donde los países del norte que son mucho más desarrollados optan por actividades en favor del medio ambiente, mientras los países del sur que se encuentran

en desarrollo no cuentan con esa opción, adoptan el llamado ecologismo de los pobres (Encina, et al., 2022).

Para ser más claros a esta esfera, el tema del medio ambiente, muchas veces puede popularizarse de tal manera que incluso parezca una burla, un ejemplo clarísimo son las secadoras de ropa, si pones atención incluso en las películas extranjeras las secadoras son algo popular, donde romantizar el artículo conjugando con una escena romántica y asocias la peculiaridad de ir a lavar y secar tu ropa en ciertos lugares como un amorío repentino de “película”, pero a diferencia de las películas latinas o incluso series latinas por poner un ejemplo la serie “Contra las cuerdas” de Netflix que fue grabada en los barrios de Iztapalapa y que mucha de su publicidad fue pintada en azoteas de los pobladores, logramos ver como aquí no es común utilizar las secadoras, aquí en cada hogar, tenemos un área abierta al medio donde colgamos nuestra ropa en tendederos que muchas veces se encuentran sostenidos por dos palos de madera que no siempre están alineados, pero si resistentes pues su principal función es mantener la ropa separada del piso para que esta se seque de manera “natural”, lo cual a veces puede resultar un problema cuando llueve, pero el punto es que no tenemos opción, nuestras maneras ecologistas se han vuelto parte de nuestra cultura por eso cuando alguien de la elite dice que encontró una manera de ahorrar energía y ser medio ambientalista no utilizando su secadora de ropa y ahora más bien utiliza la opción de secar su ropa al natural a nosotros nos parece chistoso.

Es este punto entonces deberíamos de trabajar más el aspecto del decrecimiento, que tiene que ver con abandonar la actitud depredadora que nos provoca el consumismo, que, dicho de otra forma, el consumismo y el poder adquisitivo, empleado de maneras inadecuadas, arriesgan el medio ambiente que habitamos (Encina, et al., 2022).

Prácticas de cuidados y necesidades humanas

Durante nuestras vidas, desde pequeños requerimos de cuidados. Cuando somos bebés ni siquiera somos conscientes de lo que necesitamos, pero sin embargo dependemos completamente de alguien más para nuestra sobrevivencia, es decir desde que nacemos, un otro reconoce la vulnerabilidad del mundo por nosotros, lo cual permite que asuma el papel de cuidador, pero este papel de los cuidados parte desde la razón y lo emocional, donde se reconoce la vulnerabilidad, el temor, el miedo, pero también se reconoce el amor y la capacidad de amar (Izquierdo, 2003).

Dado el contexto social y natural de la mujer, en la mayoría de las ocasiones los cuidados recaen en ellas, la construcción social de las mujeres hace que la moralidad sea vista en términos de cuidados y responsabilidades (Izquierdo, 2003), por tal motivo durante la pandemia, los cuidados no fueron aislados a ellas, las mujeres del hogar fueron parte fundamental del cuidado de sus familias, la vulnerabilidad de ciertas personas, obligaba a las mujeres a crear estrategias para mantener la vida no solo de la familia sino también de la comunidad, generando en ellas un mayor trabajo, que sin embargo lo resolvieron y no solamente en sus hogares, sino también en la comunidad, donde entre las cuidadoras

de la comunidad, se dividían las tareas como coordinadoras, maestras, auxiliares de maestras, cocineras y ayudante de cocina. (Gavazzo, et al., 2020)

En pocas palabras, el reconocimiento de la vulnerabilidad, no solamente se da en uno mismo, sino también se reconoce por un otro, que como vemos, en la mayoría de veces quien reconoce esta vulnerabilidad son las mujeres, en especial las madres de familia, pues de ellas dependen muchas de las tareas vitales de la vida, como lo es el alimento, pero también son las que se preocupan por el desarrollo educacional, social y emocional de sus familias, que dado el contexto de la pandemia, ellas eran las encargadas de desarrollar estrategias para continuar con este proceso.

1.2 Pandemia COVID-19 desde su complejidad

Una vez abordado el concepto de autogestión cotidiana de la salud, este apartado se adentra en el contexto de la pandemia de COVID-19, un suceso histórico de la salud y la enfermedad, así como también los múltiples impactos que tuvo en las diversas dimensiones: epidemiología, social, económica y ambiental, que resulta importante mencionar para comprender las prácticas de autogestión de la población durante este suceso.

1.2.1 Epidemiología

Una pandemia provocada por un virus cuyo nombre SAR COVID-19 llegó a cambiar la vida de todo el mundo. En diciembre del 2019 se tenían identificados seis tipos de coronavirus generadores de enfermedades en humanos, sin embargo, un nuevo agente infeccioso detectado en la ciudad china de Wuhan se propagó de una manera incontrolable iniciando con una serie de casos de neumonía cuyos análisis la definieron como atípica por SARS-CoV-2, pero fue hasta el 30 de enero del 2020 que la OMS la declaró como emergencia sanitaria (Sánchez, et al., 2021).

En México el primer caso por coronavirus fue el 27 de febrero del 2020, se trataba de un mexicano que había viajado a Italia y presentaba síntomas leves, al siguiente día dos casos más fueron confirmados: un hombre de 35 años y un ciudadano mexicano del estado de Hidalgo que se encontraba en el estado de Sinaloa, que igualmente habían

viajado a Italia, fue aquí donde se da inicio a la primera fase de COVID-19 en México (Suárez, et al., 2020)

Primera fase de COVID-19 en México

En el inicio de la primera fase se da a conocer que todos los casos se habían presentado en personas que habían viajado al extranjero, es decir aún no se presentaban casos locales, por lo que no se toman medidas estrictas más que las de prevención, conforme pasaban los días los casos por COVID-19 aumentaban, para el 11 de marzo de 2020, mismo día en que la OMS clasifica la enfermedad como pandemia, México ya contaba con 11 casos confirmados por COVID-19 (Comisión de Salud, 2021)

Para el 14 de marzo la Secretaría de Educación Pública (SEP) toma la decisión de adelantar y extender las vacaciones de semana santa en todos los grados académicos del país, obligando a los estudiantes a resguardarse en sus hogares (Suárez, et al., 2020).

Conforme los días pasaban los contagios aumentaban descontroladamente, el día 18 de marzo del 2020 se confirman 118 casos por COVID-19 que, en comparación del día anterior, esta cifra había aumentado un 26% y de igual manera es confirmada la primera muerte por esta enfermedad en México (Comisión de Salud, 2021).

Segunda Fase de COVID-19 en México

La segunda Fase de COVID-19 en México da inicio el día 24 de marzo del mismo año, para esta fecha ya se habían confirmado 405 casos y 5 defunciones por COVID-19, tres en la Ciudad de México una en Durango y la última en Jalisco (GOB, 2020). A partir del 26 de marzo se comienza a ver suspensión de actividades no esenciales del gobierno federal exceptuando las relacionadas con los servicios de seguridad, salud, energía y limpieza, se restringen las congregaciones masivas y se recomienda permanecer en su domicilio a la población en general, teniendo mayor cuidado con las personas mayores de sesenta años, con diagnóstico de enfermedades crónicas no transmisibles, mujeres embarazadas o en puerperio inmediato, se recomienda realizar el estornudo de “etiqueta”, el lavado de manos constante y la desinfección continua de áreas de uso público (Suárez, et al., 2020).

En esta fase comenzamos a ver con mayor equipo de protección a los médicos, el uso de mascarillas faciales en aquellas personas que tenían algún síntoma o se han confirmado con COVID- 19.

El 30 de marzo se decretó emergencia sanitaria en México, esto condujo al establecimiento de medidas adicionales para su prevención y control como la suspensión inmediata de actividades no esenciales en todo el país (Suárez, et al., 2020).

Tercera Fase de COVID-19 en México

Esta fase da inicio el día 21 de abril de 2020 y se denomina de fase epidémica , existe un ritmo mucho más acelerado de la enfermedad (Suárez, et al., 2020), teniendo a la fecha 9,501 casos de COVID -19 y 857 muertes por la enfermedad , en esta fase se extiende la estrategia de la Jornada Nacional de Sana Distancia y a partir de ahí la población puede comunicarse con Susana Distancia vía WhatsApp al número 55-86-33-85-89, donde se podrá pedir más información sobre el COVID, cuáles son sus síntomas y qué hacer si crees que tienes la enfermedad, además se emplean otras medidas de prevención como la suspensión indefinida de actividades no esenciales y eventos ante brotes, mantener el distanciamiento social mínimo de 1.5 m y en espacios cerrados a 2.25 m. (INSP, s/f).

1.2. 2 El COVID-19 y su impacto social

Durante la crisis sanitaria provocada por el virus de COVID- 19, no solo se vio colapsado el sistema de salud, sino también la población, el discurso de la ciencia y de los medios, que hoy se encuentran unificados en el caos informático llamado internet, solo produjo temor, reconociendo el peligro de ser contagiado y contagiar a otros, pero no solo basto con ese reconocimiento, también el individuo se vio afectado en su trabajo, su economía, sus planes personales y en sus relaciones sociales (Braunstein, 2020)

Para este punto me parece prudente tocar un concepto nombrado “alma colectiva” que de acuerdo a Le Bon se refiere *“cualquiera que pueda ser su género de vida, sus ocupaciones, su carácter o su inteligencia, el simple hecho de hallarse transformados en una multitud le dota de una especie de alma colectiva”* (Freud, 1921, p.11) es decir, cualquier individuo sin importar su género de vida, al adentrarse con un grupo de personas comienzan a actuar, sentir, pensar y obrar de manera muy similar. Para Freud siguiendo a Le Bon, el contagio es un fenómeno fácilmente comprobable, pero inexplicado, *“Dentro de una multitud, todo sentimiento y todo acto son contagiosos, hasta el punto de que el individuo sacrifica muy fácilmente su interés personal al interés colectivo”* (Freud, 1921, p. 13).

Ante tal circunstancia, resulta absurdo culpar al virus por sí solo y olvidarnos de que gran parte de nuestro bienestar depende de nosotros mismos, en nuestra comunidad, nuestras creencias, nuestros previos conocimientos, esos que nuestros padres y abuelos nos compartieron, de nuestro afecto, alianzas, tradiciones y nuestra alimentación (Guzik, s/f) pero que sin embargo el hallarnos en una multitud y bajo las circunstancias críticas que nos encontrábamos, los pobladores olvidamos en un inicio gran parte de esto y nos enfocamos a no ser contagiados por el virus, dándole poder a un nuevo enemigo nombrado *miedo*.

Evidentemente las circunstancias en las que nos encontrábamos viviendo eran de angustia y desesperación; recordemos los primeros síntomas de pánico que vivíamos, como las compras compulsivas, donde la escasez de productos de canasta básica era

preocupante, los elevados costos de cubrebocas, alcohol, guantes y materiales de higiene que antes no usábamos con frecuencia comenzaron a escasear y por ende su costo iba en aumento, seguido de los cambios bruscos en la vida cotidiana, la suspensión de reuniones, las fiestas, las tradiciones e incluso la forma de enterrar a nuestros muertos cambió totalmente, no teníamos oportunidad de velarlos como estábamos acostumbrados, no teníamos la oportunidad de decir siquiera adiós y esto solo reprimía los duelos de la población, en palabras de Néstor Braunstein la humanidad se encontraba entre la espada y la pared donde siempre habría que perder: “¡la bolsa o la vida!”, es decir, la relativa seguridad del aislamiento o la preservación de las libertades elementales (circulación, reunión, saludarse, velar a los muertos, etc.) (Braunstein, 2020).

Para el 15 de febrero del 2020, el director de la OMS advirtió que las falsas noticias se propagaban con mayor rapidez y facilidad que el propio virus, causando con ello nuevas complicaciones sociales que solo hacían creciente el pánico en las personas (Sánchez & Sepúlveda, 2024).

He aquí la nueva transformación de una masa colectiva, donde los pobladores deben aislarse completamente de la interacción física y afectiva. El hecho de pensar simplemente en encontrarse con los amigos, hablar con una persona en la calle, reír, o simplemente tener el mínimo contacto con un otro se volvió aterrador, como si ahora aquellos que llamábamos amigos se volvieran enemigos portadores del virus, sin embargo la necesidad de seguir conectados con aquellos que nos importaban permanencia, orillando a la población a enriquecer nuevos medios de comunicación

como las tecnologías conectivas en mayor potencia las redes sociales y diferentes medios de comunicación que permitía fortalecer el vínculo de una masa de datos que por sus dimensiones provoca que el intercambio lingüístico fuera más impredecible y ambiguo, lo que provoca infinitas interpretaciones de un mismo tema (Berardi, 2020).

Por otra parte enfocándonos, un poco más en la salud mental con base a su constructo multidisciplinario que integra condiciones personales, determinantes sociales y políticas públicas, las cuales nos hacen notar que en referencia a la pandemia de COVID-19 a la cual nos enfrentábamos la población como ya se había mencionado se encontraba en un estado crítico de salud, pues no solamente la población enfermaba a causa del virus, sino también al deterioro de las relaciones sociales a causa de los altos niveles de estrés, ansiedad, preocupación, incertidumbre, miedo, la soledad por haber sido excluidos del mundo y seres queridos, la aparición de síntomas depresivos, como la desesperanza, cambios de apetito o alteraciones del sueño hacían las cosas más difíciles (Ribot, et al., 2020).

Una característica que tienen las epidemias y las pandemias es que estas tendrán un impacto más fuerte en aquellas personas que se encuentren más vulnerables en cuestiones de género, edad y el nivel socio-económico, además también influirá en el aspecto ocupacional, pues depende de esto se encontraran mucho más expuestos a situación peligrosas, como los trabajadores de la salud, los equipos que trabajan en la emergencia sanitaria, incluyendo a aquellos que laboran en la morgue y en general, los grupos más vulnerables son los que han tenido mayores pérdidas y tienen dificultades

para reconstruir sus vidas y red de apoyo social después de la epidemia (Ribot, et al., 2020).

De manera más específica cada una de las pérdidas experimentadas, serán procesadas de manera diferente entre cada grupo de edad, por ejemplo: la respuesta emocional de los hombres puede ser la ingesta exagerada de alcohol o las conductas violentas; las mujeres tienden a comunicarse entre sí, así como a buscar apoyo y comprensión para sí misma y su familia. Los ancianos pueden estar en situaciones de vulnerabilidad como resultado de enfermedades crónicas y discapacitantes, déficit nutricional, así como carecer de apoyo familiar y social; generalmente, están en peores condiciones físicas para enfrentar la enfermedad epidémica. Los niños y niñas tienen una menor comprensión de lo que está sucediendo y enfrentan limitaciones en comunicar lo que sienten (Ribot, et al., 2020).

1.2. 3 El COVID-19 y algunos apuntes del ámbito económico.

Durante el paso de la historia se han presentado grandes epidemias y diversos virus que han afectado a la población, sin embargo es necesario mencionar que en esta ocasión se está hablando de una pandemia, su diferencia radica en que la enfermedad al extenderse primero como epidemia y después como pandemia, las condiciones internas de las personas ya no son particulares, individuales, sino que son producto y resultado de las condiciones socioeconómicas y ambientales, de las condiciones de vida, donde causas internas y externas se relacionan (Delgado & Foladori, 2020).

La pandemia de COVID-19 se da en condiciones de un contexto capitalista altamente desarrollado, lo cual será de gran importancia mencionar pues esto tendrá una gran influencia en cómo se enfrentó la situación. El sistema capitalista presenta tres tendencias generales de la división de trabajo la ampliación de la división social del trabajo, la profundidad de la diferenciación e inequidad social, y el desarrollo de las fuerzas productivas, estas tendencias se vieron mucho más marcadas durante la pandemia, pues la división del trabajo se veía afectada por los despidos injustificados, los descensos de los mismos trabajadores o los trabajadores que contraían el virus, la brecha de la inequidad social se hizo más evidente así como también el aumento de la jornada laboral llegó a afectar a todo un sistema (Delgado y Foladori, 2020).

De acuerdo con BBVA Bancomer, en México en el 2021 aproximadamente 5.6 millones de personas se vieron afectadas por la pandemia en el sentido de suspender sus labores, sin percibir ingresos, además se estima que aproximadamente 4.4 millones de personas perdieron sus empleos de forma permanente, algunos de ellos renunciaron o cerraron sus negocios. (Hernández, 2021)

Además, habría que sumarle que vivir en municipios con un promedio más bajo de nivel educativo, más densamente poblados, con mayor porcentaje de población viviendo con ingresos por debajo de dos salarios mínimos y en condiciones de hacinamiento eran otros factores contextuales asociados estadísticamente con mayor riesgo de desenlaces fatales entre aquellos pacientes que contraen el virus.

Entre la problemática de la saturación de los servicios de salud pública y el miedo compartido con la sociedad, la población comenzó a optar por hacer una migración a los servicios de salud privados especialmente de primer nivel, sin embargo esta transferencia hacía que gran parte del ingreso de las personas fuera destinado a tratar de compensar la caída de los servicios de salud pública, adquiriendo la atención y los medicamentos necesarios de su bolsillo, dejando aún más desprotegida a la familia, pues con la falta de trabajo y el aumento de las necesidades básicas, esto solo reflejaba una crisis inmediata. (Sánchez & Sepúlveda, 2024).

Es decir, el colapso de los cuerpos provocados por la enfermedad solo repercute en un impacto fuerte en la economía, y sin embargo una adquisición monetaria no te aseguraba mantener una vida, es decir el estímulo financiero no asegura absolutamente nada ante tal colapso (Berardi, 2020).

Incluso aquellos países europeos se veían en crisis y no precisamente financiera, pues los hospitales se quedan sin suministros médicos y sin respiradores, y los médicos están abrumados por la fatiga, la ansiedad, el miedo y las infecciones (Berardi, 2020).

1.2. 4 El COVID-19 y su impacto ambiental

Según la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente en Estocolmo (1972), se define como: *medio ambiente* al conjunto de componentes físicos, químicos,

biológicos y sociales capaces de causar efectos directos o indirectos, en un plazo corto o largo, sobre los seres vivos y las actividades humanas. (Marino, 2011).

Durante la pandemia de COVID-19 cada uno de los conjuntos de componentes que lo conforman se vieron modificados, en el medio ambiente teniendo cambios positivos como negativos, en lo que corresponde a la naturaleza, datos de la NASA indican que los impactos fueron evidentes y de manera positiva en aspectos como la mejora de la calidad del aire y el agua, la reducción de dióxido de carbono y de nitrógeno, la disminución del uso de combustibles fósiles y de la contaminación acústica, reflejando una disminución considerable en los países. Por poner un ejemplo, en China el promedio de días sin contaminación atmosférica aumentó un 21,5 % en comparación al año anterior (Infobae, 2020)

Sin embargo, también nuevos problemas surgían ante la contingencia, pues ahora se producía una cantidad de desechos hospitalarios y domésticos mayor, el incremento en uso de bolsas de plástico y empaques desechables al igual que la eliminación de políticas ambientales, la postergación de importantes reuniones sobre biodiversidad, contaminación y cambio climático (Parra, 2020).

Como bien se menciona, la pandemia se dio en un contexto capitalista, donde la catástrofe ambiental ya de por sí estaba presente, como lo relata Franco Berardi (2020), durante la pandemia se notó la interrupción de las dinámicas del cambio climático de manera favorable. Quizás las maneras destructivas que tenemos frente al consumismo y el hecho de enfrentarnos a una crisis sanitaria que también impactó en la economía, nos orillaba a seleccionar las cosas que realmente importan, dejando de lado el

consumismo, el egoísmo ambiental, la apariencia, entre otras cosas que no solamente destruyen el ambiente, sino también cambia el concepto humanitario que tenemos y que durante la pandemia resultó necesario para sobrevivir a los espacios, reflejando una mejora en el medio ambiente natural. Como se describe en el siguiente apartado, las formas de enfrentar la pandemia dependen en buena medida de las formas de relación que tenemos con el medio ambiente natural y social.

1.3 Colonias urbanas populares frente al COVID 19

La manera en cómo la noticia del virus recorrió el mundo se volvió una consecuencia del caos, donde la información que circulaba no se sabía si era real o no, pero era tanto el miedo que se optaba por creerlo todo. Los aspectos de la vida se encontraban en crisis, la salud, la alimentación, la educación entre otras, nos forzaba a crear estrategias de cuidados entre unos con otros, estrategias como redes de abastecimiento, huertos urbanos, compras colectivas para las personas que más lo necesitaban, eran algunas tácticas que con el tiempo y la necesidad de la vida iban surgiendo (Zibechi, 2020).

Sin embargo estas estrategias que ayudaban a mantener la calma de las personas era más evidente en las comunidades pequeñas, pues en ellas, de acuerdo a las experiencias que se tienen con los zapatistas y otros pueblos latinoamericanos que definen “una salud comunitaria basada antes que nada sobre la autonomía, la prevención social y la educación más allá de las medidas estatales represivas y centralizadoras”, nos mostraron que las clases sociales en especial las que son menos afortunadas han vivido diversas situaciones complicadas a pesar de eso han mantenido los lazos sociales”. Porque si bien es cierto las personas que no se encuentran conectadas con redes solidarias, con una red de apoyo, una red que se preocupe por ti, una red de pertenencia que sea capaz de llevarte un plato de comida cuando lo necesites, si las personas no cuentan con esto, realmente se encuentran solas, aquí no importa el dinero, porque el dinero no te garantiza una red de apoyo leal (Zibechi, 2020).

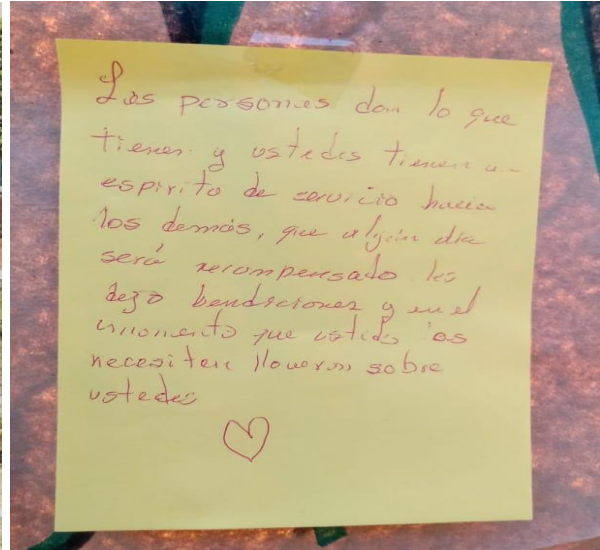
Tal es el ejemplo de algunos de los pueblos obreros Italianos que alzaron la voz y pidieron ser tratados como el resto de los trabajadores, esta petición la hicieron mediante huelgas que realizaban, no para un aumento de salario sino para mantener la dignidad como personas trabajadoras, pues las injusticias se veían marcadas ya que los trabajadores que gozan del privilegio de ser representados por sindicatos dejan en desventaja a los sectores más frágiles y económicamente precarios, que sin embargo eran quienes debían de presentarse a trabajar (Zibechi, 2020).

A sí mismo, en las comunidades se veían otras estrategias, donde la empatía era creciente, entre vecinos, por mencionar algunos: los jugadores e hinchas del club de “fútbol popular” de Roma se pusieron a disposición de los ancianos prestando a hacer sus compras o aquellos quien lo requiriera; también organizaciones como el Frente Popular Francisco Villa de la Izquierda Independiente, de la Ciudad de México, que cuenta con nueve barrios/asentamientos, el mayor en Iztapalapa, La polvorilla o Comunidad Acapatzingo, con 600 familias y ocho más en varios distritos de la ciudad, con no menos de 50 familias cada uno, cerraron los barrios, trabajaron por comisiones, brigadas, elaboraron cubrebocas y desinfectantes, generaron nuevas formas de comunicación mediante radio y periódicos para comunicarse y dar instrucciones sobre sanidad y autocuidados (Zibechi, 2020).

Es decir, aunque el miedo era imparable, las formas de mantenerse vivos, unidos y saludables eran diversas, incluso cuando se lanzaron las jornadas de vacunación por parte de los gobiernos, las comunidades se organizaban para hacer de esto algo mucho más eficiente. Por ejemplo, en el Barrio El Frutillar - Buenos Aires donde se decía que el “virus vuela”, “entra en las casas”, “corre por las calles”, el centro de salud convocó a la

población para que acudiera a colocarse la vacuna, sin embargo, nadie lo hizo por miedo, fue hasta que vecinos y los profesionales de la salud del centro de salud se organizaron con megáfonos y una conservadora portátil para el biológico, y salieron casa por casa, calle por calle. Al inicio los vecinos se acercaban con miedo, pero después poco a poco comenzaron a salir más y fue ahí donde incluso se permitió un encuentro a distancia, donde se preguntaban cómo estaban, o simplemente se veían nuevamente los rostros (Guaresti, 2022).

Respecto a la vacunación que se lanzó a nivel mundial recuerdo que a mí me tocó ser participe de dicho evento, recuerdo que la UACM, lanzó una convocatoria para servicio social durante las jornadas de vacunación y otros más que fueron de forma voluntaria. La verdad es que las jornadas de vacunación representaron muchísimo trabajo pues para quienes nos encontrábamos en el proceso no podíamos ni siquiera ir al baño por todo el orden y vigilancia que debíamos de llevar, pero también recuerdo que eran los primeros momentos en que volvíamos a reunirnos con más personas, unos con mucha más precaución que otros pero todos con un rostro de esperanza, a mí me tocó ser parte del equipo de trabajo en la sede de Vocacional 7 en Iztapalapa y ahí fue donde se colocó un cartel donde las personas podían colocar algún mensaje, la realidad es que muchos de esos mensajes te daban esperanza de volver a retomar nuestras vidas como antes de la pandemia.



Fotografía 1 y 2: Cartel "Juntos terminaremos con la PANDEMIA", colocado en la Sede de Vacunación de COVID-19, Vocacional 7 en Iztapalapa Ciudad de México. Fotografía propia (2021)

Otro de los sectores que sin duda se vio afectado fueron los restaurantes, los bares y en general los trabajadores de la cultura: artistas (músicos, bailarines, cantantes, actores, directores de cine, etc.), y trabajadores del sector cultural (acomodadores, técnicos de sonido, técnicos de luces etc.). En Grecia, los trabajadores de la cultura se vieron afectados directamente por las decisiones de su gobierno, haciendo de ellos una restricción directa a la libre expresión por medio de las artes, donde decisiones inconstitucionales censuraban su trabajo como ciudadanos, a pesar de la triste situación que se vivían, quienes confiaban en las artes como un medio de expresión necesaria para la risa, la convivencia y para la alegría continuaban, se manifestaban, por medio de sus talentos y sus órganos colectivos como lo era la manifestación musical cuyo lema era "Give art chance" que en español quiere decir "Dale oportunidad al arte", donde al ritmo de la música se escuchaba lo siguiente

Ay, si supieras qué pena se esconde detrás del trabajo del artista no te atreverías a llamarme hobbista. Cultura es el arte que pusiste en la lista negra, con el dedo señalas al artista y actúas como fascista. Con dignidad hay que vivir no como ladrón. Quisiera ser del arte el guía y el servidor. Violentamente mi profesión dejas de lado y la única oportunidad que me queda es ser mendigo (Zacharaki, 2022, p. 60).

