



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**La influencia del COVID-19 en el estilo de vida de la comunidad de  
Tlapacoyan (Veracruz, México).**

**TESIS**

Que para obtener el título de  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presenta

**María José Ruíz Guzmán**

Director

**Doctor David de la oliva Granizo**

Examen profesional  
11/2022

## **RESUMEN**

Esta investigación parte del concepto de estilo de vida en la comunidad de Tlapacoyan (Veracruz, México) bajo el supuesto previo de que gran parte de su población tiene un estilo de vida placentero hedonista. La autora de este estudio ha vivido en esta localidad algunos años y, al percibir esta situación, inicia un análisis diagnóstico para que las autoridades y los individuos mismos de esta población lleguen a realizar un cambio en el bienestar de su vida. Con relación a lo anterior, al llegar la pandemia del COVID-19 a esta población, ésta se vio afectada en su estilo de vida y para medir estos cambios se crean tres escalas originales: estilo vida hedonista, comprometida con tus talentos y altruista. Con ellas se estudiará cómo ha afectado este virus a los pobladores para informar de ello a las autoridades competentes. Todo ello se enmarca en la teoría de la psicología positiva que elabora Seligman, presidente de la Asociación Americana de Psicología, en 1998.

## ÍNDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>CAPÍTULO I</b> .....	9
1 Planteamiento del problema.....	9
1.2 Objetivo general.....	19
1.2.1 Objetivos específicos.....	19
1.3 Justificación.....	20
1.4 Hipótesis.....	21
1.5 Variables.....	21
<b>CAPÍTULO II</b> .....	22
Marco teórico.....	22
Introducción.....	22
2.1 Definición y clasificación del estilo de vida.....	23
2.1.1 La vida cotidiana como construcción social.....	23
2.1.2 Estilo de vida desde las ciencias del bienestar.....	25
2.2 Diferencias del estilo de vida entre urbano y rural.....	25
2.2.1. Estilo de vida rural y urbana a nivel internacional.....	27
2.2.2 estilo de vida rural y urbana a nivel Latinoamérica.....	30
2.2.3 estilo de vida rural y urbana a nivel nacional.....	33
2.3 Los estilos de vida desde las ciencias del bienestar.....	39
Introducción.....	39
2.3.1 Estilo de vida placentero (placeres sanos y no sano).....	40
2.3.2 Estilo de vida comprometido con tus talentos.....	41

2.3.3 Estilo de vida altruista.....	42
2.3.4 Estilo de vida compartido.....	42
2.3.5 Estilo de vida lograda .....	43
2.4 La influencia de la COVID-19 en el estilo de vida rural y urbana.....	44
2.4.1 COVID-19.....	
2.4.2 La influencia de la COVID-19 en el estilo de vida urbano.....	46
2.4.3 La influencia de la COVID-19 en el estilo de vida rural.....	50
2.4.4 la influencia de la COVID-19 en el estilo de vida desde las ciencias del Bienestar.....	51
2.4.5 La influencia de la COVID-19 como conflicto en hogar y escuela.....	54
2.5 Conclusión.....	56
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>59</b>
Metodología.....	59
3.1 Definición de metodología: investigación evaluativa diagnostica.....	59
3.2 Población.....	66
3.2.1 Toponimia.....	66
3.2.2 Ubicación geográfica.....	66
3.2.3 Contexto socioeconómico.....	67
3.2.4 Recursos naturales.....	67
3.2.5 Política.....	68
3.2.6 Cultura.....	68
3.2.7 Descripción de la vida cotidiana.....	68

3.2.7.1 Casa.....	69
3.2.7.2 Fines de semana.....	69
3.2.7.3 Trabajo.....	70
3.2.8 Gastronomía.....	71
3.2.9 Turismo.....	71
3.2.10 Población joven.....	72
3.3. Muestra.....	73
3.4. Instrumentos.....	74
3.4.1 vida placentera no sana.....	74
3.4.2 vida comprometida con tus talentos.....	78
3.4.3 vida altruista.....	79
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>83</b>
Resultados.....	83
4.1 análisis cuantitativo.....	83
4.2 gráficas y análisis de instrumentos.....	84
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>116</b>
Conclusión.....	117
5.1 Discusión.....	119
5.2 Recomendación.....	119
5.3 Referencias.....	120
5.4 Anexos.....	126

5.5 Evidencias.....	132
---------------------	-----

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRAFICAS

<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>61</b>
Metodología.....	61
1.- tipos de investigación.....	61
2.- tipos de metodología.....	64
3.- ubicación de la comunidad en la república mexicana.....	66
4.- validez de instrumentos.....	81
5.-edad de muestra.....	84
6.- genero muestra.....	85
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>86</b>
Análisis de instrumentos.....	86
Estilo de vida placentero no sana.....	86
7.- Ítem 1 (PNS).....	86
8.- ítem 2 (PNS).....	87
9.- ítem 3 (PNS).....	88
10.- ítem 4 (PNS).....	89
11.- ítem 5 (PNS).....	90
12.- ítem 6 (PNS).....	91
13.- ítem 7 (PNS).....	92

14.- ítem 8 (PNS).....	93
15.- ítem 9 (PNS).....	94
16.- ítem 10 (PNS).....	95
Estilo de vida comprometida con mis talentos.....	96
17.- Ítem 1 (CCMT).....	96
18.- ítem 2 (CCMT).....	97
19.- ítem 3 (CCMT).....	98
20.- ítem 4 (CCMT).....	99
21.- ítem 5 (CCMT).....	100
22.- ítem 6 (CCMT).....	101
23.- ítem 7 (CCMT).....	102
24.- ítem 8 (CCMT).....	103
25.- ítem 9 (CCMT).....	104
26.- ítem 10 (CCMT).....	105
Estilo de vida altruista.....	106
27.- ítem 1(VA).....	106
28.- ítem 2 (VA).....	107
29.- ítem 3 (VA).....	108
30.- ítem 4 (VA).....	109
31.- ítem 5 (VA).....	110
32.- ítem 6 (VA).....	111
33.- ítem 7 (VA).....	112
34.- ítem 8 (VA).....	113

35.- ítem 9 (VA).....	114
36.- ítem 10 (VA).....	115
<b>CAPÍTULO III</b> .....	116
Conclusión.....	116
37.- resultados generales de los estilos de vida en la comunidad de Tlapacoyan Veracruz.....	117



## **INTRODUCCION**

La comunidad de Tlapacoyan, Veracruz, es una población dedicada al cultivo, ganadería, comercio y turismo, una población que a simple vista se caracteriza como rural (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2021).

A partir de febrero 2020 el virus COVID-19 llega a México, sumándose por el número de casos en una pandemia mundial.

En este estudio se pretende evaluar, investigar y explicar los cambios percibidos en la comunidad en su estilo de vida a partir de la llegada de la COVID-19, se manejan tres importantes rubros de las ciencias del bienestar propuesta por Seligman (1998), los cuales son hedonista, el compromiso con el desarrollo de sus talentos y la vida altruista. Con estos rubros podremos identificar como ha afectado el ritmo de vida, estrés emocional, sus actividades recreativas y la socialización. Se desarrolla esta investigación a través de un instrumento diseñado para detectar el cambio de estos tres factores ya mencionados dando importancia al contexto rural y urbano de esta población, dichos instrumentos serán aplicados a 60 personas entre 18 a 60 años.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

El coronavirus o COVID-19, llegó a China en 2020. Según Milenio 2020: “Los primeros casos que se confirmaron de COVID-19, además de China, fueron en países como Italia y España que registraron números muy altos en cuanto a contagios y muertes” (p. 1).

Se tomó como referencia importante esta fuente ya que era de los primeros medios que brindaban información sobre la pandemia en México, dejando en claro que dicha información no era fidedigna. Cabe mencionar que en Tlapacoyan los medios de comunicación en su mayoría son periódicos locales, radio y televisión del estado de Veracruz, siendo estas no confiables. Por lo cual se tomó como pilar los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud [OMS]:

El brote diseminado de enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) en la provincia de Hubei, en China, y la introducción del virus en la Región de las Américas ponen de relieve la urgente necesidad de una comunicación clara, honesta, concisa y coherente. (OMS, 2020, p. 1).

Se hace referencia también a la revista clínica española que proporciono la siguiente publicación.

El primer caso de COVID-19 se detectó en México el 27 de febrero de 2020. El 30 de abril, 64 días después de este primer diagnóstico, el número de pacientes aumentó

exponencialmente, alcanzando un total de 19.224 casos confirmados y 1.859 (9, 67%) desaparecidos. (Suárez, Quezada y Ronquillo, 2020, p. 465)

Convirtiéndose de una cuarentena a una pandemia, donde todo el estilo de vida cambió radicalmente. Expandiéndose así este virus por todo el mundo y llegando a México unos meses después de haber sido descubierto, en diciembre de dos mil veinte, Según Milenio (2020):

El 28 de febrero del año 2020 se confirmó el primer caso de una persona contagiada de coronavirus. En La Mañanera, conferencia de prensa que ofrece el presidente Andrés Manuel López Obrador por las mañanas, Hugo López-Gatell Ramírez, subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, fue quien confirmó esta noticia. (p. 1)

La pandemia por el COVID-19 sin duda ha dado mucho para reflexionar, es aquí el motivo del por qué se realizara esta investigación. Ya que no solo impactó en el sistema de salud, sino, en la economía global y en la vida de miles de personas. Según Sánchez y Aparicio (2001) “estilo de vida de una persona es el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de esa persona, o más simplemente, la forma de vivir de una persona” (p.8).

Este virus ha afectado la mayoría de los aspectos culturales y sociales, a cada estado y persona. De momento el 2019 se convirtió en 2021, pasando así el 2020 por alto, ya que las actividades principales se pararon, la mayoría en su totalidad, dejando así una incertidumbre y descontrol en México. Pronto el COVID-19 se convirtió en SARS o coronavirus 2 “Esta nueva enfermedad infecciosa por coronavirus (COVID-19), causada por el síndrome

respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2), se informó por primera vez el 1 de diciembre de 2020 y se identificó como un beta coronavirus previamente desconocido. Desde entonces, los estudios han demostrado cada vez más que el SARS-CoV-2 puede transmitirse de manera efectiva entre humanos a través de aerosoles o fómites. Con capacidades de transmisión incluso antes del inicio de los síntomas, esta pandemia está evolucionando y expandiéndose rápidamente” (J Clin Invest. 2020, p. 2202–2205). Dejando no solo un virus permanente, sino una decaída económica mundial.

La comunidad de Tlapacoyan, se encuentra en el centro del estado de Veracruz (México). Las personas en esta comunidad se dedican a trabajar las tierras del campo, crían o cuidan animales de granja y al turismo, entre otras actividades. De acuerdo a la observación y conocimiento que se ha tenido con esta comunidad se sabe que la jornada laboral de los empleados del campo consta de 6 a 10 horas desde las 5 am hasta las 3pm, según sea el trabajo de temporada para así poder llegar a casa y comer junto a su familia. Una jornada laboral en el área agrícola consta según INEGI (2015):

Las personas ocupadas como trabajadores agrícolas laboran en promedio 37 horas a la semana; los hombres promedian 38 y las mujeres 30 horas, lo que indica que estas laboran en promedio tiempo parcial, en tanto que los primeros lo hacen por tiempo completo. En las personas que trabajan de apoyo en actividades agrícolas, los hombres promedian 35.5 horas a la semana y las mujeres 26.2 horas. Se considera que un trabajador labora jornadas completas cuando trabaja más de 35 horas a la semana. Por rangos de horas laboradas a la semana según competencia ocupacional, se obtiene que 70 de cada 100 agricultores trabajan 35 y más horas a la semana,

mientras que en los trabajadores agrícolas de apoyo son 54 de cada 100. En cuanto a los que trabajan jornadas parciales de menos de 35 horas a la semana, son 31 de cada 100 agricultores quienes lo hacen, mientras que en los trabajadores agrícolas de apoyo son 46”. (p. 13).

Las amas de casa realizan labores domésticas y cuidan a sus hijos de lunes a viernes. Los días sábados y domingos tradicionalmente las familias conviven en el zócalo que se encuentra en el centro de la comunidad. En la comunidad existen otras fuentes de trabajo; turismo, hotelería, guías en el río como es en el Filo bobos, la cascada del encanto, zona arqueológica, cabañas ecoturísticas, comercio y gastronomía que es de los factores económicos más importantes, ya que poseen una variedad en sus platillos que se pueden disfrutar que se pueden disfrutar en sus puestos establecidos. En este sitio la población disfruta de sus bares y trovadores por las noches (aquí no existen antros). Es un medio para conocerse y divertirse la que asiste en su mayoría es gente joven y justo es aquí donde se puede encontrar el hedonismo, porque en esta región su mayor distracción es la llegada del fin de semana donde al convivir en estos lugares se exceden y sienten ese placer momentáneo.

Por otro lado en esta comunidad disfrutan sus tradicionales fiestas y un sistema de socialización continua. El distanciamiento social y el “quédate en casa” ha cambiado la vida de la mayoría de pobladores, que de un momento a otro, tratan de adaptarse para poder convivir, por lo que cualquier paso arriesgado podría ser mortal. Y no solamente los pobladores de esta comunidad se ven afectados, si no los turistas recurrentes que visitaban esta comunidad. El gobierno estatal y en específico el gobierno de la comunidad de

Tlapacoyan Veracruz no extiende información precisa a cerca de este virus (anexos se muestra captura de pantalla de la página oficial de Tlapacoyan Veracruz, p. 102 [anexo A]).

En realidad en algunas poblaciones no existe ni la más mínima información de esto, cómo se contagia, cuales son las medidas preventivas y que lugares pueden ser más propensos de contagio. Es sorprendente el hecho de que se ocupe el internet para distintas actividades recreativas pero no para recabar información de lo que está sucediendo en el contexto o en este caso sobre el coronavirus.

Las TIC producen cambios en hábitos de conducta y afectan las relaciones interpersonales. Tienen mayor acceso a actividades de ocio: los estudiantes manifiestan que las TIC facilitan la difusión de una serie de actividades de ocio y recreación que no cuentan con publicidad de pago, ampliando el abanico de posibilidades de actividades culturales, tales como eventos de cine, festivales, recitales, etc. Destacan particularmente el uso de redes sociales y páginas Web como promotoras de actividades emergentes y gratuitas, en su mayoría. (Maldonado, García y Sampedro-Requena, 2019, p. 170)

A manera de complementar dicha afirmación sobre el uso del internet como actividades de ocio y no como medio de información se anexa la gráfica de INEGI en una comparativa del 2013 al 2021 del uso de las TIC como apoyo escolar, donde se logra percibir que en el 2021 bajo el uso de las TIC en función de provecho para los usuarios (Anexo C p. 103).

La comunidad de Tlapacoyan se ha afectado por este virus, por una gran falta de información y desacato en la disciplina tanto por las instituciones como por los pobladores

para guardar un confinamiento. Según la Real academia española (2020) confinamiento es: “Aislamiento temporal y generalmente impuesto de una población, una persona o un grupo por razones de salud o de seguridad” (p. 1).

Actualmente varios sectores como escuelas, dependencias, clínicas, restaurantes, entre otros, han sufrido modificaciones en sus protocolos de atención a la población o la suspensión total o parcial de sus actividades hasta nuevo aviso, causando a su vez un gran impacto en el ámbito económico, social y emocional de la comunidad de Tlapacoyan.

Para México, como ya se ha menciona anteriormente es difícil y complicado encontrar un balance para esta pandemia, por aquellas costumbres que no se han podido dejar pasar sin hacer festejo, tales como doce de diciembre, navidad, año nuevo, día de la madre, etc. Son costumbres esenciales para el estilo de vida de los mexicanos y que por lo general les llegan a causar placer. Aunque no es una fuente del todo fiable, el periódico “El animal político” (2020) señala que:

Para millones de personas en el mundo, esta Nochebuena y Navidad serán muy distintas a las de cualquier otro año. Y en México no será la excepción, la pandemia ha cambiado de una u otra forma la vida y su manera de ver y vivir la Navidad. (p. 2)

La nueva modalidad de la cotidianidad, es decir el estilo de vida de la población, ha modificado la calidad de las relaciones interpersonales, la comunicación, el comportamiento, sentimientos y pensamientos de cada individuo que afecta nuestra convivencia social y bienestar emocional, provocando así, una búsqueda constante de placer y felicidad en

actividades sociales no sanas, sin respetar las medidas de cuidado, llamándolo así hedonismo.

Según Bentham (1748):

El hedonismo sostiene que la única acción o actividad que son capaces los seres humanos es la búsqueda del placer para evitar el dolor o la infelicidad. Todas las acciones que emprende el ser humano son con el objetivo de buscar placer y menos dolor, y es ello lo que fomenta la acción humana. Por su parte, el hedonismo ético, tiene como principio u objetivo contemplar el placer y los bienes materiales como lo más importante de su vida. (p.2)

Esta comunidad ha empezado a buscar el placer para la felicidad a través del hedonismo no sano en zonas con aglomeraciones, fiestas o reuniones clandestinas. Se piensa entonces que no son personas totalmente consientes de una situación pandémica o al menos no notan que con esta actitud tan irresponsable provocan las redes de contagio. Según El chiltepín (diario oficial de Misantla Veracruz) (2020):

Confirma la Secretaría de Salud el primer caso de posible COVID19 en Tlapacoyan  
En seguimiento al panorama estatal del coronavirus (COVID-19), la Secretaría de Salud (SS) informa que, al corte de las 19:00 horas del lunes 16 de marzo, 70 sospechosos (39 mujeres y 31 hombres de entre 8 y 78 años de edad) Tlapacoyan (1). La mayoría con manejo ambulatorio y aislamiento en sus hogares, sólo 5 en hospitalización (p.1).

