

**Experiencias y efectos socio-emocionales del confinamiento por la pandemia de  
COVID-19 en la localidad de Usme**

María Alejandra Valero Romero

ID: 610317

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencia Humanas y Sociales

Psicología

Javier Andrés Gómez Díaz

**Director de Trabajo de Grado**

Alberto Mario Valencia Zableh

**Lector**

**2021**

## **Agradecimientos**

En primer lugar quisiera agradecer al docente que ha impactado mi proceso de formación en psicología, a mi tutor y amigo Javier Andrés Gómez, quien con sus conocimientos dirigió mi proyecto de grado y me guio para la construcción del presente documento, con dedicación y afecto.

De igual forma, al Centro Socio-Cultural Primavera el espacio donde desempeñe mi primera praxis profesional, influyendo en la pregunta problema que da origen a esta propuesta, brindando además algunas herramientas para la elaboración del trabajo.

Por último, a los docentes que apasionados por esta ciencia me han formado en el aula y para la vida, tanto como mis compañeros con quienes he compartido este proceso de convertirme en psicóloga.

## **Dedicatorias**

Primeramente a Dios, que me ha enseñado el camino y puesto personas maravillosas en él.

A mis padres Manuel y Sandra, quienes han forjado las bases de la mujer en quien me he convertido, mi padre con su paciencia y amor. A mi madre, por hacer de mi lo que soy, por escucharme siempre que lo necesitaba, por sus abrazos y por estar en cada momento en que caí, por ser todo para mí.

A mis hermanos Paula, Juan y Katherín, por hacer más divertido este proceso y esperando verlos triunfar. A toda mi familia, que de una u otra forma hicieron parte del cumplimiento de esta meta.

A Maicol, el hombre con quien he compartido esta travesía y con quien continuare construyéndome en persona, alcanzando nuestras metas.

Finalmente, dedicó este proyecto a mis amigos, que me apoyaron en momentos en que no era claro de qué se trataba esto de ser psicólogo.

## Tabla de Contenido

<b>Resumen</b> .....	05
<b>Introducción</b> .....	07
<b>Planteamiento del Problema</b> .....	08
<b>Objetivos</b> .....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
<b>Justificación</b> .....	12
<b>Contextualización</b> .....	17
<b>Marco Teórico</b> .....	26
Teoría de las Emociones.....	26
Factores Socio-emocionales.....	40
Vulnerabilidad Social.....	42
<b>Marco Metodológico</b> .....	44
Participantes.....	47
Instrumentos.....	49
Categorías de análisis (método cualitativo).....	51
Procedimiento.....	54

Consideraciones Éticas.....	57
<b>Resultados.....</b>	<b>60</b>
Experiencia Socio-emocional de la Pandemia en Confinamiento: Resultados	
Cualitativos.....	60
Efectos Socio-emocionales de la Pandemia por COVID-19: Resultados	
Cuantitativos.....	71
<b>Discusión: Experiencia y Efectos en la Socio-emocionalidad.....</b>	<b>78</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>88</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>89</b>
<b>Anexos</b>	
Anexo 1. Cuestionario - Efectos psicosociales del aislamiento social derivados de la cuarentena por COVID-19.....	106
Anexo 2. Ficha Metodológica de la Entrevista Semiestructurada.....	109
Anexo 3. Consentimiento Informado: Entrevista Semiestructurada.....	111
Anexo 4. Consentimiento Informado: Efectos psicosociales del aislamiento social derivados de la cuarentena por COVID-19.....	113
Anexo 5. Matriz Analítica .....	115

## Resumen

Durante la pandemia, en el último año, el virus del SARS-CoV-2 ha cambiado drásticamente las dinámicas sociales de vida alrededor del mundo. Por lo que respecta a Colombia algunas comunidades en condiciones de vulnerabilidad han vivido en mayor medida el impacto de la pandemia, es el caso de la localidad de Bogotá con mayor índice de pobreza multidimensional, Usme. Además de lo anterior, desde una visión del estudio cognitivo de la emoción y su funcionalidad en eventos sociales como la pandemia, se ha propuesto como propósito principal reconocer la experiencia y efectos socioemocionales producto del confinamiento por la pandemia COVID-19 en población adulta de la localidad de Usme, en Bogotá. De tal forma, se llevó a cabo un modelo mixto de índole de *triangulación concurrente* (DITRIAC), donde a través del diligenciamiento de un instrumento y entrevistas semiestructuradas se encontró mayor prevalencia de emociones negativas respecto a la vivencia del confinamiento, también que la vulnerabilidad social no tuvo relación con la experiencia emocional para la muestra, sin embargo sí en aspectos con relación a no trabajar o bajos niveles de ingresos económicos. Así, se pudo concluir que la experiencia de confinamiento tuvo en general una valencia emocional negativa y un gran impacto, aunque para la muestra no mostró alguna relación la experiencia emocional con la vulnerabilidad social antecedente.

*Palabras clave:* experiencia socio-emocional, efectos, pandemia por COVID-19, confinamiento, Usme, vulnerabilidad social.

### *Abstract*

During the pandemic, in the last year, the SARS-CoV-2 has dramatically changed the social dynamics of life around the world. With reference to Colombia, some communities in vulnerable conditions have experienced more the impact of the pandemic, this is the case of the district of Bogotá with the highest index of multidimensional poverty, Usme. In addition to the previous, from a viewpoint of the cognitive study of emotion and its functionality in social events such as the pandemic, it has been proposed as a main purpose to recognize the experience and socio-emotional effects resulting from quarantine due to the COVID-19 pandemic in the adult population of the Usme, in Bogotá. Thus, a mixed model with a design of a concurrent triangulation (DITRIAC) was carried out, where through the completion of an instrument and semi-structured interviews a higher prevalence of negative emotions was found with respect to the experience of confinement, as well social vulnerability. It was not related to the emotional experience for the sample, however, it was related to not working or low levels of economic income. Thus, it was possible to conclude that the quarantine experience generally had a negative emotional valence and a great impact, although for the sample the emotional experience did not show any relationship with the antecedent social vulnerability.

*Key words:* socio-emotional experience, effects, COVID-19 pandemic, quarantine, Usme, social vulnerability.

## Introducción

A finales del año 2019, surgen una serie de casos no reconocidos de una enfermedad que posteriormente se atribuiría al virus SARS-CoV-2 (Ruiz y Jiménez, 2020), se trata del COVID-19, el primer coronavirus que genera una pandemia de escala mundial; luego de su propagación por 114 países, el 11 de marzo de 2020 el Director General de la Organización Mundial de la Salud declaró este virus como una pandemia (OMS, Marzo de 2020). Alrededor del mundo, ha generado gran controversia, por lo que cada país ha asumido distintas medidas en salud pública para hacer frente a la transmisibilidad y aumento en casos de contagio (Wilder y Freedman, 2020). Entre estas medidas mencionadas, Colombia asumió el Aislamiento Preventivo Obligatorio en el territorio nacional como principal normativa, junto con el uso de elementos de bioseguridad (Ministerio del Interior, 22 de marzo, 2020). Sin embargo, surge una gran preocupación por las comunidades vulnerables y cuáles serán los efectos sociales en éstas por el cambio de condiciones de vida (OMS, 2020a; Cudris, Barrios y Bonilla, 2020). Es el caso de la comunidad en Usme, localidad con mayor índice de pobreza multidimensional en Bogotá y, predominancia de estratos uno y dos, junto con trabajos informales (Secretaria Distrital de Planeación, 2019).

Ya que las emociones son inherentes a los asuntos sociales y se interrelacionan a los eventos vividos, dadas sus funciones sociales (Eisenberg y Hernández, 2018) se propuso el reconocimiento de la experiencia y los efectos socio-emocionales producto del confinamiento por la pandemia en adultos de Usme. A pesar de que la socioemocionalidad ha sido más ampliamente usada en el ámbito educativo (Ruvalcaba, Gallego y Fuerte, 2017; Rendón, 2015; Pérez, Berlanga y Alegre, 2019; Colunga y García, 2016), se formula un acercamiento desde la perspectiva social de la vivencia de la pandemia en una muestra de esta población prevista.

## Planteamiento del Problema

Durante el último año la humanidad ha evidenciado el surgimiento de una enfermedad infecciosa que se ha propagado a través de la mayoría de países del mundo, produciendo una pandemia que ha afectado a millones de personas alrededor del mundo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020b). Se trata del virus COVID-19 (SARS-CoV-2), del cual datan los primeros casos en la ciudad china de Wuhan en Diciembre del año 2019 (OMS, 2020b). El COVID-19 hace parte de una nueva variación de coronavirus, que por su alta tasa de contagio ha producido una pandemia de carácter mundial (OMS, 2020b). En la actualidad (febrero, 2021), casi llega a los 109 millones la cantidad de casos y 2,5 millones de fallecidos (Alphabet Inc., febrero 15 de 2021), indicando así una tasa de mortalidad de 4,5%. Por su parte, Colombia ha reportado hasta el momento una cifra que puede ascender a 2,3 millones de contagiados (Alphabet Inc., febrero 15 de 2021; Observatorio de Salud de Bogotá, febrero 14 de 2021). De este modo, las autoridades de cada país han tomado distintas medidas de salud pública para contrarrestar la propagación de persona a persona en sus territorios (Wilder y Freedman, 2020). Algunas de estas medidas son las cuarentenas, el uso de mascarillas médicas de protección nasal-bucal, el distanciamiento social, el confinamiento, entre otras.

El confinamiento ha sido una de las medidas tomadas por el gobierno nacional, el cual se refiere a una medida de contención comunitaria que se aplica a toda una comunidad con el fin de disminuir las interacciones interpersonales; esta medida incluye la limitada circulación de ciudadanos, a excepción de quienes se movilizan para la obtención de suministros vitales (Wilder y Freedman, 2020). En Colombia, mostró efectividad inicialmente en la disminución de la tasa de transmisibilidad, el llamado aislamiento preventivo obligatorio (Ministerio de Salud y Protección Social [MSPS],

2020a); sin embargo, consigo trajo un importante impacto en la salud mental de los colombianos, principalmente en ciudadanos contagiados con el virus y sus familiares, el personal del talento humano en salud, adultos mayores, niños, niñas, adolescentes, mujeres, personas con funcionalidad múltiple o con enfermedades crónicas y aquellas que se encuentren bajo estrés o tensión (MSPS, 2020b). Quienes en conjunto con otras situaciones sociales de vulnerabilidad se han visto afectados psicológicamente.

El confinamiento y las distintas formas de aislamiento se asocian comúnmente con experiencias desagradables, relacionadas incluso con eventos altamente estresantes y trayendo consigo efectos como aquellos relacionados con el Trastorno por Estrés Postraumático (TEP) y trastornos depresivos (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wesseley, Greenberg y James, 2020; Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea y Styra, 2004). Según la revisión hecha por Brooks et al. (2020), la restricción de la libertad por el bien de la salud pública puede ocasionar cambios emocionales como: síntomas generales en salud mental, alteraciones emocionales, sentimientos depresivos, ansiedad, irritabilidad, alteración en el ciclo de sueño, ira y agotamiento emocional. Asimismo, es evidente el cambio en la interacción interpersonal, donde mediante recomendaciones de salud se persuade a las comunidades a limitar el contacto físico, las relaciones personales y cualquier contacto directo con otros. Luego de estar limitado socialmente, se puede desencadenar una nueva forma de entender la sociedad, dando paso al cambio a los rituales de interacción como apretones de manos, abrazos y besos de saludo; sustituidos por nuevas formas a través de herramientas digitales (Fontana, 2020), provocando además, efectos a largo plazo sobre el desempeño emocional en el relacionamiento social.

De igual forma, el contexto social es uno de los aspectos de la vida de las personas que pueden atenuar o brindar recursos de afrontamiento, por lo que se

contemplan aspectos como el estrato socioeconómico, accesibilidad a recursos de salud, estabilidad laboral, acceso a agua potable, entre otros aspectos; que en conjunto con la pandemia y lo que con ella se ha desencadenado constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de problemas emocionales y sociales (Hernández, 2020).

Por otra parte, la psicología se ha interesado por la investigación en situaciones históricas de crisis, por el claro papel que juega el aspecto psicológico en los individuos y las comunidades. De tal forma, haciendo un breve recorrido acerca del contexto actual por el que cruza la humanidad, esencialmente en Colombia, con sus disparidades sociales y el rol que la psicología cumple en éste, surge el interrogante sobre la forma en que los aspectos emocionales dan cabida a cambios de las formas de interacción social, atendiendo además a factores de riesgo y vulnerabilidad propios de la comunidad de Usme (Bogotá, Colombia), localidad que en los últimos años ha tenido mayor incremento en su población, donde se concentra gran parte de la zona rural de Bogotá, con mayor prevalencia de viviendas familiares o multipersonales y ubicándose con un porcentaje de inseguridad de 78,2% para 2017 (Secretaría Distrital de Planeación, 2019). Apareciendo así la pregunta *¿Qué experiencias y efectos socio-emocionales se presentan producto del confinamiento por la pandemia COVID-19 en adultos de la localidad de Usme, en Bogotá?*

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Reconocer la experiencia y efectos socioemocionales producto del confinamiento por la pandemia COVID-19 en población adulta de la localidad de Usme, en Bogotá.

### **Objetivos Específicos**

Identificar la experiencia socioemocional en población adulta de la localidad de Usme, en Bogotá, durante el confinamiento por la pandemia COVID-19.

Determinar los efectos socioemocionales consecuentes al confinamiento por la pandemia COVID-19 en población adulta de la localidad de Usme, en Bogotá.

## Justificación

La socioemocionalidad comprende un entramado de habilidades, atributos, competencias, actitudes y otros elementos que se mueven en las dimensiones social y emocional del ser humano, entendiéndose como un eje central del desarrollo humano (Malti y Noam, 2016). En este sentido, la investigación sobre esta temática se ha centrado, casi exclusivamente, en la importancia de estas habilidades en el aprendizaje y desempeño en el ámbito escolar (Ruvalcaba, Gallego y Fuerte, 2017; Rendón, 2015; Pérez et al., 2019; Colunga y García, 2016), siendo escaso el avance en otras líneas de estudio, como el ámbito laboral, donde por ejemplo el Banco Mundial (2014, citado en Acosta, Muller y Sarzosa, 2015) mediante la encuesta multipaís de hogares *Skills Toward Employment and Productivity* (STEP) se evalúa a personas de 15 a 65 años en aspectos relacionados a habilidades cognitivas básicas, habilidades socio-emocionales, condiciones de salud y uso de habilidades dentro y fuera del trabajo; incluyendo 24 ítems de autoinforme sobre las habilidades socioemocionales. Sin embargo, en el contexto actual, como lo ha sido el confinamiento producto de la pandemia por COVID-19, por el que pasa la humanidad es necesario hacer una revisión de la transformación de la socio-emocionalidad en la adaptación a contextos sociales limitados; evidenciando además, el déficit del estudio de esta temática en otros espacios, como la familia, las relaciones interpersonales, la salud y la cultura.

A lo largo del último año se ha investigado ampliamente sobre los efectos psicológicos de la cuarentena que, si bien, no es la primera vez que sucede en la humanidad, es en la época contemporánea la de mayor impacto (Brooks et al., 2020). La cuarentena y demás medidas de aislamiento social, han cuestionado el equilibrio entre beneficios y riesgos, dada la alta transmisibilidad del virus, se han propuesto con el fin de (1) disminuir los casos de contagio, (2) proteger la salud física de las personas y (3)

minimizar la posibilidad de fallecimiento a causa del coronavirus, pero poco se ha percatado sobre los efectos asociados al bienestar emocional, la salud mental y el impacto psicosocial de estas medidas que pueden crear efectos en la vida social de las personas (Books et al., 2020). El aislamiento lejos de seres queridos, la pérdida de autonomía, la frustración, el aburrimiento, la incertidumbre sobre el contagio y el estado de salud, son algunos causales de los recién mencionados efectos sobre la salud mental (Brooks et al, 2020), lo que esencialmente está relacionado con el impacto que traerá consigo sobre la socio-emocionalidad, ya que la forma en que las personas regulan sus emociones afecta directamente el relacionamiento con los demás (Extremera, 2020), de esta forma, esta propuesta se planteó en respuesta a la evidente invisibilización de los efectos y riesgos socioemocionales del confinamiento, de estar lejos de seres queridos, del cambio en las interacciones sociales y las distintas medidas para evitar la alta transmisibilidad.

En comparación con la pandemia por influenza AH1N1 en México (2009), fueron evidentes las consecuencias de las medidas tomadas, como los efectos emocionales, identificando como las predominantes el miedo (39,5%), el enojo (27%), la indiferencia (23, 5%) y la tristeza (9%) (Fernández, 2020). Lo que lleva a considerar patrones de reacciones emocionales dentro de grupos poblacionales en que han irrumpido otras enfermedades infecciosas, como el Ébola, la fiebre tifoidea, el VIH; promoviendo activación emocional (principalmente el miedo) inicial que se va integrando con el tiempo, permitiendo observar una tolerancia emocional; sin embargo, esta reacción emocional, ha mostrado ser variable y cambiante surgiendo otras emociones, como la ira y la angustia (Ofri, 2009). Hawryluck et al. (2004), señalaron la presencia de síntomas de Trastorno por Estrés Posttraumático (TEP) y depresivos, relacionados directamente con el aumento en el tiempo de duración de la cuarentena por

SARS, describiendo específicamente como dificultoso para la población la falta de contacto social y físico con seres queridos, aumentando la sensación de aislamiento.

Lo anterior indica la complejidad de las reacciones y cambios emocionales en las dinámicas de las sociedades que pasan por una crisis de este carácter. Mirar hacia atrás en otras pandemias permite hacer un acercamiento hacia los efectos y consecuencias que traerá el COVID-19, que comparado con la influenza AH1N1 o el SARS ha sido de mayor relevancia y ha marcado un hito en la historia ; así, la investigación propuesta responde a esta necesidad de documentación de la pandemia, reconociendo los aspectos experienciales y efectos socioemocionales producto del confinamiento; posibilitando el estudio de las variaciones en patrones emocionales a la luz de los cambios sociales, cuestión que ha sido pasada por alto y presenta un vacío en el actual estudio de la pandemia desde la psicología.

En situaciones como la pandemia por COVID-19, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) ha pronunciado la importancia de reconocer la salud mental a través de la realización de revisiones e investigaciones, por lo cual la importancia de esta investigación desde el área de la psicología, que permita hacer un análisis realista de la cuarentena que usualmente se asocia con efectos psicológicos negativos (Brooks et al., 2020). Estos efectos, eran casi evidentes que surgieran durante la pandemia, sin embargo algunas revisiones muestran que pueden extenderse hacia el futuro, trayendo consigo efectos a largo plazo que cambien la forma social de vida en grupo (Brooks et al., 2020). Lo anterior, da significado a la realización de una investigación que puede funcionar como plan de base para medidas y proyectos de mitigación de estos efectos socioemocionales revisados, e incluso como punto de partida de un posterior proyecto de investigación en efectos a mediano y largo plazo en la socio-emocionalidad de personas que experimentaron el confinamiento de la actual pandemia.

Así, también otros factores socio-contextuales han acentuado estas alteraciones psicológicas, sociales y emocionales, tales como la pobreza, la desigualdad, la restricción de acceso a recursos, la falta de saneamiento, la educación de baja calidad, entre otras circunstancias que han hecho de la pandemia un mayor desafío para cada ciudadano. Es ejemplo de lo anterior, la pandemia de influenza tipo A o gripe en el territorio colombiano (1918-1919) la cual tuvo mayores índices de letalidad en zonas descentralizadas del país, también, en lugares con altos índices de pobreza, con poca accesibilidad a servicios de saneamiento y salud (Manrique, Martínez, Meléndez y Ospina, 2009). En la actual pandemia, indica la OMS (2020a), se observa creciente pobreza en zonas de alta desigualdad, siendo los estratos socioeconómicos más bajos los de mayor vulnerabilidad. Teniendo en cuenta lo anterior, la localidad de Usme (Bogotá) está representada principalmente por hogares de estratos 1 y 2, y un índice de pobreza multidimensional del 10.9%, siendo la localidad con mayor porcentaje de pobreza de la ciudad (Secretaría Distrital de Planeación, 2019). Por lo anterior, a las personas que han vivido el confinamiento de pandemia en Usme, se les ha sumado esta circunstancia social que a su vez también puede producir efectos emocionales; siendo de tal forma, pertinente el proyecto para la caracterización de las experiencias sociales locales y cómo han cambiado con el confinamiento.

Por lo que se refiere a la relevancia a nivel institucional de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, el presente proyecto se propone contribuir al entendimiento del tejido social de una comunidad que ha sido objeto de desigualdades sociales y gran parte de sus habitantes vive diariamente enfrentando situaciones de vulnerabilidad, que igualmente se han visto acrecentadas por la actual crisis sanitaria; de tal forma, esta investigación como un proceso dinámico se propone evidenciar a los participantes como seres en constante cambio, inmersos en un contexto social y cultural,

y con autonomía de su ser; así, a través de la identificación de su experiencia y los efectos sociales y emocionales no sólo se pretende contribuir al desarrollo de la disciplina de la psicología, sino también al desarrollo y comprensión de las dinámicas que componen a la localidad de Usme, sirviendo como una herramienta base para futuros proyectos de intervención en salud mental o áreas relacionadas. Lo anterior, se adecua al enfoque praxeológico de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) (Juliao, 2014), el cual enfatiza su proyección hacia el desarrollo humano y social, apostándole a la autonomía de los ciudadanos.

Haciendo una breve revisión de los distintos factores individuales, contextuales, sociales e históricos que representan un factor de riesgo para la salud mental, esencialmente para la estabilidad socioemocional de la ciudadanía de la localidad de Usme, se hizo pertinente una investigación en torno a las experiencias y efectos socioemocionales presentados producto del confinamiento (COVID-19).

## Contextualización

Es en 1960 cuando se identifica por primera vez durante el desarrollo de un estudio en Inglaterra el grupo viral que posteriormente, en 1971 es denominado *Coronavirus* en el informe de la Comisión Internacional para la Taxonomía de Virus (ICTV) (Ruiz y Jiménez, 2020). Las variaciones del coronavirus con mayor reconocimiento luego de su descubrimiento, son el SARS-CoV y el MERS-CoV, las cuales provocan síntomas respiratorios y gastrointestinales (respectivamente) graves, de alta transmisibilidad y con riesgos de fallecimiento (Ruiz y Jiménez, 2020). El SARS-CoV tiene su inicio hacia finales del 2002, extendiéndose por 29 países, contabilizando 8096 casos para diciembre de 2003 y una tasa de fallecimiento del 9,6%; por su parte, se documenta el inicio del MERS-CoV hacia el 2012, con una cantidad de contagios hasta el 2020 de 2519 personas y tasa de fallecimientos del 34,4% (Ruiz y Jiménez, 2020). En diciembre de 2019 se registra en la ciudad de Wuhan (China) múltiples casos personas que reportaban tener las misma sintomatología entre sí, número que iba en aumento, por lo que investigadores de la salud proceden a su investigación; ya el 09 de enero de 2020 se hace público que se trata de una nueva variación del coronavirus y luego de algunas denominaciones, se termina por nombrar SARS-CoV-2 y a la enfermedad procedente de ésta COVID-19 (Ruiz y Jiménez, 2020).

Luego de su expansión por 114 países, 118.000 casos y 4291 fallecimientos, el 11 de marzo de 2020 el Director General de la OMS declara la primera pandemia generada por un coronavirus (OMS, Marzo de 2020), el SARS-CoV-2 se propagaba rápidamente y se esperaban no solo los efectos en la salud pública y altas tasas de fallecimiento, sino que también se esperaban grandes retos con respecto a los ámbitos social y económico, de tal forma, indicó el Director General de la OMS que “todos los países deben encontrar un delicado equilibrio entre la protección de la salud, la

minimización de los trastornos sociales y económicos, y el respeto de los derechos humanos” (Marzo 2020, parr. 27), aludiendo de esta forma a las consecuencias sociales y económicas que se preveían. Es así, como los países alrededor del mundo comenzaron a adoptar prácticas de salud pública, proponiendo distintas formas de enfrentarse a esta pandemia.

Ha sido evidente con el pasar de los meses la notoria brecha de desigualdad a la que se enfrentan los países en vía de desarrollo y emergentes. Mientras América Latina se convertía en el nuevo epicentro de la pandemia, otros países como Taiwán y aquellos con limitaciones geográficas con China, como Singapur y Corea del Sur, apropiaron estrategias de cuidado de la ciudadanía que les permitieron no solo controlar el número de casos, sino también proteger su economía a través de medidas innovadoras y pertinentes para la crisis a la que se enfrentaban; mientras otros países como Nueva Zelanda, Australia, Canadá y Alemania, mostraron su efectividad en toma de pruebas, servicios competentes de salud, rápidas y acertadas decisiones políticas y económicas (Bremmer, junio 2020). En Latinoamérica, la nación con mejores resultados reflejados en sus bajos índices de contagio y fallecimientos, ha sido Argentina (Bremmer, junio 2020).

De esta forma, aseguró la OMS (2020c), la pandemia por COVID-19 supera la crisis en salud, ahondando en problemáticas económicas, humanitarias, de seguridad y de derechos humanos que han afectado a gran parte de la población. Por lo que, la pandemia no solo tiene repercusiones en la salud, sino que representa una amenaza para el desarrollo de los países, en mayor medida en algunas zonas del mundo, como África, algunos Estados Árabes, América Latina y Asia Sudoriental (OMS, 2020c). La pandemia y todas las medidas que se han contraído con ella, han producido diferentes consecuencias como el aumento del desempleo, dificultades en la calidad de la

empleabilidad para el trabajador, principalmente para trabajadores del sector informal (OMS, 2020c). Además, la pandemia significará un mayor impacto para personas y comunidades con problemas de salud, adultos mayores, jóvenes, mujeres, migrantes, entre otras que diariamente enfrentan otras situaciones de vulnerabilidad, que aumentan la desigualdad (OMS, 2020c).

Para dar continuación al desarrollo, características y otros aspectos de la pandemia, se hace necesario conceptualizar el término *pandemia*. Viene del griego *pandêmonnosêma* que se traduce al español como “enfermedad del pueblo entero”, de forma que en el sentido estricto del término y desde una perspectiva microbiana, se trata de una enfermedad o virus de aparición multicausal que se transmite persona a persona y a la cual gran parte de la población no tiene inmunidad (Henao, 2010), sin embargo, esta es una definición limitada a la dimensión biológica, que no permite ver el panorama completo de la pandemia, ignora otros aspectos contextuales que pueden determinar de uno u otro modo el curso que puede tomar una pandemia (Henao, 2010). Por su parte, la Medicina Social Latinoamericana como corriente de pensamiento crítico, se propone la construcción del conocimiento a través de un análisis multidimensional de la enfermedad (Henao, 2010). En el presente caso, la pandemia es vista más allá del dualismo huésped-virus, sin negar lo biológico, se tiene en cuenta mediante un panorama que permite la revisión de las condiciones contextuales de la pandemia, los aspectos de la economía, la política y la forma en que cambian las sociedades (Henao, 2010). Más allá de la determinación causal de la pandemia, esta perspectiva enmarca el cómo de las formas de vida, antes, durante y después del desarrollo de la enfermedad, reconociendo los condicionantes y las necesidades sociales en los diferentes contextos (Henao, 2010). Además, entendiendo la historicidad que antecede América Latina, se hace necesario una transformación en la forma en que se observa, investiga y analiza la

pandemia, un cambio de epistemología, más adecuada a la complejidad de las sociedades en esta región (Basile, 2020).

Así, la pandemia por COVID-19 va más allá de la simple –pero no insignificante- transmisibilidad del SARS-CoV2, es una situación crítica mundial que, por lo menos en América Latina, debe analizarse desde una perspectiva integrativa de los componentes, las variables y las unidades que constituyen esta crisis sanitaria. Hacia 1994 el médico antropólogo Singer publica un artículo en el que menciona el término *sindemia* para referirse al conjunto de características políticas, económicas y sociales que daban curso y se interrelacionaban con la pandemia del VIH-SIDA en 1990. Una *sindemia* es el comportamiento epidemiológico de una enfermedad a las luces del contexto social de la población donde ocurre, reconociendo las desigualdades, falta de oportunidades, tipos de gobiernos, niveles educativos, malnutrición, falta de acceso a servicios de salud, dificultad para mantener contacto con redes de apoyo y cuidado, y demás condiciones que pueden o no posibilitar el cambio, desarrollo y progreso de una enfermedad en una población específica (Singer, 1994). Es así como las condiciones biológicas y sociales hacen parte del repertorio de la actual pandemia por COVID-19 que ha llevado a diversas comunidades a ser mayormente vulnerables al contagio, la muerte, el aumento en los índices de desigualdad, desempleo, precariedad en acceso a servicios de salud, la aparición de otras enfermedades no transmisibles y pobre atención a éstas, entre otros factores que disminuyen la calidad de vida de las personas (Horton, 2020).

Incluso antes de la difusión del COVID-19, la situación social en América Latina y el Caribe se estaba deteriorando, como muestran el aumento de los índices de pobreza y de extrema pobreza, la persistencia de las desigualdades y el descontento generalizado. En ese contexto, la crisis tendrá repercusiones

negativas en la salud y la educación, así como en el empleo y la pobreza.

(Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2020, p. 9).

La OMS (2020c) advierte un aumento en el índice de pobreza en alrededor de 500 millones de personas, además con el riesgo de entre 70 y 100 millones de personas de volver a caer en la pobreza extrema, así, también reconociendo como factor de riesgo el acceso a agua potable y saneamiento, garantías de servicios de seguridad y protección, estabilidad laboral, edad (infantes y adultos de la tercera edad), pertenecer a un grupo indígena, obtener bajos ingresos económicos, sistemas de salud poco preparados, entre otros. En América Latina se esperan fuertes impactos en los servicios de salud, debido al ya debilitado sistema de salud de países de la región y la brecha de desigualdad en la accesibilidad, también, con respecto a la educación, con el cierre de escuelas niños, niñas y adolescentes que se veían beneficiados por alimentación y seguridad pondrán en riesgo no solo su integridad sino también la participación de los padres en el mercado laboral (CEPAL, 2020). Asimismo, señala la CEPAL (2020) que alrededor de 85 millones de niños y niñas reciben del sistema educativo o estatal alimentación que pudo ser retirada con el paso de la educación a la virtualidad. También, con respecto a la estabilidad laboral, se estima que aumente el empleo informal, el número de menores de edad en el mercado laboral y, como ya se dijo, el riesgo de pobreza y pobreza extrema (CEPAL, 2020).

Por lo que respecta al panorama nacional, en Colombia, mediante el Decreto 457 se indican las disposiciones en el marco de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19 y la conservación del orden público (Ministerio del Interior, 22 de marzo, 2020), dando a conocer las instrucciones para el cumplimiento del Aislamiento Preventivo Obligatorio durante 19 días, el cual sería la primera medida para la contención de la pandemia por COVID-19 tomada por el Estado, aludiendo al aislamiento de la totalidad

de la ciudadanía a excepción de 34 causales de circulación para garantizar el derecho a la vida y a la salud integral (Ministerio del Interior, 22 de marzo, 2020). De tal manera, no fue la primera o única estrategia, seguida a esta última el gobierno extiende en diferentes ocasiones el aislamiento, se realizan modificaciones a las excepciones e incluso se realiza el cierre de fronteras terrestres, marítimas y fluviales (Decreto 531, 08 de Abril de 2020; Decreto 749, 28 de Mayo de 2020; Decreto 1168, 25 de agosto de 2020; Decreto 1297, 29 de septiembre de 2020). Mientras el gobierno, se centraba en la contención biológica del Coronavirus la población tuvo que presenciar diferentes eventualidades tanto relacionadas con la crisis sanitaria por COVID-19 como aquellas relacionadas con el manejo del Estado de ésta, la violación a derechos humanos, el asesinato sistemático de líderes y lideresas sociales –siendo Colombia el país con más líderes ambientales asesinados en el año-, la corrupción, elevación en casos por violencia de género e intrafamiliar, el intento de fuga de casi nueve centros carcelarios del país, el aumento en los índices de pobreza y desempleo y demás eventos que juntos durante lo transcurrido del año han aumentado la brecha de desigualdad en Colombia (Cudris et al., 2020).

De esta forma, la actual situación debe ser vista como una crisis multidimensional y, como lo recomiendan Botero y Montañez (2020), las estrategias de cuidado de la salud pública deben ir acompañadas de medidas de mitigación de las mismas, teniendo en cuenta las consecuencias colaterales de la pandemia en el ámbito social y económico. Lo anterior, además haciendo un análisis contextual del país, permite hacer una recapitulación de los eventos sociales de mayor impacto en Colombia (además de la pandemia, claramente). Durante el 2020 Colombia se convirtió en un escenario de masacres, asesinatos sistemáticos a líderes y lideresas sociales, al igual que firmantes de paz, impactando principalmente a los actores directos, pero

proporcionando una sensación de inseguridad y peligro en la población general (Indepaz, 2020a; Indepaz, 2020b; Global Witness, 2020). Asimismo, en el 2020 se reportó un aumento en el número de feminicidios, siendo así 630 mujeres las asesinadas según el Observatorio de Feminicidios Colombia (2020), señalando el lugar de los hechos de mayor incidencia el hogar de la víctima, lo que a la luz del contexto de la pandemia significa un factor de riesgo para las mujeres colombianas. Otro acontecimiento que fue notorio fue las manifestaciones sociales, en respuesta al descontento de la ciudadanía frente al creciente desempleo, la inseguridad, el cumplimiento de los acuerdos de paz y el exceso de poder por parte de personajes políticos y entidades de control (Rodríguez, 2020).

Por lo referido a Bogotá, también se han dado diferentes eventualidades y tomado diferentes medidas, como el control de las zonas de contagio con alerta naranja (Zonas de Cuidado Especial), manifestaciones pacíficas y violentas por parte de la comunidad bogotana, represión, violación de derechos y homicidios por parte de las llamadas autoridades de control, reactivación económica, entre otras. Así, a finales de 2019 y principios de 2020 tales protestas dejaron en Bogotá un saldo de 167 denuncias por presuntos casos de abuso policial, 13 fallecidos, 403 heridos en dos días de protestas -de ellos 194 policías-, 60 Comandos de Atención Inmediata (CAI) resultaron afectados, daños físicos en 91 automóviles -incluyendo 77 autobuses de transporte público-, 5 bancos y 3 establecimientos comerciales, imputación de cargos a tres policías y un sentido de inseguridad sobre el actuar de las fuerzas públicas y los enfrentamientos por parte de los manifestantes (Barreto, 2020; Silva, 2020; El Tiempo, 2021). Por su parte, la alcaldía de Bogotá, en lo referente a la reactivación económica indicó fortalecimiento en iniciativas de financiamiento, fortalecimiento a Mipymes y productores rurales, impulso a la economía social y la recuperación del sector turístico a través de la

campaña “En Bogotá nos Vemos” (Arias, 2020). Avances en reactivación económica que debieron ser evidentes en la ciudadanía, sin embargo, el percentil de desempleo aumentó durante el año 2020 en 5,4 puntos, resultando un percentil de 15, 9% del desempleo; la tasa de desocupación (TD) en Bogotá, fue de 18,2% (aumentó en 7,3 puntos) (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2021). Igualmente, los comerciantes en Bogotá han hecho uso de su derecho a la protesta social, pidiendo garantías sobre la reapertura gradual y reactivación económica (El Espectador, 2021; El Tiempo, 2020).

Mientras la situación social y económica de los bogotanos parecía ir en descenso; en específico la localidad de Usme que durante el año 2017 ya representaba el mayor índice de pobreza multidimensional (10,9%) (Secretaría Distrital de Planeación, 2019), enfrentaba las particularidades propias de su contexto. Cinco indicadores, contemplando la educación, condiciones de vida de niños, niñas y adolescentes, salud, trabajo y acceso a servicios públicos domiciliarios y condiciones de la vivienda determinan la calidad de vida de sus habitantes (Secretaría Distrital de Planeación, 2019). Lo anterior, significando factores de riesgo, que en conjunto con el confinamiento y demás situaciones durante la pandemia dejan en evidencia las situaciones de vulnerabilidad que deben enfrentar los ciudadanos de la respectiva localidad. Después del inicio de la cuarentena muchas familias se quedaron sin sustento y esperando las ayudas del gobierno. Al mes de marzo de 2021 en Usme se han reportado cerca de 23.375 casos de COVID-19, convirtiéndose en la localidad número 11 con mayor cantidad de contagios, representando el 3,73% de los casos en Bogotá (Observatorio de Salud de Bogotá, 23 de marzo de 2021). Si bien, Usme no parece ser una zona de alto índice de transmisibilidad, se le decretó entre el 13 y el 26 de julio de 2020 como Zona de Cuidado Especial, indicando alto riesgo de contagio allí, realizando

seguimiento epidemiológico, entregando ayudas focalizadas a familias vulnerables y ordenando la limitada circulación, tanto entre barrios como, hacia afuera de la localidad (Giraldo, 2020). Al tomar estas medidas, el aumento en el desempleo, despidos masivos y demás consecuencias ponen en manifiesto el mayor riesgo de esta población ubicada al sur de la ciudad.

Desde la dirección local de Usme, se llevó a cabo junto con la ciudadanía un diagnóstico y plan de desarrollo local 2021-2024, el cual se realiza en el marco de inclusión social, productiva y política, con una apuesta hacia la mitigación de la crisis climática, promoviendo convivencia de paz y un modelo de movilidad a través de “un gobierno abierto, transparente y ciudadanía consciente” (Acuerdo local 002, 04 de Octubre de 2020, p. 4).

De modo que mediante la presente contextualización se puede evidenciar las vicisitudes sociales, económicas y de las demás áreas de la vida presentes en la población hacia quien va dirigido el presente proyecto de investigación; situaciones que pueden significar amenaza sobre la salud física, además en la forma de vida e incluso sobre la salud mental y emocional, debido a la elevada demanda ambiental.

## **Marco Teórico**

Las dimensiones social y emocional del ser humano están íntimamente relacionadas; las emociones se dan entre otras cosas entorno a las relaciones de los individuos con sus entornos (Extremera, 2020). Si bien la emoción guarda una base biológica, que se refleja en los primeros años del ciclo vital, la dimensión social (familia, escuela, trabajo, grupo de amigos, comunidad) juega un papel indiscutiblemente importante en la experiencia y expresión emocional (Eisenberg y Hernández, 2018). De tal forma que la experiencia en sociedad moldea la forma en que los individuos expresan y experimentan sus emociones. En la interacción con otros, las personas aprenden a diferenciar situaciones positivas de las negativas, así como las reacciones emocionales de otros potencian las reacciones de la persona misma (Eisenberg y Hernández, 2018). En la medida en que aumentan las experiencias sociales y de interacción, los individuos regulan de manera más eficiente sus emociones e incluso esto puede determinar la cantidad de emociones positivas o negativas que se experimentan a lo largo de la adultez (Charles y Luong, 2013; Eisenberg y Hernández, 2018).

Según lo previamente revisado, los aspectos sociales tienen una gran incidencia en la emocionalidad de las personas, determinando incluso la expresividad y el bienestar emocional; de forma, que la emocionalidad no puede ser vista de manera singular a los aspectos sociales y culturales, sin embargo con fines de su comprensión un marco de referencia alrededor de las emociones es fundamental para el entendimiento del concepto de socio-emocionalidad.

### **Teoría de las Emociones**

El estudio de las emociones no es un tema nuevo dentro de la academia, incluso desde antes de la fundación de la psicología como ciencia ha sido de interés para aquellos estudiosos del ser humano. Han sido diversas las perspectivas y teorías que han acaparado la conceptualización de las emociones, dejando vislumbrar la complejidad de este constructo; hacia 1884 desde la psicología científica se proponen las primeras ideas sobre las emociones, es William James quien publica por primera vez su Teoría de las Emociones indicando que la emoción era un efecto del proceso corporal, contrario a lo que la tradición en el estudio de las emociones había planteado: la emoción es aquello que antecede la reacción conductual (Haye y Carballo, 2017; Fernández y Jiménez, 2010).

La palabra *emoción* proviene del término latín *emovere*, donde *e* significa “afuera” y *movere* “mover”, dando significado a la antigua expresión moverse de un lugar a otro (Estrada, 2018). Sin embargo, a través del tiempo, el nacimiento de nuevas disciplinas y el impacto de diferentes pensadores el término se ha transformado y tomado distintos significados. La forma en que se han construido las perspectivas sobre las emociones muestra las diferentes formas de entender el mundo, ya que se ha hecho desde diversidad en cuestión de términos y paradigmas (Fernández y Jiménez, 2010). La emoción es entendida como un proceso multidimensional, discerniendo tres formas de respuesta: cognitivo, conductual y fisiológico (Chóliz, 2005), lo que representa la dificultad para lograr una definición del término y una clasificación de las emociones, sin embargo uno de los acercamientos conceptuales que mejor abordan el estudio de las emociones y siguiendo un modelo dimensional de placer-displacer, suele ser aquella en que la emoción es vista como una situación, momento o vivencia agradable o desagradable de carácter afectiva que involucra una cualidad experiencial subjetiva y que recoge tres tipos de respuesta: fisiológico-adaptativo, conductual-expresivo y

cognitivo-subjetivo (Chóliz, 2005; Agudelo, Arias y Guerrero, 2020). Asimismo, la emoción constituye una variación en estas áreas (cognitiva, conductual y fisiológica), representando una alteración de los procesos psicofisiológicos del individuo (Estrada, 2018).

De igual modo, por lo que se refiere a la clasificación de las emociones, ha sido controversial, ya que desde los diferentes paradigmas se evidencian de manera distintas. Lo que tienen en común las ideas sobre las emociones básicas, es que se considera que son innatas y producto de la evolución, aludiendo a las ideas darwinianas (Chóliz, 2005). Plutchik (1980, citado en Ramos, Piqueras, Martínez y Oblitas, 2009) por su parte plantea ocho emociones básicas agrupadas en diadas: alegría-tristeza, aprobación-disgusto, cólera-miedo y sorpresa-anticipación; a partir de este repertorio básico de emociones se desglosan el resto de las emociones. Para Izard (1992, citado en Ramos et al., 2009) las emociones básicas son el placer, el interés, la sorpresa, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y el desprecio, además reconociendo que las emociones se pueden dividir en positivas, las cuales mejoran la percepción de bienestar y la construcción de relaciones sociales, y negativas, las que por el contrario disminuyen la sensación de bienestar y la construcción de relaciones con otros (Izard, 1971, citado en Barrera, 2010). Es Ekman, quien a través del análisis de las teorías y estudios en expresiones faciales propone y defiende la teoría evolucionista de las emociones básicas, las cuales tienen señales universales distinguibles, respuestas fisiológicas específicas, reconocimiento de ellas en otros, presencia en primates (incluso en otros animales) (Ekman, 1992; Ekman, 1999), entre otras características mediante las que justifica su planteamiento sobre siete emociones básicas: la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo, el asco, la alegría y el desprecio, siendo esta última una de las proposiciones más controversiales dentro de su teoría (Ekman, O'Sullivan y Matsumoto, 1991).

Las emociones, como cualquier proceso psicológico, tienen una utilidad funcional dentro de la vida de los seres humanos. Por lo concerniente a las funciones de las emociones, Reeve (1994, citado en Chóliz, 2005; 2010) indica que las principales son las funciones: adaptativas, sociales y las motivacionales.

