

Rutinas, rupturas y herencias del confinamiento por pandemia COVID-19 en Chile

Patricia Lorena Castañeda-Meneses  

Doctora en Ciencias de la Educación. Trabajadora Social

Universidad de Valparaíso. Valparaíso, Chile

patricia.castaneda@uv.cl

Resumen

El confinamiento preventivo por la pandemia COVID-19 puede ser concebido como una ruptura que transformó las rutinas regulares de la población a partir de la permanencia forzada en el hogar y la virtualización de la vida diaria. El objetivo del estudio buscó caracterizar las rutinas regulares, las rupturas pandémicas y las rutinas regulares restablecidas, reconocidas por la población como herencias del período de confinamiento por COVID-19. Se realizó una investigación cualitativa de carácter descriptivo exploratorio con aplicación de entrevistas focalizadas y captura de imágenes fotográficas, que aportaron la información requerida para realizar un proceso de análisis cualitativo categorial. Los resultados indican que las rutinas regulares se adecuaron progresivamente a la situación de confinamiento en el hogar, conformando las rutinas pandémicas necesarias para enfrentar la inédita ruptura en la que se enmarcaba la vida diaria por razones sanitarias y aportando rangos relativos de seguridad en medio de la incertidumbre. Se concluye que la emergencia sanitaria por COVID-19 se constituyó en una ruptura capaz de dividir las biografías en los puntos cardinales correspondientes a antes, durante y después de la pandemia, referencias que se encuentran a la base de las rutinas regulares, rutinas pandémicas y rutinas regulares restablecidas/ rutinas postpandémicas, las que constituyen una secuencia en cuyo despliegue se evidencian los aprendizajes heredados desde un período vital incierto y amenazante.

Palabras clave: Pandemia COVID-19; Confinamiento; Rutinas regulares; Rupturas pandémicas; Rutinas regulares restablecidas; Rutinas post pandémicas; Herencias pandémicas.

Recibido: 12/11/2024 | Evaluado: 12/02/2025 | Aprobado: 04/03/2025 | Publicado: 28/05/2025



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

✉ **Correspondencia:** Patricia Lorena Castañeda-Meneses. Universidad de Valparaíso. Avda. Blanco 951, Valparaíso, Chile. Correo-e: patricia.castaneda@uv.cl

¿Cómo citar este artículo?

Castañeda-Meneses, P. L. (2025). Rutinas, rupturas y herencias del confinamiento por pandemia COVID-19 en Chile. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (40), e21114557. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i40.14557>

Routines, breaks and heritages of confinement due to the COVID-19 pandemic in Chile

Abstract

The preventive confinement during the COVID-19 pandemic can be conceived as a break that transformed the regular routines of the population from forced permanence in the home and the virtualization of daily life. The study's objective sought to characterize regular routines, pandemic breaks, and re-established routines recognized by the population as heritages of the COVID-19 lockdown period. Exploratory qualitative descriptive research was carried out using focused interviews and photographic images, which provided the information required for a qualitative analysis process by category. The results indicate that regular routines were gradually adapted to the home confinement by shaping the pandemic routines necessary to face the unprecedented break in daily life for health reasons and providing relative safety ranges amid uncertainty. It is concluded that the COVID-19 health emergency was constituted in a break capable of dividing the biographies into cardinal points corresponding to before, during, and after the pandemic, references that lie at the base of regular routines, pandemic routines, and reinstatement of regular routines/ post-pandemic routines, which constitute a sequence in whose deployment the inherited learning from an uncertain and threatening vital period are evident.

Keywords: COVID-19 Pandemic; Lockdown; Regular routines; Pandemic breaks; Regular routines restored; Post-pandemic routines; Pandemic Heritages.

Sumario: 1. Introducción, 2. Metodología, 3. Hallazgos, 3.1 Malas noticias desde Wuhan. La amenaza cierta de la pandemia por COVID-19, 3.2 Aprendiendo a vivir en medio de la amenaza del COVID-19. Rutinas regulares, rupturas pandémicas y rutinas pandémicas, 3.3 Rutinas regulares restablecidas posteriormente al confinamiento por COVID-19. Herencias desde las rupturas pandémicas, 4. Conclusiones, 5. Referencias bibliográficas.

1. Introducción

La pandemia por COVID-19 representó un desafío sanitario a escala global, que obligó a la adopción de rigurosas medidas preventivas para evitar su propagación en la población. En Chile, el Ministerio de Salud (MINSAL Chile, 2020; 2022) decretó emergencia sanitaria para todo el territorio nacional, lo que se tradujo en la suspensión de actividades presenciales educacionales, laborales, comerciales, deportivas, recreativas y sociales, abogando por su transferencia a modalidades virtuales. A la vez, se debió normar el funcionamiento presencial restrictivo de las actividades esenciales vinculadas a salud, abastecimiento, servicios básicos, transporte, emergencia, comunicaciones, seguridad y tareas laborales intransferibles a formato digital. Las campañas informativas se orientaron a difundir las principales conductas preventivas requeridas para evitar los contagios, las que correspondían a lavado frecuente de manos, uso de alcohol gel, desinfección de superficies y distanciamiento físico entre personas; destacando el uso universal de mascarillas sanitarias como el principal símbolo de protección personal contra el virus (Castañeda-Meneses, 2023). En el caso de alcanzar reportes estadísticos críticos por alto número de contagios o de fallecimientos por COVID-19, se definió decretar cuarentena en los territorios afectados, medida que implica adoptar el confinamiento obligatorio de la población, con el fin de intentar detener el avance de la enfermedad. Burrone *et al.* (2020) caracterizan el confinamiento como una medida de salud pública que busca controlar brotes generalizados de enfermedades infecciosas, afecta directamente la vida diaria de la población y ocasiona un alto impacto en las condiciones de vida, en los vínculos sociales, en el entorno comunitario y en la salud de las familias. En consecuencia, las medidas definidas para enfrentar la emergencia sanitaria tuvieron efectos directos en las rutinas de las personas, las que tuvieron que ser adaptadas en forma inmediata y forzada a la nueva realidad pandémica que se desplegaba.

3

Las rutinas pueden ser caracterizadas como actividades repetitivas y estables que buscan satisfacer ritmos biológicos y necesidades humanas socialmente definidas, conforme las dimensiones de espacio, tiempo y materialidades disponibles para su realización (Martín-Romera, 2021). La American Occupational Therapy Association (AOTA, 2008), define rutina en los siguientes términos:

Patrones de comportamiento que son observables, regulares o fijos, repetitivos y que proveen una estructura a la vida diaria. Éstas pueden ser gratificantes, promovedoras o perjudiciales. Las rutinas requieren comprometer un tiempo momentáneo y se integran en los contextos cultural y ecológico. (p. 28)

La ejecución regular de las rutinas contribuye a fortalecer el equilibrio emocional, dado que aportan a una organización eficiente de las actividades en el corto plazo y aumentan la autoconfianza y seguridad en el largo plazo (Ullón-Segovia *et al.*, 2024).

