

Aprendizajes sistémicos de la gran pandemia del siglo XXI: sobre el comportamiento humano y la ecología

RAÚL MEDINA CENTENO

Universidad de Guadalajara

Cómo citar este artículo (estilo APA) / Citing this article (APA style):

Medina, R. (2021). Aprendizajes sistémicos de la gran pandemia del siglo XXI: sobre el comportamiento humano y la ecología. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 13(1), 13-20.

Resumen

Como resultado de la grave crisis sanitaria que sufrió el planeta a causa de la COVID-19, el confinamiento constituyó un laboratorio psicosocial que representó un gran experimento global. En este contexto, las enseñanzas de los resultados de investigación han sido de enorme importancia para las ciencias del comportamiento. Este breve trabajo explora críticamente cuatro temas desde el modelo sistémico: las necesidades emocionales como base del bienestar identitario, las grietas estructurales que mostró la pandemia, la deuda inconclusa de la equidad de género y, por último, el vínculo ecológico de la humanidad con el medio ambiente. Asimismo, reflexiona para mostrar cuatro aprendizajes sustantivos para enfrentar futuras crisis globales, que conduzcan a una autorreflexión crítica en la que nos reconozcamos y nos replanteemos como comunidad científica, como humanidad que posibilite nuevas formas de interrelacionarnos los unos con los otros, y nosotros con el ecosistema. La conclusión apunta a un análisis paradójico esperanzador y, a la vez, pesimista a fin de provocar una

reacción positiva ante los estragos que deja la gran pandemia del siglo XXI.

Palabras clave: confinamiento, necesidad socioemocional, sistémico, sindemia

Abstract

As a result of the serious health crisis that the planet suffered due to Covid 19, the confinement constituted a psychosocial laboratory, combining a great global experiment. In this context, the lessons of the research results have been of enormous importance to the behavioral sciences. This short work critically explores four themes from the systemic model: emotional needs as the basis of identity well-being, the structural cracks that the pandemic showed, the unfinished debt of gender equity and finally the ecological link of humanity with the environment. It reflects to show four substantive learnings to face future global crises, which lead to a critical self-reflection where we recognize and rethink ourselves as a scientific community, as humanity that enables new ways of interrelating with each other, and we with the ecosystem. It concludes with a paradoxical analysis that is hopeful and, at the same time, pessimistic, to provoke a positive reaction to the ravages left by the great pandemic of the twenty-first century.

Keywords: confinement, socio-emotional need, systemic, syndemic

Dirigir toda correspondencia al autor a la siguiente dirección:

topraul2002@yahoo.co.uk

RMIP 2021, Vol. 13, Núm. 1, pp. 13-20.

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com

Derechos reservados ©RMIP

LA NECESIDAD SOCIOEMOCIONAL, MÁS FUERTE QUE LA PANDEMIA

El primer aprendizaje que deja la gran pandemia del siglo XXI es que se ratifica la premisa de que somos animales socioemocionales por naturaleza. Prueba muy clara de ello es lo siguiente: el confinamiento y, sobre todo, el distanciamiento social de millones de personas produjo cambios de comportamiento y problemas de salud psicosocial; en particular, se registró un aumento en el maltrato y abuso intrafamiliar (Observatorio Nacional Ciudadano, s.f.; Gómez y Sánchez, 2020); además, hubo un incremento en la depresión y en la ansiedad (Vargas, 2020; Brunier y Drysdale, 2020). No fue suficiente el contacto social virtual, pues no se alcanzó a establecer una intimidad y un vínculo emocional permanente y sustantivo para alimentar la identidad y generar bienestar.

Bauman (2016) y Han (2016, 2017) habían señalado desde antes de la pandemia que las relacionales sociales en la era virtual se estaban transformando en líquidas y superfluas. El confinamiento contrastó la hipótesis de que el contacto directo entre personas implica una nutrición socioemocional sustantiva para vivir con bienestar. El distanciamiento físico hizo evidente que la interacción cotidiana en diversos escenarios sociales es una contención de la identidad personal, el bienestar familiar y organizacional. Los abrazos entre familiares, amigas y amigos se extrañaron. Y no solo el contacto físico con los seres queridos, sino también aquellos contextos de pertenencia recurrente que forman parte del entorno cotidiano entre compañeras y compañeros en el trabajo, la escuela, el barrio, el templo, el club, etcétera.