Las *funciones adaptativas o de afrontamiento* de las emociones, se han estudiado en torno a la investigación comparativa, iniciando por Darwin (1859, citado en Reeve, 2010) y el planteamiento de su teoría de la evolución, también más adelante con el libro de su autoría *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales* (Darwin, 1872, citado en Reeve, 2010). A partir de las teorías evolucionistas, el estudio de las emociones integra la base biológica a las mismas, por ejemplo las expresiones emocionales evidenciadas en animales no humanos, las emociones y sus expresiones faciales “universales” evidenciadas en diferentes culturas alrededor del mundo y las bases neuropsicológicas y anatómicas de la emoción (Ekman, 1992). Las emociones se producen como respuesta ambiental a situaciones demandantes, de tal forma han sido útiles a lo largo de la evolución y como estrategia de supervivencia; por ejemplo, un perro que se siente en peligro, ataca y ladra, y una persona se siente amenazada y puede decidir huir o atacar (Reeve, 2010), así la emoción permite una respuesta eficaz en entornos cambiantes, dirigiendo la conducta hacia diferentes modos de afrontamiento, cumpliendo ocho propósitos principales: protección, destrucción, reproducción, reunión, afiliación, rechazo, exploración y orientación (Ver figura 1).

Emoción	Situación estímulo	Conducta emocional	Función de la emoción
Temor	Amenaza	Correr, volar	Protección
Enojo	Obstáculo	Morder, golpear	Destrucción
Alegría	Pareja potencial	Cortejar, aparearse	Reproducción
Tristeza	Pérdida de una persona valiosa	Llanto de ayuda	Reunión
Aceptación	Membresía de grupo	Acicalarse, compartir	Afiliación

Asco	Objeto desagradable	Vomitarse, hacerse a un lado	Rechazo
Anticipación Sorpresa	Nuevo territorio Objeto novedoso repentino	Examinar, mapear Detenerse, alertarse	Exploración Orientación

Figura 1: Tomado de Reeve (2010).

Debido a que gran parte de especies, incluyendo a los seres humanos, viven en grupo, se hace manifiesto las *funciones sociales* de las emociones, las cuales permiten una interacción social más sencilla, un sentido de control sobre las emociones de otros, la efectividad en la comunicación de estados afectivos y la promoción de conducta prosocial (Chóliz, 2005). Se trata del uso de las emociones para la creación, el mantenimiento y finalización de relaciones, mediante la identificación de éstas en otros, el reconocimiento propio y la inhibición de reacciones emocionales que pueden alterar la estructura de algunos grupos sociales (Chóliz, 2005; Reeve, 2010). A lo largo del ciclo de vida, las emociones permiten a los seres humanos la integración en grupos, el fortalecimiento de relaciones con cuidadores, familiares y pares, al igual que el cumplimiento de funciones en interacciones sociales como las informativas, de advertencia y directivas (Reeve, 2010). En el relacionamiento social, las expresiones faciales y conductuales propias de las emociones, no siempre van acompañadas de la emoción, es el caso de quien sin sentirse feliz sonríe para agradar en un grupo (Reeve, 2010).

Por otra parte, distintas posturas indican que la emoción es el principal activador de los procesos motivacionales (Fernández y Jiménez, 2010; Estrada, 2018), dando paso así a las *funciones motivacionales* de las emociones, las cuales no se limitan a la activación motivacional mediante las emociones, además indican la presencia de la emoción como reacción a conductas motivadas, como quien se siente alegre porque logra cumplir una meta (Reeve, 2010). La emoción y la motivación han sido estudiadas

en conjunto y guardan una íntima relación debido a su relacionamiento cíclico (Estrada, 2018).

Por otro lado, entendiendo la complejidad y multidimensionalidad de las emociones, han sido descritas desde diferentes enfoques, esencialmente aquellos relacionados con las formas de respuesta emocional (biológica, conductual y cognitiva), reconociendo además los aspectos sociales y culturales de la emoción.

Con el fin de comprender desde una *Perspectiva* biológica aquello referente a las emociones, es necesario retomar la tesis de Darwin acerca de la continuidad evolutiva respecto a la expresividad emocional en animales no humanos, ya que sus estudios comparativos sobre patrones de expresión marcan una base fundamental de los descubrimientos sobre las demarcaciones neurales y fisiológicas que componen las emociones, además, proponiendo la universalidad de las emociones, dando lugar al planteamiento de las emociones primarias (ira, miedo, sorpresa, alegría y tristeza) (Martínez, 2018). Es a partir de esto que Ekman, desde una perspectiva evolucionista, a inicios en la década de 1970 desarrolla estudios en expresividad facial intercultural que se extienden a lo largo del siglo XX (Ekman, 1999). Otro importante autor, que presentó su teoría de las emociones, promoviendo los fundamentos de esta perspectiva, es James (Martínez, 2018) quien expuso la idea de que las emociones se componen en primer lugar, la percepción del objeto, el cual produce una reacción corporal que finalmente, permite experimentar la emoción: percepción → fisiología → emoción; oponiéndose a la tradicional idea de que las emociones son procesos internos que posteriormente son exteriorizados (Haye y Carballo, 2017). Los planteamientos de James son usualmente comparados con los dados por Lange, que debido a sus similitudes conceptuales y aparición temporal es denominada “Teoría de James-Lange”, sin embargo lo que diferencia una de la otra es lo que produce la emoción, mientras James se centraba en

los cambio viscerales y contracciones musculares, Lange se centraba en los cambios y contracciones musculares involuntarias (Haye y Carballo, 2017). Así, algunos autores que amplían los estudios correspondientes a la expresión corporal de las emociones son, Ekman, Levenson y Friesen (Reeve, 2010).

Igualmente, por lo que se refiere a las respuestas neuronales de las emociones, éstas son los procesos internos que ocurren en los sistemas de funcionamiento autónomo, grupos de glándulas y secreción de hormonas, esquemas cerebrales límbicos y actividad neuronal del procesamiento de la información; que pueden provocar aspectos cognitivos propios de las emociones, como las valoraciones, los conocimientos, atribuciones, antecedentes de socialización (ver figura 2).

Aspectos biológicos	Aspectos cognitivos, sociales y culturales
1. Sistema nervioso autónomo	1. Valoraciones
2. Sistema endocrino	2. Conocimientos
3. Circuitos neurales del cerebro	3. Atribuciones
4. Tasa de descargas neurales	4. Antecedentes de socialización
5. Realimentación facial	5. Identidades culturales

*Figura 2:* Sistemas biológicos y aspectos cognitivos de la emoción (Tomado de Reeve, 2010, p. 245).

El estudio de las emociones se inició hace más de cien años, cuando surge la interrogante sobre el papel del sistema nervioso en el procesamiento de las emociones (Reeve, 2010), dando lugar a lo que Panksepp denominó *neurociencia afectiva*, el campo que comprende como base los aspectos neurales, y tiene como principal objetivo la delimitación, estudio de sistemas y circuitos asociados a los procesos internos de la emoción, de tal forma, se conforma como un área de estudio multidisciplinar y multimetódica (Martínez, 2018; Fernández y Jiménez, 2010). Es Cannon quien da inicio a este enfoque de estudio de las emociones, mediante su teoría sobre la ubicación de puntos específicos en el sistema nervioso central responsables del procesamiento de las

emociones (Fernández y Jiménez, 2010). Igualmente, Papez a través de sus investigaciones y observaciones en cerebros lesionados, expone importantes descubrimientos de canales relacionados con la experiencia emocional, conduciendo el estudio del “cerebro límbico” (Martínez, 2018; Fernández y Jimenez, 2010). Al estudio del cerebro emocional se unen otros autores importantes en la construcción de esta disciplina, como: Heinrich Klüver, Paul Bucy, Paul MacLean (Martínez, 2018; Fernández y Jimenez, 2010).

Dentro de las principales vertientes bajo las que se ha indagado el tema de las emociones, está la *perspectiva conductual*, la cual ha aportado principalmente desde los fundamentos del aprendizaje, el condicionamiento y la extinción para la regulación emocional, y la comprensión de las emociones de miedo y ansiedad (Martínez, 2018; Marin y Milad, 2018); dejando de lado los estudios en percepción cognitiva y bases biológicas de las emociones (Fernández y Jiménez, 2010). Por lo que corresponde a los aportes desde la tesis del *aprendizaje*, la clave de las emociones se encuentra en las respuestas emocionales incondicionadas, que se transmiten a través del aprendizaje o el condicionamiento (Martínez, 2018). Desde esta corriente, se denomina la conducta emocional a todo comportamiento observable, medible y que se puede condicionar, que se da en respuesta algún estímulo, bien sea incondicionados o aprendidos (Fernández y Jiménez, 2010). Las principales reacciones emocionales medibles son el sobresalto, la frecuencia cardíaca y los niveles de conductancia de la piel (Marin y Milad, 2018). Este tipo de aprendizaje emocional ha sido ampliamente usado en el ámbito educativo y clínico de la modificación de la conducta, principalmente enfocado en la modificación de las respuestas emocionales del miedo/ansiedad (Martínez, 2018); el primer modelo documentado de la modificación de la conducta desde esta perspectiva es el experimento de Watson y Rayner, quienes sostenían que los seres humanos nacen con

una serie de respuestas emocionales no aprendidas (incondicionadas) que se dan a partir de estímulos incondicionados; pero, mediante el condicionamiento es posible asociar una respuesta condicionada (p.ej. de miedo) a un estímulo neutro o que no cause ninguna respuesta emocional (Fernández y Jiménez, 2010). Fue el caso de Albert (el pequeño Albert), un niño de 11 meses de edad, el cual mediante el esta técnica de condicionamiento le fue mostrado un estímulo neutro (una rata blanca) junto con un estímulo incondicionado (un ruido fuerte), emparejando estos dos estímulos y provocando la misma respuesta incondicionada que ocasionaba el ruido con la manipulación de la rata, induciendo una nueva respuesta condicionada al que inicialmente era un estímulo neutro (Fernández y Jiménez, 2010). Siguiendo este mismo modelo, Marin y Milad (2018) exponen su plan de condicionamiento del miedo y posterior extinción de dos días; se propone a un grupo de participantes la presencia de luces de distintos colores (estímulo neutro) acompañadas de una pequeña descarga eléctrica (estímulo incondicionado), provocando una respuesta de temor que inicialmente solo era producida por la descarga, pero que ahora se da con la presencia de las luces (respuesta condicionada); de tal forma, luego del condicionamiento, se pasa a la presentación del estímulo ahora condicionado (luces) sin el estímulo incondicionado (descarga eléctrica), que da lugar a la extinción de la respuesta emocional de miedo.

Este tipo de experimentos, principalmente el de Watson y Rayner, brindaron la base para los posteriores estudios en extinción de conducta indeseada, el surgimiento de nuevos paradigmas, el tratamiento de fobias adquiridas e incluso en tratamiento en trastorno afectivos (Fernández y Jiménez, 2010; Marin y Milad, 2018). Sin embargo, este enfoque presenta debilidades como el problema de las respuestas naturales fóbicas no aprendidas, que requieren una reestructuración en el proceso de extinción, también la

falta de precisión de los estudios debido a las condiciones de laboratorio y en algunas ocasiones, la ineffectividad del proceso de extinción emocional (Fernández y Jiménez, 2010).

Con el paso del tiempo, resulta limitante una visión desde solo lo observable y medible de la conducta emocional, lo que resulta en cambios importantes en el condicionamiento y consigo la aparición del neoconductismo, que contempla el estudio de conducta no observables o respuestas encubiertas, además de la tradicional conducta emocional observable (Fernández y Jiménez, 2010). Reconociendo de esta forma el aspecto cognitivo de la conducta, al igual que otros factores sociales y culturales (Fernández y Jiménez, 2010).

La perspectiva con mayor fuerza dentro del estudio de las emociones es la *Psicología cognitiva*, la cual se interesa por el procesamiento de la información, las relaciones sociales y los contextos sociales y culturales (Reeve, 2010), lo que la corriente conductual denominó ‘respuestas encubiertas’ es descrito por ésta como *procesamiento de las emociones* o la *evaluación-valoración* de las emociones (Martínez, 2018). Los procesos cognitivos no son ajenos a las afectividades, juegan un importante papel en las respuestas emocionales tanto cuantitativas como cualitativas (Fernández y Jiménez, 2010). Esta corriente a su vez, recoge diferentes perspectivas, debido a la variedad de definiciones sobre lo cognitivo, por referente al presente proyecto y por claridad conceptual, la cognición se refiere al procesamiento activo de la información que realizan las personas de eventos que pueden evocar experiencias emocionales; la mayoría de las emociones requieren un procesamiento cognitivo de la información (Fernández y Jiménez, 2010). La actividad cognitiva de la emoción está basada en los procesos de evaluación y valoración de acontecimientos, de carácter interno o externo (Fernández y Jiménez, 2010).

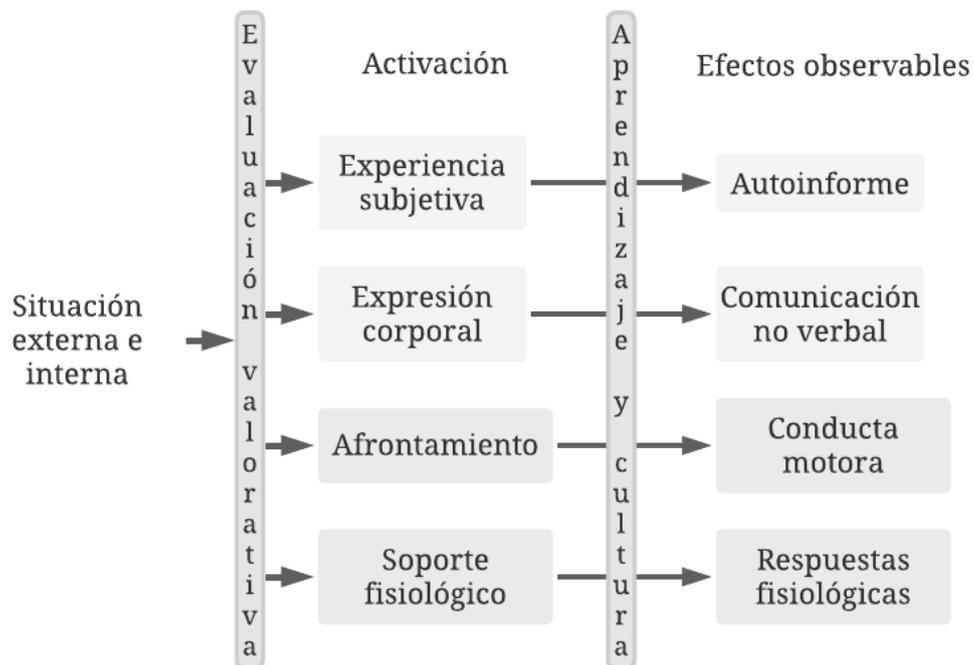
El proceso mediante el cual los individuos clasifican y le dan la importancia personal a un suceso, se denomina *valoración* cognitiva de la emoción, la cual antecede a toda emoción, es la que ocasiona el estado afectivo y la respuesta emocional (Reeve, 2010). El concepto de valoración (o evaluación) es acuñado por la psicóloga Arnold en 1960 (Elices, 2015). Este proceso se da de manera automática con bajo nivel de consciencia, provocando el estado consciente de la emoción (alegría, tristeza, ira, entre otras) (ver figura 3) (Fernández, 2010).

El proceso de la emoción tiene comienzo en la presentación, experimentación y/o percepción de algún suceso que representa una variación de las condiciones cotidianas, este puede ser un recuerdo, un sonido fuerte, una situación insegura o peligrosa, o cualquier evento de estimulación de los sistemas perceptivos del cuerpo (vista, oído, olfato, gusto, tacto, autoperceptivo); estos sucesos pueden ser de carácter intrínseco o extrínseco con carga emocional asignada subjetivamente a través de situaciones previas (Fernández, 2010). La situación desencadenante no provoca en sí misma una emoción, sino que la aparición de la emoción está mucho más relacionada con las expectativas subjetivas individuales sobre determinado evento, de tal forma mediante la percepción de respectivo suceso, se inicia un proceso de *evaluación valorativa* donde la persona determina si el desencadenante es beneficioso o dañino (malo o bueno) (Reeve, 2010). Esta valoración, se compone de dos partes, en primer lugar evalúa las características afectivas de determinado evento, al igual que le asigna una valoración en términos de la relevancia personal; estos dos aspectos conforman un doble proceso de filtro afectivo que pueden evaluar las situaciones según la novedad o el agrado intrínseco; y asignar una valoración emocional según la significancia situacional y motivacional, el afrontamiento, las normas sociales apropiadas por la persona (Fernández, 2010).

De esta forma, los individuos adoptan estilos de procesamiento de valoración cognitiva, según otros aspectos, como la personalidad y el contexto cultural; Krohne (1993, citado en Fernández 2010) reconocía dos tipos de personas, en primer lugar las *repressoras*, quienes intentan apartar la atención a estímulos que puedan desencadenar la emoción y en segundo lugar, las personas *sensibles*, quienes permanecen haciendo revisiones ambientales, al tanto de eventos potencialmente emocionales.

Continuo a la valoración de la situación, ocurre la *activación* emocional que se constituye como un efecto del procesamiento; dando lugar a una experiencia o efecto subjetivo, que se refiere a las sensaciones o sentimientos de placer - displacer (Fernández, 2010). Esta activación, se puede presentar corporalmente mediante la expresión facial, la activación de procesos fisiológicos (sistema neuroendocrino), comunicación no verbal y demás formas de experimentación de la emoción, también, por los cambios o reacciones comportamentales propios del afrontamiento, reconociendo básicamente, la huida o la evitación (Fernández, 2010).

Ya que la persona experimenta determinada emoción, en el procesamiento surge un segundo filtro que está ligado a la exteriorización, sin embargo, este ocurre de manera un poco más consciente, basado en las circunstancias sociales y el aprendizaje de la cultura (Fernández, 2010). Es así, que la persona selecciona la forma en que desea expresar su emoción, teniendo en cuenta la situación en que se encuentra inmersa, los aprendizajes previos sobre la “correcta” forma de expresividad afectiva, las normas sociales y las experiencias emocionales previas que dan lugar a un mecanismo de control socio-cultural de la emoción.



*Figura 3:* Representación del proceso emocional (Tomado de Fernández, 2010, p. 94).

Dentro de la corriente cognitiva, existen multiplicidad de modelos teóricos que se han desarrollado desde la década de 1960 y responden a distintas líneas del estudio de la emoción (Elices, 2015).

Por su parte, Marañón (1924, citado en Elices 2015) inicia los estudios sobre la cognición en relación con las respuestas fisiológicas (teoría bifactorial) como necesarias para la experiencia emocional, de sus observaciones teóricas se destaca que las características fisiológicas y subjetivas de la emoción se diferencian entre sí, la valoración cognitiva permite explicar la respuesta fisiológica y producir una respuesta emocional, la emoción se da necesariamente en conjunto con la cognición y activación fisiológica, siendo el estado emocional producto de estos dos factores (cognición y fisiología). Siguiendo a Marañón, Schachter y Singer (1962, citado en Elices 2015)

platearon que intensidad de la experiencia emocional está relacionada con la activación fisiológica, mientras que la cognición representa la cualidad de la emoción; bajo estas premisas realizaron una serie de investigaciones que más adelante no logran ser replicados con éxito. Dando un giro a la perspectiva cognitiva, Robert Solomon (1973, citado en Melamed, 2016) sostiene que las emociones son juicios normativos, esencialmente morales que hacen las personas, que a su vez no son simplemente consecuentes a los hechos que las provocan, sino que requieren de un procesamiento y valoración de los eventos. Lo anterior, dando la responsabilidad sobre las emociones, tanto como de los juicios morales, a quien las experimenta, posición que resulta controversial (Melamed, 2016). Uno de los modelos valorativos de mayor relevancia, es el desarrollado por Lazarus y Folkman (1984, citado en Elices, 2015); es en 1982 cuando Lazarus postula que las valoraciones cognitivas preceden la experiencia emocional, vinculando de esta forma el ambiente y la emoción (Melamed, 2016). Estos autores toman el término *valoración*, dado por Arnold y sostienen que es el comienzo del proceso emocional, seguido de la activación emocional y luego de la respuesta emocional a éste; proponiendo así, un esquema de procesamiento cognitivo de la emoción, comenzando por un estímulo que es percibido, siguiendo con una evaluación primaria, que definirá si la situación es positiva o negativa (buena o mala) para la persona, con respecto a la evaluación secundaria, se refiere a la revisión de los recursos propios que podrían ser usados para elaborar la respuesta emocional (afrentamiento) a la demanda inicial (Elices, 2015). En 1991, Lazarus reformula y potencializa los planteamientos de su teoría, proponiendo la teoría cognitiva-motivacional-relacional (Elices, 2015).

Asimismo, otro modelo del procesamiento que propone que las emociones surgen a partir de valoraciones e interpretaciones cognitivas de las respuestas

neuronales centrales, es el *Modelo circumplex del afecto*, además como parte del enfoque neurocientífico afectivo (Posner, Russell & Peterson, 2005). Este modelo propone que las emociones se pueden estructurar de manera dimensional, más allá de la categorización de las emociones básicas, entendiendo una superposición de los estados afectivos; que se da a través de dos sistemas neurofisiológicos: uno relacionado con la valencia (agrado - desagrado) y otro con la excitación o alerta (como se ve en figura 4) (Posner et al., 2005).



*Figura 4:* Modelo Circumplex de Afecto (Traducido de Posner et al., 2005).

### **Factores Socio-emocionales**

Así, como los procesos cognitivos subjetivos juegan un importante papel en las emociones, los aspectos sociales, como las relaciones, condiciones contextuales, cultura y situaciones particulares propias de ambientes sociales tienen una gran influencia sobre la experiencia emocional y los estados afectivos; estando íntimamente relacionados los

factores sociales a las experiencias emocionales, estos primeros explicando en gran medida las diferencias individuales de las emociones (Eisenberg y Hernández, 2018). Si bien los factores sociales pueden provocar emociones específicas, esta relación también se da en sentido contrario, la experimentación de emociones puede provocar algunas situaciones o factores sociales, por ejemplo la experiencia de emociones positivas puede elicitar la interacción con otros, una mejor convivencia en grupos de interacción (familia, trabajo, grupos de socialización, entre otros) y la consecución de oportunidades; por el contrario, las emociones negativas puede provocar situaciones de pobre relacionamiento, provocando soledad, reduciendo la cantidad de grupos sociales a los que se pertenece, entre otros factores (Eisenberg y Hernández, 2018).

De tal modo, las emociones surgen en tanto el contexto social en que se encuentra inmerso el individuo; desde el enfoque social-funcionalista, el procesamiento de valoración subjetiva de la situación es el principal factor de la evaluación para la respuesta (Rowe y Fitness, 2018). Asimismo, reconociendo las funciones que cumplen las emociones en diferentes espacios y ambientes sociales, yendo más allá de los grupos emocionales (emociones positivas, negativas y neutras), considerando que las emociones cumplen un rol en cada contexto que ocurren (Rowe y Fitness, 2018).

Como se ha precisado a lo largo de la sección, las emociones se dan en respuesta a determinados estímulos internos o ambientales, y enfocado en los aspectos sociales las emociones hacen parte de un entramado de medidas de afrontamiento, que se dan de manera particular a situaciones ambientales (Roseman, 2013). Es así que la experiencia emocional constituye una estrategia de afrontamiento que motiva la acción frente a determinada situación, cumpliendo una importante función social, por ejemplo en respuesta a momentos de crisis, las emociones articulan el plan de acción de

afrontamiento, evaluando alternativas de solución para de tal forma tomar la decisión que más beneficie a la persona (Roseman, 2013).

Consecuentemente, el estudio de las emociones ha tenido un proceso de crecimiento, cambio y reformulación a lo largo de los últimos 100 años, destacando los múltiples enfoques que no pueden ser vistos de manera separada, sino en conjunto, aportando complejidad conceptual a la teoría de las emociones. Contemplando además, la gran influencia de las condiciones sociales y situaciones culturales en la experiencia de las emociones, el presente proyecto se desarrolla siguiendo la perspectiva cognitiva de las emociones, debido al importante impacto y desarrollo en el estudio de estas, además de su ajuste con los objetivos de la investigación. Evidenciando de esta forma desde la teoría y el análisis socio-contextual la posibilidad de la aparición de cambios emocionales en la población objetivo.

### **Vulnerabilidad Social**

El análisis de la bibliografía revisada respecto a la contextualización social de la población y la importancia de ésta en la vida de cada ciudadano, ha permitido evidenciar que hay situaciones externas e internas amenazantes en términos sociales, denominadas dentro del término *vulnerabilidad social* que hace alusión a aquellas que ponen en riesgo de daño y de forma variable a grupos en determinados contextos (OPS, 2016). Estas situaciones suelen estar integradas dentro de las categorías de género, edad, nivel socioeconómico, escasa adquisición de recursos, salud, educación, empleabilidad, acceso a servicios básicos y relaciones con la comunidad (OPS, 2016; OMS, 2020a). De esta forma, más específicamente se considera vulnerabilidad social a las comunidades o grupos de personas expuestos a enfermedades crónicas, estratos socioeconómicos bajos (1-2), ingresos mensuales menores al salario mínimo legal vigente en Colombia,

migración, desplazamiento interno, al trabajo informal, el desempleo, la pérdida laboral debido a la pandemia, reducción en la cantidad de grupos a los que pertenece o red de apoyo, asimismo, a personas con padecimiento de enfermedades crónicas, adultos mayores, pobre relacionamiento o percepción de soledad, parte de grupos indígenas o étnicos, entre otros factores que ponen en riesgo la calidad de vida de los individuos (MSPS, 2020b; OMS, 2020a; Secretaria Distrital de Planeación, 2019; Horton 2020; OMS, 2020c; Eisenberg y Hernández, 2018).

## Marco Metodológico

El diseño metodológico del proyecto se realizó bajo un método mixto, definido como un conjunto de procesos sistemáticos e integrativos de investigación que conlleva la recolección y análisis de datos tanto de carácter cuantitativo como cualitativo (Hernández y Mendoza, 2018). La integración de estos dos enfoques implica tomar la información recabada y realizar un análisis conjunto, permitiendo ultimar inferencias, al igual que el desarrollo metodológico de la forma más completa, dando explicación e interpretación congruente al fenómeno de estudio (Hernández y Mendoza, 2018; Nuñez, 2017). El método mixto permite una complementariedad de los métodos cuantitativo y cualitativo de forma compleja y coherente, observando la precisión consecuente del método cuantitativo y el estudio de la subjetividad de la experiencia del método cualitativo (Nuñez, 2017).

Se siguió un modelo mixto de desarrollo simultáneo, con igual importancia metodológica, integrando la información, posterior a la evidencia de los resultados de cada paradigma, en los resultados y en la discusión, mediante la búsqueda de convergencias y el análisis comparativo (Chaves, 2018). Este tipo de diseño fue de índole de *triangulación concurrente* (DITRIAC), que implica una recolección y análisis en paralelo de los métodos (cualitativo + cuantitativo), con dos tipos de resultados con los que se les otorga validez cruzada y permiten una triangulación de la información, al ser comparados e integrados mediante las metainferencias (Hernández y Mendoza, 2018).

Por su parte, la metodología cualitativa se dará contemplando un enfoque fenomenológico empírico, donde se trabaja a partir del discurso descrito por los participantes en relación con una experiencia social-emocional compartida respecto a

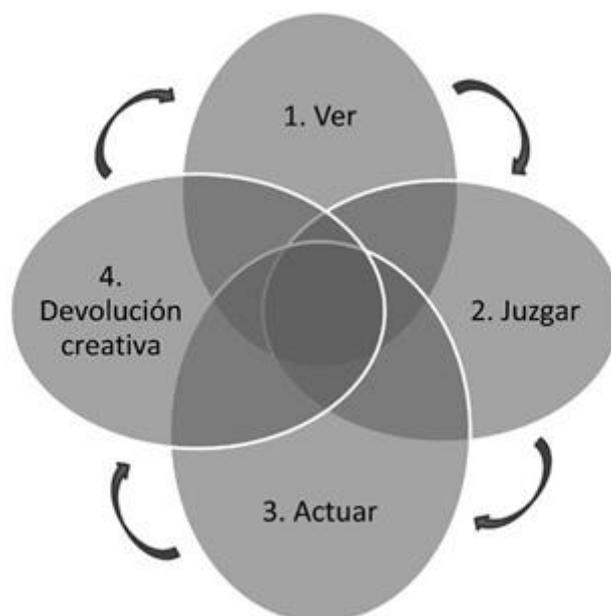
fenómeno específico: residir en la localidad quinta de Usme en Bogotá durante el confinamiento social por pandemia.

Por otro lado, el diseño de investigación cuantitativo fue de carácter no experimental, atendiendo al diseño transversal correlacional-causal, con respecto a las variables del estudio (Hernández y Mendoza, 2018); así, en el caso particular, se observó el comportamiento de las variables según los datos recogidos. Partiendo de la vulnerabilidad social (variable 1) y cómo esta provocó efectos emocionales negativos (variable 2) y positivos (variable 3) de los habitantes de Usme en Bogotá. La emergencia sanitaria ha significado un abrupto cambio en las vidas de los ciudadanos a través de las medidas de confinamiento, el limitado contacto social y las expectativas en torno al desarrollo de ésta, dando paso a un importante impacto en el bienestar emocional de las personas (Campo et al., 2020). Por lo que en el caso de la presente investigación, se estimó evidenciar experiencias negativas como el miedo/temor, tristeza, estado de alerta a que algo pueda suceder, sentimientos de amenaza, preocupación, irritabilidad, sentimientos de abandono y vulnerabilidad, crisis emocionales, entre otras (Campo et al., 2020; Cudris et al., 2020; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2016; Fernández, 2020; Pedrozo, Pedrozo y Campo, 2020). También, aunque en menor grado, sentimientos de afecto entorno a pasar tiempo en casa, en compañía de familiares. De igual modo, las circunstancias que generan este impacto emocional podrán estar asociadas con las condiciones de vida, el acceso a recursos, servicios sociales y de salud (OPS, 2016), afectaciones económicas, pérdida laboral (Fernández, 2020) y la inexacta información obtenida desde internet, televisión o radio (Pedrozo et al., 2020). Lo anterior, además de la restricción de la movilidad y el encierro forzoso que han vivido los ciudadanos durante el aislamiento preventivo obligatorio (Fernández, 2020; Pedrozo et al., 2020).

H1: *Existe diferencia entre quienes presentan (1) vulnerabilidad social (alta, media y baja) y (2) emociones negativas reportadas.*

H2: *Existe diferencia entre quienes presentan (1) vulnerabilidad social (alta, media y baja) y (3) emociones positivas reportadas.*

Por otra parte, atendiendo a la intencionalidad del enfoque praxeológico de UNIMINUTO (Juliao, 2014) el proyecto se desarrolló dentro de la praxis disciplinar, con intencionalidad analítico-crítica hacia la realidad del país y siguiendo la metodología investigativa dialógica y dinámica, dando importancia tanto al procedimiento y desarrollo del proyecto, como a los resultados del mismo. Siguiendo lo anterior, en UNIMINUTO se propone un enfoque basado en el Ver-Juzgar-Actuar-Devolución creativa (Ver figura 5) (Juliao, 2014), línea de trabajo que se siguió mediante el proyecto iniciando con la observación del contexto social actual y el quehacer de la psicología frente a él; continuando con el análisis crítico de lo observado, donde surge un interrogante que se convierte en el objetivo de la investigación mediante el trabajo investigativo en campo que contribuye no solo a la disciplina sino que también cumple con su relevancia social, dando paso a la devolución a la comunidad de aquello brindado por medio de la participación.



*Figura 5:* Interacción coordinada metodológica proceso praxeológico (Juliao, 2014).

Así, con claridad sobre las metodologías, se procederá con la especificación sobre los participantes, instrumentos, procedimiento y aspectos éticos.

### **Participantes**

La población objeto de estudio fueron los habitantes mayores de edad de la localidad quinta de Usme en Bogotá, específicamente aquellos que lleven más de un año viviendo allí, como criterios de inclusión. Se eligió una muestra por cada metodología (cuantitativa y cualitativa, ver procedimiento). Para la etapa cualitativa, se comprendió un muestreo típico de oportunidad (Creswell, 2009), basado en estos anteriores criterios descritos y, con diversas características que permitieron un mayor reconocimiento de la experiencia. De esta forma, siendo partícipes 12 ciudadanos y ciudadanas (seis hombres y seis mujeres) de diferentes zonas de la localidad (Porvenir, Esperanza, Usme Pueblo, El Uval, Virrey, Comuneros, Bellavista Alta), asimismo correspondientes a diferentes grupos de trabajadores (amas de casa, jubilada, técnico, mecánico, guarda/escolta de

seguridad, estudiantes de educación superior, vendedora ambulante, tendera), y con edades entre los 20 y 70 años, viviendo en Usme (de 4 a 35 años). La mitad de los participantes o familiares se vieron afectados laboralmente (pérdida de trabajo o negocio). Cuatro participantes han vivido de manera directa (o su familia) la violencia del conflicto armado interno en Colombia. Ocho de las personas entrevistadas nació o proviene de otras zonas del país. Fueron entrevistados cuatro estudiantes de educación superior y una de educación en bachillerato (validación). Teniendo en cuenta, las condiciones socioeconómicas subjetivas, tres personas no pudieron mantener el confinamiento, a pesar de que sus familias sí. La variabilidad fue evidente en el sexo, en la edad, en su ocupación, en el tiempo en que han vivido en la localidad (entre cuatro y 35 años) y demás aspectos mencionados anteriormente.

Para la etapa cuantitativa, se trató de una estrategia no probabilística, en la que participaron 93 adultos, con edad promedio de 28,4, comprendidas entre 18 y 65 años con desviación estándar de 10,44. Estos datos fueron recogidos en el marco del proyecto de investigación *Efectos psicosociales del aislamiento social derivados de la cuarentena por COVID-19* de la convocatoria de Investigación Científica y Creación Científica (código: C121-200-001) del Parque Científico de Investigación Social - PCIS.

Caracterización Sociodemográfica de la Muestra			
Variable	n (%)	Variable	n (%)
Género		Estrato socioeconómico	
Femenino	66 (71%)	Estrato 1	16 (17%)
Masculino	26 (28%)	Estrato 2	62 (66%)
No reportó	1 (1%)	Estrato 3	9 (10%)
Nivel de ingresos económicos		Estrato 4	4 (4%)
Bajo (< a un salario mínimo legal vigente).	42 (45%)	Estrato 5	3 (3%)
		Nivel de estudios	

Medio (entre uno y dos salarios mínimos legales vigentes).	32 (34%)	Primaria	4 (4%)
		Secundaria incompleta	6 (7%)
Alto ( $\geq$ a tres salarios mínimos legales vigentes).	19 (21%)	Secundaria completa	29 (31%)
Trabaja		Pregrado incompleto	27 (29%)
Sí	59 (63%)	Pregrado completo	16 (17%)
No	34 (37%)	Especialización	7 (8%)
Empleados antes de la pandemia	20 (22%)	Maestría	4 (4%)
		Personas a cargo	
Perdieron el trabajo debido a la pandemia	13 (14%)	No	39 (42%)
		Sí	54 (58%)
		1	19 (21%)
Comunidad étnica, indígena o racial		2	26 (28%)
Pertenece	4 (4%)	3	5 (5%)
No pertenece	89 (96%)	4 o más	4 (4%)

Tabla 1: Caracterización sociodemográfica de la muestra.

## Instrumentos

Las herramientas metodológicas de información, se basaron respectivamente a los paradigmas contemplados en la investigación.

### *Instrumento método cuantitativo*

Como parte del macroproyecto de investigación se elaboró un cuestionario que indaga sobre la emoción y comportamientos durante el confinamiento decretado por el gobierno nacional; identificando como escala de interés la Escala de Emociones (CE), además de los datos sociodemográficos (ver anexo 1). Siguiendo una medida para respuesta tipo Likert, que consiste en un conjunto de enunciados presentados en forma de afirmaciones, en que se le pide al participante que indique una valoración según sea

el enunciado (Henrández y Mendoza, 2018), éste fue diligenciado de manera virtual mediante el software para realización de encuestas LimeSurvey (<http://encuestas.uniminuto.edu/index.php/259318?lang=es>). La Escala de Emociones contó con una alta consistencia interna; el Alpha de Cronbach fue de 0,91 (para emociones positivas) y 0,95 (para emociones negativas).

A partir del diligenciamiento del instrumento previsto para la metodología cuantitativa se recogieron datos de 93 habitantes de la localidad de Usme, con el propósito de realizar análisis comparativos de los datos de las variables sociodemográficas y vulnerabilidad social con emociones (positivas y negativas). En primer lugar, estas variables de *emociones* fueron producto de un proceso de factorización de las emociones previstas según la revisión teórica, así:

*Emociones positivas:* calmado, relajado, cómodo, sereno, contento, alegre, entusiasmado, dichoso.

*Emociones negativas:* alterado, temeroso, tenso, frustrado, disgustado, triste, decaído, desdichado, melancólico, ansioso, aburrido, irritado, cansado, somnoliento, colérico, con miedo.

Asimismo, la *vulnerabilidad social* se construyó como parte de un proceso de clasificación (alta, baja y no vulnerable) según las condiciones socioeconómicas reportadas (nivel de ingresos, estrato socioeconómico, nivel de escolaridad, situación laboral y número de personas a cargo). De esta forma, se subdividió según los niveles de vulnerabilidad social, así:

*Vulnerabilidad social alta:* nivel de ingresos económicos menor a un salario mínimo legal vigente, pertenecer a estratos socioeconómicos 1 o 2, hasta

nivel de estudios en secundario no completados, no contar con un empleo y tener a más de una persona a cargo.

*Vulnerabilidad social baja:* ingresos económicos de hasta tres salarios mínimos legales vigentes, pertenecer a estrato socioeconómico 1 o 2, escolaridad hasta pregrado incompleto, estar en condiciones de desempleo y tener una o más personas a cargo.

*No vulnerable:* se contempla el restante de los participantes, que no refieren reunir en conjunto los anteriores aspectos.

### ***Instrumento método cualitativo***

Para la etapa cualitativa se realizaron entrevistas semiestructuradas con preguntas guía de las cuales se derivaron otras preguntas para profundizar con los participantes (Troncoso y Amaya, 2017), con el fin de indagar en la identificación de efectos y la experiencia socioemocional. Se desarrolló en modalidad semiestandarizada, en la cual el entrevistado tiene un conjunto de conocimientos sobre una temática específica (en este caso sobre la experiencia socioemocional durante la cuarentena), denominada teoría subjetiva, que conforma la información que fue recolectada para el logro de objetivos de la investigación (Flick, 2012). La entrevista se desarrolló teniendo en cuenta las categorías de análisis: Experiencias Sociales (ES) y Experiencias Emocionales (EE) (ver anexo 2).

### **Categorías de análisis (método cualitativo)**

#### ***Experiencias Sociales (ES)***

Esta categoría hace referencia a la información relacionada con las condiciones de vida dentro de un contexto colectivo, como la etnia, el ingreso socioeconómico, el sexo, el grupo de edad, la cultura, la situación laboral, el nivel educativo, normas sociales, leyes, hábitos y estilos de vida, salud y demás situaciones propias de la vida en sociedad (López, 2017). En el caso específico de la vida en Usme, es pertinente remontarse a la contextualización antes hecha, donde características como estrato, hace cuánto vive allí, su experiencia viviendo en la localidad, las personas con las que vive y demás información indicada con respecto a las formas de interacción con otros (familia, barrio, trabajo, entre otros) y cómo se desarrollaron éstas en el transcurso del aislamiento preventivo obligatorio son de especial interés.

Dentro de esa misma visión dimensional en que se ve la *EE*, la experiencia social se comprende con un enfoque dimensional de positivas y negativas.

**ES Positivas.** Teniendo en cuenta los anteriores caracteres descritos respecto a la *ES*, es preciso indicar que aquellas contempladas dentro de una descripción de positivas, hacen referencia al sentido de bienestar individual o satisfacción sobre la forma de vida (Nava, 2012), lo anterior contemplando la situación real de vida y la interpretación subjetiva sobre ella, distinguiendo elementos como el bienestar material, los aspectos de salud, las apropiadas relaciones con el ambiente y en comunidad, la seguridad percibida, entre otras.

**ES Negativas.** A diferencia de la anterior, este tipo de experiencias de carácter negativo, dan un sentido de inseguridad, restando bienestar y provocando insatisfacción sobre la forma de vida en sociedad (Nava, 2012), esto atendiendo a los elementos antes mencionados sobre las percepciones y situaciones reales de los contextos sociales. En Colombia, las condiciones de vulnerabilidad económica, el hacinamiento, la

contaminación ambiental y la concentración de población urbana pueden propiciar la propagación infecciosa (Manrique et al., 2009). Asimismo, la desigualdad social, bajos ingresos económicos, condiciones de precariedad laboral, la población femenina, los jóvenes, aquellos pertenecientes a comunidades indígenas y/o afrodescendientes, migrantes representan factores de riesgo (OMSa, 2020) que aumentan con las medidas de protección de salud pública tomadas por el gobierno nacional.

### ***Experiencias Emocionales (EE)***

Se refiere a toda información suministrada por las y los participantes que alude a emociones, cambios emocionales y situaciones con carga emocional dadas en el último año y descritas en el marco de la pandemia, ahondando en las causas e impacto en la vida de cada uno (Ekman, 2018). Siguiendo un modelo bi-dimensional (2-D) de la experiencia afectiva se determinaron las dimensiones emocionales positivas y negativas, las cuales se definieron según la interpretación subjetiva de la experiencia de cada uno de los participantes (Posner et al., 2005).

**EE Positivas.** Todas aquellas experiencias emocionales reportadas que guardan relación con el bienestar de las personas y de su entorno, también lo evidenciado en el lenguaje no verbal (Posner et al., 2005). Asimismo, este tipo de emociones suelen tener un sentido apetitivo, donde las personas se sienten motivadas a acercarse a las situaciones estímulos que las provocaron, debido a que usualmente favorecen el desarrollo social y laboral (Posner et al., 2005; López, 2017). Posner et al. (2005) las ubican dentro del modelo circumplex (antes descrito) de valencia positiva/agrado, destacando las emociones de entusiasmo, alerta, asombro, alegría, serenidad, relajación, calma y demás experiencias con carga positiva. Igualmente, López (2017) establece dentro de esta dimensión las siguientes emociones y sentimientos: alegría, asombro,

interés, orgullo, serenidad, optimismo, gratitud, afecto, apego, amor, cariño, estima, aprecio, cordialidad, simpatía, esperanza, entusiasmo, entre otras.