En retrospectiva, el confinamiento preventivo de la población ocasionado por la pandemia COVID-19 puede ser concebido como una ruptura que transformó las rutinas regulares, a partir de la permanencia forzada en el hogar y la virtualización de la vida diaria, expresada principalmente a través de las actividades educativas, laborales y sociales que debieron adaptarse a dicho formato (Alzaga y Bang, 2024). En consecuencia, la ruptura pandémica demandó ajustes a las condiciones de habitabilidad y a los recursos digitales disponibles en cada hogar, siendo los criterios de espacio y tiempo los que ocuparon el lugar central en la redefinición de las rutinas en confinamiento, exigiendo poner a prueba las capacidades adaptativas individuales y familiares orientadas a resolver situaciones infrecuentes (Labos *et al.*, 2021; Velázquez-Aquino, 2021). Las condiciones en las que sucedió la ruptura pandémica de las rutinas regulares pueden ser homologadas al concepto de cambio catastrófico planteado por Kielhofner (2004), que se refiere a los cambios abruptos asociados a circunstancias internas o externas que se imponen sin elección, alteran drásticamente la situación vital y exigen una reorganización fundamental de la vida diaria. Con todo, la ruptura pandémica de las rutinas regulares aparece como una acción ineludible, dado que los cambios obligatorios que debieron implementarse se inscribían en los esfuerzos globales destinados a reducir el impacto directo del avance de la enfermedad en las diversas regiones del planeta (Velázquez-Aquino, 2021).

4 Para Hijós y Blanco-Esmoris (2020), la permanencia preventiva forzada redefinió en forma pendular la concepción del hogar, resignificándole desde las valoraciones positivas como lugar de refugio y descanso, hacia referentes negativos de saturación, hostilidad e incertidumbre; dada la concentración y superposición de tiempos y espacios familiares, laborales, educativos, de cuidado personal y de ocio dentro de las fronteras físicas del hogar y en un contexto incierto de emergencia sanitaria. Papez (2022a) constató la dificultad para separar las rutinas de productividad de las rutinas de ocio como problema principal, debido a que debían desarrollarse en un mismo espacio. Esta situación generó hiperactividad y fronteras difusas, siendo las materialidades tales como computadoras, celulares, libros, instrumentos musicales u objetos para manualidades, las que aportaron límites simbólicos entre rutinas, sustituyendo en esta función a la tradicional separación de actividades por espacios. En el mismo sentido, la Red Iberoamericana de Investigación en Trabajo, Género y Vida Cotidiana (TRAGEVIC, 2020), realizó una encuesta en catorce países de la región, con el objetivo de identificar los cambios en las rutinas cotidianas de trabajo y de estudio generados por las medidas de confinamiento asociadas a la pandemia COVID-19. Sus principales resultados constataron conformación de nuevas rutinas domésticas vinculadas a flexibilidad horaria en el desarrollo de diversas actividades (25,9%), menor preocupación por el atuendo (21,6%) y aumento del tiempo con la familia (18,1%); y como contraparte, se pesquisaron valoraciones negativas por la pérdida de contacto cotidiano entre pares (22,2%), mayores lapsos de interrupción en las actividades laborales (21,9%) y mayor inversión de tiempo en tareas domésticas y de cuidados habituales (19,1%).

A partir de los procesos de vacunación masiva que contribuyeron al control sanitario de la pandemia COVID-19 e hicieron posible el cauteloso retorno progresivo a la presencialidad desde

mediados del año 2021, las rutinas regulares buscaron restablecerse desde las dimensiones de tiempo, espacio y materialidad que las definían previamente. No obstante, en atención a las condiciones extraordinarias que representó la experiencia vital pandémica, algunas de las características de las rutinas del período de confinamiento han persistido en el tiempo, pasando a constituir herencias que han sido integradas a las rutinas regulares restablecidas. Sin embargo, a la fecha se cuenta con escasa información respecto a las características que han asumido estos procesos de restablecimiento post pandémicos y sus efectos en las rutinas regulares, debido a que constituyen un campo de estudio emergente en el ámbito de la vida cotidiana, no priorizado y de reciente conformación (Alaminos y Alaminos-Fernández, 2024; Papez, 2022a; 2022b; Valero *et al.*, 2024). En la actualidad la información disponible indica que la atención a los efectos pandémicos en las actividades humanas se ha focalizado en las áreas de educación y salud mental, las que han sido priorizadas en su estudio dada la relevancia y urgencia que representan para el bienestar de grupos específicos de la población (Alonso-Jiménez, 2024; Bravo-Pereira *et al.*, 2024; Estrada-Araoz, 2023; Contreras-Roa *et al.*, 2023; Gómez-Delgado y Ramírez-Mireles, 2023; Hidalgo-Guillén, 2022; Ortiz-Barrero *et al.*, 2023; Orrego, 2024; Palma-Troncoso *et al.*, 2024; Sánchez-Urbe *et al.*, 2024; Véliz-Burgos y Soto-Salcedo, 2022). En este marco, el presente artículo presenta los resultados de una investigación que tuvo por objetivo caracterizar las rutinas regulares, las rupturas pandémicas y las rutinas regulares restablecidas, reconocidas por la población como herencias del período de confinamiento por COVID-19. Con ello, se busca aportar información respecto a la perdurabilidad de las adaptaciones realizadas en la vida diaria desde las experiencias vitales sucedidas durante los años pandémicos y revisar su vigencia en un contexto de retorno a una vida social que ha recuperado plenamente sus opciones de movilidad personal en condiciones de libre decisión. Las limitaciones del estudio se encuentran relacionadas a que sus resultados son aplicables preferentemente en población adulta y población mayor de zonas urbanas, no incluyendo resultados específicos para población infantil, adolescente o juvenil ni considerando las particularidades que asumió el confinamiento en zonas rurales.

2. Metodología

La investigación se realizó desde el enfoque cualitativo y posee un carácter descriptivo exploratorio, dado que busca caracterizar las experiencias subjetivas de las personas en el contexto de confinamiento por pandemia COVID-19 en Chile (Valles, 2000). El colectivo de investigación corresponde a personas con domicilio en la zona central del país, territorio que concentra en promedio el 60% de la población nacional y posee la mayor dotación de servicios de alta complejidad sanitaria (Instituto Nacional de Estadísticas [INE], 2018). Los criterios de inclusión correspondieron a personas mayores de 18 años que permanecieron en sus domicilios en el período de confinamiento y que expresaron su voluntad de participar del estudio en forma libre y voluntaria. Adicionalmente, se consideró como criterio ético de inclusión que las personas participantes del estudio no hubiesen sido afectadas en forma personal o familiar por diagnóstico COVID-19 positivo y/o hubiesen sufrido pérdidas de personas significativas por el mismo diagnóstico, con el fin de evitar situaciones de revictimización. La convocatoria de personas

alcanzó un total de 68 informantes y se realizó por medio de la técnica de contacto por derivación o *snowball*, aplicada desde los criterios de conveniencia y oportunidad.

El proceso de levantamiento de la información fue realizado a partir de la técnica de entrevista focalizada, caracterizada por centrarse en el detalle de las experiencias subjetivas de las personas y permitir la aplicación de contrapreguntas por parte del equipo de investigación, con el fin de profundizar en las temáticas de interés del estudio que emergen en el proceso de aplicación de la técnica (Valles, 2007). Dado que la investigación se realizó durante la etapa final de vigencia de la emergencia sanitaria en el país e inicio de la plena normalización de la vida cotidiana (año 2022 y primer semestre del año 2023), las entrevistas fueron complementadas con la captura de imágenes fotográficas que ilustran las rutinas realizadas por las personas entrevistadas durante dicho período restrictivo. El proceso de levantamiento de datos estuvo a cargo de la investigadora responsable, con apoyo de estudiantes del ciclo avanzado de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso, quienes fueron especialmente capacitados para la tarea, en el marco de la estrategia pedagógica de Aprendizaje Basado en la Investigación ABI (Almeida-Monge *et al.*, 2020). El guion temático estuvo organizado en torno a preguntas abiertas asociadas a las valoraciones personales respecto a la pandemia COVID-19, las rutinas regulares realizadas en forma previa a la pandemia, los ajustes realizados en las rutinas regulares durante el período de confinamiento obligatorio y las rutinas actuales que se encuentran asociadas al proceso de retorno a la presencialidad posterior al confinamiento. Las entrevistas tuvieron un promedio de 60 minutos de duración y fueron grabadas en audio y transcritas en extenso con fines de análisis cualitativo. El proceso de análisis asignó a cada entrevista transcrita un número de orden correlativo, para fines de codificación, anonimización de la información y citación en las publicaciones de divulgación científica generadas por el estudio.

