2026

economía, población y desarrollo

Cuidar de sí y de otros en tiempos de aceleración social y estrés laboral

Ducange Médor

NOVIEMBRE / DICIEMBRE

96

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

PUBLICACIÓN AFILIADA A LA
RED IBEROAMERICANA DE ESTUDIOS DEL DESARROLLO

Cuidar de sí y de otros en tiempos de aceleración social y estrés laboral

Ducange Médor

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

PUBLICACIÓN AFILIADA A LA
RED IBEROAMERICANA DE ESTUDIOS DEL DESARROLLO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

PUBLICACIÓN AFILIADA A LA
RED IBEROAMERICANA DE ESTUDIOS DEL DESARROLLO

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez 2024-2030
Mtro. Daniel Alberto Constandse Cortez
Rector
Mtro. Salvador Nava Martínez
Secretario General
Mtro. Jesús Meza Vega
Director del Instituto de Ciencias Sociales y Administración
Mtra. Mayola Renova González
Coordinación Editorial y de Publicaciones

Comité de Coordinación de la Red Iberoamericana de Estudios del Desarrollo 2018-2020
Dra. Paulina Sanhueza Martínez (Universidad de la Frontera, Chile)
Coordinadora General
Dr. Ignacio Rodríguez Rodríguez (Universidad de la Frontera, Chile)
Secretario general
Dra. Myrna Limas Hernández
(Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México)
Vocal de Organización
Dr. Pablo Galaso Reca (Universidad de la República, Uruguay)
Vocal de Organización

Dr. Luis Enrique Gutiérrez Casas
Director y editor de Cuadernos de Trabajo Estudios Regionales en Economía, Población y Desarrollo

Comité editorial

Sección internacional
Dra. Sofía Boza Martínez
(Universidad de Chile, Chile)
Dra. Olga Biosca Artiñano
(Glasgow Caledonian University, Reino Unido)
Dra. Ángeles Sánchez Díez
(Universidad Autónoma de Madrid, España)
Dr. Thomas Fullerton Mankin
(University of Texas at El Paso, Estados Unidos)
Dr. Adrián Rodríguez Miranda
(Universidad de la República, Uruguay)
Dra. Ikuho Kochi
(Kanazawa University, Japón)
Dr. Pablo Galaso Reca
(Universidad de la República, Uruguay)

Sección local
(Universidad Autónoma de Ciudad Juárez)
Dra. Myrna Limas Hernández
Dra. Rosa María García Almada
Dr. Raúl Alberto Ponce Rodríguez
Dr. Isaac Leobardo Sánchez Juárez
Dr. Héctor Alonso Barajas Bustillos
Dr. Juan Carlos Medina Guirado
Mtra. María Del Socorro Velázquez Vargas

Diseño de cubierta
Abigail Bautista

Economía, Población y Desarrollo.
ISSN 2007-3739

Cuidar de sí y de otros en tiempos de aceleración social y estrés laboral

Ducange Médor

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Economía, Población y Desarrollo.

Año 16, No. 96 noviembre - diciembre 2026, es una publicación bimestral editada por la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, a través del Instituto de Ciencias Sociales y Administración. Redacción: Avenida Universidad y H. Colegio Militar, Zona Chamizal s/n., C.P. 32300, Ciudad Juárez, Chihuahua, México.
Teléfonos: (656) 688-38-00, ext. 3792. Correo electrónico: lgtz@uacj.mx.
Editor responsable: Luis Enrique Gutiérrez Casas. Reserva de derechos al uso exclusivo: edición impresa, número de reserva 04-2022-071309174300-102, edición digital, número de reserva 04-2021-081717103700-203.
Distribuidor: Subdirección de Gestión de Proyecto y Marketing Editorial. Ave. Plutarco Elías Calles 1210, Foviste Chamizal, C.P. 32310, Ciudad Juárez, Chihuahua.
Los ensayos publicados son responsabilidad exclusiva de sus autores.
Se autoriza la reproducción total o parcial bajo condición de citar la fuente.

Registrada en: EBSCO HOST · RePEc · latindex · UACJ Revistas Electrónicas · Dialnet

DOI: https://doi.org/10.20983/epd

Publicación afiliada a la Red Iberoamericana de Estudios del Desarrollo

RIED

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
Ave Plutarco Elías Calles 1210
Foviste Chamizal, C.P. 32310

Ciudad Juárez, Chihuahua, México
www.uacj.mx

© Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Cuidar de sí y de otros en tiempos de aceleración social y estrés laboral

Ducange Médor *

Resumen

Vivimos en tiempos de paradojas en los que hay una sentida necesidad y una pública promoción o defensa del cuidado de los individuos y de su entorno de vida, pero, al mismo tiempo, en los que no dispone del recurso más importante para satisfacer dicha necesidad: el tiempo. Se vive demasiado de prisa y ocupados trabajando como para tener la disposición de preocuparse por y ocuparse de sí y de otros. Esto conduce a que cuando más urgencia hay de hacerse cargo de sí y de la vida en general, es cada vez más imposible hacerlo. Los individuos tienen poco poder para decidir a qué y cómo dedicar su tiempo; de ahí que son cada vez más miserables en el trabajo y, como este ocupa casi toda su vida, pues lo son también en la vida, en general. Estas condiciones han conducido a muchos, en reconocimiento de su vulnerabilidad y de la necesidad de hacerse una vida allende el trabajo, a bifurcar o a salir del trabajo para construir formas más sostenibles de vida sobre la base de la inevitable interdependencia en que están con todo su entorno. Este artículo describe lo anterior desde la literatura y, con base en entrevistas semiestructuradas a un grupo de individuos en "resistencia al trabajo", analiza su relación con el empleo y su defensa del cuidado, de la soberanía temporal, de la sobriedad y de la vulnerabilidad compartida en tiempos de urgencia ecológica, climática y humanitaria.

Palabras clave: *Cuidado, trabajo, soberanía temporal, vulnerabilidad, crítica del trabajo.*

Self-Care and Care for Others Amid Social Acceleration and Job-Related Stress

Abstract

We´re living in times of paradoxes in which there is a felt need—and a public promotion or defense—of caring for people and for their living environment. Yet, at the same time, individuals lack the most important resource to satisfy that need: time. They live too quickly and are too busy working to be willing to worry about and to take care of themselves and others. Consequently, the greater the urgency to assume responsibility for oneself and for life in general, the less feasible it becomes. Individuals have little power to decide what to do with their time and how to allocate it. As a result, they become increasingly miserable at work; and since work takes up almost their entire lives, they also become miserable in life in general. Under these conditions, many—recognizing their vulnerability and the need to build a life beyond work—have chosen to branch out from work or to leave it, to develop more sustainable forms of living grounded in the unavoidable interdependence they share with their wider environment. This article describes the above from a conceptual perspective and, drawing on semi-structured interviews with some individuals engaged in 'resistance to work', analyses their relationship with employment and their advocacy of care, temporal sovereignty, sobriety and shared vulnerability in times of ecological, climatic and humanitarian emergency.

Keywords: *Care, work, temporal sovereignty, vulnerability, criticism of work.*

JEL: *J17, J28, J131.*

DOI: https://doi.org/10.20983/epd.2026.96.1

Recibido en: *octubre de 2026*
Aprobado en: *junio de 2026*

* Profesor-investigador de la Universidad de Guadalajara (México). Líneas de investigación: Trabajo, educación y subjetivación; políticas públicas de juventud. Correo electrónico: ducange.medor@cuces.udg.mx. ORCID: 0000-0002-2462-7962.

1. Introducción.

Una de las innovaciones de lo que denominamos modernidad consistió en la condena y el combate de la lentitud en los individuos y el consiguiente sometimiento de las sociedades europeas, primero y, después, de las amerindias y africanas, a la aceleración social (Vidal, 2020). Expulsar la morosidad y la molicie exaltando las virtudes del trabajo diligente[1] y del denuedo en los quehaceres y los negocios pasó a ser una tarea predilecta de los moralistas (Vidal, 2020). Así, si la instilación de la ética del trabajo corrió a cargo de las prédicas del puritanismo calvinista en las áreas del protestantismo, como muestra Weber (2014), en el mundo católico esa tarea recayó en los moralistas y su curiosa defensa de la pasión por el interés, como describe Hirschman (2014). Ambas formas de adoctrinamiento reposaron en la creencia tenaz del valor moral y cívico de la entrega diligente al trabajo, el deseo de expulsar la lentitud y la ociosidad de la vida de los hombres y el desarrollo de las disposiciones propias de una sociedad de trabajo o una sociedad acelerada. Modernidad y aceleración pasaron a ser sinónimos (Rosa, 2016) y, desde Occidente, fueron establecidos como vara a partir de la cual medir el nivel de civilización de una sociedad.

Por más de dos siglos la vida en las sociedades industriales capitalistas se ha caracterizado por la aceleración (Rosa, 2016) y la falta de tiempo crónica (Wajman, 2017). Estar siempre ocupado, falto de tiempo hasta para cuidar de sí y de la parentela y vivir contrarreloj se erigió en marcador de una vida de seriedad e importancia en oposición a aquella en que no existía ningún imperativo en lo que hacía al ritmo con que se debía realizar las tareas. La sociedad capitalista -sin que haya habido intencionalidad- se construyó contra una tendencia de miles de años (esa que la escritora Lydie Salvayre describió en su libro de evocador título: *Depuis toujours nous aimons les dimanches*[2]) y embarcó no solo a la humanidad sino también a todo aquello con que ésta vive en interdependencia en un ritmo a menudo desenfrenado con miras a la producción de objetos y la generación de ganancia y riqueza para los patrones, vía la circulación y el consumo de esos mismos productos. Todo lo anterior se ha hecho en detrimento del cuidado de la vida actual y futura en este planeta, habida cuenta

[1] En este texto, hablo del trabajo teniendo en mente la manera como se ha concretado bajo el capitalismo industrial y que corresponde a lo que Dewey (2008) llama "labor", distinguiéndolo del trabajo en cuanto tal, en su dimensión socio-antropológica; mientras que este es asimilable al arte y al juego y su fin es intrínseco, "labor" se refiere a la actividad penosa cuyos fines extrínsecos o ajenos a los intereses y necesidades de quien la realiza. A lo largo del texto, hablo indistintamente de trabajo y de trabajo-empleo para referirme al segundo significado *deweyiano*.

[2] "Desde siempre nos gustan los domingos".

DOI: https://doi.org/10.20983/epd.2026.96.1

de que la falta de tiempo y el ritmo acelerado no condicen con las disposiciones que son indispensables para hacerse cargo de sí y de todo aquello de lo que uno es parte y del que dependemos para existir.

Las tendencias recientes en la organización del trabajo y en las condiciones de existencia predominantes, que son contrarias a la sostenibilidad misma de la vida (Carrasco, 2015; Pérez, 2015), han llevado a ciertos individuos a cuestionar el lugar del trabajo-empleo en las sociedades actuales y hacerse más conscientes respecto de la importancia del cuidado de sí y de la red en que está inserta su vida (Patel y Moore, 2017). Para estos, el articular la vida social en torno al trabajo-empleo y hacer de la entrega a este la medida del valor y mérito de su vida se ha vuelto, al menos, cuestionable.

En este artículo busco dar cuenta de la forma como un grupo particular de individuos han cambiado su relación con el trabajo-empleo a partir de una preocupación por ser dueños de su tiempo y/o por el cuidado de sí y de los demás. Para ello, procedo así: presento y hago una exposición de los conceptos de "cuidado" (*care*) (Molinier, 2023; Molinier, Laugier y Paperman, 2009; Tronto, 1993; Frankfurt, 1982 y 1998) y "soberanía temporal" (Wajman, 2017) en los que me apoyo para interpretar los datos empíricos que he construido. Luego, expongo muy sucintamente el procedimiento seguido para construir dichos datos y, enseguida, expongo mi análisis de estos centrado en pensar críticamente la organización del trabajo en su relación con el uso del tiempo y las necesidades de cuidado y de sobriedad. Mi conclusión ofrece un argumento a favor de la urgencia de repensar o cuestionar el lugar del trabajo en la sociedad actual a la vista del imperativo de transformar el modo dominante de organizar la vida a fin de hacer frente a los múltiples apremios que hoy (y aún más mañana) aquejan nuestras sociedades.

2. La vida, entre aceleración social e imperativo de cuidado.

Si en las sociedades *protoindustriales* europeas una tarea mayor para los promotores del capitalismo consistía en sustituir lo que Weber llama al espíritu tradicional por el espíritu del capitalismo, en las sociedades colonizadas la empresa conexa consistía en expulsar la haraganería y lentitud de los indios colonizados y suplantarlas por el sometimiento a los rigores del trabajo más extenuante (Vidal, 2020). Hay un vínculo indisoluble entre ética del trabajo y empresa colonial, así como entre racismo o procesos de racialización y capitalismo (Laurent, 2024), ese mismo lazo invisible que unió, mediante la misma lógica de opresión y despojo, a esclavos del sur de Estados unidos y obreras(os) de las fábricas textiles inglesas del siglo XIX (Beckert, 2016). Si, como muestran Patel y Moore (2017), el principio fundamental del capitalismo es maximizar la ganancia mediante el abaratamiento, entre

otras cosas, de la vida, del cuidado y del trabajo de los hombres, en eso no hizo mucha diferencia entre los negros esclavizados en los campos de algodón en Estados Unidos y los trabajadores europeos de las fábricas inglesas, por cuanto lo único que importaba a los patrones era extraer de ellos toda la capacidad de producir posible. Al respecto, nada más revelador de esta dinámica que las palabras de un propietario de esclavos reportadas por el historiador Frankopan (2024): "A mediados del siglo XVIII, el propietario de una plantación declaraba que era "más barato hacer trabajar a los esclavos al máximo y, con poco alimento y mucho esfuerzo, gastarlos antes de que se vuelvan inútiles e incapaces de prestar servicio, y luego comprar otros nuevos que ocupen sus puestos".