En este punto retoman las siguientes interrogantes ¿Cómo han cubierto las necesidades en el aspecto social los habitantes ya que los lugares de ocio es decir bares y trovadores se



encuentran cerrados? ¿Cómo ha afectado emocionalmente el confinamiento? ¿Actualmente cómo ha sido su bienestar emocional al no tener esa distracción y tipificación en fines de semana? ¿Cómo han logrado adaptarse a estas nuevas normas? ¿Se tendrá esa conciencia de respetar nuevas normas a su estilo de vida las cuales les están afectando a su sociedad? ¿Las han llevado a cabo? y ¿Qué ha cambiado en su estilo de vida?

Resumiendo en marzo del 2020 llega a Tlapacoyan Veracruz México el COVID-19, afectando a el turismo, la fuerza laboral y la economía en general, su clima emocional y su felicidad y tratando a como dé lugar satisfacerla (hedonismo) y por supuesto empiezan a cerrar medios de socialización para los habitantes, sin duda un cambio importante para su estilo de vida de la comunidad de Tlapacoyan. Según The weather cannel (2020): “Actualmente el 3% de la población de Tlapacoyan Veracruz México está contagiada de COVID-19” (p.17). Se asume que la conducta y la vida que la comunidad llevaba antes de este virus se ha modificado por completo, en los aspectos económicos (macro y micro), turísticos y en lo particular en el aspecto social. Se conjetura que este virus ha provocado un cambio difícil en su estilo de vida en el ámbito hedonista de los pobladores. Según el filósofo Aristipo, citado en Cirene (2017):

Realizó una distinción entre los dos lados del alma humana, un movimiento suave del alma, se conoce como placer y, el otro un movimiento áspero del alma, es decir, el dolor. Concluyó que el placer tiene el objetivo de disminuir el dolor, siendo un camino para conquistar la felicidad. (p.3)

Los pobladores se han enfocado en satisfacer su felicidad hedónica, y han olvidado el esfuerzo por el desarrollar el talento de esta comunidad tanto económico, turístico, social y

emocional. Se ha olvidado a esta altura del confinamiento el ser altruista, simplemente se tiene la necesidad de satisfacerse para lograr ser feliz y no perder el equilibrio, no importando sobrepasar reglas de contingencia o la salud de los que nos rodean.

En un intento fallido por ayudar a la población mexicana se integran las vacunas para combatir este virus, aclarando que no son para eliminar el virus, si no para no fallecer en el intento. Teniendo como tema de debate si la vacuna es algún intento para controlar a la población o simplemente para erradicar el virus. Según la secretaria de salud (2021) nos dice:

El suministro de las primeras vacunas de Covid-19 que se registren para uso poblacional, en el mundo, será limitado a corto y mediano plazo y por lo tanto se requiere definir grupos poblacionales que recibirán la vacuna al inicio y de manera subsecuente. Con este fin, el Grupo Técnico Asesor de Vacuna Covid-19 de México ha consultado los documentos generados por la OMS y diversos países sobre priorización de grupos poblacionales a vacunar, incluyendo los principios éticos en la liberación de estas vacunas. En el análisis del beneficio de la vacunación en relación con el riesgo de morir por Covid-19 en México, los resultados preliminares identificaron que el mayor beneficio se obtiene iniciando la vacunación con trabajadores de la salud y las personas de 60 años o más con o sin comorbilidades por década de la vida descendente, además de las personas de 50 a 59 años con comorbilidades y posteriormente la población restante. En presencia de una crisis de salud pública, la estrategia de vacunación Covid-19 será completamente diferente de los mecanismos habituales del Programa de Vacunación Universal. La comunicación de la estrategia de vacunación Covid-19 debe llevar a cabo un mensaje al alcance y

comprensión de todos, que transparente los criterios de priorización adoptados y el respeto de los principios esenciales de equidad, universalidad y bien común. (p. 2)

Se pretende observar cómo ha sido el cambio del estilo de vida hedónico y el desarrollo de los pobladores de Tlapacoyan Veracruz, como han logrado adaptarse a estas nuevas normas de confinamiento y que información se ha brindado por parte de gobierno e instituciones que ayuden a mejorar el estilo de vida de los pobladores, por lo que se empleara la siguiente pregunta ¿Cómo ha afectado la pandemia por COVID -19 o SARS2 en el estilo de vida a la comunidad de Tlapacoyan, Veracruz México?

**1.1 OBJETIVO GENERAL:** Evaluar la influencia del COVID-19 en el estilo de vida de la comunidad de Tlapacoyan (Veracruz, México).

**1.1.1. Objetivos específicos:**

- Evaluar la influencia del COVID-19 en el estilo de vida hedonista no sano desde el enfoque de las ciencias del bienestar propuesto por Seligman (1998) de la comunidad de Tlapacoyan (Veracruz, México).

- Evaluar la influencia del COVID-19 en el estilo de vida comprometido con el desarrollo del talento propuesto por Seligman (1998) de los ciudadanos de la comunidad de Tlapacoyan (Veracruz, México).

- Evaluar la influencia del COVID-19 en el estilo de vida altruista o significativa con el desarrollo del talento propuesto por Seligman (1998) de los ciudadanos de la comunidad de Tlapacoyan (Veracruz, México).

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación se realiza con el fin de conocer las causas y efectos de la COVID-19 a esta comunidad, que para esta autora es un lugar con el que está familiarizada y le toma valor significativo porque se busca dirigir esta investigación a las autoridades de dicho municipio y que tomen conciencia de la riqueza que tienen como sociedad y entiendan que las personas quieren mejorar su estilo de vida al tener acceso a la felicidad; sin embargo se detienen al no tener apoyo y crecimiento en su entorno. Se pretende identificar con esta investigación los cambios favorables que puede dejar la COVID-19 a los pobladores de Tlapacoyan Veracruz, si es posible encontrar nuevas estrategias económicas, sociales, entre otras; provocando así que los tlapacoyenses encuentren el progreso significativo por medio de tres instrumentos referentes al hedonismo no sano, el compromiso con el desarrollo de talentos y una vida altruista.

Teniendo en cuenta que no hay investigaciones anteriores o antecedentes de estudios similares de esta comunidad, ya que no es muy conocida, esperando que esta investigación ayude a futuros investigadores seguimiento a estos temas esenciales en nuestra vida. De igual forma la información que contiene esta investigación por parte de la pandemia de la COVID-19 no será la más completa que exista por ser un tema realmente nuevo en nuestras vidas.

### **1.3 VARIABLE E HIPÓTESIS**

Aunque la metodología de esta investigación es evaluativa y por lo tanto, no trata de comprobar variables ni hipótesis, si no valorar una situación, por imperativo procedimental, se propone las siguientes variables e hipótesis:

Variable independiente: población antes de la pandemia/ población durante la pandemia.

Variable dependiente: estilo de vida hedonista/ comprometido con sus talentos/ altruista.

H1- la población estudiada antes de la pandemia tenía un estilo mayoritariamente hedonista.

H2- La población estudiada durante la pandemia tiene un estilo mayoritariamente comprometido con sus talentos y altruista.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **INTRODUCCIÓN**

Para hablar sobre la vida cotidiana como espacio de construcción social se debe tomar en cuenta cual era la vida de los que habitan Tlapacoyan hasta unos meses atrás, como ellos crearon y conservaron esta rutina de dormir o despertar a ciertas horas, como cada uno de los pertenecientes a la comunidad tenían un papel que desempeñar dentro de esta comunidad, como van construyendo la cotidianeidad, como las parejas iban a la escuela por los niños, o el trabajador que despertaba a las 5 de la mañana para comenzar su cosecha. Ahora se observa cual es el impacto que trae consigo la pandemia del COVID-19 y como es que está fuerza se internaliza y pasa también a reconstruir lo que era la vida cotidiana, pasa a tomar una nueva forma esta realidad y la comunidad se adapta a ella.

## **2.1 DEFINICIONES Y CLASIFICACIONES DEL ESTILO DE VIDA**

### **2.1.1 La vida cotidiana como construcción social**

Según Uribe (2014) explica desde la psicología social lo que se refiere estilo de vida desde la psicología social:

La vida cotidiana es la realidad interpretada por los hombres, quienes le asignan un significado subjetivo acerca de un mundo coherente, su realidad se origina en sus pensamientos y acciones. Desde el construccionismo social se busca explicar el cómo las personas interpretan o explican el mundo donde viven, desde su realidad interpretada acerca de la vida cotidiana (p.34).

La vida cotidiana puede ir construyendo una identidad social, a partir de las instituciones dominantes como lo es la familia; las relaciones interpersonales que se establecen en el día a día, y el espacio en el que se encuentra, la cultura que envuelve, todo esto engloba la identidad social de un lugar. Exponiendo así que el estilo de vida o vida cotidiana, es necesaria e indispensable para construir el medio ambiente y personalidad por lo que se necesita de todo lo que se rodea, sin una identidad social no podría existir el ser humano.

La historicidad de un lugar permite conocer una visión panorámica a lo individual y colectivo que enmarca los acontecimientos pasados y presentes, sin un estilo de vida perfectamente cimentado, la historia de cada individuo, familia y comunidad se perderían. El conocer la historia de un lugar nos ayuda a comprender el estilo de vida de un lugar en específico y a entenderla como el espacio de construcción social. “La cotidianidad se forma con la trama de las 24 horas de un día cualquiera de una persona” (Uribe, 2014, p.35). La conformación



de la subjetividad, es el proceso de formación del propio “Yo”, es decir, lo que cada quien concibe según su punto de vista e intereses particulares.

El estilo de vida de una forma habitual de vivir con calidad:

Se denomina estilo de vida a la forma en que usualmente se vive de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital; para otros es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de comportamiento de una persona, es una forma de diferenciación social. (Hoffman, 2002, p. 2)

Retomando lo que, menciona Hoffman una persona debe tener calidad en su vida eliminando todo tipo de acciones negativas y nocivas, interacción con el medio ambiente así como buena salud, si por lo contrario el estilo de vida se vuelve nocivo cambiaría toda construcción de hábitos tipificados, afectando principalmente el comportamiento y desarrollo de cada individuo.

Dentro de la construcción social se toca un punto importante de esta investigación llamada la “injusticia social”, en este punto se toma no como un comentario negativo, sino, cómo un aprendizaje que la sociedad nos construye con base a la pandemia. La sociedad debe ser activa en búsqueda de soluciones al incrementar el control de propia vida incrementando el poder, que uno mismo puede tener, es decir, debemos aprender a no ser pasivos políticamente hablando o tomando las riendas de nuestra vida al mismo tiempo que uno va aprendiendo a ver el mundo de forma diferente, hablando directamente de una adaptación social que se aprendió en tiempos de pandemia y tomando como punto central para aplicarlo en situaciones futuras, no dejando que el segmento político influya en nuestra conciencia social.

Fortaleciendo esta aportación se hace referencia a Balcázar (2003):

La IAP representa creencias sobre el papel del científico social en disminuir la injusticia en la sociedad, promover la participación de los miembros de comunidades en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas y ayudar a los miembros de las comunidades a incrementar el grado de control que ellos tienen sobre aspectos relevantes en sus vidas (incremento de poder o empoderamiento. (p. 61)

### **2.1.2 Estilos de vida desde las Ciencias del Bienestar.**

Para Bisquerra (2010) esto representa las ciencias del bienestar:

deberían prestar más atención al desarrollo del bienestar físico, psíquico y social, tal como se deriva de la definición de salud. La educación para la salud a lo largo de toda la vida es la cristalización de este enfoque. Las ciencias del bienestar social incluyen, las competencias sociales, la educación moral y en valores, la política y una parte de las ciencias sociales, principalmente la sociología y el derecho. Las ciencias del bienestar emocional incluyen las aportaciones sobre el bienestar subjetivo, el fluir, las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, las emociones estéticas y la psicología positiva. (p. 249)

Su basta descripción de estas ciencias explica cada aspecto que es importante en el estilo de vida de cada individuo. El bienestar físico, psicológico y social se tomó como una tipificación en el día a día que no se ve la importancia de ello, cuando estos tres aspectos son el equilibrio de nuestro ser.

La epidemiología ha hecho un uso extensivo del concepto de estilos de vida y salud pero con un significado restrictivo, asociándolo a las conductas que los individuos de

manera racional asumen y que pueden ser riesgosas para su salud. En este artículo se reflexiona sobre rasgos comunes que caracterizan algunas de las investigaciones en el campo de la epidemiología sobre estilos de vida, en relación con el padecimiento de algunas enfermedades, que han sido publicadas recientemente. Se concluye un viraje hacia consideraciones contextuales que superan la mirada estrictamente individual de los estilos de vida y la salud. (Álvarez, 2012, p. 5)

Tomando en cuenta lo que dice Bisquerra y Álvarez el estilo de vida desde las ciencias del bienestar representa una totalidad de cada aspecto del ser en creencias, emocional e individual. Indicando que el estilo de vida es esencial ante cada ser humano.

## **2.2 DIFERENCIAS DE ESTILOS DE VIDA ENTRE LO RURAL Y URBANO**

### **2.2.1 Estilos de vida rural y urbana a nivel internacional**

Para tocar el tema principal de esta investigación debe quedar bien definido a que se está llamando comunidad

sirve para designar a una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto (Ezequiel, 2000, p.203)

En una comunidad algo importante que no se tiene que olvidar, es que cada persona cuenta con un sentido de pertenencia, Baigorri (1995) quien define como:

El sentimiento de pertenencia de la población a su comunidad, es fruto de un largo proceso de construcción cultural consciente, en el que intervienen múltiples factores, sobresaliendo entre ellos compartir el territorio, la historia, la lengua, las costumbres, tradiciones y creencias. Este sentimiento de pertenencia es parte inseparable de la identidad cultural, entendida como un conjunto de significaciones y representaciones relativamente permanentes a través del tiempo, que permiten a los miembros de un grupo social que comparten una historia y un territorio común, así como otros elementos socioculturales, tales como un lenguaje, una religión, costumbres e instituciones sociales, reconocerse como relacionados los unos con los otros biográficamente. (p. 20).

Este es relevante para una comunidad afectada como Tlapacoyan, ya que este sentido de pertenencia está en constante desequilibrio cuando el estilo de vida se encuentra en peligro; poniendo en riesgo su cultura, creencias y costumbres principalmente sociales.

Una breve definición de la población urbana y rural “Son urbanas las aglomeraciones de población que poseen 2000 habitantes o más y rurales las que no alcanzan esa cifra; además de estas dos categorías, existe la de población rural dispersa” (Barros, 2005, p. 2) por lo que se puede identificar a una localidad rural o urbana por el número de pobladores.

Un desarrollo rural según Medina indica un cambio para una mejoría, en cuanto una comunidad este con el objetivo de desarrollarse:

Como un proceso mediante el cual se enfrenta la problemática de las zonas rurales en un esfuerzo de cambio para producir transformaciones sustanciales en las condiciones de vida de la población que vive en el campo, en las estructuras económicas, políticas y sociales que faciliten y hagan posible la plena incorporación del hombre rural a las actividades de la vida nacional. Lo concibe como una estrategia del desarrollo global del cual es un componente importante. Su objetivo puede resumirse a lograr que los beneficios del desarrollo lleguen equitativa y oportunamente a la población rural. (Medina, 2001, p. 9)

Una comunidad tendrá dificultades de desarrollo cuando no exista una buena estructura política y social que pueda realizar un buen beneficio para esta, motivando que la comunidad crezca, esta jamás se levantara de una crisis económica, social o de salud, sin este apoyo.

Hasta inicios de la pandemia la comunidad de Tlapacoyan desempeñaba diversos sectores, tratando de desarrollar y crecer poco a poco.

La nueva ruralidad abarca un conjunto de regiones y de zonas, cuya población desarrolla diversas actividades o se desempeña en diversos sectores como la agricultura, la artesanía, las industrias pequeñas y medianas, el comercio, los servicios, la ganadería, la pesca, la minería, la extracción de los recursos naturales y el turismo, entre otros. Los asentamientos que hay en estas zonas, se relacionan entre sí y con el exterior y en los cuales interactúan una serie de instituciones públicas y privadas (Medina, 2001, p.3)

Las situaciones ambientales y contextuales han bajado la esperanza de desarrollo en cada población, ya que distintos sectores o como los llama Medina, nueva ruralidad, ha bajado su actividad y por la economía algunas han dejado de existir buscando la forma de sobrevivir con esta crisis, no solo social, psicológica, si no también económica. Los comercios de esta comunidad quienes se sostenían del turismo, se han visto obligadas a cerrar o bajar su población de personal. Siendo la comunidad de Tlapacoyan rural los pobladores se ven obligados a salir a buscar trabajo a otras comunidades, ciudades aledañas o incluso fuera del país. Obligando a cada individuo a dejar su pertenencia del lugar donde nacieron, su bienestar y estilo de vida.