La interpretación de los datos se realizó por análisis categorial, a partir de las siguientes categorías: rutinas regulares, ruptura pandémica, rutinas pandémicas y rutinas regulares restablecidas, siendo sumadas al análisis las subcategorías asociadas que fueron emergiendo directamente desde las experiencias subjetivas recolectadas. Se seleccionaron fragmentos representativos con fines de ilustración de los resultados del estudio por cada categoría examinada, alcanzando un conjunto de fragmentos relevante que aporta respaldo y densidad a los análisis. Los criterios de rigor que garantizan validez y confiabilidad a la investigación, corresponden a la recogida de abundante información con fines de saturación teórica y ejercicio de reflexión teórica permanente. Los aspectos éticos de la investigación asociados a formato y condiciones de aplicación del consentimiento informado en forma previa a la aplicación de la entrevista y a la captura de imágenes fotográficas; junto con las garantías de resguardo de los requerimientos de voluntariedad, anonimato y confidencialidad en el manejo de datos, fueron evaluados por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Valparaíso.

3. Hallazgos

3.1 Malas noticias desde Wuhan. La amenaza cierta de la pandemia por COVID-19

Los meses previos a la declaración formal de pandemia por parte de las autoridades sanitarias del país (MINSAL Chile, 2020; 2022), son evocados por las personas participantes de la investigación como una amenaza latente que se acercaba progresivamente a sus vidas, tal como lo confirman los siguientes fragmentos ilustrativos.

En la televisión se comenzó a masificar la información sobre el COVID-19, específicamente sus síntomas más comunes, ya que ciudadanos de diferentes partes del mundo que viajaron a China resultaron contagiados, por lo que se expandió. Es así como cada día que pasaba, el número de contagiados aumentaban de forma descontrolada. (Sujeto 62, comunicación personal, 4 de abril de 2023)

Se decía que el brote del virus era muy fuerte. Estaba toda la gente aterrorizada, recuerdo, muy asustada por lo que estaba pasando. Las noticias, radios y en todos lados no dejaban de hablar del tema, había mucho miedo y preocupación (Sujeto 37, comunicación personal, 6 de julio de 2022).

En realidad, nos asustó demasiado, porque solo sabíamos que la gente moría por esa enfermedad. Entonces fue terrible. Nos llenamos de miedo y comenzamos con los cuidados que se comenzaron a difundir. (Sujeto 10, comunicación personal, 3 de mayo de 2022)

Recuerdo que, a través de la televisión, el Ministro de Salud anunció que desde ese día el uso de mascarilla sería obligatorio, junto con el distanciamiento social y los aforos restringidos. Yo no tenía mucho conocimiento de qué era, así que tuve que comenzar a investigar. (Sujeto 24, comunicación personal, 9 de junio de 2022)

Así entonces y coincidente con los planteamientos de Kielhofner (2004), la realidad pandémica se instaló en forma traumática en la vida diaria de la población, lo que exigió la realización de los cambios estructurales ineludibles requeridos para enfrentar un futuro incierto y amenazante. A continuación, se presentan algunos fragmentos que evocan la traumática instalación de la situación pandémica en la vida diaria.

Tengo recuerdos bastantes horribles cuando vi a gente por primera vez usando mascarillas en la calle parecía como un apocalipsis o un evento catastrófico. Bueno, el COVID-19 es un evento de esa magnitud, pero sinceramente jamás pensé llegar a vivir algo de esta dimensión. (Sujeto 68, comunicación personal, 9 de mayo de 2023).

Fue como algo traumático, porque cuando dijeron que ya había personas contagiadas de COVID, personas conocidas, para mí fue decir “ya, de aquí no vamos a salir, no nos vamos a juntar con esas personas, no vamos a tener nada de contacto, nos vamos a quedar aquí en casa”. Fue decir “de esto no salimos y nos vamos a morir”. Fue una reacción bien fuerte y traumática en ese momento. Aquí en mi familia no salíamos a visitar a nadie cuando se supo lo del virus, no queríamos que nadie llegara a la casa tampoco, ni juntarnos con nadie que hubiese tenido contacto con otras personas” (Sujeto 44, comunicación personal, 10 de agosto de 2022).

Cambiaron muchos aspectos de mi vida. Me imagino que cambió la vida de todos. Por lo menos para mí, fue terrible, porque me cambió todo, todo. Antes uno salía con tranquilidad a la calle y hacía sus cosas normales. Uno llegaba, iba al supermercado, compraba y no tenía nada que andar desinfectando y preocupándose de nada. Andaba prácticamente libre por todos lados. (Sujeto 7, comunicación personal, 5 de abril de 2022).

Recuerdo cuando estábamos en cuarentena obligatoria, en el primer año de la pandemia. Y decían en las noticias que las vacunas que estaban probando los laboratorios no habían funcionado. Escuchar eso era terrible, porque no sabías cuanto tiempo más podíamos vivir en emergencia y cuánto tiempo más éramos capaces de sostenernos en esas condiciones. Todo era muy incierto, y el futuro se veía oscuro, muy oscuro. (Sujeto 13, comunicación personal, 12 de mayo de 2022).

La primera vez que salí con mascarilla fue cuando debía ir a hacer las compras del hogar. Lo recuerdo como momentos de mucha angustia, siempre estuvo el miedo a poder contagiarme. Me causaba ansiedad ver a toda la gente con su mascarilla, manteniendo el distanciamiento social y que nadie se podía acercar a nadie. (Sujeto 42, comunicación personal, 9 de agosto de 2022).

En este marco, se destaca en forma específica el uso obligatorio de la mascarilla sanitaria, la que se instaló como imagen simbólica del período de confinamiento y pasó a formar parte de las medidas de protección personal que debieron implementarse en forma imperativa (Castañeda-Meneses, 2023).

Figura 1. Uso obligatorio de mascarillas sanitarias.



Fuente: Banco de imágenes de proyecto de investigación.

Las medidas de confinamiento obligatorio en el hogar se activaron durante los períodos críticos de alzas de contagios y hospitalizaciones como una respuesta preventiva frente a la emergencia sanitaria, lo que puso a prueba las capacidades adaptativas de las personas orientadas a resolver situaciones de la vida diaria de manera infrecuente (Labos *et al.*, 2021). Dichas

respuestas adaptativas tomaron como base las rutinas regulares, las que debieron transitar desde la libre disposición en las dimensiones de tiempo, espacio y materialidades, hacia condiciones restrictivas que redefinieron la vida diaria desde amplios rangos de inseguridad, riesgo e incertidumbre.

3.2 Aprendiendo a vivir en medio de la amenaza del COVID-19. Rutinas regulares, rupturas pandémicas y rutinas pandémicas

Los cuidados preventivos definidos por las autoridades sanitarias provocaron una ruptura en las rutinas regulares y obligaron a una redefinición forzada a partir de la permanencia en el hogar y la virtualización de la vida diaria, condiciones declaradas por Alzaga y Bang (2024) y que se expresaron dentro de los límites materiales disponibles dentro del hogar. A continuación, se ilustran las rupturas pandémicas que afectaron las rutinas regulares en un contexto de confinamiento y sus respectivos fragmentos ilustrativos.

Tabla 1. Rupturas pandémicas de rutinas regulares por confinamiento.

