

T  
1365

1352~~8~~

135228



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

---

---

**UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD**

**“Por sacar el trabajo uno hace esfuerzos... sin limitarse”.**

**SALUD Y TRABAJO EN LOS EMPLEADOS DE UNA  
LLANERA EN LA CIUDAD DE MÉXICO, 2010**

*IDONEA COMUNICACIÓN DE RESULTADOS  
PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN CIENCIAS EN  
SALUD DE LOS TRABAJADORES*

**PRESENTA:**

**ROSA ISABEL GÓMEZ RANGEL**

**DIRECTORA DE TESIS:**

**DRA. MARGARITA PULIDO NAVARRO**

**MÉXICO D.F.**

**OCTUBRE' 2011**



## CONTENIDO

Introducción.....	1
-------------------	---

### CAPITULO I. TRABAJO, IDENTIDAD Y SALUD INDIVIDUAL

1.1 El trabajo.....	6
1.2 La salud de los trabajadores.....	11
1.3 La construcción y reconstrucción del ser mediada por el trabajo.....	14
1.4 Subjetividad.....	17
1.5 Identidad.....	18
1.6 La complejidad del hombre.....	21
1.8 La significación del cuerpo.....	26
1.9 Historia social.....	28
1.10 Historia oral.....	30

### CAPITULO 2. DE LA HISTORIA SOCIAL A LA HISTORIA ORAL

Proceso investigativo.....	33
----------------------------	----

### CAPITULO 3. DEL APROVECHAMIENTO DEL CAUCHO AL MONOPOLIO

#### DE LA INDUSTRIA LLANTERA

3.1El capitalismo.....	39
------------------------	----

3.2 Construcción de monopolios .....	40
3.3 Consecuencias del avance del capital .....	41
3.4 Breve historia de la industria del caucho.....	43
3.5 Antecedentes de la industria llantera .....	45
3.6 El caucho y sus propiedades físicas .....	47
3.7 Proceso de fabricación de llantas neumáticas .....	49
3.8 Creación de franquicias y estatus de la industria llantera como parte del desarrollo histórico del sistema capitalista en su fase monopólica .....	54
3.9 Breve historia de la industria llantera en el Distrito Federal.....	58
3.10 Descripción del proceso de trabajo por áreas .....	62
3.11 Descripción del proceso de trabajo por tipo de servicio .....	66
3.12 Mapa de Salud Laboral de la Llantera, Ciudad de México, 2010 .....	76

#### CAPITULO IV. EL TRABAJO COMO DETERMINANTE DE LA VIDA DEL HOMBRE

4.1 La Industria Automotriz .....	78
4.2 Experiencias de vida .....	80

## CAPITULO V.

Conclusiones y reflexiones .....	108
Bibliografía .....	119
Fuentes orales.....	123
Anexo 1. Medidas propuestas para el mejoramiento de las condiciones laborales dentro de la empresa distribuidora de llantas.....	124
Anexo 2. Programa de acondicionamiento físico .....	126

## **Agradecimientos**

*A Dios, por permitirme realizar un sueño más y compartirlo con la gente que amo.*

*A mis padres, por su cariño, esfuerzo, comprensión y apoyo en la realización de este proyecto.*

*A la Universidad, que además de forjarme como profesional, me brinda este nuevo grado en mi carrera.*

*A los maestros de la maestría, por trasmitirme con paciencia sus conocimientos siempre en defensa del trabajador.*

*En especial al Dr. Ricardo Cuellar, por sus consejos invaluable, no sólo para mi trabajo de tesis, sino para la vida.*

*A mi directora de tesis, la Dra. Margarita Pulido, por la confianza y el respeto que recibí de su parte desde el momento en que nos conocimos, por su paciencia y comprensión ante mi trabajo y lo más importante, por su amistad.*

*A los trabajadores, por el apoyo, confianza y colaboración absolutos ante mi trabajo de tesis.*

*A mi pareja y compañero incondicional, Alan, por el amor que recibo de su parte a cada momento, por mostrar siempre interés solidario en mis nuevos proyectos y por alentarme siempre a un nuevo sueño.*

*A mis hermanos, por compartir conmigo la infancia y la juventud que han forjado a la persona que ahora soy.*

*A mis amigos, por permitirme ser parte de sus vidas y por traer a la mía momentos de alegría y comprensión.*

*A todas las personas que de alguna manera con sus acciones y consejos logran intervenir en mi camino.*

## INTRODUCCION

El propósito principal de la presente investigación es identificar la relación que existe entre el proceso de trabajo y el proceso salud-enfermedad de los trabajadores. Para ello se realizaron entrevistas de historia oral a cuatro mecánicos de una empresa distribuidora de neumáticos para automóvil, al sur de la Ciudad de México.

Estos, como muchos trabajadores, construyen su vida a partir de los tiempos y espacios que va dejando libre el capital, de tal manera que las relaciones laborales se entretajan con las relaciones familiares y dificultan la disociación de estas. Sus experiencias, sus memorias nos permiten adentrarnos a un mundo que pudiera ser ajeno a nuestra realidad, pero que de algún modo refleja una situación económica e histórica por la cual atraviesa nuestro país.

Gracias a la historia oral es posible conocer de manera directa, cómo son afectadas las personas por los procesos sociales de su tiempo, cómo enfrentan y conciben dichos procesos y la influencia que tienen éstos en la construcción y reconstrucción de la vida de los trabajadores. Posibilita el recuento de hechos y fenómenos tal y como los vivió el entrevistado, sin buscar verdades absolutas, sino identificando como piensan y viven. Su riqueza yace en el significado que tiene la información que aporta el entrevistado.

En el discurso de Juan, Luis, Pedro y Francisco, se revela claramente las diversas formas en las que el capitalismo logra tipificar las circunstancias de los trabajadores, provocando situaciones comunes como; la economía familiar, la

cultura, el pensamiento, la disciplina y el compromiso laboral y hasta los intereses de los individuos.

El presente trabajo aborda la vida de cuatro personajes que son testigos y protagonistas de la realidad que se vive en las venas de la industria automotriz. Pero no sólo de ellos, sino que también- la historia oral- nos abre las puertas del conocimiento del entorno y nos revela una realidad colectiva.

La industria automotriz es una rama emblemática del sistema capitalista, que se ha consolidado como un negocio prospero, que mantiene un crecimiento continuo gracias a la lógica de consumo, impuesta por el sistema económico. Es muy variada la cantidad de servicios y productos que se derivan de este comercio. Sin embargo, este desarrollo y acumulación de riqueza sostenidos no son distribuidos equitativamente entre los diversos trabajadores que participan en este sector.

Este crecimiento también implica cambios en los procesos de producción, que afectan las condiciones laborales a las que están expuestos los trabajadores. Principalmente a los de clase obrera y en aquellos que ofrecen sus servicios de forma independiente como: los mecánicos, vendedores de gasolina, lavadores y acomodadores de autos, entre otros.

Una intención particular de las entrevistas es distinguir de qué manera el trabajo influye en el proceso salud - enfermedad de los trabajadores; en la forma en que se organiza y se divide el proceso de producción en el que participan (de modo objetivo), así como la manera en como el trabajador introyecta estas experiencias (la significación subjetiva).

El trabajo es la actividad que desarrolla el hombre para generar riqueza y aumentar su poder adquisitivo, (lo cual le permite vivir y encajar dentro del sistema capitalista) y al mismo tiempo es una actividad que le compromete su tiempo, esfuerzo y dedicación. En la medida que el trabajador asume este compromiso tendrá mayor o menor influencia en su estado de salud físico y mental y en su vida extra laboral; sus relaciones, logros y metas personales y sus tiempos reproductivos.

La investigación se presenta en cinco apartados; en el primer capítulo se abordan algunos conceptos teóricos sobre el trabajo, la construcción y reconstrucción de la identidad del sujeto y la influencia dialéctica entre la historia social y la historia oral que facilitan la comprensión del discurso de nuestros narradores.

En el segundo capítulo se explica la forma en cómo se realizó la investigación y la importancia que tiene la historia oral como método investigativo y su relevancia en estudios de búsqueda de información cualitativa.

El contenido del tercer capítulo hace referencia al sistema económico de nuestro país, la forma en cómo éste avanza y sus repercusiones a nivel social. Se incluye la historia del caucho y un breve relato cronológico sobre la industria llantera. Se describe el proceso de fabricación de las llantas neumáticas y la influencia que ha tenido el desarrollo económico, de la industria llantera, en la creación de franquicias distribuidoras de neumáticos.

En el mismo capítulo se narra la historia de la distribuidora de llantas en la que laboran los trabajadores entrevistados y se realiza una descripción de los

departamentos que constituyen dicha empresa. Se incluye la descripción detallada del proceso de trabajo en las áreas de servicio y un mapa de salud laboral con algunas recomendaciones que se consideraron prudentes para el mejoramiento de las condiciones laborales de los trabajadores.

En el cuarto capítulo se presentan las historias de vida de nuestros entrevistados, donde se puede observar claramente que el crecimiento sostenido de esta rama de la industria automotriz es gracias a la participación de los trabajadores y su gran compromiso con la empresa que los contrata.

En el último capítulo se incluye el análisis de las entrevistas y algunas reflexiones con respecto a los símbolos y significados que se encontraron en el interior de las narraciones. Así como una serie de reflexiones en relación a los temas abordados en el transcurso de esta investigación.

Por último se incluyen dos anexos, el primero contiene la lista de recomendaciones que se expusieron en el tercer capítulo, esto con la finalidad de describir con mayor detalle las sugerencias para el mejoramiento de las condiciones laborales a los que están expuestos los trabajadores.

El segundo anexo es el programa de acondicionamiento físico, que en virtud de los padecimientos identificados por medio del mapa de salud laboral y dado a que la logística de la actividad laboral y los ritmos de trabajo dentro de la empresa no permiten el establecimiento de pausas, se propone como una medida de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas y fortalecimiento de músculos lumbares.