El contexto urbano es difícil clasificarlo como estilo de vida único, ya que se ha mesclado últimamente lo rural con lo urbano, la forma posible de identificarlo sería con el desarrollo de la comunidad. Según Baigorri (1995)

El proceso de urbanización dejó de ser hace mucho tiempo un mero proceso cuantitativo, de mera acumulación demográfica en torno a una acumulación de recursos, para pasar a ser un proceso de carácter cualitativo. Es porque ya no puede

verse en términos de acumulación exclusivamente, sino en cuanto extensión de estilos culturales, de modos de vida y de interacción social. Es decir, lo urbano ya no está únicamente en las ciudades. (p.9)

En general los cambios que ha habido en nuestro país, del contexto en general es difícil identificar rural, urbano, se puede encontrar en la ciudad personas dedicadas a la agricultura, como en la zona rural un supermercado. Sin embargo es posible que exista diferencia en la cultura y el desarrollo que cada población aporte.

La mejora en las condiciones de vida de la población apartada de las centralidades de la urbe global, así como la conservación del medio rural, seguirán siendo objetivos ineludibles. Pero del mismo modo que no se puede concebir esa población como se concibe al campesinado, tampoco se identifica el medio rural con el medio natural, como el ecosistema propio del campesinado, sino como un artificio más, una parte de la urbe global, con formas y funciones muy distintas de las consideradas tradicionalmente por la Sociología Rural. (Baigorri, 1995, p.9)

### **2.2.2 Estilos de vida rural y urbana a nivel latinoamericana**

Como un estilo de vida entre lo rural y lo urbano en Latinoamérica emiten distinguir cualidades de ambas:

La sociedad urbana era asociada a ideas ligadas a la impersonalidad, al contractualismo y al racionalismo. De esta manera, el estudio de lo rural propuesto por el enfoque dicotómico clásico se preocupaba en determinar evidencias que distinguieran la realidad rural de la urbana, tomando como base la polarización

comunidad/sociedad, no se preocupaba por identificar posibles relaciones de influencia que pudieran ocurrir entre las mismas. (Romero, 2012, p.2)

Como a manera de lista Blume (2004) nos muestra las diferencias entre lo rural y lo urbano en Latinoamérica:

1.-Diferencias ocupacionales, en el espacio rural desde su juventud las personas se ocupan con los mismos tipos de actividades como, por ejemplo, la cosecha y el cultivo.

2.- Ambientales, los habitantes rurales sufren la influencia directa del contacto con la naturaleza y de las condiciones climáticas.

3.-Tamaño de las comunidades, correlación negativa entre el tamaño de la comunidad y personas ocupadas en la agricultura.

4.-Diferencia en la densidad poblacional, las densidades rurales son relativamente más bajas que las urbanas, debido al cultivo.

5.-Diferencia en la homogeneidad y heterogeneidad de la población, los habitantes rurales tienden a adquirir características semejantes por desarrollar las mismas funciones, siendo más homogéneos dado que no sufren los problemas de una intensa división del trabajo.

6.-Diferenciación, estratificación y complejidad social de los grupos rurales, dado que tienden a ser más homogéneos, de menor complejidad y sin funciones especializadas. El aglomerado rural presenta una estructura simplificada.



7.-Diferencia en la movilidad social, baja movilidad sobre el territorio, en lo rural los hijos tienden a seguir la ocupación de los padres.

8.-Diferencia en la dirección de las migraciones, unidireccional del campo (centro de producción de excedentes) para la ciudad (centro de consumo de excedentes), salvo el período de siniestros como ser: epidemias, hambrunas, entre otros.

9.-Diferencias en los sistemas de integración social, los contactos personales establecidos entre los habitantes rurales son inferiores a los urbanos, debido a la baja movilidad y diversificación de los contactos, pero en contrapartida son más densos y menos efímeros. (p5)

Estas grandes diferencias que presento Blúmer, remarcan características inigualables de lo rural a lo urbano, como el hecho que significativamente en una zona rural no habrá diversidad en el ámbito sexual, económico, agrícola y educativo.

Desde la perspectiva latinoamericana las definiciones de ambas zonas, se encuentran enlazadas una de la otra, ya que no se podría definir una sin la ambigüedad de la otra. “Lo urbano, definido como el modelo ideal o el parámetro de referencia para lo rural, dado que siempre se interpretó que el modelo de desarrollo capitalista llevaría a la desaparición de la sociedad rural” (Romero, 1012, p.7). Este punto donde la sociedad urbana desaparecerá la sociedad rural, es muy posible que este proceso exista en la actualidad si se refiere al aspecto social en específico juventud, la moda de la capital, llega a la rural como una bocanada de agua fresca, para imponer esa parte de lo que común mente es llamada moda.

Al observar de qué forma se reconfigura el espacio social rural latinoamericano, se advierten en las últimas tres décadas algunas de las siguientes tendencias:

Consolidación del proceso de transición demográfica, lo que impacta en la estructura y configuración de la familia rural; proceso de urbanización de medianos y pequeños centros urbanos; desarrollo de modelo tecnológico intensivo (revolución verde); transformación de la estructural del mercado laboral; y procesos de emigración campo-ciudad (Romero, 2012, p.20)

Se toma en cuenta las relaciones que proponen los autores anteriormente, con respecto a lo rural y lo urbano, se puede encontrar diversas diferencias entre estos dos aspectos con relación a un entorno, contexto ambiente. Sin embargo hay una gran diferencia entre rural y urbano en el aspecto psicológico, social, emocional y sector salud ya que estos rasgos se encuentran abandonados en el desarrollo rural. No precisamente esto se ve cuando el caos baja a estas zonas, simplemente se ve al momento del crecimiento personal y social de esta comunidad.

### **2.2.3 Estilos de vida rural y urbana a nivel nacional**

En México se sigue el criterio de considerar a una población urbana cuando la localidad tiene más de 2 500 habitantes; cuando son menos de 2 500 se considera como rural, sin tomar en cuenta el criterio señalado antes. Gutiérrez, (2003) “Señala principalmente un número que distingue el número específico de población para determinar urbano u rural” (p. 6), pero sin duda no es el número de habitantes el que especifica como denominar la zona como la señala en la siguiente cita:

La distinción tradicional entre zonas urbanas y rurales dentro de un país se ha basado en el supuesto de que las áreas urbanas, sin importar como se definan, proveen un

estilo de vida distinto y usualmente un estándar de vida más alto que las áreas rurales. En muchos países industrializados, esta distinción se ha difuminado y la principal diferencia entre zonas urbanas y rurales, en términos de las circunstancias de vida, tiende a ser una cuestión del grado de concentración de la población. Aunque siguen existiendo diferencias significativas en los estilos y niveles de vida urbana y rural en países en desarrollo, la rápida urbanización de estos países ha creado una gran necesidad de información relacionada con los diferentes tamaños de zonas urbanas. (Gutiérrez, 2003, p.1)

Bien se ha notado que no por la población en el estilo de vida nacional se etiqueta por el número de habitantes, sino más bien por su desarrollo, a pesar de ser grandes o pequeñas las poblaciones si su desarrollo es progresivo se denominara urbano.

Por otro lado existe una incertidumbre por el hecho de denominar urbano al área y longitud que ocupa la población en la nación:

La dicotomía urbano-rural tradicional todavía es necesaria, la clasificación por tamaño de localidad puede suplementar útilmente esta dicotomía o incluso reemplazarla cuando la principal preocupación es con características relacionadas únicamente con la densidad a lo largo del continuo de las áreas más escasamente pobladas a las localidades más densamente urbanizadas. (Gutiérrez, 2003, p.1)

Y es aquí donde la duda es resuelta, no por tener un desarrollo grande o pequeño se va llamar de una determinada manera, y si se analiza bien la idea anterior movería el estilo de vida de cada población urbanizándola tan solo por su desarrollo, perdiendo toda esencia de lo rural.

Para fines nacionales, al igual que para comparabilidad internacional, la unidad de clasificación más apropiada es el tamaño de la localidad o, si esto no es posible, la división administrativa más pequeña del país. Se debe reconocer, sin embargo, que la distinción entre urbano y rural basada únicamente en el tamaño de la población de las localidades no siempre ofrece una base satisfactoria para la clasificación, especialmente en países altamente industrializados. (Gutiérrez, 2003, p.3)

Se puede concluir los aspectos emocionales decadentes en lo rural, mejores hospitales y atención en lo urbano, el aspecto social se puede tener mediado ya que en ambas zonas no han dejado su interacción. En el aspecto psicológico en la parte urbana siempre ha habido mejor atención psicológica que en la rural. Se integra la parte psicológica ya que con cualquier golpe a cualquier comunidad esta parte resalta. Ya con más de un año de su aparición ha dejado huella en cada uno de los pobladores de esta tierra, quienes han sufrido, pérdidas significativas, depresión por diversas etapas del virus, siendo específica una de ella es el encierro que muchos le llaman al estar en casa, día, tarde y noche. Por ello no solo es cuestión de la zona rural o urbana, si no es en cada aspecto de nuestro estilo de vida que este virus ha afectado.

En China se ha reportado un incremento de los síntomas depresivos en la población juvenil del 22.6%, que es mayor que lo reportado en otras investigaciones en escuelas primarias (17.2%). Durante la pandemia de COVID-19, la reducción de las actividades al aire libre y de la interacción social puede haberse asociado con un aumento de los síntomas depresivos en los niños”. (Nicolini, Humberto, 2020, p. 543)

En este punto donde se tiene bien claro que es rural y urbano, como caracterizarlo y todos sus puntos esenciales que lo identifican. Es momento de mencionar a la comunidad rural de Tlapacoyan Veracruz México. Comunidad que es rica en diversas características dichas que ha hecho crecer a esta población. A continuación se presenta la descripción del estilo de vida rural de Tlapacoyan:

En aspectos generales la comunidad tiene una tradición fuerte, una rutina establecida principalmente por sus actividades económicas y el comercio.

Casa: La mayoría de las mujeres de esta población se quedan en casa a realizar labores domésticas y cuidar a los hijos, de lunes viernes, en la mañana realizan el “lonche” palabra que los lugareños llaman a el desayuno para llevar, van a dejar a los hijos a la escuela, a las 12 p.m. llevan el “lonche” hasta el trabajo de cada esposo. Después realizan las compras, limpian su hogar, sus distracciones son ver novelas o platicar con amigas/vecinas y realizan la comida para la familia. Cuando el esposo llega a casa, la esposa va por los hijos a la escuela, es obligatorio comer con toda la familia y ver la televisión. Para las personas que viven cerca del campo se duerme a las 8pm.

Recreación: Los días sábados, muy temprano, los hombres de la casa van al lugar de trabajo únicamente a recoger su pago de la semana. Posteriormente, tienen como tradición “bajar al zócalo”, esta frase se refiere al ir a andar al centro, se dice de esta forma ya las viviendas están a lo alto y alrededor del centro de la localidad. Como costumbre para los regionarios, cada domingo se va a misa por la tarde, y posterior a esta celebración se da el entretenimiento: caminar alrededor del parque, tomar un helado o solo disfrutar del día. Existe cierta distribución para sentarse en las bancas del parque que se puede tomar como una tradición.

Agricultura/Ganadería: Las personas que se dedican a trabajar en el campo se levantan desde las cinco de la mañana, se desayuna café con pan, ya que deben de trabajar con la luz del día en las huertas. Inician su labor en la siembra y a las 12 del día con exactitud, se reúnen todos los trabajadores en un árbol bajo sombra para comer el lonche, aproximadamente de 10 a 15 trabajadores. Su jornada laboral termina de 3 a 5 de la tarde según sea el trabajo de temporada, en temporadas de plátano, naranja, pimienta, limón y vainilla.

Comercio: En el parque hay casetas blancas donde venden dulces, juguetes y cacalás preparadas (chicharrones preparados). El mercado está de lunes a viernes, a un costado de la iglesia donde la mayoría de mujeres van a comprar sus productos para realizar sus comidas; dentro de este mismo mercado se pueden encontrar puestos de comida. Se pueden encontrar a señoras que trabajan hasta sentadas en las esquinas o en un local de 1 m<sup>2</sup>, En algunas casas se llega a ver una reja de madera sin ningún letrero, sin embargo, los mismos habitantes o los turistas recurrentes, saben que en esas casas hay venta de productos de la región.

Gastronomía: En el zócalo se encuentra Don Erasmo, famoso por vender paletas por más de 20 años en la misma esquina del parque, esquites preparados con su famosa salsa de chiltepín de la región. Mariscos, huevos al gusto, pero en todos los puestos de comida encontrarás el famoso chilposo el cual está hecho de un caldo rojo, pollo, hoja santa, verduras y bolas de masa fritas, tlacoyos de alverjón, frijol y chicharrón pueden ser preparados con diferentes salsas, sin embargo la salsa

Más famosa es la negra, que está hecha de chipotle (receta especial que ha pasado por generaciones) venden tamales jarochos de mole rojo o verde. Sin embargo, los tamales más famosos de la región son los chilahuates, hechos a base de masa, rellenos de frijoles y

calabaza con un toque de chiltepín, de igual forma envueltos de hoja de plátano. La venta de tacos al pastor al carbón y hot dog en la madrugada es muy conocida por los jóvenes, ya que es costumbre salir de los bares y pasar por unos tacos al pastor, el hot dog hecho a base de pasta hojaldre y una salchicha.

Turismo: Otra fuente de trabajo para los lugareños es el turismo dentro de la famosa Cascada del Encanto, hay guías que dan la breve explicación que en esta cascada se juntan dos ríos y forman el río Filobobos. Llevan a los visitantes en una balsa inflable para seis personas, con chalecos salvavidas y cascos, a conocer la cascada pasando por una cueva. Se puede realizar rapel, tirolesa o pasar por un puente colgante, hacer kayak en los rápidos del Filobobos y en el mes de septiembre hay una carrera en los ríos rápidos. Hay hoteles de diferentes estilos, que sobreviven del turismo que visitan la comunidad en verano. Para turismo o personas de la región con alto prestigio a un costado del parque hay un restaurante muy famoso que se llama “Las Acamayas”, que recibe su nombre por la venta de acamayas de la región. A este lugar las personas van para comer, o incluso ir por una “michelada” (cerveza preparada) o por café muy famoso de la región. Mientras que se disfruta de una rica cerveza o café a la orilla del parque se disfruta de la música de marimba que toca en la esquina del parque sin ningún costo.

Población joven: Los fines de semana acostumbran ir a bares o trovadores de la comunidad. En esta población no existen antros, los bares son cantinas como se conocen en Puebla, y los trovadores son como bares con música en vivo especialmente de rock en español.

## **2.3 LOS ESTILOS DE VIDA DESDE LAS CIENCIAS DEL BIENESTAR**

### **2.3.1 Introducción**

La principal perspectiva del estilo de vida desde las ciencias del bienestar es la psicología positiva. Estudia las emociones es decir la alegría, felicidad, amor; así como las fortalezas, optimismo, creatividad, la gratitud, sabiduría, resiliencia y cualquier aspecto que se pueda desarrollar con una buena convivencia, y bienestar emocional. Seligman presenta tres categorías de emociones positivas relacionadas con el pasado, presente y futuro:

Las emociones positivas referentes al pasado incluyen la satisfacción, la alegría, el orgullo y la serenidad. Las emociones positivas referentes al futuro incluyen optimismo, esperanza y confianza. Las emociones positivas sobre el presente se dividen en dos categorías que sean perceptiblemente diferentes: Los placeres: los corporales y más altos son “placeres del momento” e implican generalmente un cierto estímulo externo, y satisfacciones: Las satisfacciones implica la consecución del objetivo por el cual se ha trabajado, el flujo, la eliminación de la timidez, y el saber administrar las emociones negativas para beneficio del objetivo. (Seligman, 2003, p.14)

La falta de motivación o psicología positiva es falta de conocimientos, altruismo, motivación y falta de felicidad, cuando esta no existe no hay una vida placentera con equilibrio.



### **2.3.2 Estilo de vida placentero (placeres sanos y no sanos)**

Anteriormente se identificó que el estilo de vida es como un ser humano lleva su día a día, sin embargo no se obtuvo el estilo de vida placentera, la cual describe los tipos de felicidad con los que la mayoría de los individuos crean una felicidad.

Desde la perspectiva de la psicología positiva existen dos tipos de placeres que responden de forma directa con los accesos o vías de la felicidad (estilos de vida). Un primer denominado es el placer hedónico, el cual consiste en el aumento de las emociones positivas para ser feliz, es decir darles satisfacción a los sentidos de forma permanente, variada y en exceso el cual le permita al individuo ser feliz. Este primer tipo de placer es muy común verlo en la sociedad occidental, principalmente a nivel individualista, en donde la persona se basa y obtiene su felicidad en el mundo material de constantes satisfacciones, es decir, vestir bien, comer bien, divertirse constantemente, buscando en todo momento la felicidad en cuestiones materiales y a corto plazo. (García y de la Oliva, 2019, p.714)

El primer estilo de vida llamado hedonismo se encuentra en la balanza de los placeres no sanos, ya que se conforma de cosas o acciones banales y momentáneas, entendiendo a estos como solo una partícula en la vida que produce felicidad por tiempo determinado, con cosas materiales y no significativas.

En el hedonismo se establecen los placeres como son el consumo en exceso del alcohol, tabaco, sexo, drogas, gastos innecesarios, gustos extravagantes. En este punto cabe recalcar que no por ser un placer no sano, se tiene que ver de una forma negativa. Por lo que aquí entra el respeto a la felicidad y su estilo de vida de cada individuo.