**EE Negativas.** En contraste con lo anterior y siguiendo el 2-D antes descrito, las experiencias emocionales negativas son aquellas situaciones con contenido desapacible y que provoca que quien lo vivencie pretenda alejarse del estímulo que lo provoca (López, 2017). Dentro del modelo circumplex del afecto, se posiciona en la dimensión de valencia negativa-desagrado, de tal forma destacando las experiencias con emociones como el miedo, tensión, nerviosismo, estrés, disgusto, tristeza, aburrido, entre otras (Posner et al., 2005). De igual forma, en el contexto de la actual crisis sanitaria los cambios emocionales se han dado también según éste. Como en el caso de 2009 en México, la información “alarmista” dada por los medios de comunicación, el sector salud y técnicos epidemiólogos, provocó un sentimiento generalizado de temor con respecto al virus de H1N1, ya que se suministraba de manera desproporcionada cifras que la ciudadanía no digería, causando negatividad con respecto a la situación vivida (Menéndez, 2010). Lo anterior, no ha sido excepción con la actual pandemia, donde la sobreinformación de noticias ha despertado emociones relacionadas con el temor, el estrés y la ansiedad (Extremera, 2020). También, teniendo en cuenta que las emociones se activan de acuerdo a la información obtenida sobre el cambio en las relaciones del individuo con su contexto en momentos de crisis (Extremera, 2020), usualmente relacionados con emociones negativas (OPS, 2016), producto de las formas de afrontamiento (positivo-negativo) a situaciones con alto contenido de estrés (Stanisławski, 2019; Posner et al., 2005).

## **Procedimiento**

El proyecto de investigación se desarrolló siguiendo una metodología mixta concurrente, por lo que la recolección de datos (cualitativos y cuantitativos) se realizó en una sola fase. La primera etapa de la investigación consistió en el reconocimiento de la población, seguidamente la recolección de la información, el análisis de los resultados y finalmente el proceso de integración y triangulación de la información.

En primer lugar, se identificó la población de acuerdo con lo propuesto, en este caso, ciudadanos habitantes de la localidad de Usme, con tiempo de residencia mayor a un año, también, teniendo en cuenta su disposición y capacidad a participar y brindar información de manera completa. En la metodología cualitativa se realizó el primer acercamiento a los participantes donde se les informó sobre el proyecto y se solicitó su participación en el mismo, se explicaron los objetivos, desarrollo y aspectos generales de la investigación, acordando de esta manera momento de encuentro para la realización de la entrevista semiestructurada. Contemplando los aspectos éticos correspondientes a la confidencialidad, anonimato y beneficencia (Ley 1090 de 2006), manifestado a los participantes por medio del consentimiento informado para la recolección de información por medio de la entrevista (ver anexo 3).

Se planteó una agenda de acuerdo con los encuentros para con los participantes seleccionados. Se tuvieron en cuenta los protocolos de bioseguridad dictados por el Ministerio de Salud y Protección Social (Resolución 1721, 24 de septiembre de 2020) para disminuir la transmisión de la enfermedad provocada por el coronavirus, asegurando el lavado de manos y suministro de alcohol glicerinado en caso que sea requerido, el correcto uso del tapabocas tanto de los participantes como el de la investigadora, también desarrollando las actividades presenciales en lugares poco concurridos, con las medidas de distanciamiento necesarias (1.5 metros) y garantizando la circulación del aire en el lugar.

Las entrevistas se desarrollaron tanto de forma presencial como mediadas por herramientas digitales; mediante las que se recolectó información sobre la experiencia en confinamiento, abordando específicamente sobre los aspectos socioemocionales de la misma.

Al mismo tiempo de la recolección de información cualitativa, se procedió a enviar el acceso al cuestionario virtual a 93 participantes, indicándoles los objetivos y aspectos generales del proyecto, agregando además la información por medio del consentimiento informado de la protección, manejo y rectificación de sus datos personales (Ley 1581 de 2012; Decreto 1377 de 2013) (ver anexo 4).

Ya con la información de carácter cualitativo recogida, se procedió a hacer un análisis discursivo, donde se realizó una abstracción de los verbatims, exponiendo en primer lugar, lo indicado en torno a las condiciones contextuales propias de la vida en sociedad (etnia, el ingreso socioeconómico, el sexo, el grupo de edad, la cultura, la situación laboral, el nivel educativo, normas sociales, leyes, hábitos y estilos de vida, salud) y como éstas se han dado en el último año, entendiendo estas *Experiencias Sociales (ES)* desde una perspectiva bi-dimensional de ES Positivas y ES Negativas. Asimismo, toda información indicada desde las Experiencias Emocionales (EE) vividas a lo largo de la pandemia, subrayando aspectos emocionales en las dimensiones positiva (EEP) y negativa (EEN). Organizando en una Matriz Analítica de manera vertical la codificación de lo manifestado por los participantes y de manera horizontal las categorías de análisis, lo que permitió una lectura lineal y transversal, además agregando una casilla en que se pudo incluir conceptos teóricos clave para plasmar algunas conclusiones y análisis previos (Gómez, Galeano y Jaramillo, 2015) que luego se retomaron con el análisis conjunto de los dos métodos (ver anexo 5). Asimismo, luego de la toma de datos con el cuestionario virtual, e identificados los ítems de interés

para el presente proyecto, se realizó un análisis de normalidad y correlación mediante los programas estadísticos PSPP (programas de código abierto) (Pfaff, Darrington, Stover, Satman y Beckmann, 2007) y R (R Core Team, 2020). De este modo, analizando los datos agrupados en variables, al igual que la revisión de comportamiento normal de los datos recolectados (distribución Z).

Por último, teniendo en cuenta la variedad en las fuentes de investigación (datos cuantitativos, datos cualitativos y los referentes teóricos revisados) se realizó la triangulación de los datos obtenidos, lo que permitió una integración de las evidencias, promoviendo así mayor generalización, confianza y certeza sobre los resultados obtenidos (Hernández y Mendoza, 2018).

### **Consideraciones Éticas**

Para la toma, tratamiento y análisis de datos de la presente investigación se deben tener en cuenta varios aspectos contemplados en códigos de ética y leyes que regulan el ejercicio de la psicología. El código de ética de la American Psychological Association (APA, 2016) rige y regula las funciones científicas, educativas y/o profesionales como psicólogos a nivel general, describiendo una serie de principios éticos para la práctica de la psicología, sobre las relaciones humanas, la privacidad y la confidencialidad, mantenimiento de registros, educación y formación, intervención psicológica e investigación y publicación. Esta última, contemplando el consentimiento informado como principal herramienta mediante la cual los participantes acceden a la información sobre la investigación y reconociendo sus derechos como participantes, el cual debe informar sobre (APA, 2016):

El propósito y objetivos de la investigación, la duración esperada y los procedimientos propuestos.

El derecho a negarse a la participar o el eventual retiro de la investigación una vez que haya comenzado.

Factores que puedan ser causales de la negación a la participación, como riesgos potenciales, incomodidad o posibles efectos.

Cualquier beneficio o incentivo otorgado por la participación en la investigación.

Límites de confidencialidad.

A quién contactar en caso de preguntas sobre el desarrollo de la investigación y los derechos sobre la participación.

De manera más específica, en Colombia el Colegio Colombiano de Psicólogos reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología por medio del Código Deontológico y Bioético del psicólogo (Ley N° 1090, 2006), de forma que este estudio se desarrollará conforme a los siguientes criterios:

Confidencialidad frente a lo comunicado por los participantes y documentado en el procedimiento del proyecto

Reconocimiento de la dignidad humana, respeto por los derechos fundamentales de las personas y valores de las comunidades con las cuales se trabajará.

Veracidad con respecto a la información indicada a las comunidades a trabajar y coherencia sobre lo que se dice y reporta posteriormente.

La promoción de la autonomía, en cuanto a la información que se aportará a los asistentes de la investigación sobre los propósitos de la misma y los principios bajo los cuales se dará.

Y por último, beneficencia, entendiéndose como el cuidado que el otro no exige y que se da en la búsqueda del bien de los demás.

## Resultados

### Experiencia Socio-emocional de la Pandemia en Confinamiento: Resultados

#### Cualitativos

De acuerdo a la perspectiva multidimensional en la lectura de la realidad de la experiencia socio-emocional del virus en la localidad de Usme, se realizó un análisis discursivo que permitió identificar la experiencia socio-emocional. A continuación, se presentarán las distintas evidencias agrupadas en las áreas temáticas previamente mencionadas: experiencia socioemocional positiva y experiencia socio-emocional negativa (véase también figura 6).

#### *Experiencia Socio-emocional Positiva*

Como producto de la condensación de las categorías ES Positiva y EE Positiva se encontraron una serie de apreciaciones en relación a la experiencia de valencia positiva y bienestar percibido durante el último año (ver figura 6). Las redes de apoyo muestran ser el aspecto más mencionado, todas aquellas medidas de asistencia por parte de una institución local (Centro socio-cultural Primavera), como el acompañamiento psicológico y entrega de ayudas alimenticias predominan en el discurso. Asimismo, beneficio por las medidas de auxilio tomadas por el gobierno como las leyes, subsidios, entrega de mercados y bonos de alimentación escolar. Seguido, por el bienestar asociado al reforzamiento y continuidad en las relaciones de apoyo por parte de familiares, como reencontrarse de manera presencial con éstos, expresado a través de verbalizaciones como *“nos reunimos con mi familia, con mi mamá, con mi papá, con mis hermanos y el hecho de estar juntos, yo creo que es lo mejor, lo mejor, lo mejor que puede pasar en la vida, reencontrarte, saber que no estás sola, que tienes a tu familia otra vez al pulmón ahí, entonces eso es gratificante”* (M, 38). Además, la atención y acompañamiento por

parte de instituciones gubernamentales, la familia extensa, amigos, la comunidad y vecinos. Otros aspectos asociados a esta experiencia positiva, fueron las dinámicas en el hogar, donde en mayor medida se indicó un acercamiento y oportunidad de conocimiento con quienes se convive, *“siento que con la cuarentena, pues por estar acá confinados, en su momento nos dio la oportunidad de acercarnos más como familia”* (M, 23); subrayando que con el transcurso del confinamiento disminuyen las discusiones y conflictos, generados antes y al inicio de las medidas de aislamiento. También, esta calificación positiva se da en relación al cubrimiento de necesidades básicas en el hogar y la realización de algunas actividades de entretenimiento para afrontar los largos períodos en casa (televisión y plataformas de streaming, juegos de mesa, internet y uso de redes sociales, y prácticas deportivas). Por otra parte, las emociones de carácter positivo que se usan para describir la situación, son pocas y están principalmente relacionadas con el sentimiento de optimismo o esperanza respecto al transcurso de la pandemia, también, los participantes indicaron sentimientos de calma como *“no estoy entregado como al pánico, paulatinamente esto irá cambiando, volveremos a lo que era, creo que eso es importante, la esperanza de volver a lo que era, puede ser muy beneficiosa”* (H, 20); añadiendo además, tanto algunas apreciaciones sobre la evitación emocional o racionalización, como emociones positivas de felicidad. Seguidamente, la vivencia en el barrio se califica como experiencia positiva en aspectos como la tranquilidad o seguridad percibida en el sector *“acá donde yo vivo es muy tranquilo, los vecinos son muy amables, entonces uno ve calidad de personas”* (M, 38); añadiendo también, los cambios ambientales beneficiosos percibidos. Igualmente, la experiencia positiva con referencia a la reactivación económica. La estabilidad laboral, también se describe como valencia afectiva, correspondiente al mantenimiento de la vinculación laboral, permanencia en ingresos económicos y la recuperación del empleo (ver figura 6). Por su parte, lo especificado respecto al confinamiento, se asocia con el bienestar percibido al salir luego de largos períodos en confinamiento, el sentimiento de gratitud por tener las posibilidades de mantener el aislamiento preventivo obligatorio y agrado en relación a no mantenerse totalmente en confinamiento (para quienes mantuvieron su trabajo), *“no he tenido como ese estrés de estar encerrado”* (M, 21). Dios, como factor de agrado y gratitud se presentó en la mayoría de los

discursos (ver figura 6). Por otro lado, la salud percibida se dio como un aspecto de bienestar, al igual que la valencia positiva asociada al no contagio y la llegada de las vacunas al país. En algunos pocos casos, la crisis se ha convertido en una oportunidad de motivación, aprendizaje, cambio y autoconocimiento (ver figura 6).

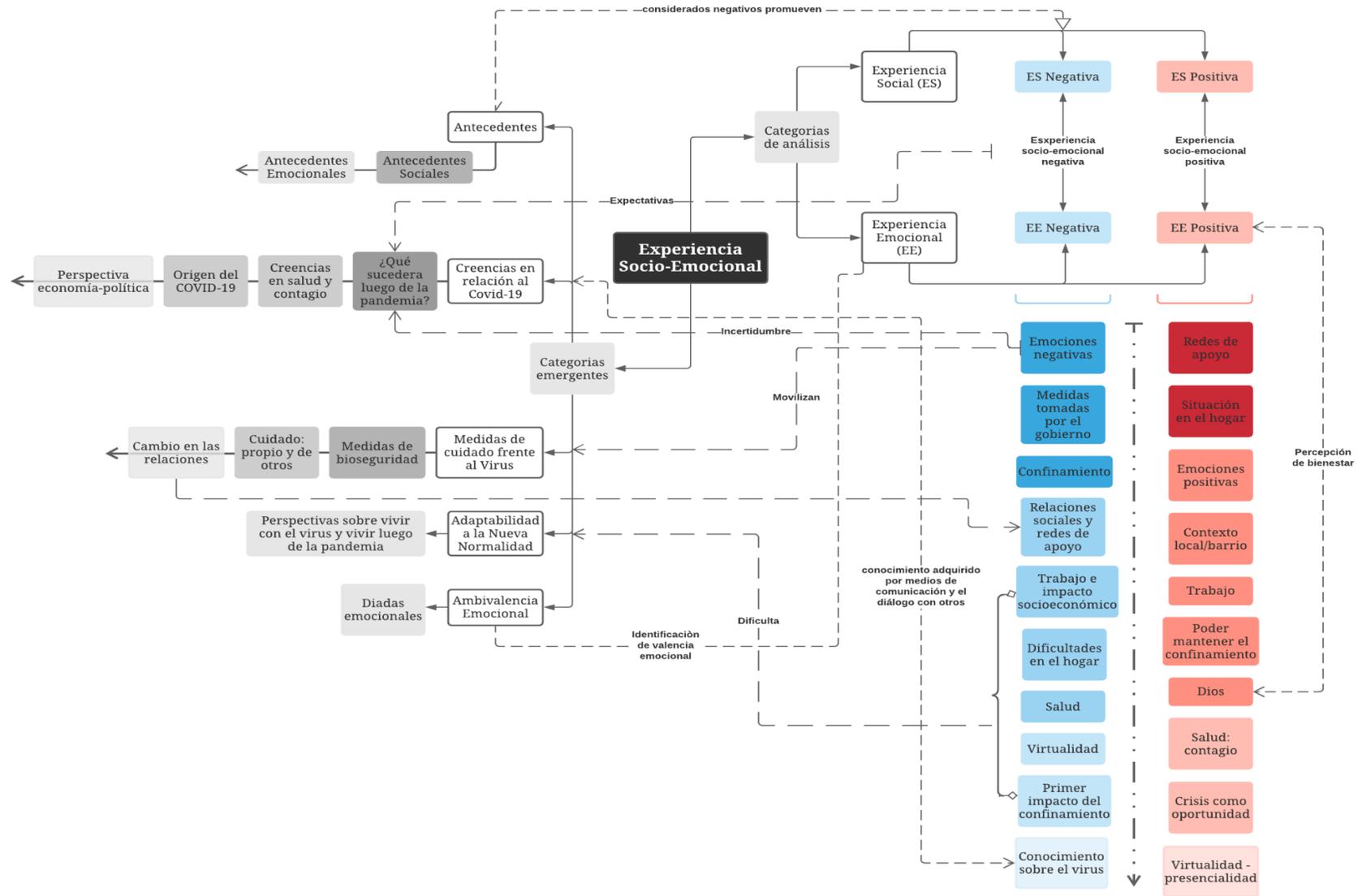


Figura 6: Experiencia socio-emocional de la pandemia por COVID-19

### ***Experiencia Socio-emocional Negativa***

Para esta categoría se interrelacionaron las categorías de ES Negativas y EE Negativas, mostrando predominancia en el reconocimiento emocional (ver figura 6), describiendo en mayor medida incertidumbre, culpa por la posibilidad contagiar a otros, miedo y soledad. Seguidas del miedo a salir por el contagio, tristeza, estrés, rabia/ira, miedo a hospitales o la muerte. Y en menor medida, depresión, impotencia, irritabilidad, miedo a salir por las medidas legales, preocupación, desesperación, cansancio/aburrimiento, desmotivación, resignación y ansiedad. Las medidas tomadas con el gobierno están también asociadas con la experiencia socio-emocional positiva, sin embargo tuvieron mayor prevalencia en la experiencia con carácter negativo, en aspectos como la afectación percibida por las medidas decretadas - *“este fin de semana que volvieron a cerrar la ciudad no pudo trabajar, esa es la preocupación por parte de él, los constantes cierres” (H, 22)-*, incluso sentimientos de disgusto frente a ellas. También, la percepción de descuido por parte del gobierno, el mal manejo de las vacunas por las entidades estatales y sobre la desestabilización económica del país. De manera consecutiva, el confinamiento fue otro factor con valencia negativa (ver figura 6), destacando el desagrado por permanecer en casa y/o no poder salir, atribuyendo lo anterior a una sensación de estar limitado, *“se siente como amarrado, que da vueltas uno en la casa que quiere salir” (H, 39)*. Asimismo, los participantes con hijos describieron su preocupación por la afectación de los niños, niñas y adolescentes durante el confinamiento. También, otros aspectos que estuvieron relacionados al confinamiento fueron el acrecentamiento de problemas en salud mental y el impacto en personas de la tercera edad. De manera complementaria a lo descrito en la experiencia socio-emocional positiva, las relaciones sociales y redes de apoyo fueron valoradas de manera negativa por los participantes (ver figura 6), respecto al distanciamiento con la

familia extensa, amigos y pareja, la alteración de los rituales de relacionamiento (saludos, abrazos, besos, acercamientos, festividades, funerales-duelos) y la terminación o cambio de relaciones amistosas. Además, con menor presencia: evitar situaciones sociales, percepción sobre la falta de acompañamiento psicológico y débil tejido social de la comunidad barrial. La estabilidad económica en este caso, también estuvo relacionada al mantenimiento o pérdida de trabajo (ver figura 6), no obstante se le atribuyó valencia negativa a situaciones de preocupación por la pérdida de las condiciones laborales y disminución en ingresos o desestabilización económica, *“(preocupación) ya que mi trabajo no es fijo, yo soy un contratista, yo trabajo obra labor, también dependemos mucho de esto” (H, 22)*, añadiendo la percepción sobre la sobredemanda en compras y subida de precio al inicio del aislamiento preventivo obligatorio; también, aunque en menor medida, apreciaciones sobre tensiones en el trabajo y las condiciones del teletrabajo. Por lo que respecta a las circunstancias en los hogares de los participantes, predomina la preocupación por el cubrimiento en necesidades básicas (alimentación, arriendo y servicios públicos); también, la presentación de discusiones intrafamiliares, principalmente al inicio del confinamiento. Por otro lado, la salud se describió en términos de la afectación a la salud física y la falencia a la atención en entidades promotoras de salud debido a las contingencias, indicando también, aunque en menor medida, la experiencia del fallecimiento o contagio por COVID-19 de algún familiar o en el sitio de trabajo. El confinamiento casi que obligó a la ocupación de herramientas digitales, sin embargo gran parte de los participantes indicaron no sentirse cómodos con la virtualidad o educación en casa, recogiendo una percepción negativa en torno al cese de actividades presenciales. Por otra parte, el decreto de las primeras medidas de confinamiento fue descrito en términos de un gran impacto (ver figura 6), debido al rápido cambio en las condiciones rutinarias

de vida - “*al principio, lo peor, era una incertidumbre, pues primero el desconocimiento de temas de salud, ni siquiera los que eran especialistas sabían*” (H, 22)-. Lo anterior, implicó una sobreinformación de medios de comunicación y en ocasiones, sensación de pérdida con la pandemia.

“*Al principio sí fue bastante duro porque pues nosotros somos independientes, dependemos de un trabajo, el que se tuviese que cerrar y nos teníamos que confinar nos obligó a disminuir todo lo que nosotros llevábamos viviendo con normalidad*” (H, 21).

Además de las categorías previstas (ver categorías de análisis), surgieron en lo descrito nuevas categorías que a su vez agruparon las perspectivas de los participantes, respecto a vivencias en tiempo pasado relacionadas con estas experiencias sociales y emocionales (ver figura 6). Los *Antecedentes Sociales* son aquellas declaraciones descritas en términos de la experiencia como ciudadanos, sobre las relaciones sociales, conflictos anteriores, contexto social y cultural, aspectos socio-políticos y demás factores asociados a la experiencia social en momentos anteriores al último año del desarrollo de la pandemia. De esta misma forma, los *Antecedentes Emocionales* incluyen aquellas situaciones o factores que se dan en el marco de la experiencia emocional y que antecede el último año en situación de pandemia.

De manera análoga, se evidenció la frecuencia en el reporte al respecto de las representaciones sociales sobre el virus, en que los participantes indicaron aquellas creencias, opiniones y conocimientos por medio de los cuales le dan significado al actual evento, dando a conocer su cosmovisión respecto al COVID-19 (ver figura 6).

Igualmente, las *Medidas de Cuidado frente al COVID-19*, incluyen todas aquellas acciones elegidas por los participantes como protectoras frente a los efectos de la pandemia por COVID-19 (ver figura 6). Por una parte, respecto al cuidado en salud

física y evitar el contagio, se refiere principalmente a las ya difundidas medidas de bioseguridad adoptadas en distintos escenarios de la vida, incluyendo en hogar como el uso de tapabocas, lavado de manos, distanciamiento y el mantenimiento en cuarentenas. Incluyendo por otra parte, las medidas de cuidado alternativas propias del conocimiento popular como el uso de plantas medicinales y aquellos denominados “remedios caseros”, también las repercusiones que la adopción de estas medidas pueden incluir en momentos a futuro.

Es de esta forma, que el rápido cambio de los hábitos significó un desajuste en la habitual forma de vida de las personas, lo que exigió a la ciudadanía la restricción de movimiento a su hogar, el uso casi permanente de tapabocas, la disminución en reuniones y contacto físico con otro. Las condiciones del contexto obligaron a la *Adaptabilidad a la Nueva Normalidad* (ver figura 6), lo que requiere las formas de afrontamiento a las medidas de cuidado, como las antes mencionadas, a través de la búsqueda de acciones que aseguren el retorno a las actividades realizadas pre-pandemia, sin embargo teniendo en cuenta las medidas preventivas de contagio, por lo que en esta categoría se recogió lo respectivo a las percepciones sobre la adaptabilidad a las nuevas situaciones de contingencia.

Con el respectivo análisis de los discursos emocionales de los participantes, se logró constatar una serie de afirmaciones correspondientes a la valencia, como se explicó en las categorías previstas (positivas y negativas). Sin embargo, algunas de estas indicaciones estuvieron relacionadas con la *Ambivalencia Emocional* (ver figura 6), indicando ésta como un estado no identificable en una de las dimensiones de la emoción, es decir que se mueve entre las dimensiones positiva y negativa de la emoción, como por ejemplo “*había momentos en que uno estaba feliz y tenía buenas*

*emociones, pero habían momentos en que ya no, por esas preocupaciones, entonces era como una montaña rusa” (M, 23).*

### ***Antecedentes: Sociales y Emocionales***

En el discurso recogido de los participantes, fue frecuente la mención temporal de los sucesos antes, durante y después de la pandemia; destacando la forma en que han cambiado las cosas desde algunos años, tanto de forma social, como personal y emocional. Se dieron de forma más frecuente las descripciones antecesoras de carácter social, principalmente aquellas en relación a la vida rutinaria llevada a cabo antes del último año, la inseguridad local percibida, la pérdida, conflictos o fragmentación de los integrantes de la familia; la experiencia de tranquilidad debido a la ruralidad en Usme y las redes de apoyo en dificultades en el pasado. También se mencionó, aunque en pocos casos, enfermedades e incidentes en salud (mental y física) y cómo han variado en el último año, dificultades con procesos jurídicos o gubernamentales y su ralentización con la pandemia, y la percepción sobre la mejora del barrio. Por lo que respecta a los antecedentes emocionales, cinco participantes indicaron antecedentes en problemas en salud mental; el fallecimiento de personas allegadas como aspectos de vulnerabilidad emocional, acompañamiento en dificultades previas de instituciones.

### ***Creencias en Relación al COVID-19***

A partir de la cosmovisión de los participantes, se destaca una serie de creencias contempladas alrededor de qué sucederá después de la pandemia, la salud y el contagio, el origen del COVID-19 y algunas perspectivas económico-políticas (ver figura 6). En las perspectivas de lo que sucederá después de la pandemia predomina la creencia de que cambiarán costumbres y rituales de relacionamiento, al igual que el mantenimiento del teletrabajo y educación en casa. Asimismo, se describe la continuación de las

medidas de bioseguridad, incluso cuando ya no sean necesarias, “*creo que cuando se acabe la pandemia muchas personas quedaran con la psicosis del año largo que estamos viviendo*” (H, 39), “*uno siempre queda ahí como con esa psicosis, por decirlo así, con esa histeria colectiva básicamente*” (M, 23). Por lo que respecta a la salud, es un aspecto que se señala, se ha inclinado hacia el COVID-19, por lo que los participantes señalan la creencia en torno a que cualquier síntoma físico de gripe se asocia inmediatamente con este virus, tal como describe uno de los participantes “*desde que empezó esto, la gripa en la gente como que (chasquido con los dedos) desapareció*” (H, 22). La atención en salud, si bien no ha sido percibida como efectiva en este periodo, también se asoció en algunos participantes con la hospitalización, el aislamiento o muerte en clínicas, principalmente en personas con las mayores edades, “*no fui al médico, porque yo pensaba que si uno iba al médico allá quedaba, no lo podía ver la familia, no lo podían ni visitar ni hacer nada, sino que quedaba allá uno como un muerto en vida*” (M, 70). Por otra parte, en los participantes surge, aunque con poca frecuencia, la duda sobre la existencia del virus e incluso teorías populares como “*eso era un experimento que estaban haciendo allá y se les salió de las manos, y pues eso se convirtió en un problema*” (M, 38). También, en algunos casos, se hizo la relación con epidemias del pasado para hablar de la actual.

### ***Medidas de Cuidado frente al Virus***

A pesar de que no se preguntó sobre esta temática, los participantes realizaron el reconocimiento principalmente de aquellas medidas normativas de bioseguridad como el uso de tapabocas, distanciamiento, evitar aglomeraciones, importancia del lavado de manos, desinfección en zonas de trabajo, no realizar reuniones familiares, entre otras (ver figura 6). Agregando además, la percepción sobre que quienes guardan la cuarentena, que mantienen mayores cuidados para el contagio y la extrañez de salir sin

medidas de protección. Respecto al cuidado, se habló del cuidado de otros con referencia a la edad (niños, niñas y personas de la tercera edad), al igual que en unos pocos casos, respecto al cuidado mediante remedios caseros. Tal como se dijo en el apartado anterior, los participantes indicaron que estas medidas podían prevalecer a través del tiempo y afectar las relaciones sociales.

### ***Adaptabilidad a la Nueva Normalidad***

Como se indicó con anterioridad, la pandemia trajo consigo un gran impacto en la cotidianidad de los participantes, lo que significó un desequilibrio, a la que algunos reaccionaron indicando *“es un cambio radical de lo que era antes, ya no somos los que éramos antes, ahora toca adaptarnos bastante”* (H, 21) o también *“la verdad, no me pude adaptar a todo eso”* (M, 23) y con respecto a los infantes, aquellos participantes que son padres indicaron la responsabilidad con la ayuda a la adaptación. Por lo que algunos, estiman volver a la ‘normalidad’ previa a la pandemia, según la evidencia de aglomeraciones y el no uso de los elementos de bioseguridad por parte de la ciudadanía; reconociendo que la nueva normalidad se trata del relacionamiento por medio de herramientas digitales.

### ***Ambivalencia Emocional***

Reconociendo la natural complejidad de los discursos, algunas especificaciones no correspondían a las dimensiones positivas o negativas, sino que indicaban un contraste entre éstas. Esto, con referencia a algunos casos, con poca frecuencia entre participantes. Algunas díadas antagónicas son (1) Esperanza - Dolor, (2) Buen Humor - Indiferencia, (3) Costumbre - Estrés/Frustración, (4) Bueno - Malo (respecto a la Nueva Normalidad), (5) Calma - Ira, (6) Feliz - Preocupación, (7) Suerte - Terrible, (8)

Bienestar - Dificultad Para Adaptación, y (9) Percepción de incompetencia - expectativas positivas (decisiones del gobierno).

## **Efectos Socio-emocionales de la Pandemia por COVID-19: Resultados**

### **Cuantitativos**

#### *Análisis Descriptivos: Vulnerabilidad Social y Emociones*

Los niveles en que se contemplan para la valoración en vulnerabilidad social de la muestra fueron producto de una caracterización conceptual, antes mencionada, resultando de esta forma tres participantes (3%) con vulnerabilidad social alta, nueve individuos (10%) con vulnerabilidad social baja y 81 (87%) que no posee el carácter de vulnerable.

Por lo que respecta a las emociones (positivas y negativas) reportadas en el diligenciamiento virtual del instrumento, se evidenció un reporte mayor de emociones negativas (media: 33.11, desviación estándar de 10.1), respecto a las emociones positivas (media: 22.18, desviación estándar de 5.26) experimentadas en el último año, contemplando el contexto del confinamiento.

#### *Análisis Comparativos*

En primer lugar, se mostrará la comparación de los datos resultantes para algunas variables sociodemográficas con referencia a las emociones positivas y negativas.

En primer lugar, para la variable de edad se ejecutó el coeficiente de correlación Pearson, el cual no se rechazó la hipótesis nula, indicando así que la edad no se relaciona de manera estadísticamente significativa ni con las emociones positivas ( $r = -0.05$  ;  $p = 0.66$ ), ni con las emociones negativas ( $r = -0.02$  ;  $p = 0.8$ ) en la muestra participantes.

Ahora, por lo que respecta al género, los estadísticos de normalidad (Shapiro-Wilk) mostraron una tendencia normal de los datos registrados para las mujeres, respecto a las emociones positivas ( $W= 0.99$  ;  $p= 0.78$ ) y negativas ( $W= 0.97$  ;  $p= 0.16$ ).

Igualmente, el comportamiento con tendencia normal en el caso de los hombres, para las emociones negativas ( $W= 0.95$  ;  $p= 0.30$ ) y emociones positivas ( $W= 0.97$  ;  $p= 0.59$ )

De esta forma, se aplicó el estadístico de diferencia de medias  $t$  de Student para muestras independientes, lo que admitió que las medias de las variables de emociones positivas no guardan diferencia estadísticamente significativa entre las dos muestras (mujeres y hombres) [ $t(90)= - 0.09$  ;  $p=0.9$ ], al igual que en el caso de las emociones negativas [ $t(90)= - 1.57$  ;  $p=0.13$ ].

Por lo que respecta al nivel de ingresos económicos (bajo, medio y alto), la prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) en las variables de emociones positivas y emociones negativas, mostraron una tendencia normal de los datos (ver tabla 2).

Nivel de Ingresos	Emociones Positivas	Emociones Negativas
Bajo	( $W= 0.98$ ; $p= 0.74$ )	( $W= 0.97$ ; $p= 0.4$ )
Medio	( $W= 0.98$ ; $p= 0.56$ )	( $W= 0.96$ ; $p= 0.78$ )
Alto	( $W= 0.98$ ; $p=0.74$ )	( $W= 0.97$ ; $p= 0.9$ )

*Tabla 2: Reporte Shapiro-Wilk ingresos económicos*

Teniendo en cuenta esta tendencia hacia la normalidad de los datos, seguidamente se sometieron al estadístico ANOVA para comparación de medias en muestras de más de dos grupos, mediante el cual se concluyó que no hay diferencias estadísticamente significativas entre las variables ingresos y emociones positivas, lo que implicó que no hay diferencias entre las personas que tengan nivel de ingresos (bajo,

medio o alto) y las emociones positivas [ $F(2, 90) = 0.61$ ;  $p = 0.54$ ]. Sin embargo, con respecto al nivel de ingresos económicos y las emociones negativas, sí hubo diferencias entre las medias, lo que implicó que el nivel de ingreso es un factor protector para las emociones negativas de esta muestra [ $F(2, 90) = 3.99$ ;  $p < 0.05$ ] [Levene (2, 90) = 2.78;  $p = 0.07$ ], dado que quienes reportaron tener altos ingresos puntuaron bajo en emociones negativas.

Referido al carácter sociodemográfico de escolaridad alcanzada, también se procedió con el estadístico de normalidad (Shapiro-Wilk) según el nivel de estudios alcanzados (ver tabla 3).

Escolaridad Alcanzada	Emociones Positiva	Emociones Negativas
Primaria	(W= 0.9 ; p= 0.4)	(W= 0.85 ; p= 0.24)
Secundaria incompleta	(W= 0.87 ; p= 0.2)	(W= 0.86 ; p= 0.18)
Secundaria completa	(W= 0.95 ; p= 0.16)	(W= 0.99 ; p= 0.94)
Pregrado incompleto	(W= 0.98 ; p= 0.73)	(W= 0.95 ; p= 0.16)
Pregrado completo	(W= 0.96 ; p= 0.71)	(W= 0.97 ; p= 0.76)
Especialización	(W= 0.9 ; p= 0.33)	(W= 0.88 ; p= 0.24)
Maestría	(W= 0.89 ; p= 0.37)	(W= 0.88 ; p= 0.33)

*Tabla 3: Reporte Shapiro-Wilk escolaridad alcanzada*

Contemplando lo anterior, los datos fueron sometidos al estadístico ANOVA, el cual indicó que no hay diferencia estadísticamente significativa ni entre las medias de nivel de estudios y las emociones positivas [ $F(6, 86) = 0.65$ ;  $p = 0.69$ ], ni con las emociones negativas [ $F(6, 86) = 0.59$ ;  $p = 0.74$ ].

Por otro lado, el estrato socioeconómico en la muestra indicó una tendencia normal, a través del estadístico de normalidad Shapiro-Wilk (véase en tabla 4).

Estrato Sociodemográfico	Emociones Positivas	Emociones Negativas
Estrato 1	(W= 0.96 ; p= 0.64)	(W= 0.96 ; p= 0.64)
Estrato 2	(W= 0.98 ; p= 0.53)	(W= 0.98 ; p= 0.43)
Estrato 3	(W= 0.96 ; p= 0.81)	(W= 0.84 ; p= 0.06)
Estrato 4	(W= 0.86 ; p= 0.27)	(W= 0.89 ; p= 0.41)
Estrato 5	(W= 0.82 ; p= 0.17)	(W= 0.86 ; p= 0.27)

Tabla 4: Reporte Shapiro-Wilk estrato sociodemográfica

Así, se procedió a la comparación de las medias de los grupos respecto a las variables de emociones: positivas y negativas, mediante el estadístico ANOVA, observando que no hay diferencias estadísticamente significativas según el estrato y las emociones positivas [ $F(4, 88) = 0.80 ; p = 0.52$ ] o negativas [ $F(4, 88) = 1.71 ; p = 1.15$ ] referidas.

Para el aspecto de encontrarse vinculado laboralmente, también se efectuó el estadístico de normalidad Shapiro-Wilk, donde se encontró que los datos del grupo que no trabaja respecto a las emociones positivas se comportan con tendencia hacia la normalidad ( $W = 0.97 ; p = 0.38$ ), al igual que en las emociones negativas ( $W = 0.99 ; p = 0.97$ ). Sin embargo, en el grupo que trabaja, respecto a las emociones negativas la distribución no tuvo tendencia a la normalidad Emociones negativas ( $W = 0.95 ; p < 0.05$ ), situación que sí se dio con relación a las emociones positivas ( $W = 0.99 ; p = 0.79$ ).

Según lo previsto en el estadístico de normalidad, para emociones positivas se realizó la prueba estadística  $t$  de Student para muestras independientes, que indicó que no había diferencias entre las medias de quienes trabajan o no [ $t(66) = -0.89 ; p = 0.37$ ]. Análogamente, para las emociones negativas se constató el estadístico no paramétrico  $U$  de Mann-Whitney, el cual mostró diferencia entre los rangos de los grupos, a partir de la variable. Concluyendo que quienes no tienen trabajo presentan en mayor medida emociones negativas que quienes sí lo tienen ( $U_{MannWhitney} = 1467,5 ; p < 0.05$ ).

Asimismo, para el grupo de quienes no tienen empleo, se realizó análisis comparativos respecto a tener trabajo antes del inicio de la pandemia y perder el trabajo durante la pandemia.

Primeramente, respecto a quienes contaban con empleo antes de la pandemia, se efectuó el estadístico de normalidad Shapiro-Wilk, mostrando tendencia a la normalidad respecto a emociones positivas ( $W= 0.98$  ;  $p= 0.92$ ) y emociones negativas ( $W= 0.96$  ;  $p= 0.63$ ). Igualmente, para el grupo de quienes no contaban con empleo respecto a las emociones positivas ( $W=0.94$  ;  $p= 0.48$ ) y las emociones negativas ( $W=0.96$  ;  $p= 0.66$ ) hubo tendencia normal.

Por lo que se analizó la diferencia entre media con el estadístico  $t$  de Student para muestras independientes, que indicó no observar diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, respecto las medidas de las emociones positivas [ $t(32)=-2.61$  ;  $p= 0.14$ ] y las emociones negativas [ $t(32)= 2.14$  ;  $p= 0.4$ ].

Ahora, con respecto a los grupos de personas que perdieron el trabajo por algún factor relacionado a la pandemia, en la prueba de normalidad (Shapiro Wilk), los datos obtuvieron tendencia normal tanto respecto a las emociones positivas ( $W= 0.93$  ;  $p= 0.38$ ), y a las emociones negativas ( $W= 0.94$  ;  $p= 0.44$ ). Para quienes perdieron el trabajo por factores ajenos a la pandemia, los datos respecto a las emociones negativas tuvieron tendencia normal ( $W=0.96$  ;  $p= 0.64$ ), al igual que para las emociones positivas ( $W= 0.96$  ;  $p= 0.53$ ).

Dando continuidad al análisis, se aplicó la prueba  $t$  de Student para muestras independientes, la cual no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, para ninguna de las variables, lo cual se puede interpretar como que no hay datos suficientes para reconocer una relación entre perder el trabajo por causa de la

pandemia y la prevalencia de emociones positivas [ $t(32) = -1.51 ; p = 0.14$ ] o negativas [ $t(32) = 1.22 ; p = 0.23$ ].

Por último, atendiendo a las hipótesis planteadas previamente en el método, se realizó el análisis comparativo entre vulnerabilidad social y las emociones positivas o negativas reportadas. Para el análisis de los grupos, según vulnerabilidad con emociones positivas, en primera instancia se aplicó una prueba de normalidad Shapiro-Wilk, mostrando una tendencia a la normalidad en los datos de cada uno de los grupos: No vulnerabilidad ( $W = 0.99 ; p = 0.71$ ), Vulnerabilidad alta ( $W = 0.91 ; p = 0.42$ ) y Vulnerabilidad baja ( $W = 0.85 ; p = 0.07$ ).

Atendiendo a esta tendencia normal, se aplicó la prueba estadística ANOVA, la cual indicó que no hay diferencias significativas entre las medias de los grupos y las emociones positivas [ $F(2, 90) = 0.77 ; p = 0.46$ ], lo que admite no rechazar  $H_0$ , admitiendo que no hay diferencias entre quienes pertenecen al grupo de vulnerabilidad baja, alta o no vulnerable en emociones positivas.

De forma semejante, se realizó análisis de normalidad con Shapiro Wilk a los datos de los grupos de vulnerabilidad, respecto a las emociones negativas, observando una tendencia no normal en el grupo de no vulnerable ( $W = 0.97 ; p < 0.05$ ), pero tendencia a la normalidad en los grupos de vulnerabilidad alta ( $W = 0.99 ; p = 0.84$ ) y baja ( $W = 0.94 ; p = 0.61$ ).

De esta forma, se ejecutó el estadístico ANOVA a los grupos con vulnerabilidad alta y baja, referente a las emociones negativas, obteniendo que no hay diferencias significativas de las medias [ $F(2, 90) = 0.77 ; p = 0.46$ ], lo cual implicó no rechazar  $H_0$ , reconociendo que no hay diferencias entre quienes pertenecen al grupo de vulnerabilidad baja o alta en emociones negativas.

De esta forma, para el grupo de individuos que pertenecen al grupo de no vulnerabilidad, respecto a las emociones negativas se aplicó la prueba Kruskal-Wallis, con la cual no se rechaza  $H_0$  [*Kruskal-Wallis* (2)= 5,14 ;  $p=0,7$ ], indicando que no hay diferencias entre las medias, lo que se interpreta como que las emociones negativas no varían respecto al grupo de no vulnerabilidad.

Los resultados para la metodología cuantitativa, en general indicaron que no hay diferencias de medias de los datos sociodemográficos y vulnerabilidad social con la presencia de emociones positivas o emociones negativas. A excepción, de las características de nivel de ingresos socioeconómicos y el no encontrarse económicamente activo mostraron relación negativa con respecto a las emociones negativas. Estos primeros, aunque parciales, revelaron que los ingresos socioeconómicos pueden ser un factor protector para las emociones negativas, a mayores ingresos económicos menor presencia de emociones negativas y viceversa. De igual manera, el grupo sin vinculación laboral refirió mayores emociones negativas que el grupo empleado.

### **Discusión: Experiencia y Efectos en la Socio-emocionalidad**

El proceso valorativo de las circunstancias que rodean al ser humano, están usualmente determinadas en si es beneficioso o dañino, si es malo o bueno; aquella eventualidad interna o externa pasa por un proceso de evaluación cognitiva que se da con la percepción del suceso, se transforma a lo largo de éste y es observable en autoinformes o discursos, constituyendo en sí misma la experiencia subjetiva (Reeve, 2010; Fernández, 2010). En este caso específico, con el propósito de reconocer la experiencia y efectos socio-emocionales propios de las circunstancias de pandemia, principalmente del confinamiento durante el último año, en adultos de la localidad de Usme, se identificó aspectos como, las emociones atribuidas a algunas circunstancias sucedidas en el último año y a la vulnerabilidad social identificada en la muestra; también, la relación entre los sucesos sociales y la valencia emocional; el impacto y el testimonio temporal de los sucesos del último año, retomando el pasado, presente y expectativas hacia el futuro. Entre otros factores experienciales, que además permiten vislumbrar los efectos a corto plazo de la crisis sanitaria.

Lo anterior, teniendo en cuenta que la muestra para la metodología cuantitativa no fue significativa para los adultos de la localidad, lo que implica acotar la generalización de los resultados (Hernández y Mendoza, 2018). Además, que las variables que conformaron la vulnerabilidad social están mayormente relacionadas con factores antecedentes al último año (edad, estrato socioeconómico, escolaridad y personas a cargo) y no tanto con aquellos que cambiaron con la pandemia (vinculación laboral, pérdida del empleo a causa de la pandemia y nivel de ingresos socioeconómicos actuales).

Los resultados mostraron, tal como indica Extremera (2020), que las dimensiones social y emocional se relacionan en tanto las emociones se dan a partir de las situaciones sociales que vive el individuo inmerso en su contexto. Así, para estos adultos las emociones prevalecieron como calificativos de las circunstancias en confinamiento como el distanciamiento con la familia extensa, paso a educación mediada por herramientas tecnológicas, pérdida laboral y desestabilización económica.