La interacción diaria de la colectividad –aparentemente insignificante– en la calle, con personas que no conocemos, como en el transporte público, parques, galerías, teatros, cines, gimnasios, centros comerciales, bares, restaurantes, esquinas, avenidas y calles donde transitamos y otros escenarios, son parte de las múltiples miradas de reconocimiento cotidiano que alimentan el espíritu humano, lo que Fernández (1999) denomina “afectividad colectiva”. Vivimos en una sociedad donde el encuentro entre cuerpos en la vida cotidiana, respirar la misma atmósfera, percibirnos a través del olfato, olisquearnos, el bullicio social de las múltiples voces y miradas mutuas de reconocimiento son, entre otros, el factor cultural y socioemocional que nos identifica como de la misma especie. Así, el confinamiento y el distanciamiento físico produjeron un colapso socioemocional que todavía se está padeciendo y evaluando (Trabelsi *et al.*, 2021; Emerson, 2020; Zamarripa *et al.*, 2020).

Tal escenario conduce a una reflexión crítica paradójica,

en virtud de nuestra muy humana necesidad socioemocional de reunirnos. A través de esa lentilla caleidoscópica, se observó que, para ciertas poblaciones, era más importante reunirse con la familia extensa que cuidar la salud, por ejemplo, las celebraciones del Día de la Madre, la Navidad, el Año Nuevo, entre otras.

Además, miles de jóvenes no pudieron contener su “instinto” socioemocional: rompieron todas las reglas de la autoridad; se rebelaron para reunirse con sus iguales, conductas que se pueden interpretar como irracionales y egoístas, por anteponer su necesidad personal a la del cuidado de sus familias y, cómo no, de sus comunidades; es decir, ponían en riesgo un horizonte más allá de su microcosmos.

Incluso, vimos comunidades en todo el mundo que decidieron juntarse para protestar masivamente ante la injusticia, anteponiendo su salud. Otros participaron de manera activa en campañas políticas, actividades deportivas, celebración de rituales religiosos, sin tomar en cuenta los riesgos de propagación del virus. A los anteriores, debemos sumarles los negacionistas que ven en la COVID-19 un complot para el control del orbe por unos cuantos poderosos. Esto fue lo que produjo que la nueva enfermedad, de alcances pandémicos, se convirtiera en una pesadilla sanitaria.

Al respecto, Pakman (2020), en su publicación digital *A flor de piel: pensar la pandemia*, señala que el confinamiento condujo a una temporalidad interrumpida, provocada, en parte, por los comunicadores de la ciencia de la salud, la Organización Mundial de la Salud, que no tuvieron respuestas claras y contundentes. La única estrategia de los expertos fue que permaneciéramos confinados en casa. Un escenario como este, según Pakman (2020), invocó al *homo absconditus* –hombre escondido– que no deja de confundir la realidad con el mito, el mito con la pseudociencia, creyendo incluso que podría negociar con el virus. Un mito que hizo creer a mucha gente que podía burlar cualquier medida de protección para evadir la enfermedad y la muerte.

¿Qué se aprendió de esto? ¿Se podrían considerar todos estos actos como irracionales? La naturaleza socioemocional de nuestro ser es más fuerte que cualquier restricción sanitaria que pueda conducir a la muerte biológica.

LAS PATOLOGÍAS ESTRUCTURALES QUE VISIBILIZÓ LA PANDEMIA

Otro aprendizaje de la pandemia tiene que ver con el vínculo de la COVID-19 en relación con otros factores vulnerables. El coronavirus no afectó a todos por igual. De acuerdo con las estadísticas de morbilidad, existen otras condiciones vulnerables que hacen de la

COVID-19 un factor de alto riesgo (Van Gerwen *et al.*, 2020).