Dicho programa tiene además el propósito de generar un acercamiento del trabajador hacia su cuerpo, que favorezca la identificación y comprensión de las señales corporales, que este emite cuando existe alguna anomalía o se sufre un sobre esfuerzo físico.

# CAPITULO 1. TRABAJO, IDENTIDAD Y SALUD

## Introducción

En este capítulo se aborda en un primer momento el concepto de trabajo, se señala cómo éste favoreció la creación y evolución del hombre. La forma en cómo el trabajo se ha transformado por el sistema capitalista y cómo este sistema ha determinado cambios en el desarrollo de las sociedades. El abordaje del estudio de la salud de los trabajadores y la reconstrucción del ser determinada por el proceso productivo.

También se habla de cómo el trabajo influye en la vida de las personas y cómo afecta en diversos procesos de reproducción de los trabajadores. Se incluye un apartado con información sobre la subjetividad, la identidad y cómo la significación del cuerpo se encuentra influenciada por los procesos sociales dentro del sistema capitalista.

Se describe la importancia y alcances de la historia social como instrumento metodológico enriquecedor de la historia tradicional, ligada a la historia oral, a la historia de los sujetos que día a día construyen la historia de la sociedad.

## 1.1 El Trabajo

Engels señala al trabajo como el elemento fundamental que da origen al hombre y favorece su evolución, ya que el trabajo le permitió desarrollar y perfeccionar el uso de sus extremidades desde maniobras sencillas como la recolección de frutos, hasta la creación de herramientas como el cuchillo para la caza de animales.

El trabajo es la fuente de toda riqueza... Lo es, en efecto, a la par que la naturaleza, proveedora de los materiales que él convierte en riqueza. Pero el trabajo es muchísimo más que eso. Es la condición básica y fundamental de toda la vida humana. Y lo es en tal grado que, hasta cierto punto, debemos decir que el trabajo ha creado al propio hombre (Engels, 1981:66).

El trabajo se convierte en la actividad distintiva del hombre, lo que lo separa de los otros animales. La mano fue el órgano de inicio, su perfección y la combinación de nuevas actividades tuvieron gran influencia en todo el organismo humano y en la creación de las sociedades, lo que favoreció el desarrollo de los sentidos como el tacto, el oído, el olfato y la vista, además de la palabra articulada (Engels, 1981).

Las actividades de caza, ganadería y agricultura se diversificaban, mientras se creaban nuevas necesidades y se desarrollaban nuevos oficios como la alfarería, herrería, el tejido y el hilado.

Con la creación de las sociedades, se pudieron delimitar las tareas y funciones de cada miembro de la comunidad, entonces aunque cada hombre tenía una categoría dentro de ésta, pero todos pertenecían a la misma clase. Es decir, que todos los sujetos compartían un mismo nivel y la producción era repartida equitativamente por medio de trueque y otras formas de cambio.

Marx considera al trabajo como un mediador entre el hombre y la naturaleza. El hombre actúa sobre la naturaleza transformándola para la creación de productos que satisfagan sus necesidades básicas. Dentro de este proceso de producción el hombre plasma su ser, sus habilidades, destrezas y conocimientos (1987).

El trabajo se convierte en la actividad fundamental del hombre, que además de recrearlo física y mentalmente, le permite más que ninguna otra actividad, el desarrollo de su imaginación y creatividad (Noriega, 1989).

La culminación del dominio del hombre sobre la naturaleza fue el desarrollo de la civilización que permitió la creación de tecnología. El desarrollo intelectual del hombre, paradójicamente, lo condujo a establecer las condiciones sociales en todo el mundo, al concentrar la riqueza en aquellos que eran los dueños de los nuevos medios de producción, dividiendo a la sociedad en dos principales clases capitalistas y asalariados.

El sistema capitalista cambió la concepción del trabajo, diseñado para la realización de productos necesarios y actividades saludables que permitan al hombre desarrollar sus capacidades y convirtió a la actividad laboral en un simple medio de sobrevivencia, que limita la manifestación de las cualidades e iniciativa de los sujetos.

El capital al comprar la fuerza de trabajo obrera extrae el derecho de todo producto creado por el trabajador, el capitalista paga solo un pequeño porcentaje del valor total de lo producido por éste, a esto se le llama salario y el valor de la fuerza de trabajo será medido por el precio de las mercancías extremadamente necesarias para su manutención (Marx, 1970).

Con la introducción del capitalismo se crean nuevas formas de producción, en un principio su estrategia se basa en el alargamiento de la jornada laboral, es decir, se le exige al trabajador cumplir con una cierta cantidad de producción, la jornada

termina con el cumplimiento de esta meta, sin importar el tiempo que el trabajador emplee para este fin, que generalmente rebasa las ocho horas de trabajo. A este modo en que el patrón extrae el valor de la fuerza de trabajo se le llama plusvalía absoluta (Marx, 1959).

La industrialización le permite al sistema capitalista rediseñar las formas de organización y división del trabajo. La organización científica del trabajo conlleva a una división extrema de éste, intensifica la velocidad de producción sometiendo al obrero a escasos movimientos y minimiza los tiempos de descanso. La fuerza de trabajo se convierte en un objeto más dentro del proceso de producción, es decir, se desvaloriza al trabajador y el patrón extrae la mayor cantidad de trabajo posible al obrero en una jornada laboral determinada, a esto se le llama plusvalía relativa (Marx, 1959).

Los descubrimientos y adelantos en la tecnología colocan el trabajo de una máquina sobre el trabajo del hombre. Dando como consecuencia la caída del precio de las manufacturas, el florecimiento del comercio y de la industria y el acelerado aumento de la riqueza concentrada en unos cuantos capitalistas (Engels, 1974).

La división del trabajo es la forma en que se delimitan las actividades de cada trabajador y hasta la forma de realizarlas. De esta manera el trabajador queda excluido de un oficio completo, resumiendo sus labores a una porción mínima dentro de un proceso de producción, donde el ritmo de trabajo es determinado por

una máquina. El obrero es ajeno al oficio y al producto, del cual realiza solo una parte, ya que este último queda lejos de su alcance, no le pertenece.

La miseria del trabajador se halla en razón inversa al poder y la magnitud de lo que produce... y la sociedad toda acaba dividiéndose, necesariamente, en dos clases: la de los propietarios y la de los trabajadores, privados de toda propiedad (Marx, 1987:594).

La forma de organización capitalista es la manera en que el patrón ejerce control sobre el trabajador, establece horarios, ritmos de trabajo, mecanismos de supervisión, incentivos y aumenta o disminuye la complejidad de la tarea de cada trabajador según convenga a los intereses del capital, la administración de la mano de obra juega un papel importante en las demandas físicas y psicológicas a las que se somete al trabajador.

Estos procesos de producción tienen como objeto principal, ya no satisfacer las necesidades del hombre, sino la producción de mercancías para la generación y acumulación de capital a mayor velocidad. Entonces, si una mercancía se consume, aunque no sea necesaria se produce. El hombre ha perdido el control sobre sus capacidades, sobre los bienes que produce y hasta lo que consume (Noriega, 1989).

La enajenación del trabajo, es el resultado manifiesto de la producción en masa. La elaboración de mercancías se vuelve independiente a la voluntad de su productor y por lo tanto la mercancía queda lejos del alcance de éste. La tecnología aplicada en los procesos de producción suele ser inversa a la calidad de las condiciones laborales. Actualmente en México se implementan nuevas formas de organización del trabajo de origen japonés: el "justo a tiempo" y los

“círculos de calidad”, con el único objetivo de aumentar la cantidad y calidad de la producción.

La primera está diseñada para minimizar el almacenaje de mercancía innecesaria y aumentar la producción de pedidos reales, lo que implica una mayor flexibilidad de producción en maquinaria y en fuerza de trabajo (la máquina es programada digitalmente para realizar la tarea requerida y al trabajador se le exige una mayor adaptabilidad de su fuerza de trabajo, obligándolo a seguir el ritmo de producción de la maquina, lo que implica daños en el organismo humano).

La segunda es la formación de equipos de trabajo donde los obreros además de cumplir con su cuota, supervisan la calidad y la cantidad de su producción, siempre en competencia con los otros equipos de trabajo, esto genera una marcada división de las relaciones sociales entre los trabajadores.

El proceso salud-enfermedad y la vida de los trabajadores se ven afectadas por las condiciones laborales a las que se encuentran sometidos durante su vida “productiva”. Por lo tanto, es necesario observar desde diferentes enfoques cómo son afectados los sujetos por los acontecimientos sociales, políticos y económicos de su tiempo.

## 1.2 La Salud de los Trabajadores

Uno de los grandes cambios en las condiciones laborales generados por el sistema capitalista fue la desvalorización del bienestar del trabajador, ya que éste dejó de ser primordial para el sistema económico y su lógica de acumulación de la

riqueza y el trabajador se vio forzado a anteponer sus obligaciones laborales a su propio bienestar.

Entenderemos como bienestar el equilibrio entre lo físico, biológico, emocional y social, en el que el hombre con su actividad alcanza a desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales y sin el cual es propenso a presentar algún tipo de desequilibrio o deterioro a su salud.

El hecho de que el estudio de la salud se encuentre delegado a la medicina clínica como ciencia única limita el entendimiento de diversos elementos sociales que puedan estar influyendo en la aparición de nuevas enfermedades que actualmente son consideradas como enfermedades generales. Tal es el caso de las enfermedades categorizadas como crónico-degenerativas (como la hipertensión, la diabetes mellitus y la obesidad), que se ha comprobado tienen una relación directa con las condiciones laborales a las que están expuestos los trabajadores (Pulido & Cuellar, 2006).