Esta situación se expandía en las distintas partes del mundo donde casos como los trabajadores de Grecia obtenían respuestas, pero solo por un corto tiempo que les permitía abrir lugares donde bajo restricciones podían seguir laborando, sin embargo, estos no duraban mucho tiempo (Zacharaki, 2022).

Una de las características que define al mexicano es por sus fiestas, sus tradiciones y sus formas de celebración donde la música, el baile, las risas y la comida son símbolos de unión, por poner un ejemplo tenemos la festividad indígena del Día de Muertos que es una de las festividades más emblemáticas del mundo que ante la UNESCO fue declarada el 7 de noviembre de 2003 como Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad (IMJUVE, 2017). La tradición se caracteriza por las ofrendas, los aromas, los colores y sobre todo por la manera de adornar los panteones de nuestros difuntos con la creencia de volvernos a encontrar una vez más. Durante la pandemia la celebración cambió totalmente, muchos de los panteones del país se encontraban cerrados, la posibilidad de adornar las tumbas se volvía peligrosa, si bien la célebre ofrenda continuaba colocándose en los hogares, la manera de honrar a nuestros difuntos fue distinta, mientras que en los panteones de la Ciudad de México se mantenían cerrados en estados donde la tradición toma mucho más impacto como lo era en Oaxaca, Michoacán

y Yucatán se usaron otras formas para continuarla. Como en el caso del municipio de Mitla en Oaxaca, ante la restricción de salir y velar en los panteones, los habitantes del municipio lanzaron cohetes para recibir a sus muertos, y en sustitución de los alumbrados que se hacen en el campo santo, colocaron un petate (tapete de palma) nuevo al pie de cada ofrenda dentro de las casas para que cuando llegaran los difuntos pudieran dormir en el interior (Forbes, 2020).

Es decir que de cualquier manera las personas necesitaban conectar con sus tradiciones, con sus seres queridos, con sus alegrías, incluso sus tristezas, porque si bien el ejemplo del día de muertos es muy general, el tema era que los duelos durante la pandemia eran constantes que hasta la fecha apenas empezamos asimilar algunos y la tradición de día de muertos nos sigue dando una esperanza de encontrarnos con aquellos que perdimos y de alguna manera de poder honrarlos colocando sus alimentos favoritos, sus fotos en representación que estuvieron en nuestras vidas, y no dejamos que las alegrías, las tristezas, los sabores que nos otorgaron desaparezcan y eso eran cosas que durante la pandemia necesitábamos recordar.

Es importante mencionar que la autogestión de las personas no suele ser siempre maneras adecuadas de sobrellevar las cosas, pues cada persona adopta su propia subjetividad, por así mencionar alguna, para Freud la vida, tal como nos ha sido impuesta resulta ser demasiado pesada y para sobrellevarla existen varias formas, algunas van desde lo ocupacional y fuertes distractores, hasta las más nocivas como sustancias embriagadoras (Giménez, 2003).

Esta última referencia que se hace sobre las sustancias embriagadoras en la mayoría del tiempo se asocian un poco más al sexo masculino y que en especial durante la pandemia se pudo presentar ya que de acuerdo a diversos estudios se ha determinado que cuando el hombre carece de empleo, suele volverse más violento, pues existe un proceso donde el hombre entra en una gran desesperación y depresión por no contar con un empleo que le permita satisfacer sus necesidades básicas y las cuales aumentan si es el proveedor de una familia, lo cual repercute considerablemente en que el hombre caiga en vicios y por medio de los vicios en enfermedades, que van desde las más “mínimas” hasta la más fuertes como un derrame cerebral (Ramos, 2020).

En este aspecto, podemos relacionar que lo acontecido durante la pandemia, y lo antes investigado, ponía en desequilibrio a las familias encabezadas por hombres en especial aquellos que perdían su empleo por despidos injustificados o por la misma enfermedad, sin embargo en este aspecto, las mujeres se vieron en la necesidad de tomar el liderazgo en las familias que partía de la esencia femenina de compartir, cuidar y mantener la vida en todas sus formas, la diferencia de los liderazgos femeninos ante los masculinos radican en que en estos las emociones son tomadas en cuenta, el trabajo cooperativo y en equipo, la observación en el proceso y el objetivo de lograr la calidad, son cosas que destacan y ante la pandemia fueron de mucha utilidad (Llanos, 2021)

Con esto no quiero decir que el trabajo de los hombres sea menospreciado o minimizado, más bien me parece prudente resaltar la importancia de la pareja femenina y masculina, pues en ellos se ve reflejado el trabajo en equipo, así como también se resalta la

educación que hemos tenido durante años ya que por una parte se nos ha diseñado para reservar emociones y ser un ser de producción mientras que por el otro se nos ha enseñado el cuidado, afecto y las conexiones familiares, en este sentido el valor femenino retoma una parte importante durante la pandemia. Parafraseando a Yayo Herrera: las mujeres toman un papel importante en el hogar pues son las encargadas de realizar actividades tan básicas para la sobrevivencia como alimentar, cuidar, lavar, en pocas palabras son las encargadas del cuidado de los cuerpos (Solidaridad, 2016). Las mujeres, son las encargadas de resaltar su labor en la familia, a través del apoyo mutuo, del trueque entre las comunidades, de mantener la vida y el alimento incluso sin dinero, en pocas palabras, la pandemia orilló a las mujeres a apropiarse de su feminidad en sus hogares y fuera de ellos (Zibechi, 2020).

Sin embargo el cambio tan repentino de la cotidianidad se refleja en las mujeres, pues no solamente se encargaron de resaltar su feminidad cuidando del hogar (Solidaridad, 2016), ahora también proveen cuidados en el ámbito comunitario, donde su labor se extiende a ser coordinadoras, maestras, auxiliares de maestras, cocineras, entre muchas funciones más (Gavazzo, et al., 2020), en pocas palabras, todas estas funciones provocaba en ellas lo nombrado como crisis de los cuidados, donde las jornadas excesivas de trabajo, tanto en el hogar como en lo laboral impacta directamente en ellas (Solidaridad, 2016).

Es importante decir que este protagonismo de las mujeres implica también una forma de relacionarse con el medio natural desde la esfera de los cuidados, siendo las culturas populares protectoras de prácticas ecológicas de decrecimiento, como lo es el cuidado

de las plantas medicinales, la creación de huertos familiares, incluso huertos urbanos, hechos en ese momento en su mayoría para enfrentar el impacto económico que se vivía durante la pandemia, donde se destaca la participación de las mujeres por medio del trueque, donde intercambian sus frutos o parte de sus cosechas entre ellas, algunas más realizan limpieza de los espacios públicos, para que sus hijos puedan hacer uso recreativo de ellos y otras más procuran la flora de los espacios públicos, recolectando las hojas secas que caen de los árboles, unos más crean cercos alrededor de los mismos para mantenerlos limpios y procuran la poda de los mismos.

No obstante, nos dimos cuenta de que los liderazgos femeninos dejan huella en los tiempos de crisis, pues durante este tiempo las organizaciones de los distintos niveles se dieron cuenta que las personas necesitaban líderes situacionales, que sean agentes de cambio, que promuevan la colaboración y comunicación en trabajo de grupo, lo cual se convirtió en una habilidad que tomó un mejor desarrollo en las mujeres durante la pandemia (Llanos, 2021)

Pero este fenómeno no solamente se sitúa durante las crisis sanitarias y tampoco es una situación joven, hace un par de días aún del mes de diciembre, me encontraba viendo la película de Netflix "Seis Triple Ocho", dirigida por el también actor Tyler Perry donde rinde homenaje al 6888° Batallón del Directorio Postal Central, conformado por mujeres y negros que sirvió en el extranjero durante la Segunda Guerra Mundial, (Jean-Baptiste, 2024).

Haciendo un poco de spoiler, y, a manera de resumen, en dicha película el batallón conformado por mujeres de raza negra se les otorga la tarea de enviar el correo postal de los soldados que se encuentran en lucha, sin embargo dicho correo se ve estancado alrededor de diez meses y es a ellas a quien se les asigna la difícil tarea de separar y enviar las cartas, trabajando en lugares de condiciones bárbaras, donde una vez más se demuestra la capacidad de la mujer de volver lugares frívolos en lugares acogedores que se sientan como un hogar, donde incluso colocaban un pequeño salón de belleza, que claro en condiciones de guerra parecería absurdo, pero expresan que deben sentirse bien, arregladas aseadas para continuar con su labor, dicho de otra forma deben seguir sintiéndose mujeres. Por qué menciono esto, pareciera que el correo postal en tiempos de guerra es lo que menos importa, pero ellas entienden que no es así una de las expresiones que dicen la cual citó:

Los soldados que están peleando esta guerra, no han sabido de sus seres queridos y sus seres queridos no han sabido de ellos, el departamento de guerra está recibiendo miles de quejas y el ánimo de nuestros soldados están más que decaído, y si nuestros soldados no tienen buen ánimo, no pueden luchar (Perry, 2024, min. 1:01:58).

Con esto podemos ejemplificar que el ser humano necesita una razón por la cual seguir adelante y si bien no estoy a favor de las guerras, el discurso de esta película me pareció simplemente exquisito, ya que se percibe el afecto como una herramienta para la supervivencia.

Es evidente que el trabajo femenino ayuda a mantener la cordura en tiempos de incertidumbre, el cuidado, el afecto y la calidez que brindan en tiempos de crisis, permite que los espacios no se fracturen ya que en estas situaciones no hay tiempo para que la feminidad colapse al mismo ritmo, es decir durante la crisis sanitaria que enfrentamos en su gran mayoría las mujeres del hogar se veían en la necesidad de restablecer un equilibrio en los hogares, en pocas palabras el funcionamiento familiar debía de tomar un giro adaptándose a las circunstancias por las que se estaban pasando, el hecho de mantener un confinamiento limitaba la vida exterior y obligaba a adaptarse a nuevas herramientas artificiales que exponían el medio.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

En este capítulo se menciona la metodología que se utilizó en la presente investigación, donde se describe el enfoque cualitativo adoptado, respaldado en el ilusionismo social el cual permite comprender con mayor detalle las vivencias de los participantes. Asimismo, se justifica la elección de las historias orales como técnica principal de trabajo y relación con los sujetos participantes, se explica el diseño de las entrevistas y el proceso de análisis de contenido.

2.1 Enfoque metodológico:

Esta investigación se inspira en el ilusionismo social que es una forma de hacer que se basa en la dimensión dialéctica, tiene como punto de partida las metodologías participativas, como lo es la Investigación-Acción Participativa (IAP), no pretende dividir el pensar y el sentir, la acción y el conocimiento, el reconocimiento y el aprendizaje de todos los saberes, más bien va enfocado a la idea de que todos funcionan en conjunto, trabaja desde la participación en los propios espacios y tiempos, para la autogestión de la vida cotidiana (Encina y Ávila, 2010).

Si bien en la presente investigación no se enfoca en una IAP, resulta necesario mencionarla para poner en contexto el ilusionismo social, debido a que reta a los paradigmas dominantes de las ciencias sociales, pues pretende trabajar desde la ruptura de la dominación y dependencia que implica el binomio sujeto- objeto (Fals & Rodrigues,

1991), lo cual resulta ser primordial en el ilusionismo social, ya que como se mencionó este pretende trabajar desde la idea en que todo funciona en conjunto. Para enfatizar en la ruptura antes mencionada la IAP pretende ampliar las posibilidades del caos, donde se permita ser un generador de nuevos conocimientos, cosa que en las ciencias sociales no suele ser muy aceptada, pues estas, por poner un ejemplo, pretenden en la mayoría del tiempo otorgar el poder a solo un sujeto que si se tratara de una entrevista el entrevistador tendría el poder mientras que el entrevistado sólo pasaría a ser un objeto de investigación (Fals & Rodrigues, 1991).

Esta situación no solamente se presenta en temas “formales” pues también podemos verlo en el campo doméstico donde el machismo predomina o en la educación misma donde la relación profesor-alumno, como lo formula Paulo Freire en la definición de educación bancaria, solo el profesor tiene la razón y así mismo lo vemos en otros ámbitos cotidianos. Por tal motivo la IAP, pretende romper los paradigmas creando con esto otro tipo de movimientos sociales y partidos políticos que rompan con la tradicionalidad de sujeto-objeto (Fals & Rodrigues, 1991).

Por otra parte, la IAP también lleva como reto el reconocimiento de la ciencia popular como algo válido; si nos ponemos un poco más estrictos filósofos como Kant ha basado parte de sus trabajos como la *Crítica de la razón Pura* y en la *Crítica de la razón Práctica* en el sentido común de la gente, aperturando este respaldo al valor mismo de los conocimientos populares (Fals & Rodrigues, 1991). Estos son formas de vida que no pueden ser explicadas solo sentirlas, hacerlas, pensarlas en los tiempos y espacios

cotidianos, son un ejemplo de la complejidad que son multidimensionales así el ser humano a la vez biológico, psíquico, social, afectivo y racional y a la vez la sociedad compuesta por dimensiones históricas, económicas, sociológicas, y religiosas interactúan formando conjuntos con usos y costumbres similares (Encina & Ávila, 2010).

Pongamos un ejemplo más explícito para entender esto. Fals Borda en el libro *Investigación Participativa* (1991), menciona que en su interacción con unos pescadores pudo observar y aprender de ellos incluso más que de los propios investigadores, donde pone como ejemplo que en el lugar donde se encontraba se producen inundaciones todos los años por lo que el río tiende a subir. él menciona que la familia con la que se hospedaba ya sabía qué hacer ante la situación, colgaban las hamacas y se preparaban para que el río no les invadiera, lo interesante se vuelve cuando la señora de la casa, analfabeta menciona que un caracol rosado se había colocado a la altura de la cerca de la casa dando indicación que hasta ahí llegaría la inundación, no va a subir más - afirmó ella, y en efecto eso fue lo que sucedió. Ella como muchos pescadores habían sistematizado la observación de un fenómeno natural, relacionado con una expresión objetiva (Fals & Rodrigues, 1991).

Es decir el conocimiento popular si lo tomamos de una manera mucho más valorizada podemos decir que se vuelve la raíz de la existencia de muchas cosas tal es el caso del calendario maya, que gracias a la observación y a la dedicación de los mayas se pudo contar el tiempo y plasmarlo en un calendario, el cual hasta la fecha nos sigue siendo funcional, donde ellos descubrieron que la Tierra tarda en dar la vuelta al sol 365 días y

da origen a las cuatro estaciones del año que permite que los campesinos puedan dar pie a la agricultura y puedan prevenir diferentes factores naturales que podrían afectar a su producción, además debido a la misma observación notaron que cada cuatro años se debía de agregar un día para corregir las seis horas que se atrasaban año con año y que actualmente se sigue haciendo. (Iwaniszewski, 2012)

Y en efecto ellos no contaban con alguna especie de titulación que les diera el nombramiento del saber, más bien la necesidad de la vida les permite crear sistemas basados en la observación, donde hasta la fecha algunas cosas siguen pareciendo maravillosas, sino cómo te explicas que en Chichén Itzá, cada año se dibuje una serpiente con el reflejo de las luces y sombras que se proyectan de manera natural y que simplemente nos regalen espectáculos perfectamente estructurados por las culturas antiguas que solo basan su conocimiento en la observación y la lógica (Adamuz, 2024).

Entonces, tomando en cuenta los ejemplos anteriores el ilusionismo social como la IAP son formas de conocimientos donde las personas siendo sujetos aportan nuevos saberes sin necesidad del egoísmo del profesional, donde su observación y su participación en el entorno natural, social y colectivo les permite ver más allá de lo ya establecido, sus formas de vida cotidiana les han permitido desarrollar métodos a base de la sistematización de la observación de los fenómenos naturales, que se ha vuelto tan cotidiana que si les preguntamos cómo descubrieron eso, probablemente nos contestarán que fueron las enseñanzas de sus padres y abuelos, es decir el conocimiento transgeneracional que como dice Fals Borda (1991) sigue su propia

racionalidad, simplemente existe e incluso profesionales han dedicado su tiempo y carrera al entendimiento de dichos fenómenos.

2.2 Historias Orales como herramienta de investigación

Las historias orales nos permiten construir el conocimiento desde la autogestión. La autogestión a diferencia del empoderamiento nos cambia la mirada desde la toma del poder al poder hacer/pensar/sentir, lo que implica saberes, habilidades y querer. Además, siempre hace referencia a una dimensión colectiva que parte del flujo social, del hacer/pensar/sentir de otr@s y con otr@s, a diferencia del empoderamiento que se basa en adquirir el poder que dicta las lógicas dominantes.

En el paso de los años la manera de conversar se ha ido modificando a lo que dicta la escritura, el sociólogo Gabriel Tarde “escribía sobre ‘La conversación’: ‘Entiendo por conversación —dice- todo diálogo sin utilidad directa e inmediata, en el que se habla sobre todo por hablar; por placer, por juego...’; y lamenta su desplazamiento por la escritura utilitaria. Mediante test los que pueden examinan a los que deben, y registran como escritura los resultados del examen. En las postrimerías de la sociología, Gordon Pask ha construido la ‘Teoría de la conversación’, como primer paso para el diseño de ordenadores inteligentes —sistemas expertos no biológicos—; la conversación es para Pask la situación mínima de interacción social. Para Tarde, la conversación es solo memoria, para Pask es solo proyecto: conversábamos cuando no sabíamos lo que era

conversar, cuando lo sepamos ya no seremos nosotros los que conversemos.” (Ibáñez, 1991)

A esta referencia podemos interpretar que desde pequeños comenzamos a modificar aspectos de nuestro lenguaje para encajar en lo que dicta la escritura y que la sociedad ha aceptado Citando una publicación que encontré en Facebook hace algún tiempo “las palabras Haiga, Vistes, Naiden, etc. no son errores gramaticales, ni inexactas, quienes las aprendieron a usar es porque vienen de poblaciones donde alguna vez se habló, era un español antiguo” (Materiales, 2024) y que hoy en día son juzgadas y etiquetadas como una forma incorrecta de hablar además que se han vuelto objeto de burla en muchas ocasiones.

Es decir, si nos ponemos a pensar y analizar en qué fue primero si el hablar o la escritura evidentemente sabemos que es el habla, cuando un ser humano nace comenzamos a descifrar de alguna manera su lenguaje y con el tiempo comenzamos a enseñarle palabras como mamá o papá, es decir un bebé primero aprende a hablar y mucho después a escribir. ¿Entonces por qué nos causa tanta molestia que no se hable como se escribe?, socialmente como bien lo menciona Pask “... conversábamos cuando no sabíamos lo que era conversar, cuando lo sepamos ya no seremos nosotros los que conversemos.” (cit. en Ibáñez, 1991, p. 96) Es decir, actualmente nos dejamos llevar por el impulso de aceptación e integración que hemos perdido nuestra esencia de pensar/hacer y sentir lo que realmente somos, construyendo una personalidad que involucre la aprobación social, por eso es tan importante lejos de un empoderamiento

más bien una autogestión construida desde mi ser que permita la integración con la comunidad que lejos de que me apruebe me haga sentir incluido e importante lejos de ser aprobado.

Por cosas de este tipo que la investigación cualitativa emerge como un medio de romper con el punto de vista estrecho y opresivo del positivismo, dejando la puerta abierta para el crecimiento del conocimiento, pues en este se considera el conocimiento como un proceso permanente de construcción a través de la multiplicidad de eventos empíricos que coexisten en un proceso investigativo. (González, 2006)

Es decir, la investigación cualitativa, en conjunto con las historias orales, permiten la construcción del conocimiento sin estructuras lineales, donde quien investiga se convierta en un núcleo generador de pensamiento.

En pocas palabras el investigador se vuelve un mediador de la entrevista donde más que una serie de preguntas-respuesta exista un intercambio de saberes que les han permitido generar sus respuestas haciendo una charla cotidiana con la intención de construcción. La entrevista abierta plantea un lugar protagonista para la persona entrevistada, es una situación de construcción de conocimiento de ambas partes, la investigadora hace una dejación de poder (desempoderamiento) para dejar de ser quien tiene la verdad y el Poder de decidir qué se pregunta y qué se habla. Como dice Sarah Corona Berkin (2020, p.40): “El riesgo de considerar superior el saber propio es que se desoye lo que saben

los demás. La investigación será productora de nuevo conocimiento cuando se haya superado la sociedad de los que saben y los que no saben”.

La entrevista abierta se parece más a una conversación en la que “el receptor retorna como emisor: rotan emisor y receptor, vencedor — el que habla — y vencido —el que escucha—. Decía un pobre: "no me importa que haya pobres y ricos, lo que me importa es que seamos siempre los mismos" (Ibáñez, 1991, p.94). En los instrumentos estructurados o semiestructurados los papeles de investigadora/investigada no se mueven, como en “el test, el emisor es siempre emisor, el receptor siempre receptor: uno puede preguntar, otro debe escuchar (todo el poder de un lado, todo el deber del otro). ‘Las preguntas las hago yo’, dice el policía. Los psicólogos con sus test y los sociólogos con sus encuestas nos clavan el papel de sólo responder: a nuestra responsabilidad” (Ibáñez, 1991, p.94).

	Perspectiva Distributiva	Perspectiva Estructural	Perspectiva Dialéctica
Características generales	Conocer para mantener el orden/controlar	Conocer para transformar por/para instituciones, empresas, asociaciones...	Transformar conociendo con y desde la gente
Relación investigador - investigado	Oposición sujeto--objeto; El sujeto investigado es tratado como objeto	Oposición sujeto--sujeto; El sujeto investigado solo es parcial (semántico, no pragmático), el investigador decide todo el proceso	Relación sujeto<-->sujeto; Se pasa de objeto a sujeto y de sujeto individual a sujeto colectivo; relación de co-investigación
Ejemplos de teorías y enfoques	Teoría de la inteligencia, Conductismo, Epidemiología	Teorías del desarrollo psicológico, Investigación Acción Participativa restringida	Investigación Acción Participativa, Educación Popular, Ilusionismo social
Función de los instrumentos	Instrumentos cerrados bajo manipulación exclusiva del investigador (Experimento, cuestionario, encuesta, test...)	Instrumentos semiabiertos, el investigado tiene momentos de participación y habla (entrevista, grupo focal...)	Instrumentos convivenciales, el investigado es protagonista, en espacios y tiempos cotidianos

Figura 3: La entrevista en las tres perspectivas de la investigación social, elaborada por Emiliano Urteaga Urías (comunicación personal, 2024)

2.3 Entrevistas y momentos de la herramienta de historias orales

Siguiendo a Javier Encina, et al., (2020), durante la entrevista es importante tomar en cuenta las siguientes cosas:

- Debe entrevistarse a personas de la diversidad de la matriz sociocultural (edades, clases sociales, de las diversas culturas del trabajo, de las diversas culturas (etnias) y de los diversos géneros, esto nos ayudará a encontrar una diversidad de ideas desarrolladas en un mismo tiempo.
- Diversidad espacial: que estén representadas las distintas divisiones del pueblo, la colonia o el barrio (calles, arriba y abajo, de un lado o de otro de un río o de una carretera, etc.), es decir a pesar de que las entrevistas se encuentren desarrolladas en una misma colonia, las diferentes ubicaciones espaciales que colindan con otras colonias, impactan directamente en las vivencias de las personas, por lo tanto es importante ampliar el espacio geográfico en la limitación de la colonia o barrio.
- Identidad de adscripción: pertenecer a una hermandad, a un equipo, a veces a tendencias políticas y religiosas. Como seres humanos, tendemos a buscar y conectar con personas que tengan cosas en común con nosotros, por ejemplo, dentro de la colonia podemos encontrar diferentes grupos religiosos, grupos deportivos, grupos políticos, grupos escolares entre otros. Los cuales permiten que nosotros desarrollemos un sentido de pertenencia en ese lugar.
- El tipo de entrevista debe ser abierta, con una primera pregunta general que abra el discurso del entrevistado, y con los sentidos de sensibilidad, creatividad y

oportunidad ir completando la conversación mediante preguntas “no directas” del tipo ¿en este pueblo no se jugaba?, estas preguntas como tal no son planeadas, más bien en el desarrollo de la entrevista, conforme pasa la conversación nos va solicita la intervención de pequeñas preguntas que permitan ampliar la investigación y no cerrarnos en preguntas de sí y no.

Por otra parte, es importante que durante la entrevista tomemos en cuenta la mezcla de tres situaciones: 1) el recuerdo de lo vivido; 2) la situación actual del entrevistado; 3) la propia situación de la entrevista. El tomar en cuenta estas tres situaciones nos permitirá generar empatía con el entrevistado y poder respetar sus puntos de vista para poder sacar un mayor provecho a la entrevista.

En el siguiente momento se elabora el borrador de las historias orales, utilizando el *análisis desde los discursos* (Encina, 2019). El análisis desde los discursos es una herramienta transversal que permite la integración del hacer/sentir/pensar/ el mundo en el que queremos vivir, dicho de otro modo, este análisis resalta la autogestión cotidiana de nuestra vida, donde los protagonistas somos nosotros mismos, si bien se toma en cuenta la construcción social de cada uno, donde también se hacen presente las acciones que son impuestas como la propiedad privada, el mercado, el estado y otras instituciones que forman parte de la propia vida, resalta en su mayoría las culturas populares (Encina, 2019) (Ver el proceso del análisis a detalle más abajo en el apartado Análisis del contenido de las entrevistas).

Es necesario aclarar que en el trabajo con historias orales se plantea un siguiente momento del proceso después de elaborar el borrador de las historias, en el cual se trabaja en talleres con las personas entrevistadas para leer el borrador con los temas surgidos en las entrevistas y debatir cada uno, completando de esa manera las historias orales. Finalmente se organizan encuentros con las y los narradores y la comunidad, para divulgar las historias y provocar nuevas acciones. Esta última fase no fue posible realizarla en esta investigación.

2.3.1 Diseño de las entrevistas abiertas

Como bien se menciona la entrevista abierta es más parecida a una conversación, donde se permite el intercambio de saberes y la generación de nuevo conocimiento, estas entrevistas se dieron lugar en diversos espacios y tiempos cotidianos ubicados en la colonia Miguel de la Madrid Hurtado y sus orillas: casas habitación, gimnasio, mercado, secundaria, tiendas y tortillería.