La antropología médica señala que ante una enfermedad es importante mirar varios agentes que podrían interactuar con el virus (Adams y Nading, 2020). En el caso de la COVID-19, se demostró que existen otros factores a considerar que potencian su agresividad y mortalidad: el estado de salud personal, en particular, si padecían alguna de las comorbilidades, como diabetes, hipertensión o enfermedades respiratorias (Schiffrin *et al.*, 2020; Kumar *et al.*, 2020; Albitar *et al.*, 2020), la edad, la marginalidad, la desnutrición —en especial, hábitos de consumo nocivos para la salud—, las condiciones paupérrimas del territorio donde viven, trabajar en condiciones de carencia y sin protección, el nivel de cultura y educación, el estilo personal de enfrentar problemas, los niveles de estrés y malestar psicológicos, la capacidad de los sistemas de salud para actuar con prontitud, o no, y otros no menos importantes, como el rompimiento de los lazos familiares y comunitarios (Hall *et al.*, 2021; Rodríguez-Rey, Garrido-Hernansaiz y Collado, 2020).

Hoy, los datos lo confirman: la mayoría de las personas que han muerto por la COVID-19 son las que muestran estas condiciones de precariedad y de pobreza (Millán-Guerrero, Caballero-Hoyos y Monárrez-Espino, 2020; Gutiérrez y Bertozzi, 2020; Cortés y Ponciano, 2021). A esto, los sociólogos le denominan “síndemia”: la suma de dos o más condiciones vulnerables sociales, económicas, psicológicas y otras enfermedades concurrentes que interactúan entre sí y hacen sinergia en una población, lo que genera una carga de la enfermedad (Tejedor, 2021).

Pakman (2020) refiere que en la pandemia se invocó a otros mitos ancestrales: el sacrificio de los desfavorecidos, a los que arrojaron a la calle sin protección, para que los privilegiados pudieran seguir trabajando o educando y estar “reunidos” virtualmente con sus seres queridos desde su casa mediante el Zoom, teniendo el alimento necesario y el entretenimiento de Netflix, mientras hablaban del horror de estar encerrados. Y así fue. Tal como apuntamos antes, el índice de mortalidad se concentró en ese grupo social desfavorecido.

La práctica de este mito forma parte de la vida cotidiana. La pandemia tan solo se encargó de hacerlo visible ante la mirada indiferente de los demás: jugó el importante papel de hacernos reconocer que vivimos en un mundo desigual, inequitativo y fragmentado. ¿Qué se aprendió con esta reflexión? Que vivimos en un mundo desigual, inequitativo y fragmentado. La COVID-19 se encargó de hacer aún más evidente las fracturas y patologías estructurales. Este aprendizaje es muy posible que propicie el diseño de políticas públicas que atiendan los proble-

mas estructurales que profundizan el malestar individual ante una enfermedad que es de naturaleza sistémica.

LA DEUDA INCONCLUSA DE LA EQUIDAD DE GÉNERO

Otro factor que mostró el confinamiento son las condiciones de inequidad que vivieron las mujeres, a pesar de la gran revolución femenina que inició a mediados del siglo pasado, con varias batallas ganadas a través de la historia: el derecho al voto, estudiar en las universidades, ingresar al trabajo bien remunerado en condiciones dignas, el uso de anticonceptivos, tener sexo por placer, la decisión de tener pocos hijos y a una edad avanzada, no tenerlos o decidir tenerlos fuera del matrimonio, la posibilidad jurídica de la interrupción al embarazo, el reconocimiento a la diversidad de géneros, el matrimonio igualitario, etcétera. Sin embargo, la pandemia reveló que es una revolución inconclusa e, incluso, que la inequidad de género en la familia sigue siendo un problema estructural (Unicef Bolivia, 2020; Pamatz, 2021; González, 2021; CIM, 2020a, 2020c).

La COVID-19 evidenció que la deconstrucción del discurso patriarcal sobre la familia es un mito. No se ha logrado una reinterpretación de la institucionalidad familiar y sus roles sociales, en particular, la problematización de los roles masculinos y femeninos, las representaciones y sentidos colectivos sobre maternidad y paternidad, la función social y privada del trabajo doméstico, la doble o triple jornada, la feminización laboral, los campos domésticos y extradomésticos. En suma, no se ha desmontado el imaginario cultural mujer/familia (Salles, 1998; Fraser, 2003; Robledo, 2003; Robles, 2008; Ramos, 2015).