La búsqueda de las causas de enfermedad está restringida a síntomas físicos y químicos sin contemplación de las causas en apariencia menos directas. Es necesario que el conocimiento conjunto y holístico del proceso salud-enfermedad de los trabajadores, se realice desde diversos ángulos de estudio con enfoques tanto biológicos como sociales, para mejorar y ampliar la comprensión de la raíz de los problemas de salud.

Sólo con la comprensión de la influencia que tienen los procesos sociales sobre los procesos biológicos y viceversa, se podrán prevenir enfermedades que son clasificadas como "sin causa aparente".

El trabajador es afectado a varios niveles durante el proceso productivo, ya que durante éste se encuentra expuesto a condiciones que pueden no ser inocuas para el desarrollo de su actividad. Estas condiciones van desde lo ambiental, (como luz, ventilación, espacio adecuado a la tarea, cualidades ergonómicas, etcétera.) hasta las condiciones sociales que implica el trabajo (el ritmo de trabajo, los mecanismos de supervisión, salario, incentivos, tiempos de descanso y traslado, comunicación entre compañeros y el apoyo que se perciba de los jefes).

Aunado a lo anterior, las condiciones de vida de cada trabajador, tendrán efectos o cierta influencia en el desarrollo de su actividad y de manera reciproca las condiciones dentro del proceso de trabajo influirán en su vida extra laboral (Menéndez, 1987).

La esencia del estudio holístico de la salud de los trabajadores radica precisamente en la inclusión de los personajes involucrados en el proceso de producción, tomando en cuenta principalmente la opinión del trabajador (Noriega et cols., 2001). Es la indagación directa con los protagonistas, gente que aporte con sus conocimientos posibles soluciones para la prevención de riesgos y mejoramiento de sus condiciones laborales.

### 1.3 La Construcción y Reconstrucción del Ser Determinada por el Trabajo

El proceso de trabajo no sólo es la creación de bienes materiales o servicios, es también la producción y reproducción del hombre como ser social. Entonces, el hombre no sólo es fuerza de trabajo sino un ser dinámico expuesto de diferentes formas a cambios sociales, es un ser en constante transformación (Kosik, 1976).

El trabajo en el sistema capitalista, se ha convertido en una institución social que implica configuraciones sociales específicas de posiciones, reglas, roles y responsabilidades que limitan la expresión de los trabajadores y los obliga a una mayor adaptabilidad.

Las actividades de producción quedaron sometidas a las relaciones sociales determinadas por el capitalista, de esta manera, las relaciones entre los hombres adquirieron el estatuto de cosa, donde se regula el comportamiento y se subordina al trabajador (Santos & Poveda, 2001).

En el sistema capitalista, el papel de la economía es clave en la organización social, ya que ésta determina leyes de orden humano, basadas siempre en la propiedad privada según el carácter histórico de la época y adecuada a los cambios en el sistema de enriquecimiento.

La economía capitalista se fundamenta principalmente en la propiedad privada, es decir, en el poder que se tiene sobre el trabajo ajeno. Es la capacidad del capitalista para expropiar la ganancia a costa del trabajo de otros (Sánchez, 2003).

El salario es la herramienta principal de la economía que el capitalista usa para dominar a la clase obrera. Éste representa la inversión del capitalista que le

genera la mayor ganancia, es el precio que paga por la fuerza de trabajo y este precio fluctúa según la oferta y la demanda y tiene la característica de ser el mínimo indispensable para asegurar la supervivencia física del obrero, lo que le asegura al patrón que el obrero regresará al siguiente día a trabajar.

El proceso productivo que antes se consideraba como una actividad individual y concreta se convierte ahora en la producción en cadena, el trabajo se fracciona en una serie de actividades mínimas para cada obrero, de ésta manera el trabajador pierde su autonomía profesional y su identidad se ve alterada al convertirse en el sujeto transformador parcial de objetos ajenos (Maravall, 1968).

El trabajo es un factor esencial del conflicto social: las tensiones laborales serán siempre expresión de tensiones sociales y éstas de aquéllas (Maravall, 1968:15).

La clase dominante descubre nuevas formas de explotación laboral con fines de expansión de territorio y poder, generando cambios en el sistema de producción que aumenten la acumulación de la riqueza (para unos cuantos), ampliando la desigualdad entre las clases sociales.

El obrero se ha convertido en un objeto a la venta, que se ve afectado negativamente por la competencia, por la baja demanda de la fuerza de trabajo – que se traduce en falta de empleos- y por la baja en los tabuladores salariales establecidas en las leyes que legislan los derechos y deberes de los trabajadores y patronos en cada país (Sánchez, 2003).

El proceso productivo es una actividad conjunta que se convierte en el recurso que le permite al hombre establecer nuevas relaciones sociales. La producción social

de la vida implica relaciones sociales y de producción, directamente relacionadas entre sí, el sistema de producción de mercancía condiciona y limita las relaciones sociales y hace prevalecer las relaciones de producción entre los individuos involucrados en el proceso, limitando así la vida social y espiritual del ser humano (Marx & Engels, 1974).

Las relaciones de producción y las relaciones que las componen (propiedad económica/posesión) se manifiestan en forma de poderes que derivan de aquellas en suma, por poderes de clase; como tales estos poderes están constitutivamente ligados a las relaciones políticas e ideológicas que los consagran y legitiman. Estas relaciones no se sobreañaden simplemente a las relaciones de producción, "ya ahí", si no están ellos mismos presentes en forma específica en cada modo de producción, en la constitución de las relaciones de producción, el proceso de producción y de explotación, es al mismo tiempo, proceso de relaciones de dominación/subordinación políticas e ideológicas (Poulantzas. 1998:5).

La clase dominante tiene a su disposición los recursos y medios necesarios para la producción, así que hará uso de estos recursos no sólo para la producción de mercancías, sino para la creación de ideologías que incidan en la clase subordinada a adoptar ciertos comportamientos e ideologías que convengan al proceso de acumulación de la riqueza material (Marx & Engels, 1974).

Siguiendo la lógica de la satisfacción de necesidades materiales y sociales, el hombre se inscribe en el ciclo producción-consumo y dedica tiempo importante de su vida a la realización de su trabajo, que le obliga a moldear y reconstruir su personalidad y subjetividad.

## 1.4 Subjetividad

El trabajo es un elemento determinante en la vida del hombre, las relaciones sociales, la organización y división del trabajo, la estabilidad, la calificación y cualquier cambio que surja en alguna de éstas tendrán un impacto en la subjetividad de cada trabajador, así mismo la subjetividad será un elemento mediador entre los cambios sociales y el proceso salud-enfermedad de cada individuo. Ya que su manera de percibir las transformaciones del entorno estará directamente ligada a sus formas de expresión verbal y corporal.

La significación del sujeto es la manera de concebir la realidad que deriva de una interpretación particular. La subjetividad es la fuente de conocimiento humano que integra desde los procesos más racionales, como aquellos que abarcan los que se han considerado "irracionales" (Jaídar, 2003:11).

El ser humano se crea en una realidad social, influido por su entorno de manera individual y colectiva. Algunas experiencias emocionales y hechos humanos como la muerte, el dolor, el género, el nacimiento, la incapacidad física y mental, el estado civil, la categoría económica y social, etc. permiten a los individuos sobrevivir y determinan en cierto grado, la forma en cómo los sujetos encaran y dan solución a los problemas que se les presentan en el trabajo o en la vida cotidiana. En ocasiones estas experiencias sirven como elementos de resistencia en situaciones de explotación y dominación, ya sea de clases, de pueblos o personales (Jaídar, 2003).

## 1.5 Identidad

Es la forma en que cada individuo se concibe a sí mismo y da sentido a su existencia. Se construye en la infancia y se reconstruye con las experiencias de vida. Es la integración de valores, creencias, actitudes y comportamientos que el individuo utiliza como instrumentos para enfrentar la cotidianidad.

Al mismo tiempo que el individuo construye su subjetividad, forma también su identidad en dos dimensiones: la identidad personal o interna y la identidad grupal o social.

La primera es la que lo diferencia de los demás sujetos y la segunda es la que lo identifica como miembro de un grupo social o una comunidad.

Entonces se podría decir que la identidad es el resultado de las diversas formas de socialización de un individuo con el mundo que lo rodea, de manera que el sujeto adopta ideologías y comportamientos que cree convenientes y satisfactorios para sí y para los sujetos en su entorno.

La identidad se vincula con la capacidad de las personas para diferenciarse de las demás y ser, por ello únicas e irrepetibles por los procesos históricos, de índole política, cultural y económica (Longo, 2005: 3).

La intervención de las distintas instituciones sociales juegan un papel trascendental en la conformación de dicha identidad y subjetividad de cada individuo; la familia, la iglesia, la escuela, el trabajo y otros (Longo, 2005).

La familia es la más antigua de las instituciones sociales humanas, una institución que sobrevivirá en una forma u otra, mientras exista nuestra especie... (Lindon, 1994:5).

La familia es un grupo solidario en que el estatus, los derechos y las obligaciones se definen básicamente, por la simple pertenencia al mismo y por las diferenciaciones secundarias de edad, sexo y vinculación biológica (Parsons, 1994:52).

La vida social del hombre comienza en la familia donde se recibe la primera educación, aquí se enseña al individuo a obedecer, a expresarse verbal y corporalmente de manera congruente con las ideas de la familia y a comportarse de un modo que sea agradable a los demás. En la actualidad la organización familiar está basada principalmente en la autoridad, y su estabilidad implica la práctica de poder y dominación sobre el individuo de menor estatus, determinado por el papel que desempeñe dentro de este grupo.

La religión es, en muchos casos, otra institución social que promueve valores humanos como el respeto y la humildad, y doctrinas que de manera contrastante promueven el temor, la segregación y la sumisión, utilizando la figura de lo "divino" para controlar masivamente el comportamiento y la composición de los grupos sociales y del individuo.