Al despojar los capitalistas a la mayoría de los miembros de cualquier sociedad de los medios de producir los bienes de subsistencia, mediante prácticas como los "enclosure" en Europa y al acaparar la tierra en otras regiones del mundo, llevaron a que la sobrevivencia de los individuos dependiera de la entrega de su fuerza de trabajo que aquel podía exprimir hasta la muerte a sabiendas de que había un "ejército de reserva" disponible para reemplazarla. Si el algodón unía a través de la miseria y la explotación a esclavos de campos de algodón y obreras de fábricas textiles, también la acumulación de capital mediante la extracción de toda la fuerza de producción de los hombres y la sobreexplotación de los bienes comunes unía a esclavistas y capitalistas (en el fondo, formaban una sola categoría) de un lado y otro del atlántico. Al reducir a esos individuos solo a su valor monetario, y uno extremadamente bajo, se los convertía en elementos desechables fácilmente sustituibles a bajo costo. A esto conduce toda organización productiva en la que la economía se independiza totalmente de la vida real de los hombres y de sus necesidades (Polanyi, 2017) y donde los objetos producidos son elevados a la categoría de fetiches aparentemente ajenos al entramado social gracias al cual llegan a existir.

Toda vida, tanto la humana como cualquier otra, acontece en una red de relaciones o de interdependencias; por lo que su abaratamiento, así como el del trabajo, implica también el de otras de esas realidades que conforman dicha red, como el cuidado, la alimentación, la naturaleza, etc. Una vida barata que implica y deriva del abaratamiento de esas otras realidades supone, entre otras cosas, la desposesión del trabajador de un recurso fundamental para su bienestar: el tiempo. La extracción de fuerza de trabajo del empleado de parte del patrón capitalista pasa por desposeerlo de su tiempo y, por ende, de la posibilidad de ocuparse de sí, de los suyos, de su comunidad y, en pocas palabras, de toda esa red de interdependencias que dan sustento a su vida. La incompatibilidad entre democracia y trabajo (en el modo como hoy está organizado) que describe Chamberlain (2018) tiene que ver, por un lado, con el hecho de que son otros quienes deciden sobre el uso del tiempo de uno o de ser despojado el trabajador del recurso tiempo y, por el otro, con que construir una comunidad democrática exige disponer de tiempo y energía para crear, cuidar, mantener y fortalecer lazos

sociales y preocuparse por los bienes comunes; y son estos justamente los recursos de los que la organización dominante del trabajo priva a los trabajadores.

Los seres humanos forman una especie *altricial* de un tipo particular: nuestra *altricialidad*[3] es secundaria y hasta terciaria (Lahire, 2023). En zoología y paleoantropología, se llama altricial a toda especie cuyas crías nacen precozmente o en un estado de indefensión e incapacidad tal que las hace depender de otros (padres o *aloparientes*) para su sobrevivencia. Para la nuestra, el zoólogo Adolf Portmann acuñó el concepto de *altricialidad* secundaria (Lahire, 2023), por cuanto la dependencia del pequeño *sapiens* hacia sus progenitores o cualesquiera adultos cuidadores sobrepasa por muchos años la de cualquier otra especie, para no decir que dura toda la vida (de ahí la idea de Lahire de *altricialidad* terciaria).

La *altricialidad* secundaria es un hecho biológico mayor que ha tenido consecuencias de peso en el modo de organizar la vida social de *sapiens*; estas conciernen tanto a realidades obvias como la estructura familiar con su división de funciones (por sexo, por edad, etc.) como a otras menos evidentes como los muchos años que los humanos (sobre todo las abuelas) permanecen vivos y activos después de la menopausia o la organización familia extendida en las sociedades tradicionales o los grupos sociales con poca diferenciación de funciones (Lahire, 2023). Es que velar para que un ser humano sobreviva a la pequeña infancia es una tarea abrumadora que requiere de mucha cooperación. El dicho africano según el cual "hace falta una aldea para criar a un niño" da cuenta de las derivas sociales reales de ese hecho biológico. Se calcula que, comparados con las crías de cualquier mamífero, los bebés humanos nacen con alrededor de 13 meses de prematuridad.

En otras palabras, para que *sapiens* naciera con las posibilidades de pronta independencia de, por ejemplo, el bebé de una cabra, el pequeño humano tendría que permanecer en el útero unos 22 meses, cosa que habría conducido a su muerte y a la de la madre. Evito detenerme en estas cuestiones que, por lo demás, son del más alto interés para entender estructuras profundas de nuestras sociedades, para solo hacer observar que esta realidad impone la necesidad o la obligación de cuidar como algo vital en la organización social humana. En otras palabras, sin una organización social fuertemente constreñida por el imperativo del cuidado durante largos años de nuestra vida, para no decir a lo largo

[3] Para una introducción precisa y accesible al fenómeno de la *altricialidad*, ver Candau (2008) y Lahire, (2023, cap. 15).

de toda nuestra vida, nuestra especie no sería viable. El no cuidado de una cría humana, más que la de cualquier otra especie, lo condenaría a morir al poco de nacer.

Consustancial al homo sapiens, la necesidad de cuidado es una derivación social de presiones adaptativas ligadas a ciertas propiedades biológicas de los humanos, de donde se sigue el vertiginoso dilema de hacerlo accesible a los miembros de la especie o extinguirse. La exigencia de cuidado releva la profunda dependencia/interdependencia en la que estamos respecto de nuestro entorno biótico y abiótico (Lahire, 2023). En una definición clásicas de cuidado, Berenice Fisher y Joan Tronto escribieron que cuidar

> es una especie de actividad que incluye todo cuando hacemos para mantener, continuar y reparar nuestro "mundo" de modo que podamos vivir en él tan bien como sea posible. Este mundo incluye nuestros cuerpos, nosotros mismos y nuestro entorno, todo lo cual buscamos entrelazar en una red compleja que sustenta la vida (Fisher y Tronto, 1999 citado en Tronto, 2013: 19).

En esta perspectiva, el cuidado o el trabajo de cuidado concierne tanto a los humanos como a los no humanos y el medio ambiente, por cuanto hace de la interdependencia un elemento determinante en la organización de la vida en el planeta. En realidad, esta corriente de pensamiento pone el acento en algo tan evidente que generalmente pasa inadvertido para la mayoría; a saber, todos los seres – bióticos como no bióticos - que habitan la tierra forman una red profunda de relaciones de la que su existencia y funcionamiento es inseparable. Es posible que nuestra doble herencia de la filosofía cartesiana que dicotomiza cuerpo y mente (que deriva en dualidad naturaleza – cultura, pensar-sentir) y del cristianismo que hace del ser humano una criatura hecha a imagen de Dios, con una dimensión pretendidamente divina, misma que es considerada como su naturaleza más elevada y deseable para cuya realización ha de esforzarse asiduamente, nos habrá vuelto ciegos respecto de nuestra verdadera naturaleza y nuestra inasible conexión (dependencia) con cuantas cosas conforman nuestro mundo de vida.

Reconocer el lugar central del cuidado para nuestra existencia, mismo que deriva de nuestra condición *altricial*, significa asumir nuestra natural vulnerabilidad y la de todo el entramado vivo y no vivo gracias al cual existimos. El énfasis en la vulnerabilidad está en el centro de las éticas del *care* o del pensamiento sobre el *care*. Así, una autora que ha reflexionado e investigado en torno a la salud desde la perspectiva que vincula cuidado con vulnerabilidad escribe:

> Al situar la vulnerabilidad en el centro de nuestro pensamiento, no como una esencia sino como un dinamismo relacional, una llamada a la responsabilidad hacia los que están cerca

> de nosotros, la ética del *care* piensa en términos de interdependencia entre los seres humanos, con los no humanos y con el medio ambiente. Estos vínculos nos unen a lugares, árboles, montañas, animales y personas. En el caso del trabajo de cuidados, estos vínculos activos, estas acciones sensibles o compasivas, van más allá del marco del utilitarismo; es lo que podríamos llamar la desmesura del cuidado (Molinier, 2023).

Asimismo, las sociedades actuales, dominadas por cierta fiebre productivista, han convertido dicha necesidad de cuidado en no prioritaria, subordinándola a actividades como son la de producir objetos y acumular riqueza ilimitadamente sin miramientos hacia las consecuencias sociales y ambientales inmediatas y mediatas de esa inversión de prioridades.

Una vida de aceleración es incompatible con el cuidado por cuanto "Dar y recibir cuidado implica lentitud: es un 'estar ahí´, además de las dimensiones emocionales y afectivas del tiempo" (Wacjman, 2017: 185). Hoy en día, el simplemente "estar ahí" es presentado a los individuos, hasta la saciedad, como el mayor peligro para la prosperidad y bienestar de toda sociedad y un *mantra* de todos los gobiernos es poner a la gente a trabajar cuando, en realidad, atendiendo la necesidad de cuidado, lo que más falta hace es que "los más inteligentes entre nosotros" se den cuenta "de que lo que en realidad necesitan es recreo, una oportunidad de descansar, la posibilidad dorada de no hacer nada" (Smart, 2015: 169) o de simplemente "estar ahí".

De esta manera, hay algo paradójico en nuestro modo actual al organizar a la sociedad por cuanto, por los tiempos que corren, solo el fomento y rescate de las disposiciones individuales y sociales orientadas a la promoción y defensa del cuidado son susceptibles de abrir perspectivas de soluciones frente a las graves amenazas e inquietudes que sacuden a toda la humanidad; sin embargo, propendemos a funcionar como si estos riesgos no existieran o fueran ficciones de ambientalistas y científicos enemigos del progreso. Nuestra manera de organizar el trabajo da testimonio de ello. Es que, siguiendo a Molinier (2023), el trabajo mismo, en su concepción y modo de operar dominante, en la medida en que "inscrito en una modernidad industrial androcentrada, demasiado capitalista e incrustada en series de oposiciones polarizadas", se vuelve incompatible con las "sutilezas del cuidado" en sus diversas dimensiones arriba mencionadas.

➲ 3. El tiempo nuestro: de la coerción y la desposesión a la soberanía temporal.

El trabajo en la fábrica implicó combatir la lentitud característica de la mentalidad premoderna (Vidal, 2020) y someter a los obreros a aceleradas cadencias de trabajo. Los defensores del capitalismo buscaron por todos los medios extirpar la disposición a la lentitud típica de la relación con el tiempo de la vida bohemia de los antiguos gremios y del capitalismo tradicional (Weber, 2014). En palabras de Bauman, estos se afanaron por

> Desterrar, por las buenas o por las malas [...] el difundido hábito que vieron como principal obstáculo para el nuevo y espléndido mundo que intentaban construir: la generalizada tendencia a evitar, en lo posible, las aparentes bendiciones ofrecidas por el trabajo en las fábricas y a resistirse al ritmo de vida fijado por el capataz, el reloj y la máquina (Bauman, 2000: 18).

Se puede sostener que la revolución industrial no introdujo las máquinas solo para la producción, sino que también las usó para el control y el disciplinamiento de los hombres (panóptico de Bentham). La mejor ilustración de ello la ofrece el reloj. Sobre ello escribió Carlo Cipolla, uno de los historiadores más autorizados en esos temas:

> Por otra parte, allí donde se adoptó, el reloj, como cualquier otra máquina, no fue un elemento neutral. Nacido de una concepción mecanicista, acentuó fuertemente los rasgos mecanicistas de la cultura de la que había surgido. Nacido para medir el tiempo, impuso luego a los hombres mediciones cuidadosas de actividades que antes no eran medidas o lo eran con vaga aproximación (1998: 113).

El tiempo se volvió un elemento coercitivo sobre los trabajadores que llegaría a su paroxismo con Taylor y su "administración científica". Este, en palabras de Bell, "No podía soportar la vista de un torno ocioso o de un hombre inactivo. El no haraganeó, y se dispuso a asegurar que nadie más lo hiciera (...). Taylor se dispuso a demostrar que los ritmos perezosos, herencia de los tiempos artesanos, cederían el paso a la racionalidad superior del tiempo fraccionado" (1992: 256-257). Taylor orquestó el *tour de force* consistente en "la descomposición del trabajo en sus componentes mecánicos más pequeños y el reajuste de estos elementos en la combinación más eficiente" (Bell, 1992: 227). Con esto, este ingeniero usó el tiempo como instrumento para desposeer a los obreros de toda posibilidad de iniciativa sometiéndolos al ritmo sordo de la máquina.

Su intención declarada era reducir al trabajador a la calidad de bestia. Lo dijo sin disimulo: este hombre "ha de ser tan estúpido y flemático que se parezca más a un buey que a cualquier otra

especie" (citado en Bell, 1992: 257). En *Tiempos Modernos,* Chaplin ofrece la que es quizás la mejor representación de la manera *tayloriana*-capitalista de someter a los trabajadores y de despojarlos de su humanidad al someterlos a un ritmo de trabajo demencial. El taylorismo dejó su impronta duradera en la organización capitalista del trabajo como una forma de manipular a los hombres y de extraer de ellos trabajo y producción para más ganancia de los patrones.

Las transformaciones ocurridas en las estructuras económicas y organización del trabajo en las últimas décadas, más que modificar estas dinámicas, han tendido a radicalizarlas usando el barniz discursivo de la autonomía de los trabajadores (Boltanski y Chiapello, 1999). A contrario del pronóstico de Keynes (1933) relativo a una reducción de la jornada de trabajo a unas tres horas, lo que se ha verificado en los últimos años y, sobre todo, entre los trabajadores con estudios superiores, es que

> la proporción de quienes experimentan aumentos sustanciales de la carga de trabajo se ha incrementado. De manera crucial, las semanas laborales largas afectan desproporcionadamente a las familias con una doble carrera profesional, en la medida en que la probabilidad de que los dos miembros de la pareja tengan una semana laboral (conjunta) muy larga es mayor cuando estos tienen estudios superiores y un empleo de elevado estatus (Wajcman, 2017: 101).