Los varones siguen periféricos a las responsabilidades del hogar y cuidado de los hijos e hijas. Por ello, en esta pandemia se observó el aumento de la doble y triple jornada de la mujer (Hochschild & Machung, 1989); en especial, se encargaron de desarrollar su propio trabajo remunerado dentro del hogar, así como atender las demandas de sus hijos e hijas para contenerlos emocionalmente y que siguieran adelante en sus estudios desde la virtualidad; con ello, se demuestra que los roles tradicionales de inequidad machistas continúan vigentes en la mayoría de las familias (CIM, 2020a; González, 2021). Ante este panorama, las consecuencias no se hicieron esperar: las mujeres fueron las que mostraron mayor estrés y sintomatologías (Ruiz-Frutos *et al.*, 2021; Jaramillo, 2020; Organización Panamericana de la Salud, 2020) y, como señalamos antes, aumentó el maltrato de género (CIM, 2020b; Bonilla y Díaz, 2021).

LA ECOLOGÍA NO PUEDE SER BURLADA

Todo esto conduce a otro aprendizaje de mayor profundidad: la pandemia del coronavirus comunicó, de manera contundente, que todos formamos parte de la biodiversidad del planeta, convivimos todas las especies, la naturaleza es un mismo sistema y nos influenciarnos e influimos mutuamente. La complejidad sistémica de la pandemia –y el reconocimiento del ser humano como parte de la biodiversidad ecosistémica– refutan todas las tesis narcisistas que intentan, desde los modelos individualistas y lineales, desvincular el malestar o bienestar personal del contexto. Como lo señala Ceberio (2020): “Esta situación desestructura una posición lineal e individualista, ya que resulta imposible y reduccionista utilizar una perspectiva de causa-efecto y, menos aún, entender al mundo desde compartimentos estancos; es decir, desde fundamentos individuales inconexos o conexos arbitrarios” (pp. 27-28).

Hoy vuelve el fantasma de Darwin (Eldredge, 2009), mediante su metáfora del árbol de la vida, en la que todas las especies del planeta compartimos y formamos parte de un tronco común. Por otra parte, la creencia sustantiva de la teoría general de los sistemas ha tenido mayor relevancia frente a la pandemia: “El todo es más que la suma de sus partes” (Bertalanffy, 1976). Bateson (1991) lo decía con una frase elegante: somos y nos representamos en “la pauta que nos conecta”. Así se ha demostrado, en este gran laboratorio y moderno daguerro-tipo global 2020-2021. La pandemia desvela el vínculo entre especies y la naturaleza que nos hospeda a todos; ante ello, se evidencia que el comportamiento humano ha maltratado el albergue, desde la sociedad de consumo –que abusa y explota los recursos de la naturaleza con la lógica del mercado, sin ningún principio ético de cuidado–, al igual que un búmeran, las consecuencias de ese daño las sufrirá tarde o temprano también el depredador: la COVID-19, literalmente, paró la maquinaria económica del consumo (Semedo, 2021).

Haraway (citado en Rodríguez, 2020) señala en torno a ello que la pandemia del coronavirus es el resultado de la ruptura de equilibrios entre los elementos que conforman la biodiversidad. Somos nosotros, regidos por una forma de vida basada en el consumo irracional y superfluo, quienes ocupamos y explotamos territorios donde viven especies de animales que le daban equilibrio al ecosistema. La COVID-19 es solo una consecuencia de ese maltrato, y ya estamos viviendo cada año los desastres más recurrentes del calentamiento global en todo el planeta. La misma Haraway plantea que “es necesario pensar, imaginar y tejer modos de vida en un planeta herido que conduzcan a reconocernos como parte del

problema y, por ende, cuidar el ecosistema para cuidarnos a nosotros mismos”.