La escuela es la institución donde se prepara a los estudiantes para ocupar el lugar que les corresponde en el mercado laboral, según el nivel intelectual y económico ya que se les ve como la futura fuerza de trabajo. El grado de influencia de las instituciones al individuo dependerá también de su edad y su experiencia, por ejemplo: en la escuela se presenta la oportunidad para que el individuo pueda elegir; relaciones, carrera, ideología entre otras categorías que incidirán directamente en su vida adulta (Giroux, 1985).

El Estado constituye el orden, el control y la dominación de los individuos por distintos medios: económicos, políticos, ideológicos, intelectuales y culturales. Existe una intervención directa del Estado en las escuelas ya que éstas tienen gran influencia en el sostenimiento del orden y de la racionalidad capitalista (Giroux, 1985).

La racionalidad que sustenta la intervención del Estado en las escuelas también tiene una influencia en el desarrollo de los planes de estudio y de las relaciones sociales en el salón de clases (Giroux, 1985: 53).

Cuando el individuo se enfrenta al mercado laboral y se encuentra con muchas contradicciones, ya sea por su formación familiar, escolar, religiosa, etc. Su inserción social estará determinada por su categoría económica, intelectual e ideológica dentro de la empresa.

En este círculo se inicia la represión de la expresión natural del individuo y se moldean sus bases ideológicas, de manera que sus condiciones de trabajo y de vida cotidianos incidirán sobre sus emociones y sentimientos, afectando directamente su forma de socializar con su entorno.

Las formas en que se configuran las relaciones sociales impactan a la subjetividad e incrementan el riesgo de fracasar o enfermar. Grandes sectores de la población enfrentan problemas derivados de su "fragilidad subjetiva" que se expresa en su dificultad de enfrentar las condiciones cada vez más apremiantes y derivan en síntomas claros de enfermedad (Jaïdar, 2003:14).

La fragilidad subjetiva no se puede medir, sin embargo, el capitalismo toma como parámetros de comparación a las personas con mayor fortaleza o mayor capacidad de adaptación a los cambios sociales. La fragilidad podría verse, en el sistema capitalista, como un signo de debilidad y dificultad de adaptación al

entorno, pero en realidad podría ser un signo claro de resistencia ante las exigencias de la clase dominante.

### 1.6 La complejidad del hombre

El hombre es un ser complejo, al mismo tiempo que se encuentra vinculado a la naturaleza, por sus elementos físicos y biológicos, ya que depende directamente de estos para su sobrevivencia, también es un ser social que se rige por diversas leyes que lo ubican dentro un grupo determinado.

Aunque el hombre es un animal, su raciocinio, su pensamiento lógico y su reflexión simbólica lo colocan en una categoría aparte de la del resto de los animales, al tener la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y del mundo que lo circunda (Cassirer, 1967).

Este pensamiento racional y lógico del hombre lo ha llevado a conocer, apropiarse y dominar su entorno, por medio del desarrollo de conocimientos (que van desde el pensamiento simbólico hasta el conocimiento científico), con los que ha pretendido explicar su origen y el del universo, el papel que desempeña en el mundo y la relación con sus semejantes.

A medida que el hombre logra explicarse ciertos fenómenos naturales y sociales crea cultura. Podemos hablar de manera general de la construcción de diversas culturas, fundamentadas por simbolismos y mitos que pueden o no guardar similitud entre ellas, pero que tienen un objetivo en común, el de formar sociedades reguladas y sustentadas por un orden.

Esta serie de ordenanzas le permiten a los seres humanos relacionarse entre ellos y mantener una organización cultural, basada principalmente en símbolos y mitos que proporcionan a todos los integrantes que pertenecen a una determinada sociedad, identificarse y compartir ideas y creencias en común (May, 1998).

En la historia de la humanidad las dos vertientes de conocimiento (simbólico y científico) fueron progresando y llegaron al punto en que comenzaron a excluirse hasta contraponerse, preponderando una sobre la otra. De tal manera que en la actualidad, se puede observar una pérdida en la aceptación de símbolos y mitos como absolutos, pero se intensifica la búsqueda de respuestas.

El hombre en su afán de control, ya no le bastan dominio de la naturaleza y de los animales, sino que persigue la superioridad y el control sobre otros hombres. En su aspiración por conquistar el exterior ha dejado de lado la comprensión interna (los sentimientos y las emociones pierden importancia) y predomina la búsqueda del reconocimiento y la distinción.

Esto ha sido aprovechado por los sistemas económicos y políticos para aumentar la acumulación del capital, ofreciendo nuevos mitos y símbolos que fomentan la individualidad y la competencia, dejando atrás una identidad común mantenida por símbolos divinos principalmente, por los nuevos íconos que evocan a los deseos de fama y riqueza como signos de éxito y prosperidad, ofrecidos bajo un orden establecido por el capitalismo (May, 1998).

Esta reorganización del poder se presenta en diversas manifestaciones creando una nueva cultura que se mantiene, otra vez, con símbolos y mitos modernos que

dominan el pensamiento. Que mientras rompen el sentido de comunidad, procuran un estado de uniformidad de masas.

Individualmente cada sujeto puede ser o no más susceptible a estos efectos de dominio, la identidad cultural determina el grado de incorporación de estas nuevas ideas y la interpretación de estas. Es decir, en qué grado acepta el sujeto una realidad y cómo enfrenta y vive ésta.

El poder como dice Foucault, es el uso de la acción sobre la acción de otro u otros. Esto se logra por medio de tácticas o métodos de seducción, persuasión o chantaje. El objetivo principal del sistema capitalista es el aumento en la acumulación de la riqueza, su estrategia se basa en cambiar la forma en cómo se presenta el poder (Foucault, 1999).

Dicho poder se encuentra en todas las instituciones (familia, escuela, fábrica, hospitales, prisión), éstas favorecen el sostenimiento de la ideología de acumulación, asegurando el sometimiento de los individuos. Todo ejercicio del poder genera una resistencia, ésta puede ser de forma pasiva o activa según la forma de percepción de cada sujeto.

La jerarquía del poder dentro de los centros de trabajo comienza con una clara distinción entre el poseedor de los medios de producción y los trabajadores, pero ya que existen diversas formas de ejercer el poder, se presenta también entre los trabajadores, por ejemplo: los que dominan conocimiento técnico y los que no, los que supervisan ciertas áreas privilegiadas de la empresa y los que supervisan

áreas de menor importancias, el poder alcanza a diferenciar a los trabajadores del mismo nivel de conocimiento y quehacer (Foucault, 1999).

En algunos casos, el ejercicio del poder se realiza de forma simbólica, puede ser por medio de la apariencia o la estética, el portar un estilo de ropa determinado, por ejemplo; el uniforme de obrero o un traje sastre, puede generar en los individuos sentimientos de superioridad o inferioridad, según sea el caso.

El que ejerce el poder manipula la acción de los otros, esta acción es moldeada a necesidad del capital, toma diversas formas de expresión y dominio (cimentada principalmente en corrientes ideológicas y culturales reproducidas por los medios masivos de comunicación), transmuta constantemente para asegurar su perpetuidad (Foucault, 1999).

La mayoría de las reglas y normas en las instituciones sociales son implícitas, así como su división por grupos y categorías. Las relaciones sociales que se producen en estas instituciones son asimétricas, es decir, existe una marcada diferencia de poder, de oportunidades de crecimiento y de acceso a todo lo que pueda favorecer el desarrollo personal y profesional de los sujetos de clases sociales dominantes y dificultan éstos mismos procesos de sujetos que pertenecen a las clases bajas (Kosik, 1976).

La situación de dominación que se genera en las instituciones sociales, más específicamente en el trabajo, están basadas en la clara división de clases que se repite de un contexto a otro, con la visión modernista del capitalismo de mantener

la relación capital-salario-trabajo, donde el obrero es el más perjudicado tanto física como mentalmente (Thompson, 1998).

Las formas de control en el sistema neoliberal no pasan por la represión física de los individuos, pero desarrollan métodos de subordinación y obediencia por medio de exigencias psíquicas y competencia entre trabajadores.

El ser humano se encuentra simultáneamente en la naturaleza y en la sociedad y se ve influenciado por ambas, es por eso que el proceso salud-enfermedad y el proceso de producción se encuentran vinculados directamente (Turner, 1989).

Por esta razón es necesario tomar en cuenta factores singulares y sociales, así como las relaciones interpersonales (que constituyen las redes sociales, culturas y tradiciones), tanto a escala individual como comunitaria para comprender la relación que existe entre éstos dos procesos de la vida que además pueden tener influencia en otros sujetos insertos de la misma forma en la sociedad.

Los sentimientos de solidaridad y confianza en el trabajador pueden favorecer un desempeño laboral satisfactorio para él y los demás, pero también, las condiciones de trabajo y de vida de estos sujetos dependerán del momento histórico y económico, de la religión, de las concepciones de salud, así como de sus prácticas diarias (Jaídar, 2003).

El hombre es un ser complejo, su ideología y comportamiento son afectados por elementos ecológicos, biológicos, psicológicos, pero principalmente económicos, políticos, sociales, y culturales. Cabe resaltar que dichos elementos inciden en el sujeto de diversas maneras e intensidades, cada elemento tendrá una jerarquía

diferente para cada persona, sin embargo, el momento histórico-económico de la sociedad y las formas de acumulación de capital influirán con mayor fuerza en el comportamiento de los sujetos de cada clase social, ya que se tipifican o estandarizan las circunstancias y las necesidades de los individuos.