Rutinas regulares	Ruptura pandémica	Fragmentos ilustrativos
Rutina estudiantil presencial	De clases presenciales a clases on-line	"Un día normal en mi casa con el COVID era totalmente diferente a como vivíamos sin COVID. Por la mañana acompañaba en el comedor de mi casa a mi hijo pequeño, que tenía clases. Estaba en primero básico y debía estar atenta para acompañarlo, ya que les estaban enseñando a leer. Por otro lado, tenía a mis hijas mayores que también estaban con clases on line. Era difícil tratar que todos estudiaran tranquilos, no se anduvieran interrumpiendo entre ellos y tuvieran suficiente espacio para hacer sus cosas" (Sujeto 09, comunicación personal, 28 de abril de 2022).
Rutina laboral presencial	De actividad laboral presencial a teletrabajo.	"Yo estaba en mi casa y trabajaba desde acá. Y sentía que no había diferencias cuando estaba trabajando y cuando estaba descansando. Porque era el mismo lugar. Y yo lo utilizaba para ambas cosas. Entonces, en cualquier momento, yo podía estar trabajando. Porque si me pedían algo desde el trabajo, yo tenía que responder, yo tenía que estar disponible. Siempre con el computador conectado. Porque todos teníamos que estar disponibles para trabajar" (Sujeto 53, comunicación personal, 9 de noviembre de 2023).
Rutina presencial de compras y abastecimiento del hogar	De compras presenciales a compras por internet	"En mi casa, cuando empezaron las cuarentenas, comenzamos a pedir las cosas que necesitábamos por medio de aplicaciones. Cuando llegaban los pedidos, la persona que traía las cosas las dejaba en la puerta. Nosotros las entrábamos después de que el repartidor se iba. Después, todos los productos que comprábamos se desinfectaban con alcohol, cloro o amonio cuaternario para prevenir el contagio" (Sujeto 18, comunicación personal, 31 de mayo de 2022).
Rutina presencial de ocio y tiempo libre	De ocio y tiempo libre fuera del hogar a ocio y tiempo libre en el hogar	"Antes de la pandemia, lo que más hacíamos como familia en el tiempo libre era salir a pasear con las niñas, ir a la playa, al campo, a la piscina. Con el COVID-19 tuvimos que comenzar a hacer otras cosas, manualidades, cocinamos, usamos juegos de mesa, bailamos,

		en fin. Tuvimos que ir inventando actividades para distraernos sin salir de la casa" (Sujeto 13, comunicación personal, 12 de mayo de 2022).
Rutina presencial de cuidados	De atención directa a la persona enferma a aislamiento de persona enferma	"Cuando uno se resfriaba, sentía esa incertidumbre de la posibilidad de tener el virus. Y tenía que esperar los resultados del examen. Así que, como método de prevención, uno se aislaba en una de las habitaciones de la casa, para no contagiar a otros familiares" (Sujeto 25, comunicación personal, 14 de junio de 2022).
Rutina social presencial	De relaciones sociales presenciales a relaciones sociales virtuales.	"En la pandemia uno se dio cuenta de quienes eran tus verdaderos amigos. Porque, como no nos veíamos, entonces lo único que teníamos para conectarnos eran los teléfonos, o un computador, o una llamada para estar en contacto con ellos. Entonces, ahí tú te fuiste dando cuenta a quienes le importabas de verdad. Por último, un llamado y decirte: "hola, ¿cómo estás?". Con mis amigos hablábamos cada día vía WhatsApp "¿Cómo va la cuarentena?". Una vez a la semana, hacíamos una video llamada por <i>meet</i> o <i>zoom</i> y pasábamos horas hablando, jugando juegos on line o hablando por esa misma aplicación. En general, nuestra comunicación constante del día a día fue por WhatsApp, hablábamos todo el día por los grupos de amigos que tenía" (Sujeto 16, comunicación personal, 17 de mayo de 2022).
Rutina presencial de preparación de alimentos de minutas diarias.	De rutina presencial de elaboración de alimentos de minutas diarias a rutina presencial de elaboración de alimentos de minutas especiales	"Para no salir de la casa, empezamos nosotros a preparar algunas cosas. Por ejemplo, no comprábamos el pan porque lo preparábamos en la casa. Comenzamos a preparar postres, pasteles y comidas especiales que veíamos en tutoriales en redes sociales. Aprendimos mucho y también comimos mucho (risas)". (Sujeto 8, comunicación personal, 19 de abril de 2022).
Rutina presencial ocasional de manualidades.	De rutina presencial ocasional a rutina presencial intensiva de manualidades.	"Empecé a tejer de nuevo. Yo sabía tejer de chica, pero con el tiempo lo fui dejando, porque nunca tenía tiempo para tejer. Pero con la pandemia sobraba el tiempo. Así que me sirvió para hacer algo útil, entretenerme y aprender nuevos puntos" (Sujeto 45, comunicación personal, 25 de agosto de 2022).

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

Esta diversidad de rupturas pandémicas se expresó directamente en las dimensiones de espacio, tiempo y materialidades de las rutinas regulares, lo que exigió capacidades de adaptación excepcionales frente a la alteración inédita que representaba el confinamiento y sus efectos transversales en todos los aspectos de la vida diaria. A continuación, se ilustra por medio de captura fotográfica una situación de clases on line de nivel escolar básico realizada en confinamiento, que refleja los esfuerzos de adaptación demandados para su ejecución.

Figura 2. Clases on line de enseñanza básica en confinamiento.

Fuente: Banco de imágenes de proyecto de investigación.

Del mismo modo, la búsqueda de respuestas propositivas frente a las rupturas dinamizó los procesos de aprendizaje personales y sociales en los ámbitos de tecnología, innovación y creatividad, aportando diversas estrategias y rutas de salida frente a la adversidad. A continuación, se ilustra por medio de captura fotográfica una actividad recreativa familiar en confinamiento asociada a la realización de juegos de mesa durante los períodos de tiempo libre familiar compartido.

Figura 3. Actividad recreativa familiar en pandemia.

Fuente: Banco de imágenes de proyecto de investigación.

Las rutinas que contemplaban ineludiblemente permanencia parcial fuera del hogar debido al cumplimiento de modalidades de trabajo híbrido o por turnos; sumadas a las ocasiones en las que se debía asistir a servicios públicos, espacios comerciales o sedes comunitarias que no contaban con alternativas virtuales, impactaban en forma directa en la condición de confinamiento, dado que obligaban a la realización de acciones de desinfección en el hogar una vez realizada la actividad que daba origen al desplazamiento. Estas rutinas fueron consideradas excepcionales en su ejecución y sus rupturas debieron ajustarse estrictamente a las condiciones de distancia física y medidas de protección personal planteadas por las autoridades sanitarias (MINSAL Chile, 2020).

Figura 4. Trabajo presencial en actividades esenciales.



Fuente: Banco de imágenes de proyecto de investigación.

Las consecuencias de las rupturas pandémicas que afectaron a las rutinas regulares con permanencia parcial fuera del hogar, son expresadas por las personas participantes del estudio que debieron enfrentar la pandemia en dichas condiciones, a través de los siguientes fragmentos ilustrativos.

Tabla 2. Rupturas de rutinas regulares en confinamiento con permanencia parcial fuera del hogar.