Para ello, Carrión (2020) propone el concepto de simbiosfera para referirse a la relación simbiótica entre lo biológico y la tecnología. Un espacio planetario de relaciones múltiples e incasantes entre organismos y objetos diversos, donde lo humano no es necesariamente central, en la medida en que tan solo somos uno de los nueve millones de seres vivos que conviven en el planeta. Lo más curioso y representativo de todo esto es que este diminuto virus paró al planeta: economías, sociedades, familias e individuos. El imaginario social invocó a la posible extinción del ser humano, como se revela en novelas y películas de ciencia ficción. Fue una advertencia dura, que se debe escuchar y aprender a aprender, como dirían los sistémicos de segundo orden (Watzlawick, Weakland y Fish, 1976). Sousa (2020) indica que el coronavirus fue “un pedagogo cruel” al que se debe escuchar con atención. Retomando a Bateson (1991), quien señala, a modo de metáfora y parafraseando a San Pedro: “Dios no puede ser burlado”, para referirse a la ecología. Ante esto, el aprendizaje es claro y contundente: todas las especies que habitamos en este planeta estamos interconectados y nos afectamos de manera sistémica; la especie más diminuta se puede defender generando consecuencias globales. El individualismo o las dicotomías empíricas son una falacia que hoy la COVID-19 ha mostrado abiertamente a todos y todas.

CONCLUSIONES: PESIMISMO ESPERANZADOR

A partir de estas enseñanzas, se propone ampliar nuestra conciencia desde una posición sistémica y crítica, que significa vernos en contexto, consecuencia y responsabilidad. No apostar todo a una vacuna, que solo enfrenta el síntoma. Es preciso un aprendizaje de tercer orden (Bateson, 1991), que promueva cambios estructurales desde una posición ética (McDowel, Knudson-Martin y Bermudez, 2019), que repiense y modifique el estilo de vida y las inequidades estructurales inconclusas; en especial, aquel que daña al ecosistema y genera maltrato y malestar sistémico (Agudelo, 2016). Es necesario cambiar para restablecer el respeto y cuidado por el ecosistema, que se traduce en respeto por nosotros mismos, como lo sugerían –no es nada nuevo– varias culturas ancestrales. Por otra parte, hay que reconocer la naturaleza socioemocional del ser humano como el eje desde el cual se alimenta la identidad y, con ello, el bienestar o malestar social y personal.

Todo esto conduce a repensar a las mismas ciencias, las cuales deben salir de su cueva especializante e interac-

tuar entre sí y con otros saberes para enfrentar la complejidad y los retos que la realidad nos presenta.

Sin embargo, ante todo este análisis crítico y los aprendizajes que deja la COVID-19, confieso que me invade un pesimismo irracional. Después de que pase la pandemia, los dueños del planeta, los creadores del neoliberalismo, que son pocos, intentarán que volvamos a la antigua normalidad. Harán todo lo posible por doblegar gobiernos para que no legalicen políticas de protección al ecosistema y seducirán a la población con nuevos productos para seguir en el hiperconsumismo desechable que tanto daño sistémico genera. Una muestra del egoísmo individualista actual, en tiempos de vacunas, es que las grandes potencias las acapararon para sus habitantes con la creencia errónea de continuar viéndose como burbujas aisladas; hicieron oídos sordos del aprendizaje ecológico-sistémico, y negaron su condición global. El resultado de estas decisiones no es halagador, el virus sigue mutando, se hace más agresivo y afecta incluso a aquellos que ya están vacunados. Por ello, Pakman (2020) propone un “mercado ecológico”, una economía sustentable, que debería incluir una nueva ética global, un tipo de Organización de las Naciones Unidas que proteja al planeta de la sobreexplotación social, natural y el egoísmo político. Por otra parte, es indispensable trabajar en políticas públicas para erradicar la inequidad de género y apoyar a las diversas minorías, que fueron las más afectadas de esta pandemia.