Un segundo tipo de placer denominado placer eudaemónico, el cual postula que el logro de la felicidad no se alcanza de primera mano, sino que exige esfuerzo y trabajo, no solo para conseguirla sino para mantenerla. En este segundo tipo de placer también se ubican las personas comprometidas con su rol social como deportistas, profesionistas, padres de familia, etc. Personas altamente comprometidas en sus papeles y el desempeño disfrutando plenamente ya que el placer es originado de sus virtudes y fortalezas de personalidad. (García, de la Oliva, 2019, p.714)

El segundo placer, es el que se encuentra como satisfacción en la vida, el cual atrae una felicidad autentica prolongada, está a comparación del hedonismo no se consigue fácilmente, requiere de más atención, esfuerzo y perseverancia.

### **2.3.3 Estilos de vida comprometida con tus talentos**

Cuando un individuo se compromete a realizar sueños o metas, automáticamente se está comprometiendo con su sociedad y su comunidad, ya sea que un joven se comprometa estudiar medicina para después llegara su comunidad a ser el mejor médico de la región. Comprometiéndose a que no solo el en su vida profesional crecerá, si no con sus habilidades hará crecer a su comunidad.

Una segunda vía de acceso a la felicidad es aquella vida basada en el compromiso que la persona asume para el desempeño de un papel determinado en la sociedad (su trabajo, su profesión quizá como deportista o algún otro, la maternidad, etc.), por el cual se desea dedicar en la vida, de tal manera que la persona se responsabiliza por cumplir su rol de la mejor forma (García, de la Oliva, 2019, p.713).

Dando no solo un triunfo más en su vida si no una autentica felicidad y valor para sí mismo que no durara por tiempo determinado sino por años.

#### **2.3.4 Estilos de vida altruista**

No solo puedes ser feliz dándote satisfacción a ti mismo, puedes realizarlo con ayuda de terceras personas, se encuentren o no en situaciones difíciles. Tan solo con el hecho de brindar un hombro a una persona quien quiera llorar, un consejo a quien lo necesite, un regalo a quien no lo espere. No se trata de ser hedónico o de satisfacción, se trata de ser feliz con las acciones que tú realices para los demás.

Una tercera vía o acceso a la felicidad es la vida con significado, que es aquella por la cual se entrega la persona hacia los demás, es decir este tipo de vida es de índole altruista, como aquellos líderes que hablan y actúan por las sociedades, vida en la que el placer radica en entregarse y darse a los demás. (García, de la Oliva, 2019, p.713).

#### **2.3.5 Estilos de vida compartida**

La mayoría de los seres humanos obtiene felicidad y satisfacción al compartir su vida con otros individuos, obteniendo una vida saludable y bienestar emocional al interactuar con estos. Se obtiene un estilo de vida compartido al interactuar con uno o más personas en un día común, sin embargo se profundizara en este tema con respecto de una vida compartida.

Se habla de una vida compartida de pareja, con la cual a diario integrarás vivencias, experiencias, conocimientos, riñas, incluso contacto físico, etc., con una pareja se habla de una convivencia diaria, no las veinticuatro horas del día pero si ocho o doce horas dependiendo del estilo de vida de cada individuo. Pero también se identifica una vida

compartida en familia que por lo menos se obtiene la interacción entre tres o más individuos quienes comparten cultura, contexto y techo.

Se enfocó anteriormente el estilo de vida en individuos que compartían las mismas creencias y cultura o incluso solo un techo. Pero una vida compartida también es la sociedad con la se interactúa cada tiempo determinado, una vez por semana, cada mes, cada dos meses, ya que estos forman parte de tu vida saludable física y mental.

### **2.3.6 Estilos de vida lograda**

No solo se refiere al éxito que puedes obtener profesionalmente, o incluso en el ámbito educativo, habla de un estilo de vida que generaliza el contexto en el cual te desarrollas. El adaptarte a una nueva escuela, una nueva casa, una nueva religión, es llamar un estilo de vida lograda, ya que no solo se refiere al llegar a adaptarse si no al llegar a ser feliz en este nuevo contexto cambiando totalmente lo que antes era tu estilo de vida. Que ahora es un nuevo comienzo en tu estilo de vida lograda por una buena salud y bienestar.

## **2.4 LA INFLUENCIA DE LA COVID-19 EN EL ESTILO DE VIDA RURAL Y URBANO**

### **2.4.1 COVID-19**

Ahora es momento de informar sobre el coronavirus en México. A manera de introducción se informa a cerca del virus que está acabando lentamente con la mayoría de la población del mundo.

Según el artículo de la OMS, expone el inicio del COVID-19 en el mundo:

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común, hasta enfermedades graves. Un nuevo coronavirus (CoV) es una nueva cepa de coronavirus que no se había identificado previamente en el ser humano, es conocido como 2019-CoV o COVID-19, detectado en diciembre 2019 se notificó el primer brote, proveniente de un mercado de mariscos en la ciudad de Wuhan (China). (OMS, 2020, p.1)

Según la OMS, expone los cuidados para evitar el virus y los riesgos que pudiera tener una persona al contraer este:

En los casos más graves, pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte. Las recomendaciones habituales para no propagar la infección son la buena higiene (cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar) y la cocción completa de la carne y los huevos. Asimismo, se debe evitar el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, como tos o estornudos. (OMS, 2020, p. 2)

Según visión expone el cómo se puede contagiar una persona de COVID-19, explicando en qué medios es posible el contagio:

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID19 al toser o exhalar. (Visión, 2020, p.1)

Según Visión (2020) indica el tiempo en el que el virus transcurre y los pasos a seguir al tener un contagio:

El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días. (p. 3)

Los síntomas del COVID-19 son semejantes a una gripa común o una infección, sin embargo es indispensable estar pendiente de cualquiera de estos síntomas según Visión:

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. (Visión, 2020, p.3)

Esta información indica la mayoría de los aspectos del COVID-19 que se debería saber por lo menos la mayoría de las poblaciones en México, sin embargo la mayoría tan solo sabe que el virus se propaga con el contacto humano por ello la “sana distancia”. Es por ello que a la población se le ve muy asustada por la situación de salud actual. Pero lo que muchos no se han dado cuenta es que el virus es transmitido por el ADN, el cual se obtiene en sangre, saliva, fluidos corporales, etc... No por el hecho de tocar a una sola persona. Existe mucha incertidumbre en este virus, y muy poca información. Lo más importante es poder llevar a cabo todas nuestras medidas necesarias para no llegar a tener un contagio y realizar la propagación de este, realizar una buena búsqueda de información y difundir toda aquella información que tuvieran.

#### **2.4.2 La influencia de la covid-19 en el estilo de vida urbano**

Así como en la comunidad de Tlapacoyan empezó a intervenir este virus, también empezó en todo el mundo, el virus atacando en primer plano en ciudades principales con mayor población y luego en zonas rurales hablando de meses de distancia. “En Latinoamérica, el impacto de la pandemia se observó primero en las grandes ciudades, para luego pasar a zonas rurales que parecían inicialmente protegidas”. (Gozzer, 2020, p.23)

Cuando se compara el desarrollo humano, el acceso al agua y saneamiento y el grado de corrupción de la sociedad de los países donde empezó la pandemia, en la mayoría de los cuales ya está controlada, con los 15 primeros países latinoamericanos afectados, se observa que estos últimos están en desventaja. Los dos primeros indicadores son especialmente importantes para las zonas rurales y representan una

mayor vulnerabilidad y riesgo de transmisión y de complicaciones. (Gozzer, 2020, p.24)

Se habla que los recursos rurales es decir la falta de agua potable, electricidad, recursos materiales, y de sanidad son fuente importante para el pase de la pandemia. A pesar que ventajas tiene el ser zona rural de igual manera tiene sus desventajas y viceversa el estar en una zona urbana tiene sus ventajas y desventajas.

En Latinoamérica, la enfermedad estuvo primero asociada a personas de nivel socioeconómico medio o alto que pueden viajar al extranjero. El primer caso detectado en Perú fue el de un peruano con esas características. Sin embargo, cuando la transmisión es sostenida. (Gozzer, 2020, p .24)

Así como una simple parte económica puede afectar a una familia, así la parte de un virus mortal afecta a un estilo de vida de una población.

Según Miramontes (2020) México es un país preparado para epidemias:

En México se cuenta afortunadamente con la experiencia de vigilancia epidemiológica a raíz de la pandemia de H1N1 de 2009 y ello ha permitido que la Secretaría de Salud haya podido instrumentar medidas preventivas y de preparación desde enero del 2020. Además de ello, las autoridades federales se asesoran de grupos de matemáticos expertos en modelos epidemiológicos que provienen de instituciones de prestigio en el campo como la UNAM y el CIMAT. (p. 8).



Retomando su opinión de Miramontes 2020 México es un país con experiencia en virus y pandemia. Sin embargo en la mayoría de los casos que se han expuesto pareciera que México no había pasado por esto antes. Si hubo un terrible virus hace unos años que a la mayoría de los pobladores en especial niños los encerraron en casa una semana por mucho una semana, y fue un virus que se controló con efectividad en las ciudades. Sin embargo con el COVID-19, hizo ver a algunos pobladores que México en sector salud y psicológico sigue atrasado, sigue viviendo en los años noventa, donde en comunidades rurales morían gente de dengue, neumonía, influenza, etc. Pero ahora se da cuenta la mayoría de población que nuestro sistema social, salud, psicológico, no está preparado para una pandemia de este nivel como lo que es COVID-19.

Adicionalmente existe una estrategia sin precedente, a nivel mundial, de comunicación directa diaria de parte de las autoridades federales, para comunicar la evolución diaria de la enfermedad en México. Un problema crucial tanto para las autoridades, académicos y población general, es saber con cierto grado de certeza al menos dos datos importantes de la epidemia en México. Uno es el día de mayor contagio, es decir, el pico de la curva y por tanto el número máximo de enfermos ese día (no debería rebasar el número de camas de hospital disponibles) y por último, la fecha de desaparición de la enfermedad ¿se puede predecir alguna de estas fechas con suficiente antelación y exactitud? Aparentemente no y eso es una mala noticia. Se trata de un problema similar al de la predicción del clima a largo plazo. Se puede predecir, es un hecho; pero no necesariamente bien. (Miramontes, 2020, p.9)

Sin dudar el gobierno no está preparado para este sistema de virus mundial, dicen tener el control pero tan solo al día de hoy abril 2021 se llevaron a cabo la primera ronda de vacunas para adultos mayores, y el gobierno no pudo tener control sobre este, no existió una estrategia para evitar las aglomeraciones y evitar contagios. Las medidas de confinamiento y distancia social están afectando a la cultura y estilo de vida en México, nunca fueron adecuadas a cada cultura de cada país. No fueron exactamente comprendidas las consecuencias que podrían tener las personas al tener un confinamiento cerca de 6 meses a un año, hablando en general. No se tiene en cuenta las personas que no obtuvieron resiliencia para un confinamiento, un confinamiento que quito de nuestro mayor derecho que es la libertad. Siendo mexicanos abrimos las puertas a las vacaciones, a fiestas tradicionales, cumpleaños, bares y por qué no también relaciones de pareja. A todo esto las autoridades jamás verificaron si el las medidas de sanidad para el COVID-19 eran factibles para el país de México.

Yendo al otro extremo de la página, en la comunidad de Tlapacoyan las autoridades vieron por una comunidad rural no verse afectados, sin embargo el sector salud es decadente, no existe un hospital público que tenga todos los servicios o que principalmente tenga una estricta reglas sanitarias, información acerca de cómo el virus es transmitido o puestos de limpieza o salinización, los mercados siguen abiertos, los bares abren de viernes a sábado sin medidas de higiene, pero si cerraron todos los centros turísticos, cual es el problema aquí.

El estilo de vida de esta población no permite llevar lo cuidados adecuados y con la poca información de las autoridades de la población proporciona mucho menos.

### **2.4.3 La influencia de la covid-19 en el estilo de vida rural**

Las inequidades sociales, económicas y ambientales sistémicas de larga data en los Estados Unidos han puesto a muchas comunidades de color (grupos minoritarios raciales y étnicos) en mayor riesgo de exposición e infección con SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19. , así como resultados más graves relacionados con COVID-19. Debido a que la raza y el origen étnico faltan en una proporción de los casos de COVID-19 notificados, los condados con información sustancial faltante a menudo se excluyen de los análisis de disparidades. Por lo tanto, como complemento de estos análisis basados en casos, los estudios basados en la población pueden ayudar a dirigir las intervenciones de salud pública. Utilizando datos de los 50 estados y el Distrito de Columbia (DC), los CDC identificaron los condados donde había cinco grupos minoritarios raciales y étnicos, hispanos o latinos hispanos, negros, no hispanos o afroamericanos, asiáticos no hispanos, asiáticos, los indios americanos no hispanos o nativos de Alaska y los nativos de Hawái u otras islas del Pacífico no hispanos, podrían haber experimentado un alto impacto de COVID-19 entre el 1 de abril y el 22 de diciembre de 2020. (Adams y Gaves, 2020, p. 2)

No solo se trata en México el aumento del virus en zonas rurales o nativas, si no en el mundo entero que las autoridades dejan en completo abandono comunidades, aumentando contagios y con ello la muerte de muchos pobladores. Basando en Adams y Gaves, hablan que las poblaciones étnicas, hispanas, latinos, etc., que radican en estados unidos son los más vulnerables ante este virus. No solo en México, los mexicanos se encuentran en riesgo, no es específico de ruralidad o urbanismo.

Se escuchan noticias como que otros países están retomando actividades y escuelas con sus protocolos adecuados. Esto según diferentes noticieros que se encuentran en redes sociales, internet, o televisión. Pero realmente es cierto, hay algo que no se ha retomado la cultura de cada país lo identifica y a ello se puede atribuir el paso corto o el paso rápido ante la salida del COVID-19. De algo se puede estar seguro y es que la distribución de vacunas es completamente inadecuada en cada país, prioridades del gobierno no lo se sabe, pero estén seguros que nuestra humanidad está decayendo a causa de esta pandemia.

#### **2.4.4 La influencia de la covid-19 en los estilos de vida de las Ciencias del bienestar**

Hasta este punto se puede afinar que las ciencias bienestar forman una parte importante de la mayoría de cada individuo, integrando como principal punto la psicología de la salud que podría ser definida como:

La disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar. (Oblitas, 2006, p. 8)

Cuando se menciona pandemia o COVID-19, se piensa en el virus en la enfermedad física que este provoca, pero nunca en la salud psicológica, no se pone la suficiente atención en el aspecto más importante para un ser humano o un ser pensante, una salud mental o bienestar. Se ha visto que la felicidad está relacionada con el bienestar y este con todos los aspectos de

la vida. “Cuando las personas se refieren a la salud, generalmente piensan sólo en los aspectos físicos, raramente en los aspectos psicológicos y conductuales asociados también a la misma”. (Oblitas, 2006, p.8)

Aspectos importantes para el estilo de vida que provocan una felicidad y bienestar hoy en día se están perdiendo a causa del COVID-19, según Oblitas: “Hoy también debemos considerar sus aspectos sociales, económicos, culturales y espirituales” (Oblitas, 2007, p. 9)

Teniendo en cuenta lo anterior, la comunidad de Tlapacoyan, existe limitación de distracciones por ser una comunidad rural, tomando en cuenta que a causa del COVID-19 se detuvo en su mayoría toda interacción, está muy importante para provocar una satisfacción o felicidad, provocando una decadencia de sentimientos y emociones positivas. Provocando efectos en la salud, obteniendo estrés en la mayoría de jóvenes, adultos y niños, por no obtener un lazo de apoyo, como efecto de esto orillando a cada persona de esta comunidad buscar una felicidad hedónica.

En la actualidad, existe multitud de evidencia de que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudar a tratar con situaciones estresantes. Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de curación. “El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, extendiéndose desde la enfermedad cardíaca coronaria al cáncer y supresión del sistema autoinmune” (Oblitas, 2005, p.9)

A partir del año 2020 que fue oficial el quedarse en casa y parar la mayoría de nuestras actividades fue un cambio que al principio logro un estilo de vida placentera, que poco a poco se fue invadiendo en hedonismo. La mayoría de personas empezaron a disponer de más tiempo del que estaban acostumbrados en su vida diría, antes de la pandemia, por lo que empezaron a ocupar su tiempo libre en reparar su casa, estudiar leer, se podría decir que satisfacer todas aquellas necesidades sanas. Sin embargo se fueron quedando sin estos placeres y con más tiempo, por lo que buscaban acciones al aire libre, y todo se encontraba cerrado, llegando al punto de satisfacer su felicidad y cuerpo rápidamente, cayendo en placeres no sanos. Como lo son exceso de alcohol, comida o películas. Olvidando el amor a sí mismos a largo plazo.

Cuando una persona deja de alimentar a la mente con experiencias, conocimientos se va deteriorando y se va hundiendo en placeres simples y rápidos. Dejando de crecer como ser humano. Dejando de transmitir día con día los conocimientos a nuestra sociedad. Es decir olvidando de ser productivos tan, solo sumergiéndose en una sana distancia y olvidando la interacción que uno tiene con las personas.

Tal vez en algún momento de la pandemia algunas personas olviden que hay otras personas o que la interacción con otros es importante. Pero no solo es la interacción, sino también en algún momento se puede olvidar que las demás personas necesitan de ti, no económicamente pero en si en forma emocional. La educación no es igualitaria en esta región pues no todos cuentan con una computadora o internet fijo en casa. El ser altruista también perjudica la pandemia, el darle apoyo de cualquier tipo a un ser humano brinda felicidad sana, es decir no solo por un momento.

Sinceramente no suelen la mayoría de las familias convivir las 24 horas del día como la pandemia los están obligando. Pero qué pasa con la parte social, la convivencia con otras personas que no sean del núcleo familiar, ayudan a distraerse, y la convivencia social ayuda a obtener felicidad. De esta forma obtienen impulsos para poder lograr metas. Una vida lograda da satisfacción y plenitud a la mayoría de los seres humanos.