Laillier y Stenger (2017) interpretan esta entrega intensiva– en cuerpo y alma - al trabajo por el impulso de distinguirse, por la necesidad de justificar su posición social y laboral de privilegio y de protegerse contra el espectro de la incertidumbre, en una lógica análoga a la del trabajador puritano descrito por Weber. Otros autores también han observado esta preponderancia de las largas jornadas laborales entre los trabajadores más escolarizados y de la élite salarial, situación que está vinculada con un profundo malestar en el trabajo de parte de muchos de ellos (Thoemmes, Kanzari y Escarboutel, 2011; Laillier y Stenger, 2017); lo que conduce a Linhart (2016) a señalar una continuidad del *taylorismo* en la moderna gestión del trabajo.

Ayer como hoy, *taylorismo* es sinónimo de enajenación temporal de los trabajadores, misma que va de la mano con el abaratamiento de su vida y de toda la red de la que forma parte (Patel y Moore, 2017). Es para contrarrestar esta deletérea condición que afecta a millones de trabajadores que Wacjman (2017), entre otros, aboga por que los trabajadores recobren la posibilidad de decidir a qué dedican su tiempo toda vez que "la soberanía temporal [entendida como posibilidad de elegir el uso que se le da al tiempo] y la suficiencia de tiempo libre son importantes indicadores de buena vida.

La cantidad del tiempo del disponemos es un aspecto crucial de la libertad y la autonomía individual, y, a la vez, un indicativo de igualdad" (Wacjman, 2017: 28).

Esta socióloga establece un vínculo entre sentirse libre, disponer de tiempo libre y tener alguna autoridad para decir en qué y cómo ocupar su tiempo. Por eso sostiene que "cuantas menos posibilidades tenemos de determinar a qué dedicamos nuestro tiempo, más ´esclavizado` y privado de libertad" (Wacjman, 2017: 97). Que los individuos sean soberanos en el uso de su tiempo va de la mano con que también lo sean en la organización de su trabajo. Ello implica tener cierta autonomía e iniciativa al realizarlo, encontrarle sentido y algunos vínculos con los valores personales, así como reconocer en él (el trabajo) utilidad social y una fuente de desarrollo para el trabajador (Supiot, 2019).

En el capitalismo actual, las condiciones de trabajo son cualquier cosa menos propicia al cuidado y a la soberanía temporal. Como observa Matthew Crawford (2020: 111-112), "Parece existir un círculo vicioso en el cual un trabajo degradado tiene un papel pedagógico, convirtiendo a los trabajadores en un material que sólo sirve para el mundo excesivamente determinado del trabajo negligente". Esto condensa dos de las principales características del mundo del trabajo de las que he intentado hacer eco en las páginas que anteceden: falta de relación entre el trabajo y el resto de la vida de los trabajadores; abaratamiento del trabajo, desposesión de los trabajadores de su tiempo, etc. En este marco cobra todo su sentido las estrategias o intentos de una categoría de individuos por desertar el empleo e intentar hacerse su vida de otro modo. De eso doy en cuenta en las páginas que siguen.

➲ 4. Método.

Este artículo es parte de una investigación de mayor envergadura en la que busqué conocer y comprender el tipo particular de relación – distanciada - que ciertos individuos mantienen con el trabajo, las razones que los llevaron a esa situación y sus prácticas para ganarse la vida "al margen" del empleo. Además del tiempo dedicado a largas discusiones con numerosos autores y a muchas reflexiones, de las cuales los primeros apartados de este artículo dan un atisbo, entre mayo 2019 y enero de 2020, entrevisté, cara a cara o por *audiollamada*, a un conjunto de 20 individuos, mujeres y hombres por igual, que se consideran en resistencia o muy críticos hacia el trabajo en su forma hoy dominante. A excepción de dos de ellos, todos poseen al menos un título universitario, tienen experiencia de trabajo profesional y nacieron de un padre y/o una madre con estudios universitarios y trabajo profesionalmente cualificado. Estas y otras propiedades sociales hacen de ellos miembros de la clase media con elevado capital cultural (interiorizado y objetivado). Esta posición en el espacio social no es baladí, por cuanto la clase media latinoamericana, que es producto de la movilidad social

derivada de las políticas de desarrollo que orquestaron los estados entre los años cuarenta y mediados de los setenta, se ha caracterizado por una relación particular con la educación y el trabajo percibidos como medios para mantener la posición o ascender socialmente. De ahí que la distancia hacia el trabajo o, si se quiere, la desconfianza del celo laboral de algunos de sus integrantes entraña una ruptura con una *doxa* transmitida por la familia y la escuela que es susceptible de concitar desacuerdo.

Los entrevistados se ocupan en actividades de las más variadas, mismas que van desde la producción artesanal de cerveza, la edición de libros, la traducción, la panadería, las clases de yoga y diversos oficios. En esto, los caracteriza un rechazo a esa suerte de "nobleza ocupacional" a la que suele vincularse la posesión de un título universitario (Crawford, 2010). De hecho, la mayoría de ellos profesan un gusto por los oficios y el trabajo manual (para una entrevistada, al dejar de vivir para el trabajo, creció gracias a "aprender a hacer cosas con mis manos"). En este punto se emparentan con los ingleses contrarios al trabajo estudiados por Frayne (2017) y los empleados apasionados por el bricolaje y por disponer de espacios para "otro trabajo" y para el "hacer", observados por Flichy (2017).

Para el presente artículo, analicé las entrevistas centrándome en las partes de las narrativas en las que es cuestión, por un lado, de su relación con el tiempo y de su manera de administrarlo y, por el otro, de los motivos que estarían detrás de su posición distante o resistente hacia el trabajo. En un ejercicio de reflexividad o de vigilancia epistemológica (Bourdieu y Wacquant, 1992) partí de asumir que un individuo puede tener suficientes razones para no hacer del trabajo el centro de su vida ni dedicarle la mayoría de sus horas de vigilia (asumo que también hay razones para la posición contraria), a fin de evitar la trampa de imponer a los entrevistados determinadas preguntas no controladas influidas por mi propia posición en el entramado sociolaboral.

Los individuos coinciden en lo que hace a las razones de su distanciamiento del trabajo y a la dificultad que implica compaginar este con otras cuestiones que a ellos les importan. En esto, no hay diferencia alguna atribuible al sexo, al estado civil, al ser o no ser padre/madre, a la edad, etc., de los entrevistados. De ahí que los fragmentos citados de tales o cuales entrevistas son relativamente representativos de la visión de todos sobre el tema en cuestión. No significa esto que la muestra haya sido homogénea; al contrario, procuré que lo fuera lo menos posible en cuestión de trayectoria escolar, familiar, de zona de residencia, etc., aunque estas variables no introducen diferencia alguna en lo que hace a la posición sobre el lugar que el trabajo debe(ría) tener en la vida o al peso que tiene para ellos la gestión autónoma de su tiempo y el cuidado.

➲ 5. Trabajar para comprar tiempo.

Cerca del noventa por ciento de la historia de *homo sapiens* (habría aparecido hace unos 300 mil años), el trabajo tal como lo conocemos en la actualidad, esto es: gastar energía a cambio de obtener recursos para la subsistencia, ocupó una mínima parte del tiempo de los individuos (Suzman, 2020; Sahlins, 1976). A lo largo de milenios, el trabajo consistía en cazar y recolectar; y no había razón para dedicar a estas actividades más horas que las estrictamente necesarias para obtener lo necesario para el sustento cotidiano. *Sapiens* formaba sociedades sin riqueza a las que nociones o prácticas como la acumulación de bienes y la ganancia, entre otras, eran del todo ajenas. Si bien con la invención de la agricultura y la sedentarización (hace entre 10 y 12 mil años) ocurrió un cambio paulatino considerable en esa relación con lo material, que implicó el inicio de la acumulación y la creación de la riqueza, fue un proceso evolutivo que conocería su paroxismo con la revolución industrial y la sociedad capitalista centrada en el trabajo que le es consustancial.

Como describió Polanyi (2017), a partir de entonces, la obsesión por la ganancia y acumulación, acicateada por la ascética ética del trabajo (Weber, 2014) y exonerada de la culpa por la pasión por la riqueza (Hirschman, 2014), pasó a ser el motor de las actividades económicas que, a su vez, pasaron a colonizar la vida y ocupar la mayor parte de las horas de vigilia del trabajador. Con estas transformaciones a la vez simbólicas y materiales, nació una nueva *doxa* en torno al lugar que el trabajo debe ocupar en una vida; de ahí que la sociedad en su conjunto pasó a organizarse en función de la actividad productiva y en detrimento del ocio, el cuidado, etc. En este marco, usando una fórmula de filósofo, estar en el tiempo pasó a significar estar ocupado trabajando, tendencia que parece haberse exacerbado en el nuevo espíritu del capitalismo que ofrece una mascarada de autonomía e iniciativa para dominar mejor a los trabajadores mediante el *management* moderno (Boltanski y Chiapello, 1999; Chapoutot, 2020). Así toma su sentido que funcionar al margen de esta lógica, o desde una que contravenga aquella, pase por subvertir dicha dinámica sometiendo el trabajo a otros fines existenciales o trabajar para ganar tiempo, según las palabras de un entrevistado: “O sea, para mí trabajar es siempre comprarme el tiempo libre futuro. Entonces, hago pan ahora para tener hasta toda la semana libre. Y un trabajo de oficina es todo lo contrario, más bien estás rentando tu tiempo. Un poco el mundo al revés, ¿no?, como lo vivo yo” (Tomás).

Desde luego que hacer pan, como todo trabajo artesanal o manual, puede envolver una parte creativa y lúdica que exceda la dimensión meramente prosaica o de producto para el mercado. En el caso del entrevistado, la panadería – además de otras actividades puntuales a las que dedica algunas horas a la semana – es más un medio para ganarse la subsistencia y que le libera tiempo para esas otras ocupaciones – las necesidades relativas, en palabras de Keynes – más apasionadas, creativas y

gozosas que, en su caso, son la edición y la traducción. Al contrario de lo que ocurre con la mayoría, lo que el entrevistado considera como trabajo (hacer panes) refuerza su soberanía temporal permitiéndole disponer de mucho "tiempo libre" para sus pasiones.

Otros entrevistados han tenido que renunciar a sus empleos a jornada completa para darse cuenta de cuán importante es la parsimonia para su bienestar y la conexión con las cosas y las persones. Tras pasar por un episodio de estrés laboral que la puso muy cerca de pasar por cirugía, circunstancia que abordo en el siguiente apartado, Carolina renunció a su empleo universitario e intentó organizar su vida más a su manera, no sin limitaciones en lo material, pero sí con sosiego. A la distancia, es perspicaz sobre como el proceso de aceleración que caracterizaba su vida laboral era insostenible:

> Pues siento que como que por fin estoy a gusto; o sea, creo que toda la vida me sentí como fuera de mi lugar, ¿sabes? Así como incómoda, molesta [aquí hace un ruido para significar mucha incomodidad], en algunos momentos dudando de mí misma, como de: ¡ay!, o sea, por qué no puedo hacer bien esto, por qué no puedo ser feliz con esto, si todo el mundo lo hacía y están felices y yo así que siempre me torcía, hasta que empecé a comprender, poco a poco, que lo que pasaba era que no quería eso, o sea está jodido. O sea, no; es como que dejé de aspirar a encajar y dije: ¡ay!, no, no quiero esto y no estoy hecha para esto, no quiero. Porque sí, o sea, de verdad, al final la vida, de verdad, es muy corta y no quiero tirarla en correr detrás de la chuleta. O sea, no, justo no quiero correr. Entonces, quiero dejar de correr y creo que lo estoy logrando; sí, me siento como más en mi lugar, más serena.

No hay paradoja en sostener que por ser corta la vida individual, se vuelve imperioso vivirla con calma y pausa. Su visión de la vida (sin prisa, con disfrute de las cosas) hace eco del manifiesto del movimiento *Slow Food* que convoca a los individuos a liberarse de "la locura universal de la vida rápida" (*fast life*) y a "recobrar la sabiduría y liberarse de la ´velocidad` que lo está llevando hacia la extinción". Carlo Petrini, periodista y sociólogo creador de dicho movimiento cuyo símbolo es el caracol, resume su apuesta en estas palabras: "nos peleamos por el derecho a decidir sobre nuestro propio tiempo" (citado en Jorda, 2024). En una situación cercana a esto, Carolina reflexiona:

> Yo decía por qué no puedo encontrar una forma en la que de alguna manera yo pueda tener al menos la mitad de mi día o que una parte de mi día sea así [se refiere al ambiente tranquilo, pausado de la entrevista realizada en una cafetería, un lunes de junio por la tarde], un trabajo que tenga sentido, pero también sin la pinche corretiza. O sea, como que si de algo estoy harta es esa corretiza del capitalismo, porque como el tiempo es dinero, tienes que vivir corriendo y yo no quiero correr, por qué tengo que correr. O sea, no quiero correr.

Como muestra el historiador Laurent Vidal (2020), a partir del siglo XVI, en los albores del capitalismo moderno, la rapidez se convirtió en virtud cardinal en detrimento de la lentitud, que a lo largo de la edad media había sido sinónimo de paciencia, quietud, templanza, sabiduría, etc.; todas ellas, virtudes entonces enaltecidas por el cristianismo dominante. Ser lento pasó a identificarse con la estupidez y la inmoralidad; también, ofreció una vía para resistirse a la modernidad que entonces se imponía con viento en popa. No es sorprendente que la lentitud vuelva a ser reivindicada hoy frente a las crisis en las que vivimos, todas derivadas de la manera como nuestras sociedades se han erigido en torno a la producción y consumo de bienes en los últimos dos siglos y poco más. Ralentizar se vuelve a la vez una actitud ante la vida y el mundo y un modo de procesar y hacer las cosas que parece insoslayable para la sostenibilidad de la vida en el planeta. Abrazar la lentitud se presenta, así como una vía para ganar en autonomía temporal y llega a exigir *bifurcar* del modo dominante de trabajar. Es el caso de Osvaldo:

> Te digo que yo trabajé 15 años en esa empresa y todo iba super bien, realmente tenía como buenas proyecciones a futuro si yo hubiera seguido dentro de ese juego, porque para mi es un juego, porque si no juegas ese juego no la vas a hacer. Y con esa visión yo la llegué a hacer; pero después me dí cuenta que no, que hay cosas más fundamentales como simplemente el ser feliz, y me di cuenta de que si estás inmerso en ese juego pues tienes que sacrificar muchas cosas como el tiempo con tu familia, el no ver crecer a tus hijos y perderte muchas cosas por estar pensando en el trabajo. También hasta en las vacaciones vives con prisa; mucha gente con la que yo trabajé, en sus vacaciones, aparte como que lo dicen con mucho orgullo, como si eso los hiciera mejores personas de decir: "yo me voy a ir de vacaciones, pero todos los días a las diez de la noche me conecto para contestar pendientes". O sea, ya ni siquiera sabemos el poder disfrutar nuestro tiempo y es tan fuerte.