Mi pesimismo irracional se funda también en la sospecha que los aprendizajes de este gran experimento global que ha dejado la pandemia, sustentados en miles de investigaciones, no generará cambios sustantivos en la ciencias; volverán a interpretar e intervenir el mundo de la misma manera, tal como Thomas Kuhn (1971) nos lo hizo ver: no basta con que haya evidencias nuevas para que se refute una teoría, sino que es necesaria toda una revolución del paradigma, que alcance no solo los intereses de la comunidad de científicos, sino también a otros sectores que rigen las reglas del cambio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adams, V. y Nading, A. (2020). Antropología médica en la época del COVID-19. *Antropología Médica Trimestral*, 10.1111 / maq.12624. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1111/maq.12624/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753736/>

Agudelo, N. (2016). La crisis ecológica global: consideraciones preliminares. *Luna Azul*, (43), 1-14. <https://doi.org/10.17151/luaz.2016.43.1/> http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1909-24742016000200001

Albitar, O., Ballouze, R., Ooi, J. & Sheikh, S. (2020). Risk factors for mortality among COVID-19 patients. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 166, 108293. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.108293/> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822720305453>

Bateson, G. (1991). *Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la comprensión del hombre*. Buenos Aires: Planeta-Carlos Lohle.

Bauman, Z. (2016). *Vida líquida*. México: Paidós.

Bertalanffy, V. (1976). *Teoría general de los sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.

Bonilla, J. y Díaz, V. (2021). *Violencia doméstica y de género en tiempos de COVID-19*. Universidad Anahuac México. <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Violencia-domestica-y-de-genero-en-tiempos-de-COVID-19>

Brunier, A y Drysdale, C. (2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. Comunicados de prensa. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Carrión, J. (2020). Simbiosfera: hacia otro modo de entender lo humano. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/es/2020/08/16/espanol/opinion/coronavirus-arte.html>

Ceberio, M. R. (2020). Los barcos desde Etiopía y los murciélagos del mercado de Wuhan: de la peste de Atenas a la COVID-19. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 12(1), 11-32. Recuperado de <https://www.revistamexicana-deinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/363>

CIM (2020a). *COVID-19 en la vida de las mujeres: razones para reconocer los impactos diferenciados*. Comisión Interamericana de Mujeres. Recuperado de <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>

CIM (2020b). *La violencia contra las mujeres frente a las medidas dirigidas a disminuir el contagio del COVID-19*. Comisión Interamericana de Mujeres. Recuperado de <https://www.oas.org/es/cim/docs/COVID-19-RespuestasViolencia-ES.pdf>

CIM (2020c). *COVID-19 en la vida de las mujeres: emergencia global de los cuidados*. Comisión Interamericana de Mujeres. Recuperado de <https://www.oas.org/es/cim/docs/Cuidados-COVID19-ES.pdf>

Cortés, A. y Ponciano, G. (2021). Impacto de los determinantes sociales de la COVID-19 en México. *Boletín COVID-19 Salud Pública*, 8(17). Recuperado de <http://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2013/12/COVID-19-No.17-04-Impacto-de-los-determinantes-sociales-de-la-COVID-19-en-Me%CC%81xico.pdf>

Eldredge, N. (2009). *Darwin. El descubrimiento del árbol de la vida*. Madrid: Katz Editores.

Emerson, K. G. (2020). Coping with being cooped up: Social distancing during COVID-19 among 60+ in the United States.