### 1.7 La significación del Cuerpo

Cuando un individuo tiene dificultad para adaptarse a los cambios en su entorno desarrolla conflictos emocionales y síntomas claros de malestar como angustia y confusión. Esta dificultad de adaptación estará determinada por la sociedad, por la forma en las que están delimitadas las relaciones sociales intra y extra laboral, y su manera individual de enfrentar la vida (Boltanski, 1975).

El tema dominante en la cultura occidental es el de los problemas que tienen que ver con el pensamiento, reacción emocional, sentimientos, miedos, ansiedad, depresiones, entre otros conceptualizados en términos de enfermedad. Entonces, podemos pensar en la salud mental como un sinónimo de autonomía, cuando un sujeto no reacciona con angustia o ansiedad ante un conflicto o crisis (Jaídar, 2003:105).

Las redes de trabajo pueden o no ser amplias y eventualmente se convierten en redes de amistad. Estas redes pueden estar conformadas por parientes y vecinos. En el trabajo se van conformando redes/alianzas grupales con objetivos específicos, por ejemplo: mujeres jóvenes, miembros de sindicato, círculos de trabajo, etc. (Jaídar, 2003:111).

El cuerpo suele ser el receptáculo de los efectos en las relaciones sociales. Se puede decir entonces, lo que ocurra al sujeto social repercute en el sujeto físico y biológico, ya que éste no puede fraccionar su cuerpo y aislar sus sentimientos y pensamientos de su organismo enteramente biológico.

Cuando a un sujeto, por diversas razones, se le dificulta expresar verbalmente sus pensamientos somatizará en su cuerpo la expresión de estos (Boltanski, 1975).

La capacidad de verbalizar los pensamientos también tendrá una connotación social, ésta capacidad será menor generalmente en las clases populares. Esto se debe a que las clases menos privilegiadas se encuentran en situaciones de mayor opresión y restricción, es decir, no se les permite la libre expresión de sus ideas. Así mismo harán con su cuerpo, no permitirán que su cuerpo exprese malestares que puedan poner en riesgo su actividad laboral. Tratarán de ocultar el cansancio o las dolencias con el único fin de poder percibir su salario, aunque sepan que esto les traerá consecuencias más severas (Boltanski, 1975).

La actitud hacia la salud en las clases menos favorecidas será completamente diferente a la clase dominante. Ya que para las clases más bajas la salud significa el poder realizar su trabajo con cierta normalidad, y se ve como un lujo la incapacidad para trabajar (lo cual implicará la pérdida o disminución de salarios), en el caso de la clase dominante, el sujeto recurrirá inmediatamente al médico para atender y combatir la dolencia haciendo uso de sus recursos económicos y de tiempo.

La disparidad social es la base de desigualdad en las formas de concebir diversas situaciones de la vida como el trabajo, la sexualidad, la religión, la autoridad, la educación y principalmente el proceso salud-enfermedad. Nos enfocaremos a la percepción del proceso salud-enfermedad, aunque dos sujetos con la misma enfermedad que se encuentren insertos en la sociedad de distinta manera, vivirán y enfrentarán de distinta forma dicha enfermedad, según sus recursos económicos y culturales.

## 1.8 Historia Social

Para el estudio de la configuración estructural de una comunidad; primero, consideraremos el concepto de "sociedad" como un número determinado de personas viviendo en un mismo territorio geográfico, con divisiones sociales específicas, donde cada individuo desempeña un papel en la construcción de la historia de este grupo. Posteriormente se definirá la estructura y el ambiente en el que se desenvuelven los sujetos como aclara Hobsbawm:

Se comienza con el medio ambiente material e histórico y se prosigue con las fuerzas y técnicas de la producción (la demografía va entre las dos), con la estructura económica (división del trabajo, intercambio, acumulación, distribución del excedente, etc.) y con las relaciones sociales que ésta implica. A continuación vienen las instituciones y la imagen de la sociedad y su funcionamiento implicados (Hobsbawm, 1976:78).

La historia social de una comunidad reflejará tanto de sus hábitos y costumbres como sus movimientos culturales, sociales y económicos y las transformaciones de éstas a lo largo del tiempo. Asimismo, nos hablará de sus maneras de concebir y afrontar desde sus dificultades cotidianas hasta sus problemas más agudos, sin perder el equilibrio del orden social que la sustenta (Hobsbawm, 1976).

Somos nosotros quienes hacemos la historia, pero la hacemos en primer lugar, con arreglo a premisas y condiciones muy concretas. Entre ellas, son las económicas las que deciden en última instancia. Pero también desempeñan su papel, aunque no sea decisivo, las condiciones políticas, y hasta la tradición, que merodea como un duende en la cabeza de los hombres (Marx & Engels, 1987: 520).

La historia de la sociedad es construida día a día, por personas que actúan de forma colectiva dentro de una comunidad, individuos que comparten la identidad social cuyas acciones pueden influir en los cambios del proceso social. Las verdades plurales pueden ayudarnos a conocer la realidad social y pueden

tomarse como referentes dentro de los procesos sociales de una comunidad (De Garay, 1997).

La historia de vida asume también otras dimensiones, la historia de una persona nos puede hacer referencia al contexto histórico contemporáneo, nos habla de los procesos sociales de una comunidad y sus transformaciones a través de la mirada subjetiva de sus protagonistas.

Las experiencias pasadas pueden estar ligadas a la identidad de la comunidad, ya que dichas experiencias no se dan en el vacío, sino dentro de un entorno social determinado, donde se construye y reconstruye la identidad de los sujetos que pertenecen a ella (Aceves, 1997).

Los patrones de comportamiento de una generación en un momento histórico determinado y los cambios en estos patrones adoptados en la siguiente generación pueden contribuir al estudio de la historia colectiva de una comunidad y tal vez, sólo tal vez, al estudio de la historia social de un país.

La historia social puede reconstruirse a través de narraciones individuales por medio de entrevistas de historia oral de sujetos que comparten una misma identidad social y cultural. Por ejemplo: en México todos somos mexicanos, pero nos podemos distinguir unos de otros según la región a la que pertenecemos, ya sea por el tono de voz, el acento, la ropa, etcétera.; del mismo modo si encontramos a una persona extranjera sabremos que es así porque su identidad individual y social será distinta a la de nosotros, y sus experiencias podrían hablarnos de la situación social de la comunidad a la que pertenece y hasta

podríamos saber situaciones históricas y sociales así como aspectos contemporáneos de su país.

Las historias de vida al resaltar las experiencias vitales de los individuos en su acción dentro de la sociedad descubren la relevancia de las vivencias personales en los marcos institucionales y el impacto de las decisiones personales en los procesos de cambio y estructuración social (Aceves, 1997: 13).

El conocimiento de la historia social puede conseguirse por medio del conocimiento de la historia de los individuos ya que son mutuamente reproducibles, es decir, sin lo individual no existiría lo colectivo y viceversa.

El estudio de lo biográfico puede hablarnos de la práctica social cotidiana desde la subjetividad del narrador (Collado, 1997).

Existen elementos estructurales que comparten los sujetos de una comunidad, estos elementos determinarán tanto su conducta como la forma de afrontar determinadas situaciones que serán muy similares de un sujeto a otro si dichos sujetos están insertos en la sociedad de la misma manera.

### 1.9 Historia Oral

Es importante saber qué piensan los actores de la vida cotidiana, la historia oral es fundamental para el análisis de la época contemporánea, es la búsqueda de testimonios distintos a los que proporciona la historia tradicional. El captar la subjetividad y la significación de un individuo a través de su historia de vida es lograr un conocimiento más preciso de la historia de una comunidad.

La historia oral se podría definir como la metodología creadora o productora de fuentes para el estudio de cómo los individuos (actores, sujetos, protagonistas, observadores) perciben y/o son afectados por diferentes procesos históricos de su tiempo (De Garay, 1994:13).

La historia oral es una metodología proveedora de materiales de investigación, con aspectos y perspectivas distintas de personajes que no habían sido considerados en documentos históricos tradicionales.

Personas cuyas clases sociales suelen ser los más afectados por las decisiones de las clases dominantes, rescata la voz de los menos favorecidos, de las personas que difícilmente dejarían testimonios escritos de su vida.

Esta técnica es una actividad circular en la que el investigador es quien pone determinado orden y guía el discurso a ciertas áreas de interés, estimulando la conversación entre el investigador y el entrevistado en forma de retroalimentación con respeto y tolerancia (Camarena et al, 1994., De Garay, 1994).

La historia oral aporta datos sobre los efectos en los cambios políticos-económicos, la distribución del gasto familiar, los hábitos, las costumbres, la vida diaria y la forma como son percibidas por el hombre común... al mismo tiempo rescata la elaboración sociocultural de la historia tal como es percibida por el actor común y corriente... aporta nuevas posibilidades de percepción de los fenómenos a partir de la experiencia individual (De Garay, 1994: 22).

Algunos de los objetivos de la historia oral son: lograr el conocimiento preciso de la historia y de la sociedad descrita por los actores, los protagonistas de la realidad en la que nos desenvolvemos; modificar la práctica científica desligada del entorno y de los sujetos sociales que nos rodean; aportar nuevas evidencias, por medio de la construcción de archivos orales; privilegiar una aproximación cualitativa en el proceso de conocimiento histórico, sociológico y antropológico; proporcionar una plataforma para la interacción multidisciplinaria; y cubrir una función de vínculo entre los actores y los medios sociales, institucionales o no, de registro, de estudio

y difusión de aspectos significativos o relevantes de sus experiencias individuales y colectivas (De Garay, 1994).

La historia oral se convierte en una fuente potencial de conocimiento, que nos acerca a la realidad en la que viven los sujetos y nos proporciona puntos de reflexión sobre los problemas actuales que enfrentan, en este caso, los trabajadores de una determinada clase social.

## CAPITULO 2. DE LA HISTORIA SOCIAL A LA HISTORIA ORAL

En este segundo capítulo se describe la importancia de la historia oral, su utilidad y trascendencia como un instrumento metodológico investigativo.