Se entrevistó a siete personas de diferentes edades y géneros. Cinco mujeres de las siguientes edades: 18, 32, 40, 50 y 74 años. Dos hombres de las siguientes edades: 30 y 35 años. Las entrevistas tuvieron una duración de entre 15 y 25 minutos. Así mismo, se acordó con los participantes un consentimiento verbal de la investigación, y para mantener la confidencialidad de los entrevistados se optó por cambiar los nombres en la redacción de los resultados.

Durante la investigación también se formaron dos grupos de debate dentro de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, en el Plantel Casa Libertad, con estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud, de las materias de Psicología Social I (semestre 2024-II) e Introducción a la Metodología de Investigación (semestre 2025-I), a cargo del profesor Emiliano Urteaga Urías. Estos dos grupos, permitieron enriquecer la investigación dado que algunos compañeros pertenecen a la misma Colonia y algunos otros a colonias aledañas. Las anotaciones de los grupos focales se integraron en el análisis temático de las entrevistas. De la misma forma, se estableció un consentimiento verbal con los participantes de los dos grupos.

Para la construcción de las preguntas de la entrevista se realizó lo siguiente. De acuerdo a los objetivos de la tesis, planteé seis preguntas que se revisaron en dos grupos de discusión conformado por una estudiante de promoción de la salud, una estudiante de Ciencias Políticas y Administración Urbana, una egresada de Comunicación y Cultura, moderado por el director de tesis y yo misma, realizados en el Espacio de Educación Común (EDCO) en el plantel Casa Libertad. En el primer grupo se afinaron las preguntas iniciales, y en el segundo grupo se evaluaron dos entrevistas piloto que realicé en la colonia Miguel de la Madrid Hurtado. Con ello se desarrollaron las preguntas de la entrevista, las cuales se presentan a continuación:

- ¿Cómo viviste la Pandemia de COVID-19?
- ¿Cómo la percibiste en tu barrio o comunidad?
- ¿Qué hiciste para tu supervivencia?

- ¿Con qué imagen te quedas de la pandemia? Explicar como si fuera una fotografía

Al ser una entrevista abierta, las preguntas principales fueron generando más preguntas que ayudaron a enriquecer la respuesta de las personas, la mayoría de las entrevistas fueron grabadas en audio con apoyo de un teléfono celular, con autorización de las personas. Dentro de los grupos de debate se generaron diálogos de experiencias, que, al darse en un espacio, tiempo y con una mayor cantidad de personas, se optó por llevar notas textuales que complementan las entrevistas.

2.3.2 Sujetos participantes

A continuación, se presenta una breve descripción de las personas entrevistadas y los lugares donde se realizó cada una de las entrevistas, cabe resaltar que, como se mencionó en un inicio, con la intención de mantener la privacidad de los participantes, los nombres fueron cambiados, sin embargo, esto no afecta a la investigación:

Asunción: mujer de 74 años que llegó a vivir a la colonia hace aproximadamente 50 años y actualmente vive con su hijo. Esta entrevista fue realizada al interior de su hogar en conjunto con un café y una conversación amena y constructiva para la investigación.

Laura: mujer de 50 años que tiene una tienda frente a una escuela primaria y nos permitió realizar la entrevista al interior de su hogar, donde actualmente vive con su esposo y sus hijos.

Martha: mujer de 40 años que cuenta con un acuario en las orillas de la colonia, el cual fue impulsado durante la pandemia, debido a que anteriormente era una cafetería y por la falta de movilidad social tuvo que cambiar su giro, por lo tanto, la entrevista se logró realizar al interior del acuario.

Mario: hombre de 35 años que vive dentro de la colonia y que se ha dedicado a brindar clases de regularización en matemáticas a los niños del barrio, me permitió realizar esta entrevista al interior de su hogar donde actualmente vive con su padre y su hermana.

Fabiola: mujer de 32 años que tiene poco viviendo en la colonia y que, en el momento de la entrevista, tenía participación en la recepción del gimnasio del barrio, por lo que nos obsequió unos minutos de su tiempo para responder a la entrevista.

Carlos: hombre de 30 años quien trabaja en una papelería frente a una escuela secundaria cercana a la colonia, esta papelería tiene más de 20 años en función y es un negocio familiar. Esta entrevista fue realizada en la papelería, sin intervenir en el flujo del negocio.

Brisa: mujer de 18 años que actualmente se encuentra cursando la preparatoria, Brisa al tener un parentesco con otro de los entrevistados accedió a la entrevista de igual manera dentro de su hogar.

2.3.3 Análisis del contenido de las entrevistas

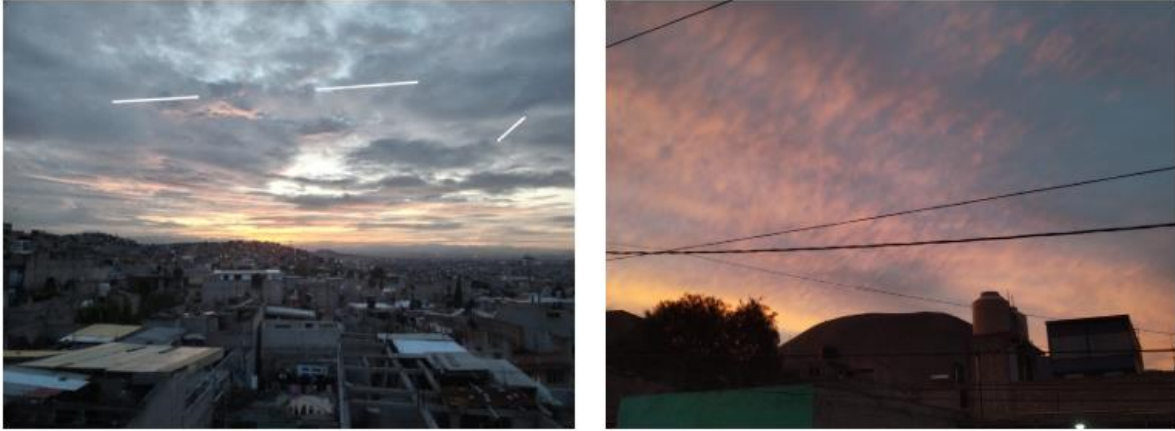
Para el análisis de las entrevistas, se siguió el *análisis desde los discursos*, planteado por Encina (2019).

- 1) **Lectura Intuitiva:** Es una lectura previa, intuitiva, con la que enterarnos de las formas y contenidos globales para poder situar los discursos en un contexto lingüístico, situacional e histórico. Para este paso, al ser grabadas las entrevistas, lo que se hizo fue escuchar y transcribir extractos selectivos de las entrevistas más relevantes de acuerdo a las preguntas principales, sin embargo, el hecho de manejar una entrevista abierta generó contenidos que no estaban contemplados de las preguntas de inicio, pero que sin embargo las personas expresaron y fueron útiles para la investigación. (Ver Anexo 1, columna 2)
- 2) **Lectura temática:** Se realiza una segunda lectura para señalar los temas relevantes del discurso; viendo sus apariciones, dispersiones, presencia y sus posibilidades estratégicas. Para este paso se leen los fragmentos seleccionados y se agrega un comentario personal, que permite hacer una primera interpretación para vincular con el marco teórico y entrelazar los resultados (ver Anexo 1, columna 3).
- 3) **Análisis de las formas de discurso:** Se analizan los discursos emitidos, los principios de autoridad a los que hace referencia, el tipo de léxico y lenguaje utilizado. Para este paso, se analizan las transcripciones de la entrevista, donde se hizo una primera agrupación de los posibles temas de los resultados.

- 4) **Análisis de coherencias, contradicciones, incompatibilidades y repeticiones:** Se identifica lo que el discurso tiene de <curso> (de orden, de seguridad de lo posible) y lo que tiene de DIS- (de ruptura, de esperanza de lo imposible). En este paso se analiza nuevamente la transcripción de la entrevista y los posibles temas, se eliminan algunos temas y se construyen otros, y algunos fragmentos previamente seleccionados cambian de agrupación, de acuerdo a la repetición y coherencia, pero también a la contradicción y exclusión entre expresiones.
- 5) **Apuntar las identidades e identificaciones que se desprenden del discurso:** A partir de la forma en que los discursos se refieren a una identidad o identificación sociocultural, esbozando una interpretación teórica de los temas.

Dado los pasos anteriores se construyeron los temas que encontrarás en el apartado de resultados. Un contenido de entrevista puede agruparse en uno o más temas. Cabe mencionar que los temas resultaron destacar entre las personas, sus historias fueron formando una red de información común que permitió la formación de información concreta e importante entre las personas y las comunidades, dejando nuevamente al descubierto la importancia de reconocer las historias orales como parte de la vida cotidiana.

2.4 Breve Historia de la Colonia Miguel de la Madrid Hurtado



Fotografía 3 y 4: Urbanización y el cerro de la Tortuga, vistos desde la colonia Miguel de la Madrid Hurtado. Elaboración Propia

La colonia Miguel de la Madrid Hurtado, se encuentra situada al suroriente de la alcaldía Iztapalapa, cerca de la estación lomas de la estancia de la línea 2 del Cablebús en la CDMX, desde la colonia podemos apreciar a simple vista el volcán cuyo nombre náhuatl es Tetlalmanche que se traduce como “montaña que tira piedras” y perteneciente al área de la sierra de santa Catarina, considerando este el más alto de la sierra y el tercer más alto de la CDMX, sin embargo a este volcán se le conoce entre los pobladores como “cerro de la Tortuga”(CDMX/2, s/f). Este volcán forma parte de siete volcanes monogenéticos que conforman la sierra de santa Catarina que tiempo atrás también se conocía como “península de Iztapalapa”, sitio importante que permitía la conexión del comercio entre Cuitláhuac y Tenochtitlan que después de la llegada de los españoles y con ella la explotación de las canteras facilitó la expansión de los territorios urbanizados (Márquez, 2024).

El volcán Tietlalmanche, continúa siendo un medio de extracción minera de tezontle que es una piedra roja que se utiliza para la construcción de los edificios de la ciudad de México, (CDMX/1, s/f), esto no es de extrañarse, pues entre los pobladores de la colina se escuchan hablar de cómo muchas de las casas fueron construidas después del trágico temblor que se vivió en 1985, ya que las mineras que se encontraban y que ya no eran medio de extracción, fueron rellenadas con el cascajo que dejó aquel trágico suceso, muchos de ellos recuerdan cómo llegaban los camiones repletos de enormes varillas, grandes pedazos de concreto, vidrios y objetos muchos más sensibles como objetos personales (zapatos, bolsos, mochilas, etc.).

La colonia Miguel de la Madrid Hurtado, se encuentra muy cerca de las colonias Miravalle y San Miguel Teotongo, que por su historia, esta comparte características muy similares, los pobladores comentan que cuando ellos llegaron a vivir aquí, la mayoría de las personas eran migrantes de otros estados, principalmente de Oaxaca, en aquel entonces, todo era terracería, algunos de ellos mencionan que incluso de sus casas podían ver hasta lo que hoy es eje 6 y Ermita, no había transporte público, así que debían de caminar mucho para poder encontrar transporte, recuerdo mucho las historias de mi abuela Filomena, ella junto con mi abuelo Isaías y la familia se vinieron a vivir para acá, ellos son de Guerrero y recuerdo siempre como nos cuenta que para tener agua en la casa tenían que cruzar lo que hoy es una cuadra para acarrear agua en cubetas y poder llenar los tambos, también recuerdo a mi abuelo decir que él no se quería venir a vivir para acá, pero la necesidad los hizo trasladarse y eso me hace pensar cuantas historias fueron las mismas, donde muchos pobladores venían por mejores oportunidades de vida.



Fotografía 5: Colonia Miravalle, colindante con Miguel de la Madrid, a principios de los años 80. Fotografía tomada de la página de Facebook Cultura Iztapalapa (2020).

En los años setentas, el territorio de la sierra de Santa Catarina comienza a urbanizarse, empezando la venta de terrenos en los años ochenta en los pueblos de Santiago Acahualtepec, los Reyes la Paz y Santa María Aztahuacán, donde los primeros habitantes se organizaban para realizar faenas para el acondicionamiento del lugar, también se organizaban para poner postes de luz improvisados y realizaban labores de vigilancia, (Cultura Iztapalapa, 2020), esta dinámica era aplicada para la mayoría de las colonias, pues vecinos de la Miguel de la Madrid confirman que se organizaban para hacer vigilancia y no se metieran a invadir sus terrenos ya que muchos de ellos solo tenían como división piedras y tabiques para marcar sus tierras, entre las historias del barrio mis papás cuentan como la terracería de la colonia era demasiada, que ellos jamás imaginaron que avenidas principales llegarán a ser parte de los alrededores de las

colinas, incluso siempre cuentan que por más limpio que quisieras conservar tu calzado siempre terminaban llenos de tierra o incluso de lodo cuando llovía.

En los años siguientes la urbanización de las colonias fue aumentando, hoy en día el transporte público es mucho más accesible, el agua potable es enviada por el sistema de tuberías de la CDMX, el comercio en la colonia ha aumentado, incluso este mismo incremento aún más durante la Pandemia, la llegada de una Clínica Comunitaria como lo es la Clínica Comunitaria de Santa Catarina donde se ejerce la Interrupción Legal del Embarazo, que si bien en los primeros años fue muy difícil la aceptación del ILE en la colonia, ya que al ser una comunidad católica, grupos de personas en su momento se organizaban con cruces e imágenes de santos a las afueras de las clínica para evitar que las usuarias hicieran uso del servicio (Rivera, 2014), sin embargo eso con el paso de los años ha cambiado, supongo que el hecho de tener una cercanía geográfica con la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y la Universidad de Miravalle ha hecho que las nuevas generaciones de jóvenes de la colonia cambien sus formas de vida y convivencia así como las aspiraciones y la posibilidad de poder ingresar a una universidad.

2.4.1 Historia personal en la Colonia Miguel de la Madrid Hurtado



Fotografía 6,7 y 8: Espacios y tiempos cotidianos. Archivo de la familia Trujillo Morales

He vivido durante todo lo que va de mi vida en la colonia Miguel de la Madrid Hurtado, desde pequeña mis padres se esforzaron para que mis hermanos y yo pudiéramos gozar de educación, salud y deporte, pero para esto siempre procuraron tener espacios de encuentro muy cercanos a nuestro hogar, por lo que los años de educación básica los cursamos en las escuelas más cercanas como lo es la escuela Primaria José Guadalupe Posada y la Escuela Secundaria Octavio Paz y sin pensarlo incluso la educación Superior la curse también muy cerca de mi barrio, al igual que los deportes que realizamos se encontraban en la colonia o en sus alrededores.



Fotografía 9,10 y 11: Celebraciones comunitarias-familiares, posada decembrina, disfrazadas para pedir calaverita y piñata de cumpleaños. Espacio y tiempos cotidianos en la colonia Miguel de la Madrid.
Archivo de la familia Trujillo Morales

Conforme han pasado los años recuerdo con mucho cariño el barrio en donde crecí, mi calle al ser una calle cerrada nos permitía jugar entre vecinos y también con mis primos que venían de visita para celebrar cumpleaños o simplemente pasar un rato agradable, recuerdo cuando salíamos con otros niños y jugábamos los clásicos juegos de atrapada, *stop*, fútbol, el listón, avioncito, resorte, entre otros juegos, creo que gran parte de esas bonitas experiencias me alentaron a nuevamente integrarme en la comunidad con una nueva perspectiva en razón de adulto y no solo la de niña que con mucho amor recuerdo.



Fotografía 12,13 y 14: Hábitos y costumbres como parte de la construcción personal. Archivo de la familia Trujillo Morales

Las costumbres y hábitos que mis papás compartieron conmigo y mis hermanos, como el deporte y la convivencia sana continuaron siendo parte de nosotros por lo que en la colonia continuamos en busca de espacios que nos permitieran seguir creando experiencias, fue por eso mismo que los lugares donde realice las entrevistas no fueron elegidos al azar, fueron lugares de la cotidianidad de la vida diaria que han sido parte de mi historia y de la de muchos más.



Fotografía 15,16 y 17: Mural el Viaje de las Locuras, plasmado afuera de la escuela secundaria 317 Octavio Paz, reflejando la Generación 2020-2023 realizado por el Prof. Humberto P. de "Artes Visuales".
Fotografía propia (2025).

Algunos lugares se encuentran cercanos a las escuelas en las que asistí, donde parte de la construcción social se vive en estos lugares, pero no solamente en la institución, si no también fuera de ella, gracias a la concentración de población que se genera en los horarios de entrada y salida, los cuales permiten la venta, el intercambio de palabras, risas, e información de la vida cotidiana.

Evidentemente con el tiempo hay cosas que van cambiando, como los giros de los negocios, las personas que los atienden, incluso aún el giro del negocio sea el mismo las cosas van cambiando, pero eso sí el intercambio social no cambia, o al menos eso creíamos hasta antes de la pandemia, realmente el ver las escuelas cerradas, los espacios de cultura e intercambio comunitario nos llenaba de miedo, tristeza y angustia.

Sin embargo las entrevistas me permitieron recordar mis años de escuela, pero ahora también debía de escuchar la propia historia de mis vecinos, recuerdo mucho que uno de los lugares que visité para este proceso antes era una cafetería, ubicada fuera de la secundaria, donde algunos de mis compañeros solían comprar sus alimentos, que a partir de la pandemia este giro cambió volviéndose un acuario, la papelería que se

encuentra frente a la misma secundaria, si bien no cambió mucho, gracias a la plática tuve la oportunidad de conocer un poquito más de la persona y no solamente la imagen de la persona que vendían mis libros y las cartulinas que llegábamos a olvidar, o también la tienda que se encuentra frente a la primaria recuerdo que cuando yo iba a la escuela no era una tienda, solo era una pequeña mesita donde vendían golosinas, chicharrones preparados, yogurt congelado y gorditas de chicharrón prensado, que por cierto eran mis preferidas, hoy en día continúan vendiendo esas cosas pero se agregó la tienda.

Y como no hablar de algo que para mí ha sido de los mejores regalos que mis padres construyeron para nosotros y es el deporte, recuerdo que de niña mis papás se esforzaban porque nosotros aprendiéramos la disciplina desde otra perspectiva y no solamente la que la escuela nos da, incluso las relaciones sociales que hicimos fueron parte fundamental de mi construcción como persona y el hecho de buscar lugares donde podamos seguir construyendo este proceso se vuelve importante, es claro que con el tiempo no se ha podido hacer los mismos deportes, pero se han buscado alternativas como el gimnasio del barrio, donde el intercambio social se vuelve diferente, pues se puede conocer a personas interesantes y que forman parte de tu barrio.

Y es así como cada uno de los lugares de lo cotidiano de la vida fueron siendo rescatados de alguna manera para mostrar que en los barrios se trazan historias diferentes en cada uno de sus habitantes, sus experiencias de vida cambian a pesar de encontrarse en un mismo espacio y tiempo, pero también hay otras que se comparten, se entrelazan y forman vínculos de vida.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1 La vida durante la pandemia

En el presente capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir de las entrevistas abiertas y los grupos focales que se realizaron, donde los comentarios expuestos de manera anónima por las personas que apoyaron el presente trabajo, se dividieron en doce temas, los cuales fueron seleccionados a partir de la frecuencia y relación que los participantes tenían en sus respuestas y se exponen en forma de lecciones que fueron vividas por cada uno de ellos, finalmente para enfatizar en el tema, se agrega un comentario personal que enriquece las historias expuestas.

Tema 1: Teorías y creencias sobre la Pandemia

Se decía es el fin del mundo y decía ah sí, porque en la biblia decía que en el pasado fue en agua y ahora nos va a tocar en fuego. Y yo sí decía, no pues va a ser en mortandad, porque en los tiempos de la biblia la gente moría de enfermedades contagiosas, entonces yo decía, no pues esta es como la lepra, o sea yo en mi interior y aquí sola, imagínate nada más estaba pensando, y yo veía a la gente y decía no pues no tienen granos y luego veía pasar a la gente con cubrebocas - ¡Doña Asunción póngase su cubrebocas! Y yo decía no, si me va a tocar que me toque, siempre he sido de si me va a tocar que si me pongo y no me toca y si me va a tocar, aunque no me ponga.

Asunción (74 años)

También escuchaba a la gente decir sus cosas de que era un invento del gobierno y era muy molesto cuando mi mamá o familia lo decían, pero llegó un momento en que incluso lo creí, porque, aunque falleció mucha gente y todo eso seguíamos igual, veía que todos estábamos como si nada, como si realmente no fuera peligroso. **Brisa (18 años)**

Y luego ya sabes, siempre es un bis, bis, bis... A mí me dijeron que lanzaban cosas en el aire y una avioneta andaba en las noches lanzando eso y yo decía ¡Ay no, mi país tan bonito! Yo quiero mucho a mi tierra, por qué va a pasar eso aquí. [...] y luego empezaron con los comentarios; esto fue obra del gobierno. **Asunción**

Me dice mi hermana “Es que tienes una enfermedad de que todo te enfermas, tú lo que tienes que hacer es no ver noticias, enfócate en otra cosa, a ti que te gusta la oración mejor haz oración”. **Asunción**

Tema 2: Educación y Tecnologías

El tema de las clases virtuales fue más cómodo, el maestro les daba el tema y ellos estudiaban, también mis familiares empezaron con *home office* y algunos si se quedaron sin empleo, al inicio quiénes se quedaron sin empleo estuvieron relajados porque no creyeron que duraría tanto, pero ya después si fue preocupante. **Fabiola (32 años)**

Yo terminé la secundaria en pandemia y después entré al CETIS [Centros de Estudio Tecnológicos, Industrial y de Servicios], según yo era el primer día y pues no, ya habían pasado como dos o tres semanas y como no conocía a nadie pues tampoco sabía cómo

funcionaba lo de las tareas, entonces pues yo no había hecho la tarea que habían dejado en todo ese tiempo y pues ya reprobé. Y en la secundaria no reprobé porque solamente veíamos lo del Canal 11, las clases bien pedorras y realmente no aprendí nada, porque para el examen del COMIPEMS [Comisión Metropolitana de Instituciones Públicas de Educación Media Superior], tuve que estudiar por otro lado y no me quedé en la escuela que quería y ya después de un año me di de baja e hice mi examen otra vez y ya me quedé en la escuela que estoy ahorita.

También recuerdo que en las clases del Canal 11, daban clases de deportes, nos ponían a estirar entre clases y me recuerdo ahí paradito viendo la tele y estirándome. Me da risa, pues nosotros podíamos estar acostadísimos y no hacer los ejercicios y ellos haciendo su mayor esfuerzo para que siguiéramos aprendiendo, pero realmente las clases eran muy malas, no aprendí bien y fue peor porque en ese tiempo pues yo iba pasar a la prepa y no sabía nada. **Brisa.**

Soy catequista, doy catecismo a los niños y a los papás en la iglesia. Durante la pandemia cerraron las parroquias, pero nosotros no desistimos y seguimos dando la catequesis en línea, a algunos el padre les tuvo que ayudar para pagarles la aplicación de Zoom, porque también había familias que habían perdido a familiares, entonces de una u otra forma seguirlos ayudando.

Para esto somos 20 catequistas y nos turnábamos, en ese tiempo nos actualizaron para darnos curso de cómo usar la tecnología porque la mayoría de las catequistas ya son

adultas y les costaba más trabajo y eso también nos ayudaba a nosotras para no sugestionarse en tanta cosa que pasaba, porque una cosa es creer en dios y tener fe, pero a veces en esas cosas te aflojas. **Laura (50 años).**

[Como maestro] Me empezó a costar trabajo cuando me pedían clases en línea y pues al no saber usar los programas para las videollamadas y grabar de manera que saliera todo el pizarrón era un poco difícil. **Mario (35 años).**

Después de la pandemia para el regreso a clases yo decía híjoles pues a ver si no se enfrían mis hijos, porque no es lo mismo la enseñanza por Zoom que personal, porque a veces yo lo veía con mis hijos, se ponían sus audífonos y se quedaban dormidos y yo decía a poco así me hacen los niños de la catequesis y yo les decía, “no hagan eso porque imagínate si los niños están haciendo eso que feo, porque imagínense yo me preparo, me paro, me pongo para que estén durmiendo”. Yo decía “no, ojalá dios quiera esto ya pase”, porque si de por sí ya la juventud ya no quiere estudiar y ahora tan fácil que se las ponían, hasta yo les decía a mis vecinos que hubieran aprovechado la pandemia para terminar sus carreras, pero ya después cuando terminó eso mis hijos ya se integraron bien. **Laura.**

Cuando entré si seguíamos utilizando cubrebocas, si no, no nos dejaban pasar, pero era muy raro porque teníamos una clase que era de computación y el laboratorio es grande relativamente, cabíamos todos, pero como eran muy poquitas computadoras pues nos juntaban en pares, pero por lo de la pandemia solo teníamos que ser una persona, entonces una semana completa le tocaba clase a la mitad del grupo y después la mitad

la otra semana. Había días en los que teníamos que salir a las 12 y cuando era así unos salimos a las 10 y era como de qué hueva entonces para qué íbamos a la escuela esos días si solo íbamos 3 horas.