Los principales espacios de socialización están saturados de la *doxa* en torno a las virtudes moralizantes y cívicas del trabajo. Familia, escuela, entretenimientos, universidad, etc., hacen la función de infundir en los individuos las disposiciones que los llevan a vivir confirme a la "ética del trabajo", máxime los varones; de ahí el orgullo que muchos parecen experimentar por entregar su vida al trabajo en detrimento de todas las otras dimensiones de su vida. Individuos como Osvaldo, merced a haber conocido otras formas de trabajar y ganarse la vida y haber pasado por episodios de sufrimiento en el trabajo, es lúcido a este respecto: "cuando yo elegí mi carrera la elegí pensando en que me iba a dejar más dinero porque ese es el pensamiento común que a lo mejor aún está vigente y era por ese sistema de creencias en las que había crecido; de repente me di cuenta que había otras

DOI: https://doi.org/10.20983/epd.2026.96.1

cosas que importaban, totalmente diferentes, que hay otras opciones". Por otra vía, y a raíz de un despido que tomó como oportunidad para *bifurcar*,[4] Mariana llegó a una conclusión semejante:

> yo ya estaba trabajando como autónoma y yo ya trabajaba por mi cuenta; o sea yo siento que la diferencia fue que cuando me corren y encuentro trabajo autónomo, encuentro esta facilidad de descubrir que existe más tiempo del que existe en una oficina y que la vida no está hecha para trabajar. Yo antes era como que mi forma de vida era como la de mis padres ¿no? La vida se trata de uno nace, crece y trabajas, trabajas, trabajas y te mueres y es lo que uno hace en su vida adulta ¿no? Trabajar. Entonces ese era mi esquema y cuando me corren de la agencia y me encuentro como más de manera autónoma y buscando como: oye, te recomiendan con tal persona, con tal otra; empiezas a formar vínculos y empiezo a darme cuenta justamente de ese tiempo; de, o. k., sí, uno trabaja para poder vivir, pero a lo mejor no es necesario dejar todo tu tiempo ahí.

En una sociedad regida por la dedicación al trabajo, parecería que lo fundamental en el aprendizaje de los individuos consiste en formarlos para trabajar a las órdenes de otro. Hay cierta incompatibilidad entre heteronomía en el trabajo y "soberanía temporal", lo que significaría que ganar en esta pasaría por emanciparse de aquella, máxime cuando la primera conduce al descuido o abandono de otras actividades que a uno le resulte importante. En su reflexión de filosofía moral sobre "la importancia de lo que nos importa" (*the importance of what we care about*), Harry Frankfurt (1982; 1998) incluye el trabajo, junto con el amor, como dos de las cosas que más pueden importar a los individuos. Para todos quienes he entrevistado, el trabajo es importante, no solo por ser el insoslayable medio para ganarse el sustento; también lo es como forma de darse a otros, de materializar la interdependencia que funda la vida de unos de otros, en breve, de cuidar unos a otros. De joven, Marx (1963: 33) expresó esto mismo de un modo tan elocuente que vale la pena citarlo *in extenso*:

> Supongamos que producimos como seres humanos: cada uno de nosotros se afirmaría doblemente en su producción, respecto de sí mismo y respecto del otro. 1º) En mi producción, realizaría mi individualidad, mi particularidad; al trabajar experimentaría el

[4] La socióloga Morgan Meyer ofrece una definición muy abarcadora del concepto de "bifurcación": "Bifurcar no es solo cambiar de trayectoria, es también problematizarla; significa pensar el tiempo —continuidad y discontinuidad— como un problema y una prueba […]. Bifurcar es abandonar un mundo al mismo tiempo que imaginamos otro en construcción. Por lo tanto, la bifurcación envuelve la crítica y el cuidado: si bien crea distancia y produce una ruptura, también define lo que cuidamos y lo que nos importa.
La bifurcación es una cuestión a la vez política, social, ecológica, económica, temporal, profesional, emocional, ética, técnica, psicológica, mediática y filosófica" (2022).

> goce de una manifestación individual de mi vida y, en la contemplación del objeto, tendría la alegría individual de reconocer mi personalidad como una potencia real, concretamente asible y fuera de toda duda. 2°) En tu gozo o tu uso de mi producto, tendría yo la alegría espiritual de satisfacer con mi trabajo una necesidad humana, de realizar la naturaleza humana y de ofrecer al otro el objeto que satisfaga su necesidad. 3°) Sería consciente de servir de mediador entre tú y el género humano, de ser reconocido y percibido por ti como un complemento de tu propio ser y como una parte necesaria de ti mismo, de ser aceptado en tu espíritu y en tu amor. 4°) En mis manifestaciones individuales, tendría la alegría de crear la manifestación de tu vida, es decir, de realizar y afirmar en mi actividad individual mi verdadera naturaleza, mi sociabilidad humana. Nuestras producciones serían espejos en los que nuestros seres irradiarían uno hacia el otro [traducción propia].

No se cuestiona el trabajo en sí; al contrario, se reconoce su importancia para la forja de la vida colectiva e individual. Lo que se critica es el "evangelio del trabajo" (Frayne, 2017; Abenshushan, 2019) y la manera como ha llegado a "colonizar" la vida de los individuos y de la mayoría de las sociedades actuales. Se resiste al trabajo justamente porque hay muchas otras cosas que son iguales de importantes para cuya atención el modo dominante de concebir y organizar el trabajo no deja tiempo. En este orden de ideas, Felipe comenta:

> Y pues, yo veía que todas las personas que estaban haciendo cosas del estilo que a mí me parecían que eran como públicas como la información, como la educación y todas las demás cosas, todos estábamos así: trabajando todo el tiempo y dedicando muy poquito tiempo a las cosas que nos parecían importantes o que nos gustaban hacer, como el periodismo en ese entonces cuando empecé y no teníamos la oportunidad de cubrir muchos eventos como la represión, cosas así, porque estábamos trabajando para el patrón, pues. Entonces, entre que tenía un conflicto con la autoridad y necesitaba la libertad para moverme y el dinero para financiar ese mover fue cuando dije: este pinche modelo de trabajo no me sirve de nada. O sea, no se puede hacer nada.

Chamberlain (2018) tiene razón al observar una incompatibilidad entre trabajo y democracia porque desposee a los individuos del tiempo que necesitarían para participar en la discusión y gestión de la cosa pública y comunitaria. Y no sólo eso; también les priva de tiempo y energía hasta para sus relaciones íntimas: "La mayoría de mis amigos no tienen, de verdad, ni tiempo ni energía para hacer el amor", afirma Liliana. Y reflexiona: "O sea, esas cosas que deberían ser gozosas, placenteras, cotidianas, tomarse el café sin estar así [apurado, estresado], estar en esta entrevista sin estar así, se dejaron de volver así, ¿no?". Como sostienen Kurz, Trenkle y Norbert (2004: 122), en relación con

DOI: https://doi.org/10.20983/epd.2026.96.1

las condiciones de trabajo hoy dominantes, "La vida tiene lugar en otro sitio, o en ninguno, porque el ritmo del trabajo se adueña de todo. A los niños se les adiestra […] para que después sean ´laboralmente aptos´. Las vacaciones sólo sirven para reproducir la `fuerza de trabajo`. E incluso cuando comemos, salimos por las noches o amamos suena el reloj de fondo". En estas circunstancias, *bifurcar* o desertar (Meyer, 2022) se vuelve una apuesta por el cuidado de lo que importa o por el cuidado en sentido general.

6. Salida del trabajo y apuesta por el cuidado y la sobriedad.

"Cuando trabajas en el sistema, piensas que lo único que importa es el trabajo y que tu única prioridad es tener trabajo que es la fuente de sustento", afirmó Carolina. Y dijo más:

> En cambio, cuando estás fuera y que estás más vulnerable, reconoces el valor de las personas, de los amigos, de la comunidad. Entonces yo estoy muy agradecida por todos esos momentos que he estado en dificultades y no me han dejado caer. […] también y al contrario, es la oportunidad como de fortalecer y hacer más profundas esas relaciones de amistad y también de la familia; o sea, no por interés, de para que me prestes cuando necesite, sino más bien como una consecuencia, ¿sabes?; que estás en un momento difícil y dices: ¡ay, gracias!, yo también quiero dar y le empiezas a dar más tiempo y espacio a los demás.

Con estas palabras, resume con mucha exactitud la realidad laboral que han vivido en de forma directa o indirecta todos los entrevistados y que los ha llevado a adoptar su actitud crítica, cuando no de resistencia, hacia el trabajo.

Es frecuente que actores de los más diversos, que van desde políticos y empresarios, pasando por académicos y periodistas, y cuyas tareas consisten en asegurar que otros se entreguen al trabajo, recurran a la narrativa conocida como "chantaje del desempleo", cuando se trata de acallar las críticas contra las condiciones de trabajo a las que me he referido a lo largo de este trabajo o cuando se trata de envolver a los individuos haciéndoles sentirse afortunados de tener un empleo, por muy deleznable que sea, y por lo mismo, deberían vivir agradecidos o, de lo contrario, asumirse como tristes ingratos. Kurz, Trenkle y Norbert lo expresan así: "Cuando se abre la perspectiva de un par de miserables `puestos de trabajo`, se permite dejar de lado acríticamente los últimos obstáculos a la comercialización total de todas las relaciones sociales. Y se ha convertido en un acto de fe comúnmente exigido la idea de que es mejor tener `cualquier trabajo que ninguno" (2004: 100).

Este discurso (y la adhesión a él) conduce a que, desde dentro del sistema, como sostiene Carolina para referirse a la organización capitalista de producción, trabajar sea lo "único que importa" y que tener trabajo a toda costa sea la "única prioridad". Las implicaciones de este estado de cosas son considerables. Aquí un ejemplo entre muchos. En una entrevista de radio de 2019, una investigadora en psicología organizacional sostuvo que, según datos de la OCDE, el 43% de los mexicanos padecían de estrés laboral y enlistó un conjunto de problemas, principalmente concernientes a la salud, derivados de las condiciones de trabajo de un número importante de trabajadores mexicanos:

> La mala alimentación; trastornos gastrointestinales; incremento de consumo de café, alcohol, tabaco; dolores musculares; migrañas; resfriados frecuentes; insomnio; enfermedades mentales como depresión, ansiedad y neurosis; ausentismo; relaciones interpersonales distantes; incremento de conflictos familiares, incluido el divorcio, son consecuencia de esas malas condiciones laborales. A esta situación se suma el alto índice del síndrome burnout: 40 por ciento de los trabajadores mexicanos lo padecen, y sus síntomas son agotamiento físico y emocional, indiferencia ante los clientes o compañeros de trabajo, insatisfacción personal y frustración, y casos –ya reportados– de Karoshi (muerte por infarto al miocardio derivada de la sobrecarga laboral) (AN, 2019).

La misma académica apuntó que "el 85% de las organizaciones" donde trabaja en México "se pueden considerar tóxicas, porque no cumplen con las condiciones adecuadas para que sus colaboradores tengan un balance entre su trabajo y su vida, lo que propicia trastornos psicológicos." Por las mismas fechas, una plataforma de profesionales dedicados a la consejería en cuestiones laborales publicó una nota en la que se afirmaba: "Los mexicanos no tienen tiempo para sus actividades básicas: dormir, comer, socializar o hacer deporte pueden ser un lujo. De las 24 horas, en promedio, invierten sólo 12.7 en algunas de ellas, mientras que en Francia tienen hasta 16.4, y 14.4 en Brasil" (MIT SMR México, 2021). Así las cosas, no sorprende que, en palabras de Dejours, reconocido estudioso de la salud en el trabajo, "Es bastante habitual en la actualidad considerar el trabajo esencialmente como una desgracia, una desgracia que fue originada socialmente" (2015: 8). Esta "desgracia" la conocieron la mayoría de quienes entrevisté, como ocurrió con Osvaldo:

> Cuando a mí me promovieron para gerente regional, empezaron las presiones. Nos compró una empresa transnacional, el nivel de exigencia se multiplicó y fue cuando empezó el estrés, me di cuenta que muchos de mis compañeros se enfermaban, a mí también me empezó a dar síntomas de ese mismo estrés, ese mismo ritmo. Por ejemplo, el ojo me

> empezaba a bailar, llegaba muy irritado con mi familia, no quería hablar con nadie, porque lo único que quería era despejar mi mente; y entiendo que todo está diseñado para lo mismo, llegas pues harto del trabajo, te pones a ver noticas, te quedas con eso y empiezas a soñar con tus pendientes, con las cosas negativas, te levantas y es un ritmo de vida que vivimos en automático.