Se incluye además la descripción de la forma en cómo se realizó la recolección de los datos necesarios para la investigación y los métodos utilizados con el objetivo de identificar las formas en que el trabajo influye en la vida laboral y extra laboral de los sujetos insertos en un contexto económico y social específico.

### 2.1 Proceso Investigativo

La historia oral se ha consolidado como un instrumento metodológico que integra y enriquece a la historia tradicional, aportando nuevos enfoques y perspectivas de investigación, donde se documenta de forma holística la vida misma. El principal interés de la historia oral es captar el ámbito subjetivo de la experiencia humana, aproximándonos a una realidad colectiva de personajes dentro de un contexto sociocultural determinado (Aceves, 2006).

A través de la historia oral conoceremos de primera mano, cómo son afectadas las personas por los procesos sociales de su tiempo, cómo enfrentan y conciben dichos procesos. Se analizará la relación que existe entre el proceso laboral y el proceso salud-enfermedad de éstas personas. Gracias a la historia de vida de Juan, Luis, Pedro y Francisco, cuatro mecánicos automotrices oriundos de la Ciudad de México, podemos asociar dichos elementos.

El presente trabajo aborda la vida de cuatro personajes que son testigos y protagonistas de la realidad que se vive en las venas de ésta rama económica.

Pero no sólo de ellos, sino que también- la historia oral- nos abre las puertas del conocimiento del entorno y nos revela una realidad colectiva.

La historia de vida permite analizar elementos clave a través de la reconstrucción de memorias que pueden explicar sucesos sociales y humanos, recreando la historia cultural de la gente de determinado grupo social. Estos elementos favorecerán el análisis de la forma en cómo el narrador confronta su realidad y se adapta a los cambios sociales, económicos, políticos y culturales (Necoechea, 2001).

La historia oral desentraña los recuerdos del narrador, y nos brinda el conocimiento de la vida cotidiana de hombres y mujeres con sus tonos y texturas donde el investigador utiliza como vía principal de comunicación un guión que permita dar un orden a la plática.

Para el presente trabajo de investigación, se seleccionó un grupo de trabajadores de una llantera en el Distrito Federal, mecánicos automotrices que por su inserción dentro de la sociedad capitalista aportaron datos relevantes en la búsqueda de la relación que existe entre el proceso de trabajo y el proceso salud- enfermedad de los trabajadores.

Ésta información se recolectó en el lugar y en horas de trabajo de los mecánicos en forma individual, con el apoyo y el consentimiento del gerente general de la empresa y el equipo de trabajo de la llantera en particular.

A todos los entrevistados se les dio la opción de realizar la entrevista bajo un pseudónimo o de usar su nombre completo, a lo cual todos ellos decidieron usar su nombre real y completo.

Se les explicó el objetivo principal de las entrevistas, con el fin de crear en ellos un interés genuino que les permitiera reconstruir vivencias desde su niñez hasta la actualidad. Se realizaron guiones que facilitarían un acercamiento a las personas seleccionadas, con la finalidad de sensibilizarlas y estimular narrativas en un ambiente de confianza y confort.

En las primeras entrevistas se logró un acercamiento a la vida en general de los narradores, abordando algunas precisiones sobre el trabajo y la salud. Se realizaron segundas entrevistas que pudieran contribuir a desentrañar significados (de trabajo, cuerpo, salud-enfermedad) dentro de las narraciones de estos actores sociales, testigos indiscutibles de los efectos económicos de la organización social del sistema capitalista en nuestro país.

En el caso de uno de los entrevistados se decidió realizar una tercera y cuarta entrevista, ya que el narrador accedió a aportar más información a sus discursos anteriores. Cabe señalar que la duración de la tercera y cuarta entrevistas fueron de 35 y 50 minutos respectivamente.

Posteriormente se transcribieron las entrevistas con el objetivo de facilitar el análisis y la interpretación de las narraciones. En dichas transcripciones se eliminaron muletillas recurrentes y las falsas entradas y se optó por los puntos suspensivos en ambos casos (De Garay, 2006).

Las primeras y segundas entrevistas se realizaron en un tiempo aproximado de hora y media con cada narrador, la transcripción de cada entrevista arrojó de 35 a 40 cuartillas aproximadamente. Con el propósito de facilitar la lectura y estudio de dichas narraciones se editaron segundas y terceras versiones que resumen las versiones originales sin descuidar la esencia del discurso de estos personajes.

Para el análisis e interpretación de las entrevistas se tomaron como apoyo conceptual a autores que por su experiencia en el campo de la psicología, sociología, historia social y oral pudieran favorecer la comprensión de los significados (cuerpo, trabajo y proceso salud-enfermedad principalmente) dentro de las narraciones de los entrevistados.

Posteriormente se realizó otra entrevista que aportó otros puntos de vista e información de mucho valor que enriqueció las narraciones de nuestros protagonistas y facilitó el entendimiento de significados, símbolos y tiempos en la vida laboral y extra laboral de nuestros narradores.

Se aplicó una Guía de Observación del Proceso de Trabajo (Alvear & Villegas 1989), con la finalidad de facilitar la identificación del proceso laboral, las condiciones, riesgos y exigencias a las que están expuestos estos trabajadores y además sirvió de apoyo en las descripciones de los entrevistados en cuanto a su trabajo actual se refiere y permitió una mejor comprensión a los análisis de sus experiencias.

En la Guía de Observación se incluyó información general de la empresa que nos pudiera brindar un panorama histórico de la empresa, así como de las áreas y

departamentos que la conforman. Se integró una leve descripción de la jornada laboral, los horarios, turnos y descansos diseñados por la empresa para control y asistencia de los trabajadores.

Así mismo se realizó una descripción detallada del proceso laboral dentro de la sucursal, enumerando las labores e identificando las etapas del proceso donde los trabajadores participan manualmente y haciendo hincapié en el esfuerzo físico que les es necesario realizar para llevar a cabo su actividad.

Se describieron las características de las áreas de trabajo (áreas abiertas o cerradas, altura del techo, material de piso, y temperatura), la maquinaria y herramienta utilizadas en el proceso de trabajo, así como las características de las instalaciones eléctricas y de aire comprimido utilizadas como fuentes de energía dentro de la empresa, con la finalidad de entender con mayor precisión las condiciones, riesgos y exigencias bajo las cuales se desarrolla la actividad.

Se incluyó un croquis de la sucursal en la que laboran los narradores de las historias de vida, con el objetivo de visualizar el entorno físico en el que desarrollan su actividad.

A partir del croquis, se elaboró un mapa de salud laboral con la finalidad de dar idea de los diferentes riesgos y exigencias a los que están expuestos los trabajadores, con el fin de identificar un perfil patológico y desarrollar una serie de recomendaciones que puedan disminuir las condiciones nocivas en las que trabajan.

Asimismo, se perfilan las medidas de seguridad personal y local, con las que cuentan los trabajadores dentro de la empresa, para prevenir la exposición a riesgos y evitar situaciones que puedan ser peligrosas al trabajador.

Por último, se incluyen de forma anexa la lista de recomendaciones para el mejoramiento de las condiciones laborales de los trabajadores y un programa de acondicionamiento físico.

El segundo está orientado principalmente a la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas y al fortalecimiento de músculos lumbares y de extremidades. Esto con el fin de mantener una condición física sana en los trabajadores y prevenir padecimientos musculares y ligamentosos, derivados de la carga de trabajo físico a la que están expuestos los trabajadores en el área de servicio y almacén.

## CAPITULO 3. DEL APROVECHAMIENTO DEL CAUCHO AL MONOPOLIO

### DE LA INDUSTRIA LLANTERA

#### Introducción

En este tercer capítulo se presenta una breve discusión sobre las tendencias en el ámbito económico a nivel mundial (como la globalización y la creación de monopolios) y cómo éstas influyen y determinan los procesos de cambio en las formas de administración de la fuerza de trabajo en las empresas e instituciones, así mismo, se describe la manera en cómo estos movimientos económicos y sociales intervienen en los procesos laborales, en las exigencias y la manera en que transforman el modo de vida de los trabajadores.

Se incluye una breve historia sobre la evolución en la industria del caucho, se describe la elaboración de la llanta neumática y el proceso de crecimiento económico de una de las empresas productoras y distribuidoras de artículos de hule a nivel mundial. Se describe el proceso de trabajo en un taller mecánico ubicado al sur de la Ciudad de México, con la intención de acercar al lector a la situación laboral que enfrentan los trabajadores con su actividad diaria.

#### 3.1 El Capitalismo

Las modificaciones en el sistema económico y político en los países han generado un reordenamiento en la organización y división del trabajo a nivel mundial. En la actualidad el capitalismo ha alcanzado niveles insospechables en el momento de su instauración, es decir que los dueños de los medios de producción nunca se

imaginaron que los intereses que en aquel momento motivaron la acumulación de la riqueza establecerían los cimientos de lo que ahora llamamos monopolios mercantiles (Lenin, 1977).

Tanto en Europa como en América, se estructuraron las relaciones laborales, patrón-obrero, que fundamentaron el sistema capitalista difundido por todo el mundo. Gracias a este desarrollo económico surgieron “potencias” (naciones) que marcaron la línea de los sistemas económicos y políticos en la actualidad, perdurando principalmente las situaciones de autoritarismo e injusticia en la repartición de la riqueza, así mismo los modos de apropiación de los recursos para generarla incluyendo al hombre como una herramienta y la ideología del consumismo como la base que lo sustenta (Lenin, 1977).

### 3.2 Constitución de Monopolios

El capitalismo llevado a su máxima expresión toma como base una inversión mínima en los salarios y medios de producción y atribuye mayores responsabilidades y exigencias para los trabajadores. Esto permite que las empresas se consoliden económicamente, dando paso a la formación de nuevas “potencias” mercantiles.