Total, nos tuvimos que acostumbrar a la protección que querían darnos porque realmente no era nada, solo el cubrebocas, cuando tuvieron que haber tomado otras medidas, como no saturar los salones, porque éramos 50 casi 60 en los grupos, entonces de qué sirvió que en el laboratorio que estaba más grande había más espacio nos quitaran a la mitad y los salones que eran más chiquitos estábamos todos juntos. **Brisa.**

Cuando regrese a las clases presenciales yo veía a mis compañeros normal, realmente con gente de mi edad nunca lo sentí presente, el hecho de la enfermedad nunca lo sentí así como de ¡No, hay que cuidarnos no nos vayamos a morir!, pero ya con gente adulta pues fue que lo noté porque estaban más paniqueados, o sea en mi ambiente en las escuelas nunca lo sentí grave, más bien me preocupaba el hecho de que ya había reprobado y, o sea, seguir reprobando y no por mi si no por el hecho de que no me enteraba de las cosas, porque cuando iniciaron las plataformas de estas escolares, yo no tenía los códigos, no tenía las clases ni siquiera conocía a mis profesores. **Brisa.**

Tema 3: Economía

Nos enfermamos los cuatro integrantes [de la familia], nos quedamos sin trabajo porque como somos comerciantes, cerraron los tianguis y nosotros vendemos alimentos

preparados y también tenemos una tienda, a base de la pandemia decidimos abrir la tienda para tener un sustento, y ya cuando se regularizó continuamos con la tienda, mi esposo se va al tianguis y yo me quedo aquí en la tienda. **Laura.**

En ese entonces mis trabajos eran en la casa, realmente no la sufrí tanto, arreglaba computadoras y daba clases, pero me empezó a costar trabajo cuando me pedían clases en línea al no saber usar los programas para las videollamadas. **Mario.**

En cuestión de trabajo aquí en la papelería disminuyó porque no había clases, no había actividades y entonces normalmente la gente no venía tan seguido, ni a comprar material ni en nada de eso, ya no se vendía los libros, los uniformes, ni material didáctico, nada más lo que eran hojas y plumas, no se vendían ni cartulinas ni nada, solo hojas y plumas y cubrebocas. **Carlos (30 años).**

Cuando prohibieron los tianguis siempre había alguien que ponía una partecita de tianguis y ya ahí vendían lo esencial y pues ahí comprábamos toda la despensa, había veces que íbamos a la central de abastos para ver que había para allá, y a pesar de que estaba cerrada muchas cosas, si había quien vendiera y quizás se saltaban la ley lo que fuera pero a fin de cuentas ayudaba ¿no? porque si no con quien compraban las cosas, pero también como había poquitos puestos pues había más demanda y menos oferta de las cosas y pues ellos se aprovechaban de eso. **Mario.**

Nosotros no vivimos las compras de pánico, de hecho, me daba risa porque pues me di cuenta de que yo realizaba compras de pánico desde antes que pasara eso, pero pues no eran compras de pánico, yo lo compraba por ejemplo si algún día yo veía una oferta de papel higiénico, que se dio mucho que la gente compraba un montón de paquetes, pues yo 2- 3 años antes yo ya compraba así, 5, 6, 7, hubo una vez que compré 10 paquetes de papel higiénico porque estaba muy barato y me duraron un buen. Realmente en esa época no había compras de pánico o más bien sólo en los cubrebocas que subieron un buen de precio, yo me acuerdo de que antes te los vendían en 50 centavos y ya después los comprabas y hasta de mayoreo ya te los dejaban en 4, 5, 7 pesos cada uno y luego en la tele te decían que solo los podrás usar un cierto tiempo porque ya no sirven después, y pues era tanto dinero para toda la familia y a cada rato, entonces si estaba difícil. - Y más cuando era el KN95 - Ándale y ese decían que era el bueno - Yo me acuerdo cuando compre uno me costó 150 un cubrebocas de esos. Pues sí, al haber más demanda pues ellos se pueden aprovechar, aunque quien sabe porque a lo mejor ellos hicieron una publicidad a todos esos que vendían KN95 para decir que los buenos cubrebocas son los de nosotros y ya venderlos caros. **Mario**

Yo decía ¡Ay, dios mío esto no se va a parar! Y cuando mi hijo me dijo mamá vamos a abrir una tienda yo le decía no, porque yo doy servicio en la iglesia, porque mis tiempos están en la iglesia y la tienda es muy esclavizada, yo le decía yo con mi puestecito con los niños de lunes a viernes y mi servicio, pero me decía que nos turnábamos y él me ayudaba y ya dije bueno, pero ya cuando abrieron la escuela pues mi esposo se iba al tianguis y ya yo me quedaba con la tienda y ya teníamos otra entradita. **Laura.**

Mi esposo tiene un gimnasio y lo volvimos abrir ya casi cuando iba a terminar la pandemia, pero igual solo teníamos 20 socios, no permitimos más y cuando regresaron no los veía que tuvieran miedo, más bien ya los veía que muchos ya querían hacer ejercicio, como por lo regular son personas que están acostumbrados a hacer ejercicio.

Fabiola.

Tema 4: Religiosidad y Esperanza

Somos testigos de Jehová y durante la pandemia la predicación era por medio de Zoom, teléfono y realizamos cartas a mano. Para realizar las cartas nos levantábamos a las 7 u 8 de la mañana, desayunábamos nosotros cuatro que somos los que vivimos aquí y ya a las 9 nos conectábamos y ya teníamos en mente lo que queríamos escribir en la carta con cierto tema, a cierta persona o a veces a quien fuera y ya después las entregamos.

Mi papá salía, él se encargaba de dejarlas en algún buzón **Martha (40 años)**

Hubo un caso de una muchachita que recibió un agradecimiento por mandar la carta, ella no es de aquí es de por Periférico, ella entregó una carta en un CONALEP [Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica], dejó cartas en los autos de los profesores y precisamente le cayó una carta a un maestro y él maestro le respondió la carta por medio de un mensaje, porque en las cartas dejábamos el número de teléfono por si alguien quería contestar, y entonces le mando la respuesta agradeciendo por haberse tomado el tiempo de escribir algo que sin saberlo a él le ayudó en ese momento mucho,

y también porque él también había tenido muchas pérdidas y aunque no compartía la fe el saber que había una esperanza eso lo motivaba mucho. **Martha**

Como estrategia para mantener la calma hacíamos oración y estar orando por todos los demás porque no podíamos ayudar a los demás de otra forma y eso pues me mantuvo para yo poder ser fuerte para mis hijos y mi esposo. **Laura**

Yo como estudiante de la biblia en ella ya se dicen que pasarían cosas como estas y yo les diría que nos demos la oportunidad de investigar más, porque al final de cuentas independientemente de la religión que tengamos pues tenemos una creencia que nos brinda una esperanza, porque para muchos que ya hemos perdido a seres queridos tiene que haber algo que nos consuele. **Martha**

Antes de que abrieran la iglesia nos convocaron a junta para prepararnos porque iba a ser una catequesis diferente, iban a llegar familias dolidas, con pérdidas, ya teníamos que como con pincitas acercarnos a ellos. **Laura**

Tema 5: Instituciones de Salud

Veo en las noticias, ¡Los hospitales nos están matando! Y yo decía, no voy a ir para allá, pero si tengo seguro social, me van a matar, entonces no voy, yo siento que no estabas viviendo en la tierra, eran los extraterrestres o no sé qué, pero dije es una triste realidad.

Asunción

A pesar de que tenemos cerca el centro de salud, casi nunca me acerque allí para ver que había, es que también te quedaba eso de; úchalas es que ahí como que en esos lugares estas más expuesto y si no tienes nada que hacer allá mejor ni te acerques, entonces pues sí, yo cuando decían “no es que hay que ir a un hospital o fui a un hospital y eso”, pues es un lugar al que no quisiera ir, digo aunque no vas ni de paciente vas acompañando pero dices, úchalas estoy donde está todo lo más fuerte y ya por eso, y yo realmente no fui asomarme. **Mario**

A mí me dio la tifoidea de niña, la viruela, todo eso pues yo lo pasé, pero esto ¡Ay, Dios mío! será contagioso, y luego ver en los hospitales como los sacaban en cámaras. Pero qué lejos estaba yo de imaginarme que me iba a ir al seguro social, pero por una embolia, nada que ver con la pandemia, me dio pasando la pandemia. Y ahora veo que mucha gente está igual y digo ¿qué eso nos dejó la pandemia? O sea, son muchas preguntas las que te haces, y luego empezaron con los comentarios; esto fue obra del gobierno.

Asunción

Tema 6: Cultura de higiene y de los cuidados

Mi hermano y mi papá ellos se enfermaron fuertemente, entonces todo lo que ellos desechaban tratábamos de ponerlo en bolsitas y avisarles a las personas que nos ayudan a recolectar nuestra basura que esto era lo que se ocupó para la enfermedad y

tratábamos de ponerlo aparte para cuidarlos y ya ellos tenían más cuidado a la hora de separar la basura y así ya no contagiarse. **Martha**

Los carteles que tenemos en el gimnasio sobre limpiar tu espacio y cuida a los demás, surge durante la pandemia y fueron cosas con las que ya nos quedamos, por ejemplo, lo de seguir limpiando los aparatos, ya muchos las limpian después de usarlas, pero también hay personas que lo hacen antes y después de usarlas que es lo más conveniente. **Fabiola**

A pesar de que ya ha pasado el tiempo, por ejemplo ya los que nos enfermamos debemos de seguir cuidándonos igual, porque esto ya se quedó ya nos tenemos que vacunar cada año, y así como pasó hace muchos años que se dice que ya había pasado algo parecido y ahora que nosotros la vivimos y que estamos para contarlos pues tenemos que enseñarlo para los que vienen porque así como pasó de que nosotros nos salvamos, pero quien sabe más adelante, así que tenemos que tener presente de cuidar a los demás. **Laura**

Para las compras de los alimentos mi hermano y yo salimos a hacerlas, hubo una ocasión en la que salimos a la Merced, mi hermano iba bien paniqueado y yo como siempre normal, íbamos a las tiendas, a los supermercados y él siempre era el que entraba a mí no me dejaban pasar y en la Merced íbamos con cubrebocas, guantes, gelesito, siempre y ya con eso, igual siempre que entraba alguien a la casa les decíamos gel, lávate las manos, más que nada por mi papá, o sea tampoco nos pegó tanto. **Brisa**

Cuando inicia la nueva normalidad ya no daba la mano, empecé a decir “hola” de lejos, en el metro no se diga no quería agarrar el tubo, lo agarraba y luego me limpiaba la mano en la ropa o luego íbamos a comer algo y el gel, hasta la fecha, aunque me acabe de lavar las manos, si hay gel me pongo, digo así debería de ser toda la vida, no nada más por lo que pasó, digo nos enseñaron a lavarnos las manos más bien y es lo que sí hicieron bien, yo siento que ciertas cosas si fueron muy buenas. **Asunción**

Cuando mi chamaco llega enfermo y así como que yo le quería poner una barrera, no entres al baño le decía, desinfectaba el baño como ahorita mira, me arden los ojos porque lavo el baño con hartos de cloro, pero es una idea mía, digo siempre es lavar el baño con cloro, pero en esa fecha más, desinfectante, el Lysol para todo, luego llegaba él y lo bañaba primero de *spray*, ¡No entres espérate! y ya lo bañaba de *spray*. **Asunción**

Hubo un tiempo que estuvimos aislados, yo me sentía como en una isla, y no, gracias a Dios, se fue rápido. Con el médico lo atendieron y no pues fue leve, digo aparte la alimentación cuenta mucho y yo considero que más o menos ha sido alimentado desde niño. Y yo decía “no, él tiene fuerzas tiene refuerzo”. **Asunción**

Tema 7: Relaciones Sociales

Cuando regresaron a clases muchos chicos se acercaron a decir que me extrañaron, por ejemplo, alumnos que habían entrado ya iban en tercero me decían ya voy a salir y

apenas te vi hace unos cuantos días como si no hubiera pasado el tiempo. Pero si se veían cambiados, su aspecto, su estatura, su compleción porque venían un poquito más llenitos, hasta nos daba penita vernos de frente, como habíamos cambiado, nos veíamos como extraños, pero igualmente nos extrañábamos. **Carlos**

Yo era de los que salían cada fin de semana y dejé de hacerlo, me comencé a sentir ansioso de no hacerlo y de ver a la gente cómo se cubrían, como se protegían. **Carlos**

Mi esposo tiene un gimnasio y lo volvimos abrir ya casi cuando iba a terminar la pandemia, pero igual solo teníamos 20 socios, no permitimos más y cuando regresaron no los veía que tuvieran miedo, más bien ya los veía que muchos ya querían hacer ejercicio, como por lo regular son personas que están acostumbrados a hacer ejercicio **Fabiola.**

Cuando nos enfermamos no hubo apoyo por parte de los vecinos, yo creo que como nadie se quería acercar a nadie, ya cuando yo me recupere y como ya sabíamos quienes habían fallecido, pues entonces yo me acerque a los vecinos a llevarles despensa, porque a nosotros nos habían mandado despensa unas primas de mi esposo y como yo dije, pues si nosotros recibimos en ese momento porque no darlo también. **Laura**

La pandemia en mi barrio, para empezar todos con cubrebocas, vi a la gente socializar casi igual, lo que ya no había pues eran los abrazos, cuando te saludabas con alguien que conocías, pues antes era de un beso en la mejilla, un abrazo y pues ya después de

eso ya solo era el puñito, luego también había veces que ya no conocías a las personas con el cubrebocas. **Mario**

Cuando inicia la nueva normalidad ya no daba la mano, empecé a decir “hola” de lejos
[...] **Asunción**

Tema 8: Vínculos afectivos

Para sanar la ausencia de los que ya no estaban no fue tanto como de tener un altar, sino más bien como de estar con los que aún seguimos, tener más cercanía preguntar: ¿Cómo te sientes?, ¿Nos podemos ver? **Carlos**

Me habla mi hermana y me decía: “No salgas manita, estoy bien grave”. No pues me pegó en el corazón, dije cómo mi hermana, es la más chica, dice si me siento bien mal y se oía por teléfono bien mal. **Asunción**

Así como escuchábamos muchos divorcios, también los testimonios cuando inicio la iglesia, escuchábamos que se unieron más, convivieron más con el papá y la mamá, porque desde que entran los niños les hacemos un examen a los niños para saber con quién viven y cosas así. **Laura**

No recuerdo esa parte de mi vida, yo sé que fueron dos años, solo sé que hice una amiga que aún está y ya, pero aquí [en la casa] estaba con Paty, pues me la pasaba platicando

y jugando, jugando con los perros, limpiando la casa, hacíamos ejercicio de vez en cuando. Realmente conocí más a todos los que vivimos en la casa, como nos unió más pero también nos desesperó estar con nosotros siempre, era ya molesto estar con ellos todo el día, no con Paty, con ella me la pasaba bien. **Brisa**

Después de todas las pérdidas que hubo de familiares, seres queridos, como que ya se valora un poquito más, si hoy ves a uno de tus amigos, pues yo me acuerdo que antes yo en la escuela, siempre saludabas a tus cuates así un saludito y ya y ahora los ves y los abrazas, cualquier cosa y eso siento que cambió para bien. **Mario**

Y luego a mi chamaco le da en la central de abastos y se me pone malo, y dije no si me voy a morir porque si se muere él enseguida me muero yo. **Asunción**

Luego que él trabajaba en la central de abastos, cuando me decía: ¡Ay!, se murió este de tal bodega y luego este que vendía el otro, y entonces pues le dije pues ya no vas y ya no vas, aunque nos muramos de hambre no vas. **Asunción**

Siento que la pandemia, distanció a esposos, hubo muchos divorcios y no debería de ser porque no era un contagio sexual. **Asunción**

Tema 9: Duelos

La pandemia en la colonia fue fea porque murieron dos vecinos y yo veía las ambulancias y yo decía ¡Ay, apoco nos va a tocar! Y luego como eran esposos de las vecinas, pues se quedaron los niños chicos y sus esposas y hasta la fecha no hemos platicado, pero si se veían como tristes y como siempre han sido aislados como que no expresan muchas cosas. **Laura**

Cuando me tocó ver como trajeron las urnas, ¡Uy! Se me acabó el mundo, veo a un vecino, luego a otro vecino, parece que la barrera era de la puerta para acá, yo ya me sentía en el hospital y le decía a mi chamaco: no me lleves al hospital, no me lleves, aquí me muero en mi casa y tecitos y que esto y que otro. **Asunción**

Me quedé muy espantada porque yo fui la que más me enfermé. Entonces ya no quise salir a vender al tianguis y mi esposo es quien decidió seguir yendo, pero igual nuestros clientes la mayoría ya eran de 30 o 40 años atrás que eran clientes de mi mamá y pues ya gente mayor que pues yo pienso que falleció porque ya no regresó, y pues tuvimos que empezar de cero, con clientes nuevos. **Laura**

Vi que se morían los vecinos, les tocó irse y a mí me deprime mucho eso, me decía mi chamaco, “porque le lloras si no es tu familia”, y yo le decía “pues somos vecinos de años”, entonces yo esperaba que, en mi propia carne, pues, llegaré. **Asunción**

No tenía amigos, los había dejado en la secundaria y en el CETIS, fue ya hasta cuando entré que hice amigos y con mis amigos de la secundaria nunca les hablé realmente nunca me importo. Supe de una maestra que falleció de la secundaria, pero no sé, nunca me dolió ni me importo si alguien se enfermaba. **Brisa**

Aquí por ejemplo la muchachita que pasa con el carrito de la basura, ella perdió a su esposo, y después de su pérdida ella como que desapareció un buen tiempo y ahí es donde te das cuenta que su trabajo es muy importante y a pesar del peligro, nunca dejaron de hacerlo. **Martha**

Al final de cuentas independientemente de la religión que tengamos pues tenemos una creencia que nos brinda una esperanza, porque para muchos que ya hemos perdido a seres queridos tiene que haber algo que nos consuele. **Martha**

Y luego no quería salir para que no me contaran quien se murió, porque me daba miedo. Como también me dijeron que se había muerto mi comadre, pues entonces ya no me acerqué, es que a mí cuando me dijeron ya la habían cremado, cuando me dijeron no pues es que se murió su comadre yo dije, no puede ser, apenas pasó hace unos días y me vino a vender aguacates y ahí estábamos juntas platicando. Después me dijeron, ya se enteró que se murió también su hijo, ¡Ay, no! Yo sentía que me iba a tocar a mí.

Asunción

Hubo personas de las que me enteré que ya no estaban y te quedas como en shock de decir que esa persona ya no está aquí, pero como que no lo asimilas en ese momento ya hasta después que vas sintiendo esa ausencia. **Carlos**

Para sanar la ausencia de los que ya no estaban no fue tanto como de tener un altar, sino más bien como de estar con los que aún seguimos, tener más cercanía preguntar: ¿Cómo te sientes?, ¿Nos podemos ver? **Carlos**

Tema 10: Ocio

Para sentirme menos ansioso empecé a realizar manualidades, hacer dibujos, estar en la computadora y ver noticias. **Carlos**

Dar la catequesis en Zoom nos ayudaba a nosotras para no sugestionarse en tanta cosa que pasaba, porque una cosa es creer en dios y tener fe, pero a veces en esas cosas te aflojas. **Laura**

Para no aburrirme me la pasaba platicando y jugando con Paty, jugando con los perros, limpiando la casa, hacíamos ejercicio de vez en cuando. **Brisa**

A mí siempre me ha gustado estar viendo videos de cosas de electrónica y pues a mí me gusta la programación, entonces pues me ponía a programar ese tipo de cosas, que me

ponía hacer este proyecto o este o esta cosa, realmente yo podría decir que no la sufrí tanto en que iba hacer en el día no. **Mario**

Mi hermana me decía que me enfocara en otra cosa, entonces como a mí me gusta mucho ver las series turcas y me encanta oír en la radio y me gusta escuchar XEB, porque hay relatos de cuando vivimos en los cincuentas, hay un programa que se llama *Yo opino* los jueves y martes a las cinco de la tarde y me acordé de cuando yo era niña y si es cierto como vivíamos con más libertad, más seguridad. **Asunción**

Tema 11: Interpretación en una imagen

Nos levantábamos a las 7 u 8 de la mañana, desayunábamos nosotros 4 que somos los que vivimos aquí y ya a las 9 nos conectábamos y ya teníamos en mente lo que queríamos escribir en la carta con cierto tema, a cierta persona o a veces a quien fuera y ya después las entregamos, si salía mi papá, él se encargaba de dejarlas en algún buzón. **Martha**

No tengo una imagen como tal, pero si lo veo más reflexivo, la convivencia se modificó bastante, fue un encierro de estar de convivir al cien por ciento al estar encerrado en tu propio núcleo, hubo personas de las que me entere que ya no estaban y te quedas como en shock de, decir que esa persona ya no está aquí, pero como que no lo asimilas en ese momento ya hasta después que vas sintiendo esa ausencia. **Carlos**

La imagen que describiría sería haciendo ejercicio viendo la tele, los estiramientos que ponían en el [Canal] 11, nos ponían a estirar entre clases y me recuerdo ahí paradito viendo la tele y estirándome. **Brisa**

Como descripción de una imagen yo creo que sería como un lugar que vas a comprar algo y hay pocos productos o sea que se vea un estante con pocos productos, caros y mucha gente tratando de comprarlo. **Mario**

Hubo un tiempo que estuvimos aislados, yo me sentía como en una isla. **Asunción**

Tema 12: Recomendaciones para vivir después de la pandemia

Debemos de ser más sanos con nuestra alimentación, nuestra salud, pero sobre todo tener un plan de emergencia, por si en algún momento llega otra pandemia tener esas armas para seguir adelante. **Carlos**

Ahora que nosotros la vivimos y que estamos para contarlo pues tenemos que enseñarlo para los que vienen porque, así como paso de que nosotros nos salvamos, pero quien sabe más adelante, así que tenemos que tener presente de cuidar a los demás. **Laura**

Yo le digo a mis hijos cuando están con una persona que tose, usan cubrebocas ustedes, entonces tenemos que cuidarnos nosotros porque ahora hasta una gripa mal atendida

ya no sabemos, porque yo por ejemplo antes nosotros nos automedicamos, hoy ya no. Les digo vayan al médico porque ya nos va a salir más barato, porque igual como murió un primo en el inter de la pandemia porque se automedicó, se murió precisamente por el medicamento porque ya como que los organismos ya cambiaron, no sé yo lo veo así ya es mejor el prevenir y protegerse porque ya no nos queda de otra. **Laura**

Si se volviera a repetir una pandemia como esta yo creo que haría lo mismo, no salir, yo siento que volvería tomar las mismas actividades, porque ahorita con el trabajo ya tiene rato que no me he puesto a programar, no me he puesto hacer proyectos, pues si llegara a pasar eso de que todos vuelvan a trabajar desde su casa y tuviéramos un poquito más de tiempo libre, pues yo creo que seguiría con eso, no saldría porque bueno no soy una persona que salga mucho, entonces saldría menos y seguiría con lo mismo, viendo videos y otros intereses que tengo también, casi todo son académicos para por si se llegara a acabar esa pandemia pues tener una mejor posibilidad de vida después. **Mario**

Los carteles que tenemos en el gimnasio sobre limpiar tu espacio y cuida a los demás, surge durante la pandemia y fueron cosas con las que ya nos quedamos, por ejemplo, lo de seguir limpiando los aparatos, ya muchos las limpian después de usarlas, pero también hay personas que lo hacen antes y después de usarlas que es lo más conveniente. **Fabiola**

Yo siento que ciertas cosas si fueron muy buenas, en las únicas que faltó muchísimo fue el respeto al prójimo, el respeto a tu persona, como pareja, como hijos. Porque

anteriormente platicamos, nos sentamos a comer todos en familia, y lo que pasa es que con los trabajos que es tan larga la distancia, la gente ya no tiene tiempo para convivir, llegan y si acaso comen algo y a dormir y entonces pues se acabó eso de la convivencia pues. **Asunción**

CAPÍTULO IV. INTERPRETACIÓN Y CONCLUSIONES

En este último capítulo, se expone la interpretación de cada uno de los temas de *La vida durante la pandemia*, que construí a partir del análisis desde los discursos de las entrevistas. También, se plantean las conclusiones de la investigación, en relación con las preguntas y objetivos de la tesis. Finalmente se evalúan las limitaciones del estudio y proponen recomendaciones futuras.

4.1 Interpretación de los temas

El primer tema que se presentó en los resultados, **Teorías y creencias sobre la Pandemia**, nos habla de cómo la pandemia de COVID 19 nos hizo enfrentarnos a cosas realmente desconocidas, los cambios de vida tan drásticos causaban emociones negativas en las personas (Zibechi, 2020), como estrés acumulado, tristeza, depresión y la ansiedad provocada por la ausencia de las personas, eran algunas emociones que experimentaban las personas (Braunstein, 2020).

Por consecuencia esto hacía que tuviéramos tantas preguntas durante este tiempo y nuestra necesidad por responderlas nos llevó a hacer diversas teorías de lo sucedido, algunas de ellas iban desde la creencia religiosa y la interpretación de la biblia, donde pobladores interpretan que este suceso ya estaba escrito en ese libro, algunos otros consideran que era simplemente un invento de los gobiernos para mantenernos

encerrados, unos más creían que el mismo gobierno esparcía el virus por las noches en el aire, otros lo interpretaban como una película de suspenso, donde solamente debías salir por lo necesario y con todas las precauciones posibles, como si algo te estuviera persiguiendo (grupo focal 1).

Son tantas las teorías que se han dicho, que pasaron de voz en voz y que simplemente como población no pudimos llegar a creer solo una, realmente la pandemia nos hizo creer tantas cosas y a la vez no creer en lo que nuestros propios ojos miraban, era algo realmente nuevo que simplemente no podíamos explicar, además de eso la susceptibilidad a la que estábamos expuestos sobre los medios unificados del caos informático del internet, donde la prolongación de datos y diversas teorías, llegaban a cada uno de nosotros afectando un todo, pues no se tenía certeza de lo que era real y de lo que no (Braunstein, 2020).

El segundo tema, **Educación y tecnologías**, nos habla de cómo la pandemia que enfrentamos realmente nos cambió la vida, la falta de movimiento humano que caracteriza las ciudades, el aislamiento forzado al que nos enfrentemos, trajo múltiples percepciones y afecciones de la misma, la educación institucionalizada fue una de las primeras en recibir el impacto, recuerdo que las clases se suspendieron con el pretexto que regresaríamos pronto, lo cual con el tiempo supimos que no sería así, las cosas cada vez se tornaban más difíciles, el intento por rescatar las clases en niveles básicos por medio de las clases en línea o televisadas, realmente en muchos aspectos resultó muy poco eficiente, los más pequeños no tenían un aprendizaje progresivo y muchos otros

que ya habían avanzado un poco más se estancaron en cosas que no le encontraban sentido, las familias colapsaron poco a poco, menos trabajo, más tiempo en casa, despidos injustificados, que realmente la educación pasaba a un segundo plano, pues parecía que debías de enlistar las cosas básicas para sobrevivir o bien las cosas básicas para vivir.

Sin embargo, el intento por mantener ocupados a los niños y jóvenes también representaba un nuevo reto, donde se debían de descifrar las nuevas tecnologías, tanto como estudiantes, maestros y padres de familia y no solo eso ahora el tener una computadora, un teléfono inteligente o una *tablet* y además servicio de internet se volvía necesario (Gavazzo, et al., 2020).

A pesar de todo los intentos que se hicieron por rescatar la educación, los actos de solidaridad que se presentaban en los barrios, como ofrecer alimentos a los niños que aprovechaban las redes abiertas de internet de la Ciudad de México, para poder hacer sus tareas, o la de las familias que tenían a más de un pequeño y solamente contaban con un teléfono celular y tenían que hacer horarios para poder turnarse e intentar rescatar la información que se podía, todo esto eran formas de intentar rescatar la educación, pero sin embargo no había forma de rescatar las relaciones sociales que se hacen dentro del aula, pues esta ausencia impacta directamente en el desarrollo de habilidades creativas y meramente sociales para el estudiante, como la ausencia de las artes, la falta de empatía, la autocomprensión y la capacidad misma de los estudiantes para desarrollarse (Concha-Huarcaya, et al., 2024).

El tercer tema que se presentó en los resultados, **Economía**, nos habla de cómo debido a la propagación continua del virus, una de las medidas sanitarias inmediatas que se utilizó para reducir la morbilidad y mortalidad, fue el distanciamiento social, pero con el tiempo esta medida afectaría en otras áreas, como la socioeconómica (Sánchez, et al., 2021), recuerdo que cuando dieron la indicación del cierre de tianguis, la delegación mandaba trabajadores a revisar que no se colocarían puestos, era fácil identificar a estas personas porque venían con trajes blancos que los cubrían por completo y pasaban caminando entre las calles con documentos en las manos, realmente este fue un impacto fuerte porque afectaba tanto a los vendedores como a los consumidores, pues la realidad es que en los tianguis llegamos a comprar nuestros productos a un costo más accesible y el hecho de que los prohibieran complicaba las cosas en el aspecto económico.