Rutinas regulares	Ruptura pandémica	Fragmentos ilustrativos
Rutina laboral presencial	Aplicación de medidas sanitarias excepcionales en la actividad laboral presencial.	“Tuvimos que trabajar en grupos de 3 personas, cada dos semanas presencial y dos semanas de teletrabajo. Al salir del trabajo, me iba directo a casa, dejaba todo en el patio: cartera, ropa, bolsos, zapatos, bolso de almuerzo, e ingresaba directo a la ducha. Mi hija sabía que no podía abrazarme en ese momento. Mientras mi marido desinfectaba todos los artículos y depositaba la ropa en la lavadora” (Sujeto 32, comunicación personal, 29 de junio de 2022).
Rutina presencial de compras y abastecimiento del hogar	Aplicación de medidas sanitarias excepcionales en las compras y abastecimiento del hogar	“En pandemia, si teníamos que salir, era para cosas muy justificadas. Salir a comprar, ir a la farmacia. Cosas imprescindibles. Nos poníamos las mascarillas, salíamos rápido a donde tuviéramos que ir y de vuelta nos sacábamos las mascarillas, las botábamos, y nos lavábamos bien las manos. Después, desinfectábamos las cosas que habíamos comprado. En la calle yo siempre andaba en mi cartera con una botella de alcohol gel y esas cosas” (Sujeto 55, comunicación personal, 21 de marzo, 2023).
Rutina presencial comunitaria	Aplicación de medidas sanitarias excepcionales en las actividades comunitarias	“En mi comunidad, al ser un pasaje cerrado, todos los vecinos compartimos el espacio común que es una pequeña plaza con juegos infantiles, que debió ser cerrada. Porque si había muchos niños reunidos en ese lugar, había más posibilidad de contagiarse. Además, cuando algunos vecinos comenzaron a contagiarse, iban a visitarlos los equipos de salud. Los vecinos comentaban por el grupo de WhatsApp que había que sanitizar el portón principal para que no siguiera el contagio” (Sujeto 48, comunicación personal, 26 de octubre de 2022).

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

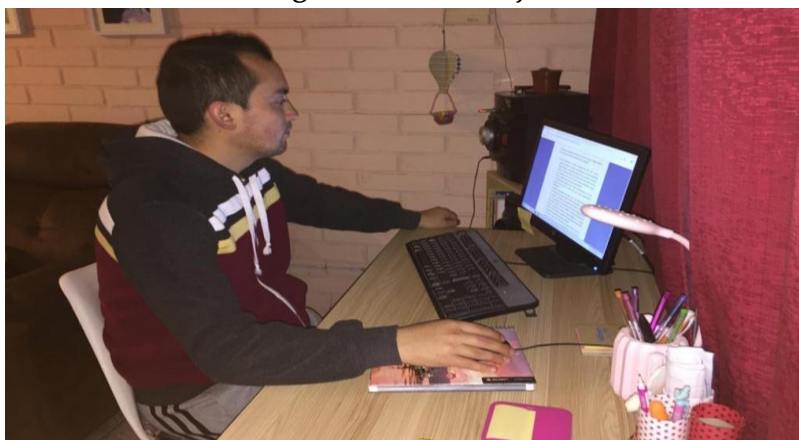
Con todo, la permanencia forzada en el hogar en condiciones de confinamiento confirmó la superposición de las dimensiones constitutivas de las rutinas planteadas por Papez (2022a), tal como lo evidencian los siguientes fragmentos ilustrativos:

Uno está preparado para levantarse en la mañana ducharse, tomar desayuno, salir y llegar a la oficina. Llegar a este lugar físico, donde tu mente está destinada y estás dispuesta a realizar tu trabajo. Porque estando en la casa, no existe esa concentración absoluta en trabajar. Hay demasiados distractores. Porque, además, nunca dejaba de trabajar. Estaba constantemente revisando los correos electrónicos, porque me llamaban a cualquier hora. No había horario de entrada y salida del trabajo. Una estaba todo el día en el mismo espacio de la casa. (Sujeto 4, comunicación personal, 30 de marzo 2022)

Fue super difícil poder crear límites, horarios para trabajar y horarios para estar en la casa. Porque cuando sales de tu trabajo a las cinco y media de la tarde, cortas. Te olvidas o te distraes de alguna manera. En pandemia eran las cinco, eran las siete y seguías trabajando en el computador. Así no se lograba nunca la desconexión con el trabajo. (Sujeto 60, comunicación personal, 21 de marzo 2023)

A continuación, se ilustra por medio de captura fotográfica la forzada adecuación de un espacio familiar de uso común, priorizado para teletrabajo durante el período de confinamiento.

Figura 5. Teletrabajo.



Fuente: Banco de imágenes de proyecto de investigación.

La superposición de las dimensiones de espacio, tiempo y materialidades afectó en forma especial a las personas a cargo de las rutinas asociadas a los cuidados de la familia, de la niñez o de las personas mayores, debido a que las restricciones asociadas al confinamiento limitaron las posibilidades de contar con sistemas de turnos o apoyos externos, restando flexibilidad a las tareas de cuidado. Asimismo, sumó tensión a las relaciones interpersonales, al saturar las rutinas diarias debido a la alta frecuencia de interacciones que se realizaban al interior de la vivienda.

Junto con la preocupación por prevenir el contagio, tenía la preocupación de cuidar a mi suegra. Ella tenía 90 años y estaba postrada. Era parte de la población vulnerable frente al COVID-19, a la cual teníamos que resguardar. Entonces, estaba doblemente preocupada que las medidas se cumplieran en la casa. (Sujeto 39, comunicación personal, 9 de agosto de 2022).

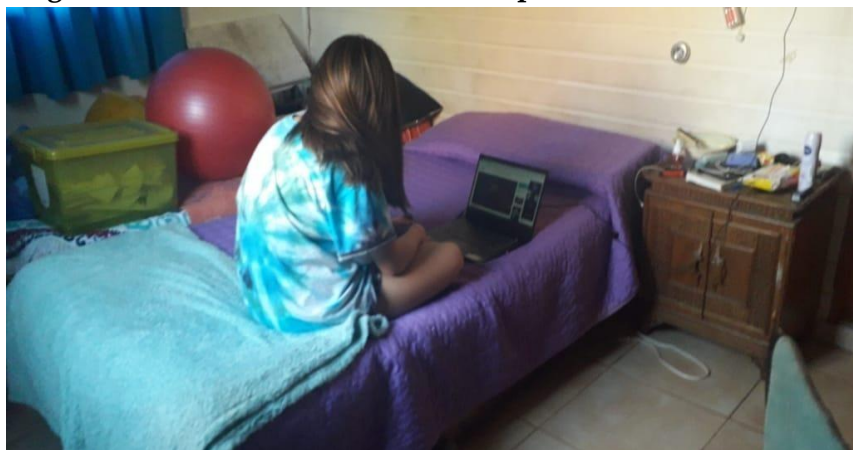
Cuando estábamos en lo peor de la pandemia, sin poder salir de la casa, me acuerdo que andaba todo el día corriendo. Yo soy profesora y tenía que preparar mis clases y atender a mis alumnos *on line*. Al mismo tiempo acompañaba a mis hijas chicas con sus clases *on line* y tenía que andar preocupada de que hicieran las tareas. También me tocaba estar pendiente de que no nos faltaran las cosas que necesitábamos en la casa. Mi marido iba a comprar, pero yo tenía que ver que no faltara nada y ver qué cocinar todos los días. También, me turnaba con mi hermana para ver que mis papás estuvieran bien. Ellos viven solos, los dos son adultos mayores y no podían salir de la casa. En fin. Mil cosas. Mi marido me ayudaba, pero muchas veces me sentí angustiada, me sentí sobrepasada con tantas responsabilidades y sin poder moverse de la casa. (Sujeto 28, comunicación personal, 27 de junio de 2022)

Estar muy cerca con una persona, o todos los días con las mismas personas, cansa. Se puede generar un cansancio en las relaciones. En mi caso, se presentaron roces dentro de mi familia, discusiones, gritos. Nunca llegamos a los golpes, pero hubo momentos muy difíciles. Yo creo que era toda la tensión acumulada, la incertidumbre. No tener claro hasta cuando íbamos a tener que vivir encerrados. Tener que compartir los espacios entre todos y tener que responder en el colegio,

en el trabajo. Se fueron presentando problemas de relaciones y hubo que enfrentarlos como podíamos, tratando de que no se hicieran más complicados. (Sujeto 20, comunicación personal, 8 de junio de 2022).