Concluyendo que esta etapa que se está viviendo en la pandemia y confinamiento los individuos de todas las edades está siendo afectada, por el hecho de no obtener un bienestar emocional en esta etapa de la vida provocando un bienestar inestable, viéndolo desde la perspectiva a futuro las personas no están desarrollando metas en las que puedan apoyarse para una motivación. Y si se acerca la psicología positiva a presente la comunidad únicamente está siendo satisfecha momentáneamente.

#### **2.4.5 La influencia de la COVID-19 como conflicto en hogar y escuela**

La pandemia de este virus se ha propagado en todo el mundo, dando de qué hablar, como son las múltiples muertes que ha dejado a su paso, así como la decaída económica; pero no se habla de la poca educación que se recibe sobre esta pandemia que después de dos años de tener una educación en línea desde casa, se viene reincorporando a la normalidad. Lógicamente, la educación que se recibe en casa no es la misma que se recibe en una institución debido a que aquellos padres que se encuentran trabajando en casa “home office”, no solo tienen que estar pendientes de sus actividades laborales, sino también de las del hogar; por lo que los alumnos no tienen ese apoyo total de los padres para poder tener un conocimiento amplio como lo haría un maestro en la institución. Sin mencionar que no todos

los alumnos de México cuentan con equipo para conectarse a sus clases virtuales y mucho menos una conexión a wi-fi.

La falta de equidad en su despliegue, el uso exacerbado de recursos tecnológicos y la densidad de las actividades y tareas que deben realizar los niños, niñas y adolescentes. Asume que todos los hogares poseen condiciones para el estudio, por ejemplo contar con un lugar para realizar tareas y concentrarse en ellas.” (De la Cruz flores, p. 42, 2020)

De la Cruz (o.c.) señala, por tanto, las carencias que se tienen, no solo económicas si no también familiares, falta de tiempo, espacio, atención, educación, cultura... Así que esto añade un conflicto más que deja la pandemia de la COVID-19 dentro de un hogar perteneciente a una comunidad rural.



## 2.5 CONCLUSION

El COVID-19 puso en jaque a todo el mundo afectando a pobres y a ricos, en cada rincón y en cada país. En México se ha vivido un año en pandemia, que ha cambiado nuestro estilo de vida logrado hasta el año 2020; resguardados en casa, sin poder salir con seguridad a la calle. Se obtiene inseguridad por la salud y se busca lo más fácil y lo más rápido que de felicidad. Este virus no se asigna por vivir en una zona rural o en lo urbano, claro tiene que influir en el aspecto de higiene y de la casualidad que en las zonas rurales son lo que más carece.

Pero esto no es lo que más ha afectado el COVID-19, si no en la felicidad de cada persona, recordando un poco que es felicidad:

Se ha manifestado que la felicidad y el bienestar están correlacionados según Tkach y Lyubomirsky (2006):

El estado de ánimo, los rasgos de personalidad, las relaciones sociales, la vida con sentido y el nivel de satisfacción general anticipan en gran medida el desarrollo de la felicidad; mientras que la motivación entendida como nuestra disposición a actuar predice mejor el bienestar y la autoestima de la persona. (. 24)

La felicidad y bienestar propagando lo que comentan estos autores están correlacionados ya que uno lleva a el otro, están conectados sin la felicidad no se podría tener bienestar.

Según Fernández (2009) la felicidad no es comparativa con otro sentimiento o placer, y este puede provenir de diversos factores, no únicamente de personas, objetos, acciones o ambiente: “La felicidad es única, radica en nuestro interior y poco tiene que ver con la

acumulación de bienes. Esto último ha sido ampliamente investigado con anterioridad por diversos representantes de la psicología positiva.” (p.14)

Siendo Seligman quien en opinión es el término de felicidad mejor adaptado a este texto, ya que incluye no solo lo positivo, si no se basa en el ámbito negativo que puede provocar una felicidad:

Felicidad se utilice de manera indiscriminada con el de bienestar subjetivo, entendido éste como un juicio cognitivo global resultado de la combinación entre la satisfacción de la vida y el balance generado por la frecuencia de afecto positivo y negativo. De hecho, estos tres componentes, por consenso, son utilizados por los investigadores de la psicología positiva a la hora de definir operativamente el término. (Seligman, 2002, p. 12)

Tomando como base estas tres definiciones, la felicidad se da por la interacción, el balance entre lo positivo y lo negativo, las relaciones sociales, el sentido que tiene tu vida, el desarrollo, y cada día se fomenta ese sentido que abarca todo el entorno es decir nuestro estilo de vida. Día a día se construye la felicidad personal, con ir a la escuela, visitar a un amigo, ayudar a un discapacitado, pasando un examen, realizando nuevos contratos laborales, paseando por la plaza central, comiendo un tamal, yendo de vacaciones, todo nuestro entorno es parte de la felicidad que se posee. Pero qué pasa cuando nada de esto se lleva a cabo, se llega a esa parte donde se busca como de lugar una felicidad y un bienestar.

Es así como inicia el hedonismo, buscando a cualquier costo la felicidad yéndose por el camino no sano.

Lo que ha dejado la pandemia se resume en una distorsión total del estilo de vida de cada individuo, destrozando cada parte del bienestar de cada uno de ellos. O por lo menos de la mayoría. Claro esto no significa que para todos fuera malo, para algunas personas el modificar su estilo de vida significó estar más al alcance de su familia. Quitarse de compañeros tóxicos del trabajo. Sin embargo existió en algún momento la parte negativa de la pandemia, como pueden ser los jóvenes al no poder salir y realizar una vida social tipificada. O los niños que veían a sus amigos en la escuela. Y uno de los temas más importantes que modificó la pandemia son las relaciones interpersonales en casa, no están acostumbrados a relacionarse las 24 horas del día con la pareja, o los hijos, o la suegra. Siempre se tenía actividades fuera del núcleo, ahora las actividades para 4 o más personas llegan a ser en un mismo lugar, ahogándose la misma convivencia sana.

Eh aquí se coloca el punto de saber en qué nivel le ha afectado en su estilo de vida a la comunidad de Tlapacoyan Veracruz México. Sin duda se cree que la mayoría de las personas de esta comunidad tuvieron un cambio significativo en su estilo de vida que ha afectado su bienestar, crecimiento y talentos.

## III CAPÍTULO

### METODOLOGÍA

#### **3.1 Definición de Metodología: Investigación evaluativa diagnóstica.**

La investigación evaluativa se desarrolló como una alternativa a la metodología cuantitativa, que busca una explicación causal y/o correlativa de la realidad, y a la metodología cualitativa que busca una explicación interpretativa. En otras palabras, la investigación evaluativa no busca explicar ni comprender, sino valorar.

Hay dos tipos de investigación evaluativa:

1. La investigación evaluativa diagnóstica, donde el investigador valora si es eficaz y eficiente un programa, instrumento, proyecto... que ya existía previamente al investigador.
2. La investigación evaluativa a través del diseño, aplicación y evaluación de un programa, un instrumento, proyecto... nuevo que elabora el propio investigador.

En esta investigación en concreto se valora un instrumento, es decir, que tan viable resulta ser la perspectiva del diagnóstico que se ha pervivido del cambio de vida de la comunidad de Tlapacoyan, Veracruz, México, ante a situación vivida en el año dos mil veinte y veinte y dos por el coronavirus. Ya que en esta investigación se considera ver el aumento y disminución del cambio de los habitantes en su construcción social y personal.

Para justificar qué es la investigación diagnóstica, conviene en primer lugar definir qué es evaluación.

Un proceso intencional y sistemático en el que tienen lugar procedimientos de recogida de información fiable y válida que es interpretada en función de su comparación con determinadas instancias de referencia o patrones de deseabilidad, de modo que se posibilite la emisión de un juicio de valor fundamentado sobre la realidad evaluada, capaz de proporcionar pautas para orientar la acción o la toma de decisiones. (Vélaz de Medrano, 1998, p. 309).

La investigación evaluativa diagnóstica se refiere al estudio de un suceso que está presentándose en una población, según Vargas (2009) “La investigación permite cuestionar, reflexionar y actuar sobre el acontecer histórico y social en la medida que favorece un criterio propio, fundamentado científicamente; criterio que beneficia a poblaciones atendidas, la creación novedosa de estrategias y métodos de intervención, el aumento de la calidad de la investigación” (p. 161)

Por lo tanto de acuerdo con Vargas la investigación diagnóstica se enfoca en la aplicación de encuestas, entrevistas o cuestionarios que ayudan a resolver o entender dichos cambios en los comportamientos que han pasado en una situación social el cual es motivo de un estudio.

Los estudios de casos, están enfocados al estudio de las personas los cuales se enfocan en paso a paso de los diversos factores que van produciendo un cambio en un problema social o cambio en esta.

Esto se aclara con la distinción de Stake (2005) sobre los diferentes tipos de estudio de casos, donde señala que el estudio de casos, es el estudio de la complejidad de un caso singular para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes.

Seguendo al mismo autor, se encuentra la diferencia entre dos tipos de estudios de casos:

1. Intrínseco: su finalidad es la comprensión de uno o varios casos particulares.
2. Instrumental: su finalidad es la comprensión de una cuestión general a través de ese estudio de casos. (Stake, 2005, p. 8 citado en Investigación con estudio de casos metodológicos)

Por lo que esta investigación se enfoca en el estudio instrumental cuantitativa.

Otros autores han definido el campo de la investigación evaluativa como el espacio de las ciencias del ser humano donde las preocupaciones teóricas y tecnológicas se mezclan en distinto grado: la preocupación por el saber se une de alguna manera a la preocupación por actuar (Tejedor, 1993).

### **Tabla 1 tipos de investigación**

De forma aclaratoria, el autor propone la siguiente tabla para ilustrar las diferencias entre investigación e investigación evaluativa:

<b>TÓPICOS</b>	<b>INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA</b>	<b>INVESTIGACIÓN EVALUATIVA</b>
<b>PROPOSITO</b>	Incrementar el conocimiento. Sacar conclusiones.	Modificar la realidad. Tomar decisiones.

<b>GENERALIZACIÓN DE LOS RESULTADOS.</b>	A otros ámbitos (validez externa).	Limitado a grupo de referencia
<b>JUICIOS DE VALOR</b>	Conocimiento objetivo.	Asignar criterios de valor.
<b>PAPEL INVESTIGADOR</b>	Autónomo	Dependientes del gestor.
<b>TEMAS</b>	Interés personal y/o científico.	Interés del gestor
<b>METODOLOGÍA</b>	Básicamente cuantitativa.	Diversas.
<b>DISEÑO</b>	Preestablecido.	Preestablecido, pero flexible.
<b>HIPÓTESIS</b>	Explícitas.	No explícitas.
<b>REPLICACIÓN</b>	Exigible.	No exigible.
<b>DATOS</b>	A partir del problema.	A partir de la viabilidad.
<b>CONTROL Y MANIPULACIÓN.</b>	Deseable (exigible en la básica).	Deseable, pero muy difícil.
<b>ALEATORIZACIÓN.</b>	Básica.	No procede.
<b>CRITERIOS DE VALIDEZ.</b>	Interna, externa y de constructo.	Utilidad, credibilidad.
<b>INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.</b>	De acuerdos a reglas definidas.	Valoración por los responsables del programa.
<b>INFORME</b>	Adaptado a la comunidad científica.	Adaptado a usuarios y gestores.

Tejedor (1993)

En resumen, la investigación cuantitativa busca una explicación objetiva y causal de la realidad, mientras que la investigación evaluativa busca transformarla según los intereses explícitos de los implicados en la misma.

Debido a que esta investigación, trata de diseñar, aplicar y evaluar un programa, se determina que esta investigación ha de situarse en el marco de la investigación evaluativa diagnóstica para entender el cambio que se ha tenido en estos dos últimos años.

La investigación evaluativa pertenece a la metodología mixta porque puede utilizar tanto información cualitativa como cuantitativa en su realización y, por lo tanto, instrumentos cerrados (como los cuestionarios) o abiertos (como las entrevistas).

Como ejemplo de investigaciones evaluativas podemos citar los estudios de mercado (cuando tienen una intención académica y no comercial), estudios de resultados de venta de productos, entre otros.

### **Esquema 2 tipos de metodología**

Para ejemplificar todo lo anteriormente expuesto, en el siguiente esquema, De La Oliva (2005), presenta una breve explicación de los diferentes tipos de Metodología básica actual:

La explicación detallada de estas metodologías y métodos sería muy extensa para los límites de esta investigación. Sobre la mayoría de las mismas se pueden encontrar referencias en Sampieri (2005), mientras que las referidas sobre investigación evaluativa ya han sido defendidas en el apartado anterior.



En este punto ya explicado por De la Oliva las investigaciones, este trabajo se centra en una metodología cuantitativa experimental, por lo que se realizaran encuestas cerradas y aplicar un análisis basado en resultados aplicado a población centrada la situación actual. Por ello, siguiendo el criterio de Lawson (1989) de la inadecuación de denominar “hipótesis” a los supuestos de partida de los trabajos que no buscan la confirmación de relaciones causales o correlacionales, en esta investigación, el lugar de las hipótesis (y, por tanto, de las variables que la componen) lo ocupan los objetivos de la investigación como demuestran otros trabajos de esta naturaleza (de la Oliva, 2005).

Los estudios cuantitativos son, predominantemente, de tipo correlacional y causal, mientras que los cualitativos son predominantemente descriptivos y exploratorios. Sin embargo, la investigación evaluativa tiene un carácter valorativo como se señala en párrafos anteriores.

En los siguientes apartados se planteará el diseño y la estructura del programa, que dará paso a la explicación de la técnica de recolección de datos y diseño de instrumentos.

## **3.2 POBLACIÓN**

### **3.2.1 La toponimia**

Tlapacoyan dicta “Lugar donde se lava ropa”; de Tlapacaní, “el que lava algo”, y Yan, posesivo, “lugar de los que lavan”. Se ubica en la región de Nautla, Veracruz. El pueblo de Tlapacoyan es de origen totonaca prehispánico, en su área existió una gran ciudad totonaca hoy conocida como Vega de la Peña. Es conocida porque en ella se llevaron a cabo diversos hechos de armas, con actos heroicos en 1865, cuando estaba ocupada por austriacos.

### **3.2.2 Ubicación geográfica**

Localizado en la zona centro del estado en las coordenadas 19° 58' latitud norte y 97° 13' longitud oeste a una altura de 430 metros sobre el nivel del mar. Limita al noreste con Martínez De la Torre, al sureste con Atzalan, al sur con Jalacingo. Su distancia aproximada al noroeste de la capital del estado por carretera es de 135 Km. Tiene una superficie de 167.96 Km<sup>2</sup>. En 2020, la población en Tlapacoyan es de 61,743 habitantes (30.3% hombres y 44.7% mujeres)

### **Grafico 3 ubicación de la comunidad en la república mexicana**

Fuente: Geografía [Mapa]. <http://www.veracruz.gob.mx>.

#### **3.2.3 Contexto socio-económica**

Mayormente media- baja nivel “C” Un 83% de los hogares de este nivel están encabezados por un jefe de hogar, cuyos estudios académicos cubren mayoritariamente la secundaria, un 7.4% cuentan con conexión a internet fijo en la vivienda, 98% cuenta con un drenaje y sanitario adecuado, el 11.4% cuenta con una computadora y el 54.9% cuenta con un teléfono celular. Cuenta únicamente con un centro de salud para toda la región. (SEV, estadístico, p.5, 2021)

#### **3.2.4 Recursos naturales.**

Entre su vegetación sobresalen limón, plátano y naranja, contando con múltiples hierbas medicinales, venenosas, como el solimán y el palo de leche. Las frutas son variadas y abundantes, algunas no requieren necesidad de cultivo. La ganadería y avicultura en esta población va desde bovinos. Porcinos, ovino, caprino y aves. Su clima es cálido-húmedo-regular con una temperatura promedio de 22°C hasta los 24°C. (SADER, 2019)

El 80% de la población se dedica a la agricultura, el 16% se dedica a la ganadería de vacunos y porcinos y 4% no tienen ingreso de recursos.

**3.2.5 Política** Ofelia Jarillo Gasca, presidenta municipal de Tlapacoyan, Ver., 2018-2021.

### **3.2.6 Cultura**

Existen en el municipio los monumentos al General Manuel Ferrer y Corzo y don Luis Escobar Toledano. En la parte religiosa destaca la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción y la iglesia del cerrito de Nuestra Señora de Guadalupe. Como lugar de interés general se encuentra La finca del Jobo. En cuanto a fiestas, danzas y tradiciones se celebra el 25 de julio la fiesta de Santiago Apóstol con bailes, juegos pirotécnicos, danzas de negritos, tocotines y huehues. El 15 de mayo es la fiesta patronal de San Isidro Labrador. El 13 de junio hay fiesta patronal por el día de San Antonio. El primero y dos de noviembre se festeja a Todos los Santos y Fieles Difuntos, haciendo un concurso de altares en el palacio municipal, participando diferentes escuelas de bachilleres, lo que la convierte en la fiesta más grande. La música de viento, marimba, jarocha, tropical y danzón de las cuales solo la marimba es mayormente conocida. Su gastronomía es rica en Chilahuates, tlacoyos, acamayayas y chilposo.