Atendiendo a esto previamente indicado, las condiciones contextuales, cultura y situaciones particulares propias de ambientes sociales tienen una gran influencia sobre la experiencia emocional (Eisenberg y Hernández, 2018). Sin embargo, en el caso de esta muestra la condición de vulnerabilidad social no tuvo relación con las emociones reportadas, lo que puede ser explicado por el carácter no significativo de la muestra o por lo que De Sousa (2020) denominó el oxímoron de la crisis permanente en América Latina, la naturalización de las situaciones de desigualdad. Si bien la mayoría de los participantes se agrupaban o hacían parte de estas situaciones que los hace vulnerables, estas características que comprendieron la visión de vulnerabilidad social eran permanentes en el tiempo y no cambiantes con la pandemia, que a la luz de lo que indica De Sousa (2020) puede conllevar a la naturalización de las situaciones vulnerables, a vivir con ellas dentro del marco de adaptación social, que además, la crisis pudo acrecentar, evidenciándose en la recopilación de la experiencia a través de los discursos.

No obstante, por medio de la verbalización de la experiencia subjetiva se percibieron los aspectos de esta nueva crisis por la pandemia y como acrecentaron algunas de estas situaciones anteriores, ya que las emergencias epidémicas pueden agravar la calidad de vida de personas con factores de riesgo previos y verse manifestadas emocionalmente (OPS, 2016). Principalmente la preocupación sobre la

desestabilización socioeconómica en el hogar, pérdida del trabajo o el no cubrimiento de necesidades básicas. Entendiendo las elevadas cifras de desempleo por la pandemia dentro de la muestra, y en el aumento de 7,3 puntos en el contexto distrital (DANE, 2021). Con el análisis comparativo se mostró que aquellos que no trabajan o tienen niveles de ingresos bajos refirieron más emociones negativas asociadas al confinamiento por COVID-19, al igual que en el caso de las entrevistas, donde hubo más variedad de verbalizaciones en las emociones negativas respecto a las emociones positivas, especialmente asociada a las medidas tomadas por el gobierno y la vivencia del aislamiento preventivo obligatorio. Campo et al. (2020), informaron sobre mayores niveles de estrés percibido, asociado con el COVID-19 en población colombiana, relacionado con las medidas tomadas por los entes de control.

Manrique et al. (2009), realizaron una revisión histórica de la influenza en Colombia hacia 1919, advirtiendo en el caso de una nueva epidemia una alta transmisibilidad y condiciones de pobreza como factores de riesgo, aspectos que se expresaron por medio del porcentaje de desempleo a causa de la pandemia en la muestra, el discurso más complejo y variado para la experiencia negativa -debido a las medidas tomadas por el gobierno-, trabajo e impacto socioeconómico, afectación en salud y en la prestación de servicios de salud.

Desde el enfoque social-funcionalista de la emoción, el proceso de evaluación-valoración subjetiva puede determinar las formas de afrontamiento (Rowe y Fitness, 2018). En el caso de los resultados recogidos, se pudo observar en ambas metodologías la atribución de valencia negativa a la situación de confinamiento por la pandemia, destacando las verbalizaciones sobre la incertidumbre, la culpa, miedo, soledad e irritabilidad. Lo que implicó en general, que la muestra asociara la experiencia del confinamiento con emociones negativas, respuesta que se puede interpretar como

‘esperada’, debido a la significancia del evento y como éste sobrepasó en algunos casos los recursos subjetivos (OPS, 2016). Por lo que se refiere a las formas de afrontamiento, en momentos de crisis las emociones tienen la función de articular un plan de acción, evaluando alternativas de solución para tomar la decisión que más beneficie a la persona (Roseman, 2013); lo que en el caso de los participantes se evidencia en cómo las emociones negativas (incertidumbre, miedo al contagio, a la muerte u hospitales, entre otras) articulan las medidas de cuidado frente al COVID-19, tal como subraya Reeve (2010) sobre la funcionalidad protectora de este tipo de emociones; o acciones de compras masivas de abastecimiento en la canasta familiar, denominado accionares colectivos de agitación (OPS, 2016). También, la crisis como oportunidad hizo parte del discurso de estos adultos, promoviendo la adaptación a vivir con el virus, la identificación de situaciones desafiantes y las expectativas a vivir luego de la pandemia.

En general, esta predominancia emocional negativa antes mencionada, se ha replicado en momentos de crisis anteriores en las sociedades, por ejemplo Fernández (2020) indica mayor prevalencia de emociones como el miedo y enojo con la alerta sanitaria por H1N1 en México, para 2009. Tal como concluyen Brooks et al. (2020) en la revisión respecto a otras situaciones de crisis, en aquellas personas puestas en cuarentena sobresalieron sentimientos de angustia, desapego, ansiedad, irritabilidad, mal humor e incluso depresión. Esto último, presente en el acrecentamiento de síntomas emocionales en relación a antecedentes en salud mental.

De esta forma, la valoración negativa y decisión de afrontamiento obedece a experiencias antecedentes como la percepción de seguridad del lugar de vivienda, la pérdida o fragmentación de algún integrante dentro del núcleo familiar, el lugar de procedencia, redes de apoyo, enfermedades físicas, problemas en salud mental y demás antecedentes que brindan más o menos herramientas al individuo; como indica

Fernández (2010), para este proceso valorativo imprime relevancia personal al evento, que es producto del conocimiento adquirido en experiencias similares previas, al igual que le ataña una significancia situacional asociada a las formas de afrontamiento, las normas sociales y la motivación (Fernández, 2010).

El miedo, como parte del grupo de emociones negativas con mayor prevalencia, se dio bajo distintas circunstancias reportadas en las entrevistas con respecto al temor a salir por el contagio, a contagiar a otros, a ir al médico, estar hospitalizado y miedo a salir debido a las medidas sociales. Quienes no permanecieron en cuarentena o su confinamiento fue parcial, reportaron en mayor medida temor o culpa por contagiar a los integrantes de su familia, lo que generó en algunas ocasiones la preocupación por el contagio con casi cualquier síntoma de gripe. La consistencia de estas reacciones se da mirando la respuesta en otros momentos de la historia, donde participantes de otros estudios indican temores sobre la posibilidad de infección o de infectar a otros, esencialmente dentro del núcleo familiar (Brooks et al., 2020). Para quienes permanecieron en confinamiento, el miedo se relacionaba con el contagio, ir al médico y quedar hospitalizado e incluso, temor a la muerte asociado con los síntomas de COVID-19; también, en algunos casos respecto al consumo prolongado de noticias e información en que los medios de comunicación transmiten la cantidad diaria de contagiados, de muertos y otros estragos de la pandemia, aumentando naturalmente la experiencia emocional negativa (Extremera, 2020).

Por su parte, el sentimiento de incertidumbre se presentó como la preocupación por lo que no se sabe, principalmente por dos aspectos. Primeramente, al inicio de la pandemia, el desconocimiento sobre qué sucedía, el no entender de qué se trataban las medidas de confinamiento, cómo se desarrollaría el virus y que pasaría luego de esas primeras medidas que durarían alrededor de 19 días. Con el pasar del tiempo, esta

incertidumbre pasó a lo que sucederá en el futuro, luego de la pandemia. Es usual que en pandemias hayan dudas que incluso expertos no pueden solucionar (OPS, 2016), debido a que se trata de un momento crítico, no esperado y fuera de la cotidianidad, las expectativas sobre el futuro y los cuestionamientos sobre el retorno a la normalidad o si las cosas cambiarán drásticamente se presentan de manera frecuente (Fontana, 2020). Aunque en algunos casos, también se habló de la esperanza y optimismo sobre lo que pueda suceder, varios justificados en la fe hacia un ser supremo.

Otro aspecto de esta experiencia emocional, fue la soledad, los participantes indicaron sentirse alejados de con quienes concurrían: la familia extensa, amigos y compañeros de estudio, y aún más en personas que viven solas. Igualmente, esta sensación se presentó en tanto quienes no mantuvieron la cuarentena y salían a laborar, al ver las calles desoladas. El Ministerio de Salud y Protección Social (2020b) advierte estos sentimientos de soledad respecto a la desvinculación relacional con familiares y amigos cercanos afectivamente, promoviendo otros sentimientos de aburrimiento, preocupación y tristeza.

Con el inicio del Aislamiento Preventivo Obligatorio de 19 días (Ministerio del Interior, 22 de marzo, 2020), las personas acudieron al confinamiento total durante los primeros días, por lo que cesaron varias actividades económicas, arrastrando a gran parte de la población a la disminución en los ingresos económicos en los hogares (El Tiempo, 20 de enero de 2021). Respecto a lo que los participantes indicaron un sentimiento de abandono y no cubrimiento de ayudas por parte del gobierno, además con el descontento casi generalizado por la gestión de la pandemia.

Las relaciones sociales se vieron disgregadas durante ese último año, sin embargo los participantes indicaron contar con algunas redes de apoyo que

contribuyeron en el mejoramiento de la experiencia, como los vecinos e instituciones locales. Asimismo, las relaciones familiares dentro del hogar se vieron fortalecidas por los largos períodos juntos, a pesar de que se indican algunos problemas con el inicio del confinamiento, estos en general lograron ser resueltos o no tuvieron gran significancia. Los participantes manifestaron una mejoría en la comunicación con los integrantes de su núcleo familiar y reconociendo el confinamiento como una oportunidad para conocerse, lo cual es importante, ya que la familia desempeña un papel significativo dentro las redes sociales (Brooks et al., 2020). Relacionado también con el aprovechamiento de la crisis, contemplando la oportunidad de conocimiento con los integrantes de la familia y el compartir actividades como medio para la regulación emocional (Extremera, 2020), tal fue el caso, en que dentro de las familias se buscó el afrontamiento a través del entretenimiento y la realización de actividades conjuntas.

Uno de los desafíos más importantes, ha sido la adaptación al abrupto cambio que trajo consigo el confinamiento, la pérdida laboral, el distanciamiento de las redes de apoyo, la desestabilización y en general los cambios en la forma de vida que en su conjunto generaron un gran impacto dentro de la muestra. Estas respuestas se dan en torno a la función adaptativa de las emociones a situaciones sociales críticas (Agudelo et al., 2020; Estrada, 2018). Según se menciona, inicialmente, antes del decretamiento de la pandemia, cuando solo se visibilizó por noticieros, para los participantes la llegada del virus al país era casi que imprescindible, implicando una subvaloración o negación de la ocurrencia de la actual pandemia (OPS, 2016). Por lo que este primer impacto, se valoró como desagradable y de dificultad, debido a la rutina llevada a cabo antes del confinamiento. Para el momento de la recolección de la información fueron más prevalentes los datos de las emociones negativas, y más robusto el discurso en torno a la experiencia socio-emocional negativa, admitiendo que el confinamiento por la

pandemia se califica como un evento crítico, desapacible y de gran complejidad, con efectos sobre la forma de vida. El proceso de adaptación a estas nuevas circunstancias, implicó diferentes condiciones durante el 2020, por lo que durante la cuarentena algunos factores posibilitaron o dificultaron la adaptación a la nueva normalidad, entre estos está la ya mencionada desestabilización socioeconómica, que como se revisó en otros apartados es más probable que ocurra en contextos sociales vulnerables, personas en condición de pobreza o con vinculación laboral inestables (OMS, 2020a). Asimismo, la adopción de medidas de cuidado en salud física ha predominado sobre aquellas en salud mental, tanto desde las instituciones como desde las mismas personas.

Adaptándose al cambio de patrones acostumbrados de vida como manifestación social a la pandemia (OPS, 2016) y afrontando la crisis sanitaria. Este último, fue más bien dicotómico dentro de la muestra, donde surgieron dos percepciones: una sobre el deber de adaptación y otra sobre la incapacidad para la adaptación -principalmente a herramientas digitales- y esperanza sobre el retorno a la normalidad. De esta forma, surge un debate, no solo dentro de la muestra, sobre sí después de controlada la pandemia se retornará al contexto pre-pandemia, contemplando volver a cada una de las rutinas de antes de hace un año o sí la pandemia marcará un punto de partida para una nueva etapa en la vida del ser humano (Lew y Herrera, 2020).

Por otro lado, los rituales han sido otro agente que ha cambiado de forma significativa dentro del contexto, la recomendación sobre evitar contacto físico con otros como los saludos, abrazos, besos, celebración de festividades y funerales ha dificultado la recomendación de la OPS (2016) sobre la importancia del soporte emocional en situaciones de duelo en crisis epidémicas; además, porque los contactos en el último año han estado principalmente mediados por herramientas tecnológicas, a las cuales algunos participantes han indicado no adaptarse o relacionarlas con

experiencias negativas. De esta forma, algunos participantes indican que luego de la pandemia se mantendrán algunas medidas de cuidado e incluso el cambio en las formas de relación, tal como indica Fontana (2020) la cuestión sobre la tendencia del ser humano a buscar vinculación a pesar de las circunstancias relacionales limitantes o puede también, modificar los modos de interacción, prevaleciendo el sentido individualista como forma de vida, dando más peso a la primera premisa.

El impacto a estas condiciones nuevas de vida, también significó, para quienes presentaban antecedentes depresivos, ansiosos o en general dificultades en salud mental un deterioro en éstos, comprometiendo la convivencia intrafamiliar en ocasiones, y promoviendo la evitación a situaciones sociales principalmente en población juvenil. En situaciones de crisis es usual la connotación negativa de los eventos debido a la desestabilización de la forma de vida, pero en el caso específico de las personas con trastornos psicológicos preexistentes, éstos pueden verse agravados por la particularidad del antecedente y de la situación que sobrepasa la capacidad emocional subjetiva (OPS, 2016). Además, por la relación entre la experiencia de cuarentena y los síntomas de depresión y trastorno por estrés postraumático (Brooks et al., 2020).

Continuando, la vulnerabilidad social suele estar integrada por situaciones dentro de las categorías de género, edad, nivel socioeconómico, escasa adquisición de recursos, salud, educación, empleabilidad, acceso a servicios básicos y relaciones con la comunidad (OPS, 2016; OMS, 2020a). Como ya se mencionó, respecto al nivel de ingresos, sí representa un factor de riesgo para la experimentación de emociones negativas. Por lo que se refiere a pertenecer o no a un determinado grupo de edad, no hubo relación con la experiencia emocional positiva o negativa en los participantes que diligenciaron el instrumento, sin embargo para quienes fueron entrevistados los menores de edad y adultos mayores representaban una población de mayor cuidado y menor

predisposición a la adaptación, indicando en la mayoría de los casos que por lo menos uno de los integrantes en su núcleo familiar pertenecía a este grupo de edad. En los primeros años del ciclo vital las relaciones sociales juegan un papel casi determinante en la expresión emocional en entornos sociales que requieren adaptación, moldeando además la forma en que se regulan las emociones y la prevalencia emocional experimentada a lo largo de la adultez (Charles y Luong, 2013; Eisenberg y Hernández, 2018), por lo que estas dificultades indicadas en este grupo de edad podrán tener efectos a largo plazo en adultos de quienes hoy son niños, niñas y adolescentes, ya que la adecuada experiencia de estado afectivos promueve una interacción social más sencilla y el desempeño de conducta prosocial (Chóliz, 2005).

Por lo correspondiente al sexo de los y las participantes, no se encontró diferencias entre la vulnerabilidad social y las emociones o en la experiencia socio-emocional, en hombres y mujeres.

Como se ha mostrado, unas situaciones más que otras tienen relación con la experiencia emocional, adjunto a la literatura o con diferencias frente a estos hallazgos para la muestra determinada. Atendiendo a esta experiencia y efectos socio-emocionales en la localidad, surgen otros cuestionamientos sobre ¿Cuál es la experiencia socio-emocional en Usme en comparación con otras localidades de la ciudad? ¿De qué forma experimentan el confinamiento los niños, niñas y adolescentes? ¿Cuáles son los efectos psicológicos a mediano y largo plazo de la pandemia?, también, temáticas sobre la comparación temporal de la pandemia ¿Qué pasó antes, durante y después? y el impacto en la salud mental en la población con antecedentes psiquiátricos.

## Conclusiones

En general, la experiencia socio-emocional integró aspectos contextuales como la percepción sobre las medidas tomadas por el gobierno, el trabajo y estabilidad socioeconómica, las relaciones en el hogar con la cuarentena al igual que con otras redes de apoyo. Se reconoció también la significancia del impacto al inicio del confinamiento y como éste se ha dado en mayor o menor grado por las experiencias antecedentes, el mantenimiento de la cuarentena y la continuidad de la vinculación laboral. Por lo contrario, no hubo relación en aspectos de vulnerabilidad social, género, nivel de escolaridad y estrato socioeconómico con la experimentación de emociones tanto positivas como negativas.

La valencia emocional atribuida a la experiencia del confinamiento durante la pandemia por COVID-19 fue con más frecuencia negativa, predominando las emociones de miedo, incertidumbre, culpa, soledad entre otras de desagrado frente a lo sucedido e incluso expectativas hacia el futuro. Aunque en menor medida, las emociones de agrado o indiferencia a mantenerse en casa en casa también estuvieron presentes, pero fueron más frecuentes en relación a salir luego de largos periodos de confinamiento y la vivencia de compartir dentro del hogar.

Se encontró en esta muestra no significativa, que pertenecer a situaciones de vulnerabilidad no tiene impacto en la experiencia afectiva de los adultos. Sin embargo, quienes no trabajan o tienen bajos ingresos económicos experimentaron en mayor medida emociones negativas, representando esta estabilidad socioeconómica como un factor protector y de sentimientos de esperanza hacia el futuro.

## Referencias

- Acosta, P., Muller, N. y Sarzosa, M. (2015). Beyond Qualifications: Returns to Cognitive and Socio-Emotional Skills in Colombia. Institute for the Study of Labor, *IZA Discussion Papers, 9403*, Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/193242244.pdf>
- Acuerdo Local Número 002. (04 de Octubre de 2020). *Por el cual se adopta el plan de desarrollo económico, social, ambiental y de obras públicas para la localidad de Usme 2021-2024*. Junta Administradora Local de Usme, Bogotá, Colombia. Recuperado de: [http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/5.\\_usme\\_acuerdo\\_002-2020\\_plan\\_de\\_desarrollo\\_local.pdf](http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/5._usme_acuerdo_002-2020_plan_de_desarrollo_local.pdf)
- Agudelo, B, Arias, L y Guerrero, S. (2020). *Revisión Técnica Sobre el Aporte del Sistema Educativo Público en Colombia al Desarrollo de Habilidades Emocionales y su Incorporación a La Práctica Educativa* (Trabajo de grado - Pregrado). Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. Recuperado de: <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/825>
- Alphabet Inc. (Febrero, 15 de 2021). *Google News: Coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de: <https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&gl=CO&ceid=CO%3Aes-419>
- American Psychological Association. (2016). Ethical principles of psychologists and Code of Conduct. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological issues and strategies in clinical research* (p. 495–512). American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/14805-030>

- Arias, J. (29 de Diciembre, 2020). Un año que deja el reto de la reactivación económica. *Alcaldía de Bogotá*. Recuperado de: <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/desarrollo-economico/balance-de-la-secretaria-de-desarrollo-economico-2020>
- Barrera, J. (2010). El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva. *El Cotidiano*, 159, 5-10. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32512747002>
- Barreto, L. (11 de Septiembre, 2020). El Distrito ha recibido 167 denuncias por presuntos abusos policiales en protestas. *Alcaldía de Bogotá*: Bogotá. Recuperado de: <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/gobierno/167-denuncias-por-presuntos-abusos-policiales>
- Basile, G. (2020). SARS-CoV-2 en América Latina y Caribe: Las tres encrucijadas para el pensamiento crítico en salud. *Ciênc. saúde coletiva* 25(9), 3557-3562. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.20952020>
- Botero, J. y Montañez, D. (2020). Impactos potenciales de la crisis por COVID-19 en Colombia. En ProAntioquia. (Ed.). *Efectos económicos y sociales por COVID-19 y alternativas de política pública: Un análisis para Medellín y el AMVA* (pp. 24-27). Medellín, Colombia. Recuperado de: <https://proantioquia.org.co/efectos-economicos-y-sociales-por-COVID-19-y-alternativas-de-politica-publica/>
- Bremmer, I. (12 de junio, 2020). The Best Global Responses to COVID-19 Pandemic. *Time*. Recovered from: <https://time.com/5851633/best-global-responses-COVID-19/>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid

review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920. DOI:

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Campo, A., Pedrozo, M. y Pedrozo, J. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista colombiana de psiquiatría*, 49(4): 229–230. DOI: 10.1016/j.rcp.2020.05.005.

Charles, S. & Luong, G. (2013). Emotional Experience Across Adulthood: The Theoretical Model of Strength and Vulnerability Integration. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 443-448. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721413497013>

Chaves, A. (2018). La utilización de una metodología mixta en investigación social. En Santa, K., Gadea, W. y Vera, S. (Eds.). (2018). *Rompiendo barreras en la investigación* (164-184). Editorial UTMACH. Recuperado de: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/14221>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la Emoción: el proceso emocional. *Departamento de Psicología Básica*, Universidad de Valencia, 1-33. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Colunga, S. y García, J. (2016). Intervención educativa para desarrollar competencias socioemocionales en la formación académica. *Humanidades Médicas*, 16(2), 317-335. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202016000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202016000200010&lng=es&tlng=es).

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). *América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: Efectos económicos y sociales. Informe especial COVID-19*. Naciones Unidas. Recuperado de: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/centro-covid/docs/COVID-19/CEPAL-Efectos-economicos-y-sociales-LATAM-S2000264-es.pdf>

Creswell, J. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 3rd edition. Sage Publications, Inc. Recovered from: <https://psycnet.apa.org/record/2008-13604-000>

Cudris, L., Barrios, A. y Bonilla, N. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 309-312. Recuperado de: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_3\\_2020/12\\_coronavirus.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/12_coronavirus.pdf)

De Sousa, B. (2020). *La cruel pedagogía del virus*. Buenos Aires: CLACSO. Recuperado de: <https://www.clacso.org/la-cruel-pedagogia-del-virus/>

Decreto N° 1168. Departamento Administrativo de la Función Pública, Bogotá, Colombia, 25 de agosto de 2020. Recuperado de: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=140210>

Decreto N° 1297. Departamento Administrativo de la Función Pública, Bogotá, Colombia, 29 de Septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=142760>

Decreto N° 1377. Diario oficial de la República No. 48834, Bogotá, Colombia, 27 de Junio de 2013. Recuperado de: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1276081>

Decreto N° 457. Ministerio del Interior, Bogotá, Colombia, 22 de Marzo de 2020.

Recuperado de:

<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20457%20DEL%2022%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>

Decreto N° 531. Ministerio del Interior, Bogotá, Colombia, 08 de Abril de 2020.

Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=111854>

Decreto N° 749. Ministerio del Interior, Bogotá, Colombia, 28 de Mayo de 2020.

Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=126400>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2021). *Principales indicadores del mercado laboral: Diciembre de 2020. Boletín Técnico: Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH)*. Bogotá, Colombia. Recuperado de: [https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech/bol\\_empleo\\_dic\\_20.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech/bol_empleo_dic_20.pdf)

Eisenberg, N. & Hernández, M. (2018). Connections between emotions and the social world. In Fox, A., Lapate, R., Shackman, A. & Davidson, R. (Eds.). (2018). *The nature of emotion: Fundamental questions* (213-217). Oxford University Press. Recovered from: <http://bit.ly/3ca7IYY>

Ekman, P. (1992). Are There Basic Emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553.

Recovered from: <https://1ammce38pkj41n8xkp1iocwe-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2013/07/Are-There-Basic-Emotions1.pdf>

Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In Dalgleish, T. & Power, M. (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45-60). New York, NY: John Wiley & Sons Ltd.

Recovered from: <https://1ammce38pkj41n8xkp1iocwe-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>

Ekman, P. (2018). How emotions might work. In Fox, A., Lapate, R., Shackman, A. &

Davidson, R. (Eds.). (2018). *The nature of emotion: Fundamental questions* (XXVII-XXXV). Oxford University Press. Recovered from:

<http://bit.ly/3ca7lYY>

Ekman, P., O'Sullivan, M. & Matsumoto, D. (1991). Contradictions in the Study of

Contempt: What's It All About? Reply to Russell. *Motivation and Emotion*,

15(4), 293-296. Recovered from: <https://1ammce38pkj41n8xkp1iocwe-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2013/07/Contradictions-In-The-Study-Of-Contempt-What-Is-It-A.pdf>

El Espectador. (29 de Enero, 2021). *Nuevas protestas de comerciantes por cuarentenas*

*sectorizadas de Bogotá* [Periódico digital]. Recuperado de:

<https://www.elespectador.com/noticias/bogota/nuevas-protestas-de-comerciantes-por-cuarentenas-sectorizadas-de-bogota/>

El Tiempo (04 de enero de 2021). *Cargos a tres policías por muertes en protestas del 9*

*de septiembre* [Periódico digital]. Recuperado de:

<https://www.eltiempo.com/bogota/bogota-imputaran-a-tres-policias-por-muertes-en-protestas-del-9-de-septiembre-558555>

El Tiempo. (20 de enero de 2021). *Pérdida de ingresos, peor en Bogotá y mortalidad supera al promedio* [Periódico digital]. Recuperado de:  
<https://www.eltiempo.com/economia/sectores/perdida-de-ingresos-laborales-en-colombia-por-la-pandemia-559181>

El Tiempo. (24 de Agosto, 2020). *Protestas de los comerciantes de San Victorino contra la cuarentena* [Periódico digital]. Recuperado de:  
<https://www.eltiempo.com/bogota/movilidad-protestas-de-los-comerciantes-de-san-victorino-contrala-cuarentena-532588>

Elices, M. (2015). Emoción y Cognición. En Vásquez, A. (Ed). *Manual de introducción a la psicología cognitiva* (pp. 223-248). Montevideo: Udelar. Recuperado de:  
<https://cognicion.psico.edu.uy/8>

Estrada, L. (2018). *Motivación y emoción*. Bogotá, Fundación Universitaria del Área Andina. Recuperado de: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3541>

Extremera, N. (2020) Coping with the stress caused by the COVID-19 pandemic: future research agenda based on emotional intelligence. *International Journal of Social Psychology*, 35 (3), 631-638. DOI:  
<https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1783857>

Fernández, A. (2020). Algunas experiencias de la influenza ah1n1 en México (2009). *Anuario Humanitas*, 4 (47), 140-182. Recuperado de:  
<http://humanitas.uanl.mx/index.php/ah/article/view/278/222>

- Fernández, E. (2010). Procesamiento emocional. En Fernández, E., Rodríguez, B., Sánchez, M., Díaz, M. y Sánchez, F. (Eds.). *Psicología de la emoción* (pp. 75-121). Editorial Universitaria Ramón Areces. Recuperado de:  
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fernández, E. y Jiménez, M. (2010). Psicología de la emoción. En Fernández, E., Rodríguez, B., Sánchez, M., Díaz, M. y Sánchez, F. (Eds.). *Psicología de la emoción* (pp. 17-74). Editorial Universitaria Ramón Areces. Recuperado de:  
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata, S.L. ISBN: 8471124807,9788471124807.
- Fontana, L. (2020). Pandemia y rearticulación de las relaciones sociales. *Perifèria*, 25(2), 101-114. DOI: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.770>
- Giraldo, M (Agosto 26, 2020). *¿En qué consistió la cuarentena por localidades y las Zonas de Cuidado Especial?* Alcaldía de Bogotá. Recuperado de:  
<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/para-que-sirvieron-las-cuarentenas-en-bogota>
- Global Witness. (2020). *Defender el mañana: Crisis climática y amenazas contra las personas defensoras de la tierra y del medio ambiente*. Recuperado de:  
<https://www.globalwitness.org/es/defending-tomorrow-es/>
- Gómez, M., Galeano, C. y Jaramillo, D. (2015). El estado del arte: Una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2),423-442. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4978/497856275012>

- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10(7), 1206–1212. Recovered from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323345/>
- Haye, A. & Carballo, M. (2017). James’s theory of emotion and affective turn in psychology / La teoría de las emociones de James y el giro afectivo en psicología. *Estudies in Psychology*, 38(1), 115-139. DOI: <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.1080/02109395.2016.1268390>
- Henao, L. (2010). El concepto de pandemia: debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza de 2009. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 9(19),53-68. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v9n19/v9n19a05.pdf>
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es)
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Vol. 4). México DF: McGraw-Hill.
- Horton R. (2020). Offline: COVID-19 is not a pandemic. *The Lancet*, 396(10255), 874. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32000-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32000-6)
- Instituto de estudios para el Desarrollo y la Paz (Indepaz). (2020a). *Informe de masacres en Colombia durante el 2020 – 2021*. Recuperado de: <http://www.indepaz.org.co/informe-de-masacres-en-colombia-durante-el-2020/>

Instituto de estudios para el Desarrollo y la Paz (Indepaz). (2020b). *Líderes sociales y defensores de derechos humanos asesinados en 2020*. Recuperado de:

<http://www.indepaz.org.co/lideres/>

Juliao, C. (2014). *Proyecto Educativo Institucional (PEI) UNIMINUTO*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de:

<http://umd.uniminuto.edu/proyecto-educativo-institucional>

Lew, D. y Herrera, F. (2020). Normalidad post-pandemia: ¿una nueva normalidad socio-ambiental o adiós a la normalidad?. *Revista Especializada en Gestión Social del Conocimiento*, 5(2) 144-167. Recuperado de:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1118165/ensayo3-daniel-lew-francisco-herrera.pdf>

Ley N° 1581. Diario oficial de la República No. 48587, Bogotá, Colombia, 18 de octubre de 2012. Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4998>

1

Ley N° 1090. Diario oficial de la República No. 46383, Bogotá, Colombia, 06 de septiembre del 2006. Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6620>

5

López, D. (2017). *Emoción y sentimientos*. Editorial Planeta. Recuperado de:

<http://library.lol/main/FC64B22C319C8E06647022619153DCB1>

- Malti, T. & Noam, G. (2016). Social-emotional development: From theory to practice. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(6), 652-665. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2016.1196178>
- Manrique, F., Martínez, A., Meléndez, B. y Ospina, J. (2009). La pandemia de gripe de 1918–1919 en Bogotá y Boyacá, 91 años después. *Infectio*, 13(3), 182-191. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0123-9392\(09\)70148-1](https://doi.org/10.1016/S0123-9392(09)70148-1)
- Marin, M. & Milad, M. (2018). Individual differences in fear conditioning and extinction paradigms. In Fox, A., Lapate, R., Shackman, A. & Davidson, R. (Eds.). (2018). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press. Recovered from: <https://bit.ly/3ca7IYY>
- Martínez, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Artigo Article*, 613-619. Recuperado de: <https://www.scielo.org/article/csc/2012.v17n3/613-619/#ModalArticles>
- Martínez, C. (2018). Psicología de la emoción. Una mirada filosófica. *Opere et Veritate*, 238, 515-528. Recuperado de: <https://bit.ly/3sZLt9x>
- Melamed, A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, (49), 13-38. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=185/18551075001>
- Menéndez, E. (2010). Las influencias por todos tan temidas o de los difíciles usos del conocimiento. *Desacatos*, 32, 17-34. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-050X2010000100003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2010000100003&lng=es&tlng=es)

- Ministerio de Salud y Protección Social. (20 de abril, 2020a). *Aislamiento preventivo ha disminuido la tasa de contagio en el país* [Boletín de prensa]. Recuperado de:  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Aislamiento-preventivo-ha-disminuido-la-tasa-de-contagio-en-el-pais.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020b). *Recomendaciones para el cuidado de la salud mental y la promoción de la convivencia en la flexibilización de la medida de aislamiento preventivo durante la pandemia por COVID-19*. Consejo Nacional de Salud Mental; Bogotá, Colombia. Recuperado de:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/final-cartilla-orientaciones-flexibilizacion-medidas-aislamiento240820.pdf>
- Nava, M. (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *Revista de enfermería Neurológica*, 11(3), 129-137. Recuperado de:  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=38334>
- Núñez, J. (2017). Los métodos mixtos en la investigación en educación: hacia un uso reflexivo. *Cuadernos de Pesquisa*, 47(164), 632-649. DOI:  
<https://doi.org/10.1590/198053143763>
- Observatorio de Femicidios Colombia. (2020). *Vivas nos queremos – Colombia*. Boletín Nacional. Recuperado de: <http://bit.ly/3buC97s>
- Observatorio de Salud de Bogotá (SaluData). (23 de marzo, 2021). *Datos de Salud Enfermedades Transmisibles: Casos confirmados de COVID-19 en Bogotá D.C.* Secretaria de Salud, Alcaldía Mayor de Bogotá. Recuperado de:  
<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/enfermedades-trasmisibles/covid19/>

Ofri, D. (2009). The Emotional Epidemiology of H1N1 Influenza Vaccination. *The New England Journal of Medicine*, 361, 2594-2595. Recuperado de:  
[10.1056/NEJMp0911047](https://doi.org/10.1056/NEJMp0911047)

Organización Mundial de la Salud. (11 de Marzo, 2020). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020*. Recuperado de:  
<https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>

Organización Mundial de la Salud. (2020a). *El desafío social en tiempos del COVID-19 (Informe especial COVID-19 N° 3)*. Naciones Unidas: Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Recuperado de:  
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/45527-desafio-social-tiempos-COVID-19>

Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de:  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de la Salud. (2020c). *Respuesta integral de las Naciones Unidas a la COVID-19: salvar vidas, proteger a las sociedades, recuperarse mejor*. Recuperado de:  
[https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/comprehensive\\_response\\_to\\_COVID-19\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/comprehensive_response_to_COVID-19_spanish.pdf)

- Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Protección de la Salud Mental y Atención Psicosocial en Situaciones de Epidemias*. Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias, Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de: <https://bit.ly/3rcx60k>.
- Páez, D & Pérez, J. (2020). Social representations of COVID-19. *International Journal of Social Psychology*, 35(3) 600-610, DOI: 10.1080/02134748.2020.1783852
- Pedrozo, J., Pedrozo, M. y Campo, A. (2020). Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(5) 1-7. DOI: 10.1590/0102-311X00090520.
- Pérez, N., Berlanga, V. y Alegre, A. (2019). Desarrollo de competencias socioemocionales en educación superior: evaluación del posgrado en educación emocional. *Bordón*, 71(1), 97-113. DOI: <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.64128>
- Pfaff, B., Darrington, J., Stover, J., Satman, M. H., & Beckmann, F. (2007). *GNU PSPP Statistical Analysis Software: Release 0.9*. Boston, MA: Free Software Foundation.
- Posner, J., Russell, J. & Peterson, B. (2005). The circumplex model of affect: an integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and psychopathology*, 17(3), 715–734. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579405050340>
- R Core Team (2020). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL: <https://www.R-project.org/>.

- Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia Psicológica*, 27(2), 227-237.  
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78511847008>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill. Recuperado de:  
<https://issuu.com/dataseeker2000/docs/252054641-lib-motivacion-y-emocion->
- Rendón, A. (2015). Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media. *Sophia*, 11(2), 237-256. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413740778009>
- Resolución Número 1721. Ministerio de Salud y Protección Social, Bogotá, Colombia, 24 de septiembre de 2020. Recuperado de:  
[https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-401231\\_documento\\_pdf.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-401231_documento_pdf.pdf)
- Rodríguez, E. (2020). Colombia 2020: la movilización social como oportunidad y reflejo del cambio. *Análisis carolina*, 1. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/541751>
- Roseman, I. (2013). Appraisal in the Emotion System: Coherence in Strategies for Coping. *International Society for Research of Emotion*, 5(2) 141-149. DOI:  
<https://doi.org/10.1177/1754073912469591>.
- Rowe, A. & Fitness, J. (2018). Understanding the role of negative emotions in adult learning and achievement: A social functional perspective. *Behavioral sciences*, 8(2), 27. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs8020027>.

- Ruiz, A. y Jiménez, M. (2020). SARS-CoV-2 y pandemia de síndrome respiratorio agudo (COVID-19). *Ars Pharmaceutica*, 61(2), 63-79. DOI: <http://dx.doi.org/10.30827/ars.v61i2.15177>
- Ruvalcaba, N., Gallego, J. y Fuerte, J. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88 (31.1), 77-90. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980962>
- Secretaría Distrital de Planeación. (2019). *Encuesta multipropósito (2017), principales resultados Bogotá-Región. Bogotá, Colombia*. Recuperado de: [http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/encuesta\\_multiproposito\\_2017\\_-\\_principales\\_resultados\\_bogota\\_region.pdf](http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/encuesta_multiproposito_2017_-_principales_resultados_bogota_region.pdf)
- Silva, D. (11 de Septiembre, 2020). *13 civiles muertos y más de 400 heridos en dos días de protestas en Colombia por la muerte de Javier Ordóñez* [Periódico digital]. CNN Español. Recuperado de: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/09/11/10-civiles-muertos-y-mas-de-400-heridos-en-dos-dias-de-protestas-en-colombia-por-la-muerte-de-javier-ordonez/>
- Singer, M. (1994). Aids and the health crisis of the U.S. urban poor; the perspective of critical medical anthropology. *Social Science & Medicine*, 39(7), 931-948. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90205-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90205-4)
- Stanisławski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in psychology*, 10(694), 1-23. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>

Troncoso, C. y Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 329-332. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>.

Wilder, A. & Freedman, D. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of travel medicine*, 27(2).  
Recovered from: <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>

World Health Organization. (2017). *Rapid reviews to strengthen health policy and systems: a practical guide*. World Health Organization, Alliance for Health Policy and Systems Research. Recovered from: <https://www.who.int/alliance-hpsr/resources/publications/rapid-review-guide/en/>

## Anexo 1

### Cuestionario - Efectos psicosociales del aislamiento social derivados de la cuarentena por COVID-19

#### Datos sociodemográficos

- ¿Cuál es su edad?
- ¿Con cuál género se identifica?  
Feminino  
Masculino  
Otro  
Prefiero no responder
- ¿Cuál es su nivel de ingresos económicos mensuales?
- ¿Cuál es su estrato social?

	1 (bajo-bajo)	2 (bajo)	3 (medio-bajo)	4 (medio)	5 (medio- alto)	6 (alto)
Estrato socioeconómico						

- ¿Cuál es su nivel de escolaridad?

#### Sociodemográficos 2

- ¿Cuántas personas tiene a cargo?
- ¿Pertenece a alguna etnia como indigena o comunidad racial?  
Sí ¿Cuál?  
No

#### Trabajo

- ¿Actualmente trabaja?

SÍ	NO
----	----

- ¿Tenía trabajo antes de la pandemia?

SÍ	NO
----	----

- ¿Perdió su empleo a causa del COVID 19?

SÍ	NO
----	----

#### Escala de Emociones (CE)

De emociones y/o sentimientos que aparecen a continuación, escoja que tanto las ha experimentado de acuerdo con las siguientes opciones: Nada, Un poco, Bastante o

Extremadamente.

\*Me he sentido...

	1 (nada)	2 (un poco)	3 (bastante)	4 (extremadamente)
Alterado				
Calmado				
Asombrado				
Relajado				
Temeroso				
Cómodo				
Sereno				
Tenso				
Contento				
Frustrado				
Alegre				
Disgustado				
Triste				

\*Me he sentido...

	Nada	Un poco	Bastante	Extremadamente
Contento				
Decaído				
Entusiasmado				
Desdichado				
Dichoso				
Melancólico				
Ansioso				
Aburrido				
Irritado				

Cansado				
Sorprendido				
Somnoliento				
Colérico				
Con miedo				

## Anexo 2

<b>Ficha Metodológica de la Entrevista Semiestructurada</b>			
Fecha		Hora de inicio y duración	
Lugar de la entrevista			
Encuadre y propósito de la entrevista	Buen día, ¿cómo está hoy? Mi nombre es María Alejandra, soy estudiante de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, actualmente estoy haciendo una investigación sobre los efectos de la pandemia, y cómo las personas han experimentado diferentes situaciones emocionales en la misma.		
	Esta entrevista se realiza con el fin de conocer los riesgos y efectos socioemocionales que pudieran surgir del confinamiento por la pandemia en adultos de Usme.		
Objetivo de la entrevista	Reconocer los riesgos y efectos socioemocionales producto del confinamiento por la pandemia COVID-19 en población adulta de la localidad de Usme, en Bogotá.		
Entrevistado			
Consentimiento informado	Anexo 3		
<b>Preguntas guía de la entrevista</b>			
<i>Preguntas introductorias</i>			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Hace cuánto conoce Primavera? Hábleme un poco sobre su experiencia aquí (en el caso de beneficiarios de la asociación).</li><li>2. Hábleme un poco sobre su experiencia viviendo en Usme.</li><li>3. ¿Qué tal todo por el barrio?</li><li>4. ¿Tiene alguna pregunta o duda antes de iniciar?</li></ol>			
<i>Experiencia Emocional</i>			

5. ¿Cómo les ha ido con esta pandemia?
6. ¿Qué piensa del virus? ¿Con qué asocia el COVID? (Ahondar sobre el manejo de emociones).
7. ¿Cómo ha sido toda esta situación? ¿Cómo ha manejado la situación para que no sea tan complicado?
8. ¿Ha sentido algún cambio de humor en el último año?
9. ¿Notó algún cambio en las emociones durante la cuarentena? (complemento de anterior - opcional)
10. ¿Qué situaciones considera que le provoca el cambio de humor? (Profundizar en emociones reportadas, teniendo en cuenta la revisión de bibliografía).
11. ¿Qué situaciones piensa que le provocan un cambio en el estado de ánimo? (complemento de anterior - opcional)
12. ¿Qué fue lo más difícil de la primera cuarentena?

#### *Experiencia Social*

13. ¿Cómo han estado las cosas en la casa en los últimos meses?
14. Cuénteme, ¿Cómo ha estado su salud y la de su familia?
15. ¿Qué cambios ha habido en su familia en los últimos meses?
16. ¿Considera que las medidas tomadas por el gobierno frente a la pandemia le han afectado? ¿De qué forma?
17. ¿Se han presentado conflictos en su familia en los últimos meses? (Profundizar sobre el conflicto, se mantiene, qué ocurrió, actores y qué emociones surgieron) (opcional)
18. ¿Cuáles fueron los mayores retos en el último pico de la pandemia en Diciembre?
19. ¿Qué piensa sobre que pueda surgir un tercer pico de pandemia?
20. ¿Qué cree que cambiará cuando acabe la pandemia definitivamente?

*Preguntas de cierre (En caso de no surgir en el desarrollo de la entrevista)*

21. Sexo: \_\_\_\_\_

22. Edad: \_\_\_\_\_

23. Estrato: \_\_\_\_\_

24. ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en Usme?: \_\_\_\_\_

25. ¿Se considera parte de alguna población específica? (víctima del conflicto armado, comunidades indígenas, adulto mayor, etc) ¿Cuál? \_\_\_\_\_

26. Composición familiar (número y familiares con los que vive): \_\_\_\_\_

27. ¿A qué se dedica?: \_\_\_\_\_

### **Anexo 3**

#### **Consentimiento Informado Entrevista Semiestructurada**

Durante esta conversación hablaremos sobre los cambios en torno a su vida y la de su familia, sobre el trabajo, la salud y la convivencia; cómo se han sentido, cómo ha sido esta experiencia en el sector y todo aquello que describa sus vivencias durante la actual pandemia. También quisiera recordarle que este es un espacio seguro, que todo lo que diga será usado solo para la investigación y de manera anónima (si así lo desea), yo estoy en la obligación de no revelar información alguna sobre esta conversación.