- Rev Panam Salud Pública*, 44:e81. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.81/> <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52374>
- Fernández, P. (1999). *La afectividad colectiva*. México: Taurus.
- Fraser, S. (2003). *Cosmetic surgery, gender, and culture*. Nueva York: Palgrave Macmillan.
- Gómez, C. A. y Sánchez, M. C. (2020). Violencia familiar en tiempos de COVID. *Mirada Legislativa* (187). Senado de la Republica LXIV Legislatura. Recuperado de http://bibliodigitalbd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/4891/ML_187.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, V. (2021). *Madres, entre el desgaste emocional y múltiples tareas por pandemia: experta*. Ciudad de México: Ibero. Recuperado de <https://ibero.mx/prensa/madres-entre-el-desgaste-emocional-y-multiples-tareas-por-pandemia-experta>
- Gutiérrez J. P. y Bertozzi, S. M. (2020). Las enfermedades no transmisibles y las desigualdades aumentan el riesgo de muerte entre los pacientes con COVID-19 en México. *PLoS ONE* 15(10), e0240394. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240394>. Recuperado de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240394>
- Hall, P.A., Sheeran, P., Fong, G. T., Cheah, C., Oremus, M., Liu-Ambrose, T., Sakib, M. N., Butt, Z. A., Ayaz, H., Jandu, N. y Morita, P. P. (2021). Aspectos bioconductuales de la pandemia COVID-19: una revisión. *Medicina Psicosomática*, 83(4), 309-321. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000932>. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8115744/>
- Han, B. C. (2017). *La expulsión de lo distinto*. Barcelona: Herder.
- Han, B. C. (2016). *Sobre el poder*. Barcelona: Herder.
- Hochschild, A. R. & Machung, A. (1989). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. Estados Unidos de América: Viking Penguin.
- Jaramillo, C. (2020). Mujeres, pandemia y estrés. *Universidad de Antioquia*. Recuperado de <https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fU6xDoIwFPwVF0byKmLVkTiYGAcHY6CLeYEXeQh-tocXo31t0MC4ul7vL3eVAQQ5K452v6NlobIMuLysN-9tknqXiIGQqRSaP6XKV7Bans4A9qP-BsMBN36sM-VGm0p4eH3JrBYztWhJFA96tq09GHTzjTxnPJ6CLxb-muuzJT62sayDI8j0Y0NDeRii7qijjF-xuR8cMDeVPEC8D-h2MQ!!/>
- Kuhn, T. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Kumar, A., Gupta, R., Ghosh, A. & Misra, A. (2020). Diabetes in COVID-19: Prevalence, pathophysiology, prognosis, and practical considerations. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(4), 303-310. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.04.004>. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871402120300631>
- Li, X., Xu, S., Yu, M., Wang, K., Tao, Y., Zhou, Y., Shi, J., Zhou, M., Wu, B., Yang, Z., Zhang, C., Yue, J., Zhang, Z., Renz, H., Liu, X., Xie, J., Xie, M. & Zhao, J. (2020). Risk factors for severity and mortality in adult COVID-19 inpatients in Wuhan. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 146(1), 110-118. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2020.04.006>. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091674920304954>
- McDowel, T., Knudson-Martin, C. & Bermudez, J. (2019). Third-order thinking in family therapy: Addressing social justice across family therapy practice. *Family Process*, 58(1), 9-22.
- Millán-Guerrero, R., Caballero-Hoyos, R. y Monárrez-Espino, J. (2020). Pobreza y supervivencia por COVID-19 en México. *Revista de Salud Pública*, fdaa228, <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa228>. Recuperado de <https://academic.oup.com/jpubhealth/advance-article/doi/10.1093/pubmed/fdaa228/6046291?login=true>
- Observatorio Ciudadano (s.f.). *El confinamiento como agravante de la violencia familiar*. Recuperado de <https://onc.org.mx/uploads/ViolenciaFamiliar.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Líderes mujeres llaman a integrar la salud mental en la respuesta al COVID-19*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/17-7-2020-lideres-mujeres-llaman-integrar-salud-mental-respuesta-al-covid-19>
- Pakman, M. (2020). *A flor de piel. Pensar la pandemia*. Barcelona: Gedisa.
- Pamatz, D. (2021). Experiencias y desafíos; empeora su situación. Absorben mujeres labores extras en la pandemia. *Gaceta UNAM*. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/absorben-mujeres-labores-extras-en-la-pandemia/>
- Ramos, M. G. (2015). *Estudio de feminicidio en Jalisco*. México: StaUdeG. Letras Académicas.
- Robledo, M. A. (2003). *Economía del cuidado: del reconocimiento a la retribución. Retos de la política pública*. Recuperado de http://www.dane.gov.co/files/noticias/uso_tiempo_angela_robledo.pdf
- Robles, M. N. (2008). *Factibilidad del pago al trabajo doméstico en México por sus beneficiarios directos*. Tesis doctoral. Doctorado en Cooperación y Bienestar Social. Universidad de Oviedo, España.
- Rodríguez, C. (2020). Donna Haraway: pensar, imaginar, tejer modos de vida en un planeta herido. *Lecturas sumergidas*. Recuperado de <https://lecturassumergidas.com/2020/06/29/donna-haraway-modos-de-vida-en-un-planeta-herido/>
- Rodríguez-Rey R., Garrido-Hernansaiz, H. & Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19). Pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Ruiz-Frutos, C., Rodríguez-Domínguez, C., Gómez, J., García, J., Ortega-Moreno, M. y Allande, R. (2021). La salud mental de las mujeres se ha visto más afectado por la pandemia. *The*