### **3.2.7 Descripción de la vida cotidiana**

Según INFAED 2020 “El pueblo de Tlapacoyan, es de origen totonaca prehispánico, en su área existió una gran ciudad totonaca hoy conocida como Vega de la Peña. Durante el siglo XVI se congregó en el lugar actual, junto al viejo pueblo de Yohualtlacualoyan, actualmente es altamente reconocida por su calidad de producción de naranja y plátano, antigua cabecera del distrito tributario del señorío azteca, que comprendía los pueblos de: Xilochitlán, Xochicuauhtlan, Tuchtlán, Coapan, Aztapan y Acazacatlán, es conocida por que en ella se

llevaron a cabo diversos hechos de armas, con actos heroicos, por parte de quienes defendían la plaza. Ha sido declarada dos veces heroica.” (p.2)

En aspectos generales la comunidad tiene una tradición fuerte, una rutina establecida principalmente por sus actividades económicas y el comercio.

### **3.2.7.1 Casa**

Las mujeres que se dedican a las labores domésticas sus actividades diarias se podrían describir de la siguiente manera: de lunes a viernes por la mañana realizan el lonche (palabra a la que hacen referencia a un desayuno para su esposo, el cual llevan hasta su lugar de trabajo); van a dejar a los hijos a la escuela, a las 12 p.m. posteriormente llegan a casa después de realizar las compras del día, limpian su hogar y preparar la comida y poco después de las 2pm el esposo llega a casa y la esposa va por los hijos a la escuela, es costumbre comer en familia. Finalizando el día con un poco de distracción al ver novelas o platicar con amigas/vecinas. Para las personas que viven cerca del campo se duerme a las 8pm.

### **3.2.7.2 Fines de Semana**

Siguiendo con la vida cotidiana de los tlapacoyenses, los días sábados, muy temprano, los hombres de la casa van al lugar de trabajo únicamente a recoger su pago de la semana. Posteriormente, tienen como tradición “bajar al zócalo”, las viviendas están a lo alto y alrededor del centro de la localidad. Como costumbre para los regionarios, cada domingo se va a misa por la tarde, y posterior a esta celebración se da el entretenimiento: llegar al zócalo. Existe cierta distribución para sentarse en las bancas del parque. Si observara el zócalo desde arriba: en la parte inferior solo se pueden sentar los jóvenes con mayor jerarquización, en la parte superior los jóvenes de bajos recursos Y a los lados las parejas de edad mayor.

### **3.2.7.3 Trabajo**

La población según INEGI, 2020 el 33.5 % de la población se dedica al sector primario. Las personas que se dedican a trabajar en el campo se levantan desde las cinco de la mañana, se desayuna café con pan, ya que deben de trabajar con la luz del día en las huertas. Inician su labor en la siembra y a las 12 del día con exactitud, se reúnen todos los trabajadores en un árbol bajo sombra para comer el lonche, aproximadamente de 10 a 15 trabajadores. Su jornada laboral termina de 3 a 5 de la tarde según sea el trabajo de temporada, en temporadas de plátano, naranja, pimienta, limón y vainilla. Hay que recalcar que, de la totalidad de los dueños de estas granjas y tierras, el 50 % de estos trabajan como sus mismos empleados, el 30% se dedican a conseguir exportaciones y el 20% no viven en la región. El comercio en esta región se engloba como venta de comestibles ya que, en el parque hay casetas blancas donde venden dulces, juguetes y cacalás preparadas (chicharrones preparados) El mercado está de lunes a viernes, a un costado de la iglesia donde la mayoría de mujeres van a comprar sus productos para realizar sus comidas; dentro de este mismo mercado se pueden encontrar puestos de comida. Se pueden encontrar a señoras que trabajan hasta sentadas en las esquinas o en un local de 1 m<sup>2</sup>, En algunas casas se llega a ver una reja de madera sin ningún letrero, sin embargo, los mismos habitantes o los turistas recurrentes, saben que en esas casas hay venta de productos.

### **3.2.8 Gastronomía**

En el zócalo se encuentra Don Erasmo, famoso por vender paletas por más de 20 años en la misma esquina del parque, esquites preparados con su famosa salsa de chiltepín de la región.

Mariscos hasta huevos al gusto, pero en todos los puestos de comida encontrarás el famoso chilposo el cual está hecho de un caldo rojo, pollo, hoja santa, verduras y bolas de masa fritas, tlacoyos de alverjón, frijol y chicharrón pueden ser preparados con diferentes salsas, la más famosa la negra, que está hecha de chipotle (receta especial que ha pasado por generaciones) venden tamales jarochos de mole rojo o verde. Sin embargo, los tamales más famosos de la región son los chilahuates, hechos a base de masa, rellenos de frijoles y calabaza con un toque de chiltepín, de igual forma envueltos de hoja de plátano.

### **3.2.9 Turismo**

Otra fuente de trabajo para los lugareños es el turismo dentro de la famosa Cascada del Encanto, hay guías que dan la breve explicación que en esta cascada se juntan dos ríos y forman el río Filobobos. Llevan a los visitantes en una balsa inflable para seis personas, con chalecos salvavidas y cascos, a conocer la cascada pasando por una cueva. Se puede realizar rapel, tirolesa o pasar por un puente colgante, hacer kayak en los rápidos del Filobobos. Hay hoteles de diferentes estrellas que sobreviven del turismo que visita la comunidad en verano, en el mes de septiembre hay una carrera en los ríos. Para turismo o personas de la región con alto prestigio a un costado del parque hay un restaurante muy famoso que se llama “Las Acamayas”, que recibe su nombre por la venta de acamayas de la región. A este lugar las personas van para comer, o incluso ir por una michelada o café muy famoso. Mientras que se disfruta de una rica cerveza a la orilla del parque se disfruta de la música de marimba que toca en la esquina del parque sin ningún costo.

### **3.2.10 Población joven**

Los fines de semana acostumbran ir a bares o trovadores del rededor. En esta población no existen antros, los bares son cantinas como las conocemos en Puebla, y los trovadores son como bares con música en vivo especialmente de rock en español.

La venta de tacos al pastor al carbón y hot dog en la madrugada es muy conocida por los jóvenes, ya que es costumbre salir de los bares y pasar por unos tacos al pastor, el hot dog hecho a base de pasta hojaldre y una salchicha. Terminado así un fin de semana, el cual para cada tlapacoyenses es una distracción de un trabajo arduo de lunes a viernes bajo los rayos del sol.

### **3.3. MUESTRA**

Este estudio será aplicado para personas de 18 a 70 años, se realizara un muestreo no probabilístico basado en la convivencia es decir que con ellos los sujetos de estudio serán



captados al azar, sin un juicio a ellos. Con el fin de obtener un mejor resultado ya que con personas de esta edad, es decir adultos, la repercusión de la pandemia por COVID-19 se ha notado más el desequilibrio en su vida que resulta ser más tipificada, que la de los menores de edad.

Se realizó el estudio a personas de dicha comunidad de forma incidental y voluntaria, por lo que la muestra de edades y sexo biológico son diversas y no representativas aleatoriamente. A continuación se describe la muestra: el estudio fue aplicado a 21 hombres y 39 mujeres; el promedio de edades entre estos son de 18 a 20 años, 11 personas; 21 a 29 años, 17 personas; 30 a 39 años 11 personas; 40 a 49 años, 9 personas; 50 a 59 años, 7 personas; 60 a 70 años, 5 personas. Dando un total de 60 entrevistados. Siendo así la población mayor estudiada es de jóvenes-adultos.

### **3.4 INSTRUMENTOS**

Los siguientes instrumentos se diseñaron con la finalidad de obtener una perspectiva en el cambio de vida a partir de la pandemia en tres puntos importantes vida placentera no sana,

vida comprometida con el desarrollo de los talentos y vida altruista, cada uno de los ítems se realizó con palabras y frases cortas para un mayor entendimiento, toando en cuenta el nivel de conocimiento de las personas de la comunidad. Así posteriormente medir los cambios que se obtuvieron en esta comunidad con el COVID-19.

### **3.3.1 Estilo de vida placentero (placeres no sanos)**

#### **Cuestionario de estilo de vida (PNS)**

El presente cuestionario forma parte de un estudio, el cual tiene como objetivo, conocer la repercusión en el estilo de vida, de forma personal como ha modificado la pandemia los ámbitos de obtener la felicidad por medios banales. Esto con el fin de saber, cómo ha afectado el estilo de vida de la comunidad de Tlapacoyan, Veracruz, el COVID-19.

El presente cuestionario forma parte de una investigación para conocer la repercusión de la pandemia en el estilo de vida de la comunidad de Tlapacoyan (Veracruz).

Para responder el cuestionario, te pedimos de favor que leas con mucho cuidado cada pregunta y la contestes con la mayor sinceridad posible, pensando en los que sucede la mayoría de las veces en tus actividades diarias. No existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente nos interesa conocer tu opinión. Las respuestas de este cuestionario son confidenciales y anónimas.

Datos generales			
<b>Sexo</b>	Masculino ( )	Femenino ( )	Otro ( )
<b>Edad</b>			
<b>Trabajo/ oficio</b>			

**Instrucciones:** tacha la respuesta que tus creas más conveniente para ti.

<b>1.-</b>	Pierdo muchas horas de trabajo por estar en fiestas familiares.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>2.-</b>	Me gusta salir a tomar todas las noches.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>3.-</b>	Me encanta comer en exceso.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>4.-</b>	Me gusta mucho fumar todos los días.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>5.-</b>	Cuando bebo alcohol, excedo el límite de copas	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca

<b>6.-</b>	Compro cosas que no necesito para sentirme más feliz.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>7.-</b>	Pierdo muchas horas de trabajo por estar con el celular.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>8.-</b>	Me encantan los videojuegos aunque pierda horas de trabajo o de estudio.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>9.-</b>	Consumo drogas para tener energía y trabajar más.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
<b>10.-</b>	Duermo muy poco porque es mejor pasársela bien.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca

### 3.3.2 Estilos de vida comprometida con tus talentos

#### Cuestionario de estilo de vida comprometida con mis talentos (CCMT)

El presente cuestionario forma parte de un estudio, el cual tiene como objetivo, conocer la repercusión en la vida cotidiana, en el ámbito personal, familiar y profesional, a corto, mediano y largo plazo. Esto con el fin de saber, cómo ha afectado el estilo de vida de la comunidad de Tlapacoyan, Veracruz, el COVID-19.

Para responder el cuestionario, te pedimos de favor que leas con mucho cuidado cada pregunta y la contestes con la mayor sinceridad posible, pensando en los que sucede la mayoría de las veces en tus actividades diarias. No existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente nos interesa conocer tu opinión. Las respuestas de este cuestionario son confidencial y anónimo.

Datos generales			
<b>Sexo</b>	Masculino ( )	Femenino ( )	Otro ( )
<b>Edad</b>			
<b>Trabajo/ oficio</b>			

**Instrucciones:** tacha la respuesta que tus creas, sea la más conveniente para ti.

<b>1.-</b>	Durante la pandemia, emprendí un negocio o proyecto.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
------------	--	---------	--------------	------------	-------

2.-	Dedico mi tiempo libre a cosas que se me dan bien.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
3.-	Es muy importante para mí seguir aprendiendo cosas.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
4.-	En el tiempo que estuve en casa durante la pandemia siempre andaba haciendo cosas	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
5.-	Tengo muchos objetivos y metas a cumplir en el 2022	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
6.-	Mis logros personales me hacen muy feliz	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
7.-	Desarrollo mis talentos cuando trabajo	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
8.-	Logro las metas que me propongo	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
9.-	Tengo planes de crecimiento profesional	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
10.-	Desarrollo proyectos con mi comunidad	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca

### 3.3.3 Estilos de vida altruista

#### Cuestionario de estilo de vida altruista (VA)

El presente cuestionario forma parte de un estudio, el cual tiene como objetivo, conocer la repercusión que ha provocado la pandemia, en la forma de apoyar a terceras personas en cuanto lo necesiten, con el fin de saber cómo ha afectado el estilo de vida de la comunidad de Tlapacoyan, Veracruz, el COVID-19.

Para responder el cuestionario, te pedimos de favor que leas con mucho cuidado cada pregunta y la contestes con la mayor sinceridad posible, pensando en los que sucede la mayoría de las veces en tus actividades diarias. No existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente nos interesa conocer tu opinión. Las respuestas de este cuestionario son confidencial y anónimo.

Datos generales			
<b>Sexo</b>	Masculino ( )	Femenino ( )	Otro ( )
<b>Edad</b>			
<b>Trabajo/ oficio</b>			

**Instrucciones:** tacha la respuesta que tus creas, sea la más conveniente para ti.

\*Si llegaras a tener alguna duda, por favor coméntala.

<b>1.-</b>	Cuando me piden ayuda, la brindo sin pensar.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca

2.-	Cuando apoyo a alguien, me siento feliz.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
3.-	Comparto lo que tengo sin esperar nada a cambio.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
4.-	Con frecuencia regalo mi ropa o cosas parecidas a gente pobre	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
5.-	Me gustaría adoptar un perro de la calle	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
6.-	Regalo comida o despensa a personas pobres	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
7.-	Cuando me encuentro a una persona con discapacidad en problemas, la ayudo sin pensar.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
8.-	Me gustaría obsequiar juguetes a los niños pobres de mi comunidad.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
9.-	Mi vida tiene un sentido más allá de mis propios problemas y necesidades.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca



<b>10.-</b>	Participo en la restauración de los espacios dañados, cuando hay desastres naturales.	siempre	Casi siempre	Casi nunca	nunca
-------------	---	---------	--------------	------------	-------

**Tabla 4 –validez de instrumentos**

<b>TABLA DE VALIDEZ</b>		
<b>CATEGORIAS</b>	<b>SUBCATEGORIAS</b>	<b>ÍTEMS</b>
<b>VIDA PLACENTERA NO SANA (PNS)</b>	Entretenimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta salir a tomar todas las noches.</li> <li>• Pierdo muchas horas de trabajo por estar con el celular.</li> <li>• Me encantan los videojuegos aunque pierda horas de trabajo o de estudio.</li> </ul>
	Relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierdo muchas horas de trabajo por estar en fiestas familiares.</li> <li>• Duermo muy poco porque es mejor pasársela bien.</li> </ul>
	Excesos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me encanta comer en exceso.</li> <li>• Me gusta mucho fumar todos los días.</li> <li>• Cuando bebo alcohol, excedo el límite de copas.</li> </ul>
	Satisfacción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compró cosas que no necesito para sentirme más feliz.</li> <li>• Consumo drogas para tener energía y trabajar más.</li> </ul>
<b>VIDA COMPROMETIDA CON MIS TALENTOS (CCMT)</b>	Aptitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedico mi tiempo libre a cosas que se me dan bien.</li> <li>• Desarrollo proyectos con mi comunidad</li> <li>• Tengo planes de crecimiento profesional</li> <li>• Desarrollo mis talentos cuando trabajo</li> </ul>
	Compromiso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es muy importante para mí seguir aprendiendo cosas.</li> <li>• Tengo muchos objetivos y metas a cumplir en el 2022</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante la pandemia, emprendí un negocio o proyecto.</li> </ul>
	Logros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis logros personales me hacen muy feliz</li> <li>• Logro las metas que me propongo</li> </ul>
	Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el tiempo que estuve en casa durante la pandemia siempre andaba haciendo cosas</li> </ul>
<b>VIDA ALTRUISTA</b>	Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me piden ayuda, la brindo sin pensar.</li> <li>• Con frecuencia regalo mi ropa o cosas parecidas a gente pobre.</li> <li>• Regalo comida o despensa a personas pobres.</li> <li>• Cuando me encuentro a una persona con discapacidad en problemas, la ayudo sin pensar.</li> <li>• Participo en la restauración de los espacios dañados, cuando hay desastres naturales.</li> </ul>
	Conducta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando apoyo a alguien, me siento feliz.</li> <li>• Mi vida tiene un sentido más allá de mis propios problemas y necesidades.</li> <li>• Comparto lo que tengo sin esperar nada a cambio.</li> </ul>
	Deseo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gustaría adoptar un perro de la calle.</li> <li>• Me gustaría obsequiar con juguetes a los niños pobres de mi comunidad.</li> </ul>

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

#### **4.1 Análisis cuantitativos**

El instrumento fue aplicado el día sábado 19 de febrero del 2022 en la comunidad de Tlapacoyan Veracruz, a 60 personas, dicho cuestionario constaba de las tres secciones de estilo de vida; conteniendo así un total de 30 ítems. El instrumento se aplicó en el zócalo de la comunidad, locales comerciales de alrededor del centro de dicha comunidad y el mercado local. Iniciando a las 14 horas y finalizando a las 18 horas. El instrumento se realizó en impresiones con papel y se aplicó en dos opciones a los aspirantes, la primera opción era realizarlos ellos solos y la segunda opción fue leerles cada ítem e ir respondiendo según lo entendido.

## **4.2 Gráficas y análisis cuantitativo del instrumento**

Grafica 5.- edad de la muestra (60 personas)

FUENTE: elaboración propia.

Como se ve en la gráfica anterior la muestra es muy variada en la edad de los participantes, lo que es excelente para saber si a todo el rango de edad se tuvo cambios en el estilo de vida, por otro lado puede ser difícil estudiar toda la muestra por la parte variada que podemos encontrar. Tenemos el 80% de la población muestra que se encuentra entre los 18 a 47 años.