El propósito del presente documento es llevar el registro de autorización del consentimiento informado de los participantes en el desarrollo de la entrevista semiestructurada correspondiente al proyecto de investigación titulado *Riesgos y efectos socio-emocionales del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en la localidad de Usme*.

En este documento se presentan los términos para la participación: A) Sus resultados serán manejados con estricto cuidado y con fines exclusivamente académicos y de investigación (ley 1090 del 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología). B) Su participación es voluntaria, por lo cual usted puede retirarse del proceso en cualquier momento. C) Si usted tiene dudas acerca del proceso, puede hacer las preguntas que considere.

*¿Para qué se va a hacer esta investigación?*

Esta investigación tiene como objetivo reconocer los riesgos y efectos socioemocionales producto del confinamiento por la pandemia COVID-19 en población adulta de Usme, en Bogotá; por lo que se realizarán entrevistas con preguntas abiertas a adultos que viven en la localidad.

*¿Cómo se van a manejar mis datos?*

La entrevista puede ser grabada, para su posterior sistematización. Se analizarán los datos por la estudiante encargada: Maria Alejandra Valero, bajo la supervisión del docente Javier Andrés Gómez Díaz. Todo aquello indicado en este espacio será sistematizado junto con la información de los demás participantes y serán sometidos a análisis generales. Los resultados de las pruebas una vez respondidas serán para uso académico en pro del proceso formativo de las estudiantes a cargo. La participación en la investigación no tiene ningún riesgo para usted. Si considera que afecta su integridad como persona es libre de retirarse del proceso cuando guste. Si tiene preguntas o dudas puede comunicarse al correo: [mvalerorome@uniminuto.edu.co](mailto:mvalerorome@uniminuto.edu.co) o al teléfono: 3012576767.

Luego de haber sido informado(a) sobre las condiciones de la participación en la investigación, resuelto todas las inquietudes y comprendido en su totalidad la información, entiendo que:

- La participación en la investigación no generará ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna.
- Las grabaciones y anotaciones registradas durante la grabación solo serán usados como material de análisis de investigación y no serán usados sin escrupulosamente.
- Se garantizará la protección de mis datos y el uso de los mismos solo con el fin solicitado.

Para finalizar, lea atentamente y firme en el espacio correspondiente si está de acuerdo:

A través de este documento yo \_\_\_\_\_ identificada(o) con cédula de ciudadanía \_\_\_\_\_ autorizó el desarrollo de la entrevista para el proyecto de investigación *Riesgos y efectos socio-emocionales del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en la localidad de Usme*. Certifico que me han explicado los objetivos del proyecto y como mis datos serán utilizados, respetando mi derecho a la confidencialidad y el anonimato. Así mismo estoy consciente de que puedo retirarme del proceso en el momento que yo lo desee. Por lo anterior mi elección es: SI \_\_\_ NO \_\_\_ (Marque con una X)

---

Firma  
C.C.  
Fecha

## **Anexo 4**

### **Consentimiento Informado Efectos Psicosociales**

El Consentimiento Informado en psicología es un deber del psicólogo y un derecho del usuario. Como deber, es la obligación del profesional de informar a su usuario de manera clara, oportuna, veraz y completa del proceso que seguirá en la prestación de sus servicios en cualquier área de la psicología; cerciorándose y asegurándose de que el usuario lo ha entendido.

#### **Propósito del estudio**

El propósito de esta investigación es realizar una medición acerca de los efectos psicosociales causados por el aislamiento social obligatorio, como medida preventiva a la propagación del COVID-19, en habitantes de Colombia mayores de edad.

#### **Confidencialidad**

Entiendo que cualquier información de tipo personal o social, que haga parte de los resultados de la investigación será mantenida de manera confidencial. En ninguna publicación en la que se usen mis resultados se mencionara mi nombre, a menos que lo consienta y autorice por escrito. Como lo determina la Ley 1090 del 2006 Artículo 23, 29, 30.

#### **Participación voluntaria**

La participación en este estudio es voluntaria. Entiendo que tengo la libertad de retirar mi consentimiento de participación en esta investigación en cualquier momento del estudio. Como lo determina la Ley 1090 Artículo 36 inciso I.

#### **Información**

Para obtener información acerca de este estudio puedo comunicarme con Javier Andrés Gómez Díaz al correo electrónico [jgomezdiaz3@uniminuto.edu.co](mailto:jgomezdiaz3@uniminuto.edu.co), con Leonardo Francisco Barón al correo electrónico [leonardo.baron.b@uniminuto.edu.co](mailto:leonardo.baron.b@uniminuto.edu.co), o con los investigadores principales.

Para la elaboración de este consentimiento se tuvo en cuenta La Ley 1090 con sus respectivos artículos e incisos, que formulan el Reglamento del ejercicio de la profesión en psicología, ser contactado para la segunda fase.

## Anexo 5

<b>Matriz Analítica</b>		
<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>	<b>Conceptos teóricos clave</b>
<b>Experiencias Emocionales (EE)</b>		
EE Positivas	<p>“yo primero tengo la confianza en dios, pero trata uno de lo posible mantenerse al margen de eso para no ser afectado de eso” (M, 38)</p> <p>“uno busca su manera de mantener la calma” (H, 20)</p> <p>“uno anhela pues volver a la universidad, a la presencialidad y como tal pues en un principio” (H, 21)</p> <p>“para mi familia pues más que todo cuando yo llegaba y eso, decían pues no, juguemos algo, juguemos parques (afirmando), decía yo no, juguemos parques; algo como para que... o miremos fútbol” (H, 21 años)</p> <p>“Sí, porque ellos a veces iban en las mañanas hacían ejercicio, entonces empezaron a alzar cosas y empezaron a moverse más para que el día pasará más rápido, era eso lo que ellos hacían, entonces de salud bien, ningún problema” (H, 21 años)</p> <p>“yo sí decía, ojalá no me de eso, pues yo no sé si al final me daría o no, a mi me dio gripa y me hicieron la prueba y me salió negativo dos veces, dos veces me dio gripa y negativo negativo” (contagio) (H, 21 años)</p> <p>“Ya en otros casos cuando salían (mis abuelos) un ejemplo, entonces ya uno veía que llegaba uno y era el ambiente mucho más tranquilo” (H, 21 años)</p> <p>“ ahora sí pelean es por bobadas (risa) ahora sí las discusiones son por tontadas, por quién va sacar al perro, ‘no, ahora yo lo saco, porque ahora yo sí puedo salir, ahora sí...’ (jaja), pues ya salen y ellos mantienen pues saliendo, no así a lugares como un ejemplo el Éxito, Cafam, no lugares tan lejos, pero sí salen... ehm, van y comen a otro lado, ya no se preocupan por uno, en el sentido de que ‘ah sí llegó bien y si se lavo las manos’, pues obvio tengo que lavarme las manos, pero ya no tan extremos” (H, 21 años)</p> <p>“ hacer de todo, la verdad es que la pandemia también le abre mucho los ojos a uno. No, estudiar y hacer otras cosas, porque cuánta gente no quería hacer miles de cosas y lamentablemente fallecieron, y uno como que se le dio la oportunidad de hacer lo que uno tiene que hacer, entonces uno lo hace” (H, 21 años)</p> <p>“Primavera es la que ha estado ahí, psicológicamente me llaman, me entrevistan las niñas, cómo estoy, cómo</p>	

se ha dado; el acompañamiento con Primavera, yo no he sentido ese distanciamiento, solo de no vernos, pero de resto han estado en contacto conmigo” (M, 43)

“Todo esto se basa profe, a un sentimiento: fé en dios” (M, 43)

(Respecto a la pareja actual) “ eso es lo que es conocer un hombre, un hombre bueno, un hombre que tiene sentimientos, que tiene... sentimientos, valor, que lo valora a uno que dice, este hombre dice usted siendo una mujer tan buena, porqué este señor le hizo tanto daño y eso que le pregunte un hombre a otro hombre, pues...” (M, 43)

“Las ilusiones de uno tendran que no acabarse sino seguir” (M, 43)

“dios permita que todo esto nos abra una nueva puerta, pero una puerta de realidades y futuro porque nosotros somos jóvenes” (M, 43)

“yo tengo toda la disposición pues de perdonar todo lo que pasó con mi hijo que a mi ya me archivaron esos, que solo fue el escándalo” (M, 43)

“personalmente pues diría yo que bien, gracias a dios en el sentido de salud, porque pues en mi círculo familiar no hubo hasta el momento casos positivos, no he estado como tal en un confinamiento total, ya que mi trabajo no me lo ha permitido” (H, 22)

“yo diría que bien, en el sentido de que no he tenido como ese estrés de estar encerrado, de no poder salir, por esos lados yo diría que bien” (H, 22)

“el manejo que se le dio fue el entretenimiento, ya sea juegos de casa, televisión, netflix, internet”...“Diría que eso, como con el entretenimiento más que todo” (H, 22)

“En la casa, pues gracias a dios bien, gracias a dios bien, económicamente bien, socialmente bien, familiarmente bien” (H, 22)

“ahorita que ya tengo una motivación, que quiero hacer este curso, para al menos algo ahí que uno haga ahí” (M, 38)

(sobre los conflictos) “antes yo pienso que han mejorado, porque al principio fue muy difícil, al principio sí era constante, pues no con mi esposo, sino entre ellos, entonces sí, se peleaban a cada ratito, pero ya no tanto gracias a dios” (M, 38)

“estar ahora juntos, compartir muchas cosas buenas, malas y se va dando cuenta uno pues lo que la familia más añora, más cuando uno no está junto a ellos, sino por ratos, por momentos” (H, 39)

“gracias a dios, dios ha tenido precaución con nosotros, porque gracias a dios no nos hemos enfermado, toda la familia está en buenas condiciones y eso es lo que se quiere” (H, 39)

“por bien que todos estamos unidos, que de pronto compartimos los mismos gustos “ (H, 39)

“Pues la fe y mentalmente uno tiene que fortalecerse y seguir adelante” (H, 39)

“(cambio de humor) la verdad es que sí, pues yo practico ejercicio, porque el encierro” (H, 26)

“Cuando ya empezaron a haber como esos primero permisos para salir, pero con sus precauciones. ‘No, puede sacar el perro a un kilómetro’, aquí campo es lo que hay, ya puedo salir aquí al parquecito y me quedo un momento ahí, y me pongo a leer y me pongo a estudiar y bueno, ya aunque sea puedo hacer algo” (H, 26)

(sobre las primeras medidas de reapertura) “para mi fue como ‘tomé sus salvación, para que no se estrese” (H, 26)

“La ventaja de estar en el encierro, es que uno puede si es consciente reflexionar sobre todo eso, ‘¿será que yo quiero una vida así realmente?’” (H, 26)

“ahora que es controlado, porque con mi má siempre hemos tenido una buena relación” (H, 26)

“a nivel personal ha sido muy gratificante y de mucha enseñanza, porque pues uno ha aprendido a aguantarse a sus hijo a estar ahí” (M, 38)

“se aprendió a convivir entre todos, a que hubiera más unión, a que hubiera más diálogo, porque había mucho tiempo para eso, para conocer realmente a sus hijos, cómo iban en el colegio, porque tuvimos la oportunidad” (M, 38)

“yo digo, que la calma, la paciencia ha sido como las virtudes que ha logrado obtener” (M, 38)

“gracias al confinamiento, nació como esa paciencia, como de tener paciencia que si no hay, decir ‘bueno, hoy no hay, de pronto mañana habrá’, tratar de calmar a los niños, de hablar muchísimo, como para que no le afecte, como que no digan que el estrés “ (M, 38)

“gracias a dios en toda la pandemia, pues que no salíamos, que uno por lo menos, que yo digo que si uno tuviera sus alimentos no ve la necesidad de salir, entonces ellas como que estuvieron muy juiciosas” (M, 38)

“relativamente como que todo fue para bien, nos dedicamos a ver películas a hablar, a hacer trabajos, no, no hubo como la necesidad de salir, ni tampoco vi reacciones malas” (M, 38)

“fuimos compartiendo más, respecto a lo del estudio, me pude dar cuenta de algunas falencias que tenía mi hija menor, entonces como que trabajamos en ella, entonces fue todo para bien” (M, 38)

“cuando yo tenía el bar no había tiempo, yo como que llegaba medio dormía, volvía y me levantaba, entonces había muchas cosas que no habíamos visto y que en estos días salieron a flote, entonces hemos logrado equilibrar un poquito para lado y lado” (M, 38)

“para nosotros estuvo bien yo diría, porque nos reunimos con mi familia, con mi mamá, con mi papá, con mis hermanos y el hecho de estar juntos, yo creo que es lo mejor, lo mejor, lo mejor que puede pasar en la vida, o sea reunirnos, reencontrarte, saber que no estás sola, que tienes a tu familia otra vez al pulmón ahí, entonces eso es gratificante” (M, 38)

“siento que con la cuarentena, pues por estar acá confinados, en su momento nos dio la oportunidad de acercarnos más como familia, de hablar” (M, 23)

“lo miro también como una oportunidad, pues gracias al confinamiento también para, pues uno tiene como tanto tiempo con uno mismo que piensa muchas cosas y también tiene la oportunidad de conocerse a uno mismo, conocer a otras personas y bueno, empezar también a visibilizar algo que de pronto antes no se podía ver” (M, 23)

“a nivel familiar pues digamos que surgió algo nuevo, que fue la comunicación” (M, 23)

“tuvimos que ir a urgencias, porque yo tengo pues antecedentes de trastorno depresivo (...) pues pude superarlos” (M, 23)

“tuve mucha suerte, porque estaba empezando a tener problemas con la calle y los espacios abiertos, como que me generaban mucha ansiedad, digamos el transmilenio era un infierno y era un calvario completo, justamente llegó la pandemia, entonces ya como que ya no tengo que salir, ya como que ahora me están pidiendo que me quede en la casa, eso me ayudó un poco” (H, 21)

“mi papá, pues es un burro de trabajo, entonces él siempre está trabajando, entonces eso le ayuda a pensar en otras cosas; mi mamá, pues es enfermera, entonces ella debe estar directamente implicada en eso, entonces por ese lado creo que tiene que mantener la calma” (H, 20)

“tiene que ver las cosas de la manera más fría posible y en mi caso, creo que lo que me ayudó es que soy muy, como muy racional con estas cosas” (H, 20)

“veo todo esto de forma muy positiva, o sea no estoy entregado como al pánico, paulatinamente esto irá cambiando ¿sí?, volveremos a lo que era, creo que eso es importante, la esperanza de volver a lo que era, puede ser muy beneficiosa” (H, 20)

“para esa época llegó una máquina de ejercicio, el tiempo en que no estaba haciendo nada me ponía a hacer ejercicio y uno como que estaba ahí” (H, 20)

“mucha gente que se puso como contenta, como feliz, pero era porque les gustaba más la vida hogareña, la vida más tranquila, entonces estar en casa era precisamente lo que querían” (H, 20)

“estaba como contento viendo sus series, sus películas y yo estaba pues contento de lo mío, leyendo o haciendo ejercicio. Si fue un poco raro, porque él siempre está afuera, pero pues nada desagradable o particular” (H, 20)

“permanezco ocupada, no he tenido tiempo de pensar” (M, 51)

“he compartido con mi familia, he valorado más como a mis hermanas a mi mamá” (M, 51)

“mi mamá es una persona de mucha fe y yo la admiro, admiro mucho a mi mamá (...) ella dice que no acepta las enfermedades, que ella no, entonces eso es lo que la hace pensar que es muy fuerte” (M, 51)

	<p>“no fue como tan difícil para mí, porque yo también seguí trabajando, o sea gracias a dios no perdí trabajo, no perdí” (M, 51)</p> <p>“bien, dándole gracias a dios porque estamos bien, porque gracias a dios no se nos enfermó ninguno, es que ni una gripa les ha dado a mis niños” (M, 51)</p> <p>“feliz, yo siempre vivo feliz (risas), sí yo vivo feliz” (M, 51)</p> <p>“ha mejorado antes más, porque ahora me colabora más (esposo)” (M, 51)</p> <p>“aprendí a tener más fe y a confiar más y yo aprendí a levantarme todos los días y a bendecir mi negocio y a bendecir mi vida, la vida de mis hijos, entonces eran cosas que yo no hacía, entonces uno como que aprende a agradecer y a valorar las cosas que tiene” (M, 51)</p>	
EE Negativas	<p>“acá mucha gente, la mayoría de gente vive con sus abuelos, sus papás, entonces si yo salgo puedo contagiar a mi mamá, puedo contagiar a mi papá, entonces mejor no salgo, me quedo encerrado, hablemos por chat, entonces uno por mas que quiera adecuarse a esa realidad pues es muy complicado “ (H, 26)</p> <p>“Pues al principio, lo peor, era una incertidumbre, pues primero el desconocimiento de temas de salud, ni siquiera los que eran especialistas, sabían que era ya ahorita en la medida en que pasó el tiempo, ya un año, pues ya ahorita yo digo ‘ishh, covid’ resignación, nada más” (H, 22)</p> <p>“en mi familia también comenzó como el terror y si fue como feo, después se tornó feo.” (H, 21 años)</p> <p>“ uno sentía la soledad en la carretera, uno salía y sólo, las calles solas y uno la única persona que veía eran los gamincitos que llegaban y salían (jaja), de lo contrario, toda la gente resguardada, entonces uno ya sabía que era como verdad lo que estaba pasando” (H, 21 años)</p> <p>“sí a mí me parecía que era fuerte” (inicio de la pandemia) (H, 21 años)</p> <p>“Cuando estuve en mi casa sí.. ¡Uy era feo! No me gustaba quedarme en mi casa, porque, primero que todo, en mi casa ven muchas noticias, demasiadas y ya me parecían a mí que eso era más la... como que se metían mucho en el cuento y no eso veían demasiadas noticias y cuando yo miraba, decía esto es real y todo, pero yo decía ‘no hay que llevarlo al extremo, para que uno se enferme’” (H, 21 años)</p> <p>“Pues mis abuelos mantenían durmiendo (risa), pero se levantaban y era una de una a ver las noticias y yo ‘no, pero no veamos eso (...) ellos mismos se estaban sugestionando con eso” (H, 21 años)</p> <p>“a mi familia sí (afectó en las emociones), andaban en ese tiempo como más desesperados, porque era mucho tiempo quedarse uno en casa... mucho mucho tiempo quedarse uno en casa y pues uno acostumbrado a estar saliendo cada vez que uno quiere y uno salir y estar el policía ahí que le sacaba su comparendo o algo... era más que todo desespero por salir” (H, 21 años)</p> <p>“es que estar en la casa siempre es como, pues a mí siempre me gusta como estar trabajando y eso, y ya</p>	

quedarme en un lugar quieto, sin hacer nada, estar en un celular o estar en un computador como que no me gusta, entonces uno siempre se comienza como ha desesperar” (H, 21 años)

“era más que todo ese desespero de no poder salir y como de mirar si la otra persona si estaba cumpliendo los requisitos, si se estaba protegiendo” (H, 21 años)

“yo era el único que estaba saliendo de mi casa o sea que si pasaba algo el responsable era yo” (H, 21 años)

“sí era muy complicado, por eso era más que todo el estrés” (responsabilidad por salir de casa y volver con los abuelos en casa) (H, 21 años)

“¿qué fue lo más difícil?... ver a mis abuelos tan desesperados, fue eso, como que me lleno a mi también de desespero” (H, 21 años)

“pues mi familia al estar tanto tiempo encerrada se volvió más reactiva, en el sentido de que, un ejemplo ‘no a usted le toca lavar la loza’, ‘no es que le toca a usted’, ‘no que todo el día yo aquí encerrado’ (énfasis), de una vez la palabra encerrado, ‘le toca es a usted y usted tiene que hacer ciertas cosas’ y uno ‘bueno sí, tan’... Sí, se volvieron demasiado reactivas las cosas en mi casa, sí como que sí afecta, a las personas mayores afectó mucho” (H, 21 años)

“Cuando otra vez, se presentó lo de la pandemia, que nadie puede salir; es que hubo varias, entonces otra vez que nadie puede salir (énfasis), entonces otra vez se ponían reactivos, entonces no, ‘necesito que usted vaya y traiga esto’, ‘no, pero estoy cansado’, ‘no, pero es que le toca a usted’ que ‘es que uno aquí encerrado’ (énfasis), otra vez la misma palabra, entonces demasiado, demasiado, demasiado, demasiadas cargas ahí en juego” (H, 21 años)

“ todo el mundo empezó con un miedo, pero no todo el mundo donde yo trabajo: ‘no, se murió’ y ‘¿Qué hacemos?’ y ‘¿Por qué se murió?’, ‘Por covid’, no eso en los patios de una vez empezó la alarma” (H, 21 años)

“yo sentí miedo, yo sí (jaja), si te digo la verdad, yo sentí miedo, yo decía ‘no, pero ¿cómo así?’ y ‘no se me acerque’ y ‘quítese de aquí, porque...’ (risas) o sea... y lo que te digo, la gente empezó como a meterle cosas a uno, como que no ‘se prende por herramientas’ era más que todo lo que decían, por las herramientas” (H, 21 años)

“no, yo diría que más de un mes encerrado otra vez, no, yo no aguanto (...) quedarme tan quieto (...) te mentiría si diría, ‘no, me voy o salgo’, porque eso es mentira, me llegan a coger o algo y un comparendo y peor. No, yo diría que... ehm no sé, me pondría a hacer mecánica en mi casa (risa), en serio, desbarataría el motor de mi moto, lo volvería a armar, alguna cosa que me demore harto tiempo, pero yo sé que va a llegar un punto en el que yo digo ‘no, ya se me acabó lo que tengo que hacer y nada que puedo salir’. Es, yo creo que sería muy fuerte, entonces, no, ya ahí... no, es que toca inventar muchas cosas para, pues para no pensar tanto en eso” (H, 21 años)

“Esta pandemia a mi me ha ido muy mal” (M, 43)

“la pandemia se me llevo a mi familia (debilita tono de voz), ya se llevó a un hermano querido que venía y me

visitaba, que me veía; este año, el 23 de enero” (M, 43)

“me reventó una enfermedad terriblemente grave que es la diabetes y tengo cefalea crónica en la cabeza; y aparte de todo, se me secaron los ojos, de tanto llorar” (M, 43)

“el cambio que tengo profe es que ahora cada mes voy y me aplican 14-15 inyecciones en la cabeza (...) yo no he cambiado, yo soy lo mismo, sino que más re triste, pa’ bajo, porque ya no soy alegre, ya no soy contenta, porque qué alegría puedo sentir cuando no puedo ya comer nada, ahorita no puedo comerme nada (...) Entonces sí estoy en una crisis tenaz ” (M, 43)

(Causa de la tristeza) “más que todo por mis hijos, porque yo veo a mis hijos y se lo aseguro yo descanso mi corazón, pero a mis hijos no los he visto” (M, 43)

“yo estuve hospitalizada, el 24, en diciembre yo prácticamente todo el 24, el 31 estuve fue chusemen y chusemen, que saquenme sangre aquí, que saqueme sangre aquí, que en ayunas, que me tomara esto, que me... para mí fue muy duro, terrible y de ahí que no me hospitalizaban, que no me atendían rápido ni nada, por lo de la pandemia” (M, 43)

“me atrofió todo profe, la pandemia me atrofió la vida” (M, 43)

“(A mi pareja) “lo rechazaron en el hospital: ‘mi señor váyase, porque mire usted tiene... váyase porque usted es de la tercera edad’ ‘usted acá no lo dejan, a usted le tocaba’, en medio de mi dolor avisárame y mire a ver cómo me bandeaba” (M, 43)

“¡Uy! eso es muy feo ese mal y pues eso se pasa la cuarentena y uno se tiene que quedar solo en la casa encerrado y eso le da a uno como estrés, porque hay encerrado en cuatro paredes y más uno solo pues... es tremendo” (M, 70)

“por supuesto que una soledad de esas y por ejemplo un estrés porque ella se fue y de eso la vivencia de eso es tremendo para uno” (M, 70)

“pero eso todo ya está cerrado, entonces uno se estresa ahí encerrado en la casa, porque uno solo ahí en cuatro paredes” (M, 70)

“Pues con la pandemia me fue muy mal, porque ahí solita” (M, 70)

“uno siempre que vive como estresado con tanta noticia, que tantos muertos, que tanto ésto, que no hablan más sino de muertos de calamidades y uno como adulto mayor se siente uno como desamparado y como ahí encerrado, o sea eso es muy feo” (M, 70)

“he sentido el cambio, el cambio ha sido como uno estresado como haciéndole falta como un psicólogo, para contarle la historia, o sea uno contándole a alguien, uno contándole a alguien descansa un poquito y le da soluciones” (M, 70)

“Las situaciones de uno sentirse encerrado en una pieza y cuatro paredes y que no puede uno salir a la esquina, que si lo van a visitar que se contagian, eso es muy feo, eso si es lo peor que yo pude haber pasado en la vida” (M, 70)

“Sola, porque resulta que mi hija, como ella es enfermera, le da miedo venir a visitarme” (M, 70)  
(Retos en el último pico, diciembre) “Pues estar ahí encerrada, o sea cómo dijera yo, el estrés de estar ahí encerrado y de que por ejemplo uno solo, hace falta alguien para compartir o sea para no estresarse tanto, pero uno solo” (M, 70)  
“me sentí sola, me sentí desamparada, porque uno solo ahí en esa casa” (M, 70)  
“siempre el estrés y uno queda como traumatizado” (M, 70)  
“sí en el humor sí, porque mi mamá vivía, vive aún, vivía y vive con la incertidumbre de que pueda pasar con la empresa”...“mi mamá tiene un cargo que es entre administrativo y operativo ¿sí?, entonces digamos que ella pues no se siente exenta, pero pues vive con esa preocupación” (H, 22)  
“por el lado de mi padrastro pues él, pues ya tuvo el aval, digamos que el casi ya, la preocupación también de como por ejemplo este fin de semana que volvieron a cerrar la ciudad no pudo trabajar, esa es la preocupación por parte de él, los constantes cierres” (H, 22)  
“en mi, diría que también ya que mi trabajo no es fijo, yo soy un contratista, yo trabajo obra labor, también dependemos mucho de esto” (H, 22)  
“Por el lado de mi mamá, mi familia, incluyendo pues a mi papá biológico también la preocupación que la incertidumbre total, incertidumbre, no pues nadie sabía qué hacer, todos preocupados” (H, 22)  
“Yo siempre vivía con la incertidumbre, como con el miedo de que como yo era el único que estaba como trabajando, de traer como tal el covid a la casa, entonces trataba de cuidarme lo más posible, no interactuaba casi, cuando era mejor dicho el inicio, el foco, la primera ola, trataba de no acercarme tanto a mi mamá y los abrazos, ni a mi papá, casi ni lo visitaba” (H, 22)  
“tome la decisión de como que no acercarme tanto a ellos, si hablábamos era muy alejado, porque pues por los lados de mis compañeros uno que otro sí resultó contagiado, entonces pues eso prendió mucho más las alarmas” (H, 22)  
“ mi papá biológico también paró, como por cuatro, los mismos cuatro meses cuando fue como la primera restricción. Pues al no visitarlo yo lo que hacía era llamarlo, hacer vídeollamadas, vivía pues preocupado preguntándole qué pasa, cómo va” (H, 22)  
“Él sí la sintió más duro, porque él está acostumbrado a hacer lo suyo, él está acostumbrado a hacer deporte, le gusta mucho montar bicicleta, como será que hasta donde le llegó como el estrés que decidió, estaba de moda eso de calvearse, entonces se peluqueó él mismo y ahí se peluqueó, buscaba como pasar el tiempo, que tocar guitarra, entonces digamos que yo sí lo vi un poco inquieto” (H, 22)

“En Puentearanda (...) ahora imagínate pues lo que yo te decía, mi preocupación siempre fue que ella siempre vivía o siempre vive expuesta al contagio, porque a ella le toca coger o coger servicio público” (H, 22)

“esas fechas son muy importantes, imagínate no poder celebrarlas como acostumbramos pues también fue un poquito duro” (H, 22)

“ayer vine, y dios mío que yo sentía que me iba a morir del malestar cuando me baje del transmilenio, y me sentía triste por eso yo dije, mirar como hago y seguir insistiendo porque de verdad no es por el interés económico, sino como le digo si ya han pasado esos años y yo me veo así, cómo será cuando yo tenga 30 años más, o sea cuando tenga 50 digamos” (M, 38)

“lleve esos dos años que yo no, o sea y como le digo no es un capricho, que yo a veces pienso que esta pierna se me va a caer, me provoca como quitarme el dolor tan desesperante y si tú tienes un dolor tan desesperante te provoca como quitarte esa parte del cuerpo para no tenerla, pero digo dios mío qué tristeza porque es que tengo toda la pierna afectada” (M, 38)

“llega la tristeza a veces, la incertidumbre a la vida de uno, que uno no sabe de pronto que va a pasar, si uno por ejemplo a veces no logra salir de... por ejemplo en este momento salir de la enfermedad, uno se siente triste y pensar uno bueno, que quizá si podrá salir uno de esto” (M, 38)

“La verdad a mi la pandemia como tal no me ha causado tristeza a mi me ha causado tristeza es el problema que tengo de salud” (M, 38)

“los días que me siento tan mal que yo quisiera salir a trabajar y eso, o sea me siento frustrada y triste, porque quiero hacer mis cosas y no puedo” (M, 38)

“lo más difícil era que uno no podía salir para ninguna parte y pues siento que en cierta manera a mis hijos sí le ha afectado el encierro, demasiado” (M, 38)

“mi hija, ella la grande es muy antisocial, entonces para ella este encierro no ha sido tan bueno, porque yo quisiera más bien que ella saliera, porque a ella le cuesta mucho pasar los momentos difíciles” (M, 38)

“siento que para ella ha sido para mal, porque ahora menos quiere salir, se ha vuelto como más antisocial” (M, 38)

“a Kevin, a veces se paraba arriba en la ventana y decía que se sentía triste, entonces pienso que sí porque no se relaciona con otras personas y no ha podido salir, en ese sentido ha sido difícil más que todo para los niños” (M, 38)

“uno se siente impotente, porque ahora por ejemplo en el tema de ahorita que se puede salir un poco yo quisiera tener los recursos para salir con ellos a algún lugar, pasear o supongamos ir a otro lugar” (M, 38)

“a mi me pasa, entonces yo a veces estoy triste y bueno veo los problemas y siempre como que los problemas, pero voy a otro lugar y como que mi mente o mi chip cambia, pienso de forma distinto, toma uno como más fuerza con ánimo, así las cosas no estén funcionando bien, pero uno como que piensa distinto, entonces esa parte sí ha sido como dura” (M, 38)

(En el hogar) “ la verdad es que los inconvenientes a nivel de los conflictos se presentan” (M, 38)

“sí hay momentos en que uno dice no, no estoy de acuerdo con esto y le da rabia, porque todos los seres humanos nos llenamos de ira o de rabia, pero ya de ir a violentar a la otra persona pues no” (M, 38)

“el cambio de mi hija que ya no quiere salir, pues al principio me afectó mucho y pues yo no veía, como que ‘ay dios mío qué hago’, pero he tratado como de no darle mucha importancia a eso, pues para que no me afecte” (M, 38)

“ella tiene como unos miedos en su vida como esa inseguridad” (M, 38)

“hay tantas cosas que le hacen a uno como dar miedo, de que le da esa enfermedad a uno y uno va para el hospital y allá algunas veces hay gente que no sale de allá, entonces es como el miedo a la muerte, creo que todos los seres humanos tienen ese miedo y pues más uno que tiene hijos” (M, 38)

“Pues el covid en lo que pienso, eso lo tiene a uno como sugestionado en el miedo, como que sí es verdad, como que sí es mentira, pues yo soy una persona que soy muy incrédulo, pues yo a veces creo y a veces no creo” (H, 39)

“teniendo a la familia un poquito, aunque uno la quiera y quiera estar junto a ellos, hay que tenerlos como un poquito (alejado) hasta que dios permita y pase eso” (H, 39)

“Pues en los niños, porque ellos están acostumbrados a estar del colegio a la casa, de la casa a la fundación y entonces me dicen ‘papi, no podemos salir al parque, no podemos salir a pasear, no podemos ir al colegio, no podemos...’ y entonces se la pasan acá en casa, compartiendo muchas cosas, pero yo los veo que están como incómodos, que no es lo que ellos quieren o la rutina que ellos estaban esperando” (H, 39)

“Ya uno como adulto pues asimila un poco, asimila un poco, porque de pronto sí, se siente como amarrado, que da vueltas uno en la casa que quiere salir, que quiere uno ir a donde un familiar, donde un amigo ¿sí?, al paseo, a algún evento, entonces ya uno como que ‘no, otro día, porque no se puede’” (H, 39)

“Se siente uno como muy amarrado, como muy incómodo, porque como le venía comentando, uno está acostumbrado a salir, de pronto un domingo, un sábado con la familia, a comerse un helado comerse un pollito asado y ya no puede porque hay que comprarlo y comerselo en la casa” (H, 39)

“yo lo asimilo, porque uno ya está acostumbrado y sin embargo le da a uno un poquito duro, pero los niños que sí, ellos quieren correr, quieren ir para los parques, quieren ir a todos lados” (H, 39)

“la primera cuarentena, pues todo el mundo guardado en la esperanza de que fuera breve, que fueran los 14 días que el gobierno decía y que ya hasta ahí, pero eso se fue extendiendo, extendiendo y mire que ya va en un año largo y todavía estamos preocupados por esto” (H, 39)

“todavía estamos preocupados mentalmente, como será que va pasar este año otra vez con la misma y van para dos años” (H, 39)

“cosas malas, porque ellos a veces le piden a uno como papá, como mamá que los saquen, que le compren, que lo lleve, que lo deje ir a alguna fiesta y cosas que nosotros como mayores tenemos como precaución la responsabilidad, no podemos aceptarlo, entonces uno le ve que se enojan, entonces ahí a uno le da como cosa, porque a uno también le gusta la rumba y le gusta salir, se siente uno como muy amarrado” (H, 39)

“le da a uno rabia, cosas a las que uno no está acostumbrado a salir, cosas que uno entra y sale, que no tiene restricción por los documentos, entonces si han cambiado muchas cosas, el transporte” (H, 39)

“hemos sobrellevado esa situación, para que no haya ese conflicto, pues de pronto momento de enojo, momento de rabia o cualquier cosa que disguste a ciertas personas, pero no es así algo grave que digamos bueno muy malo, muy malo no, son cosas como de rutina no habiendo la pandemia, ahora habiendo la pandemia, como le digo, uno mantiene más entre familia, entonces se puede notar como más, los gestos, las cosas” (H, 39)

“El encerramiento, el encerramiento, como le he venido contando el encerramiento nos tiene a todos como así, como si uno estuviera detenido en una prisión” (H, 39)

“la idea es que se vacune lo más rápido, para dejar un poquito ese miedo, ese estrés que maneja uno, que se va a enfermar” (H, 39)

“ la gente vive como muy estresada como muy desesperada porque no sabe hasta cuando va a durar esto” (H, 39)

“¡Uy! pues con decirte, los primeros cinco meses para mi fueron una tortura” (H, 26)

“como yo ayudo a la casa pues ha sido un golpe tremendo para mi, porque quedamos literalmente jodidos entonces sí fue bien fuerte” (H, 26)

“duele, duele tener que regalar tu trabajo, más cuando estas ya casi graduandote” (H, 26)

“no es que queramos es que nos toca, o sea es plata que nosotros trabajamos no importa si hayan sido 20 mil pesos, uno necesita esa plata, que éramos unos hijupu, unos gonorreis” (H,26)

“si nos damos cuenta el virus tanto nos ha quitado cosas” (H, 26)

“es la realidad uno no sabe cómo enfrentarse a eso. El miedo a no saber qué hacer” (H, 26)

“desde entonces no dejo que mi vida se quede quieta así yo me ocupo desde las 3:30 am hasta las 11:30, para mi es lo mejor de la vida, porque la gozo, me distraigo no me pongo a pensar en mis problemas, nada y este tema de la pandemia fue lo contrario” (H, 26)

“me quedé sin trabajo, me quede en el encierro, no porque quisiera, sino porque ya tocaba, con el miedo de que mi mamá, digamos en el caso dado de que ella trabajaba todos los días, llegaba y más porque también tengo problemas de asma, si llegaba enferma o algo, que me llegara a contagiar o que ella se contagiaba” (H, 26)

“era el pensamiento de todo y las deudas iban aumentando, eso la verdad me estresaba, había momentos en los que cogía la pared a puro puño del estrés” (H, 26)

“ya decía, no ya no puedo más, me salía del apartamento a correr o algo, por ahí aunque sea a la esquina, a jugar con mis perros o algo, porque no me da” (H, 26)

“habían momentos en los que no, estoy llorando porque sí, porque... bueno ya salía uno de una deuda, libre la deuda pague algo, pero esa sensación como de soledad, de fatiga, de cansancio, de aburrimiento” (H, 26)

“en especial esos primeros meses fueron los más eternos de la vida, porque fue una tortura para mi, habían momentos que... si no fuera por los compañeros del proyecto la verdad es que hubiera estirado la pata en el momento por decirlo así, porque yo tenía muchas ganas de renunciar” (H, 26)

“hubiera sabido que iba a pasar lo de la pandemia, me hubiera salido para donde mis abuelos, allá aunque sea hay más campo, se puede salir a la ventana, algo, pero no, no se pudo y eso fue... los primeros meses de esta pendejada fueron lo peor” (H, 26)

“mirando esa pared blanca, mirando porque ya ni los muñequitos lo distraen a uno” (H, 26)

“uno se ponía a contar hasta los carros que pasaban y uno que ya como que el celular no funciona, porque es como ver lo mismo” (H, 26)

“Separarme de convivir con las demás personas, eso fue lo más duro para mi, porque digamos, siempre vas a tener una o dos personas que como que te van a arreglar la vida, en mi caso siempre eran dos personas que eran del trabajo” (H, 26)

“ya perdimos comunicación, de hecho ya ahorita solo con uno mantengo comunicación y es triste ver que ya no va a ser lo mismo, que tu historia tiene que cambiar” (H, 26)

“lo más duro es tener que ver, que sí los primeros meses fueron los más duros, fue quedarme quieto viendo como mi mamá me mantenía” (H, 26)

“mi mamá llegaba, ella traía el mercado, ella era la que compraba todo y yo era como ‘no me compre eso, porque me siento impotente’, me siento mal, o sea me siento como si estuviera estorbando en su vida” (H, 26)

“el que tiene que ayudar en la casa ‘soy yo, no solo usted’ y esa sensación día tras día, mientras intentaba conseguir más trabajo con los personalizados, la verdad esa fue como la cuestión de estrés que me daba que era las razones por las que cogía a puños la pared o quedaba en la ducha una media hora para ver que me calmara ese estrés, esa impotencia de no poder hacer nada, porque todo te limitaba, todo” (H, 26)

“Las primeras semanas fueron muy estresantes” (H, 26)

“esa misma sensación de ser como un estorbo, cuando mi mamá, digamos ella sabe que yo soy adicto al chocolate y ella sabía que me hacía daño por el corazón, pero me estresaba, me estresaba que ella me trajera cosas, porque para mi eran gastos innecesarios que sí, pues son 400 500 pesos, pero eran cosas que se podían poquito a poquito ahorrar para comprar algo mejor y emberracado, yo le decía ‘¿por qué me compra?’ ‘no gaste plata’, yo estoy comiendo acá bien, yo hago oficio acá, yo le ayudo con todo, pero no gaste plata en lo que no debe” (H, 26)

“y empezó a chocar, habían días en la que nos encerrábamos cada uno en su habitación, dos, tres días donde no nos hablábamos y ya” (H, 26)

“las primeras semanas fueron frecuentes, porque era así esa misma de no poder hacer nada y no poder apoyar” (H, 26)

“sabía pues que mi mamá siempre ha sido muy atenta a uno y yo sabía que lo hacía con todo el cariño, pero antes era como una ofensa para mi y me emberracaba y me ofendía, y llegaba ese punto donde no nos mirábamos una semana” (H, 26)

“me estresaba sentir esa sensación de estorbo” (H, 26)

“Con el tema de la salud, la preocupación de nosotros, era que a mi me volviera la taquicardia” (H, 26)

“(secuelas de una lesión) era peor, era más estrés, menos dormir” (H, 26)

“llegó un punto en que ya pude ir a entrenar un poco a espacios libres, fue lo primero que volví a entrenar, cuando mi cuerpo literalmente reaccionó de una manera negativa, me empezaron a salir ronchas, manchones en la espalda” (H, 26)

“del estrés me ponía a llorar, me ponía estresante, porque otra vez... mi peor pesadilla es que vuelva a un hospital, esa es la peor pesadilla para mi” (H, 26)

“la relación entre personas es lo que nos construye, es lo que realmente nos importa, que nos construye y si tu ves a tu amigo triste, hablas con él y lo apoyas, pero cómo lo vas a hacer si nunca te vas a ver con él” (H, 26)

“Me saldrían lágrimas de cocodrilo de volver a pensar en estar encerrado” (H, 26)

“todo el mundo se encerraba por el temor de que uno medio abriera y que lleguen con un machete y pasaban los muchachos pues diciendose sus groserías, peleando, fue un poquito fuerte porque teníamos muchísimo miedo” (M, 38)

“los estados están haciendo algo muy fuerte en contra de nosotros mismos, porque son ellos los que nos encierran, son ellos los que meten miedo” (M, 38)

“los primeros días era todo desolación, era silencio, era soledad, era temor de prender el televisor y ver que 3 mil, 5 mil, 6 mil muertos y uno, Señor que a mi casa no llegue, que no me toque” (M, 38)

“llegó un día en el que no sabíamos si desayunar, almorzar o comer” (M, 38)

“psicológicamente decir no, levantémonos a las 12 del día y desayunamos y almorzamos como para no sentir tanto el golpe de que no hubieran las cosas, entonces sí fue muy fuerte” (M, 38)

“a veces nosotros no estamos preparados en la vida, uno como que tiene su dinero y se lo gasta en el día a día, no piensa como en el futuro” (M, 38)

“En ese momento yo creo que me di mucho látigo son en aquellos momentos que uno ve las falencias de uno mismo” (M, 38)

“Bastante” (conflictos) (M, 38)

“darse cuenta que no es la persona que uno realmente pensaba eso sí generó demasiados conflictos, demasiados” (M, 38)

“llegó a un punto en los cuales yo decidí que las cosas se acabarán, pero era muy terrible por una parte, porque en ese momento yo no tenía trabajo y él sí, si yo decía ya lo dejo, pues yo para dónde cogía, devolvere de aquí a mi pueblo, cuesta más de un millón de pesos y hum, no había y ya como que mentalmente decía ‘mis hijas son más importantes’” (M, 38)

“fue un poco duro a nivel personal pues salir y ver todo cerrado, sí, como todo tan cerrado, tan solo, eso generó impacto emocional” (M, 23)