Otro de los lugares que jamás imaginamos ver sin gente era la central de abastos de la Ciudad de México, ya que es uno de los lugares que al menos una vez en tu vida has visitado, incluso en las películas ha sido un punto de grabación porque realmente es un lugar donde la economía se mueve todo el tiempo, imaginar el silencio que se presentaba o los locales cerrados, ¡vaya! de solo imaginarlo da escalofrío, porque realmente esta escena se convierte en una película de suspenso, de esas donde hablan de apocalipsis, donde nadie confía en nadie y deben de pelear por los alimentos o medicamentos para sus grupos.

Sin embargo, es cierto que las personas veían la manera de seguir vendiendo sus productos, quizás omitían las reglas, pero la verdad es que de esto dependía que ellos también comieran, entonces lo que podíamos ver como una omisión también se volvía un instinto de supervivencia, pues de una manera u otra se debían de seguir sosteniendo las necesidades básicas de la familia.

También recuerdo que con esto surgen más estrategias pues ahora veíamos a las personas adaptar sus diablos con cajas de verduras o fruta y salir a las calles casa por casa a ofrecer los productos, unos con más posibilidades adaptan sus autos y entre calles con un megáfono ofrecían su mercancía, incluso en las tortilleras surge la venta con motocicletas, que en algunos lugares continúan esta estrategia.

Realmente la economía cambió tajantemente: negocios que presentaban aglomeraciones cerraron por completo, los gimnasios, salones de fiestas, restaurantes, bares, eran ejemplos de algunos, pero también negocios pequeños que dependen de la movilidad de escuelas que realmente fueron los primeros en recibir el impacto en la baja de su economía, pues sus ventas dependen de la movilidad de los estudiantes.

En este punto ahora quienes adquirieron mayor venta eran los vendedores de productos de limpieza de higiene y cuidados, como los cubrebocas, desinfectantes y otros productos químicos que eran utilizados para “sanitizar” nuestros espacios.

Con el tiempo las afecciones económicas se evidenciaron, los despidos injustificados, la falta de ingresos en el hogar, realmente ahora no solo debías de preocuparte por no enfermar, ahora se sumaba el alimento, el resguardo de la familia, en pocas palabras nos encontrábamos sobreviviendo. (Delgado & Foladori, 2020).

El cuarto tema que se presentó en los resultados, **Religiosidad y esperanza**, nos habla de cómo la pandemia realmente vino a cambiar muchas cosas a las que estábamos acostumbrados, incluso vino a poner a prueba nuestra propia fe y creencias, si recordamos las instituciones al ser puntos focales de aglomeraciones, fueron suspendidas por seguridad de la población trayendo con esto estrategias para intentar continuar con nuestras actividades.

Como se menciona en la encuesta del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), el 83.2 % de la población pertenece o es devota a alguna religión, demostrando con esto la necesidad de la población de seguir compartiendo la creencia. Por lo que algunas comunidades como la de los testigos de Jehová, que realmente son característicos por su predicación, retomaron la escritura de cartas para seguir compartiendo su enseñanza, o algunas otras religiones como lo es la católica que tuvieron que enfrentarse a las nuevas tecnologías para seguir compartiendo su fe.

Sin embargo esto no solamente se quedó en el proceso de seguir compartiendo las creencias religiosas, el hecho de que como población sintiéramos la necesidad y esperanza de un cambio en lo que estábamos viviendo ya fuese en tema de las muertes

de familiares o amigos cercanos hacía que ciertas palabras, o creencias nos hicieran más sentido, por ejemplo el hecho de recibir una carta y leerla sin saber que lo que estaba escrito nos haría sentir calma, o el hecho de creer que después de la muerte nos volvíamos a encontrar, simplemente hacía sentir una esperanza en nuestros corazones.

Como seres humanos, intentamos buscar consuelo en lo conocido y esperanza en lo desconocido, como lo menciona el poeta Machado hacer camino al andar (Encina, et al, 2022), que se puede entender como el hecho de realizar oraciones, peticiones o pedir respuesta al cielo, se volvió parte de la autogestión de la vida, si bien en muchas ocasiones se llegó a dudar de la propia fe, muchas veces llegaba algún mensaje de algún vecino, amigo, familiar, en pocas palabras, todos seguíamos en busca de consuelo, de esperanza o de alguna señal que nos diera fuerza para enfrentar lo que estábamos viviendo.

En el quinto tema, recordamos que las **Instituciones de salud** durante la pandemia realmente colapsaron en todo el mundo, la cantidad de pacientes rebasaba la cantidad de espacio de los mismos, las noticias que viajaban por todo el mundo donde imágenes tan trágicas, que reportaban que los fallecidos superan los panteones o incluso en los mismos hospitales, el hecho de no permitirte ver a tu familiar porque era peligroso o mucho peor el simple hecho de solo avisarte que alguien que amabas había muerto y tenías que iniciar los trámites de defunción, todo realmente era doloroso. Ahora las instituciones de salud se volvían el mayor temor de las personas, nadie quería acudir por miedo a tener la enfermedad, por miedo a ser hospitalizado o por miedo a ser contagiado.

En pocas palabras la pandemia solamente vino a evidenciar la falta de acceso hospitalario, la falta de médicos, medicamentos, todo esto se convertía en una crisis política, donde los gobiernos buscaban disminuir las probabilidades de que las personas requirieran de atención hospitalaria aplicando medidas de aislamiento forzado (Zibechi, 2020)

Sin embargo esto no fue suficiente, en México el colapso en los hospitales era evidente, al grado que se tuvieron que realizar estrategias para cubrir las necesidades sanitarias posibles, algunas de estas se basaron en transformar los espacios habituales para atender otras enfermedades, en espacios enfocados a los enfermos por COVID-19, otras más se enfocaban en que los centros de salud pasarían a ser sedes de atención prioritaria frente al COVID-19, realmente la necesidad de atención en salud era tanta que incluso personal en salud que atendía de manera ambulatoria, ahora se debía de unir a la lucha contra la enfermedad (Sánchez & Sepúlveda, 2024).

Y como no hablar de todo lo demás que ignorábamos, aquellos actos que como población hacíamos a nuestro personal médico, las discriminaciones que había hacia ellos, la falta de seguridad que en el hospital les brindaban o el hecho de que debían de dormir en hoteles u otras instalaciones para no correr el riesgo de contagiar a su familia, ahora nuestro enemigo era quien una vez pensamos podrían salvarnos (González, 2020).

El sexto tema que se presentó en los resultados, **Cultura de higiene y de los cuidados**, nos habla de cómo este tema se evidenció muchos más con la llegada de la pandemia,

si bien desde que somos niños estos principios nos los enseñan desde el hogar y son reforzados en las instituciones, realmente toman una mayor importancia debido a lo acontecido. Ahora nos preocupábamos por lavarnos las manos de la manera adecuada, en casa comprábamos una gran cantidad de productos de limpieza, incluso prestamos atención si el producto podía eliminar el virus de coronavirus. El cómo lavábamos nuestro espacio se convertía en una obsesión que podría causarnos otros daños, pero eso no era tomado en cuenta, porque en ese momento lo que nos importaba era no enfermarnos por COVID - 19.

En las comunidades también se hacían nuevas estrategias, donde la empatía por los demás era mucho más valiosa que antes, por ejemplo, en Roma (Italia) los jugadores e hinchas del club de “fútbol popular” se pusieron a disposición de los ancianos o aquellas personas que lo necesitaran, ofreciéndose a realizar sus compras para que no fueran expuestos a algún contagio; otras acciones que también se realizaban entre redes amigas y vecinales como brindar alimento a los enfermos por COVID-19, que en su intento por salvar la vida de las personas y acompañar, reflejaba la bondad que como seres humanos necesitábamos (Zibechi, 2020).

Por otra parte organizaciones como el frente Popular Francisco Villa de la Izquierda Independiente, en la Ciudad de México Iztapalapa, se organizaron para cerrar los barrios con la intención de disminuir la probabilidad de contagio, trabajaban por comisiones, brigadas, elaboraron cubrebocas y desinfectantes, generaron nuevas formas de comunicación mediante radio y periódicos para comunicarse y dar instrucciones sobre sanidad y autocuidados , dejando como evidencia la solidaridad entre vecinos (Zibechi, 2020).

Con el tiempo las restricciones fueron disminuyendo, pero sin embargo hay cosas que nos quedamos, el lavado de manos constante y de forma adecuada sigue siendo parte de muchos de nosotros, portar gel antibacterial cada que sales de casa, la empatía con el prójimo como separar la basura de manera adecuada y avisar sobre algún contenido peligros que ponga en riesgo al personal que nos ayuda con la recolección, el ser más higiénico en lugares que compartimos con otros, o incluso intentar mejorar tus hábitos también fueron consecuencia de la pandemia.

Cabe mencionar que los cuidados entre comunas fueron mucho más evidentes de resaltar por los participantes de la investigación, realmente durante las preguntas se esperaba hubiese un poco más de información sobre medicina tradicional, la composición de los tés que circulaban por redes sociales, o estrategias de este tipo, que sin embargo se vieron ausentes durante la mayoría de las entrevistas.

El séptimo tema, **Relaciones sociales**, nos habla de cómo el hecho de enfrentarse a una pandemia tiene como consecuencia múltiples afecciones, como lo es el aislamiento del mundo social, que tiene como consecuencia la disminución de la confianza entre unos con otros, pues claro, ahora veíamos a las personas como posibles huéspedes del virus (Cabrera, 2006). En los niños rompió mucho la estructura de socialización con otros niños, recuerdo que durante la participación del grupo focal 1, una mamá joven, nos comentaba que su hijo no pudo cursar el preescolar de manera presencial, lo cual causó que cuando ingresó a la primaria hubiera problemas al compartir las cosas, no se le entendía cuando hablaba, incluso se le dificultaba escribir o dibujar, con sus compañeros peleaba mucho porque le costaba trabajar en equipo; O qué decir de nuestros adolescentes que se encontraban en un proceso de descubrimientos y cambios, que el

hecho de ausentarse de sus amigos y no poder hablar de cosas que entre ellos es común compartir o las conexiones que van haciendo con su entorno, donde vas descubriendo poco a poco las habilidades que tienes para desenvolverte, las primeras fiestas a las que acudes sin tus padres, donde el intercambio de la música, las películas, los temas comunes se limitaban a estar frente a una computadora alejados de la realidad, llegando a un punto de no demostrar empatía por los demás, incluso ni siquiera por gente que les rodeaba, pues claro, la falta de interacción social afectaba directamente el desarrollo de las artes y las humanidades en especial el desarrollo de la empatía y la autocomprensión de los más jóvenes (Concha-Huarcaya, et al., 2024)

Sin embargo con el paso del tiempo algunos no toleraban el hecho de ya no salir de fiesta, de ya no hacer más reuniones, dando origen a las famosas fiestas clandestinas (grupo focal 2), que realmente eran las fiestas que ya conocíamos, música, baile, convivencia, risas y muchas personas, pero al hecho de que estaba prohibido las aglomeraciones estas acciones se volvían peligrosas, por lo tanto realmente lo que importaba era tu supervivencia, dejando de lado los sentimientos, las risas, las pláticas, el romance, las travesuras, las aventuras, era como si dejáramos la vida que tanto soñábamos irse de nuestras manos.

Conforme el tiempo de cuarentena se extendía era evidente que como personas nos necesitábamos, necesitábamos esa interacción humana y para responder a esa necesidad, en las comunidades comenzó la formación de promotores comunitarios, en su mayoría compuestos por mujeres que ayudaban a realizar vinculación con los temas de necesidad como la educación, donde la falta de la institución, las hacía desarrollar estrategias donde ellas participaban como puente entre los educadores profesionales,

sistemas formales y la comunidad misma (Llanos, 2021) ,algunas veces estas estrategias no solamente eran para mantener el progreso en materia académica, sino también en materia de desarrollo personal y cognitivo, donde los grupos de madres de familia se organizaban para realizar fiestas o convivios con los niños de manera digital, la organización era tanta, que se ponían de acuerdo para consumir los mismos alimentos, colocar la misma música e incluso bailar y reírse a través de una pantalla, con la intención de seguir sonriendo.

El octavo tema que se presentó en los resultados, **Vínculos afectivos**, nos habla de cómo durante todo el tiempo que duró la pandemia, la familia experimentó una limitación en actividades cotidianas que se realizaban fuera del hogar, causando en ello el distanciamiento entre, amigos, conocidos y miembros de la familia que no habitaban en el mismo hogar (Vera, et al., 2020), en algunos aspectos esto hizo que las familias se unieran más, se conocieron y convivieron mucho más, pero en otros casos, también hacía que los problemas se evidenciaran más, la falta de ingresos, la falta de convivencia y la falta de interacción con la gente hacía que las emociones que se experimentaran fueran diversas.

El distanciamiento social y afectivo también trajo consecuencias en los más jóvenes, el hecho de sentirnos ansiosos con el encierro nos hacía querer cambiar la convivencia “segura” que había en el hogar, llegaba un momento en que querías salir y conocer a más personas, querías formar tu propia historia, tus propias experiencias, tu propia personalidad, pero realmente por el cariño y el respeto a tu familia o simplemente el miedo a contagiarte y llevar el virus a tu casa te limitaba hacerlo.

Sin embargo, aunque las emociones durante la pandemia fueron diversas, es importante reconocer que la crisis permitió que la exposición de las emociones en especial en los hombres cambiara, pues era tanta la carga que ahora entre ellos se escuchaban, se comprendía, se abrazaban y se preocupan los unos de los otros.

En este sentido, nos queda claro que la cura del virus no era lo único preocupante, porque lo cierto es que no solo nos cura los alimentos y la medicina, sino también el afecto, los abrazos y el cariño, estas cosas son las que nos mantienen en pie, nos dan ánimos de seguir adelante (Zibechi, 2020).

El noveno tema, **Duelos**, nos habla de cómo la pandemia dejó muchas consecuencias y una de ellas fueron los múltiples duelos por los que atravesaba la población, creo que una de las características del mexicano son sus tradiciones, su comida, la unión familiar, sus fiestas, sus comida, nuestro bailes, tal es esa característica que hay celebraciones que se encuentran declaradas como Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad, como lo es la festividad de Día de Muertos (IMJUVE, 2017), es decir a pesar de la diversidad religiosa que hay, para el mexicano la muerte no solamente termina en un despido, año con año se le recuerda a esos seres queridos que partieron y se les conmemora, incluso en los primeros días del fallecimiento, al difunto se le vela, se le llora y se le cuida, sin embargo esto cambió por completo durante la pandemia, ahora nuestros muertos no podían ser velados, porque esto representaba peligro, incluso había veces que no podían ni siquiera mirar su rostro para despedirlo, pues muchas veces, por protección solo se entregaban el ataúd envuelto en plástico o las cenizas del familiar.

Las innumerables muertes nos causaban, tristeza, angustia y sobre todo miedo, pues realmente no sabíamos qué estaba pasando, día con día las noticias con cifras diferentes, el chisme del barrio que te notificaba quien había muerto. Realmente era increíble lo que nuestros oídos escuchaban, había veces que nos enterábamos que alguien había muerto siendo que apenas habíamos hablado con ellos, es decir no había forma de procesar esa información, no hasta que te dabas cuenta de la ausencia, de la falta de humanos, de su labor en el barrio, ahí era cuando sabías que era real que ya no estaban, y que ahora tenías que aprender a vivir sin volver a verlos sin siquiera poder haber dicho adiós, o sin poder haber acudido con la familia a otorgarles azúcar, café, pan, velas o alguna pequeña ayuda que los hiciera saber que estabas presente si te necesitaban.

Es decir, se dejaban muchas cosas inconclusas, tradiciones a las que estábamos acostumbrados, que si bien conforme fue pasando el tiempo y las restricciones iban disminuyendo, surgen nuevas estrategias para procesar los duelos, ya que, por medio de las nuevas tecnologías, se daba origen a los velorios virtuales (grupo focal 1), que hasta la fecha siguen siendo una opción para aquellos que no pueden acudir a despedir a sus muertos.

Como personas, aun continuamos lidiando con los múltiples duelos que se fueron generando en el transcurso de la pandemia, duelos que aún cargamos a pesar del tiempo, en su momento el hecho de la pérdida de trabajo, la pérdida de la convivencia en las escuelas, las reuniones, la fiesta y poco a poco las rupturas afectivas y las muertes en aumento, nos dejaron en *knockout*, nos enfrentamos al hecho de preservar nuestras

vidas a costa del debilitamiento para comunicarnos, de expresarnos y sobre todo para confiar los unos con los otros (Cabrera, 2006).

El décimo tema que se presentó en los resultados, **Ocio**, nos habla de cómo las circunstancias de la pandemia, realmente impactaron demasiado en la parte del ocio, las reuniones en espacios públicos, la convivencia y sobre todo las fiestas, fueron algunas cosas que se perdieron completamente con la llegada de la cuarentena, pero realmente este tipo de cosas para el ser humano resultan ser parte importante de la vida, por lo que buscar nuevas maneras de entretenimiento resulta ser vital para el mismo (Zacharaki, 2022).

Estas nuevas formas de entretenimientos iban desde el desarrollo de nuevas habilidades o el despertar de habilidades que ya se habían guardado hace mucho tiempo, el arte del dibujo, la música, el canto, el ejercicio, el internet, las fiestas y convivios virtuales (grupo focal 2), fueron nuevas estrategias que nos ayudaron a sobrevivir a todo esto.

Realmente hay cosas que nos causan nostalgia, pero también nos permitieron conocernos en ese tiempo, algunas cosas nos hicieron más fuertes, pero otras más nos debilitaron, el hecho de pasar tanto tiempo “solos” nos permitió conocernos a nosotros mismos, conocer lo que nos gustaba, lo que nos hacía reír, lo que nos faltaba por conocer, pero a la misma vez nos demostró cuanto nos necesitamos como sociedad, como población, como personas y como humanos.

Por poner un ejemplo, recordemos cuando se han presentado desastres naturales, como los temblores que han colapsado nuestras ciudades, donde al poco tiempo la gente hace

presencia, hace ruido cuando se necesita y guardando silencio cuando también se necesita, ¿pero esta vez?, esta vez no podías hacer ruido, no podías acercarte con alguien más porque realmente todo era peligroso, solamente eras tú con el intento de continuar con tu vida, ese concierto que con ansias esperabas, ahora se volvía una espera mucho mayor sin saber si podrías escucharlos de nuevo, ese partido de fútbol que querías jugar, al que entrenaste duro, ahora debía de suspender, ese examen por el que tanto te desvelaste estudiando, ahora se debía de posponer. Nuestra vida cambió por completo y aun así lo intentamos, nadamos contra marea, haciendo nuestro mejor esfuerzo por conservar la calma.

Muchas veces nos adaptamos a las nuevas tecnologías para intentar rescatar las sensaciones que nos permiten sentir el contacto de piel a piel, a la respiración compartida, pasando a las conexiones de Zoom, Instagram, Google y otras plataformas de *streaming* (Berardi, 2020). Los conciertos vía digital fueron un claro ejemplo de esto, donde se buscaba rescatar la interacción de vida y felicidad que te otorga ver y escuchar a tu artista favorito, pero también se buscaba la adquisición económica para los artistas (Zacharaki, 2022).

El onceavo tema que se presentó en los resultados, **Interpretación en una imagen**, es una recopilación sobre la proyección ilustrativa que las personas entrevistadas generaron durante la pandemia, que debido a la ausencia de fiestas, las tradiciones y el contacto humano, que perjudicaba directamente la cultura de la risa, esa que se da en el espacio público, donde el contacto físico de los cuerpos es permitido y favorece el intercambio de ideas, de energías y de historias, que ahora debido a la pandemia, se limitaban o se

anulaban, (Zacharaki, 2022), orillándonos a experimentar, imaginar, vivir y observar muchas cosas nuevas, donde existían cosas que nos impactaron más que otras. Que el querer expresar algunas como si describiéramos una foto se volvió interesante: las compras de pánico en su momento fueron angustiantes, pero ahora que lo vemos, la cantidad de cosas que utilizábamos en el rostro para evitar el contagio que iban mucho más allá de un cubrebocas parecería hasta un poco gracioso, incluso con el tiempo los cubrebocas de tela, eran adornados de diversas maneras, con piedras brillantes, algunos simulaban la boca de algún superhéroe o villano de película, otros más portaban más de un cubrebocas a la vez.

Y como no hablar del rescate que se hizo por la educación, algunos la recuerdan divertida, pero otros la recuerdan como una historia para salir adelante. En una reunión que teníamos con amigos, una amiga nos platicaba que durante la pandemia afuera de su casa que también se encuentra el taller mecánico de su papá, instalaron una red de internet gratuita de la Ciudad de México, ella nos platicaba que por las tardes iba un niño a hacer su tarea con la red gratuita que habían instalado y que cuando su papá se daba cuenta que el niño llegaba, él picaba un poco de fruta y le ofrecía para que continuara haciendo su tarea, esto era simplemente un acto de bondad que te hacía creer que la humanidad continuaba.

Pero también estaba la otra cara de la moneda, donde ahora las graduaciones eran digitales (grupo focal 2), la emoción por el baile de salida de sexto, o la ceremonia, donde te dedicabas el mayor tiempo para arreglarte y después ver a tus compañeros, los diarios

o las playeras firmadas por todos tus compañeros de grupo que te dedicaban algunas palabras antes de ir a una nueva escuela, la foto de graduación y el romanticismo de cerrar un ciclo quedaba en el olvido.

Pero sin embargo la necesidad de convivencia, nos hacían desarrollar estrategias para soportar el poco ruido, dentro del grupo focal 2, un compañero habló de proyectarse en una pintura que tienen en casa, nos mencionaba que el cuadro eran dos manos una sosteniendo a otra y que cada vez que la miraba en la soledad del hogar se imaginaba que esas manos representaban fuerza interior, lo cual le ayudaba a calmar la desesperación del mundo exterior y así poder continuar con lo que nos enfrentábamos.

Realmente la pandemia nos deja una cantidad de imágenes a lo largo de lo acontecido que la imaginación nos llevó a interpretar de muchas formas nuestras vivencias, lo que vivimos parecía muchas veces como una película de ciencia ficción, donde tú eras el protagonista y tenías que planear estrategias para sobrevivir; la falta de contacto humano, nos orillaba a encontrar consuelo y fuerza en cosas que nos gustara como el dibujo, o el arte, la música e incluso ahora nos volvíamos más susceptibles a los adornos de nuestro hogar, donde un cuadro podría representar como te sentías y de ahí obtener fuerzas para continuar, con la idea de que todo pronto pasaría a solo ser un acontecimiento histórico.

El doceavo y último tema que se presentó en los resultados, **Recomendaciones para vivir después de la pandemia**, nos habla de cómo la nueva normalidad, marca el cierre de un suceso y el inicio del otro donde algunas de las emociones se ven abandonadas,

pues nos obligan a continuar con lo nuevo de la misma manera en que fue el abrupto confinamiento, de un día a otro, donde se nos obliga a abandonar algunas emociones como la tristeza causada por haber perdido a alguien, donde nos obligamos a cargar con duelos que no podemos hablar, porque hay cosas que aún no logramos asimilar, esas cosas como la tristeza que nos demuestran que estamos vivos y que resulta necesaria experimentarlas para poder digerir el dolor con el que cargamos, pero sin embargo, el hecho de habernos limitado a este proceso, tarde o temprano hace que nuestro cuerpo lo exprese de otra manera, con nuevas dolencias y con nuevas enfermedades fisiológicas. (Cabrera, 2006)

Sin duda alguna, la pandemia nos llevó a nuestros límites, los duelos sin procesar, las relaciones sociales afectadas, las nuevas enfermedades que surgen después de la pandemia, el aumento de los trastornos mentales, los altos niveles de estrés, ansiedad, el riesgo de sentirse solo, todas estas cosas han sido características de lo que ha pasado con nuestras vidas, hubieron personas que murieron por el virus, pero también otras que murieron por la soledad, por la ausencia de vida, por la ausencia de sus amigos, de su familia, de aquellos que amaban.

Hay cosas que aún no logramos explicarnos, seguimos en busca de consuelo, pero esta vez lo hacemos con la familia, con los amigos, con los profesionales de salud, ahora nos abrazamos, nos preocupamos unos de otros, cuando nos reunimos intentamos disfrutarlos, retomar las fiestas, quizás para unos fue más sencillo pero para otros representó sillas vacías, rostros que no llegaron a esa convivencia, aún hay risas que nos faltan pero seguimos caminando juntos, intentamos recuperarnos de este golpe que

nos dio la vida y lo hacemos con la familia, los primos, los amigos, los vecinos, las mascotas, la música, el aire, la comida, las bebidas, el juego, los abrazos, el baile, todas estas cosas que no creímos volver a ver ahora lo retomamos con una nueva visión, con más entusiasmo, más responsabilidad y mucho más amor.

Realmente el hecho de mencionar la “nueva normalidad” es un reto, incluso podría parecer un insulto, donde debes de aceptar lo que sucedió, debes de continuar como si nada hubiera pasado, pero las cosas no son así, claro, debemos de continuar, dar el siguiente paso, pero hablando de lo que nos duele, no podemos simplemente encerrar nuestro dolor y continuar en el mismo trabajo, el mismo trayecto, el mismo horario, estas cosas se deben de hablar porque es evidente que quien no conoce y aprende de su historia está condenado a repetirla, no dejemos nuestras pérdidas en silencio, hay que reconciliarnos con nuestro dolor, porque solo así podremos experimentar nuevas formas de vida.

4. 2 Conclusiones

Con respecto a las preguntas de esta investigación:

¿Desde la perspectiva de las y los participantes, cómo describen y narran su vivencia de la pandemia?

Con respecto a la primera pregunta, puedo decir que, durante el proceso de investigación, el hecho de realizar entrevistas abiertas a los participantes permitió brindar un espacio y tiempo para hablar de cosas que parecieron haberse olvidado. Estos espacios y tiempos permitieron conocer y expresar las vivencias y dolencias que las personas pasaron durante estos momentos, así también como la diversidad de historias que durante este tiempo alejados del contacto social, se generaron, como las diversas teorías que se hicieron acerca del virus, las formas de intentar explicar lo que nuestros propios ojos veían, el cómo las carencias del sistema se volvían mucho más evidentes con la llegada de la contingencia, el miedo a lo desconocido, el sometimiento a las nuevas tecnologías para lograr mantener el contacto humano, el hecho de que ahora actividades tan normales como la venta de alimentos y el intercambio de la cultura de la risa, representarían un peligro, al grado de poder recibir una sanción por la realización de dichas actividades.