Carolina tiene esta misma claridad sobre las condiciones hoy imperantes en muchos espacios de trabajo-empleo:

> es una forma de trabajar que en cierto modo, va a sonar horrible, pero que envilece a las personas, porque al final se centra en una lógica que es hago lo que sea para mantener mi economía y entonces doblo las manos y cedo convicciones, cedo ante cosas que están mal, pero no me importa porque yo necesito esta chamba; peor aún cuando es la lógica de negocios porque las decisiones se toman en costos financieros y los costos humanos no importan. Entonces me parece que es terrible, y yo creo que sí te envilece, al final estar tomando siempre esas decisiones porque es lo aceptable o lo necesario para seguir ahí, yo creo que sí te envilece. Te puedo hablar de alguien muy cercano que me contó hace un tiempo, que me dice: "tuve que correr a alguien que no daba los métricos, las evaluaciones así super objetivas, tenía sus objetivos que tenía que cumplir y no los cumplía, hablé con él una vez de que no los cumplía y pues me dijo que su esposa tenía cáncer y dije: `okay, te doy chance`. Pasó el tiempo tenía que hacerle una segunda evaluación y lo despedí". Y yo: ¿cómo? No mames, güey, ¿cómo que lo despediste? "No, pues sí". Él tenía como un conflicto, se le veía, pero era lo que tenía que hacer y así es, ¿sabes? Entonces yo creo que sí te envilece.

Y este "envilecimiento" es parte de todo un modo de funcionar que envuelve toda la existencia del individuo: "Y al final tomas decisiones así, y dejas de ver a tus amigos, a tu familia, muchas veces no estás presente incluso con tus hijos, porque el trabajo es más importante" (Carolina). Hace ya cerca de 150 años, Robert L. Stevenson observaba que "no es sólo la propia persona la que sufre por estar siempre ocupada, sino también su esposa y sus hijos, sus amigos y allegados, y hasta la gente que viaja con él en el tren o en un carruaje" (Stevenson, 2014: 15).

En situaciones como estas en las que trabajar se vuelve contrario al resto de la vida, salir del trabajo puede convertirse en la única vía para reconectar con muchas cosas esenciales y para ver y relacionarse de otro modo con toda la red de vida, como reconoce Daniel:

> Ahorita sí me da el tiempo de preparar mi desayuno, salir desayunado de mi casa, comer; los hábitos personales han cambiado también, porque antes cenaba demasiado, ahora ya ceno más ligero, ahora es como para cuidar mi salud; también como mi plan ya es llegar a viejo tengo que empezar a cuidarme bien, tampoco llegar todo achacoso y así, que antes no lo tenía. O sea, yo era un desmadre de persona y nomas puros vicios, no me cuidaba y te digo me conformaba con llegar a los cincuenta años. También, ha cambiado mucho mi forma de ver la vida, mi rutina, es como mi forma de ser. Por ejemplo, ahora me cuido más de mi salud, mi rito de vida cambió, ya no como tanta cochinada, ya desayuno antes no desayunaba.

La desapropiación del tiempo que opera la organización del trabajo entraña la imposibilidad para hacerse cargo de sí, de otros y de todo cuanto conforma nuestra red de vida. Si como observó Foucault (2001), el cuidado de uno mismo se relaciona con el ejercicio de la libertad o con la posibilidad de mandar en la propia vida (la autonomía), implica también "satisfacerse" y "disfrutar de sí mismo" (Foucault, 2001: 83). Así, salta a la vista que "el cuidado", en un sentido general, es incompatible con el trabajo cuando este envilece y se vuelve una "desgracia" para los individuos. Buscarse la vida allende su dominio abre posibilidades para satisfacerse y disfrutar de cuanto importa a uno, como sostiene Andrés:

> Simplemente cuando no estás presionado en cumplir con un horario o con un jefe o con el director y luego los diez que se te suben, que es una presión, ya es una intranquilidad de vida muy cabrona; o sea eso no tiene precio, pues, para mí. Para mi punto de vista, ese es el que más ganas, pues al estar tu emprendiendo por tu lado. Íjole, pues, un montón de cosas, pues para empezar por las vacaciones que te comento, me gusta viajar mucho, no habría podido viajar lo que yo he querido, no hubiera tenido para viajar adonde yo he ido, no tendría el tiempo que tengo.

Otro entrevistado vincula su salida del trabajo. con la necesidad, la posibilidad de asir su vida y la de los suyos de un modo austero pero gozoso en el entendido de que el trabajo-empleo podía ofrecerle más dinero, pero a expensas de su vida y del bienestar:

> Me enteré de una persona que falleció en su lugar de trabajo; no lo conocí, pero… o sea, lo que me platicaron es que siempre se quedaba en su oficina muy tarde y lo vieron durmiendo y a todos se les hizo normal, se fueron y cuando llegaron al otro día ya estaba muerto, le había dado un paro, se quedó en su lugar de trabajo. Entonces fueron chispazos que me empezaron a llegar: de yo no quiero esto, yo quiero disfrutar la vida, gozarla. Me empezaba a dar cuenta que no necesitamos tanto para vivir bien. O sea, no necesitamos muchísima ropa, o sea podemos como empezar a balancear un poco y decir: a ver tampoco necesito ir a una plaza comercial, tampoco necesito ir a gastar mi dinero de manera estúpida (Osvaldo).

A raíz de haber salido de ese empleo y haber tomado conciencia de las renuncias y ausencias que implicaba, valora lo que ha "ganado" con esa decisión:

> Entonces, mi entorno cambió en muchos aspectos, pero siento que ahora tengo más capacidad de vivir en el presente o sea de disfrutar cosas que antes no disfrutaba o no me daba el tiempo como un amanecer, el ver reír a mis hijos, no sé o sea muchas cosas en las que sí veía de una manera diferente. Todo eso, para mi perspectiva y en mi opinión es como un juego que nos han hecho jugar durante muchas generaciones, en el que solo ganan unos pocos y los demás tenemos que estar luchando y luchando y realmente no es algo que se enfoque en la felicidad, más bien confundimos, o nos han enseñado que la felicidad está relacionada con la economía y me di cuenta que no es cierto, que realmente hay otras opciones (Osvaldo).

Una de las consecuencias de vivir acelerado o "colonizado" por el trabajo es la incapacidad o la imposibilidad de prestar atención y de maravillarse ante las pequeñas cosas de la vida. Entiéndase por tales "un amanecer, el ver reír" a los hijos, pero también, las mismas personas, de esas personas que, según un agudo poema de Aimé Césaire (2008), son

> los que no inventaron ni la pólvora ni la brújula
> los que jamás supieron domeñar ni el vapor ni la electricidad
> los que no exploraron ni los mares ni el cielo
> más sin ellos la tierra no sería la tierra
> […]

Son esas personas que, carentes de disposiciones para el dominio y la explotación de otros, humanos y no humanos,

> […] se abandonan, cautivados, a la esencia de todas las cosas
> ignorando la superficie, pero cautivados por el movimiento de todas las cosas
> despreocupados de dominar, pero jugando el juego del mundo.

Aprender a apreciar las aparentes nimiedades de la vida a raíz de haber cambiado su relación con el trabajo es parte de un cambio general en el modo de vida, especialmente en lo que hace al consumo. La noción de "sobriedad" o de "frugalidad" vienen a cuento para hacernos ver esa nueva forma de estar en el mundo y tener una vida de un modo sostenible. A menudo se pierde de vista la

fuerte complicidad que existe entre trabajo asalariado y consumo, cuando en realidad el imperativo de trabajar va de la mano con el de consumir, tanto como una escapatoria de la insignificancia y del agotamiento vinculados con el trabajo como por los constreñimientos sociales (de etiqueta) implícitos en muchos espacios laborales. Consumir de modo irracional compensaba para Abigail el encierro y estrés laborales: "me salía de compras, porque todo lo que trabajo y estoy encerrada, o sea por qué no me lo puedo comprar. Y eso se da para muchos; la parte de salirte y ahora es como compensación de todo el estrés y de trabajar. De por qué no me voy a comprar unos zapatos de cinco mil pesos" (Abigail). Para Celeste, estar en un empleo implicaba el deseo de siempre tener más dinero para gastar más, en una suerte de carrera sin fin; cosa que juzga aberrante:

> en el trabajo asalariado también para yo poder sostenerlo tenía que pagar una vida y yo vivía en la ciudad y yo me pagaba mis clases de yoga, mi terapia, mis salidas con mis amigas, etc., y tampoco era la gran diferencia. Era una como cuanto más gano que más quiero, pero al final nunca tengo lo suficiente, entonces tampoco era un buen negocio en este sentido para mí. Yo decía: cómo puede ser eso.

Otra ilustración de esta realidad la encontramos en las palabras de Felipe quien, habiendo decidido años atrás hacer su vida a base de oficios, habla de lo que hacían sus amigos para olvidar las penas derivadas de su trabajo-empleo:

> Yo llegaba y me platicaban de cómo salir de sus vidas miserables, iban a la cantina a olvidar sus vidas miserables […] Yo decía: `pues, yo no tengo nada que olvidar. Yo la pasé todo el pinche día haciendo muebles y estuvo perrísimo`. Luego decían: "Vamos a pistear"; y se ponen locos, o sea, a vivir después del trabajo. Y yo no, a esa hora yo sí ya me cansé de estar… estuvo muy divertido todo mi día, no me voy a pistear a una fiesta loca, en un antro donde no sé cuántos pesos hay que pagar para consumir esas cosas, pues.

Con la salida del trabajo, estos individuos ganaron en libertad para construir nuevos horizontes de vida marcados por la sobriedad o, en palabra de una entrevistada, por el "minimalismo" en el consumo y uso de recursos diversos. Al respecto, Patricia:

> Hace ya casi dos años que empezamos esto [ella y su pareja] y ya lo consideramos un estilo de vida, una forma de ser más minimalista de no tener un apego material, no tener que comprar más de lo que es fundamental y poder ya cambiar, que es tener amigos, una comunidad en donde podemos ayudar y en que podemos trabajar; entonces sobre la marcha hemos construido. Ya es nuestra manera de ser y vivir por tiempo indeterminado.

En este mismo sentido, la reflexión de Celeste:

> Esto es lo que le explicaba a mi papá: entiendes por qué quiero dejar eso [un empleo en el poder judicial], porque no hace ningún sentido, yo aquí [en la gran ciudad] trabajo, pero me cuesta más dinero para vivir. En cambio, cuando no estoy trabajando, vivo de una manera porque el tiempo que tengo me lo permite de vivir de una manera que hace que gaste mucho menos, porque yo no trabajo y produzco, hago toda mi comida, por ejemplo, no gastar en comida en el supermercado, me alcanza con el huerto y los productos, ¿sabes? Y tienes el tiempo, entonces para mí eso es.

Para Celeste, como para casi todos, renunciar al empleo la llevó a aprender y conocer muchas cosas; entre las más importantes está el aprender a vivir con poco, a ser frugal: "Esta era un poco como mi misión cuando decidí dejar: esto quiero aprender, vivir en un ambiente y a vivir con menos, porque cómo producir más, pues ya lo sé. Cómo vivir con menos, nadie me lo había enseñado". Nuestros entornos virtuales y físicos están saturados de mensajes que nos conminan a comprar, las más de las veces, cosas que no necesitamos en absoluto y a las que probablemente nunca daremos un uso. Como muestra Graeber (2018), la ocupación de muchos profesionales consiste en incitarnos a comprar objetos que no solo son superfluos, sino que, sobre todo, el producir y consumirlos son nocivos para el ambiente natural y para la salud humana. Y como son más fuertes los resortes que pueden inducirnos a consumir, sobre todo lo superfluo, de los que nos pueden conducir a la sobriedad (Bohler, 2022; Keucheyan, 2019), optar por esta implica siempre un esfuerzo, detenerse a preguntar si de verdad es necesario adquirir tal o cual cosa; más esto también requiere ir lento, disponer de tiempo y vivir sin los constreñimientos de la sociedad centrada en el trabajo.empleo; y dado el nivel de deterioro ecológico y climático en que hoy vivimos, es un imperativo preguntarse por lo que es realmente necesario:

> Ahora es: ¿realmente quiero esos zapatos de cinco mil pesos? Si realmente los quiero pues tengo que ahorrar cinco mil pesos; sin embargo, no ha pasado eso, porque tengo zapatos de tantos que había comprado. Que este año compré unos tenis porque esos ya me hacían falta y sí me compré unos que me gustaban y que estaban cómodos, 800 pesos […], porque las telas esas siempre me han gustado; que estén cómodos, que no sean de plástico, pero es como una conciencia mayor de cada decisión que voy a tomar (Abigail).

DOI: https://doi.org/10.20983/epd.2026.96.1

7. Trabajo, cuidado, vulnerabilidad.

Para muchos de los entrevistados, su salida del trabajo-empleo nació también del hecho de darse cuenta de su vulnerabilidad y de lo poco que importa eso para los jefes o dueños. En efecto, para las autoras de referencia sobre la cuestión del cuidado (Tronto, 2013), éste es inseparable del reconocimiento de la indefectible condición de vulnerabilidad de los humanos de la que nace su necesidad de ser cuidado y de cuidar a toda su red de vida (Patel y Moore, 2017). Por eso, nunca se insistirá demasiado sobre la natural *altricialidad* secundaria y terciaria de *homo sapiens* en virtud de la cual depende del cuidado de otros para permanecer vivos y viceversa. La manera como está organizado el trabajo, que es una de las tantas consecuancias actuales del capitalismo, lleva al trabajador a asumir que, como hizo notar Carolina, "lo único que importa es el trabajo" y que su "única prioridad es tener trabajo" y, por consiguiente, a evacuar sus preocupaciones su consustancial fragilidad y su imperiosa necesidad de los demás. Esto está detrás de muchas de las situaciones de sufrimiento en el trabajo y de la destrucción de muchas vidas por cuenta del trabajo (OIT/OMS, 2022). Tomar real conciencia de esta condición humana y valorar sus implicaciones hace del desertar el trabajo-empleo un aliado del cuidado y una suerte de antídoto contra la "destrucción" de la propia vida. Fue la experiencia de Celeste:

> Yo, como en mi tercer año de trabajo más o menos, los primeros tres años trabajé como… no sé cómo lo hacía, como 8 horas y además me llevaba trabajo a casa, a veces. O trabajaba 7 horas en la oficina y a veces si tenía audiencias o cosas, me llevaba trabajo a casa… como [que] no tenía casi vida más que el trabajo, hasta que un día me enfermé, me tuvieron que poner como cuello de estos ortopédicos porque tenía muy mal mis cervicales y mi espalda de pasar tantas horas en el ordenador; y después de eso, yo dije: yo no puedo seguir así.