De esta forma, las rutinas regulares se fueron adecuando a la situación de confinamiento en el hogar, conformando las rutinas pandémicas necesarias para enfrentar la inédita ruptura en la que se enmarcaba la vida diaria por razones sanitarias. Este proceso analizado desde el concepto de AOTA (2008), permite constatar que las rutinas pandémicas aportaron rangos relativos de seguridad en medio de la incertidumbre, desde las definiciones de patrones de comportamiento que presentaban inicialmente amplios rangos de ensayo/error y de exploración; y que se fueron tornando estables por medio de la repetición y el modelamiento.

Figura 6. Clases on line enseñanza superior en confinamiento.



Fuente: Banco de imágenes de proyecto de investigación.

Asimismo, se infiere que las rutinas pandémicas fueron definidas desde su inicio como transitorias, dado que se esperaba que se revirtieran o se eliminaran una vez finalizada la situación de confinamiento que les dio origen. Sin embargo, el carácter traumático del evento pandémico afectó directamente las dimensiones de las rutinas, fijando su permanencia en el tiempo, en el espacio y en las materialidades a través del aprendizaje en contexto de trauma, lo que permite proyectar las rutinas en el tiempo, más allá de la emergencia sanitaria que les dio origen.

3.3 Rutinas regulares restablecidas en forma posterior al confinamiento por COVID-19. Herencias desde las rupturas pandémicas

A partir del avance en los procesos de vacunación y la mejora de los indicadores sanitarios de nuevos contagios y fallecimientos por COVID-19, las rutinas regulares tuvieron la oportunidad de comenzar a restablecerse en forma paulatina, en la medida que eran levantadas

las severas restricciones impuestas durante los años pandémicos (MINSAL Chile, 2022). Sin embargo, los resultados del estudio develan que las condiciones traumáticas asociadas a las modificaciones forzadas que afectaron a las rutinas en confinamiento persisten en el tiempo (Kielhofner, 2004) dejando huellas en los ritmos biológicos y en las necesidades humanas socialmente definidas que constituyen la base de las rutinas diarias (Martín-Romera, 2021). A continuación, se ilustran las principales herencias pandémicas identificadas en las rutinas regulares restablecidas y sus respectivos fragmentos ilustrativos (véase tabla 3).

Tabla 3. Restablecimiento de rutinas regulares posteriores al confinamiento herencias pandémicas.

Rutinas Regulares	Herencias pandémicas	Fragmentos ilustrativos
Rutina personal	Relativización del tiempo	“Antes de la pandemia, los fines de semana, salía. Pero en la pandemia fueron tantos meses de confinamiento, que de repente decía ¿Qué día es hoy? O sea, perdí la noción entre días de semana, de lunes a viernes, y los días de fin de semana. Como todo se hacía desde la casa, no se diferenciaban los días. Entonces era todo igual, vivía todos los días igual, era hacer lo mismo todos los días, como una línea recta interminable. Y se perdía el sentido ¿para qué voy a acostarme y sacarme la ropa, si en un rato más tengo que levantarme y volver a vestirme? Y es curioso, pero ahora, a veces, me hago la misma pregunta” (Sujeto 11, comunicación personal, 04 de mayo de 2022).
Rutina laboral	Relativización del espacio	“Yo creo que el teletrabajo es una buena herencia de la pandemia. En el momento de la pandemia el teletrabajo se hacía porque estábamos en una emergencia. Pero el tiempo demostró que era posible hacer bien el teletrabajo y seguir funcionando sin mayores dificultades. Porque en la mayoría de los casos la gente hizo su trabajo igual, lo hizo bien y cumplió con sus responsabilidades. ¡Quizás cuando hubiéramos pensado en tener una ley de teletrabajo si no hubiera sido por la pandemia!” (Sujeto 38, comunicación personal, 09 de agosto de 2022).
Rutina de presentación personal formal	Relativización de la formalidad	“Creo que después de la pandemia hay cosas que se han relajado. Por ejemplo, la forma en cómo te vistes. Por supuesto que uno igual se preocupa de estar arreglado y limpio. Pero ya no es problema si la gente anda con buzo deportivo y zapatillas. Da lo mismo como te vistas. Lo importante es que cumplas con tus compromisos” (Sujeto 52, comunicación personal, 27 de octubre 2022).
Rutina doméstica	Revalorización de la permanencia en el hogar	“Uno también se adapta, se acostumbra. Es como “no quiero salir porque hace frío”. Y antes, yo salía con este frío. Ha sido difícil retomar las actividades fuera de la casa, porque me acostumbré a estar aquí adentro. Creo que en algún lugar lo leí, que hablaba del síndrome de la cabaña. Creo que es eso. Después de la pandemia ya pudimos salir otra vez. Pero ya no quiero salir, porque me acostumbré a este metro cuadrado. Y ahora este es mi mundo. No necesito de afuera. Porque aprendí a sentirme muy a gusto en mi

		casa, con mis cosas. Todo muy cómodo. Cada vez que salgo de la casa, lo único que quiero, es volver luego" (Sujeto 27, comunicación personal, 22 de junio 2022).
Rutina de cuidados sanitarios	Revalorización de la protección sanitaria exclusiva en recintos de salud	"Hoy se ha hecho una normalidad ver a las personas con mascarillas. Antes de la pandemia a mí me habría llamado mucho la atención ver a alguien usando mascarillas fuera de un hospital. Ahora, pienso que la persona la usa por protección y está bien que lo haga" (Sujeto 66, comunicación personal, 18 de abril de 2023).

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

La esperada restitución de las rutinas regulares tras la emergencia sanitaria evidencia la presencia de modificaciones heredadas de la ruptura pandémica que se extienden hasta la actualidad, confirmando que los efectos del cambio traumático permanecen en el tiempo y redefinen la vida diaria, conforme los aprendizajes de relativización del tiempo, del espacio y de la formalidad; junto con la revalorización de la permanencia en el hogar y la protección sanitaria; condiciones que se expresan como evidencias vitales de los años en confinamiento. Con ello, la restitución de las rutinas regulares tras la emergencia sanitaria demuestra que la presencia de las modificaciones heredadas desde la ruptura pandémica trasciende en el tiempo, confirmando que los efectos del cambio traumático han redefinido la vida diaria, conforme los aprendizajes de relativización y revalorización identificados por las personas participantes del estudio y que se proyectan con renovada estabilidad para los años pospandémicos venideros.

4. Conclusiones

17

Los resultados de la investigación confirman que los años pandémicos, caracterizados por severas restricciones sanitarias y prolongadas condiciones de confinamiento, han dejado una profunda huella en las rutinas de la población. Se constata que los patrones de comportamiento que tradicionalmente dotan de estructura a la vida diaria fueron desestructurados por las rupturas pandémicas, afectando las dimensiones de espacio, tiempo y materialidades, junto con aportar una impronta de inestabilidad e incertidumbre en el corto plazo y perturbar los referentes de seguridad y tranquilidad requeridos para proyectar la vida en el largo plazo (AOTA, 2008; Ullón-Segovia *et al.*, 2024). Adicionalmente, sobre la base de los planteamientos de Alzaga y Bang (2024), se puede afirmar que el confinamiento de la población instaló las condiciones de ruptura entre las rutinas regulares y las rutinas pandémicas, a partir de las restrictivas condiciones materiales definidas preferentemente desde el hogar, las que fueron acompañadas por inéditas condiciones de masividad e intensidad en la incorporación de la tecnología digital en las actividades laborales, educativas y sociales que se desarrollaron en el período.