Todas estas experiencias que cada uno de los participantes y de nosotros, experimentamos a lo largo de la pandemia, que sin embargo a pesar de que ya ha pasado el tiempo, pudimos notar que aún hay afecciones que no hemos procesado, eventos que aún no logramos superar y sin embargo de la misma manera en que se nos

obligó a realizar un aislamiento repentino, también se nos obligó a retomar nuestras vidas, sin considerar los miedos, las desconfianzas, los duelos y otras afecciones con las que se tenían que lidiar con el regreso a la nueva normalidad.

En pocas palabras, la pandemia hizo más evidente las violencias estructurales opresoras que se viven a diario, la educación escolarizada, donde solo importaba el cumplimiento de los objetivos, que realmente no consideraba las carencias que los estudiantes tenían para poder ser partícipes de esos objetivos, la dependencia del empleo, donde el hecho de un aislamiento forzado resultaba imposible para la mayoría de los mexicanos, el carente sistema de salud pública y el rápido crecimiento del control de masas por medio de la digitalización, eran algunas de las violencias a las que fuimos expuestos.

¿Qué medidas de autogestión cotidiana usaron los participantes para enfrentar la pandemia de COVID-19, en sus diferentes ámbitos: emocional, relacional, social y económico?

De la segunda pregunta puedo decir que la necesidad de rescatar o mantener la salud en los diferentes ámbitos, dio como resultado, diferentes estrategias que permitieron continuar con la vida a pesar de las circunstancias abrumadoras en las que nos encontramos, algunas de estas estrategias parten de lo individual, como la esperanza, la fe, la creencia y que poco a poco se va compartiendo.

Algunas formas de autogestión parten de la religiosidad y de la empatía, donde se intenta hacer lo que está al alcance, algunas personas oran por ellas y por otras personas,

unas más intentaban compartir algunas palabras de consuelo por medio de cartas escritas a mano, las cuales no tenían destinatario, unas más compartían alimentos para las personas que enfermaban en la comunidad o simplemente intentaban cuidar a los otros, desde la separación de residuos contaminados por el virus hasta las medidas sanitarias que el gobierno compartía. Una de las medidas que resultó tener un mayor impacto de las múltiples dimensiones de la pandemia fue el aislamiento forzado, donde se veía interferido el contacto social, el ambiental y el económico, como los despidos injustificados, que orillaron a las personas a buscar nuevas estrategias de ingresos para mantener a sus familias, que sin embargo estas nuevas formas de buscar el sustento ahora resultaban ser peligrosas, en los tianguis donde solemos comprar nuestros alimentos, ahora se encontraban prohibidos, aquello que nos permitía no morir de hambre, ahora era suspendido, pareciendo que día con día se sumaban nuevas formas de decaer en nuestras vidas.

Por otro lado el rescate por las interacciones sociales e institucionales, eran diversos, algunas estrategias a nivel nacional como la impartición de clases por medio de la televisión u otros medios digitales, resultaba ser ineficiente, pero sin embargo en las comunidades, en los barrios, las mujeres se organizaban para intentar progresar académicamente con sus niños, incluso también organizaban estrategias para rescatar la cultura de la risa, organizando convivios y cumpleaños de forma digital, donde las planeaciones resultaban ser tan exitosas que entre los grupos de madres de familia lograban que en cada hogar los alimentos fueran los mismos.

Sin embargo también estaba la otra parte, la parte que no se expresa con facilidad, cuando los sentimientos te consumen, la soledad se evidencia y la falta de humanidad se potencializa, para esta situación existía la resiliencia, la imaginación, el arte y el intento de recuperar o adquirir nuevas habilidades como el dibujo, nuevos conocimientos, nuevas relaciones interactivas con los miembros del hogar, todo con la intención de mantener la calma, algunos otros encontraban esta calma a través de valorizar a un cuadro o un espacio en el hogar y la ayuda mutua.

Estas fueron algunas de las estrategias de autogestión cotidiana de la salud que ante la sociedad eran aceptadas y que han sido valorizadas durante todo este tiempo, porque nos han permitido llegar a contar una historia, pero es evidente que las maneras de autogestionar no siempre son aceptadas o convenientes ante la sociedad y el sistema, como la conformación de pequeños tianguis que se ponían en lugares alejados para que no fueran localizados por las autoridades, pero por el chisme del barrio los habitantes podían acudir para comprar las cosas que se requieren en el hogar, o también las famosas fiestas clandestinas que se llegaron a conformar durante estos periodos, que realmente eran las fiestas que conocemos, con música, baile, risas, comida y demás cosas que las conforman, pero en ese tiempo por el riesgo masivo de contagio que representaban, se encontraban prohibidas al grado de recibir una sanción por ser parte de ellas.

En conclusión, las formas de autogestión durante este tiempo fueron diversas, algunas iniciaban desde lo individual hasta lo colectivo, con la intención de mantener los lazos de

solidaridad entre personas, hasta las que llegaban afectar a más personas por querer recuperar la libertad que antes de la llegada del virus teníamos.

Con respecto a los objetivos de esta investigación:

1. Construir un enfoque desde la complejidad para conocer la autogestión cotidiana de la salud frente a la pandemia de COVID 19.

Durante la pandemia, así como muchas de las carencias que teníamos en los diferentes ámbitos se evidenciaron más, también se evidenciaron las estrategias que no suelen ser tomadas en cuenta para conservar la salud.

Por tal motivo el enfoque de este trabajo evidencia, que para mantener nuestra salud requerimos de acompañamientos, pero no solo de los acompañamientos de los profesionales de la salud, sino de los acompañamientos que se ven en el hogar, como los cuidados que nos brindan nuestras madres, padres, abuelos, familia y amigos, donde los diferentes enfoques de salud son distribuidos con cada uno de ellos, los alimentos que cocinas nuestras madres y abuelas, las formas de higiene que nos enseñan a lo largo de nuestras vidas, las muestras de afecto que nos brindan nuestra familia y amigos, la educación que parte desde el hogar, todo esto es parte de las necesidades de la vida, y que durante la pandemia se vieron en la necesidad de evolucionar por los medios digitales, las cartas y el mismo chisme del barrio que nos permite generar diferentes formas de autogestión

2. Diseñar y realizar una estrategia metodológica de encuentro donde las personas compartan cómo enfrentaron las diversas situaciones presentadas durante la pandemia desde su perspectiva.

Como habrán notado, el presente trabajo carece de estadísticas y datos numéricos, que sin embargo esto es con la intención de no normalizar el hecho de las múltiples muertes que se dieron a lo largo de la pandemia, en lo personal considero que el hecho de que todos los días se expusieron ante el mundo la cantidad de muertes por el virus, llegó a normalizarlas, cuando escuchábamos las cantidades en un inicio, llegamos a experimentar sentimientos de angustia, pero cuando estas cifras empezaron a disminuir nos alegrábamos, sin considerar que aún eran vidas perdidas.

Por tal motivo este trabajo se realizó desde el ilusionismo social, trabajando desde la participación en los propios espacios y tiempos que permitieron conocer las formas de autogestión de la vida cotidiana de las personas sin un filtro ni hacerlos sentir que lo que realizaban era bueno o malo, simplemente se permitió el intercambio de historias y saberes que ellos deseaban compartir.

La metodología aplicada en este trabajo permitió el intercambio de historias y de voces, desde la empatía y la libertad de expresión, que permitió construir un espacio de armonía al grado de que los y las participantes pudieran expresar las maneras de autogestión que

les permitieron llegar hasta este momento, sin importar si esas formas pudieran ser catalogados antes los profesionales como correctas o incorrectas, pues en este sentido se les dio la libertad de hablar de sus experiencias, sin intervención de lo que para un grupo específico pudiera etiquetar como bueno o malo.

Por otro lado, el hecho de que la investigación fuera escrita en primera persona permite la conexión con personas a través de historias comunes, que no se ven limitadas por un método científico rígido, lo cual apertura el espacio para la imaginación, para la comunicación y para las artes mismas, que durante la pandemia fueron afectadas, pero en este momento resulta efectivo mostrar para resaltar un nuevo tipo de educación a través de las experiencias de los otros.

3. Reconstruir las experiencias de autogestión cotidiana que las personas realizaron para enfrentar la pandemia de COVID 19.

Realmente resulta necesario hablar de lo acontecido, no para retroceder en el tiempo, sino más bien para sanar las rupturas que no concientizamos, que a partir de las entrevistas y los grupos focales logramos escuchar y entender que aún hay muchas historias por contar, las maneras en que las personas realizan estrategias de cuidado para mantener su salud de manera individual y colectiva resultó ser bastante interesante, y mucho más interesante saber que no habían sido conscientes del tiempo que ha transcurrido y de las capacidades como comunas se tienen para ejercer su salud.

El hecho de intentar rescatar las expresiones de los participantes en la investigación permite demostrar que el poder que cada uno de nosotros tenemos sobre los diferentes ámbitos de salud es enorme, las diferentes estrategias para mantener el progreso educacional, económico, afectivo, social, emocional sin necesidad de intervenciones por sectores específicos, demuestra la capacidad de resolución y adaptación que los seres humanos tiene para continuar con sus vidas.

4. Aportar a la salud colectiva escuchando la expresión y perspectiva de las y los vecinos sobre sus saberes y formas de autogestión cotidiana de la salud.

El tiempo que estuvimos aislados, la cantidad de información que estaba en televisión, internet, el *marketing* de los productos de cuidado, las recetas que entre población nos compartimos para “proteger nuestro sistema inmune”, las mismas recetas que las mujeres del hogar se compartían para hacer rendir los insumos que podían comprar, toda esta clase de cosas nos hizo tomar conciencia de nuestra calidad de vida.

Ahora sabemos que nuestra alimentación es muy importante no solamente para cuando estamos enfermos, sino también desde antes, ahora el hecho de la prevención de la enfermedad se volvió un nuevo diálogo, ahora la promoción de salud comienzan a tener un papel más importante, pero no solo lo que te informan las instituciones, sino la que se comparte en los barrios, donde entre vecinos, familia y amigos nos cuidamos unos a otros, el uso de cubrebocas permanece, pero ahora es cuando enfermas, demostrando empatía en el prójimo, ahora buscas mejorar tu alimentación ajustándola a tu economía,

realizar actividad física y sobre todo ahora el estigma de la salud mental ha cambiado, pues ahora sabemos lo importante que es, el hablar de cómo nos sentimos, el pedir o dar un abrazo, la calidez humana, la fiesta y convivencia sana, todo eso que perdimos por un largo tiempo, nos hizo saber cuánto lo necesitábamos.

4.3 Limitaciones de la investigación

Durante el proceso de investigación, por motivos de espacio, tiempo y de solamente ser una investigadora en campo no se logró extender la entrevista a toda la matriz sociocultural, edades, géneros y etnias, limitando la construcción de temas como la medicina tradicional y los remedios caseros que podrían ser producto de continuidad al presente trabajo.

Otra de las limitaciones que se presentó fue que el tiempo de construcción del trabajo no permitió realizar una devolución de las historias a los y las participantes, así como a otras personas del barrio, ya hubiese sido por medio de un podcast, una historieta o un diario de retroalimentación de las historias, que permitiera se pudiesen seguir sumando más historias y la posibilidad de identificarse con las historias ya expresadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adamuz, J. A. (2024). Por qué la serpiente de Chichén Itzá desciende cada equinoccio de primavera. *Viajes National Geographic*. https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/por-que-serpiente-chichen-itza-desciende-cada-equinoccio-otono_7131
- Berardi B, F. (2020). *El Umbral. Crónicas y meditaciones*. Tinta limón 2020.
- Braunstein, N. (2020). La pandemia y la psicología de las masas. *Psicoanalítica*, 1-21. <https://doi.org/10.25009/psi.v10i0.2571>
- Cabrera, M. (2006). Vivimos y sobrevivimos en un país multiduelos. *Norte de Salud Mental*, 61-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830350>
- Ciudad de México (CDMX/1) (s/f). *Sierra de Santa Catarina*. <https://mexicocity.cdmx.gob.mx/tag/sierra-de-santa-catarina/?lang=es>
- Ciudad de México (CDMX/2) (s/f). *Volcán Tetlalmanche*. Obtenido de <https://mexicocity.cdmx.gob.mx/venues/tetlalmanche-volcano/?lang=es>
- Chapela, M. C., Martínez, S. C., & Peñaranda, C. F. (2022). ¿Por qué necesitamos investigación cualitativa en el campo de las ciencias de la salud? Enseñanzas de la pandemia 2020-2021. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 40(2), 1-3. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e349880>
- Chapela, M. C. (2008). Cinco errores Frecuentes en el Trabajo de la Promoción de la Salud. *MANOVUELTA, revista de la UACM para las comunidades* (Número 8), 27 - 33. <https://es.scribd.com/doc/312832228/Chapela-Ma-Del-Consuelo-Cinco-Errores-Frecuentes-en-El-Trabajo-de-Promocion-de-La-Salud-Pp-27-33>
- Chapela, M. C. (2019). Una Utopía Emancipadora de Promoción de la Salud. *Enlaces Xochimilco*, 9-17. <https://enlacesx.xoc.uam.mx/wp-content/uploads/2022/10/dossier-12.pdf>
- Comisión de Salud. (2021). *ACUERDO DE LA COMISIÓN DE SALUD PARA CITAR A LAS PERSONAS [...]*. Congreso de la Ciudad de México: <https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/495d0a9a337180ac4721f729d64cf98ffacf325e.pdf>

- Concha-Huarcaya, M. A., Alva-Olivos, M. A., Sosa-Aparicio, L. A., & Carbonell-García, C. E. (2024). Impacto de la educación artística en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes. *EPISTEME KOINONÍA*, 7(14), 122-132. <https://doi.org/10.35381/e.k.v7i14.4152>
- Corona, B. S. (2020). *Producción horizontal del conocimiento*. UCR.
- Cultura Iztapalapa. (2020). *Colonia Miravalle*. Página de Facebook: https://www.facebook.com/Cultura.AlcaldiaIztapalapa/posts/colonia-miravalle-esta-colonia-se-ha-distinguido-en-la-ciudad-de-m%C3%A9xico-y-a%C3%BAn-en/2950222918380177/?locale=es_LA
- De Certeau, M. (2000). La invención de lo cotidiano. *Universidad Iberoamericana, Vol. I: Artes de Hacer*, 40-45.
- Delgado, W. R., & Foladori, G. (2020). Para comprender el impacto disruptivo de la covid-19, un análisis desde la crítica de la economía. *Migración y Desarrollo*, 18(34), 161-178. <https://doi.org/10.35533/myd.1834.gf.rdw>
- Encina, J. (2019). “Análisis desde los discursos”. En Ezeiza, A y Encina, J. (Coord..) *Trabajando la lengua desde una perspectiva dialéctica. Algunos apuntes sobre lengua y complejidad*. Victoria/Gasteiz (Araba): ISM-UPV/EHU, UNILCO-espacio nómada, 125-150
- Encina, J., Ezeiza, A., & Sánchez, S. V. (2017). *Autogestión, Autonomía e Interdependencia, Construyendo colectivamente lo común desde el disenso*. Volapük, Seminario de Ilusionistas Sociales, y UNILCO-espacio nómada. https://ilusionismosocial.org/pluginfile.php/1559/mod_resource/content/4/autogestion_ilusionismosocial.pdf
- Encina, J., Ezeiza, A., & Delgado de Frutos, N. (2020). Historias Orales como herramienta para la convivencialidad. *Revista Latinoamericana Estudios De La Paz y El Conflicto*, 13-38. <https://doi.org/10.5377/rlpc.v1i2.9828>
- Encina, J., & Ávila, M. A. (2010). *El ilusionismo social: más allá de la última frontera metodológica*. En: J. Encina, M. Á. Ávila, & L. Begoña, (Eds.) *Las culturas populares*. Colectivo de ilusionistas Sociales y Atrapasueños
- Encina, J., Ezeiza, A., & Urteaga, E. (2022). Salud e ilusionismo social. En E. Urteaga, S. Rivera, J. Encina, & A. Ezeiza, *Construir lo Común desde el Disenso Viviendo la autogestión en lo cotidiano*. EDCO.
- Fals, B. O., & Rodrigues, B. C. (1991). *Investigación Participativa*. Ediciones de la Banda Oriental SRL.

- Forbes. (2020). Un día de Muertos distinto en México por la pandemia. *Forbes México*. <https://forbes.com.mx/noticias-dia-de-muertos-distinto-mexico-pandemia/>
- Freud, S. (1921). *Psicología de las masas y el análisis del Yo*. Amorrortu Editores, Bs. As.
- Gavazzo, N., López, B., & Rajoy, R. (2020). "Sostener", "Padecer" y "Aguantar" en Pandemia: Integralidad de la Salud y Cuidados Comunitarios entre mujeres migrantes del GBA. *Revista de Antropología*, 37, 95-124. <https://www.redalyc.org/journal/1690/169072333005/html/>
- Giménez, M. E. (2003). La autogestión piquetera en la promoción de la salud mental. *TOPIA un sitio de psicoanálisis, sociedad y cultura*. <https://www.topia.com.ar/articulos/la-autogesti%c3%b3n-piquetera-en-la-promoci%c3%b3n-de-la-salud-mental>
- Gobierno de México (GOB). (2020). *Comunicado Técnico Diario Nuevo Coronavirus en el Mundo (COVID-19)*. Secretaria de Salud: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/571238/Comunicado_Tecnico_Diario_COVID-19_2020.03.24.pdf
- González, D. M. (2020). Coronavirus: el preocupante aumento de agresiones en México contra personal médico que combate el covid-19. *BBC News Mundo en México*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52319044>
- González, R. F. (2006). *Investigación Cualitativa y Subjetividad*. ODHAG.
- Guaresti, G. (2022). *Cinco Calles. Caminos de promoción de la salud en pandemia*. Fondo Editorial Rionegrino (FER), Viedma, Argentina. <https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/10335/1/cinco%20calles%20final.pdf>
- Guzik, A. (s/f). *La húmeda Virtud del llanto*. Obtenido de *Articulaciones*, Portal 17: <https://diecisiete.org/actualidad/la-humeda-virtud-del-llanto>
- Hernández, R. A. (2021). Inclusión y Educación Financiera en la nueva normalidad. *Revista de Análisis de Coyuntura Económica*, (2), 15-19. https://www.researchgate.net/publication/388894119_Inclusion_y_educacion_financiera_en_la_nueva_normalidad
- Hudson, J. P. (2010). Formulaciones teórico-conceptuales de la autogestión. *Revista Mexicana de Sociología*, 72(4), 571-597. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32116017003>
- Ibáñez, J. (1991). Prohibido Conversar. En: *El regreso del sujeto. La investigación social de segundo orden*. Amerindia. (págs. 92-96).

- Infobae, (2020). 2020, el año en que la Tierra respiró. <https://www.infobae.com/coronavirus/2020/04/22/2020-el-ano-en-el-que-la-tierra-respiro/>
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE). (2017). *Día de Muertos, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad*. Gobierno de México: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/dia-de-muertos-patrimonio-cultural-inmaterial-de-la-humanidad#:~:text=De%20tal%20forma%20es%20que,as%C3%AD%20que%20sus%20actores%20tengan>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (INEGI) (2020). *Diversidad Distrito Federal*. <https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/poblacion/diversidad.aspx#:~:tex t=En%202020%20en%20Ciudad%20de,religi%C3%B3n%20con%2011.0%20por%20ciento>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (s/f). ¿Qué ocurre en la FASE 3 de la contingencia por COVID-19? <https://www.insp.mx/resources/images/stories/repositorio-insp-covid19/pdfs/Fase%203.pdf>
- Iwaniszewski, S. (2012). Los ciclos lunares y el calendario maya. *Arqueología mexicana*, 38-42. <https://biblat.unam.mx/es/revista/arqueologia-mexicana/articulo/los-ciclos-lunares-y-el-calendario-maya>
- Izquierdo, M. J. (2003). El cuidado de los individuos y de los grupos: quién se cuida. Organización social y género. *Intercambios, papeles de psicoanálisis* (10), 70-82. <https://raco.cat/index.php/Intercanvis/article/view/355121>
- Jean-Baptiste, C. (2024). La historia real de "Seis triple ocho" la película más conmovedora y recordada de Netflix para estas navidades. *ELLE*. <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a63261490/seis-triple-ocho-historia-real-pelicula-netflix/>
- Johnson-Mardones, D. (2018). Algunas notas sobre Investigación-Acción como Auto-Narrativa. *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)Biográfica*, 03(9), 860-870. <https://www.revistas.uneb.br/index.php/rbpab/article/download/5590/3530>
- Llanos, Z. M. (2021). Liderazgo femenino en situaciones de emergencia. Pandemia Covid 19 en Perú. *Avances en Psicología*, 29(2), 151-166. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n2.2401>
- López, R. O. (1998). El paradigma de la complejidad en Edgar Morin. *Rev. Depto. de Ciencias*, 98-114. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/20469/01235591.1998.pdf>

- Marino, D. J. (2011). *Estudio teórico experimental sobre respuestas biológicas a compuestos orgánicos de relevancia ambiental. [Tesis Doctoral]*. Facultad de Ciencias Exactas. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/2744>
- Márquez, V. G. (2024). Por la conservación de la sierra de Santa Catarina, Ciudad de México, La Sinergia de la UAM-I con la SEDEMA. *Cemanáhuac*, Universo UAM Iztapalapa: <https://ceu2.izt.uam.mx/difusion/index.php/2024/01/30/por-la-conservacion-de-la-sierra-de-santa-catarina/>
- Martino, M. (2022). Nueve investigadoras que habitan la investigación como vida: Una reseña del seminario Investigaciones-vidas en educación I. *Revista Argentina de Investigación Narrativa*, 240-242. <https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/rain/article/view/6016/6526>
- Materiales, E. (14 de mayo de 2024). *Las palabras Haiga, Vistes, Naiden, etc. No son errores gramaticales, ni inexactas...* Obtenido de [Imagen Tomalo Café, comelo tu tamal] Facebook: https://www.facebook.com/photo/?fbid=1324044491869479&set=a.924711075136158&locale=es_LA
- Mejía, C. R., Rodríguez-Alarcón, F., Garay-Ríos, L., Enriquez-Anco, G., Alfrando, M., & Huaytán-Rojas, K. (2020). *Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de COVID-19*. Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002020000200001&script=sci_arttext
- Ottawa, (1986), *Carta de Ottawa para la Promoción de la salud*. Obtenido de Instituto de Salud Pública y Gestión Sanitaria: <https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020), *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia#:~:text=Ginebra%2C%2011%20de%20marzo%20de,puede%20caracterizarse%20como%20una%20pandemia.>
- Parra, P. M. (2020). "COVID-19 ¿Un alivio temporal para el ambiente? *Ciencia Americana*, 9(2), 299-311. doi: 10.33210/ca.v9i2.318.
- Perry, T. (Dir.). (2024). *Seis Triple Ocho* [Película]. <https://www.netflix.com/mx/title/81590591>
- Ramos, P. M. (2020). *Salud mental y violencia estructural en varones de sectores urbanos pobres*. Obtenido de Universidad Peruana Cayetano Heredia: https://www.researchgate.net/publication/344844309_Salud_mental_y_violencia_estructural_en_varones_de_sectores_urbanos_pobres
- Ribot, R. V., Chang, P. N., & González, C. A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

- Rivera, S. M. (2014). *Mujer, maternidad voluntaria: La despenalización del aborto en el Distrito Federal, una política de salud pública y justicia social*. UNAM. https://repositorio.unam.mx/contenidos/34mujer-maternidad-voluntaria-la-despenalizacion-del-aborto-en-el-distrito-federal-una-politica-de-salud-publica-y-ju-3655093?c=pzoaXD&d=false&q=*&i=8&v=1&t=search_0&as=0
- Sánchez, V. A., Aparicio, D., Katihuska, M. T., Castillo, C. C., & Arellano, H. N. (2021). COVID-19: epidemiología, virología y transmisibilidad. *Eugenio Espejo*, 90-104. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.10>
- Sánchez, T. M., & Sepúlveda, J. (. (2024). *Informe de la Comisión Independiente de Investigación sobre la Pandemia de COVID-19 em México*. Ciudad de México.
- Solidaridad, I. A. (8 de mayo de 2016). La Crisis de los Cuidados en el Capitalismo Global. Entrevista a Yayo Herrero [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=784o9OrRNEc>
- Suárez, V., Suárez, Q. M., Oros, R. S., & Ronquillo, D. E. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: el 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista Clínica Española*, 463-471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Vera, V. V., Pérez, L. M., Adis, L. B., Leity, M. D., & Quintosa, P. Y. (2020). Funcionamiento Familiar Durante La Pandemia: Experiencias desde el Psicogrupo Adultos VS Covid 19. *Revista cubana de psicología*, 2(2), 41-50. <https://revistas.uh.cu/psicocuba/article/view/232/204>
- Zacharaki, M. (2022). La resistencia del arte y la crónica de las actividades en tiempos de pandemia en Grecia. *“Luchas invisibles en tiempos de pandemia”*, 1, 53-69. doi: 10.26215/heal.qgwn-kb81
- Zibechi, R. (2020). *Tiempos de Colapso. Los pueblos en movimiento*. Ediciones Desde Abajo.