También Mariana pasó por eso:

> Sí, en el metro lo que encuentras, una torta, un *subway*, comidas que no me alimentaban en realidad, entonces mi cuerpo si tuvo muchos… sí me enfermé feo y tuve como cosas… no absorbía por ejemplo el calcio, tuve que cambiar mi alimentación durísima porque el médico me dijo: "como sea, tú estás así de osteopenia que es antes de osteoporosis a los 24 años de edad, o sea es grave". Entonces como que tuve un momento de trabajar mucho para alcanzar una meta y una vida como laboral digna entre comillas, que era como la idea que a mí me habían vendido, que era lo que todo el mundo tiene que hacer, pues me costó. Entonces, ahorita para mí, es como olvídalo, prefiero mucho más estar como trabajando menos y a lo mejor ganar menos que otra persona o no, porque creo que soy afortunada y mi trabajo es un trabajo en que se gana bien; entonces, me da la oportunidad de trabajar poco, ganando lo suficiente para estar bien, incluso viajar y hacer las cosas que me gusta

> hacer, pero ya no sacrificaría mi tiempo ni mi salud por las horas de trabajo. Creo que aprendí esa lección también.

Páginas atrás, sostuve que una propiedad básica de nuestro ser social es la interdependencia. Unos dependemos de otros y lo que sea que llegamos a ser, se lo debemos mayormente a muchos otros que se han cruzado por nuestro camino y han contribuido a nuestra forja. Esto es un dato elemental que está bajo nuestras raíces, pero, paradójicamente, somos conducidos a olvidar, en parte, por el influjo de las ideologías o "teologías" glorificadoras del *self-made man*. Crear entornos propicios al desarrollo de las disposiciones hacia el cuidado pasa por contrarrestar esa creencia en el sujeto creador de sí resaltando las "deudas" que todos contraemos con todo cuanto conforma la red de vida que nos sostiene; a menudo el trabajo-empleo es contrario a ello; sólo en sus márgenes o en la resistencia a él se puede ser sensible a esa consustancial interdependencia de los humanos. Al respecto, reflexiona así Carolina:

> Entonces pues creo que cada vez más en México hay una tendencia a construir una cultura individualista, que te exige, en la que se espera que tu salgas adelante por ti mismo, que nadie te ayude, y yo lo que he experimentado, en estos añitos de estar suelta, es decir sin un ingreso de trabajar para alguna institución de manera estable, pues es que al contrario, nos necesitamos mutuamente y justamente es lo que me ha sostenido; en momentos duros han salido los amigos o la familia que me apoyan directamente o de alguna forma […]; cuando veo a personas en la calle, digo en realidad, no está tan lejos, en realidad no estoy en la calle porque tengo una red de apoyo y qué importante es esa red y también ser esa red. […] Saber que cuentas con otros y también al final de cuentas ves el valor de las relaciones, de la cercanía, de los amigos, de la familia.

Este tipo de posición es hoy indispensable toda vez que se quiere, en verdad, arrostrar la las urgencias planetarias, derivadas del cambio climático y la destrucción de la biodiversidad, con una alguna posibilidad de éxito. Sin embargo, fuerza es reconocer que las principales disposiciones (en sentido sociológico) que hoy se fomenta en los mundos de la educación, de la economía, del trabajo, de la política, etc., van en sentido contrario a las que se necesita para enfrentar las exigencias de estos tiempos. De ahí que posiciones como la de Carolina y las de muchos de los que participaron en mi investigación parecen tan contrarias al sentido común.

➲ 8. Conclusiones.

A partir de una investigación por entrevistas realizada con individuos que se sitúan críticamente "al margen" del trabajo-empleo, intenté mostrar lo que la aceleración y la carencia de tiempo, derivadas de la organización actual del trabajo, para no decir de muchas de las interacciones sociales, hacen al cuidado en su acepción más amplia. En efecto, la necesidad de cuidar y de ser cuidado es consustancial con nuestra condición de mamífero altricial; esto es, nacemos, crecemos y nos envejecemos en la dependencia total o relativa de los demás, así como otros lo están respecto de nosotros. Tenemos necesidad o dependemos de otros para sobrevivir y mantenernos en vida, y esta dependencia se extiende hacia las otras formas de vida (medio biótico) y el entorno en general (medio abiótico); de ahí que el imperativo de cuidado no se limita a nuestros congéneres, sino que concierne a todo el planeta y cuanto lo habita.

En un sentido general, se puede decir que los árboles cuidan de nosotros al proveernos de frutas y otros servicios; y se podría multiplicar los ejemplos centenares o miles. Pensar que formamos con todo el entorno biótico y abiótico una "red de vida" (*web of life*) es poner en el centro de la reflexión y de la acción la interdependencia como constitutiva de nuestra condición planetaria (Gosselin y Bartoli, 2022). De ahí el imperativo del cuidado (*care)* derivado de esta "interdependencia entre los seres humanos, con los no humanos y con el medio ambiente", como sostiene Molinier (2023).

Ahora bien, cuidar, por un lado, exige disponer de tiempo y ser soberano en su gestión y, por el otro, tiene como aliadas la lentitud (la "sabiduría del caracol", como reza un título), la paciencia (el "estar ahí") y la sobriedad, que son todo cuanto las evoluciones recientes de nuestras sociedades, sobre todo en lo que hace al trabajo, han tendido a excluir de las preocupaciones, posibilidades y disposiciones de los individuos. Esto ha conducido a invertir el orden de las prioridades y poner en el centro de la atención y de las prioridades del individuo actual otras cosas que la vida misma y su sostenimiento.

La colonización de la vida por el trabajo, como lo nombran algunos, no se aviene con el cuidado de sí y menos del de otros y del entorno; antes bien, incita al descuido, la destrucción, la extinción y a la desmesura (en el consumo). La salida del trabajo-empleo de los individuos que he entrevistado está motivada por un sentido de urgencia de (re-)invertir el orden de las prioridades apropiándose de su tiempo y poniendo el cuidado de sí y de los suyos, una vida de parsimonia como una preocupación central; o gracias a dicha salida descubrieron la importancia de ser "dueños" de su tiempo y de dar importancia a lo que, para ellos y ellas, más importa.

DOI: https://doi.org/10.20983/epd.2026.96.1

Bibliografía, fuentes documentales y digitales

Abenshushan, Vivián (2019). Escritos para desocupados, México, Surplus.

AN (Aristegui Noticias) (2021, 26 de febrero). "43% de mexicanos padece estrés laboral y 33% es adicto al trabajo: investigadora UNAM". https://aristeguinoticias.com/3004/mexico/43-de-mexicanos-padece-estres-laboral-y-33-es-adicto-al-trabajo-investigadora-unam/

Bauman, Zygmunt (2000). Trabajo, consumo y nuevos pobres, Barcelona, Gedisa

Beckert, Sven (2016). El imperio del algodón. Una historia global, Barcelona, Crítica.

Bell, Daniel (1992) El fin de las ideologías: sobre el agotamiento de las ideas políticas en los años cincuenta, Madrid, Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

Bohler, Sébastien (2019). Le bug humain. Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l´en empêcher, Paris, Robert Laffont.

Boltanski, Luc y Chiapello, Eve (1999). Le nouvel esprit du capitalisme, Paris, Gallimard.

Bourdieu, Pierre y Wacquant, Loïc (1992). Réponses. Pour une anthropologie réflexive, Paris, Seuil.

Candau, Joel (2018-09-08). «Altricialité». Anthropen. http://doi.org/10.17184/eac.anthropen.087

Carrasco, Cristina (2015). "Economía, trabajo y sostenibilidad de la vida". https://cesmes.reaseuskadi.eus/wp-content/uploads/1-economia-trabajos-y sostenibilidad-de-la-vida.pdf

Césaire, Aimé (2008). Para leer a Aimé Césaire (Selección y presentación de Philippe Ollé-Laprune), Ciudad de México, Fondo de Cultura Económica.

Chamberlain, James (2018). Undoing work, rethinking community. A critique of the social function of work, Ithaca, Cornell University Press.

Chapoutot, Johann (2020). Libres d´obéir. Le management, du nazisme à aujourd´hui, Paris, Gallimard.

Cipolla, Carlo M. (1998). Las máquinas del tiempo, Buenos Aires, Argentina, Fondo de Cultura Económica.

Crawford, Matthew (2010). Con las manos o con la mente: sobre el valor de los trabajos manuales e intelectuales, Barcelona, Urano.

Dejours, Christophe (2015). El sufrimiento en el trabajo, Buenos Aires, Topía Editorial.

Dewey, John (2008). El arte como experiencia, Barcelona, Paidós.

Flichy, Patrice (2017). Les Nouvelles frontières du travail à l´ère numérique, Paris, Seuil.

Foucault, Michel (2001). L´Hermeneutique du sujet. Cours au Collège de France, 1981-1982, París, Haute Études/Gallimard/Seuil.

Frankfurt, Harry (1998). "Some thoughts about caring", en Ethical Perspective vol. 5, núm. 1, pp. 3-14. DOI: 10.2143/EP.5.1.563101

Frankfurt, Harry (1982). "The importance of what we care about", en Synthese, vol. 53, núm. 2, pp. 257 - 272. https://www.jstor.org/stable/20115802?seq=5#metadata_info_tab_contents

Frankopan, Peter (2024). La Tierra transformada. El mundo desde el principio de los tiempos, Barcelona, Crítica.

Frayne, David (2017). El rechazo del trabajo: teoría y prácticas de la resistencia al trabajo, Madrid, Akal.

Gosselin , Sophie y Bartoli, David gé (2022). La condition terrestre : Habiter la terre en communs, Paris, Seuil.

Graeber, David (2018). Bullshit Jobs: a theory, Nueva York, Simons & Schuster.

Hirschman, Albert (2014). Cómo se recurrió a los intereses para contrarrestar a las pasiones, en Más allá de la economía. Antología de ensayos (compilación de José Woldenberg), Ciudad de México, Fondo de Cultura Económica, pp. 195 - 263.

Jorda, Henry (2024, 6 de junio). "La sagesse de l'escargot : une invitation à ralentir et à respecter les limites de la planète?", en The Conversation. https://theconversation.com/la-sagesse-de-lescargot-une-invitation-a-ralentir-et-a-respecter-les-limites-de-la-planete-231018

Keucheyan, Razmig (2019). Les besoins artificiels. Comment sortir du consumérisme, Paris, La Décou-verte.

Keynes, John M. (1933). Perspectives économiques pour nos petits-enfants, en Essai de persuasion, Paris, Gallimard, pp. 170 – 178. http://classiques.uqac.ca/classiques/keynes_john_maynard/essais_de_persuasion/essais_persuasion.html

Kurz, Robert; Trenkle, Norbert; y Lohoff, Ernst (2004). Manifiesto contra el trabajo, en Luis J. Alvárez (coord..), Un mundo sin trabajo, Ciudad de México, Dríada, pp. 99 -159 (segunda edición).

Laillier, Joël y Stenger, Sébastien (2017). "Ce qui fait travailler les élites. L´engagement intensif des danseurs et des consultants", en La nouvelle revue du travail, núm.11. https://doi.org/10.4000/nrt.3303

Laurent, Sylvie (2024). Capital et race. Histoire d´une hydre moderne, Paris, Seuil.

Linhart, Danièle (2016). "Del taylorismo a la gestión moderna: una continuidad sorprendente", en Viento Sur, núm. 146, pp. 93–98. https://vientosur.info/wpcontent/uploads/spip/pdf/vs146_d_linhart_del_taylorismo_a_la_gestioi_n_moderna_una_continuidad_sorprendente.pdf

Lahire, Bernard (2023). Les structures fondamentales des sociétés humaines, Paris, La Découverte.

Marx, Karl (1963). Economie et philosophie (Manuscrits parisiens, 1944), en Oeuvres: Economie. Vol. II, Paris, Gallimard.

Meyer, Morgan (2022). S'engager, bifurquer, déserter. Pragmatique des critiques et sensibilités écolo-giques des élèves ingénieurs, i3 Working Papers Series, 22-CSI-01.

MITSMR México (2021). "Salud laboral, la puerta de México al primer mundo", https://mitsloanreview.mx/capital-humano/salud-laboral-la-puerta-de-mexico-al-primer-mundo/

Molinier, Pascale. 2023. Care = ! Travail, en Bruno Palier (coord.), Que sait-on du travail? Paris, Presses de Sciences Po, pp. 498 à 511. https://www.sciencespo.fr/liepp/fr/actualites/pascale-molinier-care-travail/

Molinier, Pascale ; Laugier, Sandra; y Paperman, Patricia (dirs. 2021). Qu´est-ce que le care? Souci des autres, sensibilité, responsabilité, Paris, Payot.

Patel, Raj y Moore, Jason W. (2017). A history of the world in seven cheap things, Oakland, California, University of California Press.

Pérez, Amaia (2015). La sostenibilidad de la vida en el centro... ¿y eso qué significa?. En Mora, Laura (dir.), La ecología del trabajo: el trabajo que sostiene la vida, Albacete, Bomarzo.

Polanyi, Karl (2017). La gran transformación: los orígenes políticos y económicos de nuestro tiempo, Ciudad de México, Fondo de Cultura Económica (tercera edición).

Rosa, Harmut (2016). Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía, Madrid, Katz.

Salhins, Marshal (1976). Age de pierre, âge d´abondance, Paris, Gallimard.

Smart, Andrew (2004). El arte y la ciencia de no hacer nada, Madrid, Paidós.

Stevenson, Robert Louis (2014). En defense de los ociosos, Ciudad de México, Taurus.

Supiot, Alain (2019). Le travail n'est pas une marchandise, Contenu et sens du travail au xxie siècle, Paris, Collège de France. https://books.openedition.org/cdf/7026

Suzman, James (2021). Trabajo. una historia de cómo empleamos el tiempo, Barcelona, Penguin Random House.