“a nivel familiar pues al inicio hubo un poco conflictos acá, pues porque estábamos todos acá, estábamos acostumbrados a que cada uno pues o trabajaba, estudiaba, así y no teníamos mucho tiempo para compartir, pues ya con el confinamiento (...) pues ya nos vimos como obligados a compartir más tiempo” (M, 23)

“al inicio fue un poco duro como darnos cuenta, como darse cuenta de la existencia del otro ¿no?, como ser consciente de ‘tu estás aquí’” (M, 23)

“hubo quizá algunos conflictos, en cuanto a comunicación” (M, 23)

“ ha generado mucha controversia, mucho caos” (M, 43)

“a nivel personal si me impactó, podría decirlo que negativamente” (M, 23)

“tengo como un gran sentido de pertenencia por mi especie a la que pertenezco y la verdad sí me afectó un poco, en torno a, en cuanto a lo que es la salud mental si tuve unos episodios depresivos y ansiosos en los primeros días de la cuarentena” (M, 23)

“estuve muy inhibida física y psicológicamente, me inhibí demasiado, me limitaba solamente a estar en clases, prender el computador” (M, 23)

“me sentía a veces un poco ansiosa, como esta necesidad de ‘no quiero estar más encerrada, quiero salir, quiero por lo menos ir a comprar el pan’” (M, 23)

“tuvimos que ir a urgencias, porque yo tengo pues antecedentes de trastorno depresivo (...) pues pude superarlos” (M, 23)

“venía teniendo este proceso como de integración pues a lo social, ¿no?, como a las relaciones y como que claro llego la cuarentena, la pandemia y pues, me tocó guardarme otra vez, entonces siento como que ese proceso se quedó ahí y pues me frustra mucho la verdad, me frustra mucho de no poder seguir haciendo lo que estaba haciendo, de no poder seguir compartiendo con otras personas, entonces creo que de pronto eso fue el gran factor que desembocó como todo esto que te estoy comentando” (M, 23)

“(lo más difícil) no poder volver a ver a los demás, no ver, pues yo no soy mucho de amigos, pero por ejemplo los de la universidad, yo siempre compartía mucho tiempo con una amiga, mi amiga daniela, y no, fue como, ‘no, ya no tengo con quien compartir’, sí eso, de no ver a nadie” (M, 23)

“Esas clases virtuales que la verdad nunca me pude adaptar” (M, 23)

“ver a los demás y estar ahí, enfrente de un computador, internet lento, etcétera, eso fue como lo más difícil” (M, 23)

“sería como un poco desagradable, volver a sentarse frente a un computador, improvisar y cambiar muchas cosas, nuevamente” (M, 23)

“con rabia, la verdad me daría como rabia, sí como rabia, como ish (gesto), pero pues nada toca volver a resguardarnos pues toca, no hay de otra” (M, 23)

“en un principio (de la pandemia) fue bastante duro” (H, 21)

“ese virus siento que ha tocado a muchas personas y pues nos sacó de nuestra comodidad” (H, 21)

“es un cambio radical de lo que era antes, ya no somos los que éramos antes, ahora toca adaptarnos bastante” (H, 21)

“un poco difícil llevarlo si uno es hijo único, sus papás no estuvieran ahí porque uno no tendría con quien hablar” (H, 21)

“nosotros siempre hemos sido muy unidos, pero pues el estar acá también aumenta los problemas” (H, 21)

“soy el hermano mayor, entonces uno a veces sí, pues entra en conflicto con sus hermanos, con su familia, con sus papás, pues porque sé está aquí todo el tiempo” (H, 21)

“nunca se pensaba que se iba a preocupar porque uno tuviese el alimento en la mesa” (H, 21)

“en cuanto a los trabajos ‘no voy a alcanzar, no voy a hacer esto’, encima que el negocio esté cerrado y las preocupaciones del covid, ‘no, nos vamos a morir’ o porque uno solo piensa en cosas malas” (H, 21)

“Preocupación, la preocupación, estrés de pronto, ansiedad, ansiedad, soledad porque pues uno acá a veces se siente solo” (H, 21)

“uno salió de su burbujita, uno vivía así como en piloto automático y uno no imagino pues que esto fuese a pasar así” (H, 21)

“el primer 31 en años, desde que yo nací, que no nos reuníamos, porque ya es como tradición reunirnos en la casa de mi abuelita, entonces sí fue el primer 31 y se sintió raro” (H, 21)

“se sintió raro, pero pues normal, agradecido porque uno estaba y en ese tiempo mucha gente no estaba, entonces pues, hay que agradecer” (H, 21)

“después de esto las personas pueden llegar a de pronto ser un poco más conscientes de lo que tienen, de lo que tienen, porque eso que dicen las abuelitas que uno no sabe lo que tiene hasta que lo pierde” (H, 21)

“pero eso digamos mi abuela perdió al hermano menor, creo que sí es el hermano menor, durante la pandemia, entonces no pudo como realizar todos sus ritos normales de velorio y todo eso, creo que eso es un problema” (H, 20)

“tuve mucha suerte, porque estaba empezando a tener problemas con la calle y los espacios abiertos, como que me generaban mucha ansiedad, digamos el transmilenio era un infierno y era un calvario completo, justamente llegó la pandemia, entonces ya como que ya no tengo que salir, ya como que ahora me están pidiendo que me quede en la casa” (H, 20)

“lo que recuerdo inmediatamente es una conversación que tuve de hecho el último día que fui a la universidad, que estábamos haciendo como un almuerzo ahí en el campo, como es tradición, y estaba con unos amigos, con

	<p>los que hace mucho yo no estaba, ese día me tuve que ir temprano y pues justamente al siguiente día empezó el confinamiento, entonces como que pienso en que no sé si de pronto desaproveche ese último día, hubiera podido hacer más, y como que ese cambio fue muy drástico” (H, 21)</p> <p>“Nosotros íbamos todos los domingos donde mi abuela, pues obviamente eso también fue un corte radical, creo que eso; cambió absolutamente todo, todo, todo, todo” (H, 20)</p> <p>“ellos me contaban directamente de que estoy estresado, me falta motivación, o sea estoy acá como que estoy andando porque tengo que andar, no porque realmente quiera hacerlo” (H, 20)</p> <p>“(lo más difícil) Creo que fue dejar de ir a la universidad, justamente el primer confinamiento fue cuando yo estaba en clase” (H, 20)</p> <p>“sospechamos que es el corazón o los pulmones, que a veces da como saltos, es como unos dolores extraños, pero pues nada, como que sigo con eso, la EPS ni avanza, ni da para atrás” (H, 20)</p> <p>“a veces como que eso frustrate, genera ciertas tensiones, como que la gente se estresa por eso y pues uno también se estresa por eso” (síntomas físicos) (H, 20)</p> <p>“hay pequeños picos de ‘no me moleste, no quiero hablar con nadie, no me toque ni me vea”” (H, 20)</p> <p>“a veces me da tristeza pues que mucha gente sabe uno que no tiene para la comida, entonces uno trata, hasta donde yo pueda colaboro, hasta donde las capacidades se lo permitan a uno” (M, 51)</p> <p>“ahí momentos en los niños se estresan mucho, por lo que les hace falta ir al colegio, les hace falta que salgan al parque, que salgan a montar bicicleta” (M, 51)</p> <p>“se pelean entre ellos” (M, 51)</p> <p>“les he llevado parqués, les he llevado ajedrez, hasta un jueguito que se llama el saltamontes, les he llevado juegos, pero eso se cansan rápido” (M, 51)</p> <p>“los niños que pelean mucho, pero pues es normal, a veces pelean que porque cogieron el computador, que el uno quería jugar y el otro no” (M, 51)</p> <p>“me dolió mucho, porque no se pudo uno reunir en familia, no se pudo compartir” (M, 51)</p>	
<p><b>Experiencias Sociales (ES)</b></p>	<p>“respecto a Usme sí, hay lugares como todo buenos, malos, calientes fríos” (H, 21 años)</p> <p>“Yo vivo en el Virrey, cerca a las piscinas del Virrey, en el COL” (H, 21 años)</p> <p>“ yo estoy estudiando” (M, 43)</p> <p>“Mi mamá si estuvo confinada como por lo que duró la pandemia, no estoy mal cuatro meses, que duró el confinamiento si no estoy mal, ella si estuvo que estar encerrada en casa. Yo vivo con ella, vivo con mi padrastro y el hijo de mi padrastro” (H, 22)</p>	

	<p>“los niños pelean a veces, pero yo trato de buscar la cordialidad en el caso de que yo les digo que se tienen que arreglar y que tienen que buscar una solución y pues tratar de que no se vuelva como mayor” (M, 38)</p> <p>“yo también asisto a un lugar donde a uno lo educan mucho, una iglesia, soy cristiana, entonces a uno como que haya aprende, es como la universidad de la vida” (M, 38)</p> <p>“ a veces hay días que yo los regaño y no quieren hacerme caso, pero igual pues tienen que hacerlo (risas), porque yo le digo que esas son las reglas de esta casa y tienen que obedecer a su mamá y a su papá (pequeños golpes en la mesa)” (M, 38)</p> <p>“es que es tranquilo, pero dependerá de los barrios de acá de Usme, hay zonas que son muy tranquilas, así como hay zonas que son muy peligrosas” (H, 26)</p> <p>“Entonces hay cosas buenas y cosas malas acá la verdad” (H, 26)</p> <p>“la comunidad en particular del barrio digamos que somos un poco muy independientes, pero pues tampoco existan conflictos entre la comunidad” (M, 23)</p> <p>“no hay ese tejido comunitario, que hace falta eso, pero tampoco es que estemos pues en conflictos y así” (M, 23)</p> <p>“en general en mi situación no ha sido malo, o sea no ha sido malo” (H, 21)</p> <p>“la persona con la que más tengo relaciones es mi hermano, que vive como a un conjunto para allá (seña con la mano) y pues ahí vive con mi cuñada, pero no, nada más, acá vivimos solo los tres” (H, 20)</p> <p>“viven ahí pero son muy independientes, sí, nos vemos todo los días y ella a veces va hace turno en la panadería, pero no” (M, 51)</p>	
ES Positivas	<p>“dios quiera que la pandemia ya termine, en qué cambiaría, en las oportunidades yo creo, muchas personas, volverían a empezar a renacer” (M, 38)</p> <p>“a veces me salen días de trabajo donde un familiar, entonces pues voy y atiendo una miscelánea” (M, 38)</p> <p>“Gracias a dios me he mantenido, pero pues no tengo el puesto seguro por decirlo así” (H, 22)</p> <p>“Pues la fe y mentalmente uno tiene que fortalecerse y seguir adelante como hacerse al cargo que no pasó nada, sabiendo uno que sí pasó, pero uno tiene que hacerse cargo de que no pasó nada, porque o si no siempre va a estar con el temor” (H, 39)</p> <p>“(ahora las discusiones) que son un poquito más tranquilas, porque yo ya no le sigo la corriente” (M, 38)</p> <p>“mi experiencia en Usme es buena sí, tengo como buenos detalles de ella... es bien, hay barrios muy tranquilos y hay gente buena” (H, 21 años)</p> <p>“todo es muy tranquilo” (H, 21 años)</p> <p>“además con tanto meme que uno ve pues (jaja)... uno no cree en eso” (H, 21 años)</p>	

“como quien dice y después ya volví y me reintegro” (recuperación del trabajo durante la pandemia) (H, 21 años)

“ ya viendo que empezaban a llegar las vacunas ya hubo como una señal de alivio, como que no, sí hay salvación para la raza humana (risas), para Colombia” (H, 21 años)

“en mi sentido, en lo del metalmecánica no, no afectaron en nada, porque nunca paró” (afectación frente a medidas del gobierno) (H, 21 años)

“a mi me llamaron después de... después del mes me llamaron que estaban volviendo a abrir la flota y pues que me necesitaban, entonces yo fui de una vez rápido y... como para no perder la esperanza” (H, 21 años)

“sí se reactivó la economía, en el sentido de la mecánica, a mi me parece que eso se activó hartó” (H, 21 años)

“Ah, también hubo un cambio en las ciclas, se empezó a ver demasiadas ciclas, como que la gente no quería ver agrupaciones, todo el mundo estaba ‘no, en mi cicla... mi cicla’ para no tratar con muchas personas, entonces eso me parece bien” (H, 21 años)

“desde que entre a Primavera, entramos con un propósito, el propósito era aprender y enseñar, o sea aprendemos todos y enseñamos todos, porque recibimos mucha información” (M, 43)

“sagradamente en economía para comer, pues me ha respaldado es Primavera” (M, 43)

“para nosotros es una esperanza grande, para todo el mundo eso es una esperanza grande (la vacuna)” (M, 43)

“Pues poquito, pero a cambio de nada, en cambio Primavera a mi me ha... hace poquito en diciembre nos dieron el mercado, entonces es un apoyo que Primavera nos ha dado a todas” (M, 43)

“yo he vivido con el señor, claro que vivir vivir no vivo, sino él en su casa y yo en mi casa, pero tenemos una amistad bonita, que él dice: “acompañeme al médico”, listo yo voy lo acompaño o yo” (M, 43)

“(Primavera) “están pendientes de las madres cabeza de hogar, personas de la tercera edad, ellos están pendiente de nosotros, el mercadito que nos dieron, qué cómo estamos de salud, qué ha pasado durante la semana, están pendientes si estamos bien en la casa, si tenemos que comer y yo estoy muy muy agradecida, porque nos hacen tardes de mujeres y es un alivio para nosotras nos la pasamos en la casa, más ahora de cuarentena, nos estamos encerradas” (M, 70)

“gracias a dios tengo una hermana acá en el barrio, una que tengo en la vereda, entonces ella me da el almuercito, porque uno no tiene alientos ni de pararme de la cama” (M, 70)

“ahí vivo sola y gracias a Primavera, pues me llaman, están pendientes” (M, 70)

“gracias a Primavera nos dieron unos mercaditos” (M, 70)

“mis hermanas me traían el almuercito mientras no podía cocinar ni eso” (M, 70)

“la mayoría ahí sola con mis amiguitas gracias a dios iban a la puerta y preguntaban cómo estaba y eso” (M, 70)

“ayudas del gobierno sí, gracias a dios me llegaron como tres mercaditos, de Primavera también me esto y de Primavera pendientes de llamarme que cómo siguió, que la única institución que estuvo pendiente fue Primavera” (M, 70)

“por parte del IDIPRON, entonces me están dando el almuercito” (M, 70)

“hablaban mucho de un subsidio que no sé cuando, que esto y lo otro, a mi me llegó uno, me llegaron dos” (M, 70)

“yo le doy las gracias al presidente porque al menos él está pendiente de los pueblos, de las ciudades, de esto” (M, 70)

“aquí por ejemplo venían al barrio señoritas del ministerio de salud a hacer visitas en las casas, a mi por ejemplo vinieron a visitarme y sabiendo que estaba con la pandemia esa y enferma” (M, 70)

(gusta más de vivir en) “la parte rural obviamente, pues por la calidad del aire, por la calidad de vida y pues por todos estos paisajes que se pueden observar desde este... pues creo que la lejanía vale un poco la pena, pues para lo que ofrece la zona como tal” (H, 22)

“gracias a dios acá es un poquito más sano frente a otros barrios, la delincuencia casi no se ve acá” (H, 22)

“Yo ya que no profeso ninguna religión, pues no, es bueno conocer y respetar esas costumbres, conocer de toda la localidad siempre es bueno” (H, 22)

“En lo económico, como te había mencionado yo fui el único que no paró, entonces pues digamos que por ese lado yo pude suplir las necesidades, gracias a dios” (H, 22)

“El distrito como tal, hablando de Bogotá tomó como por ley, no sé, los colegios recibían bonos alimenticios, pero entonces como el niño estudia en un colegio que es público, pero a la misma vez rural a él no le daban como tal el bono, sino que le daban el mercado entonces por ese lado, recibíamos la ayuda pues grande” (H, 22)

“gratitud más que todo, porque pues imagínate, uno viviendo del diario y mi mamá pues en este caso no tenía el aval de ir a la empresa, entonces pues digamos que al final de todo se pudo ver como una luz” (H, 22)

“En la casa, pues gracias a dios bien, gracias a dios bien, económicamente bien, socialmente bien, familiarmente bien” (H, 22)

“En lo que lleva la pandemia, un año, pues ni mi mamá, mi papá biológico ni mi padrastro ni el niño de mi padrastro hemos sufrido de algún síntoma que nos genere como alguna alarma” (H, 22)

“las restricciones que pusieron al principio y que ponen momentáneamente, pues no me afectan a mi directamente gracias a dios, no me afectan el bolsillo por decir así” (H, 22)

“ahorita el panorama es un poquito más alentador, al ver que por ejemplo ya hay vacunas hay alguna posibilidad de conseguir esa inmunización, vamos a ver qué pasa de aquí a un futuro” (H, 22)

(Primavera) “siento que ha sido como una ayuda, bueno no solamente, ahora que empezó la pandemia, sino desde el principio ¿si me entiende?, pero en la pandemia también porque recibí mucho respaldo de Primavera, las ayudas de mercado y todas estas cosas fueron una ayuda muy bonita” (M, 38)

“yo siento que uno de todos los lugares aprende algo, pero eso me enseñó como a amar más a Usme, porque yo amo a Usme la verdad, después que no la quería tanto (risas) ahora lo amo, porque Usme es muy tranquilo, o sea tiene inseguridad también y aquí a veces roban y atracan y se escuchan bueno, malas noticias, pero me gusta Usme porque hay tranquilidad en el tema que no se ve ese tumulto” (M, 38)

“acá no se ve eso, no se ve ese montón, o sea no es menospreciando a los demás seres humanos, no, pero ese tema donde uno ve, por ejemplo se veía mucho el tema, cercano no ahí mismo, el tema de la prostitución de mucha delincuencia entonces no la verdad, yo ya no me quiero ir de acá” (M, 38)

“a veces me tocaba fiar o prestar, acudir a las otras personas pues que uno conoce y a los vecinos, generalmente, pues aquí hay una tienda, pues nosotros ahí hemos tenido buena empatía y pues le he caído bien a la señora y ella pues nos colaboraba” (M, 38)

“ ha sido eso, de contar con gente alrededor” (M, 38)

“contamos con personas que en ese momento nos tendieron la mano, entonces ahí pudimos como sortear esas dificultades y la ayuda que se presentó de Primavera, también la ayuda de los bonos escolares, ha sido una bendición esa ayuda, sí hemos podido salir adelante a pesar de todo” (M, 38)

(sobre los conflictos) “antes yo pienso que han mejorado, porque al principio fue muy difícil, al principio sí era constante, pues no con mi esposo, sino entre ellos, entonces sí, se peleaban a cada ratito, pero ya no tanto gracias a dios” (M, 38)

“chévere, porque yo veo que a pesar que ellos no están en el colegio y están yendo a la fundación” (H, 39)

“acá en Usme, no pues me parece una localidad, de las de Bogotá que yo he andado, me parece que es una de las menos, o sea no es así tan peligrosa que digamos, o sea Bogotá es insegura por todo lado, pero esa localidad pues me ha parecido que ha sido menos peligrosa que otras localidades” (H, 39)

“me he amañado viviendo en esta localidad” (H, 39)

“estar ahora juntos, compartir muchas cosas buenas, malas y se va dando cuenta uno pues lo que la familia más añora, más cuando uno no está junto a ellos, sino por ratos, por momentos” (H, 39)

“gracias a dios, dios ha tenido precaución con nosotros, porque gracias a dios no nos hemos enfermado, toda la familia está en buenas condiciones y eso es lo que se quiere” (H, 39)

“la ventaja de trabajar independiente es que pues te buscas las soluciones, digamos en mi caso yo solo estaba trabajando con dos virtuales, pues ganaba algo de dinero” (H, 26)

“nos ha hecho ver la realidad y es que cuando empezó todo esto mira el cambio que el mundo tuvo, las cosas que enserio realmente importan, que nos mantiene vivos como la naturaleza los animales, todo empezó a florecer otra vez, las cosas limpias” (H, 26)

“lo que nos ayudó ahorita fue digamos estar estresados con la universidad, pero antes de la universidad eso si fue” (H, 26)

“la ventaja es que ya había conseguido un poco más de trabajo y mi mamá tenía menos gasto económico” (H, 26)

“nosotros ya vamos a cumplir cuatro años en esta localidad y la verdad es que las cosas negativas que la gente dice, de pronto creo es porque escuchan o porque de pronto vieron una que otra cosa pues que pasó, pero yo puedo decirte que mi niña sale a la universidad a las 4:00 - 5:00 am, regresa a las 10:00 pm y no hemos tenido ningún inconveniente gracias a dios” (M, 38)

“acá donde yo vivo es muy tranquilo, los vecinos son muy amables, entonces uno ve calidad de personas y todo lo negativo que se dice, pues aún, gracias a dios no lo hemos vivido” (M, 38)

“gracias a dios las cosas se fueron calmando la gente fue entendiendo, todo quiso volver a la normalidad, porque pues ya uno con sus cuidados y todo eso, pero pues las cosas ya han ido como cambiando un poquito a favor” (M, 38)

“gracias a dios, hay más unión familiar ya hemos compartido muchas cosas, hemos superado, nos dimos cuenta los problemas que teníamos y que no habíamos visto” (M, 38)

“para nosotros estuvo bien yo diría, porque nos reunimos con mi familia, con mi mamá, con mi papá, con mis hermanos y el hecho de estar juntos, yo creo que es lo mejor, lo mejor, lo mejor que puede pasar en la vida, o sea reunirnos, reencontrarte, saber que no estás sola, que tienes a tu familia otra vez al pulmón ahí, entonces eso es gratificante” (M, 38)

“en lo general aquí en el barrio pues yo diría que bien, digamos que los meses en que estuvimos en cuarentena pues hubo una gran responsabilidad en como acatar los protocolos de distanciamiento físico etcétera” (M, 23)

“hubo quizá algunos conflictos, en cuanto a comunicación, pero después de eso pudimos hablar, siento que

con la cuarentena, pues por estar acá confinados, en su momento nos dio la oportunidad de acercarnos más como familia, de hablar” (M, 23)

(cambios) “ incluso climáticos positivos en su momento” (M, 23)

“Fue chévere en su momento pensar que era agradable vivir un momento histórico ¿no?, como tener una aneodota para contar después” (M, 23)

“a nivel familiar pues digamos que surgió algo nuevo, que fue la comunicación” (M, 23)

“bien, en otros términos pues estuvimos bien, super bien la verdad” (de salud) (M, 23)

“ siento que como que hemos estado como más pendientes el uno del otro, porque estamos retomando nuevamente la presencialidad, entonces hemos estado retomando progresivamente” (M, 23)

“hemos estado como pendientes como distanciamiento físico, tapabocas, cómo se siente, cómo está, dónde viene ¿si?, como estar pendiente los unos de los otros”

“estoy haciendo prácticas presenciales y pues a mi me parece como muy agradable poder hacerlo por la característica del campo en que estoy haciendo las prácticas y pues me parece súper chévere estar retomando la presencialidad desde otro contexto, ya no, desde la universidad, sino desde otro contexto y me gusta demasiado” (M, 23)

“acá donde estoy, actualmente es un lugar bastante tranquilo, pero sí tuvo sus épocas de bastante inseguridad, como todo, como en todo barrio y nada, pues estamos contentos y bien” (H, 21)

“más tranquilo, precisamente donde estoy viviendo, porque hay un CAI, en frente del conjunto” (H, 21)

“ahorita pues nosotros estamos bien pues porque nosotros tenemos un almacén de bicicletas y entonces pues durante el confinamiento la bicicleta ha sido transporte básicamente elegido por todos para no confinarse en el bus” (H, 21)

“eso ha sido una bendición, entonces pues como que lo que se vivió a inicios de la pandemia se retribuyó con el paso del tiempo” (H, 21)

“En la casa pues yo tengo la ventaja de que vivo con mis hermanos” (H, 21)

“n un principio fue muy chévere porque pues mis papás solo trabajaban, pues era pasar tiempo con ellos, durante tres meses, cosa que nadie pasaba acá en sus casas con su familia completa, sino que todos tenían su rumbo y su monotonía de ir a trabajar y que los otros iban a estudiar y al colegio, la universidad, entonces se veían poco, hablaban poco, entonces eso siempre es bueno” (H, 21)

“en el caso de nosotros fue bastante chévere y ya pues acoplados, porque digamos que acá estamos todos y nadie se aburre” (H, 21)

“ la pandemia yo digo que abrió una oportunidad, no todo es malo, abrió una oportunidad para conocer uno mejor a las personas que tenía cerca digamos uno ‘sí, su familia’, pero a veces conocía mucho más al amigo que a sus padres o a sus hermanos” (H, 21)

“fue algo que permitía saber, bueno qué está pasando, qué problemas les están pasando digamos a mi hermana

en el colegio o a mi hermano en la universidad” (H, 21)

“de salud gracias a dios bien, bastante bien, en general todo. Pues sí tengo familiares que les dio covid, pero nada grave, nada grave, solo fue la gripa y la temperatura se les subio, les dio fiebre” (H, 21)

“ la bicicleta es un transporte sano que pues evita las aglomeraciones y el contagio, entonces pues eso nos benefició mucho” (H, 21)

“ley que generaron en el confinamiento, no me acuerdo bien, que las bicicletas entraban como excepción, sí, cualquier empresa que trabajara con, entonces eso fue un lado bueno, se nos bajo un poco la preocupación” (H, 21)

“uno entiende, pues porque muchas veces uno critica y no sabe que de pronto ese de ese negocio depende de una familia entera, entonces pues por ese lado, eso fue, por ese lado el gobierno sí como que el gobierno sí influyó” (H, 21)

“hemos tenido mucha suerte, mi papá es vendedor de repuestos de bicicleta, entonces fueron de los primeros en la excepción ¿si?, entonces digamos que en cuestiones económicas no hay problema y mi mamá es enfermera, entonces siempre ha estado trabajando” (H, 20)

“tuve mucha suerte, porque estaba empezando a tener problemas con la calle y los espacios abiertos, como que me generaban mucha ansiedad, digamos el transmilenio era un infierno y era un calvario completo, justamente llegó la pandemia, entonces ya como que ya no tengo que salir, ya como que ahora me están pidiendo que me quede en la casa, eso me ayudó un poco” (H, 21)

“hemos tenido que volver a salir a algunas cosas, incluso pues a interactuar con mis amigos, y ha sido, creo que lo he logrado manejar mejor” (H, 21)

“mi papá, pues es un burro de trabajo, entonces él siempre está trabajando, entonces eso le ayuda a pensar en otras cosas; mi mamá, pues es enfermera, entonces ella debe estar directamente implicada en eso, entonces por ese lado creo que tiene que mantener la calma” (H, 20)

“veo todo esto de forma muy positiva, o sea no estoy entregado como al pánico, paulatinamente esto irá cambiando ¿si?, volveremos a lo que era, creo que eso es importante, la esperanza de volver a lo que era, puede ser muy beneficiosa” (H, 20)

“antes y después de la cuarentena permanecía solo pues la mayor parte del tiempo y de hecho creo que eso me ayudaba como a concentrarme más en mis cosas” (H, 20)

“un amigo estaba cumpliendo años, entonces fuimos a bailar por ejemplo, pero así, puede ser muy esporádico de ‘nos vemos dentro de dos meses’” (H, 20)

	<p>“estaba como contento viendo sus series, sus películas y yo estaba pues contento de lo mío, leyendo o haciendo ejercicio. Si fue un poco raro, porque él siempre está afuera, pero pues nada desagradable o particular” (H, 20)</p> <p>(Pese a todo) “me encuentro también muy optimista, creo que si ya pasamos dos, podemos pasar un tercero” (H, 20)</p> <p>“yo quiero mucho a mi localidad, mi proyecto de vida va enfocado a trabajar por acá” (H, 20)</p> <p>“Pues me gusta por lo que hay mucho campo, hay aire libre, se ve como más naturaleza que en otros lados” (M, 51)</p> <p>“pues se entiende que es por el bien de todos, que es para cuidarnos” (M, 51)</p> <p>“la experiencia ha sido también como de aprendizaje, he aprendido a valorar muchas cosas, he aprendido a valorar a mi familia, he compartido más con los niños” (M, 51)</p> <p>“he compartido con mi familia, he valorado más como a mis hermanas a mi mamá” (M, 51)</p> <p>“no fue como tan difícil para mí, porque yo también seguí trabajando, o sea gracias a dios no perdí trabajo, no perdí” (M, 51)</p> <p>“No he visto como mucho la falta de dinero o que me falte la comida no, gracias a dios hemos tenido” (M, 51)</p> <p>“ya le toca a uno enseñarles también a que se cuiden, pero me parece muy bueno, porque no hay como una clase presencial, uno no aprende igual así ha distancia, o sea no se aprende lo mismo virtualmente que presencialmente” (M, 51)</p> <p>“aprendí a tener más fe y a confiar más y yo aprendí a levantarme todos los días y a bendecir mi negocio y a bendecir mi vida, la vida de mis hijos, entonces eran cosas que yo no hacía, entonces uno como que aprende a agradecer y a valorar las cosas que tiene” (M, 51)</p>	
ES Negativas	<p>“si él quiere discutir yo no le paro bolas, lo dejo hablando solo, que hable solo y que pelee solo, entonces como que se disminuye un poquito, porque para pelear se necesitan dos y si él está sólo, pues se cansa de pelear, entonces no hay discusión” (M, 38)</p> <p>“la verdad es que uno aprende a convivir con ellos” (los conflictos) (M, 38)</p> <p>“ha sido complicado, o sea empezó algo como muy simple, o sea como no, hay unos cuantos contagiados y ya, todo el mundo era normal, por eso la gente nada de tapabocas” (H, 21 años)</p> <p>“Ya después se puso como serio todo, entonces se empezaron a complicar las cosas en mi trabajo” (H, 21 años)</p> <p>“¡Uy no! Ha sido pesado, porque yo también lo pensaba, no el virus que le va a pegar a uno, eso aquí no pega</p>	

en Colombia, pensaba yo” (H, 21 años)

“ después yo lo empecé a ver cuando se encerró todo, cuando todo se encerró; pues yo trabajo como mecánico con el SITP y pues obvio yo no podía parar, el SITP nunca para, lo alimentadores nunca llegaban a parar” (H, 21 años)

“se me vencio mi contrato y sí, ya estuve un mes en la casa casa” (H, 21 años)

“se sentía la tensión en el sentido de que... bueno ya no éramos muchos trabajando, porque la empresa a quien se le fuera venciendo el contrato lo sacaban, entonces éramos muy pocos, ya el que no mantenía con su tapabocas entonces le hacían un memorando” (H, 21 años)

“no salga y entonces tenía que yo ir por la comida y eso porque (risa) decían si vamos a salir, salga usted y como que a bueno, si va a pasar algo, que me pase a mi (risa), entonces salía yo y compraba lo necesario” (H, 21 años)

“eso uno pasaba por un D1 o algo así y eso era llenísimo, eso parecía el fin del mundo” (H, 21 años)

“Y me dio risa porque la gente compraba más que todo papel higiénico (risa), yo ‘pero cómo así’” (H, 21 años)

“salimos como con la adrenalina de que nadie nos pille” (H, 21 años)

“uno no podía salir y si salía tenía que tener su permiso, de la empresa” (H, 21 años)

“pensar que en otros países llegaba la cura y aquí no llegaba, parecía como que nunca fuera a llegar aquí” (H, 21 años)

“yo creo que odia más el gobierno (...) porque pues dice que resulta que antes de la pandemia estaba lo del medio ambiente, creo que lo hizo Claudia López, entonces todo eso afectó a los negocios. Mi abuelito vio eso y decía que era culpa del estado que esto se presentara, entonces yo creo que le cogió más fastidio a eso, pero normal, uno a esa edad es como muy cansón” (abuelo de C) (H, 21 años)

“De pronto en lo económico, pero para los empresarios, o sea para el dueño de mi empresa; porque... siempre se manejaba una flota grande y pues a lo que se hizo esto, se tuvo que esconder casi media flota, era como bajar presupuestos y todo, pues sí, se afectó económicamente a muchas personas, a demasiadas personas. Pero había empresas que cerraron y desempleo total” (afectación de las medidas frente al gobierno) (H, 21 años)

“yo dije pues vacaciones pagas, pagas no, me liquidaron y todo. Yo dije ‘no, yo ya perdí’, porque donde voy a buscar un trabajo en media pandemia” (H, 21 años)

“pues en mi trabajo pasó algo, pues feo, una persona pues falleció por covid” (H, 21 años)

“Ya después, pues sí hubo personas que se infectaron pero más cerca a mí, en el mismo patio que estaba yo, pero ellos fueron... cómo es que se llama que les da el virus pero (...) asintomáticos” (H, 21 años)

“pues obvio ellos relajados (los jefes), porque ellos reciben su plata, pero uno era el que estaba poniendo como la cara ahí” (H, 21 años)

“¡Uy! yo creo que el país no lo resiste, yo creo que esto se acaba, porque la verdad muchos de nuestros compañeros quedaron afuera, muchas empresas cerraron, pues la verdad ahorita la economía del país está muy

grave, porque hay mucha oferta, tanto de las personas extranjeras, como de las personas que se han quedado sin trabajo, entonces baja mucho la demanda, en el sentido de la mecánica, también baja la demanda, porque hay gente que lo hace más barato y todo el mundo, pues es lógico que tienen que rebuscarse su dinero. Pues yo diría que no, que el país no lo, no lo resiste” (H, 21 años)

“pues empezaría, obvio la economía tendría que empezar a subir, a elevarse, elevarse a los aires, pero empezaría, yo creería, creería, creería que empezaría todo muy costoso, muy costoso todo, empezaría de demasiado costoso y pues hay gente que se aprovecha de eso ¿no?, entonces siento, que para más barato, materiales muy baratos, digo muy caros, por ejemplo... ¡ah! apenas pasó un poquito lo de la pandemia yo fui a cotizar unos repuestos para la moto y ¡uy! costosos, todo como que aumenta; apenas medio pase esto, yo creo que esto va a aumentar más (...) la salud también, en salud siempre hemos estado como mal en Colombia ¿no? Demasiado mal, entonces yo creo que la salud sí... no, yo no creo que a la salud le den un peso.” (H, 21 años)

“pues tener mucha fuerza, mucha fuerza si hay un próximo pico que esperemos que no, porque sería terrible para todos ¿no?” (H, 21 años)

“en lo económico profe, se nos atrofio el trabajo, economía, estudio (...) es que yo no he tenido trabajo seguro, o sea yo tenía mi trabajito de tinto y aromática, pero como todo fue confinamiento pues...” (M, 43)

“Eso es jugar contra la vida de un ser humano, preferencias profe, por ejemplo los adultos, yo sé que los abuelitos necesitan, pero nosotros jóvenes también necesitamos” (M, 43)

“lo más absurdo es el engaño que han visto gente que hacen el amague de colocarles una inyección tan, que para nosotros es una esperanza grande, para todo el mundo eso es una esperanza grande y cómo van a ser engañados, porque si les van a poner, la chusan, sí la chusan, más no es el líquido” (M, 43)

“Es terriblemente... o sea yo me siento frustrada pensar cómo los abuelitos son, han sido engañados por eso; si logran grabar uno o dos, imagínese el resto. Unos hacen el amague de que le echan es vitaminas, más no lo de la vacuna. En primer lugar eso profe, me parece muy absurdo, muy cochino, muy sucio de parte de la gente que juega con la vida de los demás” (M, 43)

“abandono total por parte del gobierno, porque aquí no nos han traído un solo mercado del gobierno profe, un mercado y nos trajeron por parte de la alcaldesa, según tengo entendido, dice uno, mediocre, algunos dicen mediocres, para mi, pues no fue mediocre, porque fue un mercadito que gracias, alabanzas a dios, lo agradezco con toda el alma, pero uno solo, un solo mercado” (M, 43)

“allá en el barrio la Esperanza, allá si que no hay... Esperanza es el nombre, pero allá es que no hay ni un parque siquiera pa' jugar uno, ni pa' hacer ejercicio, ni para nada, allá es un barrio muy... muy pobre o no pobre, lo que falta es reunión, hace falta unión de la misma gente” (M, 43)

“el covid terrible, entre a estudiar, estoy haciendo décimo ¿qué pasó? que el covid me atrofio mi estudio, porque el estudio nos está saliendo bastante caro, bastante carísimo, una copia me la cobran por 200” (M, 43)

“Que yo ahora, una fotocopia y los profesores son tan abusivos, que nos mandan tareas de 20 o 30 puntos,

cinco o seis hojas que nos toca imprimir y de dónde saca uno profe. Ahora, para mandarles, como eso es virtual, que nos tocó duro para aprender virtual” (M, 43)

“ me toco sacar prestado a mi hermanita la de Boyacá, le saqué prestado 500.000 pesos, que con eso, me tocó estirlo, como un billetico de mil estirlo pa’ todo: desayuno, almuerzo y cocina” (M, 43)

“nos dijeron que no podíamos trabajar, ahí es donde quede, porque profe se me murió mi mamá, nos toca pagar, estamos pagando todavía el funeral de ella que ese funeral nos salió por 5M de pesos y lo estamos pagando, como podamos, pero lo estamos pagando ¿Qué pasó? Que la funeraria a través de la pandemia nos subió disque intereses y estamos en esas. Y ahora, que se me murió mi hermano Orlando, que era el que más me ayudaba, o sea todo se me atrofió” (M, 43)

“me reventó una enfermedad terriblemente grave que es la diabetes y tengo cefalea crónica en la cabeza; y aparte de todo, se me secaron los ojos, de tanto llorar (...) Unas gotas que me formularon profe, que imagínese, la vitamina vale 70 mil pesos y las gotas 40mil... No, es muy difícil para uno profe y de ¿dónde saca plata uno profe? Me ha tocado con la voluntad de dios no más y seguir así, porque yo de dónde” (M, 43)

“ese tipo los sacó de Bogotá y no me ha dado noticias de ninguno de mis hijos y la comisaría está sorda, por una le entra y por la otra le sale, y con la pandemia, pues victoria pa’ el man, porque ahí sí cerraron todo eso y no han hecho nada, no han hecho nada” (M, 43)

“ En la cuarentena profe, que no he podido lograr hacer nada por mis hijos y por esto, pues tratar profe de con este mareo, con estas cosas que me dan ahorita no he podido salir a trabajar y es muy difícil para mi” (M, 43)

“en la casa profe, sáquele y sáquele prestado a uno y al otro, para los recibos, más que todo para los recibos, que no me falte el gas, que no me falte el agua (hola), eso es muy difícil profe, para mi es muy difícil todo, esta pandemia nos destruyó todo lo que diga usted futuro, porque los profesores también bien abusivos, tras de que saben que la economía está bien grave, nos toca tener, datos sí o sí, para enviar esas guías, entonces nos atrofió nuestro futuro, todo está atrofiado, porque yo estaba en punto de agarrar que me dejaran ver a mis hijos y con la pandemia ahora...” (M, 43)

(Quién acompañó durante la enfermedad reportada en el último año) “Sola profe, un compañero, pero él señor es un señor que ya le digo la verdad: de la tercera edad ya a él no lo dejaban ni tocar, ni salir de allí (...) me atrofió todo profe, la pandemia me atrofió la vida” (M, 43)

“tuvimos un pico muy... es que profe se sabía, imagínese, todos encerrados, que no podíamos salir” (M, 43)

“no pude comprar nada la pandemia, porque la gente fue bien abusiva aquí en comuneros, una libra de arroz que yo lo llevaba con mil pesos... me lo cobraban en 3.000-4.000 pesos y así están profe, por eso le digo, esto se presentó para negocios absurdos” (M, 43)

“ahí seguimos atrofiados, más no hay soluciones. Y es que el gobierno prometió... estamos en confinamiento, listo: “vamos a darle un mercado cada quince días” y nosotros el único mercado que nos llegó en agosto; desde marzo a agosto y un mercadito que, no puedo despreciarlo ni nada, pero como de 20.000 pesos” (M, 43)

“desde que nos den la oportunidad de trabajar y volver pues crecer ahora sí” (M, 43)

“Todo profe, todo, porque mire profe, yo le cuento hoy no tengo ni con qué comer y cómo voy a comer si ahor no puedo comer (debido a los problemas de salud)” (M, 43)

“no he retomado profe, por esta cuestión, porque yo estoy bien y de un momento a otro me dan esos mareos y me voy para el piso, entonces me aterra eso profe” (M, 43)

“Ya hasta me prohibieron estudiar los profes, que porque eso me estresa más” (M, 43)

“En este momento vivo sola, pues arriendo una piecita, pero la señora trabaja y el señor también, entonces permanezco ahí prácticamente sola” (M, 70)

“pero eso todo ya está cerrado, entonces uno se estresa ahí encerrado en la casa, porque uno solo ahí en cuatro paredes” (M, 70)

“Decían que iban a dar un subsidio que por el confinamiento, pero a mi no ha llegado nada de eso” (M, 70)

“uno siempre que vive como estresado con tanta noticia, que tantos muertos, que tanto ésto, que no hablan más sino de muertos de calamidades y uno como adulto mayor se siente uno como desamparado y como ahí encerrado, o sea eso es muy feo” (M, 70)

“demoraron mucho para la vacuna, porque primero dejaron que se contagiara la gente y ahí sí llegan las vacunas” (M, 70)

“ si prohibieron eso de que trabajará el pobre, porque abrieron un estadio el Campín, donde había acumulación de gente y esa gente regó más el contagio” (M, 70)

“yo no fui al médico, porque yo pensaba que si uno iba al médico allá quedaba, no lo podía ver la familia, no lo podían ni visitar ni hacer nada sino que quedaba ya uno como un muerto en vida, entonces yo por eso no fui al médico” (M, 70)

“Sola, porque resulta que mi hija, como ella es enfermera, le da miedo venir a visitarme” (M, 70)

“me dieron la cuarentena en noviembre, ella vino me dio unas inyecciones, yo como soy alérgica a la penicilina no me las deje aplicar y ella pensó que era de miedo, entonces se fue brava y no volvió, no ha vuelto ni a llamar ni a nada” (M, 70)

“Pase la cuarentena ahí, prácticamente sola, mis hermanas me traían el almuerzo, pero una se fue para... pues ya viendo que yo podía levantarme, pues una se fue para Anapoima y la otra se fue para Fusa, y allá duraron su tiempo, la una todavía no ha llegado y la otra ya llegó” (M, 70)

“no es lo mismo uno estar bien, porque el que lo iba a visitar a uno le daba miedo que de pronto se contagiara, entonces lo tratan a uno como si uno fuera un objeto que se contagia de ese objeto” (M, 70)

“hablaban mucho de un subsidio que no sé cuando, que esto y lo otro, a mi me llegó uno, me llegaron dos, pero entonces no me volvieron a llegar yo no sé porqué” (M, 70)

(Retos en el último pico, diciembre) “Pues estar ahí encerrada, o sea cómo dijera yo, el estrés de estar ahí encerrado y de que por ejemplo uno solo, hace falta alguien para compartir o sea para no estresarse tanto, pero uno solo” (M, 70)

(sobre un tercer pico) “¡Uy no! sería grabe, porque si a uno no le han puesto la primera vacuna y son dos o tres vacunas, entonces dejan que primero se contagie todo el pueblo y ahí sí vienen con la vacuna o como me pasó a mi, primero que me dio el virus ese y después de que me pasó el virus vienen a vacunarme” (M, 70)