ANEXOS

Anexo 1: Transcripción selectiva y primera construcción de temas de las entrevistas

Datos de la entrevista

Nombre: Martha

Edad:40

Lugar de la entrevista: Acuario frente a la secundaria Octavio Paz N° 317

Tiempo total de la entrevista: 23:46 min

Tiempo (INICIO-FIN)	Transcripción selectiva	Temas, comentarios
08:15 - 09:43	Comunidad de los Testigos de Jehová, una de las características particulares que tienen es el predicar ¿Como era esto durante la pandemia? - La predicación era por medio de zoom, teléfono y realizábamos cartas ¿Como era el proceso de las cartas? - Nos levantábamos a las 7 u 8 de la mañana, desayunábamos nosotros 4 que somos los que vivimos aquí y ya a las 9 nos conectábamos y ya teníamos en mente lo que queríamos escribir en la carta con cierto tema, a cierta persona o a veces a quien fuera y ya después las entregábamos, si salía mi papá, él se encargaba de dejarlas en algún buzón.	La estrategia de las cartas durante la pandemia despierta otro tipo de comunicación, entre tantas tecnologías, el valor que se le da a la construcción de una carta conlleva la unión familiar y una forma de seguir dando mensajes de humanidad entre la población.
10:43 - 12:32	¿En algún momento a ustedes alguien les agradeció por mandar alguna carta? - Hubo un caso de una muchachita, ella no es de aquí es de por periférico, ella entregó una carta en un CONALEP que está por periférico, dejó cartas en los autos de los profesores y precisamente le cayó una carta a un maestro y él maestro le respondió la carta por medio de un mensaje, porque en las cartas dejábamos el número de teléfono por si alguien quería contestar, y entonces le mando la respuesta “agradeciendo por haberse tomado el tiempo de escribir algo que sin saberlo a él le ayudó en ese momento mucho y también porque él también había tenido muchas	En ocasiones, cuando como humanos nos encontramos ante tanta incertidumbre, pareciera que ciertas palabras nos dieran esperanza de vida y aunque no se compartan las mismas creencias religiosas, la fe y la esperanza ante momentos difíciles nos dan un impulso de resistencia.

	perdidas y aunque él no compartía la fe el saber que había una esperanza eso lo motivaba mucho”	
13:00 - 15:25	<p>¿Ustedes cómo veían el tema de las personas que se dedican a recolectar nuestros residuos del hogar, siendo que ellos estuvieron al pie del cañón en esto? - Aquí por ejemplo la muchachita que pasa con el carrito de la basura, ella perdió a su esposo, y después de su pérdida ella como que desapareció un buen tiempo y ahí es donde te das cuenta que su trabajo es muy importante y a pesar del peligro, nunca dejaron de hacerlo.</p> <p>Aquí por ejemplo mi hermano y mi papá ellos se enfermaron fuertemente, entonces todo lo que ellos desechaban tratábamos de ponerlo en bolsitas y avisarles que esto era lo que se ocupó para la enfermedad y tratábamos de ponerlo aparte para cuidarlos y ya ellos tenían más cuidado a la hora de separar la basura y así ya no contagiarse.</p>	Existen oficios que son mucho más importantes que lo que imaginamos, y uno de ellos es tanto del personal de limpieza como quienes se dedican a recolectar nuestros residuos y el hecho de que en las familias se mencionara que había enfermos en casa y los residuos eran de ellos, fue un acto de empatía que antes no teníamos.
21:04- 22:09	<p>¿Algún mensaje que quieras dar?</p> <p>- bueno yo como estudiante de la biblia en ella ya se dicen que pasarían cosas como estas y yo les diría que nos demos la oportunidad de investigar más, porque al final de cuentas independientemente de la religión que tengamos pues tenemos una creencia que nos brinda una esperanza, porque para muchos que ya hemos perdido a seres queridos tiene que haber algo que nos consuele.</p>	El mexicano es caracterizado a nivel cultural por tener un día tan emblemático como lo es el día de muertos, que si bien no todas las religiones lo comparten es un rasgo distintivo en que existe una creencia que nuestros seres queridos llegaran a un lugar mejor y eso nos brinda un poco de consuelo en nuestros duelos.

Datos de la entrevista

Nombre: Carlos

Edad: 30 años

Lugar de la entrevista: papelería “ARA”

Tiempo total de la entrevista: 12:22 min

Tiempo (INICIO-FIN)	Transcripción selectiva	Temas, comentarios
0:09 - 0:29	¿Cómo viviste la pandemia? - Bueno en cuestión trabajo aquí disminuyó porque no había clases, no	La falta de movimiento en las escuelas repercute de manera directa en la economía de

	había actividades y este normalmente la gente no venía tan seguido, ni a comprar material ni en nada de eso	establecimientos como papelerías, o puestos ambulantes.
1:09 1:47	- ¿Aquí en la papelería también se cerró? - Este no, aun así, de que hubo pandemia no se cerraba. ¿Utilizaban alguna medida de precaución o llegó un momento que por parte del gobierno llegaban a supervisar, aquí llego? - Pues si llegaban a hacer pequeñas inspecciones, nada más que tuviéramos gel antibacterial, cubrebocas y que tuviéramos cierta distancia	Nuevas normas de seguridad e higiene surgen a partir de la pandemia
1:42 2:18	- Yo vine a esta secundaria, recuerdo que tiene muchísimos años y no solamente es vender lo común que encontramos en la papelería, sino también encontrábamos, los uniformes de la escuela, los libros. ¿Cómo cambia esto a partir de la pandemia? - Pues de hecho nada de eso se vendía, ni material didáctico, nada más lo que eran hojas y plumas, no se vendían ni cartulinas ni nada, solo hojas y plumas y cubrebocas.	Ya no se vendían las mismas cosas que cuando los estudiantes asistían a las escuelas, evidenciando la falta de desarrollo de las artes.
05:19 06:19	- ¿Cuándo regresan a clases, algún chico se te acercó a decirte que te extrañó o algo parecido? - Si, muchos, por ejemplo, alumnos que habían entrado ya iban en tercero me decían ya voy a salir y apenas te vi hace unos cuantos días como si no hubiera pasado el tiempo. ¿Tú los veías cambiados? - Si, pues en todo, su aspecto, su estatura, su complexión porque venían un poquito más llenitos, hasta nos daba penita vernos de frente, como habíamos cambiado, nos veíamos como extraños, pero igualmente nos extrañábamos.	El reencuentro una vez regresando a la nueva normalidad, ocasionaba pena entre las personas, pues los cambios físicos eran evidentes y no sabias cómo reaccionar ante eso, pero no cabe duda de que este tiempo se extrañó el contacto humano, las risas, el ruido de la cotidianidad. Relaciones sociales y afectivas Educación Nueva normalidad
7:02 8:46	- ¿Con qué imagen te quedas? - lo veo más reflexivo, la convivencia se modificó bastante, fue un encierro de estar de convivir al cien por ciento al estar encerrado en tu propio núcleo, hubo personas de las que me entere que ya no estaban y te quedas como en shock de, decir que esa persona ya no está aquí, pero como que no lo asimilas en ese momento ya hasta después que vas sintiendo esa ausencia.	La pandemia te deja muchos momentos reflexivos que parten desde las ausencias de las personas que vas conociendo y que con el tiempo entiendes lo que sucedió. Muerte cercana Relaciones afectivas Múltiples duelos Nueva normalidad
8:47 9:20	- ¿Hubo algún ritual para sanar esta ausencia? - No tanto como de tener un altar, pero más bien como	Las pérdidas nos hicieron reflexionar y querer estar más con

	de estar con los que aún seguimos, tener más cercanía preguntar ¿Cómo te sientes?, ¿Nos podemos ver?	los nuestros, con los que aún quedan en vida.
9:21 - 10:04	¿Cambiaron sus formas de convivencia? - Si, yo era de los que salían cada fin de semana y dejé de hacerlo, me comencé a sentir ansioso de no hacerlo y de ver a la gente cómo se cubrían, como se protegían	Relaciones Sociales
	¿Hiciste algo para calmar tu ansiedad? - sí, empecé a realizar manualidades, hacer dibujos, estar en la computadora, ver noticias	Para calmar la ansiedad que en ese momento se tenía, existieron estrategias como una de ellas como nos la compartían era el dibujar, o hacer manualidades para encontrar un poco de calma. Enfrentar el aislamiento / ocio
11:26 - 12:14	¿Algo más que quieras compartir? - Que debemos de ser más sanos con nuestra alimentación, nuestra salud, pero sobre todo tener un plan de emergencia, por si en algún momento llega otra pandemia tener esas armas para seguir adelante	Creo que la experiencia de la pandemia nos ha hecho más conscientes que debemos de aprender de lo que nos sucedió, el compartir esa experiencia a los demás les permitirá afrontar situaciones parecidas con la intención de seguir adelante. Cultura de Higiene Historia como estrategia de prevención Nueva normalidad

Datos de la entrevista

Nombre: Fabiola

Edad: 32 años

Lugar de la entrevista: Gimnasio Antar Fit

Tiempo total de la entrevista: 7:21 min

Tiempo (INICIO-FIN)	Transcripción selectiva	Temas, comentarios
01:28 - 02:48	¿Cómo viviste el tema de las clases virtuales con tus niños?	Cuando inició la pandemia creo que jamás imaginamos el tiempo que duraría, al inicio ni siquiera creímos que fuera real, muchos

	- Fue más cómodo, el maestro les daba el tema y ellos estudiaban, también mis familiares empezaron con home office y algunos si se quedaron sin empleo, al inicio quiénes se quedaron sin empleo estuvieron relajados porque no creyeron que duraría tanto, pero ya después si fue preocupante.	vimos como una oportunidad de descansar de la agotadora rutina, pero conforme pasó el tiempo realmente empezamos a extrañar esa misma rutina Preocupación Educación
3:00 - 3:45	¿Hubo algún momento en que volvieron a abrir el gimnasio? - Lo volvimos abrir ya casi cuando iba a terminar, pero igual solo teníamos 20 socios, no permitimos más y cuando regresaron no los veía que tuvieran miedo, más bien ya los veía que muchos ya querían hacer ejercicio, como por lo regular son personas que están acostumbrados a hacer ejercicio.	El tema de la interacción en los espacios cotidianos se vio muy afectada, pues después de ver lugares en los que normalmente se concentra una cierta cantidad de personas a ser limitado, parecería incluso un tema de discriminación. Economía Relaciones sociales en la nueva normalidad
3:50 - 4:49	Algo que me llama mucho la atención, son los carteles que tienen en el gimnasio de limpia tu espacio, cuida a los demás ¿Eso surge durante la pandemia o desde antes de la pandemia? - Eso surge durante la pandemia y fueron cosas con las que ya nos quedamos, por ejemplo, lo de seguir limpiando los aparatos, ya muchos las limpian después de usarlas, pero también hay personas que lo hacen antes y después de usarlas que es lo más conveniente	El protocolo de higiene de espacios que antes no veíamos como amenaza, se volvieron mucho más sensibles a la vista del usuario, y con la intención de rescatar la interacción en los espacios podíamos ver como todos adoptamos una cultura de higiene mucho más efectiva. Cultura de Higiene Nueva normalidad

Datos de la entrevista

Nombre: Laura

Edad:50 años

Lugar de la entrevista: Tienda a un costado de la Primaria José Guadalupe Posada

Tiempo total de la entrevista: 22:27

Tiempo (INICIO-FIN)	Transcripción selectiva	Temas, comentarios
00:02 - 02:08	¿Cómo viviste la pandemia? - Muy mal, nos enfermamos los cuatro integrantes, nos quedamos sin trabajo porque como somos comerciantes, cerraron los tianguis. ¿Qué es lo que venden? - Alimentos preparados y también tenemos una	El enfermar de la familia se volvió un tema de desesperación, preocupación además de malestar que se implantó en los pobladores como el miedo que aún se conserva

	<p>tienda, a base de la pandemia decidimos abrir la tienda para tener un sustento, y ya cuando se regularizo continuamos con la tienda, mi esposo se va al tianguis y yo me quedo aquí en la tienda.</p> <p>Por lo mismo de que me quedé muy espantada porque yo fui la que más me enferme entonces ya no quise salir a vender y mi esposo es quien decidió seguir yendo, pero igual nuestros clientes la mayoría ya eran de 30 o 40 años atrás que eran clientes de mi mamá y pues ya gente mayor que pues yo pienso que falleció porque ya no regreso y pues tuvimos que empezar de cero con clientes nuevos.</p>	<p>Desempleo Economía</p>
3:07 4:48	<p>- ¿Cómo viviste el cambio de la primaria, siendo que la tienes a un lado? - Yo decía ¡ay dios mío esto no se va a parar! y cuando mi hijo me dijo mamá vamos abrir una tienda yo le decía no, porque yo doy servicio en la iglesia, porque mis tiempos están en la iglesia y la tienda es muy esclavizada, yo le decía yo con mi puestecito con los niños de lunes a viernes y mi servicio pero me decía que nos turnábamos y él me ayudaba y ya dije bueno, pero ya cuando abrieron la escuela pues mi esposo se iba al tianguis y ya yo me quedaba con la tienda y ya teníamos otra entradita.</p>	<p>Hubieron decisiones que antes de la pandemia no se tenía planeado se tuviera el mismo impacto, en este caso el ánimo y convencimiento que tuvieron los hijos de poner una tienda poco antes de entrar en la contingencia fue lo que les ayudó a mantener el flujo económico, pues al no haber escuela los productos que antes se vendían en el pequeño puesto ya no eran comercializados de la misma manera</p> <p>Estrategias de sustento</p>
5:09 8:34	<p>- ¿En que consta tu servicio en la iglesia? - Soy catequista, doy catecismo a los niños y a los papás.</p> <p>¿Durante la pandemia cómo fue ese proceso? - Pues cerraron las parroquias, pero nosotros no desistimos y seguimos dando la catequesis en línea, a algunos el padre les tuvo que ayudar para pagarles la aplicación de Zoom, porque también había familias que habían perdido a familiares, de una u otra forma seguirlos ayudando porque yo creo que por tantas pérdidas muchos se peleaban con dios. ¿Durante este tiempo tú sentiste que las personas se acercaban más a la iglesia? - Si, si se acercaban más personas y muchos comenzaban a ir con miedo.</p>	<p>Hubo una transformación de la educación de las diferentes instituciones, tomando como una de las alternativas próximas las clases en línea, asimismo hablando de la religión católica, muchos creyentes comenzaron a tener diferentes sentimientos ante su creencia y sin embargo otros que no lo eran comenzaron a acudir a esta institución.</p> <p>Instituciones religiosas Duda en la propia fe Educación en materia de religión</p>
8:50 9:57	<p>- ¿Cómo era esto de la catequesis por zoom? - Somos 20 catequistas y nos turnábamos en ese</p>	<p>La comunidad buscaba diferentes formas de distracción, algunas de ellas las encontraban dentro de los</p>

	<p>tiempo nos actualizaron para darnos curso de cómo usar la tecnología porque la mayoría de las catequistas que ya son adultas y les costaba más trabajo y eso también nos ayudaba a nosotras para no sugestionarse en tanta cosa que pasaba, porque una cosa es creer en dios y tener fe, pero a veces en esas cosas te aflojas.</p>	<p> cursos que aún en línea se impartían para intentar seguir llevando a cabo sus actividades cotidianas desde casa. Sin embargo, también podemos escuchar cómo incluso los más creyentes, experimentaron nuevas emociones durante la contingencia.</p> <p>ocio Uso de las nuevas tecnologías Instituciones religiosas Educación en materia de religión</p>
10:05 - 11:04	<p>¿Durante este periodo supiste de alguna historia que te haya conmovido más? - Pues, así como escuchábamos muchos divorcios, también los testimonios ya cuando inicio la iglesia escuchábamos que se unieron más, convivieron más con el papá la mamá, porque desde que entran los niños les hacemos un examen a los niños para saber con quién viven y cosas así.</p>	<p>Así como hubo momentos malos, también hubo buenos, la unión familiar en algunas familias fue mucho más evidente, la convivencia y el cariño entre familia se fortaleció.</p> <p>Relaciones afectivas</p>
11:06- 11:28	<p>De hecho, antes de que abrieran la iglesia nos convocaron a junta para prepararnos porque iba a ser una catequesis diferente, iban a llegar familias dolidas, con pérdidas, ya teníamos que como con pincitas acercarnos a ellos.</p>	<p>Durante el encierro mundial que se hizo, también se tomó en cuenta el el regreso a la nueva normalidad sería diferente, nuevas emociones y duelos sin procesar se expondrán en este nuevo capítulo, donde se debía de tomar en cuenta para volver a tener contacto con lo que antes nos parecía tan cotidiano.</p> <p>Múltiples duelos Nueva normalidad</p>
12:08 - 12:33	<p>¿Cómo percibiste la pandemia en la colonia? - Pues fea porque murieron dos vecinos y yo veía las ambulancias y yo decía ¡ay apoco nos va a tocar!</p>	<p>Lo que estaba pasando en muchas ocasiones nos parecía algo difícil de creer, incluso cuando lo estábamos viendo.</p> <p>duelo</p> <p>Incredibilidad</p>
12:55 - 13:47	<p>¿Cuándo ustedes se enfermaron, hubo algún apoyo por parte de los vecinos o familiares? - Pues no, yo creo que como nadie se quería acercar a</p>	<p>El miedo que se esparcía en la comunidad nos hizo cortar lazos de solidaridad, donde parecería un</p>

	<p>nadie ya cuando yo me recupere y como ya sabíamos quienes habían fallecido, pues entonces yo me acerque a los vecinos a llevarles despensa, porque a nosotros nos habían mandado despensa unas primas de mi esposo y como yo dije, pues si nosotros recibimos en ese momento porque no darlo también.</p>	<p>juego donde solo importas tú y tú supervivencia, sin embargo, aún quedaban rastros de empatía cuando las personas mejoraron e intentaban ayudar a los demás partiendo desde su experiencia.</p> <p>relaciones afectivas relaciones sociales Empatía como acto de Solidaridad</p>
<p>13:59 - 14:42</p>	<p>¿Sentiste que hubo un cambio en tus vecinos después de la pandemia? - Sí, pues como murieron sus esposos, se quedaron los niños chicos y sus esposas y hasta la fecha no hemos platicado, pero si se veían como tristes y como siempre han sido aislados como que no expresan muchas cosas.</p>	<p>Siempre he creído que lo que no hablas tarde o temprano tu cuerpo lo expresa y si bien eso sucedía en el rostro de los vecinos, donde la tristeza a través de sus miradas se refleja.</p> <p>Nueva normalidad múltiples duelos Relaciones sociales</p>
<p>14:58 - 15:28</p>	<p>¿Hubo alguna estrategia para guardar la calma desde la parte emocional? - Pues ahora sí que la oración y estar orando por todos los demás porque no podíamos ayudar a los demás de otra forma y eso pues me mantuvo para yo poder ser fuerte para mis hijos y mi esposo.</p>	<p>Es evidente que la parte de la religión ayudó a muchas personas a guardar calma y el hecho de pensar en los demás se volvió una parte estratégica para calmar la locura a la que nos estábamos enfrentando</p> <p>Ocio Relaciones afectivas Instituciones religiosas</p>
<p>15:32 - 17:04</p>	<p>¿Después de la pandemia como notaste el regreso a clases de tus hijos? Pues un poco decía yo como hijoles pues haber si no se enfrían, porque no es lo mismo la enseñanza por zoom que personal, porque a veces yo lo veía con mis hijos, se ponían sus audífonos y se quedaban dormidos y yo decía apoco así me hacen los niños de la catequesis y yo les decía, no hagan eso porque imagínate si los niños están haciendo eso que feo, porque imagínense yo me preparo, me paro, me pongo para que estén durmiendo y yo decía no ojala dios quiera esto ya pase porque si de por sí ya la juventud ya no quiere estudiar y ahora tan fácil que se las ponían, hasta yo les decía a mis vecinos que hubieran aprovechado la pandemia para terminar</p>	<p>La pandemia sin duda cambió la forma de educación en los estudiantes, la falta de un espacio donde no solamente se iba a aprender sino también a convivir hizo que las clases fueran mucho más tediosas, además de que había muchas más preocupaciones que tenía que ver con el instinto de supervivencia.</p> <p>Educación y Modificación del aula de clases</p>

	<p>sus carreras, pero ya después cuando terminó eso mis hijos ya se integraron bien.</p>	
<p>19:47 - 22:17</p>	<p>Algo más que quieras agregar. - Pues a pesar de que ya ha pasado el tiempo, por ejemplo ya los que nos enfermamos debemos de seguir cuidándonos igual porque esto ya se quedó ya nos tenemos que vacunar cada año, y así como paso hace muchos años que se dice que ya había pasado algo parecido y ahora que nosotros la vivimos y que estamos para contarlos pues tenemos que enseñarlo para los que vienen porque así como paso de que nosotros nos salvamos, pero quien sabe más adelante, así que tenemos que tener presente de cuidar a los demás</p>	<p>El sentir que en cualquier momento podríamos morir y aun así hoy en día podemos compartir esa experiencia, nos hace más simpáticos con las personas y con nuestras generaciones siguientes, se comprendió que lo sucedido no puede repetirse de la misma manera y es nuestro deber compartir lo que nos sucedió con la intención de seguir cuidando al prójimo.</p> <p>Nueva normalidad Interpretación de la pandemia Teoría del virus Cultura de los cuidados</p>
	<p>¿ Y tú cómo transmitirías esa enseñanza? - pues yo le digo a mis hijos cuando están con una persona que tose, usan cubrebocas ustedes, entonces tenemos que cuidarnos nosotros porque ahora hasta una gripa mal atendida ya no sabemos, porque yo por ejemplo antes nosotros nos automedicamos, hoy ya no ya les digo vayan al médico porque ya nos va a salir más barato, porque igual como murió un primo en el inter de la pandemia porque se automedico, se murió precisamente por el medicamento porque ya como que los organismos ya cambiaron , no sé yo lo veo así ya es mejor el prevenir y protegerse porque ya no nos queda de otra.</p>	<p>Temas que antes no tomábamos en cuenta hoy se volvieron más importante, muchas veces nos hablan de la automedicación y los daños que esta puede tener, sin embargo, no le tomamos importancia, hasta ahora que no solo vimos las consecuencias, también las experimentamos.</p> <p>Nueva normalidad Prevención de la enfermedad</p>

Datos de la entrevista

Nombre: Brisa

Edad: 18 años

Lugar de la entrevista: Vivienda de la entrevistada

Tiempo total de la entrevista: 28:10 min

<p>Tiempo (INICIO -FIN)</p>	<p>Transcripción selectiva</p>	<p>Temas, comentarios</p>
-----------------------------	--------------------------------	---------------------------

0:04 - 0:28	¿Cómo viviste la pandemia? - Pues en ese tiempo yo acababa de entrar al cetis y como no sabía cómo funcionaba lo de las tareas ni conocía a nadie pues reprobé casi todas las materias, realmente no me asusto ni nada, porque aquí en la casa no hacía nada de todos modos.	En los jóvenes, en especial los que iban a iniciar ciclo escolar en nuevas escuelas, fue muy complicado, pues realmente el perderse de las clases no era por decisión propia, más bien fue por las consecuencias que dejaba la pandemia. Educación y Modificación del aula de clases
0:38 - 1:51	-También escuchaba a la gente decir sus cosas de que era un invento del gobierno y era muy molesto cuando mi mamá o familia lo decían, pero llegó un momento en que incluso lo creí, porque, aunque falleció mucha gente y todo eso seguíamos igual ¿Porque llegaste a creer que si era un invento del gobierno? - Pues porque veía que todos estábamos como si nada, como si realmente no fuera peligroso, pues gracias a Dios a mí no me dio, a mi tía y a mis padrinos si les dio, pero como no soy muy apegada a ellos pues fue como equis.	La desinformación que teníamos acerca de lo que estaba sucediendo y el hecho de no haber experimentado algo parecido nos llevaba a creer y pensar muchas cosas a tal grado que era mejor ignorar lo que sucedía con la intención de aferrarnos a la normalidad que conocíamos. Incredibilidad / Desinformación Interpretación de la Pandemia
1:56 - 3:06	¿En esta parte de que tú apenas habías entrado a la escuela y luego fue el encierro que hiciste? - Pues es que yo terminé la secundaria en pandemia y después entre al cetis, en el cetis según yo era el primer día y pues no, ya habían pasado como dos o tres semanas y pues yo no había hecho la tarea que habían dejado en todo ese tiempo y pues ya reprobé. Y en la secundaria tampoco reprobé porque solamente veíamos lo del canal 11 las clases que estaban bien pedorras y realmente no aprendí nada, porque para el examen del comipems, tuve que estudiar por otro lado y no me quede en la escuela que quería y ya después de un año me di de baja e hice mi examen otra vez y ya me quedé en la escuela que estoy ahorita.	Los intentos por seguir las clases en línea realmente no fueron útiles y se vio mucho más el impacto en las clases de educación media, donde se generalizó a todo un país en un canal de televisión, donde no se conocía a la población, ni las creencias de las comunidades, además se vio realmente afectado en especial a aquellos alumnos que hacían cambio de escuelas pues ni siquiera sabían el proceso para ingreso a sus nuevas escuelas o aulas virtuales. Educación y Modificación del aula de clases
03:25 - 4:16	- Cuando entre si seguíamos utilizando cubrebocas si no no nos dejaban pasar, pero era muy raro porque teníamos una clase que era de computación y el laboratorio es grande relativamente, cabíamos	Las estrategias en el aula con la intención de mantener la sana distancia, siguió modificando la educación que se impartía, si bien ahora eran presenciales, muchas