Las empresas consolidadas buscan asociarse con empresas que representen una disputa por el mercado de venta y al unirse dificultan la competencia de otros grandes consorcios, estas alianzas o fusiones pueden crecer hasta obtener un mayor control del mercado para finalmente formar un monopolio.

...la aparición del monopolio, debida a la concentración de la producción, es una ley generalizada y fundamental de la presente fase del capitalismo (el imperialismo)... El primer gran periodo de los monopolios empieza en la depresión internacional de la industria en la década del 70, y se propaga hasta la última década del siglo. (Lenin, 1977: 20-21).

El perfeccionamiento tecnológico extendido en todo el mundo, consolidó la formación y crecimiento de empresas trasnacionales que con el tiempo se transformaron en monopolios al apropiarse de los recursos naturales y humanos, tomando el control en los precios de ciertas mercancías y servicios a nivel mundial, tal es el caso de las telecomunicaciones y el petróleo.

En los países donde el capitalismo ha alcanzado ya la madurez, la concentración de la producción y las mercancías ha llegado a tal punto que se pueden enlistar con facilidad todas las fuentes de materias primas de un país. Las asociaciones monopolistas absorben también a estas empresas productoras de materia prima lo cual no sólo los coloca como productores de cierta mercancía, sino también como abastecedores de la materia para su producción (Lenin, 1977).

### 3.3 Consecuencias del Avance del Capital

El incremento en el intercambio mercantil tanto a nivel nacional como internacional ha aumentado el desarrollo desigual de las industrias y de los países, vulnerando la calidad de vida de las masas populares. Generalmente los recursos y la mano de obra son extraídos de países pobres o en vías de desarrollo donde no existe un marco legal que regule los derechos laborales y la explotación de los recursos naturales.

La concentración de la producción es mayor en las grandes empresas y la tasa de ganancia les permite a los empresarios adquirir o absorber empresas más pequeñas que les sugieran competencia en ventas de los mismos productos o empresas que vendan artículos que complementen algún proceso de producción previo o posterior a su mercancía.

El altísimo nivel de producción dentro de las grandes empresas favorece la disminución dosificada del valor de los productos, lo cual dificulta la competencia de comercialización en las medianas y pequeñas empresas.

Las medianas y pequeñas empresas que no alcanzan, con sus volúmenes de producción, a competir con las grandes empresas y los precios de sus productos terminan por desaparecer.

Al mismo tiempo que van desapareciendo las pequeñas empresas, los grandes monopolios capitalistas se encuentran en una competencia voraz, esto desencadena formas flexibles de producción, que lejos de beneficiar a los trabajadores van lacerando las condiciones de trabajo a las que están expuestos y sus derechos laborales.

El aumento en el desempleo trae como consecuencia la migración de trabajadores a las grandes empresas, que a conveniencia mantienen una baja generalizada en el nivel de los salarios. Cerrando el círculo de producción-consumo que da sostén al sistema capitalista (Marx, 1959) & (Lenin 1977).

Este sistema asegura su perpetuidad por medio de una ideología de consumo, mantenida eliminando o minimizando su inversión en insumos y en salarios, esto

repercute en el trabajador tanto económicamente como socialmente, ya que su trabajo se ve desvalorizado, por el volumen de la producción, el valor final del producto, la división extrema del trabajo y la tecnificación del proceso de trabajo.

La clase dominante tiene a su disposición los recursos y medios necesarios para la producción, así que hará uso de estos recursos no sólo para la producción de mercancías, sino para la creación de ideologías que incidan en la clase subordinada a adoptar ciertos comportamientos e ideologías que convengan al proceso de acumulación de la riqueza material (Marx & Engels, 1974).

Todo proceso laboral se conforma dependiendo del objeto de trabajo, la organización y división del trabajo determinan el tipo de control del capitalista sobre los trabajadores, es decir, la forma concreta en que el capital consigue extraer y aumentar al máximo la plusvalía. El capital al comprar la fuerza de trabajo obrera extrae el derecho de todo producto creado por el trabajador, el capitalista paga solo un pequeño porcentaje del valor total de lo producido (Marx, 1970).

### 3.4 Breve Historia de la Industria del Caucho

La historia del caucho y su aprovechamiento en la industria, se inscribe en el desarrollo de la industria del automóvil y se articula con la necesidad de comprender los procesos que se encuentran ligados, de alguna forma, con el objetivo de esta investigación. La historia de la franquicia distribuidora de llantas se entrelaza con el pasado del caucho y su utilización presente.

La utilización del caucho como materia prima en la industria automotriz, se entrelaza de cierta forma con la historia del monopolio, ya que al ser un recurso natural importante en la fabricación de una gran variedad de mercancía es blanco de explotación y competencia entre capitales.

Los indios de América fueron los primeros en descubrir las propiedades del caucho, lo utilizaron principalmente en la fabricación de pelotas de juego. Recolectaban la savia lechosa de árboles locales como el "guayule" o "parthenium argentatum" y dejaban que se coagulara con la finalidad de formar una goma de alta resistencia (Resendiz, 2007 y IISRP, 1973).

Con el descubrimiento de América y la entrada de los europeos al Continente, se comenzó a extender el conocimiento y el interés sobre las propiedades del caucho, quienes aprovecharon mayormente la propiedad del material impermeabilizando ropa y en la fabricación de calzado.

En el Informe de Fresneau, de la Condomine en la Academia de Paris en el año de 1751, se aseguró que el caucho podía usarse para la fabricación de toldos, mangueras, trajes para buceo, bolsas de agua caliente, rodillos y otros artículos. También se puso de manifiesto que su exportación dificultaba su uso, porque después de su extracción el caucho se coagula rápidamente y solamente se podía exportar el caucho seco, lo cual dificultaba el inicio de cualquier proceso.

Esto dio como resultado grandes investigaciones y el diseño de estrategias que pudieran facilitar la producción de caucho en países europeos (IISRP, 1973).

### 3.5 Antecedentes de la Industria Llantera

En 1823, el escocés Charles Macintosh obtuvo un material de caucho aceptable para la fabricación de prendas impermeables, presionó la goma entre dos capas de tejido de algodón.

En 1839, el norteamericano Charles Goodyear descubrió y patentó el proceso de vulcanización y realizó extensas investigaciones en el procesamiento del caucho y sus utilidades en la industria.

Thomas Hancock en Inglaterra, inventó el proceso de masticación del caucho crudo, lo que ayudó a reducir la dureza del material seco para hacerlo más maleable.

Cabe mencionar que aparte de las características físicas naturales, los procesos de masticación y vulcanización del caucho y su aplicación exitosa en casi todos los productos utilizados en la vida actual hicieron que el caucho se convirtiera en un material indispensable.

En 1888, Jonh Boyd Dunlop consiguió la patente de la llanta neumática, su invento fue diseñado originalmente para la bicicleta de su hijo, pero a medida que fueron desarrollando vehículos de motor, él fue adaptando en tamaño y resistencia la producción de los neumáticos (Larsen, 1963).

---

Las características de flexibilidad y elasticidad del caucho, se debe a que cada molécula consta de una larga cadena de unidades que se repiten, pero no son simétricas, pueden encontrarse en la misma dirección o alternar de una dirección a otra. La vulcanización forja los enlaces químicos cruzados de una cadena a otra convirtiéndola en una red tridimensional unificada (IISRP, 1973).

El resultado inevitable de la utilización del caucho como materia prima para casi cualquier mercancía, fue la escasez de caucho a nivel mundial. Hasta el siglo XVIII, el suministro mundial de caucho provenía del Amazonas y fueron los ingleses los que iniciaron la exportación de la semilla de *Hevea Brasiliensis*.

En 1876, el británico Henry Wickman contrabandó 70 000 semillas de *Hevea Brasiliensis* y estableció la primera plantación de caucho en Londres, Inglaterra.

Este primer cultivo tuvo que esperar más de un cuarto de siglo para producir la segunda generación de árboles para poder abastecer el caucho a una escala comercial. Posteriormente envió 38 cajas de semilla para plantaciones en Ceylán y otras regiones tropicales del hemisferio oriental.

Posteriormente se iniciaron plantaciones de este árbol en Malaya, Indonesia y algunos países africanos (IISRP, 1973).

En 1826, Faraday demostró que el caucho natural es un hidrocarburo de cinco átomos de carbono por cada uno de hidrogeno, lo cual desencadenó una serie de investigaciones para sintetizar una sustancia parecida al caucho llamada "isopropeno".

El alemán F. Hofman en 1909, obtuvo la primera patente mundial de caucho sintético y en 1916, la producción de caucho metilo, derivado del dimetilbutano era de 150 toneladas al mes, con un costo de 7.70 dólares por cada kilogramo.

En Alemania se fabricaban baterías para submarino con este material, pero los neumáticos resultaban defectuosos.

Mientras se impulsaba el desarrollo y la producción de caucho sintético en países como Alemania, Estados Unidos, Canadá y Rusia, en 1942, Japón se apoderó de todas las principales fuentes de caucho natural del sureste de Asia, pero estos producían sólo 10 000 toneladas al año (IISRP, 1973).

Los cauchos sintéticos producidos durante la segunda guerra mundial fueron un recurso de emergencia de sustitución del caucho natural, aunque los países europeos se mostraron ansiosos por la producción de caucho natural, esto debido a las demandas mundiales de este material.

Durante las décadas de lo 50's y 60's del siglo pasado, la industria del caucho sintético fue en aumento en países como Japón, Austria y América Latina. Desde entonces la industria del caucho natural y sintético ha ido creciendo, no sólo en número de fábricas, sino en cantidad de toneladas anuales y en la variedad de cauchos sintéticos desarrollados año tras año.