- conversation*. Recuperado de <https://theconversation.com/la-salud-mental-de-las-mujeres-se-ha-visto-mas-afectada-por-la-pandemia-161631>
- Salles, V. (1998). Las familias, las culturas, las identidades (notas de trabajo para motivar una discusión). *Vida familiar y cultura contemporánea* (pp. 12-26). México. Pensar la Cultura.
- Schiffirin, E., Flack, J., Ito, S., Muntner, P. & Weeb, C., (2020). Hypertension and COVID-19. *American Journal of Hypertension*, 33(5), 373-374, <https://doi.org/10.1093/ajh/hpaa057>. Recuperado de <https://academic.oup.com/ajh/article/33/5/373/5816609?login=true>
- Semedo, M. H. (2021). *Un planeta: la labor de la FAO relativa a la biodiversidad. Una salud y el clima*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado de <http://www.fao.org/news/story/es/item/1369525/icode/>
- Sousa, B. (2020). El coronavirus es un pedagogo cruel porque la única manera que tiene de enseñarnos es matando: entrevista con Boaventura de Sousa Santos. BBC News. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53219916#:~:text=Centroam%C3%A9rica%20Cuenta-,%22El%20coronavirus%20es%20un%20pedagogo%20cruel%20porque%20la%20%C3%BAnica%20manera,con%20Boaventura%20de%20Sousa%20Santos>
- Tejedor, M. (2021). Sindemia, pandemia... ¿Importa el nombre que le demos? *The conversation*. Recuperado de https://accidacris.ulpgc.es/bitstream/10553/77727/2/sindemia_pandemia_importa.pdf
- Trabelsi, K., Ammar, A., Masmoudi, L., Boukhris, O., Chtourou, H., Bouaziz, B. y Ahmed, M. (2021). Calidad del sueño y actividad física como predictores de la variación del bienestar mental en adultos mayores durante el bloqueo de COVID-19: ECLB COVID-19 International Online Survey. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 18(8), 4329. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084329>. Recuperado de <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/8/4329>
- Unicef Bolivia (2020). *Mamás y papás deben apoyar el aprendizaje de las y los adolescentes en el hogar*. Recuperado de <https://www.unicef.org/bolivia/historias/mam%C3%A1s-y-pap%C3%A1s-deben-apoyar-el-aprendizaje-de-las-y-los-adolescentes-en-el-hogar>
- Van Gerwen M., Alsen M., Little C., Barlow, J., Genden, E., Naymagon, L. & Tremblay, D. (2020). Risk factors and outcomes of COVID-19 in New York City; A retrospective cohort study. *J Med Virol*. 2021, 93, 907-915. <https://doi.org/10.1002/jmv.26337> VAN GERWEN ET AL. | 915. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jmv.26337>
- Vargas, M. (2020). Depresión y ansiedad: la salud mental ante la pandemia de COVID-19. *Corriente Alterna*. Cultura UNAM. Recuperado de <https://corrientealterna.unam.mx/derechos-humanos/depresion-ansiedad-por-coronavirus-salud-mental-ante-la-pandemia/>
- Watzlawick, P., Weakland, J. H. y Fish, R. (1976). *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Zamarripa, J., Delgado-Herrada, M., Morquecho-Sánchez, R., Baños, R., De la Cruz-Ortega, M. y Duarte-Félix, H. (2020). Adaptabilidad al distanciamiento social por COVID-19 y su efecto moderador del estrés por género. *Salud Mental*, 43(6), 273-278. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2020.037>. Recuperado de http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/SM.0185-3325.2020.037

Recibido: 31 de agosto de 2021

Revisión final: 21 de octubre de 2021

Aceptado: 06 de noviembre de 2021