En este marco, se puede afirmar que la vida en confinamiento anuló las condiciones de presencialidad y libre circulación en que se sostenían tradicionalmente las rutinas regulares hasta antes de la emergencia sanitaria; conformando un cambio catastrófico que cumplió a cabalidad

con las características conceptuales propuestas por Kielhofner (2004) conforme el siguiente detalle:

Tabla 4. Pandemia covid-19 como cambio catastrófico.

Características conceptuales del Cambio catastrófico Kielhofner (2004)	Características pandémicas del Cambio catastrófico
Cambio abrupto.	Amenaza a la vida humana por SARS-Cov-2.
Circunstancias externas.	Pandemia COVID-19.
Imposición de cambio.	Confinamiento por razones sanitarias.
Alteración de la situación vital.	Permanencia forzada en el hogar.
	Aislamiento por riesgo de contagio.
	Amplia suspensión de actividades presenciales.
	Funcionamiento restrictivo de actividades presenciales esenciales.
Reorganización fundamental de la vida diaria.	Aplicación universal de medidas sanitarias de protección personal.
	Medidas restrictivas para la movilidad personal.
	Incorporación intensiva de la tecnología en actividades laborales, educativas y sociales.
	Superposición de tiempo y espacio en actividades diarias.
	Diversidad y adaptabilidad de actividades en el hogar.

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

Confirmada en sus características como un cambio catastrófico, puede afirmarse que la pandemia COVID-19 afectó directamente las rutinas regulares por medio del confinamiento, desestructurando la vida diaria de manera inevitable, dada la magnitud de las modificaciones que debieron implementarse en los hogares para ajustarse a las medidas de protección sanitaria que demandaba la emergencia. Asimismo, los resultados del estudio sugieren que las rutinas regulares restituidas pueden ser redefinidas como rutinas post pandémicas, dado que sus dimensiones constitutivas se proyectan en el tiempo como renovados patrones de comportamiento que aportan nuevos sentidos y significados a las estructuras de la vida diaria para los próximos años. A continuación, se presenta la síntesis de la secuencia de rutina regular, rutina pandémica y rutina regular restituida/rutina post pandémica, organizadas desde las dimensiones identitarias de las rutinas.

Tabla 5. Dimensiones de las rutinas. Rutina regular. Ruptura pandémica, rutina pospandémica.

Dimensiones de las rutinas	Rutina Regular	Ruptura pandémica	Rutina regular restituida/ Rutina pospandémica
Tiempo	Ciclo temporal. Días de semana/ Días de fin de semana	Continuo temporal. Días indistintos y consecutivos.	Alternancia ciclo temporal /continuo temporal.
Espacio	Hogar como espacio personal y familiar en condiciones de libre disposición.	Hogar como espacio personal, familiar, laboral, educacional y social en condiciones forzadas y de superposición.	Hogar como espacio multipropósito en condiciones de libre disposición.
	Hogar reconocido como espacio tradicional de la vida diaria.	Hogar impuesto como espacio exclusivo para la vida diaria	Hogar elegido como espacio preferente para la vida diaria
	Desarrollo de actividades laborales y educativas presenciales en condiciones de cumplimiento formal.	Desarrollo de actividades laborales y educativas virtuales en condiciones forzadas.	Desarrollo de teletrabajo y educación <i>on line</i> en condiciones formales u opcionales.
Materialidades	Demanda por recursos digitales regulada por actividades de la vida diaria	Digitalización intensiva de las actividades de la vida diaria	Coexistencia vida diaria presencial/virtual
	Adquisición de objetos para satisfacción de necesidades y requerimientos de la vida diaria.	Adquisición y desinfección universal de objetos para satisfacción de necesidades y requerimientos de la vida diaria en pandemia.	Adquisición y desinfección selectiva de objetos para satisfacción de necesidades y requerimientos de la vida diaria.
	Mascarilla como excepción sanitaria	Mascarilla como prevención universal de contagio COVID-19	Mascarilla como protección sanitaria en casos fundados

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

Sin lugar a duda la pandemia COVID-19 ha sido una experiencia global que alteró la vida de cada persona y produjo reorganizaciones estructurales en las rutinas regulares de la población. Sus principales efectos son reconocibles como herencias pandémicas que se expresan por medio de la vigencia de las rupturas en las dimensiones de tiempo, espacio y materialidades, las que han avanzado desde una situación de contingencia que exigió adaptaciones para la protección sanitaria en el hogar, hacia rutinas restituidas/pospandémicas que han integrado los aprendizajes de la vida diaria pandémica en forma permanente. A continuación, se presenta una síntesis conceptual, que organiza los principales resultados obtenidos en la investigación.

Tabla 6. Síntesis conceptual de resultados.

Tiempo pandémico	Secuencia rutinas/ruptura	Conceptos síntesis	Características
Antes de la pandemia	Rutinas regulares	Estructuras estables de la vida diaria	Rutinas diarias en condiciones de presencialidad y movilidad personal en libre decisión.
	Ruptura pandémica	Desestructuración de la vida diaria	Cambio catastrófico. Confinamiento obligado en el hogar y virtualización de la vida diaria.
Durante la pandemia	Rutinas pandémicas	Reestructuración de la vida diaria	Rutinas diarias adaptadas forzosamente a las condiciones de habitabilidad del hogar y recursos digitales disponibles.
Después de la pandemia	Rutinas regulares	Resignificación de la vida diaria	Relativización tiempo/espacio.
	Rutinas post pandémicas		Resignificación de materialidades.

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

A partir de la síntesis conceptual de resultados, se concluye que la emergencia sanitaria por COVID-19 se constituyó en una ruptura capaz de dividir las biografías en los puntos cardinales correspondientes a antes, durante y después de la pandemia, referencias que se encuentran a la base de las rutinas regulares, rutinas pandémicas y rutinas regulares restablecidas/ rutinas postpandémicas, las que constituyen una secuencia en cuyo despliegue se evidencian los aprendizajes heredados desde un período vital incierto y amenazante. Así entonces, el período pandémico develó la enorme capacidad de adaptación del ser humano frente a las condiciones de inminente riesgo vital y actualizó el compromiso colectivo por garantizar la sobrevivencia común y entregar protección preferente a quienes presentan una mayor fragilidad frente a la adversidad.

Financiación

La autora declara que recibió recursos para la escritura o publicación de este artículo asociado a resultados del Proyecto FACSO N°03/2021 “Mascarillas sanitarias, máscaras teatrales e identidades en pandemia COVID-19”, adjudicado en el Fondo Concursable de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Valparaíso, Chile. Decreto Exento de Rectoría N°3262 de fecha 28-10-2021 y Decreto Exento de Rectoría N°4 de fecha 05-01-2022.

Contribuciones de la autora

Patricia Castañeda-Meneses: conceptualización, curaduría de datos, análisis formal, investigación, metodología, escritura (borrador original), escritura (revisión del borrador y revisión/corrección).



Conflictos de interés

La autora declara que no tiene ningún conflicto de interés en la escritura o publicación de este artículo.

Implicaciones éticas

La autora no tiene ningún tipo de implicación ética que se deba declarar en la escritura y publicación de este artículo.