“Pues ya la gente está como más precavida de que ya como que uno se cuida más, que este virus nos dejó que uno ya no se puede saludar” (M, 70)

“por tanta noticia de muerto de no sé cuanto y esto y lo otro, mucha noticia de eso y mucha noticia negativa, y no dan nada constructivo, no dicen buscar una solución, sino que hay tantos y que no sé cuántos, no le buscan la solución” (M, 70)

“la solución creo que es las vacunas, pero que llegaron tantas y tantas, pero con tanta gente que hay que solamente que los mayores de tal a tal edad y el resto nada, entonces yo creo que entre más demora, más contagio” (M, 70)

“mi padrastra al ser digamos un trabajador que vive del diario, él es mecánico de motos, pues también se vio un poquito afectado sobre eso, entonces ellos de pronto sí sintieron como el confinamiento más que yo” (H, 22)

(¿asocia estar en cuarentena con estrés?) “pues digamos que en el sentido económico, en el sentido social también, pues porque también el niño pues todavía es pequeño y al restringirle las salidas él no entiende muy bien sobre las cosas, entonces pues por ese sentido sí les dio un poquito más duro a ellos que a mi” (H, 22)

“Pues al principio, lo peor, era una incertidumbre, pues primero el desconocimiento de temas de salud, ni siquiera los que eran especialistas, sabían que era ya ahorita en la medida en que pasó el tiempo, ya un año, pues ya ahorita yo digo ‘ishh, covid’ resignación, nada más” (H, 22)

“las ayudas del gobierno como tal, los mercados que estaban repartiendo puerta a puerta nos llegó casi terminando ya la cuarentena, ya cuando las cosas se estaban como normalizado un poco” (H, 22)

“ahorita la empresa está pasando, al ser una empresa textil, las ventas pues obviamente han sido, el único mes en que han sido muy buenas fue en diciembre, de resto las ventas han reducido más del 50%, la empresa está pasando por una crisis económica grave, han tenido que terminarle contrato a mucha gente” (H, 22)

“mi mamá tiene un cargo que es entre administrativo y operativo ¿si?, entonces digamos que ella pues no se siente exenta, pero pues vive con esa preocupación” (H, 22)

“por el lado de mi padrastro pues él, pues ya tuvo el aval, digamos que el casi ya, la preocupación también de como por ejemplo este fin de semana que volvieron a cerrar la ciudad no pudo trabajar, esa es la preocupación por parte de él, los constantes cierres” (H, 22)

“en mi, diría que también ya que mi trabajo no es fijo, yo soy un contratista, yo trabajo obra labor, también dependemos mucho de esto” (H, 22)

“pues obviamente para nadie es un secreto que así como las pequeñas empresas, las grandes empresas también han sentido el momento económico que esta viviendo el país y diría que mundialmente” (H, 22)

“yo tenía la preocupación ‘¿bueno y nosotros qué?’ o por mi lado, bueno, mi trabajo qué, entonces vivíamos con la incertidumbre de que pues los jefes no sabían qué hacer con nosotros” (H, 22)

“Yo vivo en un conjunto residencial y el ambiente también, social dentro del conjunto fue muy duro, porque pues tu sabes que en un conjunto se paga administración y con eso hay que ser muy juicioso porque pues con el pago de esa administración pues depende también el sueldo de la celaduría, los servicios públicos pues de las zonas comunes, como todo eso” (H, 22)

“Yo siempre vivía con la incertidumbre, como con el miedo de que como yo era el único que estaba como trabajando, de traer como tal el covid a la casa, entonces trataba de cuidarme lo más posible, no interactuaba casi, cuando era mejor dicho el inicio, el foco, la primera ola, trataba de no acercarme tanto a mi mamá y los abrazos, ni a mi papá, casi ni lo visitaba” (H, 22)

“tome la decisión de como que no acercarme tanto a ellos, si hablábamos era muy alejado, porque pues por los lados de mis compañeros uno que otro sí resultó contagiado, entonces pues eso prendió mucho más las alarmas” (H, 22)

“ mi papá biológico también paró, como por cuatro , los mismos cuatro meses cuando fue como la primera restricción. Pues al no visitarlo yo lo que hacía era llamarlo, hacer vídeollamadas, vivía pues preocupado preguntandole qué pasa, cómo va” (H, 22)

“las restricciones que pusieron al principio y que ponen momentáneamente, pues no me afectan a mi directamente gracias a dios, no me afectan el bolsillo por decir así, pero pues a mi mamá sí y a mi padrastro sí, inclusive a mi papá que la empresa de él sí es un poquito radical, si hay restricción nadie va a trabajar, ellos si no se ponen a sacar permisos ni nada” (H, 22)

“A veces la empresa es un poquito exenta en cuanto a la circulación, yo tengo un medio de transporte que pues es una moto, una que otra ley que sacan de circulación, a veces no nos dan el permiso, pues me toca arriesgarme y coger el servicio público” (H, 22)

“para mi padrastro que vive del diario y para mi mamá pues que el trabajo es un poquito, en este momento no es estable debido a las ventas pues sí de pronto me han afectado de una u otra forma” (H, 22)

“En Puentearanda (...) ahora imagínate pues lo que yo te decía, mi preocupación siempre fue que ella siempre vivía o siempre vive expuesta al contagio, porque a ella le toca coger o coger servicio público” (H, 22)

“Yo diría que privarnos de las festividades principales de ese mes, de esos días, pues como fue el 7 de velitas el 24 y el 31, nosotros pues usualmente acostumbrábamos ir a compartir pues en familia, pues nosotros decidimos ‘¿Para qué?’, mejor quedarnos en la casa sin estar expuestos o exponer a la gente” (H, 22)

“diría que nosotros vamos a seguir teniendo picos, porque pues a nosotros nos gusta, a nosotros siempre nos va a gustar la libertad, no nos gusta que nos impongan qué hacer o que no hacer, que para dónde viajar y para dónde no, pasó semana santa y la prueba fue ello, todos viajaron, pues la mayoría de gente” (H, 22)

“ la mayoría de gente viajó, compartió disfrutó, entonces yo digo que cuando pasa ese momento uno no es consciente de las cosas o las consecuencias que eso puede traer. Qué pienso de este tercer pico, pues que era algo que tenía que pasar y que va a pasar, pues porque nosotros no le estamos prestando la importancia que se debería tener” (H, 22)

“Yo diría si el distrito como tal hablando de Bogotá y a su vez el gobierno fueran a entregar pues con las entregas de los mercados, dieran alivios financieros, dieran un poquito por decirlo de la gabela frente a los servicios públicos, la gente aceptaría una cuarentena estricta por ahí de un mes, dos meses, pero siempre y cuando lo que te digo, sea entregado a tiempo” (H, 22)

“ nos queda como una gran lección ¿no?, nos queda una gran lección en el sentido de tenemos que seguir avanzando en cuestión de salud tenemos que poner mucha atención a eso, mucha atención a la cuestión de salud, tener más capacidad hospitalaria, no solo en Bogotá, sino en las partes donde de verdad necesitan la gente que le garanticen su derecho a un buen servicio de salud” (H, 22)

“para nadie es un secreto que en Colombia están un poquito olvidados, no vale que solo las grandes capitales o las grandes cabeceras por decirlo así: Medellín, Cali, Barranquilla, tengan y el gobierno les provea las mejores ayudas económicas y les garantice sus vacunas, les garantice todo, sabiendo que hay unas partes que de verdad son primero de difícil acceso y que pues de verdad necesitan” (H, 22)

“Lo que tiene que cambiar es, primero las costumbre obviamente” (H, 22)

“ yo creo que ya todo esto nos enseñó que hay que vivir el momento y no pensar en un futuro, porque pues yo digo, siempre lo repito a mis familiares: esta pandemia nos dio fue una gran cachetada para los que creemos que tenemos el futuro asegurado” (H, 22)

“hay que ver y ponerse en los zapatos de los que no, de los que de pronto no tenían su plato de comida, no tenían su sustento diario, hay gente que en verdad lo necesitaba y que de una u otra forma tuvo que arreglárselas, pedir prestado... duro, porque es una situación que es de fuerza mayor obviamente y pues yo sé que el que manda manda aunque mande mal” (H, 22)

“hay días que me siento así y yo quiero hacer las cosas y esa situación no me permite, entonces eso me da como rabia y a la vez tristeza” (M, 38)

“yo el año pasado me fuí a vivir por otro lado, me fui a vivir para el Tintal, no demore ni tres meses por allá, uno no puede menospreciar un lugar, pero la verdad no me gusto, no me gusto, porque yo me fui supuestamente porque el transporte aquí era difícil, todo era difícil, pero yo dije ‘no’ y demoramos como tres meses y medio por allá, pero yo dije ‘no yo me devuelvo’, porque allá había más inseguridad, más congestión, todo el transporte, si porque estábamos ahí cerca de abastos” (M, 38)

“siempre se escuchan cosas de que pues roban, atracan, de que pues a veces se escucha el tema de una persona que desapareció”

“hemos tenido momento difíciles, pues en el tema de por ejemplo de salud, porque al principio, por ejemplo era muy difícil para uno pedir una cita médica si nunca se la daban, uno llamaba y nunca conseguía la cita médica, siempre o no respondían o le sacaban excusas a uno, bueno yo digo que era porque todo el mundo estaba preocupado por el tema del contagio” (M, 38)

“hemos tenido momentos difíciles, porque si no va a decir uno que todo ha sido... pero tampoco ha sido cosas que no se pueden solucionar” (M, 38)

“momentos difíciles como el tema de que un tiempo en que mi esposo estuvo sin ir a trabajar, y entonces no teníamos para pagar los servicios, no teníamos para pagar que el gas, que la luz, que el agua, bueno luchábamos a un lado y otro para... o a veces no había lo suficiente para darle la alimentación a los niños, entonces pasamos un poco de dificultad por eso, pero bueno, fueron días que como muy extremos que pasamos, pudimos como sobrevivir” (M, 38)

“a veces me tocaba fiar o prestar, acudir a las otras personas pues que uno conoce y a los vecinos” (M, 38)

“uno se siente impotente, porque ahora por ejemplo en el tema de ahorita que se puede salir un poco yo quisiera tener los recursos para salir con ellos a algún lugar, pasear o supongamos ir a otro lugar” (M, 38)

(En el hogar) “ la verdad es que los inconvenientes a nivel de los conflictos se presentan” (M, 38)

“Pues afectado en el sentido de que yo no recibí ningún beneficio de eso, sí o sea de decir que, bueno el bono escolar de los niños, pero nosotros no tenemos, por ejemplo los niños no están en familias en acción, no recibimos el apoyo ese” (M, 38)

“también lo pienso y digo ‘ay tan feo que es estar uno esperando que otro le den, pero bueno, en el caso mío no es porque yo quiera, o sea yo quisiera trabajar y que nadie me diera nada, porque eso es muy feo, uno estar esperando a que le den” (M, 38)

“hay gente que tiene y llora, dios sabe cómo hace sus cosas, todo es para un aprendizaje, que tiene recursos y ha salido beneficiada en todos los programas, que tiene ingreso solidario, que tiene Bogotá solidaria” (M, 38)

“yo siento que el gobierno no ha sido cuidadoso con eso, hay gente que necesita y no puede recibir el beneficio y hay otros que no lo necesitan tanto y si reciben el beneficio” (M, 38)

“como una forma de injusticia y de falta de investigar más” (M, 38)

“salir a uno enfrentarse a que de pronto se pudiera contagiar del covid” (M, 38)

“puede ser posible, como ahora ha salido esa nueva sepa, que yo no la he podido entender muy bien, no sé si es un virus que es más fuerte” (M, 38)

“ahorita que estoy aprendiendo en la máquina, hago moñas o a veces por ejemplo hago envueltos, cosas así, a veces cuido niños también, lo que salga” (M, 38)

“acá en Usme, no pues me parece una localidad, de las de Bogotá que yo he andado, me parece que es una de las menos, o sea no es así tan peligrosa que digamos, o sea Bogotá es insegura por todo lado, pero esa localidad pues me ha parecido que ha sido menos peligrosa que otras localidades” (H, 39)

“no es lo que uno necesita, porque han restringido muchas cosas, el trabajo, los colegios, los jardines, con el temor de salir a la calle para no enfermarse” (H, 39)

“yo pienso que hay tantas cosas que lo ponen a uno como a dudar, como que uno cree, uno no cree, hasta que tiempo va a durar, que si el gobierno sabe hasta el tiempo establecido que va a durar entre comillas el virus” (H, 39)

“teniendo a la familia un poquito, aunque uno la quiera y quiera estar junto a ellos, hay que tenerlos como un poquito (alejado) hasta que dios permita y pase eso” (H, 39)

“Pues en los niños, porque ellos están acostumbrados a estar del colegio a la casa, de la casa a la fundación y entonces me dicen ‘papi, no podemos salir al parque, no podemos salir a pasear, no podemos ir al colegio, no podemos...’ y entonces se la pasan acá en casa, compartiendo muchas cosas, pero yo los veo que están como incómodos, que no es lo que ellos quieren o la rutina que ellos estaban esperando” (H, 39)

“el gobierno tiene muchas restricciones, entonces uno como que más bien se queda con la familia” (H, 39)

“cosas malas, porque ellos a veces le piden a uno como papá, como mamá que los saquen, que le compren, que lo lleve, que lo deje ir a alguna fiesta y cosas que nosotros como mayores tenemos como precaución la responsabilidad, no podemos aceptarlo, entonces uno le ve que se enojan, entonces ahí a uno le da como cosa, porque a uno también le gusta la rumba y le gusta salir, se siente uno como muy amarrado” (H, 39)

“Pues ha afectado no solamente a uno, sino a muchas personas ha afectado, porque esos toques de queda, ley seca, pico y cédula, a veces uno tiene que salir a hacer una diligencia a un centro comercial, a una entidad bancaria, a sacar algún documento y entonces a uno no le corresponde” (H, 39)

“eso es lo que dicen, que puede haber un tercer pico, pero pues yo mentalmente me hago el cargo que no he oído noticias, que no me han dicho sobre eso, como para no mortificarme que eso se va a repetir o que se va a extender, entonces yo me hago como el que no escuchado, no oigo nada de eso, si llega a pasar y llega a suceder, hay que aceptarlo, pero si no me hago como que no me han dicho del tercero ni nada” (H, 39)

“acabandose la pandemia, pueden cambiar de pronto como costumbres, como costumbres, porque cuando no había pandemia uno tenía una rutina y otras costumbres, ahora con esta pandemia han restringido muchas cosas” (H, 39)

“saldrán con el tapabocas, cuando de pronto el gobierno diga que ya no se utilice, de pronto ya quedarán con esa psicosis del tapabocas y las manos, como que no reunirse, pero yo creo también que poco a poco eso va escalando y uno tiene que asimilar” (H, 39)

“ya llegaron las vacunas, están como muy lento, muy atrasado esta logística acá en Colombia” (H, 39)

“Vivir acá en Usme siempre ha sido complicado, pues es muy tranquilo y eso no lo niego, yo vivo en una zona digamos una de las zonas más lejanas de Usme, que es en Pueblo Usme, entonces siempre es retiradito y más cuando empecé a estudiar en la universidad, porque pues la sede de nosotros de educación física es en la 183, entonces vivo en 130 sur y pasó a 183, es un recorrido bastante largo” (H, 26)

“trabajar es salir de acá, primero el transporte, porque los buses van llenos, transmilenio es otra cosa muy tremenda y más porque por acá en el sector queda la picota y la mayoría del transporte entra por ahí, entonces siempre se forma el trancón” (H, 26)

“En transmilenio no ha sido la mejor experiencia, entonces si uno le intenta buscar algo bueno es hasta gracioso” (H, 26)

“siempre han sido complicadas las relaciones con los compañeros y las demás personas que conozco, es porque ya no se encuentran o es ese miedo a que se contagien” (H, 26)

(sobre el trabajo virtual) “no se siente esa misma sensación de como esas emociones que el cuerpo suelta que el carisma suelta de cada persona cuando cuenta su historia, pues es muy diferente” (H, 26)

“pues ya ahorita mucha gente ha vuelto o nos vemos para trotar y todo eso, y ya no es la misma relación que se tenía hace un año porque se ha perdido bastante en ese año” (H, 26)

“por la pandemia cerraron el local, cerraron todo, clientes se fueron y pues me quede sin trabajo y yo solo vivo con mi mamá, entonces claro tenía unos ahorros, pero pues nada me tocó amarrarme el bolsillo” (H, 26)

“me cogieron acá en Yomasa y me la robaron, ahorita resulte con una deuda de 2 millones de pesos, he estado entonces consiguiendo personalizados virtuales, planes de nutrición y pues de ahí he estado pagando poquito a poquito” (H, 26)

“como yo ayudo a la casa pues ha sido un golpe tremendo para mi, porque quedamos literalmente jodidos entonces sí fue bien fuerte” (H, 26)

“no era suficiente digamos como yo ayudo a mi mamá a la EPS y todo eso, entonces siempre son costos que por más que uno quiera no alcanzaban, entonces me tocaba salir de acá a Usaquen, correr, madrugar “ (H, 26)

“duele, duele tener que regalar tu trabajo, más cuando estas ya casi graduandote” (H, 26)

“uno no puede decidir como yo regalo mi trabajo porque puedo o porque me tocó, es algo muy diferente, porque pues digamos en este caso me tocó” (H, 26)

“te toca quedarte en silencio y seguir trabajando, nos tocó rebuscarnola” (H, 26)

“ella se pudo también mantener ahí, y me tocó pedir prestado, me ha tocado hacer de todo la verdad” (H, 26)

“ya no son las mismas relaciones, ha cambiado mucho, uno por más que diga es verdad que la tecnología iba a llegar a este punto, pero los que hacemos trabajo de deportes o cualquier tipo de práctica deportiva, son cosas que la verdad dan muy duro” (H, 26)

“la vida a mi mamá y a mi nos ha cambiado muchísimo, porque no hemos tenido más opción, amigos que decían que eran amigos, resultaron por allá que les prestábamos plata cuando podíamos y desaparecían o nos madreaban” (H, 26)

“no es que queramos es que nos toca, o sea es plata que nosotros trabajamos no importa si hayan sido 20 mil pesos, uno necesita esa plata, que éramos unos hijupu, unos gonorreis” (H, 26)

“uno se da cuenta que en las peores situaciones es donde la gente desaparece y uno pensando que eran, y los más chistoso es que entre esos amigos está la familia “ (H, 26)

“si nos damos cuenta el virus tanto nos ha quitado cosas” (H, 26)

“es triste ver que a partir de un virus, algo que nos está matando nos damos cuenta de esa realidad y aún así aunque nos damos cuenta no lo tomamos en cuenta porque mira dijeron, otra vez vamos a abrir todo y otra vez todo se volvió cochino, toda la gente volvió a salir, entonces no, porque no tomamos en cuenta esa realidad con la que nos enfrentamos, el virus es una realidad, gustenos o no, es algo que pasa” (H, 26)

“lo que nos ayudó ahorita fue digamos estar estresados con la universidad, pero antes de la universidad eso si fue” (H, 26)

“te libraste de una deuda, uno diría estás contento y no, te estresas más, porque sabes que ‘bueno me salí de una’, pero empieza a pensar ‘no, me queda 4, 5, debo esto, debo aquello’, no hay comida, mire, entonces siempre es complicado” (H, 26)

“en especial esos primeros meses fueron los más eternos de la vida, porque fue una tortura para mi, habían momentos que... si no fuera por los compañeros del proyecto la verdad es que hubiera estirado la pata en el momento por decirlo así, porque yo tenía muchas ganas de renunciar” (H, 26)

“ya perdimos comunicación, de hecho ya ahorita solo con uno mantengo comunicación y es triste ver que ya no va a ser lo mismo, que tu historia tiene que cambiar” (H, 26)

“lo más duro para mi fue eso, no poderme adaptar a esa realidad que la verdad no lo he hecho todavía, no lo he podido hacer” (H, 26)

“es estresante y es duro acomodarse a esas nuevas leyes, a esos nuevos códigos que uno nunca se va a adaptar porque es muy jodido, lo más duro siempre” (H, 26)

“lo más duro es tener que ver, que sí los primeros meses fueron los más duros, fue quedarme quieto viendo como mi mamá me mantenía” (H, 26)

“y empezó a chocar, habían días en la que nos encerrabamos cada uno en su habitación, dos, tres días donde no nos hablábamos y ya” (H, 26)

“tristemente estamos en un gobierno impotente que esperaron a lo último, viendo que iba a ser una pandemia, que iba a estar todo jodido” (H, 26)

“llegan de golpe, ‘no, cerramos todo, se quedan sin trabajo, ustedes verán’, no tomaron como los riesgos necesarios para... las precauciones necesarias para ir poco a poco cerrando, sino que (...) de golpe, ‘cerraron’, automáticamente cerraron todo, dejaron a mucha gente... osea ya mucha gente pobre, en la quiebra, negocios digamos que tristemente” (H, 26)

“ahorita están en la quiebra, tuvieron que cerrar los mejores restaurantes, quebrados, gente pobre, gente enferma, no hay hospitales” (H, 26)

“eso fue más como una dictadura que una precaución, porque si te das cuenta no, hasta el momento no se ha visto un beneficio apropiado “ (H, 26)

“si tu salías te mataban (...) o sea que tu salgas y con el miedo de que te van a robar, por qué, porque las medidas no fueron adecuadas” (H, 26)

“Pensaron en la cuarentena para el rico, pero no para el pobre, la solución para ellos: todo el mundo puede vivir encerrado, pero no; y pues la metodología para todo eso fue de lo peor acá, fue de las peores que pudieron hacer” (H, 26)

“(lo más difícil) para mí, era salir y que me tocaba caminar, había veces en que cerraban acá Usme, porque como no les llegaba comida, pues varias veces cerraron, entonces me tocó caminar 40 minutos para solo comprar un mercadito de plaza y devolverme otros 40 minutos para llegar a mi casa, entonces eso fue lo más jodido” (H, 26)

“nos damos cuenta que sencillamente y es la realidad, no les interesamos a los que nos gobiernan, porque digamos, mira lo que está pasando con el IVA, lo suben como un hijuemadre, hay gente que todavía no tiene trabajo, mucha gente no sigue trabajando, ahora que tu vayas a comprar un huevo, al gobierno nosotros no le interesamos, a la política solo somos un estorbo más del cual se pueden aprovechar” (H, 26)

“dijeron vacunas, mira y dónde están las vacunas y sin saber si realmente esas vacunas están llegando” (H, 26)

“lo primero que comienzan a escuchar a penas les ponen la vacuna es ‘no estamos seguros si la vacuna realmente está haciendo algo’, porque no se han visto, o sea se supone que debería estar disminuyendo y están aumentando” (H, 26)

“si hay un verdadero control desde el inicio hasta la actualidad todavía se puede llevar un control, ya es casi imposible, no lo están haciendo, porque la gente sigue saliendo, mira que los parques se siguen llenando, las empresas siguen trabajando presencial, sencillamente somos una carga más de la cual se están beneficiando” (H, 26)

“en mi caso como docente (...) sencillo, tu puedes trabajar desde tu casa, entonces por ende vamos a pagarte por lo que hagas, el salario mínimo, no tenemos que pagarte transportes, no tenemos que pagar EPS ni nada” (H, 26)

“a la mano tenemos sencillamente todo, mucha gente considera que enseñar desde esta metodología va a reemplazar y que va a ser la misma metodología y va a enseñar lo mismo y no” (H, 26)

“la relación entre personas es lo que nos construye, es lo que realmente nos importa, que nos construye y si tu ves a tu amigo triste, hablas con él y lo apoyas, pero cómo lo vas a hacer si nunca te vas a ver con él” (H, 26)

“según el gobierno actual, estrato 3 (risas), éramos estrato 1 y automáticamente se subió a estrato 3” (H, 26)

“la pandemia ya llevaba su tiempito, cuando recién empezó, se veía mucha necesidad, casi no habían alimentos, porque muchas personas se quedaron, y nos quedamos sin trabajo” (M, 38)

“teníamos era un negocio, que al empezar la pandemia como era un bar, tuvimos que clausurarlo y nosotros prácticamente dependíamos de él y pues fue como muy fuerte” (M, 38)

“se llegó al límite de que todo el mundo comenzó a colocar sus trapitos rojos acá afuera, estaba inundado esto de trapitos rojos, pero nadie nos hizo caso, entonces nos cansamos de poner el trapito rojo y decidimos entrarlo” (M, 38)

“en el tiempo de la pandemia si logramos ver 3 - 4 episodios en los cuales se veía jóvenes bajando por aquí con machetes, peleando, decían que en otras cuadras ya se querían como tomar las casas a la fuerza, pues por falta de alimentos” (M, 38)

“la gente estaba muy desesperada, en esos días créame que si fue fuerte, porque a uno le daba miedo” (M, 38)

“todo el mundo se encerraba por el temor de que uno medio abriera y que lleguen con un machete y pasaban los muchachos pues diciendose sus groserías, peleando, fue un poquito fuerte porque teníamos muchísimo miedo” (M, 38)

“económicamente, mal, muy muy mal” (M, 38)

“la pandemia nos quitó oportunidades que no se pueden recuperar, negocios como por lo menos los que tienen que ver con discotecas, bares, todo eso digamos lo que son vienen pasando como a la historia” (M, 38)

“se perdió, lo que se perdió se perdió” (M, 38)

“los estados están haciendo algo muy fuerte en contra de nosotros mismos, porque son ellos los que nos encierran, son ellos los que meten miedo” (M, 38)

“como que unos días, bueno salga todo el mundo, rumbie, vaya hable y no se infecta, pero llegue el día que dijo Duque o dijo la alcaldesa de la ciudad que sea, ‘no es que hay que confinar, porque hay tantos’ y vuelven y nos encierran” (M, 8)

“claro que me han afectado bastantísimo, porque nosotros teníamos una vida normal, por lo menos teníamos, con el negocio teníamos para vivir pues bien, digámoslo dentro de lo que cabe, con aquellas medidas de que todo se cerró, todo se acabó, nos quedamos sin nada” (M, 38)

“llegó un día en el que no sabíamos si desayunar, almorzar o comer” (M, 38)

“yo vivo a 22 horas de mi casa, no tenía a quien decirle ‘vea estoy mal no tengo para darle de comer a mis hijas’, no, no tenía a nadie, o sea era mis hijas y yo” (M, 38)

“las ayudas nunca se vieron, por lo menos yo creo que yo no existo aquí en Colombia, no creo que sea ciudadana colombiana, porque nada me llegó” (M, 89)

“eso fue lo único, pero eso lo quitaron, eso lo comenzaron a dar a madres que pertenecemos a madres que pertenecemos al colegio Oswaldo Guayasamin, eso no nos volvió a llegar, eso nos llegó como hasta noviembre y ahí desapareció” (M, 38)

“cuando llegó la pandemia, pues digámoslo así, nos cogió con los calzones abajo, entonces pues lo más fuerte fue los alimentos, el pagar arriendo” (M, 38)

“responder por arriendo por servicios, por el internet, que por obligación había que tenerlo, porque las niñas debían estudiar, debía seguir el curso de la vida, eso fue muy fuerte” (M, 38)

“el cambio de los alimentos si fue drástico, me bajó como 5 kilos y está por debajo del peso que debería estar y créame que no he logrado volverla a subir a que esté equilibrada” (M, 38)

“hemos tratado como de mirar cómo se aumenta más productos en la canasta familiar, se le ha comprado vitaminas altas en hierro” (M, 38)

“hemos desistido como de ir a eso (médico), pues como por el susto tanto cuento que le meten a uno, que yo no sé qué, entonces como tiene las defensas por obvias razones bajitas, entonces a mí sí me da miedo como sacarla y es una de las que ni la dejo salir, me austo” (M, 38)

“normal yo digo así, pues ya uno tratando de sobrevivir con menos, ese fue como el único cambio, aprender a acomodarse después de uno tener” (M, 38)

“llegar un día que tiene que ir a mercar y dice ‘no, esto no lo puedo echar porque no me alcanza, no podemos salir’, bueno uno no puede ir a comerse su helado, porque no hay, es como lo que uno ha tenido que adaptarse” (M, 38)

“llegó a un punto en los cuales yo decidí que las cosas se acabarán, pero era muy terrible por una parte, porque en ese momento yo no tenía trabajo y él sí, si yo decía ya lo dejo, pues yo para dónde cogía, devolvere de aquí a mi pueblo, cuesta más de un millón de pesos y hum, no había y ya como que mentalmente decía ‘mis hijas son más importantes’” (M, 38)

“al surgir el tercer pico de la pandemia, pues yo digo que igual vuelve a ser fuerte, vuelve a ser muy fuerte, porque pues yo digo que ya la gente no aguanta más, yo pienso que al surgir un tercer pico de la pandemia y que nos hagan lo mismo, cuando recién empezó, yo creo que se le puede salir el país de las manos al Estado” (M, 38)

“yo estoy más que segura que la gente no va a aguantar y va a explotar y va a ser fuerte para todos” (M, 38)

“Yo he estado en esas, pero a mi me da miedo que no quiera volver a arrancar y llegue el Estado y tome que le corta las alas” (M, 38)

“eso sería como lo que cambiaría, las oportunidades que un mismo se puede dar, porque oportunidades literal casi no hay” (M, 38)

“a nivel familiar pues al inicio hubo un poco conflictos acá, pues porque estábamos todos acá, estábamos acostumbrados a que cada uno pues o trabajaba, estudiaba, así y no teníamos mucho tiempo para compartir, pues ya con el confinamiento (...) pues ya nos vimos como obligados a compartir más tiempo” (M, 23)

“al inicio fue un poco duro como darnos cuenta, como darse cuenta de la existencia del otro ¿no?, como ser consciente de ‘tu estás aquí’” (M, 23)

“ ha generado mucha controversia, mucho caos” (M, 43)

“ sí me afectó y pues obvio si me afecta a mi, afecta a mi familia” (M, 23)

“venía teniendo este proceso como de integración pues a lo social, ¿no?, como a las relaciones y como que claro llego la cuarentena, la pandemia y pues, me tocó guardarme otra vez, entonces siento como que ese proceso se quedó ahí y pues me frustra mucho la verdad, me frustra mucho de no poder seguir haciendo lo que estaba haciendo, de no poder seguir compartiendo con otras personas, entonces creo que de pronto eso fue el gran factor que desembocó como todo esto que te estoy comentando” (M, 23)

“(lo más difícil) no poder volver a ver a los demás, no ver, pues yo no soy mucho de amigos, pero por ejemplo los de la universidad, yo siempre compartía mucho tiempo con una amiga, mi amiga daniela, y no, fue como, ‘no, ya no tengo con quien compartir’, sí eso, de no ver a nadie” (M, 23)

“Esas clases virtuales que la verdad nunca me pude adapta” (M, 23)

“ver a los demás y estar ahí, enfrente de un computador, internet lento, etcétera, eso fue como lo más difícil” (M, 23)

“ hacia finales del año, sí empecé a tener, supongo yo que fue por estar como tanto tiempo frente al computador si empieza a tener una afectaciones físicas, en cuanto a la zona lumbar” (M, 23)

“no se gestionó bien, porque pues fue un poco como improvisado, pero pues me pareció algo como, pues ahora que lo pienso algo como absurdo haber estado en cuarentena tantos meses en los cuales no había tanto contagios y que cuando empezaron a reactivar la economía, pues fue cuando empezó a subir y ahí sí ya no hubieron tantas cuarentenas como al inicio” (M, 23)

“me parece ridículo, eso de las cuarentenas sectorizadas, dicen que funciona con estadísticas y esto, pero pues siento que algunas medidas no, o sea sí, la finalidad de una cuarentena está bien, pero digamos que en los tiempos me pareció un poco fuera de lugar” (M, 23)

“(sobre las cuarentenas sectorizadas en Usme) pero era como si nada” (M, 23)

“ya las cuarentenas sectorizadas, la gente no, normal, pues sí tenían cuidado con eso del pico y cédula, como todos estos protocolos, pero no, la gente no se quedaba en la casa, o sea todo funcionaba normal, como si nada” (M, 23)

“ el pico implicó necesariamente como volver a guardarnos, como cuarentena sectorizadas” (M, 23)

(sobre el tercer pico) “ahí sí sería denso” (M, 23)

“sería como un poco desagradable, volver a sentarse frente a un computador, improvisar y cambiar muchas cosas, nuevamente” (M, 23)

“Cuando uno iba a comprar comida en algunos establecimientos se pasaban en serio cobrandole a uno más, porque había sobredemanda de alimentos, pero no porque hubiera necesariamente escasez”...“digamos yo necesito ir a comprar un plátano y mucha gente lo compra aunque tenga de sobra, lo voy a vender más caro, como sacar provecho, sí, es algo como super negativo que digamos que sí me afectó, pues nos afectó familiarmente, porque la única fuente de ingresos en esta casa en ese momento era mi papá, porque mi hermana pues se quedó sin trabajo pues por esto, entonces sí siento que sí es algo que yo resalto como de manera negativa” (M, 23)

“en un principio (de la pandemia) fue bastante duro” (H, 21)

“en cuanto a la familia, en cuanto al núcleo familiar al principio sí fue bastante duro porque pues nosotros somos independientes, dependemos de un trabajo, entonces pues el que se tuviese que cerrar y nos teníamos que confinar, entonces eso pues sí, nos obligó a disminuir todo lo que nosotros llevábamos viviendo con normalidad” (H, 21)

“a minimizar gastos y como que la prioridad pasó de lo material a lo necesario” (H, 21)

“nos tocó hacer varios procesos para tener todas las normas porque pues eso, sí, para la reapertura” (H, 21)

“la gente como que de cierta manera está como aprendiendo a vivir, porque digamos acá en la localidad, muchos no tienen trabajo fijo, entonces necesitan salir y buscar algo, y lo más esencial es abastecer su casa de alimentos” (H, 21)

“la nueva normalidad, gente con tapabocas, pero bueno” (H, 21)

“ a mi no se me va a olvidar nunca esto, porque pues es la primera pandemia así que uno vive, sí, pandemia porque pandemia después de muchos años, la pandemia anterior creo que fue la gripa, entonces es algo similar, ahorita va a ser difícil que generen nuevas vacunas porque pues el virus tiene la capacidad de mutar” (H, 21)

“ese virus siento que ha tocado a muchas personas y pues nos sacó de nuestra comodidad” (H, 21)

“me ha costado mucho pues estudiar bajo la virtualidad, la virtualidad pues yo creo que a los estudiantes los golpeado radicalmente” (H, 21)

“ si tu miras que el índice de violencia familiar, también aumentó en esas épocas, entonces también depende mucho del núcleo familiar cómo este constituido” (H, 21)

“un poco difícil llevarlo si uno es hijo único, sus papás no estuvieran ahí porque uno no tendría con quien hablar” (H, 21)

“soy el hermano mayor, entonces uno a veces sí, pues entra en conflicto con sus hermanos, con su familia, con sus papás, pues porque sé está aquí todo el tiempo” (H, 21)

“como el estrés de los trabajos y todo, pues entonces cada uno se encierra en su cuarto y pues el único momento para hablar son los fines de semana, ya se ajusto todo eso que estaba antes, pero ya no es presencial sino virtual” (H, 21)

“la preocupación fue el tema económico, el tema económico fue bastante duro” (H, 21)

“que esté cerrado como por dos meses eso fue duro” (H, 21)

“nosotros dependemos del diario, entonces eso sí da mucha preocupación y uno como que salió de su zona de confort, porque uno nunca pensaba esto” (H, 21)

“nunca se pensaba que se iba a preocupar porque uno tuviese el alimento en la mesa” (H, 21)

“ hubo escasez de alimento, porque toda la gente estaba pensando solo en el alimento” (H, 21)

“Fueron muchas preocupaciones, yo creo que en el tema psicológico pues uno alcanzó a tener, varias etapas, varios vacíos, en los que uno pensaba o que se iba a morir de hambre o que, sí, que iba a tener problemas de alimento, de escasez de comida o de dinero o de salud, precisamente si se contagiaba” (H, 21)

“lo virtual que al principio como que nadie tenía la experiencia, ya se están acoplando tanto profesores como estudiantes, pero al principio nadie tenía esa experiencia, entonces era tedioso” (H, 21)

“solo lo llenaban a uno de trabajos y entonces lo ponían a uno así a su suerte, entonces uno tenía muchas preocupaciones” (H, 21)

“en cuanto a los trabajos ‘no voy a alcanzar, no voy a hacer esto’, encima que el negocio esté cerrado y las preocupaciones del covid, ‘no, nos vamos a morir’ o porque uno solo piensa en cosas malas” (H, 21)

“antes no se podía salir a nada, uno no se podía ver con los amigos, sino solo por la pantalla, entonces era como que ‘¡uy no!’, cambio drásticamente” (H, 21)

“todas las empresas cerraron, entonces era como un periodo de dos meses en los que no se hizo absolutamente nada, sino que solo se guardó la gente, entonces era como, sí, entonces ‘no, ahora qué, ya graves’, sí, ese fue un golpe duro” (H, 21)

“uno salió de su burbujita, uno vivía así como en piloto automático y uno no imagino pues que esto fuese a pasar así” (H, 21)

“(las medidas tomadas por el gobierno) a mi me afectaron en lo personal en mi vida académica, en estudio, pues porque pasamos de lo presencial a virtual” (H, 21)

“ahora tenemos que sacar una mano de permisos, para que nos dejen trabajar” (H, 21)

“trabajamos a puerta cerrada, como mucha gente hizo, a puerta cerrada y a escondidas, porque o sino se morían de hambre” (H, 21)

“en las fiestas de diciembre, uno siempre está acostumbrado a verse con la familia, entonces ese es el problema” (H, 21)

“ya había pasado un poco las cosas, entonces todo el mundo quería verse con todo el mundo, entonces por eso fue el pico de la pandemia, la gente dijo ‘no, ya no aguanto más’” (H, 21)

“ya había pasado un poco las cosas, entonces todo el mundo quería verse con todo el mundo, entonces por eso fue el pico de la pandemia, la gente dijo ‘no, ya no aguanto más’” (H, 21)

“el primer 31 en años, desde que yo nací, que no nos reuníamos, porque ya es como tradición reunirnos en la casa de mi abuelita, entonces sí fue el primer 31 y se sintió raro” (H, 21)

“al vivir en un país tan desigual, entonces ese es el problema, entonces muchos tienen que salir a buscar qué comer” (H, 21)

“si fuésemos un país desarrollado, un país potencia en el que pues tenemos un estilo de vida que nos permite a nosotros tener lo básico, entonces sería más llevadero” (H, 21)

“sí creo que va a haber el tercer pico, ahorita en semana santa, pues muchas personas han salido otra vez, otra vez está volviendo el rebrote y la ocupación en las UCIs” (H, 21)

“después de esto las personas pueden llegar a de pronto ser un poco más conscientes de lo que tienen, de lo que tienen, porque eso que dicen las abuelitas que uno no sabe lo que tiene hasta que lo pierde” (H, 21)

“al principio todo el mundo era muy juicioso, hoy en día pues ya se ve mucha gente en la calle, eso sí lo reconozco, muchísima gente en la calle, en Usme” (H, 21)

“por el comercio y pues existe mucho la desobediencia, pues entonces ojalá que dios quiera que eso no aumente los contagios y más siendo que Usme es una localidad muy grande” (H, 21)

“ Usme no es formalmente, es una localidad de Bogotá, pero creo en la realidad no es Bogotá, o sea nosotros tenemos como todo lo malo de Bogotá, pero nada precisamente de lo bueno, a este lado no hay una universidad, no hay un hospital, no hay unas oportunidades culturales que en la Bogotá real sí” (H, 20)

“con estos últimos años que hay mucha migración, especialmente, curiosamente del Chocó y del Cauca” (H, 20)

“allá era “tranquilo” (expresión comillas no verbal) entre lo que cabe, aunque era realmente bastante inseguro, a mi hermano por ejemplo lo robaron muchas veces con pistola y con cuchillo” (H, 20)

“Arriba hay zonas donde no llegan taxis o digamos servicio público, sino solo los piratas” (H, 20)

“pero eso digamos mi abuela perdió al hermano menor, creo que sí es el hermano menor, durante la pandemia, entonces no pudo como realizar todos sus ritos normales de velorio y todo eso, creo que eso es un problema” (H, 20)

“lo que recuerdo inmediatamente es una conversación que tuve de hecho el último día que fui a la universidad, que estábamos haciendo como un almuerzo ahí en el campo, como es tradición, y estaba con unos amigos, con los que hace mucho yo no estaba, ese día me tuve que ir temprano y pues justamente al siguiente día empezó el confinamiento, entonces como que pienso en que no sé si de pronto desaproveche ese último día, hubiera podido hacer más, y como que ese cambio fue muy drástico” (H, 21)

“tenemos todas las bibliotecas y los archivos cerrados, entonces no nos podemos mover, porque los colegios también” (H, 20)

“yo salía mucho (...) salía al menos una vez a la semana, pues con mis amigos a bailar, a bailar a lo que sea, pero pues obviamente eso fue un corte total” (H, 20)

“Nosotros íbamos todos los domingos donde mi abuela, pues obviamente eso también fue un corte radical, creo que eso; cambió absolutamente todo, todo, todo, todo” (H, 20)

“(lo más difícil) Creo que fue dejar de ir a la universidad, justamente el primer confinamiento fue cuando yo estaba en clase” (H, 20)

“mi mamá se quejaba mucho de unos dolores en la espalda y en la pierna, y pues avanzando, le diagnosticaron como una isquemia, le tienen que hacer un trasplante de cadera y pues la EPS es un desastre, entonces como que ese proceso no avanza” (H, 20)

“sospechamos que es el corazón o los pulmones, que a veces da como saltos, es como unos dolores extraños, pero pues nada, como que sigo con eso, la EPS ni avanza, ni da para atrás” (H, 20)

“con algunos amigos sí las relaciones se han hecho distantes, pero han sido por cosas ajenas a la pandemia como tal” (H, 20)

“ el cierre de la universidad, de las bibliotecas, de los colegios los espacios fue como un golpe muy grande” (H, 20)

“ la idea de estar en las fiestas, precisamente por la época tan rara, es decir, es la primera vez que se conciben cosas como ‘no, una reunión virtual’” (H, 20)

“saber que por ejemplo por la calle no había gente o que los planes tipo ver luces ya no se hacen, la universidad también se hacían cosas como hacer el arbolito, incluso había novenas” (H, 20)

“creo que no estamos preparados, siento que ni siquiera el gobierno nacional está preparado para decirnos que no estamos preparados” (H, 20)

“un toque de queda de dos días o confinamientos así super absurdos” (H, 20)

“ya temó que el teletrabajo se va a hacer más común, haciendo alusión a la precarización y la explotación que implica el teletrabajo” (H, 20)

“En cuestiones de la universidad por ejemplo creo que es muy peligroso porque se dieron cuenta que digamos los paros o los bloqueos a las movilizaciones, tienen una contra que es: ‘no, pues si no podemos hacer clase en la universidad, entonces vamos a hacer clases desde la casa’ y ya, entonces estamos asustadísimos en la universidad por eso, como que ¡oh, oh!, nos cambiaron las dinámicas ahora” (H, 20)

“Yo vivo ahí en el barrio comuneros, pues ha sido difícil, por lo que se ve mucho como muchacho a veces que fuman vicio” (M, 51)