	<p>todos, pero como eran muy poquitas computadoras pues nos juntaban en pares, pero por lo de la pandemia solo teníamos que ser una persona, entonces una semana completa la mitad del grupo y después la mitad la otra semana y entonces pues había días en los que teníamos que salir a las 12 y cuando era así unos salimos a las 10 y era como de qué hueva entonces para qué íbamos a la escuela esos días si solo íbamos 3 horas.</p>	<p>cosas seguían afectando la misma.</p> <p>La escuela en la nueva normalidad en materia de educación</p>
<p>4:17 - 5:46</p>	<p>¿Dirías que la pandemia afectó en el tema escolar? - Si, más en eso porque nos tuvimos que acostumbrar a la protección que querían darnos porque realmente no era nada, solo el cubrebocas, cuando tuvieron que haber tomado otras medidas ¿Como que medidas? - que no saturaran los salones, porque éramos 50 casi 60 en los grupos, entonces de qué sirvió que en el laboratorio que estaba más grande había más espacio nos quitaran a la mitad y los salones que eran más chiquitos estábamos todos juntos.</p>	<p>El ingreso a la nueva normalidad por medio de las instituciones educacionales podría parecer muy ilógico sus medidas sanitarias, pues al ingresar te pedían que guardarás distancia, el uso de cubrebocas y gel antibacterial, pero al ingreso al aula todo cambiaba por la saturación de población que se tenía. Realmente en este punto te cuestionas muchas cosas, porque debías de defender dos derechos tanto el de la salud como el de educación, y no encontrar un equilibrio en ellos quizás afectaba a ambos.</p> <p>La escuela en la nueva normalidad en materia de salud.</p>
<p>7:21 - 8:40</p>	<p>Cuando regresaste a las clases presenciales ¿Como veías a tus compañeros? - Normal, realmente con gente de mi edad nunca lo sentí presente, el hecho de la enfermedad nunca lo sentí así como de, no hay que cuidarnos no nos vayamos a morir, pero ya con gente adulta pues fue que lo note porque estaban más paniqueados, o sea en mi ambiente en las escuelas nunca lo sentí grave. ¿Y en ese entonces realmente qué era lo que te preocupaba más? ¿realmente el virus o dejar de ir a la escuela? - yo creo que dejar de ir, más por el hecho de que ya había reprobado y o sea seguir reprobando y no por mi si no por el hecho de que no me enteraba de las cosas, porque cuando iniciaron las plataformas de estas escolares, yo no tenía los</p>	<p>El contraste entre la idea de la pandemia entre los jóvenes y los adultos era mucha, por una parte los jóvenes estaban más preocupados por regresar a sus vidas como las conocían, mientras los adultos se preocupaban más por no enfermarse, creo que esto pasa cuando uno empieza a querer conocer el mundo el hecho de encerrarnos, fue como si te quitaran la libertad de experimentar, mientras que como adulto lo ves y piensas que era para mantenerte en sobrevivencia que en ese momento era lo que realmente importaba.</p>

	códigos, no tenía las clases ni siquiera conocía a mis profesores.	Modificación de las experiencias de vida Nueva normalidad
9:47 - 11:10	¿Aquí en casa quien hacía los alimentos y salía hacer las compras? - Mi hermano y yo, hubo una ocasión en la que salimos a la Merced, mi hermano iba bien paniqueado y yo como siempre normal, íbamos a las tiendas, a los supermercados y él siempre era el que entraba a mí no me dejaban pasar y en la Merced íbamos con cubrebocas, guantes, gelesito, siempre y ya con eso, igual siempre que entraba alguien a la casa les debamos gel, lávate las manos siempre por mi papá, o sea tampoco nos pegó tanto.	Las medidas de sanidad en los adultos eran muy diferentes a los jóvenes, pues en adultos era dirigido hacia el cuidado de la salud, mientras que en los jóvenes era dirigido a la presión social del cuidado. Cultura de los cuidados Cultura de higiene
11:15 - 12:04	¿Tenías contacto con tus amigos? - No, no tenía amigos, los había dejado en la secundaria y en el cetis fue ya hasta cuando entre, ¿Y por ejemplo a tus amigos de la secundaria nunca les hablaste? - No, realmente nunca me importo, supe de una maestra que falleció de la secundaria, pero no sé, nunca me dolió ni me importo si alguien se enfermaba.	Considero que el hecho de atravesar una pandemia durante un cambio tan radical que es de la infancia a la adolescencia tuvo un impacto negativo en los jóvenes, pues no se creaba la empatía ni el sentido de pertenencia en los espacios cotidianos, pues evidentemente no había manera de hacerlo. relaciones sociales
12:16 - 13:21	¿Cuándo estabas en pandemia, salías a la calle? - No realmente no salía no había un motivo ¿Como notabas a tus vecinos? - No los note paranoicos, pero mis maestras ahorita están paranoicas porque siguen usando cubrebocas, traen mascarilla	El panorama de la enfermedad fue diferente desde la vista de cada uno, en algunos era realmente todo normal, mientras que en otros el miedo aún continúa presente. Experiencias de vida durante la pandemia
13:26 - 15:37	¿Qué es lo que tú realizaste para no aburrirte? - No recuerdo esa parte de mi vida, yo sé que fueron dos años, solo sé que hice una amiga que aun esta y ya, pero aquí estaba con Paty, pues me la pasaba platicando y jugando, jugando con los perros, limpiando la casa, hacíamos ejercicio de vez en cuando ¿dirías que a Paty la conociste más en ese tiempo? - Si, a todos, como nos unió más pero también nos desesperó estar con nosotros siempre, era ya molesto estar con ellos todo el día, no con Paty, con ella me la pasaba bien. ¿En ese entonces	El estar con la familia tanto tiempo resultó una dinámica para conocerse mejor, pero también solía ser un poco cansado verlos todo el día, sin embargo, la situación cambiaba cuando había miembros de la familia que tuvieran edades más continuas. Relaciones afectivas Ocio

	cuántos años tenías tú y cuantos Paty? - Yo tenía 15 y Paty tenía 10, ¡ya pasó mucho tiempo!	
15:44 - 17:32	¿Si pudieras, describir lo que recuerdas como si fuera una foto, como lo harías? - Hacer ejercicio viendo la tele, los estiramientos que ponían el 11, nos ponían a estirar entre clases y me recuerdo ahí paradito viendo la tele y estirándome ¿y porque eso? - Me da risa, pues nosotros podíamos estar acostadísimos y no hacer los ejercicios y ellos haciendo su mayor esfuerzo para que siguiéramos aprendiendo, pero realmente las clases eran muy malas, no aprendí bien y fue peor porque en ese tiempo pues yo iba pasar a la prepa y no sabía nada.	Las clases en televisión fue evidente que era una estrategia de emergencia, donde a muchos de los niños y jóvenes les pareció algo gracioso, y sin embargo dentro de esas risas creo se podía rescatar un poquito más la salud que lo que se enseñaba en sí. Ocio Educación

Datos de la entrevista

Nombre: Mario

Edad: 35

Lugar de la entrevista: Vivienda del entrevistado

Tiempo total de la entrevista: 19:08 min

Tiempo (INICIO -FIN)	Transcripción selectiva	Temas, comentarios
00:03 - 00:48	¿Cómo viviste la pandemia? - Como en ese entonces mis trabajos eran en la casa, realmente no la sufrí tanto, arreglaba computadoras y daba clases, pero me empezó a costar trabajo cuando me pedían clases en línea y pues al no saber usar los programas para las videollamadas y grabar de manera que saliera todo el pizarrón era un poco difícil.	El uso de nuevas tecnologías se volvió una necesidad para continuar con nuestras vidas, sin embargo, no fue fácil y eso hasta cierto punto creó barreras que con el tiempo fuimos resolviendo. dificultades en el empleo Uso de las nuevas tecnologías. Educación Economía
2:18 - 3:03	¿Cómo percibiste la pandemia en tu barrio? - Pues para empezar todos con cubrebocas, vi a la gente socializar casi igual, lo que ya no había pues eran los abrazos, cuando te saludabas con alguien que conocías, pues antes era de un beso en la mejilla, un abrazo y pues ya después de eso ya solo era el puñito, luego también había veces que ya no conocías a las personas con el cubrebocas.	El contacto físico entre las personas tuvo una disminución considerable, dejamos de saludarnos como antes lo acostumbrábamos, incluso llegó el punto de que ya no nos reconocemos por el uso de cubrebocas. Relaciones sociales

<p>3:17 - 4:08</p>	<p>Ves que también había el tema de qué prohibieron los tianguis, cerraron mercados ¿Como surtían ustedes su despensa? - Pues si los prohibieron pera había veces que había alguien que ponía una partecita de tianguis y ya ahí vendían lo esencial y pues ahí comprábamos todo, había veces que íbamos a la central de abastos para ver que había para allá, y a pesar de que estaba cerrada muchas cosas, si había quien vendiera y quizás se saltaban la ley lo que fuera, pero a fin de cuentas ayudaba no? porque si no con quien compraban las cosas.</p>	<p>El instinto de supervivencia hacía que en muchas ocasiones se rompieran las reglas que en ese momento habían, pero realmente en este riesgo algunas personas encontraban la solución a sus necesidades, ¿entonces hasta qué punto era lo malo?.</p> <p>Estrategias de Sustento Economía</p>
<p>4:13 - 5:03</p>	<p>¿Cuándo ustedes acudían a la central de abastos, como veían ahí, siendo que ese fue uno de los focos rojos de México? - Pues muy poquita gente, muy poquitos productos, se veía muy solo, como esas partes de la película cuando hay un desastre, sin gente, sin vida, pero te digo podrías encontrar algo donde estaban vendiendo algo y pues ya ahí comprabas ¿Consideras que dentro de ese tiempo los productos subieron de costo? - Si, pues había más demanda y menos oferta de las cosas y pues ellos se aprovechaban de eso.</p>	<p>Durante este tiempo realmente parecía que estábamos viviendo una película, creo que nadie nos imaginamos un lugar donde tantas personas acuden diariamente estuviera tranquilo.</p> <p>Interpretación de la pandemia Economía</p>
<p>5:08- 7:39</p>	<p>¿Ustedes vivieron las compras de pánico? - No, nunca, de hecho me daba risa porque pues me di cuenta que yo realizaba compras de pánico desde antes que pasara eso, pero pues no eran compras de pánico, yo lo compraba por ejemplo si algún día yo veía una oferta de papel higiénico que se dio mucho que la gente compraba un montón de paquetes, pues yo 2- 3 años antes yo ya compraba así, 5, 6 , 7, hubo una vez que compre 10 paquetes de papel higiénico porque estaba muy barato y me duraron un buen, pero realmente en esa época no había compras de pánico o más bien sólo en los cubrebocas que subieron un buen de precio, yo me acuerdo que antes te los vendían en 50 centavos y ya después los comprabas y hasta de mayoreo ya te los dejaban en 4,5,7 pesos cada uno y luego en la tele te decían que solo los podrías usar un cierto tiempo porque ya no sirven después, y pues era tanto dinero para toda la familia ya cada rato, entonces si estaba difícil.</p> <p>- Y más cuando era el KN95 - Ándale y ese decían que era el bueno - Yo me acuerdo cuando compre uno me costó 150 un cubrebocas de eso. - Pues si al haber más demanda pues ellos se pueden</p>	<p>Las compras de pánico no se dieron en todos lados, creo que muchas personas por el hecho de ser familias grandes suelen comprar productos que son de canasta básica en mayor cantidad y aún más si estos productos se encuentran en oferta y eso lo seguimos viendo cuando por temporadas los supermercados colocan ciertos productos en oferta la gente acude a comprar al por mayor.</p> <p>A esto más bien se anexaron otros productos que antes no consideramos básicos, como los cubrebocas, los productos de limpieza o incluso el gel antibacterial.</p> <p>Compras de pánico y el uso de cubrebocas Economía</p>

	<p>aprovechar, aunque quien sabe porque a lo mejor ellos hicieron una publicidad a todos esos que vendían KN95 para decir que los buenos cubrebocas son los de nosotros y ya venderlos caros.</p>	
8:03 - 8:53	<p>¿Aquí en casa hubo alguien que requiriera tanque de oxígeno? - Mi tía si necesito y fui dos veces a comprarle uno, yo lo fui a comprar acá abajito por el eje, ahí lo rellenaban, - Y ves que luego había colísimas para los tanques - Si, pero bueno a mí no me toco, yo iba por las tardes y este encontraban 2 o 3 personas y ya pasábamos rápido.</p>	<p>Los horarios en las personas siguieron siendo parte de las aglomeraciones, pues en cosas necesarias como los tanques de oxígeno por las mañanas siempre veíamos muchas personas formadas, mientras por las tardes estaba mucho más despejado.</p> <p>Los horarios como parte de las aglomeraciones</p>
12:05 - 12:38	<p>-Después de todas las pérdidas que hubo de familiares, seres queridos, como que ya se valora un poquito más, si hoy ves a uno de tus amigos, pues yo me acuerdo que antes yo en la escuela, siempre saludabas a tus cuates así un saludito y ya y ahora los ves y los abrazas, cualquier cosa y eso siento que cambió para bien.</p>	<p>Hoy en día los abrazos y las pláticas toman más valor, pues en su momento no sabíamos si lo volveríamos hacer o si volveríamos a ver a nuestros amigos o familiares.</p> <p>Nueva normalidad Relaciones afectivas Duelos</p>
12:39 - 13:24	<p>Si tuvieras que describir la pandemia en una fotografía o algo que te haya dejado como muy marcado ¿cómo lo describirías? Pues yo creo que sería como un lugar que vas a comprar algo y hay pocos productos o sea que se vea un estante con pocos productos, caros y mucha gente tratando de comprarlo.</p>	<p>La pandemia nos dejó muchas reflexiones, imágenes y parecería que nos volvíamos protagonistas de una película de suspenso, donde no sabías si mañana estaría o ya no.</p> <p>Interpretación de la pandemia</p>
13:39 - 14:37	<p>¿Hiciste alguna actividad para sobrevivir a todo esto? - Pues a mí siempre me a gustado estar viendo videos de cosas de electrónica y pues a mí me gusta la programación, entonces pues me ponía a programar ese tipo de cosas, que me ponía hacer este proyecto o este o esta cosa, realmente yo podría decir que no la sufrí tanto en que iba hacer en el día no.</p>	<p>El tiempo que pasamos en casa, todos intentábamos mantenernos ocupados en ciertas cosas, algunos utilizaron la tecnología para seguir aprendiendo e inventando cosas que antes desconocían.</p> <p>Ocio Educación</p>

14:40 - 15:12	-La sufría en pues que había menos alumnos, menos personas que quisieran arreglar computadoras, porque pues no había dinero pues decías compro comida o arreglo la computadora, entonces pues sí se redujo mucho económicamente eso, pero pues también no la sufrí tanto porque no somos tan gastalones, nada más eran las cosas de la comida, que era lo esencial y los servicios y lo demás que me quedaba de dinero eran para comprar cosas que eran de electrónica.	Parecía que las personas debían de hacer una lista donde ponían lo que era más importante en ese tiempo, hacer un equilibrio con los gastos y las necesidades de la familia. Educación Economía
15:50 - 16: 39	Ustedes tienen cerca el centro de salud ¿Vieron alguna diferencia en el centro de salud de antes a durante la pandemia? - Pues no, casi nunca me acerque allí para ver que había, es que también te quedaba eso de; Uch alas es que ahí como que en esos lugares estas más expuesto y si no tienes nada que hacer allá mejor ni te acerques, entonces pues sí yo cuando decían; no es que hay que ir a un hospital o fui a un hospital y eso, pues es un lugar al que no quisiera ir, digo aunque no vas ni de paciente vas acompañando pero dices, uch alas estoy donde está todo lo más fuerte y ya por eso, y yo realmente no fui asomarme.	Las instituciones de salud públicas se volvían algo peligroso, realmente nadie quería estar cerca de estos lugares y hasta la fecha sigue siendo algo que no se frecuenta mucho. Las instituciones de salud vistas como algo peligroso
17:50 - 19:08	¿Digamos que, si en algún momento se volviera a repetir una pandemia como esta, que enseñanza te quedarías tú con lo que vivimos? - Pues lo mismo, no salir, yo siento que volvería tomar las mismas actividades, porque ahorita con el trabajo ya tiene rato que no me he puesto a programar , no me he puesto hacer proyectos, pues si llegara a pasar eso de que todos vuelvan a trabajar desde su casa y tuviéramos un poquito más de tiempo libre, pues yo creo que seguiría con eso, no saldría porque bueno no soy una persona que salga mucho, entonces saldría menos y seguiría con lo mismo, viendo videos y otros intereses que tengo también, casi todo son académicos para por si se llegara a acabar esa pandemia pues tener una mejor posibilidad de vida después.	Si pensáramos en una pandemia en un tiempo posterior ahora tendríamos otras medidas para responder, pero también significa más tiempo libre, el cual tendríamos que pensar cómo aprovecharlo, porque la realidad de las cosas es que no da tiempo para continuar con cosas que queríamos como lo eran los avances académicos.

Datos de la entrevista

Nombre: Asunción

Edad: 74

Lugar de la entrevista: Vivienda de la entrevistada

Tiempo total de la entrevista: 19:45

Tiempo (INICIO -FIN)	Transcripción selectiva	Temas, comentarios
00:23 - 0:58	¿Cómo vivió usted la pandemia? - Muy fea, porque en mi vida yo jamás había visto eso y nací aquí en la ciudad, pues desde mi niñez siempre fue alegría, el tiempo era diferente, menos enfermos, todo era alegría, la convivencia, visitando a la familia y cuando pasa esto, para mí fue otro mundo, me sentía encarcelada pues ni me asomaba.	<p>La experiencia de la vida en adultos mayores fue diferente durante la pandemia, ya que cuentan que no habían vivido algo como esto, en su niñez era diferente, pues algunos la recuerdan con alegría y libertad, y cuando inicia la pandemia el tema del aislamiento los hizo sentir como una privación a su propia libertad.</p> <p>Comparación con el pasado</p>
1:06 - 1:21	-Y sobre todo porque vi que se morían los vecinos, les tocó irse ya mí me deprime mucho eso, me decía mi chamaco, porque le lloras si no es tu familia y yo le decía pues somos vecinos de años, entonces yo esperaba que en mi propia carne pues llegará	<p>En su momento el miedo a ser los más vulnerables les hacía creer que tarde o temprano ellos morirían, la soledad y la depresión en ellos los hacía mucho más vulnerables llegando a creer que tarde o temprano ellos morirían a causa de la enfermedad.</p> <p>Relaciones sociales Vulnerabilidad Duelos</p>
1:26 - 1:41	-Y luego me habla mi hermana y me decía; “No salgas manita estoy bien grave”, no pues me pegó en el corazón dije como mi hermana es la más chica, dice si me siento bien mal y se oía por teléfono bien mal	<p>Cuando alguien cercano a nosotros enfermaba, el sentimiento de angustia era mucho mayor, pues realmente no sabíamos si podría curarse o no.</p> <p>Angustia Relaciones afectivas</p>
1:46 - 2:03	-Y luego ya sabes, siempre es un bis, bis, bis... A mí me dijeron que lanzaban cosas en el aire y una avioneta andaba en las noches lanzando eso y yo decía ¡ay no mi país tan bonito! Yo quiero mucho a mi tierra, porque va a pasar eso aquí.	<p>y el hecho de toda la información que llegaba a sus oídos en forma de teléfono descompuesto los hacía dudar de todo lo que estaba pasando.</p> <p>Interpretación de la pandemia Desinformación / Incredibilidad</p>
2:16 - 2:44	-Y luego veo en las noticias, los hospitales ¡nos están matando! y yo decía no voy a ir para allá,	<p>El solo pensar que podríamos acudir a un hospital, nos causaba miedo, pues eran tantas las noticias y los</p>

	<p>pero si tengo seguro social, me van a matar, entonces no voy, yo siento que no estabas viviendo en la tierra, eran los extraterrestres o no sé que, pero dije es una triste realidad.</p>	<p>comentarios, que no sabíamos realmente qué estaba pasando dentro de las instituciones de salud.</p> <p>Las instituciones de salud vistas como algo peligroso Interpretación de la pandemia</p>
<p>2:46 - 3:40</p>	<p>-Se decía es el fin del mundo y decía a sí, porque en la biblia decía que en el pasado fue en agua y ahora nos va a tocar en fuego y yo sí decía no pues va a ser en mortandad porque en los tiempos de la biblia la gente moría de enfermedades contagiosas, entonces yo decía no pues esta es como la lepra, o sea yo en mi interior y aquí sola imagínate nada mas estaba pensando y yo veía a la gente y decía no pues no tienen granos y luego veía pasar a la gente con cubrebocas - doña "G" póngase su cubrebocas y yo decía no si me va a tocar que me toque, siempre he sido de si me va a tocar que si me pongo y no me toca y si me va a tocar aunque no me ponga.</p>	<p>El tema de la religión en ellos era más susceptible, el hecho de interpretar la biblia con lo acontecido les hacía alimentar su miedo.</p> <p>Interpretación de la pandemia. Instituciones religiosas</p>
<p>4:06 - 5:19</p>	<p>A mí me dio la Tifoidea de niña, la viruela, todo eso pues yo lo pase, pero esto ¡Ay Dios mío! será contagioso, y luego ver en los hospitales como los sacaban en cámaras, pero qué lejos estaba yo de imaginarme que yo me iba a ir al seguro social pero por una embolia, nada que ver con la pandemia, me dio pasando la pandemia y ahora veo que mucha gente está igual y digo ¿que eso nos dejó la pandemia? o sea son muchas preguntas las que te haces, y luego empezaron con los comentarios; esto fue obra del gobierno.</p>	<p>Sus experiencias de niños los hacía pensar que, si realmente esto estaba pasando, el estrés de no querer ir a un hospital y la vulnerabilidad que había si tenían que acudir a consultas los hacía experimentar diferentes sentimientos, cayendo en otras enfermedades, que no solamente les dio a las personas adultas, también a los adultos jóvenes, que hace pensar si esto fue consecuencia de la pandemia</p> <p>Comparación con el pasado Preguntas sin respuesta</p>
<p>5:55 - 6:57</p>	<p>-No, cuando me tocó ver como trajeron las urnas, ¡Uy! se me acabó el mundo, veo a un vecino, luego a otro vecino, parece que la barrera era de la puerta para acá, yo ya me sentía en el hospital y le decía a mi hijo no me lleves al hospital no me lleves aquí me muero en mi casa y tecitos y que esto y que otro y luego a él le da en la central de abastos y se me pone malo, y dije no si me voy a morir porque si se muere él enseguida me muero yo.</p>	<p>El mundo exterior se volvía peligroso, el simple hecho de cruzar la puerta de tú casa parecería que estabas saliendo a competir por tú propia vida, donde la mejor manera de combatirlo era por medio de té, y cuidados preventivos al alcance de cada uno, que sin embargo esto no era suficiente pues cuando alguien del hogar se enfermaba, llegábamos a pensar que no sobreviviríamos.</p>

		Cultura de los cuidados Relaciones afectivas Miedo duelos?
7:28 - 8:00	-Llega él enfermo y así como que yo le quería poner una barrera, no entres al baño le decía, desinfectaba el baño como ahorita mira, me arden los ojos porque lavo el baño con hartito de cloro, pero es una idea mía ¿pero eso se quedó a partir de la pandemia? - No, siempre lavar el baño con cloro ha sido de toda la vida, pero en esa fecha más, desinfectante, el Lysol para todo, luego llegaba él y lo bañaba primero de spray , ¡No entres espérate! y ya lo bañaba de spray	<p>Cuando alguien enfermaba en casa, los primeros que se aislaban además del enfermo eran las personas más vulnerables, como los adultos mayores, los niños y las mujeres embarazadas, además el hecho de exagerar en la limpieza con productos químicos como el cloro, de alguna forma también afectaba nuestra salud, pero como en ese momento la creencia de que entre más utilizáramos era equivalente a una mejor limpieza, en ese momento no era una amenaza para nuestra salud.</p> <p>Cultura de higiene Uso continuo de producto de limpieza y desinfección</p>
8:03 - 8:24	-Luego que él trabajaba en la central de abastos cuando me decía ay se murió este de tal bodega y luego este que vendía el otro y entonces pues le dije pues ya no vas y ya no vas, aunque nos muramos de hambre no vas.	<p>La manera de cuidar de nuestra vida en estos momentos iba más allá de los ingresos económicos que pudiéramos tener, en esta ocasión preferimos comer lo que estuviera a nuestro alcance antes que salir a buscar un ingreso económico que pusiera en riesgo la vida de quien amamos.</p> <p>Vínculos afectivos</p>
8:30 - 9:01	-Hubo un tiempo que estuvimos aislados, yo me sentía como en una isla, y no gracias a dios se fue rápido con el médico, lo atendieron y no pues fue leve, digo aparte la alimentación cuenta mucho y yo considero que él más o menos ha sido alimentado desde niño, nunca ha sido enfermizo hasta la fecha y yo decía no él tiene fuerzas tiene refuerzo.	<p>Aislamiento Cultura de los cuidados</p>
9:33 - 10:16	-Y luego no quería salir para que no me contaran quien se murió, porque me daba miedo - ¿Y por ejemplo me contaba que le avisaron que murió su comadre, que hizo usted para lidiar con ese duelo	<p>Cada vez que nos enteramos que alguien que conocimos moría a causa de la enfermedad, realmente nos llenaba de miedo y más porque parecía algo increíble ya que muchas</p>

	<p>?- No acercarme, es que a mi cuando me dijeron ya la habían cremado, cuando me dijeron no pues es que se murió su comadre yo dije, no puede ser, apenas pasó unos días y todavía paso y me vino a vender aguacates y ahí estábamos juntas platicando y ya después me dijeron ya se enteró que se murió también su hijo, ay no yo sentía que me iba a tocar a mí</p>	<p>veces teníamos muy poco tiempo de haber convivido con ellos.</p> <p>Muerte Cercana / Múltiples duelos Relaciones afectivas</p>
10:27 - 10:44	<p>-Y dice mi hermana “Es que tienes una enfermedad de que todo te enfermas, tú lo que tienes que hacer es no ver noticias, enfócate en otra cosa, a ti que te gusta la oración mejor haz oración”</p>	<p>El hecho de que la desinformación era una de las mejores alternativas para nuestra salud mental, era preferible no saber qué pasaba en el mundo para poder guardar la calma.</p> <p>Desconexión del mundo real Vínculos afectivos</p>
13:35 - 14:48	<p>Me mencionaba que su hermana le decía que se enfocara en otra cosa ¿que optaba usted por hacer? -Mira, a mí me gusta mucho ver las series turcas y me encanta oír en la radio y me gusta escuchar Xeb, porque hay relatos de cuando vivimos en los cincuentas, hay un programa que se llama “yo opino” los jueves y martes a las 5 de la tarde y me acordé de cuando yo era niña y si es cierto como vivíamos con más libertad, más seguridad.</p>	<p>El hecho de la distracción para sobrevivir se vuelve un punto estratégico, donde las personas optan por ver, escuchar o hacer cosas que los inspiran o que les hagan recordar su papel en este mundo con la intención de mantener la calma.</p> <p>Ocio</p>
17:00 - 18:10	<p>Cuando inicio la nueva normalidad ¿cómo era la convivencia con sus vecinos? - Ya no daba la mano, empecé a decir Hola de lejos, en el metro no se diga no quería agarrar el tubo, lo agarraba y luego me limpiaba la mano en la ropa o luego íbamos a comer algo y el gel, hasta la fecha, aunque me acabe de lavar las manos, si hay gel me pongo, digo así debería de ser toda la vida, no nada más por lo que pasó, digo nos enseñaron a lavarnos las manos mas bien y es lo que si hicieron bien, yo siento que ciertas cosas si fueron muy buenas</p>	<p>La nueva normalidad vino a cambiar las cosas con el contacto físico, donde ahora las personas valoran más un abrazo o aún les sigue dando miedo hacerlo, algunos optan por mostrar afecto y otro solo por intercambiar palabras, la cultura de higiene en muchas personas permaneció, pero en otras sigue siendo la misma, incluso el reconocer que antes ni siquiera sabíamos lavarnos las manos y ahora lo hacemos con tanta naturalidad son cosas que se quedaron a favor.</p> <p>Nueva normalidad Cultura de Higiene Relaciones Sociales</p>
18:12 - 19:44	<p>-Yo siento que ciertas cosas si fueron muy buenas, en las únicas que faltó muchísimo fue el</p>	<p>También el hecho de la convivencia en familia algunas se reforzaron</p>

	<p>respeto al prójimo, el respeto a tu persona, como pareja, como hijos, Porque anteriormente platicamos, nos sentamos a comer todos en familia, y lo que pasa es que con los trabajos que es tan larga la distancia, la gente ya no tiene tiempo para convivir, llegan y si acaso comen algo y a dormir y entonces pues se acabó eso de la convivencia pues siento que ahí también tiene que ver algo lo de la pandemia, distanció a esposos, hubo muchos divorcios y no debería de ser porque no era un contagio sexual.</p>	<p>mientras que otras se destruyeron como el caso de la cantidad de divorcios que existieron, sin embargo hay cosas que no cambiaron, pues después de haber preferido no generar tantos ingresos económicos, hoy sigue siendo uno de los objetivos principales en los adultos proveedores, que hacen que la convivencia en familia nuevamente sea distanciada, pues los extensos horarios laborales que se han retomado y la agotadora rutina, hace que la distancia entre los miembros de la familia sea nuevamente notable.</p> <p>Convivencia nueva normalidad</p>
--	--	--