5. Referencias bibliográficas

- Alaminos, A., y Alaminos-Fernández, P. (2024). Histéresis y resiliencia en la vida cotidiana postpandemia en España. *Revista Internacional de Sociología*, 82(2), e250. <https://doi.org/10.3989/ris.2024.82.2.22-095>
- Almeida-Monge, E., Pacheco-Mendoza, S., Astudillo-Cobos, A., y Fierro-Saltos, R. (2020). Aprendizaje basado en la investigación como práctica docente en las aulas universitarias y su relación con los procesos de titulación de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(1), 139-150 <https://doi.org/10.5281/zenodo.6796163>
- Alonso-Jiménez, L. (2024). La educación emocional: una alternativa educativa impostergable tras el retorno a la presencialidad. *Unianides Episteme. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 11(1), 123-139. <https://doi.org/10.61154/rue.v11i1.3355>
- Alzaga, J. F., y Bang, L. G. (2024). Procesos de digitalización escolar: impactos, rutinas y brechas en tiempos de aislamiento. *De Prácticas Y Discursos*, 13(22). <https://doi.org/10.30972/dpd.13227824>
- American Occupational Therapy Association [AOTA]. (2008). *Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional. Dominio y Proceso* (2 Ed.). <https://noticias.uai.edu.ar/blogs/3001-4000/3528-aota2010esp.pdf>
- Bravo-Pereira, B., Flores-Fuentes, C., Medel-Medel, T., Moya-Sandoval, J., Orellana-Hernández, C., y Sánchez-Sánchez, G. (2024). Conductas negativistas desafiantes en el retorno a la presencialidad: perspectiva docente. *Revista Educación*, 48(1), 1-15. <https://doi.org/10.15517/revedu.v48i1.55819>
- Burrone, M., Reginatto, G., Solís-Soto, M., Basagoitia, A., Irrarázaval, M., Rincón, P., Ramos, S., y Arrossi, S. (2020). Coronavirus e impacto psicosocial en Chile. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1224-1226. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801224>
- Castañeda-Meneses, P. (2023). *Mascarillas sanitarias, máscaras teatrales e identidades en pandemia COVID-19: galerías fotográficas*. CieloSur Ediciones; Universidad del Valparaíso. <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/items/174d4984-ba69-4904-8720-e83e90b5aaad>

- Contreras-Roa, J., Vera-Villamizar, J., y Villamizar-Cote, C. (2023). La pérdida de aprendizajes en estudiantes de educación básica en tiempos de pandemia: Una secuela académica durante el retorno a la presencialidad. *Revista Dialogus*, (11), 168-177. <https://doi.org/10.37594/dialogus.v1i11.799>
- Estrada-Araoz, E., Gallegos-Ramos, N., y Velásquez-Giersch, L. (2023). Salud mental de los docentes de educación básica durante el retorno a la educación presencial. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3), e02302671. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572023000300002&script=sci_abstract
- Gómez-Delgado, G., y Ramírez-Mireles, J. E. (2023). Salud mental y rendimiento académico en estudiantes de educación media superior en un entorno pospandémico. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), Art. 11. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3589>
- Hidalgo-Guillén, N. (2022). Resistencia para el Retorno a las Clases Presenciales. *Sapiencia Revista Científica Y Académica*, 2(2), 92-109. <https://revistasapiencia.org/index.php/Sapiencia/article/view/24>
- Hijós, N., y Blanco-Esmoris, M. (2020). La adaptación a la supervivencia: cuerpos y casas durante el aislamiento. Reflexiones sobre la vida cotidiana en los sectores medios del Área Metropolitana de Buenos Aires. *Revista científica arbitrada de la fundación MenteClara*, 5(167), 1-17. <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/167/3>
- Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. (2018). *Resultados del censo de población y vivienda 2017*. INE.
- Kielhofner, G. (2004). *Terapia ocupacional. Modelo de la ocupación humana: teoría y aplicación* (3 Ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Labos, E., Zabala, K., Renato, A., Trojanowski, S., Del Rio, M., Fustinoni, O., y Vázquez, N. (2021). Restricción cognitiva durante la cuarentena por COVID-19. *Medicina (Buenos Aires)*, 81(5), 722-734. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802021000500722&lng=es&tlng=es
- Martín-Romera, A. (2021). *La planificación del tiempo y las rutinas*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/67768>
- Ministerio de Salud [MINSAL Chile]. (2020). *Plan de Acción Coronavirus COVID-19*. <https://www.paho.org/es/chile/plan-accion-coronavirus-covid-19-chile>
- Ministerio de Salud [MINSAL Chile]. (2022). *COVID-19 en Chile. 2020-2022*. Ministerio de Salud Chile.
- Orrego, V. (2024). El Impacto del COVID-19 en la Salud Mental de los Docentes Chilenos. *Psykhē (Santiago)*, 33(1), 00107. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.25197>
- Ortiz-Barrero, M., Matar-Khalil, S., y González-Campos, J. (2023). Calidad de vida y factores de influencia en universitarios chilenos para el retorno a clases presenciales por la pandemia de Covid-19. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(3), e3. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12290>
- Palma-Troncoso, M., Vallejos-Gómez, R. M., y Urrea-Barra, G. (2024). Ser profesor en entornos virtuales: desafíos y demandas post pandemia a la formación inicial docente. Una

- aproximación desde la evaluación de futuros profesores y mentores. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 23(51), 197-212. <https://dx.doi.org/10.21703/rexe.v23i51.2156>
- Papez, B. (2022a). La productividad y el ocio mediados por objetos: Una reorganización de las rutinas cotidianas durante el confinamiento por COVID-19. *Questión*, 71(3), 1-19. <https://doi.org/10.24215/16696581e683>
- Papez, B. (2022b). Preocupaciones de la vida cotidiana. Objetos y prácticas culturales durante la pandemia COVID-19. *Revista Científica Arbitrada por la Fundación Mente Clara*, 7(289), 1-15. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.289>
- Red Iberoamericana de Investigación en Trabajo, Género y Vida Cotidiana [TRAGEVIC]. (2020). *Encuesta Iberoamericana sobre rutinas laborales y cotidianas en tiempos de COVID-19*. TRAGEVIC. <http://www.redtragevic.com/web/content/informe-%E2%80%99Crutinas-laborales-y-cotidianas-en-tiempos-de-covid-19%E2%80%99D>
- Sánchez-Urbe, G., Jaramillo-Arce, G., y Quiroga-Sanzana, C. (2024). Principales cambios en aspectos biopsicosociales de adolescentes chilenos tras dos años de docencia remota de emergencia. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (37), e21113061. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i37.13061>
- Ullón-Segovia, R., Salguero-Benavides, B., Vaca-Fajardo, K., Mendoza-Zambrano, M., y García-López, M. (2024). Rutinas diarias de higiene infantil y su incidencia en la salud en niños de 24 a 36 meses de edad del “CDI Nuevo Amanecer” del sector San Fernando. *Revista Científica De Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 616-639. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.162>
- Valero, A., Morgante, M., y Cueto, J. (2024). Vida cotidiana y trayectorias vitales situadas de mujeres mayores (AMBA, provincia de Buenos Aires, Argentina): la incidencia de la pandemia por Covid-19. *Etnográfica*, 28(3), 605-620. <https://doi.org/10.4000/12bhr>
- Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Síntesis.
- Valles, M. (2007). *Entrevistas cualitativas*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Velázquez-Aquino, J. (2021). Pandemia y vida cotidiana: Sobre la irrupción en el comportamiento social. *Argumentos Estudios críticos de la Sociedad*, 1(96), 43-59. <https://doi.org/10.24275/uamxoc-dcsh/argumentos/2021961-02>
- Véliz-Burgos, A., y Soto-Salcedo, A. (2022). Retorno a la presencialidad: factores protectores y de riesgo identificados por trabajadores de instituciones de Educación Superior chilenas. *Revista Finlay*, 12(4), 408-416. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000400408&lng=es&tlng=pt