Thoemmes, Jens; Kanzari, Ryad; y Escarboutel, Michel (2011). "Temporalités des cadres et malaise au travail", Interventions Economiques, núm. 43. https://doi.org/10.4000/interventionseconomiques.1401

Tronto, Joan C. (2013). Caring Democracy. Markets, Equality and Justice, New York, New York Uni-versity Press.

Tronto, Joan C. (1993). Moral Boundaries. A Political Argument for an Ethic of Care, Nueva York, Routledge.

Vidal, Laurent (2020). Les hommes lents. Résister à la modernité, XVe-XXe siècle, Paris, Flammarion.

Wajman, Judy (2017). Esclavos del tiempo, Barcelona, Paidós.

Weber, Max (2014). La ética protestante y el espíritu del capitalismo, México, Fondo de Cultura Económica (2da edición).

WHO/ILO (2021). Joint estimates of the work-related burden of disease and injury, 2000-2016:global monitoring report, Ginebra, World Health Organization and the International Labour Organization.

Números anteriores



Economía, población y desarrollo.
Cuadernos de trabajo №1
Enero-Febrero 2011
Una interpretación sobre el bajo crecimiento económico en México
Isaac Leobardo Sánchez Juárez



Economía, población y desarrollo.
Cuadernos de trabajo № 2
Marzo-Abril 2011
Análisis exploratorio de datos espaciales de la segregacón urbana en Ciudad Juárez
Jaime García De la Rosa



Economía, población y desarrollo.
Cuadernos de trabajo № 3
Mayo-Junio 2011
Diagnóstico y perspectivas del sector terciario en las regiones mexicanas
Rosa Mária Gárcia Almada



Economía, población y desarrollo.
Cuadernos de trabajo № 4
julio-Agosto 2011
Desarrollo y pobreza en México. Los índices IDH y FGT en la primera década del siglo XXI
Myrna Limas Hernández



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo №5
Septiembre-Octubre 2011
Las transferencias intergubernamentales y el tamaño del gobierno federal
Raúl Alberto Ponce Rodríguez



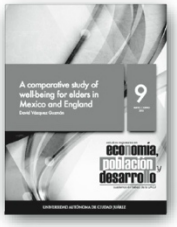
Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo №6
Noviembre-Diciembre 2011
El sector servicios en las ciudades fronterizas del norte de México
José Luis Manzanares Rivera



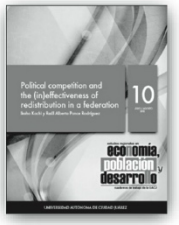
Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo №7
Enero-Febrero 2012
Desplazamientos forzados: migración e inseguridad en Ciudad Juárez, Chihuahua
María del Socorro Velázquez Vargas



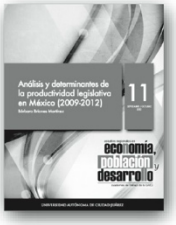
Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo №7
Enero-Febrero 2012
Economía y desarrollo en Chihuahua, México. Una propuesta de análisis regional
Jorge Arturo Meza Moreno



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 9
Mayo - Junio 2012
A comparative study of well-being for elders in Mexico and England
David Vázquez Guzmán



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 10
Julio - Agosto 2012
Political competition and the (in)effectiveness of redistribution in a federation
Ikuho Kochi y Raúl Alberto Ponce



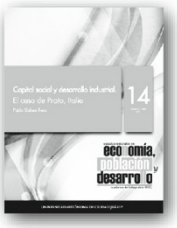
Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 11
Septiembre - Octubre 2012
Análisis y determinantes de la productividad legislativa en México (2009-2012)
Bárbara Briones Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 12
Noviembre - Diciembre 2012
Agricultura orgánica y desarrollo: un análisis comparativo entre
Sofía Boza Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuarednos de trabajo № 13
Enero - Febrero 2013
Dinámica demográfica y crisis socieconómica en Ciudad Juárez, México, 2000-2010
Wilebaldo Martínez Toyes



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 14
Marzo - Abril 2013
Capital social y desarrollo industrial. El caso de Prato, Italia
Pablo Galaso Reca



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 15
Mayo - Junio 2013
Política industrial activa como estrategia para el crecimiento de la economía mexicana
Isaac Leobardo Sánchez Juárez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 16
Julio - Agosto 2013
Desarrollo local y organización productiva en el noreste de Uruguay
Adrián Rodríguez Miranda



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 17
Septiembre - Octubre 2013
Vulnerabilidad social y vivienda en Sonora, México
Jesús Enríquez Acosta y
Sarah Bernal Salazar



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 18
Noviembre - Diciembre 2013
Choques de política monetaria en México: una aplicación del modelo SVAR, 1995-2012
Adelaido García-Andés y Leonardo Torre Cepeda



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 19
Enero - Febrero 2014
Bienestar, automóvil y motorización
Pablo Martín Urbano y
Juan Ignacio Sánchez Gutiérrez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 20
Marzo - Abril 2014
Beneficio económico y turismo evosistémico. El caso de las termales en Michoacán, México
Carlos Francisco Ortiz Paniagua y
Georgina Jatzire Arévalo Pacheco



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 21
Mayo - Junio 2014
Crisis inmobiliaria, recesión y endeudamiento masivo, 2002 -2011
Miguel Ángel Rivera Ríos



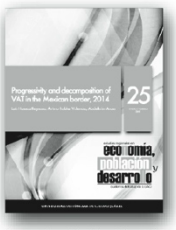
Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 22
Julio - Agosto 2014
Ficciones en el comercio interregional: una aproximación basada en datos municipales
Jorge Díaz Lanchas y Carlos Llano Verduras



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 23
Septiembre - Octubre 2014
Formando microempresarias: los servicios de desarrollo de negocio para reforzar el impacto de los microcréditos
Olga Biosca Artiñano



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 24
Noviembre - Diciembre 2014
El crecimiento de las regiones y el paradigma del desarrollo divergente. Un marco teórico
Luis Enrique Gutiérrez Casas



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 25
Enero - Febrero 2015
Progressivity and decomposition of VAT in the Mexican border, 2014
Luis Huesca Reynosa, Arturo Robles Valencia
Abdelkim Araar



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 26
Marzo - Abril 2015
Capital Social y desempeño empresarial: la industria metalmecánica en Ciudad Juárez, México
Ramsés Jiménez Castañeda y
Gabriela Sáncez Bazán



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 27
Mayo-Junio 2015
La curva de Phillips parala economía cubana. Un análisis empírico
Malena Portal Boza, Duniesky Feitó Madrigal y Sergio Valdés Pasarón



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 28
Julio - Agosto 2015
Género, migración y ruralidad en Chile.
Maruja Cortés y Sofía Boza



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 29
Septiembre - Octubre 2015
Aceleración de la urbanización global y movilidad sostenible
Maruja Cortés y Sofía Boza



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 30
Noviembre - Diciembre 2015
The assymmetric effects of monetary policy on housing across the level of development
Jorge Rafael Figueroa Elenes,
Pablo Martín Urbano y
Juan Ignacio Sánchez Gutiérrez

Números anteriores



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 31
Enero - Febrero 2016
A composite leading cycle indicator for Uruguay
Pablo Galaso Reca y
Sandra Rodríguez López



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 32
Marzo - Abril 2016
Increased trade openness, productivity, employment and wages: a difference-in-differences approach
Silvia Adriana Peluffo Geronazzo



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 33
Mayo - Junio 2016
Competitividad local en el norte de México: el caso de la zona metropolitana de Monterrey
Carlos Gómez Díaz de León y
Gustavo Hernández Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 34
Julio - Agosto 2016
El desarrollo local y los sistemas de encadenamientos productivos en el sur de Tlaxcala, México
María del Pilar Jiménez Márquez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 35
Septiembre - Octubre 2016
Características y determinantes de la informalidad laboral en México
Enrique Cuevas Rodríguez,
Hugo Antolín de la Torre Ruiz y
Saúl Oswaldo Regla Dávila



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 36
Noviembre - Diciembre 2016
Desarrollo regional y terciarización: los casos de Guanajuato y Querétaro, México
Jordy Micheli Thirión



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 37
Enero - Febrero 2017
Sostenibilidad de pequeños productores en Tlaxcala, Puebla y Oaxaca, México
Tzatzil Isela Bustamante Lara,
Benjamín Carrera Chávez y
Rita Schwentesius Rindermann



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 38
Marzo - Abril 2017
Estructura regional y polarización económico-poblacional en el centro de México
Alejandra Berenice Trejo Nieto



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 39
Mayo - Junio 2017
Orígenes del neoestructuralismo latinoamericano
Carlos Mallorquín Suzarte



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 40
Julio - Agosto 2017
Crecimiento económico en México y manufactura global
Alfredo Erquizio Espinal y
Roberto Ramírez Rodríguez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 41
Septiembre - Octubre 2017
Neoliberalización, turismo y socioeconomía en Baja California Sur, México
Manuel Ángeles,
Alba E. Gámez y
Ricardo Bórquez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 42
Noviembre - Diciembre 2017
Las microempresas y la reducción de la pobreza en Jalisco, México
María Alejandra Santos Huerta y
Leo Guzmán Anaya



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 43
Enero - Febrero 2018
Las zonas económicas especiales en el suroeste de México y el desarrollo regional
José Manuel Orozco Plascencia



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 44
Marzo - Abril 2018
Relocalización de la industria manufacturera en México en la apertura comercial 1980-2014
Jorge Rafael Figueroa Elenes,
Tomás Arroyo Parra y
Aneliss Aragón Jiménez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 45
Mayo - Junio 2018
Agencia y Pobreza en la población económicamente activa mexicana
María Teresa Herrera Rendón Nebel
y Miguel Ángel Díaz Carreño



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 46
Julio - Agosto 2018
Reestructuración industrial y empleo en Baja California, México (1989 - 2014)
Martín Ramírez Urquidy,
Juan Antonio Meza Fregoso y
Luis Armando Becerra Pérez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 47
Septiembre - Octubre 2018
Ciencia, tecnología e innovación en México: un análisis de la política pública
Claudia Díaz Pérez y
Moisés Alejandro Alarcón Osuna



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 48
Noviembre - Diciembre 2018
Los límites del crecimiento económico en la frontera norte de México
Luis Enrique Gutiérrez Casas



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 49
Enero - Febrero 2019
La era de Trump y sus impactos en la frontera norte de México
Dirección General Noroeste
Varios autores



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 50
Marzo - Abril 2019
Diversificación productiva y especializaciones sectoriales en Chile
Ignacio Rodríguez Rodríguez
Paulina Sanhueza Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 51
Mayo - Junio 2019
Impacto de la homologación del IVA en el consumo de los hogares de Baja California, Baja California Sur y Quintana Roo, México
Rolando Israel Valdez Ramírez y
Emilio Hernández Gómez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 52
Julio - Agosto 2019
Las remesas internacionales del PTAT y su impacto en el capital humano
Román Sánchez Dávila
Lidia Carvajal Gutiérrez y
Oswaldo García Salgado



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 53
Septiembre - Octubre 2019
How economics forgot power
Carlos Mallorquín



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 54
Noviembre - Diciembre 2019
Modelos de transporte por carretera y emisiones de carbono aplicables en las ciudades y su entorno
Pablo Martín Urbano,
Juan Ignacio Sánchez Gutiérrez
y Abril Yuriko Herrera Ríos



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 55
Enero - Febrero 2020
La estrategia urbanizadora de un espacio rural. El caso de Matatlán, México.
Javier Rentería Vargas,
María Evangelina Salinas Escobar,
María Teresa Rentería Rodríguez y
Armando Chávez Hernández



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 56
Marzo - Abril 2020
Indicador integral de dotación de infraestructuras en las entidades federativas de México, 2005-2015
Aneliss Aragón Jiménez y
Jorge Rafael Figueroa Elenes



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 57
Mayo - Junio 2020
Unconventional monetary policy and creditmarket activity
Juan Carlos Medina Guirado



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 58
Julio - Agosto 2020
Endogeneidad territorial, cadenas de valor global y la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible. El caso de San Luis Potosí (México)
Cuauhtémoc Modesto López y
Leonardo David Tenorio Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 59
Septiembre - Octubre 2020
La pobreza digital en México: un análisis de indicadores de uso y disponibilidad tecnológica
Alejandro Nava Galán y
Albania Padilla Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo №
Noviembre - Diciembre 2020
El índice de desarrollo de TIC en las economías urbana y rural de México
Marlen Martínez Domínguez y
Jimena Méndez Navarro

Números anteriores



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 61
Enero - Febrero 2021
Análisis del gasto corriente en los municipios rurales de Michoacán, México, 2001-2015
René Colín Martínez y
Hugo Amador Herrera Torres



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 62
Marzo - Abril 2021
El impacto socioeconómico global del COVID-19: un análisis basado en brotes epidémicos para Nueva Zelanda
Alan Alejandro Zepeda Contreras y
Rafael Trueba Regalado



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 63
Mayo - Junio 2021
Población y desafíos en el noroeste del estado de Chihuahua, México. Una mirada desde la escuela pública
Fernando Sandoval Gutiérrez,
Claudia Teresa Domínguez Chavira
y Patricia Islas Salinas



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 64
Julio - Agosto 2021
Isotopías de sostenibilidad urbana y regional en el Estado de México
María Estela Orozco-Hernández



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 65
Septiembre - Octubre
Marco TOE para diferenciar la asimilación del ERP en franquisias y empresas familiares mexicanas
Silvia Leticia López Rivas,
Jannet Ayup González y
Adriana Méndez Wong



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 66
Noviembre - Diciembre
La actividad turística y su impacto en la estructura sectorial de la economía de Baja California Sur, México
Ismael Rodríguez Villalobos



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 67
Enero - Febrero
Carencia alimentaria, cadenas productivas y políticas públicas para el sector agrícola en México
Luis Kato Maldonado y
Guadalupe Huerta Moreno



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 68
Marzo - Abril
Efecto de la gestión del factor humano en la flexibilidad y la efectividad organizacionales en PYMEs turísticas mexicanas
María Alondra de la Llave Hernández
Diana Donají del Callejo Canal
Margarita Edith Canal Martínez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 69
Mayo - Junio
Políticas públicas municipales para enfrentar la pandemia de COVID-19: el caso de los municipios de Michoacán, México
Manuel Vázquez Hernández
Carlos Francisco Ortiz Paniagua