**Grafica 6.- genero muestra (60 personas)**

Fuente: elaboración propia

El género en este estudio se puede percibir a simple vista que el género predominante en la esta comunidad es femeninos con un 65%, dando así un resultado de 35% masculino. De esta forma podemos tomar en cuenta los estudios realizados por INEGI en el 2019: la población en Tlapacoyan es de 61,743 habitantes 30.3% hombres y 44.7% mujeres, lo que da efectividad a nuestra muestra de género.

## **Estilo de vida placentero (placeres no sanos)**

### **Grafica 7.- ítem 1 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

Este ítem nos muestra la importancia de las relaciones social ante el cumplimiento del trabajo en la población, obteniendo como resultado que el 75% de la muestra menciona “nunca” perder horas de trabajo por fiestas familiares y el 20% “casi nunca”; agrupando ambos resultados obtenemos un porcentaje del 95% de carácter negativo al perder horas de trabajo por fiestas, los que nos indica que las personas de esta población tienen un tiempo destinado para cada acción social. Dejando tan solo el 5% de la muestra a favor de perder horas de trabajo por fiestas familiares

### **Grafico 8.- ítem 2 (PNS)**

**Fuente: elaboración propia**

En segundo ítem de vida placentera no sana muestra que el 83% de la muestra afirmo “nunca” salir a tomar todas las noches, con este rasgo podemos asumir que la población no ve como una fuente sana el tomar a diario, un 12% comento “casi nunca” hacerlo; por lo cual obtenemos un resultado de 95% negativo al consumir alcohol diariamente, pero este ítem no nos muestra realmente el hecho que jóvenes y adultos no tomen, ya que, un 5% afirmo salir todas las noches a beber alcohol y aunque el porcentaje negativo a esta acción es mayor, un

5% es preocupante al fomentar o provocar una adicción a este, ya sea por el placer de felicidad momentánea o un simple gusto. Sin embargo se tendría que observar otros factores en este porcentaje de la muestra para saber la causa del beber cada día.

### **Grafico 9.- ítem 3 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

La pandemia del covid-19, ha traído malos hábitos, sin duda alguna el comer inadecuadamente es uno de ellos. En este ítem conoceremos que tanto este mal hábito se ha fomentado. Obteniendo como resultado positivo al comer en exceso un 13% “siempre” y 23% “casi siempre”; si reunimos ambos resultamos obtenemos un 36% de la muestra que tienen el mal hábito de comer en exceso y aunque no es totalidad, es un porcentaje elevado el cual puede provocar obesidad y con ella distintas enfermedades. El 47% dijo “nunca” y el 17% “casi nunca” comer en exceso, obteniendo el 64% de la muestra que dice no tener este mal hábito; es interesante como en esta pandemia sea ha fomentado el gusto por comer, pero también el cuidar la alimentación. Se puede justificar como una negativa al comer en exceso, por la unanimidad de la muestra. Sin embargo la muestra es variada.

### **Grafico 10.- ítem 4 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

El resultado en este ítem no tiene mayor complejidad la población en esta comunidad el 87% “nunca” consume tabaco y apenas el 6% “casi siempre” fuma. Podemos asegurar que este placer no es habitual en esta población.

### **Grafico 11.- ítem 5 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

Con respecto al exceso de copas al beber alcohol, el 73% de la población admitió “nunca” exceder los límites de copas, al igual que el 18% “casi nunca”, sumando un 91% negativo al exceso de alcohol, si bien la población puede estar consiente las consecuencias de este exceso; por otra parte el 4% “siempre” excede el límite de copas, al igual que el 5% “casi siempre” el cual hacen un 8% de personas un problema para el autocontrol que probablemente sea la población más joven que excede estos límites. Concluyendo dicho exceso la mayoría de la muestra ve por su bienestar, suponiendo que toda la muestra haya contestado verídicamente.

### **Grafico 12.- ítem 6 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

Las respuestas que se obtuvieron en la aplicación de este ítem fueron del 70% “nunca” compra cosas que no necesita, también 13% “casi nunca”; obteniendo un total del 83% al no comprar artículos para mejorar el estado de ánimo. Sin embargo durante la aplicación de este ítem los comentarios que se recibieron de la población, referían el no tener la economía para realizarlo y satisfacer su felicidad momentánea. Por otra parte el 3% “siempre” y 14% “casi nunca” realiza compras para ser feliz; consiguiendo un 17% de muestra que llena esta falta de bienestar con placeres momentáneos. Por lo que podemos concluir que a pesar de ser bajo el porcentaje de la muestra quien realiza compras con el fin de satisfacción, es por la parte económica que no puede cumplir esta satisfacción pero realmente existe el deseo de realizarlo.

### **Grafico 13.- ítem 7 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

El celular es un medio de distracción muy común en estos tiempo, sin embargo hay momentos para utilizarlos y en cuales no, así como hay sitios adecuados para utilizarlos, este ítem hace referencia a ello. El 63% de la muestra “nunca” pierde horas de trabajo por estar con este aparato tecnológico, de igual forma que el 17% “casi nunca” lo hace, formando un 80% al respetar los momentos y lugares para el uso del celular. Mientras que el 10% “siempre” y el 10% “casi siempre” pierde horas en el trabajo por estar en el celular asiendo un 20% en unión, en este campo podemos deducir que es el porcentaje de los jóvenes ya que son los que actualmente están más apegados a este artículo. A manera de comentario, no podemos dejar atrás los beneficios que este aparato brinda para los momentos de aburrimiento y esto depende también del ritmo que se tenga en el lugar de trabajo.



#### **Grafico 14.- ítem 8 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

Los videojuegos no son únicos de esta época, han existido años atrás, sin embargo la población joven actualmente los ha visto como un símbolo de placer y beneficio, sin embargo hay un dos perspectivas diferentes en este punto el de los adulto y jóvenes, a continuación veremos los resultados de este ítem: el 80% menciona “nunca” jugar videojuegos al igual que el 12% “casi nunca”, un total de 92% este porcentaje de la población se puede tomar como aquellos que no cuentan con una consola en casa o que por algún motivo solo han podido jugar una vez en su vida. Mientras que el 8% si pierden horas productivas por jugar videojuegos, este porcentaje pudiera ser alto si solo analizáramos a la población joven de la muestra, es por ello que se hizo mención que en este tema existen dos puntos de vista, ya que no para todos es una prioridad.

#### **Grafico 15.- ítem 9 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

Al realizar este ítem fue una decisión complicada ya que muchas personas no entenderían la perspectiva profesional al realizarla, por ello se cambió la perspectiva de ver el consumo de drogas solo por diversión y cambiarlo a la parte productiva como lo es el trabajo. En el resultado del ítem se obtiene el 98% “nunca” consumir drogas para energía, felicidad u otras acciones. Y tan solo el 2% hace mención que “casi nunca” lo realiza.

#### **Grafico 16.- ítem 10 (PNS)**

Fuente: elaboración propia

La importancia de convivir con la sociedad o vivir fiestas para ser feliz la población, no lo ve como una prioridad, ya que el 68% “nunca” se desvela o duerme pocas horas por satisfacer la necesidad de convivir con otras personas. El 27% “casi nunca” se desvela para pasarla bien.

### **Estilo de vida (comprometido con mis talentos)**

#### **Grafico 17.- ítem 1 (CCMT)**

Fuente: elaboración propia

El 60% de la muestra comento que “nunca” en el tiempo de pandemia por el covid-19 inicio un proyecto o negocio, sin embargo no por ser el porcentaje más alto en el ítem, significa que no haya talento o progreso en la población, obteniendo así que el 22% de la muestra “siempre” durante la pandemia emprendió un negocio o proyecto sumándole a este el 8% “casi siempre”, obteniendo un total de personas emprendedoras en la muestra de un 30%. Teniendo en cuenta que la comunidad es pequeña este porcentaje es bastante bueno para quienes tiene un nivel de estudios a nivel media superior.

### **Grafico 18.- ítem 2 (CCMT)**

Fuente: elaboración propia

El desarrollo de la población siempre va en contante con la población que realiza actividades que hacen un bien común, el 62% de la muestra menciona “siempre” dedicar el tiempo a acciones productivas o que activen sus talentos aumentando esto el 22% “casi siempre” dando un total de 84%, lo que aquí es de analizar es el resto, es decir el 16% que dijo “nunca” y “casi nunca” a pesar de ser baja la muestra, es preocupante este porcentaje que no realiza cosas que se les da bien en su vida, podríamos decir que hay una falta de motivación en esta muestra. Viviendo solo para sobrevivir, mas no para vivir.

### **Grafico 19.- ítem 3 (CCMT)**

Fuente: elaboración propia

El 93% afirma “siempre” aprender cosas, sumando el 4% “casi siempre”, dando un total de 97% de interés por aprender día con día. Por otra parte el 3% “casi nunca” le interesa aprender cosas nuevas. En este ítem podemos sacar dos conclusiones, la primera, las personas respondieron por conveniencia para quedar bien y la segunda, realmente tienes interés por

aprender diariamente; solo podemos concluir este ítem al tener la perspectiva y observación del aplicador. En algún momento se llega a dudar de la aplicación y de los parámetros observados, sin embargo se concluye por observación que para la población joven si es importante el aprender diariamente hablando de un 47% de dicha población si se toma un rango de 18 a 30 años, en cambio para los adultos y adultos mayores, ya no es un factor importante para ellos.

#### **Grafico 20.- ítem 4 (CCMT)**

Fuente: elaboración propia

El 65% “siempre” estaba activo en casa al igual que el 22% “casi siempre”, sumado da un valor de 87% esto demuestra que no hay un sedentarismo durante la pandemia en casa en esta comunidad, a este punto se hace referencia a una causa importante, y es el hecho que no respetaran el confinamiento, no por rebeldía, si no, por necesidad, ya que dentro de la población no hay empresas en las que puedan obtener un sueldo seguro, la mayoría de la población vive del comercio, por lo que fuera o dentro de casa tenían que seguir con su ritmo de vida. Mientras que el 2% “nunca” sumado con el 11% “casi nunca” obteniendo un total de 13% al no realizar actividad alguna en casa durante la pandemia. Aquí podemos darnos cuenta de la diferencia de necesidades entre adultos y jóvenes, al hecho de tener padres que vean por ti y ser padre y ver por tus hijos.

#### **Grafico 21.- ítem 5 (CCTM)**

Fuente elaboración propia

El 72% menciona “siempre” y 18% “casi siempre” tener un objetivo o meta a realizar en este 2022 más de la mitad de la muestra, demuestra estar comprometida con metas y objetivos a cumplir para su bienestar. Sin embargo el 7% “nunca” y “casi nunca” el 3% menciona no tener un objetivo o meta a cumplir. A pesar que el 90% es positivo ante el cumplir un objetivo o meta, el 10% de la población no tiene un sueño a cumplir en este año, es decir existe un desinterés en este punto de sus vidas para su bienestar y crecimiento individual.

### **Grafico 22.- ítem 6 (CCTM)**

Fuente: elaboración propia

El tener éxito propio es mérito de una emoción por ello el 80% de la muestra menciona “siempre” y el 18% “casi siempre” sentirse feliz al realizar un logro. Solo el 2% “casi nunca” es satisfactorio para ellos tener felicidad ante un logro cumplido. Por otra parte si retomamos el ítem anterior con este actual, y hablamos que un objetivo o meta llega a ser un logro

personal podemos analizar que el 7% de la muestra mintió al decir que se siente feliz por su logro ya que no sería coherente el hecho de no tener un camino por el cual llegar a la meta.

### **Grafico 23.- ítem 7 (CCTM)**

Fuente: elaboración propia

Al desarrollar los talentos que uno tiene, provoca una satisfacción total y el trabajo se realiza con mayor compromiso, el 65% de la muestra “siempre” y el 25% “casi siempre” desarrolla sus talentos en el trabajo; mientras que el 10% “nunca y casi nunca” los desarrolla es decir no en su totalidad. Probablemente este 10% este en una búsqueda constante de su talento aun.

### **Grafico 24.- ítem 8 (CCTM)**

Fuente: elaboración propia

Las metas en ocasiones se vuelven difíciles de cumplir sin embargo la persistencia siempre es un apoyo, la muestra menciona el 23% “siempre” y 60% “casi siempre” cumple las metas

que se propone; la interpretación en “casi siempre” puede referirse a la dificultad para llegar a la meta, no en tiempo y forma como lo planean pero al final logran hacer un porcentaje de ellas. La suma de “nunca y “casi nunca” nos da un 17% al no poder cumplir con esta meta que se propone, resulta ser difícil, no siempre se puede realizar lo que tenemos en mente.

#### **Grafico 25.- ítem 9 (CCTM)**

Fuente: elaboración propia

El crecimiento profesional debe de ser constante en el lugar donde nos encontremos, la prueba es el 58% “siempre” y el 15% “casi siempre” tener un plan de crecimiento profesional; por otra parte el 17% “nunca” y 10% “casi nunca” tiene el sentido de crecimiento profesional. Este 27% de la población muestra, puede estar afectada por el nivel de estudios que la comunidad cumple, el sentido de vida al que la educación de esta llega, donde realmente no hay un plan de vida que se puedan enfocar estas personas, más que el hecho de dedicarse a la agricultura y ganadería, que para ambas proyectos no se necesita un título profesional.

### **Grafico 26.- ítem 10 (CCTM)**

Fuente: elaboración propia

El desarrollar talentos también son pertenecientes las metas con nuestra comunidad, sin embargo no siempre es posible, la muestra menciona 53% “nunca” y 17% “casi nunca” desarrolla proyectos con su comunidad, se puede deducir con esta información que los pobladores pueden tener una falta de sentido de pertenencia con la comunidad. Mientras que apenas el 17% “siempre” y 13% “casi siempre” están comprometido en realizar proyectos con la comunidad. El tener un 30% de la población comprometidos no es un numero mayoritario, sin embargo existe la pertenencia en esta muestra, podríamos identificar cual es el factor en este rasgo que marca la diferencia, las zonas donde viven, el estatus social o solo una falta de deseo.

### **Estilo de vida altruista**

### **Grafico 27.- ítem 1 (VA)**

Fuente: elaboración propia

El ser altruista no es un don, sin embargo sabemos que no todas las personas lo son y menos si hablamos de grandes ciudades, una teoría del por qué en las grandes ciudades se da con



menor medida, se piensa que es por la economía que se maneja, por otro lado, en las comunidades rurales hay mayor altruismo, prueba de ello tenemos esta ítem, dando un resultado positivo con 46% “casi siempre” y 42% “ siempre” con un total de 88% brindan ayuda sin pensar, que a su vez el 12% dijo “casi nunca” brindar apoyo, a pesar de tener una respuesta positiva a este ítem en la comunidad un 12 % negativo es un nivel alto para un actividad tan sencilla, esto puede ser un resultado de la pandemia, al miedo al tener contacto con otras personas y contagiarse.

### **Grafico 28.- ítem 2 (VA)**

Fuente: elaboración propia

El ítem 1 y 2 de vida altruista llega a tener una conexión, por la consecuencia que puede provocar el ayudar a una persona, ya que, como bien sabemos la felicidad es un placer que fácilmente puede conseguirse sin embargo no siempre perdura y al realizar una acción altruista esta emoción llega a quedar marcada en una persona, pero también puede ser lo contrario y como bien se muestra en el resultado de este ítem el 2% confirma que “casi nunca” hay un sentimiento positivo; el 13% “casi siempre” y el 85% "siempre", con un total de 98% siente felicidad al apoyar a alguien, retomando los resultados del ítem 1 cuando dieron 88% a favor de ayudar, aquí el 98% afirmo sentir felicidad, bien tenemos un 10% de muestra con deseabilidad social.

### **Grafico 29.- ítem 3 (VA)**

Fuente: elaboración propia

Regularmente cuesta ganarse las cosas y no cuesta nada perderlas u obsequiarlas, sin embargo el hecho de dar a terceras personas es un acto meramente altruista y no tiene un valor material con el que se pueda pagar, pero si un valor emocional inexplicable. Se obtuvo el 77% “siempre” y el 18% “casi siempre”, generalizando se obtiene un 95% compartir lo que se tiene sin esperar nada a cambio. El 5% que “casi nunca” comparte. El hecho que se tengo un porcentaje significativo en compartir, no quiere decir el 5% sea egoísta, existen factores distintos que este porcentaje de la muestra no comparta y uno de ellos es el no tener lo suficiente economía para poder compartir, ya que como se sabe esta comunidad no es de altas recursos económicos, se vive al día.

### **Grafico 30.- ítem 4 (VA)**

Fuente: elaboración propia

El obsequiar algún utensilio que ya no ocupes y se encuentre en excelente estado es sin duda una labor altruista, que pocas personas lo realizan, como se ve en los resultados del ítem 4, el 45% de la muestra dice “siempre” y el 25% “casi siempre” regalar ropa u otras cosas a gente que lo necesita y el 18% “nunca” y el 12% “casi nunca” lo ha hecho, este factor llega tener dos variantes, una el hecho que este porcentaje de muestra sean los que reciben los artículos regalados por terceras personas, y dos porque realmente no está en buen estado esas prendas. Sin duda un 70% no lo es todo, pero es posible que este número de muestra sea con posibilidades mayores al 30% de los que no regalan.

### **Grafico 31.- ítem 5 (VA)**

Fuente: elaboración propia

En el ítem 5, se refiere el ser altruista adoptando una vida, dar lo que uno tiene a otro ser vivo, tenemos una porción significativa, 35% “nunca” y 17% “casi nunca” adoptarían, esto llega a tener una posible explicación, el hecho de no tener una economía estable, es posible por la cual el 52% de la muestra no pueda adoptar un perro, o simplemente su gusto no son los perros. Mientras que el 38% “siempre” y 10% casi siempre” adoptaría un perro de la calle.