“ha sido difícil para todo el mundo y yo trabajo en una panadería, entonces ha sido difícil, porque ha habido tiempos que no nos dejan trabajar o sea todo el tiempo” (M, 51)

“nos tenemos que cuidar mucho porque mi mamá tiene una enfermedad terminal y entonces nos tenemos que cuidar mucho porque, es como andar pendiente de ella, vivir pendiente de mi hermana” (M, 51)

“que sea difícil: el estudio de los niños, porque pues trabajo todo el día, han sido las guías, que los trabajos de los niños, que ahora si se tienen que conectar para la explicación de las clases, entonces me toca estar pendiente de todos” (M, 51)

“a veces me da tristeza pues que mucha gente sabe uno que no tiene para la comida, entonces uno trata, hasta donde yo pueda colaboro, hasta donde las capacidades se lo permitan a uno” (M, 51)

	<p>“se pelean entre ellos” (M, 51)</p> <p>“él es maestro de obra, entonces como no ha tenido trabajo” (M, 51)</p> <p>“pues sí, lo afecta a uno un poquito económicamente, porque pues no va a haber la misma venta” (M, 51)</p> <p>“los niños que pelean mucho, pero pues es normal, a veces pelean que porque cogieron el computador, que el uno quería jugar y el otro no” (M, 51)</p> <p>“me dolió mucho, porque no se pudo uno reunir en familia, no se pudo compartir” (M, 51)</p> <p>“lo que yo me imagino es que nos van a colocar más impuestos, que van a sacar de algún lado toda la plata que nos han dado” (M, 51)</p> <p>“(el gobierno) han gastado mucho dinero, mucho dinero, o sea a parte del que se va por ahí” (M, 51)</p>	
<b>Categorías emergentes</b>		
Antecedentes Emocionales (AE)	<p>“ yo me sentí muy sola, le dije, le conté a la compañera que me pasó y ella me llevó allá a Primavera y desde ahí Primavera me recibió con todo el dolor (...) a ella le conté todo mi dolor, yo porque lloraba, porque estaba desesperada, ella me recibió con los brazos abiertos, me dieron el apoyo, me dieron psicología, me dieron un montón de apoyo, tanto psicológico como ver... de todo, un apoyo total” (M, 43)</p> <p>“ya tenía ese dolor, tan intenso y en el 2011, pues le habían matado los niños a mi hermano, al mismo que mató a la mujer, entonces era un dolor contra dolor” (M, 43)</p> <p>“se me fue mi mamá, en el 2019 se me murió mi mamá, de un instante, le dio un paro cardiaco y se fue, porque nadie estábamos al lado de ella, estaba solita, en el campo y pues se me murió mi mamá (cambio tono de voz) y eso para uno es duro” (M, 43)</p> <p>“yo ahorita es que me estoy levantando porque dura casi dos años que no sé, con una depresión tan horrible, yo digo que era una depresión porque yo quería hacer algo y no podía, o sea como que esa tristeza ahí dentro me tenía como estancada” (M, 38)</p> <p>“La verdad es yo hace más o menos tres años atrás yo no me sentía tan mal, pero hace tres años para acá yo me he sentido muy mal y por ejemplo, no sé si esté afectando otra cosa en mi cuerpo, hay días que yo me paro y yo no tengo ganas, no es por pereza” (M, 38)</p> <p>“lo emocional era como la tristeza de quedarme allá en la cama, pensando si podría lograr conseguir las cosas o no” (M, 38)</p> <p>(más unidos) “Sí, porque yo peleaba mucho con ellas, o sea no de yo irla a agredir, pero ella quería tener una manipulación de, como ella ha tenido también problemas de salud, entonces se quería valer de eso para manipularme a mi y yo pues con miedo, porque ella se deprimió mucho” (M, 38)</p> <p>“cuando yo era chiquito tenía problemas psicológicos por la pérdida de un amigo y pues la solución fue que</p>	

nos alejamos del barrio donde vivíamos” (H, 26)

“Por la pérdida de un amigo, tuve problemas psicológicos y emocionales y físicos de salud, que me conllevó a un infarto por mi estilo de vida, entonces las opciones más aplicables para que mejorará fue que me alejara del barrio donde yo vivía” (H, 26)

“Mis conocidos y compañeros me ayudaron a salir de esta etapa de depresión” (H, 26)

“Ya el último año en que me gradué fue cuando literalmente salí de esa depresión y fueron más o menos 8 años de terapia depresiva y todo, y pues acá conocí gente muy buena y mala, pero la ventaja es que los últimos años han sido los mejores” (H, 26)

“yo soy de los que se ejercita, porque por problemas de salud y de herencia eso me empeoró, entonces la recomendación de todos los doctores fue ‘haga ejercicio’ ‘haga o sino...’ (...) por herencia resulte con un soplo en el corazón y de tanto estrés y depresión, yo no comía, o sea no hacía muchas cosas me dio un infarto que milagrosamente sobreviví” (H, 26)

“yo estuve en una depresión, la depresión me llevó a eso, desde entonces no dejo que mi vida se quede quieta así yo me ocupe desde las 3:30 am hasta las 11:30, para mí es lo mejor de la vida” (H, 26)

“como que entras en tu cotidianidad y salir, ahí uno se da cuenta que nos enfocamos tanto en trabajar solamente y en vivir la vida normal” (H, 26)

“ahora que es controlado, porque con mi mamá siempre hemos tenido una buena relación” (H, 26)

“el cardiólogo si nos dijo ‘usted en algún futuro le va a dar duro eso entonces mantenga lo más tranquilo que pueda, lo más relajado para que no le pase eso a un futuro y más que está joven’” (H, 26)

“ahorita cuando me da taquicardia ‘vengase a control cada ocho días’, pues eso es algo que siempre ha estado y me genera más estrés” (H, 26)

“soy una mujer, que cuando dieron la paciencia yo creo que no estaba en esa repartición” (M, 38)

“yo tengo tres niñas, pero ninguna es de mi pareja, el papá de ellas pues vive en el Cauca, y pues él es una persona de la que yo me separe hace 10 años y que es una de las personas que sirve para tres cosas: para nada, para nada y para nada” (M, 38)

“cuando teníamos el bar la que trabajaba todo el tiempo era yo, entonces ya empezaron a haber problemas con mi pareja” (M, 38)

“el amor no es un sentimiento que el amor es una decisión y que es muy terrible darse cuenta que usted vive con una persona que no es capaz de convivir con ella” (M, 38)

“digo las cosas sin pudor, no disfrazo las palabras para que la gente se sienta bien, no, yo digo lo que me nace y pienso” (M, 38)

“yo estoy más que segura que la gente no va a aguantar y va a explotar y va a ser fuerte para todos” (M, 38)

“yo venía trayendo un proceso personal, en cuanto a lo que se refiere a relacionarme con otras personas, porque yo siempre he sido una persona muy introvertida y al mismo tiempo tímida” (M, 23)

<p>Antecedentes Sociales (AS)</p>	<p>“desde que empecé acá, de cuando seguí estudiando acá, me quedaba mi colegio siempre muy retirado de mi casa, me tocaba bajarme a pie o en bus y durante esos años que dure en la era escolar, me robaron aproximadamente unas 7 u 8 veces” (H, 26)</p> <p>“La Cabaña ha cambiado mucho con el tiempo, para bien y para mal, digamos antes había más basura, ahora menos, pero es más inseguro” (H, 21)</p> <p>“ En mi familia eso decían, no qué tapabocas ni qué nada, entonces era muy normal, las noticias tampoco lo agrababan tanto, entonces la gente no, tantos en el día y ya, no era así que uno estimara muchos, no, era muy normal” (H, 21 años)</p> <p>“Todavía se mantienen muchas costumbres de lo que era pues antiguamente el pueblo, cabe resaltar que el pueblo es un poquito, un poquito no, es muy católico ¿no?, entonces se conservan muchas costumbres religiosas” (H, 22)</p> <p>“la calle y los espacios abiertos, como que me generaban mucha ansiedad, digamos el transmilenio era un infierno y era un calvario completo”</p> <p>“cuando yo tenía el bar no había tiempo, yo como que llegaba medio dormía, volvía y me levantaba, entonces había muchas cosas que no habíamos visto y que en estos días salieron a flote, entonces hemos logrado equilibrar un poquito para lado y lado” (M, 38)</p> <p>“yo vivo en Usme, toda mi vida, desde que tengo uso de razón, siempre hemos vivido en la localidad, en diferentes barrios claro está, pero pues en la localidad siempre he vivido” (H, 22)</p> <p>“En este momento me encuentro viviendo en Usme pueblo” (Había vivido antes en) “Santa librada, en Betania, en Yomasa, pero ahorita ya, hace 9 años gracias a dios ya vivimos acá en Usme pueblo, pues con mi mamá logramos comprar apartamento, pues en esta zona” (H, 22)</p> <p>“en el mismo 2014, el papá de mis hijos me abandonó en septiembre” (M, 43)</p> <p>“ en ese 2014, desafortunadamente, mi hermano había acabado de matar a la esposa (...) entonces, fue perder a Consuelo, que era una gran compañera, amiga, en todo y mi hermano pues... era un hermano bueno, un hermano que fuimos criados de crianza en el campo, sano, nunca vimos mañas, pero desafortunadamente no sé que lo llevó a hacer eso...” (M, 43)</p> <p>“nació un grupo de mujeres, apuntábamos a que como ya éramos adultas, que si queríamos reunirnos pues para charlar, para conocer historias, para aprender de las viejitas” (M, 43)</p> <p>“ yo vine a conocer Usme por Primavera, porque durante los 10 años que dure con el padre de mis hijos, con decirle, era un maltrato terrible, yo no podía salir a la calle” (M, 43)</p> <p>“planeamos nosotras las mujeres de que esos fondos era para cuando alguna de nosotras tuviéramos la mutua necesidad de que no tuviéramos con qué comer y aportaríamos eso a un fondito para nosotras mismas, un fondo de que tuviéramos una necesidad bien, pues de colaborarnos, con 50.000, 10.000, 20.000, 5.000 lo que fuera” (M, 43)</p>	
-----------------------------------	--	--

“hubo el foro a nivel mundial en Francia, cosa de que gracias a Primavera, al conjunto de Primavera que es colombo-francesa y colombiana; y todas la mujeres y Primavera me eligieron a mí, para ir a representar, no solo a Primavera, sino pues a Colombia” (M, 43)

“como en todo grupo usted sabe profe, va a haber envidia, van a haber choques, no van a todos de acuerdo y por eso se atrofio un poco, yo sentí de esa manera, porque unas que sí, otras que no y sobre todo la responsabilidad” (M, 43)

“Todas, todas las familias, niños, nosotras, o sea Primavera ha estado ahí, gracias y le agradezco a dios y a la santísima virgen por haber abierto esa puerta tan grande que aquí muchos no la aprecian” (M, 43)

“ nos distraen mucho, entonces yo estoy muy agradecida con ellos y nos tratan muy bien y como de confianza, como si fuéramos de la familia, entonces eso es como una gratitud con ellas, porque son muy amables, entonces están muy pendientes de nosotros y yo estoy muy agradecida con ellas, también pertenezco al grupo de abuelitas de acá del barrio los Comuneros” (M, 70)

“Yo vivo acá en Usme desde las primeras casitas que hicimos, o sea que hicieron, cuando yo llegué aquí al barrio, solamente había cinco personas que vivían y así sucesivamente fuimos construyendo. Y ya el barrio estaba funcionando, que ayudamos para la escuela, que ladrillos, que cementico que el difunto Guerrero nos dio bloques y cemento, y así empezaron a hacer la escuela, yo trabaje en la escuela como aseadora, pero no por el ministerio de educación, sino como voluntaria y me pagaban 20 pesitos cada niño los lunes (...) yo colaboraba en la escuela, en la sede, porque había almuerzo escolar y entonces colaboraba yendo hasta la 27, por allá en la 27 sur a traer los almuerzos en canecas de plástico y aquí conseguí una señora y con la señora repartíamos el almuerzo para los niños, para los niños o sea los que estaban más flaquitos (...) el padre Saturnino, dueño del barrio, nos dio un lotecito para que construyéramos el jardín, pero mientras tanto nos alquiló una casita que él nos dejó, para él, entonces nos alquiló la casa y ahí empezamos a conseguir los niños necesitados, los que se quedaban solitos y empezamos con 20 niños, y los sábados que nos quedaba libre, entonces nos íbamos y echábamos pico y pala para construir el jardín en el lote que nos dió el padre, entonces construimos el jardín y llevamos los niños para allá, empezamos a atenderlos, cuando empezamos en la casa del padre, nos tocó llevar locita, cubiertos, que ollas de las casa para poder cocinar porque nadie nos colaboró” (M, 70)

“A comparación, ésto era un sembradero de papa, ésto era una finca sembradora de papa, entonces que por supuesto que no había luz, no había alcantarillado, no había agua, nos tocó de la vereda sacar, traer el agua por mangueras y hicieron una posética y veníamos con valdes y eso a llevar el agua para las casas porque no había agua” (M, 70)

“Sí, y nos sacó de ahí, pero nosotros fuimos los que dimos pico y pala para construirlo y después de eso, pues nos sacaron, a mi me sacaron (del jardín)” (M, 70)

“hicimos un aljibe y de ahí sacábamos el agua para la cocina, para cocinar, para todo. O sea era como de agua

lluvia, entonces resulta que un día, la sacabamos con una caneca de esas de pintura grandes y un lazo, resulta que un día yo boté el lazo con la caneca a coger el agua y me fui con todo y lazo al pozo, pero gracias a dios me caí en el borde del pozo, pero me fregue la columna, la cadera y la pierna izquierda y eso fue en el 99' y de ahí para acá solo he tenido unas semanas cotizadas en el seguro social (...) la coordinadora que yo no servía para trabajar en eso, que porque no podía hacer fuerza y que no podía alzar los niños entonces qué iba a hacer. entonces me echó y yo me quedé así echada y ahorita tengo secuelas de la columna, de la cadera y de la pierna izquierda y me toca andar con bastón” (M, 70)

“entonces que porque tengo mil y pico de semanas no me dan la pensión, desde el 2014 estoy en esas y me mandan de una parte para otra, que un papel, que otro papel y nada de pensión, entonces yo estoy un lado como triste, porque trabajar, de una parte me robaron 7 años de cotización, del jardín tampoco sale todo el tiempo que cotizamos, porque cotizamos como 4 años por Asotrais, un señor que vino y nos ayudó, pero entonces resulta que según dicen el señor cogió un mes y nos consignaba uno, entonces eso era por un señor ladrón y no aparecen todos los años que le cotizamos a Asotrais y ahorita estoy sin pensión y sin nada y bien fregada de la columna y de la cadera, y eso me tiene muy triste por eso” (M, 70)

“a mi me mataron a un hermano en Bucaramanga, porque resulta que le vendieron una finca y llevaban como dos meses y vinieron a buscar al señor de la finca y preguntaron por el dueño de la finca y dijeron que él era, o sea mi hermano y le dieron pam pam, lo mataron y los problemas eran con el antiguo dueño de la finca no con mi hermano” (M, 70)

“(sobre el proceso de reinserción y salud según antecedentes médicos) “No sé si llevar todos los papeles que tengo al abogado, sino que me he llenado como de tristeza, muchas inseguridades, porque yo digo, ¡ay! tantas cosas que yo he hecho y no he logrado nada y uno dice ‘mejor no sigo’” (M, 38)

“Al principio cuando llegamos por aquí, fue duro por el tema de frío, eso fue en el 2005, hace hartito, entonces habían días que quería irme, porque el frío era tan insoportable hace más o menos unos 15 años atrás” (M, 38)

“yo vivo aquí en Usme hace más o menos 14 años” (H, 26)

“como que entras en tu cotidianidad y salir, ahí uno se da cuenta que nos enfocamos tanto en trabajar solamente y en vivir la vida normal” (H, 26)

“apenas me gradué lo primero que hice fue trabajar para ayudarla, porque considero que pues tu debes conseguir tu propio diario, si vas a seguir con tu familia, haslo, pero no siendo (...) para mi es un estorbo más, un gasto más” (H, 26)

“nosotros tenemos varios sectores de cultura, gastronomía, cosas bonitas que en serio resalta a nuestro país” (H, 26)

“yo no soy de acá, nosotros somos caucanas” (M, 38)

“cuando decidimos venimos a vivir a la localidad de Usme, la gente lo asustaba a uno, en el sentido de que decían que era una localidad donde había mucha violencia, donde no se podía salir tranquilo, porque pues

había muchos robos” (M, 38)

“uno sí por lo menos salía y se daba un paseo, uno tenía como su presupuesto para poder tener diversión, sí como para no seguir la rutina de todos los días” (M, 38)

“yo tengo tres niñas, pero ninguna es de mi pareja, el papá de ellas pues vive en el Cauca, y pues él es una persona de la que yo me separe hace 10 años y que es una de las personas que sirve para tres cosas: para nada, para nada y para nada” (M, 38)

“hay agua, hay sal, está la finca, usted va y se coge un platanito y se hace su sopita y ya, son cosas que sí, nadie le quita, mientras que usted está acá y hum fuerte” (M, 38)

“nosotras somos campesinas, yo digo que animalitos, pero animalitos razonables, mis hijas sí son desplazadas por el papá” (M, 38)

“yo nací en Risaralda, yo viví ahí como un año, desde hace entonces 22 años aproximadamente pues he vivido acá, toda la vida prácticamente” (M, 23)

“la experiencia de vivir acá ha sido chévere y me gusta mucho el contexto rural, me agrada mucho estar en contacto con la naturaleza, siento que el entorno así por este lado donde yo me encuentro es rural, entonces hace que la experiencia ha sido bastante agradable” (M, 23)

“yo vivo en Usme desde los 7 años, desde los 7 años, tengo 21 años, he vivido en varias partes de Usme, primero viví en Monte Blanco, en dos partes perdón, primero viví en Monte Blanco y actualmente vivo en el barrio Porvenir, que queda enfrente del Portal de Usme” (H, 21)

“la experiencia como todo, ha sido buena, buena la mayoría de veces, digamos acá donde estoy, actualmente es un lugar bastante tranquilo, pero sí tuvo sus épocas de bastante inseguridad, como todo, como en todo barrio y nada, pues estamos contentos y bien” (H, 21)

“más tranquilo, precisamente donde estoy viviendo, porque hay un CAI, en frente del conjunto, precisamente porque pues en anteriores años existían muchos robos, entonces se hicieron varias peticiones por los conjuntos aledaños y entonces hicimos que pusieran un CAI, porque era muy inseguro, yo vivo en una parte donde queda cerca un caño, entonces ahí solían robar a las personas, pues ya no es tan común, pero sí, hace unos años sí estuvo crítica la cosa” (H, 21)

“yo he vivido aquí toda la vida, excepto por un año que viví en Armenia, fue en el año en que nací” (H, 20)

“ Mis abuelos son de un pueblo por el que se llega por el llano y pues terminaron acá por cosas de la vida, entonces llevamos acá desde los 70’ más o menos” (H, 20)

“con estos últimos años que hay mucha migración, especialmente, curiosamente del Chocó y del Cauca” (H, 20)

“La Cabaña, Santa Librada y sectores, pero formalmente estoy en, se llama Porvenir II, es como al lado del portal en los conjuntos (...) Toda la vida viví allá (en santa librada) entonces como que mi cabeza sigue allá” (H, 20)

	<p>“La Cabaña ha cambiado mucho con el tiempo, para bien y para mal, digamos antes había más basura, ahora menos, pero es más inseguro” (H, 20)</p> <p>“allá era “tranquilo” (expresión comillas no verbal) entre lo que cabe, aunque era realmente bastante inseguro, a mi hermano por ejemplo lo robaron muchas veces con pistola y con cuchillo” (H, 20)</p> <p>“con el grupito de amigos que teníamos jugábamos a ver quién era el más pobre, entonces como que comparábamos recibos, comparábamos vainas así” (H, 20)</p> <p>“Llevó acá 7 años” (la experiencia) “bien, pues me gusta por lo que hay mucho campo, hay aire libre, se ve como más naturaleza que en otros lados” (M, 51)</p> <p>“En mesitas” (cambia el clima también) “Sí, el clima (...) pues sentía mucho frío antes, todavía siento frío, pero bueno normal, sí, se va uno acostumbrando” (M, 51)</p> <p>“Yo vivo ahí en el barrio comuneros, pues ha sido difícil, por lo que se ve mucho como muchacho a veces que fuman vicio y eso, pero entonces precisamente por eso vine a traer los niños acá, para no dejarlos en la calle” (M, 51)</p>	
<p>Creencias en Relación al COVID-19 (CRC)</p>	<p>“cuando de un momento a otro, no sé qué pasó, en mi familia empezaron los rumores que el que se ponía la vacuna era fijo que eso era la muerte también (...) entonces después a mis abuelos les empezaron a llegar correos que podía ser uno de los primeros en la vacuna, pero hasta el momento no se ha querido vacunar (...) que él va a esperar un tiempo a mirar si él se salva y los demás no (risas)” (H, 21 años)</p> <p>“Él va a esperar su tiempo y mi abuelita también dice lo mismo, porque es una cura que no se hizo directamente aquí, se hizo fue en otro país, no se sabe si aquí evolucionó el virus o no evolucionó, si es más fuerte o no” (H, 21 años)</p> <p>“yo pienso que sí hay que esperar, hay que esperar, obvio sí a mi me dan la vacuna, yo la tomo, porque uno es joven ¿no? y tiene su cuerpo al 100% no como ellos que ya están gastados (risas)” (EEP) (H, 21 años)</p> <p>“también empezaron las mentiras ‘no, será que eso se le pega a las herramientas’, ‘no, yo escuche que eso...’ ‘no coja ese destornillador, hay que rociarlo de alcohol, porque eso se le pega a uno’” (H, 21 años)</p> <p>“ temperatura desde dos veces, desde que entraba, a medio día y salida; entrada, medio día y salida; muchas veces, pues las personas que llegaban en cicla, pues obvio uno llega caliente y “no hermano, quédese ahí hasta que se enfríe, entonces les tocaba a los chinos 5 o 10 minutos ahí afuera chupando frío, hasta que uno medio se enfriara y ahí sí podía seguir” (H, 21 años)</p> <p>“ahí tantas teorías del virus, que este virus prácticamente se prestó pa’ muchas cosas (...) negocios absurdos (...) porque esto ya se volvió un negocio, a nivel mundial se está volviendo la vacuna un negocio” (M, 43)</p> <p>“Pues yo lo pienso como una enfermedad que no había llegado, como el sarampión, pero más fuerte que el sarampión” (M, 70)</p>	

“demoraron mucho para la vacuna, porque primero dejaron que se contagiara la gente y ahí sí llegan las vacunas” (M, 70)

“yo no fui al médico, porque yo pensaba que si uno iba al médico allá quedaba, no lo podía ver la familia, no lo podían ni visitar ni hacer nada sino que quedaba ya uno como un muerto en vida, entonces yo por eso no fui al médico” (M, 70)

“no sé si será por lo que yo he vivido, que muchas veces las personas por inventar, por experimentar cosas nuevas hacen que eso se convierta como en un problema, no sé si será así porque no yo no conozco mucho sobre cosas científicas y eso, yo hablo de lo que he oído, de que decían que eso era un experimento que estaban haciendo allá y se les salió de las manos y pues eso se convirtió en un problema” (M, 38)

“hay tantas cosas que le hacen a uno como dar miedo, de que le da esa enfermedad a uno y uno va para el hospital y allá algunas veces hay gente que no sale de allá, entonces es como el miedo a la muerte, creo que todos los seres humanos tienen ese miedo y pues más uno que tiene hijos” (M, 38)

“Pues pienso que toda la gente saldría confiada a realizar sus labores la vida normal creo que regresaría a nivel físico a su continuidad” (M, 38)

“Pues yo pienso que hay tantas cosas que lo ponen a uno como a dudar” (H, 39)

“Porque no creo, porque gracias a dios ningún familiar mío ha pasado por eso, ningún amigo, ningún vecino ha pasado por eso, entonces yo digo que le da a otras personas, pero yo acá no he visto eso entonces para mí es como que sí, como que no, pero al fin y al cabo hay que creer que el virus existe” (H, 39)

“el covid en lo que pienso, eso lo tiene a uno como sugestionado en el miedo, como que sí es verdad, como que sí es mentira, pues yo soy una persona que soy muy incrédulo, pues yo a veces creo y a veces no creo” (H, 39)

“la primera cuarentena, pues todo el mundo guardado en la esperanza de que fuera breve, que fueran los 14 días que el gobierno decía y que ya hasta ahí, pero eso se fue extendiendo, extendiendo y mire que ya va en un año largo y todavía estamos preocupados por esto” (H, 39)

“acabandose la pandemia, pueden cambiar de pronto como costumbres, como costumbres, porque cuando no había pandemia uno tenía una rutina y otras costumbres, ahora con esta pandemia han restringido muchas cosas” (H, 39)

“saldrán con el tapabocas, cuando de pronto el gobierno diga que ya no se utilice, de pronto ya quedarán con esa psicosis del tapabocas y las manos, como que no reunirse, pero yo creo también que poco a poco eso va escalando y uno tiene que asimilar” (H, 39)

“ahora uno no puede tener ni gripa ni nada, porque la gente cree que enseguida ‘¡uy ya tiene el covid!’, le da un poquito de fiebre ‘no que ya tiene el covid’, entonces la gente vive como muy estresada como muy desesperada porque no sabe hasta cuando va a durar esto” (H, 39)

“yo soy el que tiene el dicho, las cosas pasan por algo, siempre van a pasar por algo, sean buenas, sean malas, siempre van a pasar y si pasó fue por algo” (H, 26)

“uno de los profesores dijo ahorita el virus se acaba entre comillas, pero de aquí pongale unos 7 u 8 años más algo vuelve a aparecer, la evolución de esto puede ser, algo nuevo va a aparecer porque va a ser así” (H, 26)

“del sistema educativo, vamos a reemplazar a los profesores desde lejos, ‘ustedes graben sus sesiones y envíenlas’ y ese es su trabajo y se le paga desde lejos y usted no puede convivir con nadie, nos ahorramos plata, nos ahorramos tiempo, nos ahorramos todo” (H, 26)

“a la mano tenemos sencillamente todo, mucha gente considera que enseñar desde esta metodología va a reemplazar y que va a ser la misma metodología y va a enseñar lo mismo y no” (H, 26)

“lo van a dejar, si tienen prácticas lo hacen presenciales, si tienen teoría lo hacen virtual (...) es algo que realmente va a afectar a la sociedad” (H, 26)

“es algo como que no está muy claro, que el virus existe, el virus existe, que tenga tanta potencia como lo hace ver en las noticias, no, porque es imposible que un virus que usted supuestamente lo puede detener con un tapabocas, con algo tan sencillo, si usted está en la calle, en el transmilenio, que eso mantiene llenísimo usted no se enferma, pero si usted va, porque hay gente que necesita abrir sus negocios, entonces resulta que el virus sí le afecta a uno, un virus que desapareció cuando recién llegó la vacuna desapareció, no se volvió a hablar de infectados, bueno el boom eran las benditas vacunas, cuando ya pasó el tiempo de las vacunas ahora nos van a volver a confinar que ahora porque al virus le dio otra vez por salir, entonces no es muy claro cómo la veracidad del virus” (M, 38)

“ el estrés que es algo en lo que no creo, creo que no existe, como que no les de, porque como ahora los jóvenes sufren de estrés, que si no salen que si no sé qué” (M, 38)

“hemos desistido como de ir a eso (médico), pues como por el susto tanto cuento que le meten a uno, que yo no sé qué, entonces como tiene las defensas por obvias razones bajitas, entonces a mí sí me da miedo como sacarla y es una de las que ni la dejo salir, me austo” (M, 38)

“por un tiempo pues medianamente corto, que es como el lavado de manos y todas estas cosas ¿no?, que es algo que no se va a desaparecer, aunque nos digan que ya se puede controlar el virus” (M, 23)

	<p>“ nos vamos a quedar en el trabajo, en los digitales, en las herramientas que le quedan a uno al alcance, el virus lo que ha generado un gran desarrollo en cuanto al uso de las herramientas tecnológicas, el internet” (M, 23) (después de la pandemia) “ una histeria colectiva, sobre no sé, las gripas, no sé, uno siempre queda ahí como, con esa psicosis por decirlo así con esa histeria colectiva, básicamente” (M, 23)</p> <p>“llegamos a un punto en el que todos decíamos ‘no, me enferme de gripa, ya tengo covid, ya me voy a morir’” (H, 21)</p> <p>“ tuve varios amigos que en un periodo les dio gripa, pero decían no, era una gripita, pues también habían lluvias en Bogotá, habían unos climas, unas heladas súper duras, entonces pues uno no sabía ni que pensar, es lo que te digo, se enferma uno de gripa y ya es covid” (H, 21)</p> <p>“el virus cuando ya se acabe total y ya podamos andar con tranquilidad, de pronto ya será un poco más de consciencia y pues eso sí, ya quedó marcado en la historia” (H, 21)</p> <p>“creo que vamos a conservar muchas cosas que se nos impusieron ahorita, como el uso más consciente del tapabocas (...) también, las medidas básicas como de seguridad, también creo que cosas muy temporales como el hecho de saludar de beso, ya he hablado con muchos amigos y amigas, que dicen que volviendo de esto, o sea no se sienten cómodos con volver a saludar de beso a la gente, se seguirá haciendo para personas específicas como muy especiales, pero que no con la cotidianidad con la que se hacía ” (H, 20)</p> <p>“desde que empezó esto la gripa y la gripa en la gente como que (chasquido con los dedos) desapareció” (H, 20)</p> <p>“después de eso llegan otros locos años 20’...la gente va a empezar a tener mucho sexo, la gente va a empezar a gastar mucha plata, incluso plata que no hay, porque la crisis que se viene es inmensa” (H, 20)</p> <p>“ya temo que el teletrabajo se va a hacer más común, haciendo alusión a la precarización y la explotación que implica el teletrabajo” (H, 20)</p> <p>“lo que yo me imagino es que nos van a colocar más impuestos, que van a sacar de algún lado toda la plata que nos han dado” (M, 51)</p>	
<p>Medidas de Cuidado frente al Virus (MCV)</p>	<p>“En el trabajo, también, sí se tenía un protocolo de... era muy simple, el tapabocas y ya.” (H, 21 años)</p> <p>“Y ya los que se quedaban en casa decían pues que hay que cuidarse y esto, y yo sí claro, hay que cuidarse” (H, 21 años)</p> <p>“yo vivo con mis abuelos y ¡uy! ellos era tremendo, llegaba yo del trabajo y ellos no las manos, los pies, vaya y báñese, y no me salude ni nada, váyase al baño de una vez, eso era como tremendo... a nosotros para la hora</p>	

de llegada era un huellero digital, eso se canceló, no podíamos estar más de cinco personas en el taller o en un mismo carro; un ejemplo, yo hacía la mecánica de los motores y otros de las llantas, pues ya no, ahora tenía que estar yo solo, no podía estar con otros compañeros. O sea, eso fue un cambio total” (H, 21 años)

“como algo de mucho cuidado y pues la verdad de protegerse y proteger más que todo la familia” (con qué asocia el covid). (H, 21 años)

“ Pues quién iba a pensar que el lavado de manos era tan importante, yo por ejemplo como mecánico, yo mantengo las manos todo el día sucias y ay cuando dijeron que se porta por manos y por hablar con la otra persona y de todo, entonces ahí yo dije “yo me lavo las manos ahora sí” (risa). Entonces sí, fue un cambio extremo” (H, 21 años)

“ está uno más precavido ¿no? no sé, alguien se me acerca y ya uno como que reacciona, si uno no tiene su tapabocas, uno reacciona” (H, 21 años)

“Sí, la verdad sí, yo trataba de no juntarme con mis compañeros, obvio yo hacía mi trabajo, pero trataba como de mantener mi distancia con mis compañeros, porque también había personas de edad, personas cincuenta años trabajando y uno sabe que pues son los más riesgosos de portar eso” (H, 21 años)

“ellos ya han vuelto a salir, no tan frecuente, pero sí, con sus medidas” (H, 21 años)

“mi abuelita se volvió más precavida, en el sentido de que por ejemplo para salir o algo si ahora se pone doble tapabocas y todo, ya muy supersticioso” (H, 21 años)

“también la empresa empezó a hacer jornadas de... de aseo, en el sentido que salíamos a las 5 de la tarde y no salen a las 4 porque viene un señor a rociar todo de alcohol y humo...” (H, 21 años)

“tomando aguapanela con limón, tomando las hojas estas que para evitar la gripa, tomando pastilla” (M, 70)

“pues seguir con los cuidados, pues los protocolos que ya por naturaleza tenemos que adquirir” (H, 22)

“muchos con sus tapabocas, uno no está acostumbrado a andar con tanto tapabocas y se siente uno incómodo, el lavado de manos frecuente, mucho aislado con la familia, entonces es como un poquito incomodo a la rutina que uno venía viviendo” (H, 39)

“ todas las precauciones que el gobierno ha dicho y poniendo alguno de su parte también, no estar en reuniones de más de 10 personas, con el gel, el alcohol, el tapabocas y también teniendo a la familia un poquito, aunque uno la quiera y quiera estar junto a ellos, hay que tenerlos como un poquito (alejado) hasta que dios permita y pase eso” (H, 39)

“hemos estado como pendientes como distanciamiento físico, tapabocas, cómo se siente, cómo está, dónde viene ¿si?, como estar pendiente los unos de los otros” (M, 23)

	<p>“ya las cuarentenas sectorizadas, la gente no, normal, pues sí tenían cuidado con eso del pico y cédula, como todos estos protocolos, pero no, la gente no se quedaba en la casa, o sea todo funcionaba normal, como si nada” (M, 23)</p> <p>“ el pico implicó necesariamente como volver a guardarnos, como cuarentena sectorizadas” (M, 23)</p> <p>“el cuidado de lavarse las manos y todas esas cosas, como ‘¡uy!, ¿cómo así que salir a la calle sin tapabocas?’, si pues algo, como que uno ya adaptándose a estas cosas como esa psicosis” (M, 23)</p> <p>“ el 24 y el 31, el 31 no nos reunimos con mi abuelita, por parte de mi abuelita tengo una familia grande, entonces pues tomamos la decisión de no reunirnos por cuidar a mi abuelita” (H, 21)</p> <p>“ yo creo que va a surgir, de pronto hasta el cuarto si no tomamos consciencia” (H, 21)</p> <p>“Usme tiene varios sectores que son bastante comerciales, entonces pues si son bastante comerciales, deberían tener bien sus protocolos, pero pues es un tema que se sale de las manos, porque eso depende también de cada uno y de la cultura que tenga, si decide cuidarse o no” (H, 21)</p> <p>“creo que no estamos preparados, siento que ni siquiera el gobierno nacional está preparado para decirnos que no estamos preparados” (H, 20)</p> <p>“creo que vamos a conservar muchas cosas que se nos impusieron ahorita, como el uso más consciente del tapabocas (...) también, las medidas básicas como de seguridad, también creo que cosas muy temporales como el hecho de saludar de beso, ya he hablado con muchos amigos y amigas, que dicen que volviendo de esto, o sea no se sienten cómodos con volver a saludar de beso a la gente, se seguirá haciendo para personas específicas como muy especiales, pero que no con la cotidianidad con la que se hacía ” (H, 20)</p> <p>“ya le toca a uno enseñarles también a que se cuiden, pero me parece muy bueno, porque no hay como una clase presencial, uno no aprende igual así ha distancia, o sea no se aprende lo mismo virtualmente que presencialmente” (M, 51)</p>	
<p>Adaptabilidad a la Nueva Normalidad</p>	<p>“nos cambió mucho la vida, la manera como llevamos la vida” (M,23)</p> <p>“ya llegando muy fuerte, muy fuerte, muy fuerte, no yo haría lo que sea y me voy, porque qué más, por lo menos allá donde mi papito en la finca, pues nosotros somos de pueblo” (M, 38)</p> <p>“gracias a dios las cosas se fueron calmando la gente fue entendiendo, todo quiso volver a la normalidad, porque pues ya uno con sus cuidados y todo eso, pero pues las cosas ya han ido como cambiando un poquito a favor” (M, 38)</p> <p>““¡uy!, ¿cómo así que salir a la calle sin tapabocas?’, si pues algo, como que uno ya adaptándose a estas cosas” (M, 23)</p>	

“la nueva normalidad, gente con tapabocas, pero bueno” (H, 21)

“ya las cuarentenas sectorizadas, la gente no, normal, pues sí tenían cuidado con eso del pico y cédula, como todos estos protocolos, pero no, la gente no se quedaba en la casa, o sea todo funcionaba normal, como si nada” (M, 23)

“el que se tuviese que cerrar y nos teníamos que confinar, entonces eso pues sí, nos obligó a disminuir todo lo que nosotros llevábamos viviendo con normalidad” (H, 21)

“llegar un día que tiene que ir a mercar y dice ‘no, esto no lo puedo echar porque no me alcanza, no podemos salir’, bueno uno no puede ir a comerse su helado, porque no hay, es como lo que uno ha tenido que adaptarse” (M, 38)

“claro que me han afectado bastantísimo, porque nosotros teníamos una vida normal, por lo menos teníamos, con el negocio teníamos para vivir pues bien” (M, 38)

“lo más duro para mí fue eso, no poderme adaptar a esa realidad que la verdad no lo he hecho todavía, no lo he podido hacer” (H, 26)

“es estresante y es duro acomodarse a esas nuevas leyes, a esos nuevos códigos que uno nunca se va a adaptar porque es muy jodido, lo más duro siempre” (H, 26)

“no vemos la hora que el gobierno diga ‘bueno, listo ya fuera de tapabocas, fuera de alcohol, de gel y ya retornen a clases los niños, a las universidades, los jardines, los trabajos se normalicen al 100%” (H, 39)

“gracias a dios las cosas se fueron calmando la gente fue entendiendo, todo quiso volver a la normalidad, porque pues ya uno con sus cuidados y todo eso, pero pues las cosas ya han ido como cambiando un poquito a favor” (M, 38)

“el plazo, dejaron trabajar hasta las 9:00 pm y ya ahorita, pues ya normal, podemos trabajar hasta las 10:00 y normal” (M, 51)

“Yo dejo uno o dos niños en la casa y llevo al otro para la panadería entonces ahí estoy pendiente, si es el niño o la niña, entonces lo siento ahí en la mesita, se conecta y yo estoy pendiente” (M, 51)

“esa nueva normalidad casi no se ha sentido, porque en Historia somos como menos indispensables, entonces yo me hago a la idea de que no vamos a volver a pisar la universidad hasta que esto se controle” (H, 21)

“al principio como en todas las localidades, muy vacía pues como tal lo que exigía la alcaldía y exigía el país para evitar los contagios y los brotes, pero pues ya ahorita en día, como con todo ha sido tan normal” (H, 21)

“uno traza un antes y un después de lo que nos ha pasado con la llegada del virus, pues el cambio ha sido radical, entonces el mundo de hoy en día ya no es el mismo, entonces pues toca adaptarnos” (H, 21)

“básicamente, nos toca seguir viviendo, adaptarnos a vivir con el virus” (H, 21)

	<p>“la tecnología está apareciendo más y siendo más importante” (H, 26)</p> <p>“mira que cuando la convivencia, cuando la rutina normal que uno va y viene en el trabajo, pues uno ve a los hijos, ve a la mujer y así, pero con esta cuarentena todo el mundo encerrado, todo el mundo junto, pues es otra experiencia diferente a la rutina” (H, 39)</p> <p>“En mi familia eso decían, no qué tapabocas ni qué nada, entonces era muy normal, las noticias tampoco lo agradaban tanto, entonces la gente no, tantos en el día y ya, no era así que uno estimara muchos, no, era muy normal” (H, 21 años)</p> <p>“es un cambio radical de lo quera antes, ya no somos los que éramos antes, ahora toca adaptarnos bastante” (H, 21)</p> <p>“Esas clases virtuales que la verdad nunca me pude adaptar” (M, 23)</p> <p>“es la realidad uno no sabe cómo enfrentarse a eso” (H, 26)</p> <p>“tú en este encierro ves una realidad diferente” (H, 26)</p> <p>“la verdad es que uno aprende a convivir con ellos” (los conflictos) (M, 38)</p> <p>“nos cambió mucho la vida, la manera como llevabamos la vida” (M, 23)</p> <p>“uno traza un antes y un después de lo que nos ha pasado con la llegada del virus, pues el cambio ha sido radical, entonces el mundo de hoy en día ya no es el mismo, entonces pues toca adaptarnos” (H, 21)</p> <p>“básicamente, nos toca seguir viviendo, adaptarnos a vivir con el virus” (H, 21)</p> <p>“gracias al confinamiento, nació como esa paciencia, como de tener paciencia que si no hay, decir ‘bueno, hoy no hay, de pronto mañana habrá’, tratar de calmar a los niños, de hablar muchísimo, como para que no le afecte, como que no digan que el estrés “ (M, 38)</p> <p>“lo más duro para mi fue eso, no poderme adaptar a esa realidad que la verdad no lo he hecho todavía, no lo he podido hacer” (H, 26)</p> <p>“yo lo asimilo, porque uno ya está acostumbrado y sin embargo le da a uno un poquito duro, pero los niños que sí, ellos quieren correr, quieren ir para los parques, quieren ir a todos lados” (H, 39)</p>	
<p>Ambivalenci a Emocional</p>	<p>“poner musiquita, primero que todo profe, creamelo, no sé su religión, yo respeto todo eso, pero ante todo aferrarme a la palabra de Dios profe, aferrarme a la palabra de dios, pues orar, pero en medio del dolor y todo” (M, 43)</p> <p>“es como muy frustrante que estés como normal y de repente pum y te estresas” (H, 20)</p> <p>“la mayoría del tiempo estoy o de buen humor o indiferente” (H, 20)</p> <p>“entonces día y noche, madrugada, a toda hora está uno con ellos y pues a veces no es malo a veces no es bueno, pero uno estaba acostumbrado a esas rutinas” (H, 39)</p> <p>“era fuerte, entonces como que las cosas se calmaron, porque yo mentalmente dije ‘yo puedo, no hagamos</p>	

	<p>caso, si quiere pelear que hable con mi mano' y ya" (M, 38)</p> <p>"lo definiría como: cambios de estado de ánimo radicales, porque había momentos en que uno estaba feliz y tenía buenas emociones, pero habían momentos en que ya no, por esas preocupaciones, entonces era como una montaña rusa" (M, 23)</p> <p>"la mayoría del tiempo estoy o de buen humor o indiferente y hay pequeños picos de 'no me moleste, no quiero hablar con nadie, no me toque ni me vea'" (H, 20)</p> <p>"La cuarentena mejor dicho pues fue terrible para todos, digo yo, digamos que mi núcleo familiar corrió con un poquito de suerte" (H, 22)</p> <p>"En las últimas semanas como que ha habido un poco cambios de humor, pero eso son como peleas culas que la gente como que 'usted me dijo esto' y uno como que ah" (H, 20)</p> <p>"entonces día y noche, madrugada, a toda hora está uno con ellos y pues a veces no es malo a veces no es bueno, pero uno estaba acostumbrado a esas rutinas" (H, 39)</p> <p>"pese a la incompetencia de las autoridades y de ciertas personas como que veo todo esto de forma muy positiva" (H, 20)</p>	
--	--	--