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 70
Julio - Agosto
Movilidad y desarrollo urbano: una revisión de los factores estratégicos de su gobernanza y sostenibilidad
Francisco Javier Rosas Ferrusca
Pedro Leobardo Jiménez Sánchez
Juan Roberto Calderón Maya



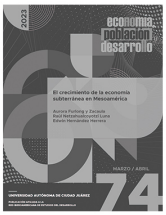
Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 71
Septiembre - Octubre
Efecto de las variables socioeconómicas en la inflación y el desempleo en México, 1980 - 2019
Esther Figueroa Hernández
Francisco Pérez Soto
Lucila Godínez Montoya
Rebeca Alejandra Pérez Figueroa



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 72
Noviembre - Diciembre
Condiciones sociales y de salud como determinantes de los contagios y fallecimientos por la covid-19 en México
Enrique Cuevas Rodríguez
Bernardo Jaén Jiménez
María Soledad Castellanos Villarruel



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 73
Enero - Febrero
La gestión de los recursos hídricos en el municipio de Culiacán, Sinaloa, México
Jorge Rafael Figueroa Elenes,
Rafael Rentería Escobar
y Pablo Martín Urbano



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 74
Marzo - Abril
El crecimiento de la economía subterránea en Mesoamérica
Aurora Furlong y Zacaula
Raúl Netzahualcoyotzi Luna
Edwin Hernández Herrera



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 75
Mayo - Junio
Desarrollo sustentable y salud en el medio urbano. El caso de Oaxaca, México
Andrés Miguel Cruz
Ruffo Cain López Hernández
Andrés Enrique Miguel Velasco
Consuelo Mireya Dávila Núñez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 76
Julio - Agosto
Las nuevas redes de centros de desarrollo tecnológico aplicado. Una aproximación al caso británico
Germán Herrera Bartis
Patricia Gutti



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 77
Septiembre - Octubre
Los programas de medicina de precisión y los desafíos para la gestión de la salud pública.
Guillermo Foladori
Ericka Bracamonte-Aramburo



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 78
Noviembre - Diciembre
Diversidad y precariedad laboral: el trabajo doméstico de mujeres indígenas en municipios de Chihuahua, México
Juan Jaime Loera González



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 79
Enero - Febrero
Impacto de variables subjetivas en la formación de la confianza del consumidor en México
Itzel Gabriela Sáenz Canales
David de Jesús González Milán
Adanelly Ávila Arce



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 80
Marzo - Abril
Resilencia empresarial y COVID. Un estudio local pare el estado de Chihuahua, México
Javier Marínez Morales
David de Jesús González Milán
Adanelly Ávila Arce



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 81
Mayo - Junio
Desarrollo urbano inteligente sensible al agua: lineamientos para su diseño
Sandra Cecilia Rodríguez Martínez
Francisco Javier Rosas Ferrusca
Ryszard Edward Rozga Luter



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 82
Julio - Agosto
Percepción de la calidad del servicio público de salud en Morelia, Michoacán (México)
Ma. del Carmen Monserrat Gutiérrez Herrera
Francisco Javier Ayvar - Campos



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 83
Septiembre - Octubre
Competencia electoral, migración y gasto público local
Raúl Alberto Ponce Rodríguez



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 84
Noviembre - Diciembre
La falta de agencia como determinante de la pobreza en México
María Teresa Herrera Rendón Nebel
Miguel Ángel Díaz Carreño

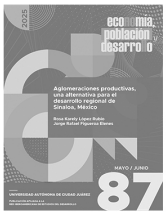
Números anteriores



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 85
Enero - Febrero
Motorización metropolitana: un análisis del crecimiento exponencial del parque vehicular
Francisco Javier Rosas Ferrusca



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 86
Marzo - Abril
La Microcuenca del río Chiquito de Morelia, México: un análisis ambiental, biofísico y socioeconómico
KatiaVianney Miranda Gallegos
Diana Laura Rangel Vargas
Rafael Trueba Regalado



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 87
Mayo - Junio
Aglomeraciones productivas, una alternativa para el desarrollo regional de Sinaloa, México
Rosa Karelly López Rubio
Jorge Rafael Figueroa Elenes



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 88
Julio - Agosto
Reproducción social y prácticas de salud en un contexto rural de marginación en Jalisco, México
Edith Carrillo Hernández



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 89
Septiembre - Octubre
Desarrollo humano y género: prejuicios detrás de las cifras en México, Estados Unidos y el mundo, 1990 - 2023
Myrna Limas Hernández



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 90
Noviembre - Diciembre
Propiedad Industrial e invenciones en la región de México: un contraste con el Estado de Chihuahua, México (2020-2024)
Ramón Mario López Ávila



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 91
Enero - Febrero
Estructura del orden económico y político regional en el valle poblano - tlaxcalteca en México durante el periodo postravolucionario
Sergio Alejandro Pérez Muñoz
Carlos Bustamante López



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 92
Marzo - Abril
Desarrollo institucional en México y gestión de residuos sólidos urbanos
María Estela Orozco Hernández
Silvia Valencia Flores
Arturo Venancio Flores



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 93
Mayo - Junio
Expansionary Balance Sheet Policies and Banking Competition: Implications for Credit Markets
Juan Carlos Medina Guirado



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 94
Julio - Agosto
Seguridad alimentaria y empleo docente en México en el marco del bienestar social
Claudia Patricia Rivas Jiménez
Lucio Flores Payan
Iván Alejandro Salas Durazo



Economía, población y desarrollo
Cuadernos de trabajo № 95
Septiembre - Octubre
Comercio social y género: las mujeres emprendedoras en redes sociales en zonas urbanas de México
Cynthia Edith Morales Arroyo
Hugo Amador Herrera Torres

I. Para el documento general:

Tipo de letra: Times New Roman.
Tamaño: 11 puntos.
Interlineado: 1.5 espacios.
Títulos y subtítulos:
El texto principal en 11 puntos. Títulos 12 puntos (en resaltado). Subtítulos 11 puntos. Cada título y subtítulo deberá numerarse bajo el siguiente orden: 1, 1.1, 2, 2.1, 2.2…
La extensión máxima de los cuadernos de trabajo será de 40 cuartillas.
La primera vez que se emplee una sigla en el texto se especificará primero su equivalencia completa y después la sigla.

II. Hoja de presentación:

Título:
14 puntos, centrado, resaltado.
Nombre de autor(es):
12 puntos
Resumen y abstract:
Debe incluir resumen en español y abstract (diez puntos), no mayor a 250 palabras
Palabras clave:
Incluir entre tres y cinco palabras clave, en español e inglés
Referencia del autor o autores:
Institución de adscripción, grado académico y líneas-grupos de investigación que desarrolla y a los que pertenece.

III. Sistema de referencia de citas:

APA
Las citas bibliográficas en el texto deberán incluir entre paréntesis sólo el apellido del autor, la fecha de publicación y el número de página; por ejemplo: (Quilodrán, 2001: 33).

IV. Notación en sección de bibliografía y fuentes de información:

Se deberá incluir al final del texto. Toda referencia deberá estar mencionada en el texto o notas de pie de página.
Cada referencia iniciará con el primer apellido o los apellidos, luego el nombre del autor, y después, entre paréntesis, el año de publicación seguido de un punto. Ejemplos:
Se deberá incluir al final del texto. Toda referencia deberá estar mencionada en el texto o notas de pie de página

Cada referencia iniciará con el primer apellido o los apellidos, luego el nombre del autor, y después, entre paréntesis, el año de publicación seguido de un punto. Ejemplos:
Artículo:
Ros, Jaime (2008). "La desaceleración del crecimiento económico en México desde 1982", en Trimestre Económico, vol. 75, núm. 299, pp. 537-560.
Libro:
Villarreal, René (2005). Industrialización, competitividad y desequilibrio externo en México.
Un enfoque macroindustrial y financiero (1929-2010), México, Fondo de Cultura Económica.
Capítulo de libro:
Castillo, Manuel Ángel (2003). "La política de inmigración en México: un breve recuento", en Manuel Ángel Castillo, Alfredo Lattes y Jorge Santibáñez (coords.), Migración y fronteras, Tijuana, El Colegio de la Frontera Norte / Asociación Latinoamericana de Sociología / El Colegio de México, pp. 425-451.

V. Notas de pie de página:

Se utilizarán para hacer indicaciones complementarias, aclaraciones o ampliación de una explicación. La nota de pie de página en Times New Roman, 10 puntos.

VI. Tipología de imágenes dentro del texto:

Cuadro
Gráfica
Diagrama
Mapa
Figura
Todas las imágenes deben ser numeradas y mencionadas dentro del texto. A toda imagen debe incluirse la fuente.
Las indicaciones de la imagen: tipo y número de imagen, título de imagen y fuente se escriben en 10 puntos. En el texto poner como imagen los mapas, figuras, gráficas y diagramas –con el ánimo de no perder el formato realizado por el autor.

VII. Ecuaciones y fórmulas:

Si se utilizan ecuaciones o fórmulas deberá utilizarse el editor de ecuaciones de Word y numerarse.

VIII. Envío de trabajos

Los trabajos deben ser enviados a la dirección de correo: lgtz@uacj.mx. Con el Dr. Luis Enrique Gutiérrez Casas, editor de esta publicación.
La aceptación de cada colaboración dependerá de la evaluación de dos dictaminadores especialistas en la materia que se conservarán en el anonimato, al igual que el autor (autores) para efectos de la misma.

I. For General Document:

Font type: Times New Roman.
Size: font size 11.
Paragraph: 1.5 line spacing.
Titles and subtitles: Main text font size 11. Titles font size 12 (Bold). Subtitles font size 11.
Each title and subtitle should be numbered in the following order: 1, 1.1, 2, 2.1, 2.2…
The maximum length of the workbooks will be 40 pages.
The first time an abbreviation is used in the text will be specified first complete equivalence and then stands.

II. Front cover:

Title:
Font size 14, centered, Bold.
Author name(s):
Font size 12.
Abstract:
It should include abstract in Spanish and abstract (font size 10), no more than 250 words.
Keywords:
Include three to five keywords, in Spanish and English.
Reference of author:
Institution of affiliation, academic degree and line-developed by research groups and belonging.

III. Bibliographical appointment system:

APA
Citations in the text should include between parentheses only the author's name, publication date and page number, for example:
(Quilodrán, 2001: 33).

IV. Notation about Bibliography section and Information fonts:

Should be included at the end of the text. All references must be mentioned in the text or footnotes page.
Each reference starts with the first name or last name, then the name of the author, and then, in parentheses, the year of publication followed by a period. Examples:
Article:
Ros, Jaime (2008). "La desaceleración del crecimiento económico en México desde 1982", en Trimestre Económico, vol. 75, núm. 299, pp. 537-560.

Book:
Villarreal, René (2005). Industrialización, competitividad y desequilibrio externo en México. Un enfoque macroindustrial y financiero (1929-2010), México, Fondo de Cultura Económica.
Book chapter:
Castillo, Manuel Ángel (2003). "La política de inmigración en México: un breve recuento", en Manuel Ángel Castillo, Alfredo Lattes y Jorge Santibáñez (coords.), Migración y fronteras, Tijuana, El Colegio de la Frontera Norte / Asociación Latinoamericana de Sociología / El Colegio de México, pp. 425-451.

V. Footnotes:

Must be used to make additional indications, clarification or expansion of an explanation. The footnotes must be in Times New Roman, font size 10.

VI. Image typology inside text:

Picture
Graph
Diagram
Map
Figure

All images must be numbered and mentioned in the text, should include the source image. The indications of the image: type and number of image, image title and source are written in 10 font size. In the text set as image maps, figures, graphs and charts-with the intention of not losing the formatting by the author.

VII. Equations and Formulae:

When using equations or formulas should be used in Microsoft Word equation editor and numbered.

VIII. Paper sending

Entries must be sent to the email address: lgtz@uacj.mx. With Dr. Luis Enrique Gutiérrez Casas, editor of this publication.

Acceptance of each collaboration will depend on the evaluation of two examiners skilled in the art to be kept anonymous, like the author(s) for the same purposes.


UACJ
Universidad
Autónoma de
Ciudad Juárez


RIED
Red
Iberoamericana
de Estudios
del Desarrollo

economía, población y desarrollo

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
Número 96, noviembre - diciembre de 2026

Director y editor

Dr. Luis Enrique Gutiérrez Casas

Comité editorial
Sección internacional

Dra. Sofía Boza Martínez (Universidad de Chile, Chile)
Dra. Olga Biosca Artiñano (Glasgow Caledonian University, Reino Unido)
Dra. Ángeles Sánchez Díez (Universidad Autónoma de Madrid, España)
Dr. Thomas Fullerton Mankin (University of Texas at El Paso, Estados Unidos)
Dr. Adrián Rodríguez Miranda (Universidad de la República, Uruguay)
Dra. Ikuho Kochi (Kanazawa University, Japón)
Dr. Pablo Galaso Reca (Universidad de la República, Uruguay)

Sección local
(Universidad Autónoma de Ciudad Juárez)

Dra. Myrna Limas Hernández
Dra. Rosa María García Almada
Dr. Raúl Alberto Ponce Rodríguez
Dr. Isaac Leobardo Sánchez Juárez
Dr. Héctor Alonso Barajas Bustillos
Dr. Juan Carlos Medina Guirado
Mtra. María Del Socorro Velázquez Vargas

UACJ | Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Economía, Población y Desarrollo
ISSN 2007-3739

Edición impresa:
Número de reserva 04-2022-071309174300-102
Edición digital:
Número de reserva 04-2021-081717103700-203

www.riedesarrollo.org

RIED Red Iberoamericana de Estudios del Desarrollo

Publicación afiliada a la Red Iberoamericana de Estudios del Desarrollo

© Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
Avenida Plutarco Elías Calles #1210, Fovissste Chamizal
Ciudad Juárez, Chih., México.
www.uacj.mx