### **Grafico 32.- ítem 6 (VA)**

Fuente: elaboración propia

El 35% “siempre” y el 23% “casi siempre” regalar despensa o comida a la gente que lo necesita o de escasos recursos, con un total de 58%. Sin embargo el 20% “nunca” y el 22% “casi nunca” lo realiza, con un total de 42%. El querer y el poder son dos palabras con un poder impresionante y una brecha muy grande, el querer regalar comida y no poder hacerlo por no tener la economía suficiente para realizarlo, llega a tener un poder significativo al ser egoísta, en estos casos vamos a ver por nosotros y no por aquellos que no tiene y esto no

significa que no seas altruista, si no que veras la manera de poder ver por ti antes que por los demás.

### **Grafico 33.- ítem 7 (VA)**

Fuente: elaboración propia

65% de la muestra afirma “siempre” y el 25% “casi siempre” ayudar a una persona con discapacidad siendo positivo el resultado de vida altruista con un total de 90%. Pero el 2% “nunca” y 8% “casi nunca” apoyar a personas con discapacidad y realmente por que no ayudarlos, por la falta de credibilidad que este 10% no lo hace o porque no tiene le suficiente interés en perder su tiempo. La falta de empatía actualmente es un problema mayor en la sociedad ya que esta se ha perdido con las farsas que las personas realizan tan solo para sacar dinero, provocando que la empatía se pierda y las personas con verdades capacidades diferentes se queden sin una mano donde apoyar.

### **Grafico 34.- ítem 8 (VA)**

Fuente: elaboración propia

El dar u obsequiar no solo lo que ya tienes, si no lo que realmente quieres dar también forma parte de una vida altruista, comprar para dar, dar lo que ya no usas o simplemente dar aunque no se sobre, es parte del ser altruista. El resultado de este ítem nos dio que el 70% “siempre” y 22% “casi siempre”, siendo así el 92% realiza esta obra altruista, como sien sabemos no siempre se puede aunque se quiera. Por otras parte el 7% dijo “casi nunca” y 1% “nunca”

hacerlo, este 8% no llega a ser un porcentaje elevado para preocupar ya que en esta población existe una pobreza en la que muchos deciden entre comer o comprar juguetes.

### **Grafico 35.- ítem 9 (VA)**

Fuente: elaboración propia

El llevar una vida altruista llega a tener una gran conexión en que tan comprometido llegas a ser con tu propia vida y que tan feliz eres con ella. El 63% “siempre” y el 23% “casi siempre” tiene un sentido más allá de los problemas y necesidades que les rodean como individuos, dando así un total de 86%; sin embargo el 4% dijo “nunca” y 10% “casi nunca” tener este sentido de vida al tener problemas o necesidades; este porcentaje llega a ser un foco rojo en esta comunidad al advertirnos que posiblemente estén pasando por una depresión, no olvidemos que en esta pandemia muchas personas perdieron seres queridos, provocando un desequilibrio emocional.

### **Grafico 36.- ítem 10 (VA)**

Fuente: elaboración propia

En este tipo de comunidades donde llega a ver desastres naturales como deslaves de ríos, huracanes, etc., llega a ver pérdidas graves como casas destruidas por estos sucesos, en estos momentos el apoyo de terceras personas son bienvenidas, sin embargo no siempre se obtiene este apoyo de las personas y a su vez en ocasiones, no es bien recibida esa ayuda. El 28% dijo “siempre” y el 25% “casi siempre” ayudar, por lo contrario el 27% dijo “nunca” y 20%

“casi nunca” ayudar, lo que da un total de 53% a favor de ayudar y un 47% a no ayudar, porcentaje alto para una comunidad con tantos desastres de daños naturales, que bien una vida altruista se hace en unión a la aportación donde todos vean por apoyar a otros y no a uno mismo.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSION**

#### **Grafico 37.- Resultados generales de los estilos de vida en la comunidad Tlapacoyan Veracruz.**

A continuación se presentan las gráficas y resultados generales obtenidos en esta investigación, recordando los tres temas más importantes de la influencia del estilo de vida de la población ante la COVID-19, como son: vida placentera no sana (PNS), vida comprometida con tus talentos (CCTM) y vida altruista (VA).

Tomando como punto de referencia para esta conclusión tres aspectos principales:

\*Existe o no una deseabilidad social en la vida placentera no sana. \*

\*La pandemia ayudo o no a generar más compromiso de vida. \*

\*Aumento o disminuyo la vida altruista en la población.\*

En los resultados analizados, se puede observar una tendencia negativa del 66% en tener una vida placentera no sana, se difiere con este resultado, ya que en base a estos 20 años teniendo contacto con esta comunidad se puede asegurar que ese estilo de vida no es totalmente negativo. Su diversión está basada como ya se ha mencionado en el consumo excesivo de alcohol, drogas y comida en cantidades abundantes. Arthur Balfour 1999 menciona lo siguiente “Es posible que si la humanidad pudiera hacer un balance hedonista, los placeres de la existencia mundana resultarían ser mayores que sus sufrimientos” Esto nos sugiere que la población es susceptible a la deseabilidad social ante este estilo de vida.

En el estilo de vida comprometido con los talentos, se ha encontrado un contraste notorio contra el primer resultado, con un 46% de efecto positivo en cumplir una meta, un sueño u objetivo y se han impulsado gracias a la influencia de la COVID-19 a pesar de los pros y contras que esta pandemia conlleva, dándole un valor agregado en el día a día, es decir, un compromiso de vida. Estos cambios que ha generado la pandemia, han despertado a la sociedad gracias al desequilibrio que se generó y que de alguna manera fue preciso para mejorar.

Con base a los instrumentos aplicados, se obtuvo un porcentaje del 47% de forma positiva en el estilo de vida altruista. Dentro de las entrevistas dirigidas a este punto, se comparte una aportación de un entrevistado. “En estos tiempos de pandemia, es difícil no ver a las personas a nuestro alrededor, de vez en cuando ayudar no cuesta nada y al contrario es una satisfacción realizar alguna obra de caridad, supera por mucho el valor del dinero, claro, en las grandes ciudades esto no sucede” (febrero 2022). Estas palabras hacen caer en cuenta que la satisfacción al ayudar a otros es un valor inigualable que sin duda es causa de felicidad. Conforme a la experiencia que se ha tenido en este lugar, es posible asegurar que a pesar que no sepan claramente lo que significa altruismo, si llevan a cabo lo que representa. Se percibe que esta pandemia aún está dejando alejamiento social el cual ha causado la disminución de altruismo.

Por tanto concluimos con esta investigación lo siguiente:

La pandemia de la COVID-19, dejó sin precedente alguno, diversos beneficios a los pobladores de Tlapacoyan Veracruz, entre ellos reducir excesos y el estar más comprometidos los talentos de vida. Estos aspectos los ha forjado de manera más altruista,



generándoles, así mismo una sociedad con más empatía. Retomando a M. del Mar y Telleria, 2022. “Destacan tres elementos de esta caracterización que son claves para entender la respuesta comunitaria en la pandemia: la dimensión relacional, el intercambio y los espacios cotidianos. En primer lugar, en un contexto general de creciente individualismo, la pandemia y sus consecuencias despertaron una conciencia respecto de las relaciones cotidianas, tanto en su versión física del cara a cara, como en las relaciones a distancia a través de las nuevas tecnologías, de marcada relevancia.” (p.323) esto provocando una concentración más firme en cada uno de las personas. Atendiendo asuntos personales que dan pauta al crecimiento profesional, emocional y social.

## **RECOMENDACIONES**

Independientemente de los resultados aún existen variables que pueden cambiar ya que aún persiste este virus.

## **REFERENCIAS**

*Ariestipo, S. (2017), 11 abril. Significado de Hedonismo. Significados.*

<https://www.significados.com/hedonismo>.

*Álvarez C.L. S. (2012). Los estilos de vida: del individuo al contexto.*

*Revista Facultad Nacional De Salud Pública, 30(1), 95-102. Recuperado a partir*

*de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/7817>.*

*AMAI, N. S. E. (2018). ¿Cuántos niveles socioeconómicos hay y cuáles son sus principales características? |NSE.*

Balcázar Fabricio E. (2003). *Investigación acción participativa aspectos conceptuales y dificultades de implementación*. (N. ° 7–8). Universidad nacional de san Luis Argentina.

C., B. (2005). *Identidades entre lo urbano y lo rural (x ed., Vol. 26)*. Universidad de so pablo. Baigorri. (1995). *De lo rural a lo urbano (No 5)*. Granada.

<http://sistemamid.com/panel/uploads/biblioteca/7097/7128/7129/83387.pdf>.

Channel, T. W. (2020). *Información sobre coronavirus para Municipio de Tlapacoyan, Veracruz, México - Actualizaciones, noticias y consejos de seguridad - The Weather Channel | Weather.com. The Weather Channel*.

<https://weather.com/esUS/coronavirus/l/e210498814b12b5620898028a850b4baac44a0e3f5463d666931da85dbfd3e64>.

Coronavirus. (2020). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>

CEDRSSA, S. (2016, 11 mayo). “ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL. . . DÍA DEL TRABAJADOR AGRÍCOLA (15 DE MAYO)” DATOS NACIONALES. INAOE, Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado 9 de septiembre de 2022, de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2016/agricola2016\\_0.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2016/agricola2016_0.pdf)

*De la Oliva, D., Martín, E. y Vélaz de Medrano, C. (2005) Caracterización y valoración de los modelos de intervención psicopedagógica en centros de Educación Secundaria.*

*Capítulo 2. En C. Monereo y J.J. Pozo (2005), La práctica del asesoramiento educativo a examen. Barcelona: Grao.*

*D. (2021, 10 febrero). Historia de Tlapacoyan. gears Mario blog de Tlapacoyan.*

<http://gears Mario.blogspot.com/2011/11/historia-de-tlapacoyan.html>

[https://nse.amai.org/uncategorized/cuantos-niveles-socioeconomicos-hay-y-cuales-son-sus-principales-caracteristicas.](https://nse.amai.org/uncategorized/cuantos-niveles-socioeconomicos-hay-y-cuales-son-sus-principales-caracteristicas)

*Gozzer, E. (2020). Salud rural en Latinoamérica en tiempos de covid-19 (primera ed.).*

*Instituto de los estudios peruanos.*

*IISUE (2020), Educación y pandemia. Una visión académica, México,*

*UNAM, <http://www.iisue.unam.mx/nosotros/covid/educacion-y-pandemia>, consultado el 21 de junio, 2022.*

*J Clin Invest. 2020; 130(5):2202–2205. <https://doi.org/10.1172/JCI137647>.*

*Lee FC, Adams L, Graves SJ, et al. Condados con alta incidencia de COVID-19 y*

*poblaciones de minorías raciales y étnicas relativamente grandes - Estados Unidos, del 1 de abril al 22 de diciembre de 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2021; 70: 483–489.*

DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7013e1> *icono externo.*

*Manu Ureste (@ManuVPC). (2020, 24 diciembre). Pandemia y Navidad: los relatos de cómo afectados por COVID vivirán la Nochebuena. Animal Político.*  
<https://www.animalpolitico.com/2020/12/pandemia-navidad-relatos-como-afectados-covid-viviran-nochebuena/>.

*Maldonado, G., García, J., y Sampedro-Requena, B. (2019). El efecto de las TIC Y redes sociales en estudiantes universitarios. RIED. Revista Iberoamericana. De Educación a Distancia, 22(2), pp. 153-176.*  
doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>

*Nicolini, Humberto. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. Cirugía y cirujanos, 88(5), 542-547. Epub 08 de noviembre de 2021.*<https://doi.org/10.24875/ciru.m20000067>.

*Milenio 2020.primer caso coronavirusP1,*  
<https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/primer-caso-de-coronavirus-en-mexico-cuando-y-como-fue>.

*Octavio Miramontes. (2020, Junio). Endentados el COVID-19 en México.*

Universidad autónoma de México. <http://scifunam.fisica.unam.mx/mir/covid19.pdf>

Organización Mundial de la Salud. *Orientación sobre el desarrollo de un plan nacional de implementación y vacunación para las vacunas Covid-19. Guía provisional*, Ginebra: OMS, 2020. Disponible en: [https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Vaccine\\_deployment-2020](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Vaccine_deployment-2020)

Oriol, Blanco Y Goma, N. I. R. (2022). *El apoyo mutuo en tiempos de crisis, la solidaria Ciudadanía durante la pandemia covid-19 (El apoyo mutuo en tiempos de crisis ed.)*. Librería latinoamericana y caribeña de ciencias sociales.

OMS, W. (2020). *Nuevo coronavirus 2019*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 9 de septiembre de 2022, de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española (11-02-2021)*, 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es>.

Romero, J. (2012, noviembre). *Lo rural y la ruralidad en américa latina: Categorías conceptuales en debate*. Cielo.

<http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue1-fulltext-176>

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B..

Stake, R. E. (2005) *Investigación con estudio de casos*. Madrid, Morata. Jiménez, V. E. &

Comet, C. (2016). *Los estudios de casos como enfoque metodológico*. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*.

S.A.N.C.H.E.Z.Y.A.P.A.R.I.C.I.O. (2001). *Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos*. *Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos*, *x1x (1)*, 7-19.

<https://Dialnet-EstiloDeVida-4531328.pdf>.

Tlapacoyan. (2021). *Sistema de información estadística y geografía del estado de Veracruz de Ignacio de la llave (N. ° 2021)*. CUADERNILLO MUNICIPAL 2021  
TLAPACOYAN.

Vargas Cordero, Z. R. (2009). *LA INVESTIGACIÓN APLICADA: UNA FORMA DE CONOCER LAS REALIDADES CON EVIDENCIA CIENTÍFICA*. *Revista educación*, *33(1)*, 155–165. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Veracruz, S. I. S. T. E. M. A. D. E. I. N. F. O. R. M. A. C. I. O. N. M. U. N. I. C. I. P. A. L. (2015). *Geografía [Mapa]*. <http://www.veracruz.gob.mx/wp-content/uploads/sites/2/2015/05/Tlapacoyan.pdf>.

FacebookTwitterWhatsAppCorreo Xalapa, Ver | 2020/03/26 - 12:10

Veracruz - Tlapacoyan. (2020). *estilo de vida Tlapacoyan Veracruz*. Recuperado 2022, de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM30veracruz/municipios/30183a.html>

V. Suárez, M. Suarez Quezada, S. Oros Ruiz, E. Ronquillo De Jesús Epidemiology of COVID-19 in México: From the 27th of February to the 30th of April 2020, Revista Clínica Española (English Edition), Volume 220, Issue 8, November 2020, Pages 463-471.

## **ANEXOS**

### **Anexo A**

Fuente:

<https://drive.google.com/file/d/1fPdHWukJD6YCyjedp94QCn2xDC26mo1/view>

## **ANEXO B Datos de la población**





**Referencia: I.** (2021). Indicadores sobre Disponibilidad y Uso de TIC>Usuarios de computadora que la usan como herramienta de apoyo escolar como proporción del total de usuarios de computadora. Porcentaje. ENDUTIH\_PUBLICACION (Porcentaje de usuarios), 2021. INEGI.  
<https://www.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6200032271&tm=6#D6200032271#D6200032270#D6206972697#D6206972697>

## **EVIDENCIAS**

Fuente: elaboración propia

Descripción: Presidencia municipal de Tlapacoyan Veracruz.

Fuente: elaboración propia

Descripción: Iglesia principal de Tlapacoyan Veracruz.

Fuente: elaboración propia.

Descripción: al fondo de la imagen se puede apreciar el famoso restaurante “las acamayas” de la comunidad.

Fuente: elaboración propia.

Consentimiento: no tomado en cuenta.

Descripción: en el lado izquierdo de la imagen se puede apreciar los locales típicos del parque de la comunidad, frente a la imagen o en la esquina superior derecha se puede apreciar el quiosco de la comunidad.

Fuente: elaboración propia

Consentimiento: no tomado en cuenta

Descripción: las nieves calientes famosas de la comunidad. Fuente: elaboración propia.

Consentimiento: las personas que salen en esta imagen dan su consentimiento.

Descripción: familia típica de la comunidad que llegan al zócalo a convivir los fines de semana.

Fuente: elaboración propia consentimiento: autorizado por el padre de la familia.

Descripción: joven que a corta edad inicia su labor vendiendo chiles de la región.

Fuente: elaboración propia.

Consentimiento: autorizado

Descripción: supermercados de la región llamados farmacias medina.

Fuente: elaboración propia.

Consentimiento: no tomado en cuenta.

Descripción: medidas de sanidad ante la nueva variante del COVID-19.

Fuente: elaboración propia.

Consentimiento por parte del dueño del establecimiento.

Descripción: famosos tacos al pastor a la leña.

Fuente: elaboración propia.

Consentimiento: por parte del sueño del local.

Descripción: venta ambulante de la localidad.

Fuente: elaboración propia

Consentimiento: autorizado por el esposo de la vendedora.

Descripción: tipo de casa de nivel social media alta.

Fuente: Elaboración propia

Consentimiento de los dueños de ambas viviendas.

Descripción: las siguientes imágenes son del beneficio de café más grande de la comunidad, donde se permitió realizar entrevistas a trabajadores.

Consentimiento: por parte del dueño del rancho y beneficio.

Descripción: realizando las entrevistas.

Fuente: elaboración propia.

Fecha de termino: 30 de septiembre 2022