### 3.6 El Caucho y sus Propiedades Físicas

El caucho se ha convertido en un material indispensable para la industria, forma parte de un pequeño grupo de materiales que depende de la tecnología moderna para su procesamiento.

Más de la mitad del caucho producido a nivel mundial, ya sea natural o sintético, es empleado en la fabricación de llantas neumáticas. La cantidad restante se emplea en la fabricación de diversos productos que van desde las defensas de los muelles hasta las capsulas de penicilina (IISRP, 1973).

El caucho natural tiene la desventaja de volverse rígido a bajas temperaturas, la luz y el calor pueden deteriorar su resistencia. Aun así, las características de ser un material hermético, flexible, elástico y resistente brindan al caucho su categoría de indispensable para la vida cotidiana actual, ya que ningún otro material industrial puede proporcionar estas características.

En la industria suelen usarse dos tipos de caucho:

El caucho natural y el caucho sintético, el primero es extraído de la savia de una gran variedad de árboles y plantas de distintas partes del mundo. En el continente africano se encuentra principalmente de la planta "ficus elástica", es cultivada en Costa de Marfil, Madagascar, Senegal y Sierra Leona.

En Sudamérica, se extrae principalmente del árbol "Hevea Brasiliensis", aunque su país de origen es Brasil, en la actualidad este árbol se cultiva en muchas partes del mundo. Más del 99% del consumo de caucho natural a nivel mundial es extraído de este árbol.

En la actualidad existen más de 10 tipos de caucho sintético utilizado en la industria, sus características físicas son muy similares a las del caucho natural y su uso comercial es casi idéntico. Su elección puede variar según la mercancía que se quiera producir.

Los diferentes tipos de caucho sintético son: caucho isopreno, butadieno-estireno, polibutadieno, nitrilo, acrílico, cloropreno, o los cauchos combinados como el polietileno clorosulfonado, cauchos de fluoruro, cauchos butilos, caucho estileno y

propileno, cauchos etileno vinil-acetato, caucho de silicona, poliuretano y cauchos termoplásticos (IISRP, 1973).

### Producción de Caucho Natural a Nivel Mundial



Fuente: textoscientíficos.com

### 3.7 Proceso de Fabricación de Llantas Neumáticas

Para la *extracción de caucho* es necesario hacer un corte profundo en forma de ángulo a través de la corteza, el líquido lechoso se escurre y se recolecta en recipientes colocados más abajo del corte. La extracción del caucho favorecerá la regeneración del árbol y lo estimulará a la formación de nuevo líquido.

Una vez extraído el líquido se separa la parte de caucho puro mezclándolo con amoníaco que también le sirve como conservador. Este fluido contiene aproximadamente del 30 al 36% de caucho puro.

Los principales riesgos para los trabajadores que extraen el caucho son de tipo biológico, ya que se encuentran expuestos a mordeduras de animales o a picaduras de insectos ponzoñosos y a riesgos mecánicos como machucones y cortaduras.



Fuente: textoscientificos.com

Posteriormente se agrega a este un anticoagulante secundario que es por lo general el óxido de zinc, o el pentaclorofenato sódico. Para acelerar *el secado del caucho* se coloca en rodillos que planchan el material formando placas, el siguiente procesamiento dependerá del producto que se quiera fabricar.

Las concentraciones de caucho disponibles para la industria se clasifican por su preparación:

1. Caucho obtenido por evaporación. El tipo comercial contiene 75% de caucho seco, se puede conseguir bajo la marca comercial Revertex.
2. Caucho obtenido por centrifugación. Éste posee una concentración de 60% de caucho seco, comercializado con las marcas Utermark, Dunlop, etc.

El caucho más usado en la industria es el obtenido por centrifugado por razones de concentración y resistencia aun sin vulcanizar, además de ser un excelente adhesivo (Frederick, 2000).

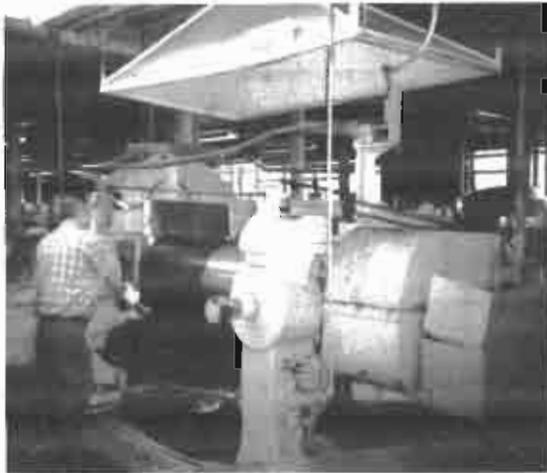
Una vez extraído el caucho seco, se mezcla con cientos de compuestos químicos como el negro de humo, activadores, antioxidantes, antiozonizantes, ceras para facilitar la extensión del caucho, vulcanizadores, pigmentos, plastificantes, arcillas que brindan refuerzos y resinas, a temperaturas aproximadamente de 140 a 150 grados centígrados.

Esta mezcla se realiza en una máquina llamada "malaxador Banbury", la concentración de cada sustancia química no se sabe con certeza. En esta fase del proceso los trabajadores se encuentran expuestos al contacto con sustancias químicas y a riesgos mecánicos derivados del funcionamiento de las máquinas (Frederick, 2000).

Posteriormente el caucho compuesto debe ser *masticado* o *triturado* en una máquina especial, para lograr una consistencia más blanda y maleable. Subsecuentemente se forman *planchas de caucho*, al pasar el material entre dos grandes rodillos que giran en dirección contraria y permiten expulsar el caucho planchado, que pasa a unas máquinas llamadas "calandrias". La función de éstas es formar láminas de caucho uniformes en grosor y anchura, dependiendo del tamaño y rodada final de la llanta, por medio de rodillos con aberturas ajustables.

En esta parte del proceso los trabajadores pueden presentar riesgos mecánicos, derivados del funcionamiento de los rodillos giratorios.

Máquina laminadora de caucho



Laminador en línea de calandrias

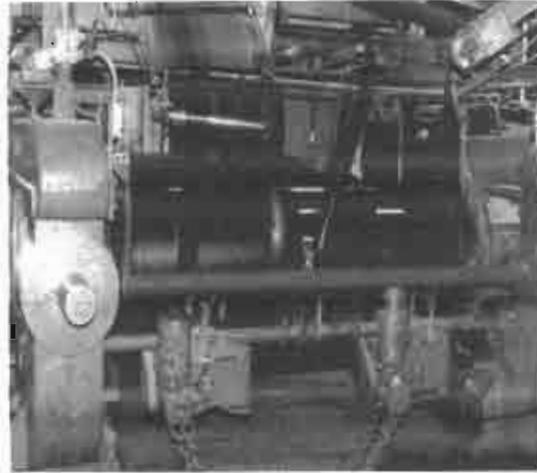


Foto: Ray C. Woodcock. Fuente: (Frederick, 2000). "Fabricación de neumáticos"

Se desmontan las láminas de caucho y se recubren con caucho fino, esto con el fin de sellar los poros del material por medio de fricción, este proceso se llama *nivelado o recubrimiento*.

Paralelamente al procesamiento del caucho, se está realizando otro proceso de trabajo que es el *moldeado de la fibra de rayón y acero* que en el montaje dará firmeza y sostén a la llanta terminada.

Las placas niveladas de caucho son colocadas en rodillos llamados "separadores" que tienen la finalidad de que no se adhieran éstas entre sí. Ya separado el caucho es llevado a una máquina llamada "Extrusor", su función es producir tubos de caucho y moldear lo que será la banda de rodamiento del neumático.

La máquina de montaje une todos los componentes de la llanta (cinturón de acero, maya de recubrimiento, flancos y bandas de rodadura), a esto se le llama neumático verde.

La prensa de vulcanización utiliza vapor para calentar el neumático verde, utilizando aceleradores como el azufre y el óxido de zinc.

El proceso de vulcanización dará a la llanta mayor fuerza de tensión y mejorará su resistencia a la fricción.

#### Máquina de montaje.



Foto: James Frederick. Akron, Ohio (EE.UU.).

Antes de que el neumático sea llevado a los almacenes de producto terminado se le cortan las rebabas de caucho, sobresalientes de los orificios de los moldes de vulcanización y se pulen los sobrantes de material.

Las pruebas de calidad consisten primeramente, en inspección física del producto, posteriormente se colocan en una balanza y se pasa a una máquina que hace girar la llanta a distintas velocidades, las llantas sometidas a prueba son elegidas aleatoriamente para su inspección en una máquina de rayos X, que asegura la calidad de todo el lote de neumáticos producidos (Frederick, 2000).

### 3.8 Creación de Franquicias y Estatus de la Industria Llantera como Parte del Desarrollo Histórico del Sistema Capitalista en su Fase Monopólica

"Servir a la sociedad con productos de calidad superior"

En 1904, Harvey S. Firestone funda una de las primeras compañías fabricantes de neumáticos para automóvil, "Firestone Tire and Rubber Company". Comenzó con una fábrica y 12 empleados en Akron, Ohio, diseñó una llanta neumática con paredes firmes que brindaran mayor soporte y resistencia. Fabricando 2,000 juegos de llantas desmontables.

Para el año de 1906, Firestone consigue asociarse con Henry Ford, quien tenía en puerta la primera producción de automóviles en serie en Estados Unidos. En el año siguiente, Firestone lanza a la venta el primer rin desmontable que facilitaba el cambio de llantas con cámara neumática para el público en general. En 1908, se comienza la fabricación de las primeras llantas anti derrapantes, colocando el nombre de la compañía en la pisada del neumático. Dichas llantas para 1911, se utilizaron en automóviles de competencia como en las 500 millas de Indianápolis.

En 1918, Firestone fue pionera en el envío y comercialización de llantas por camión, ya que no existía una distribución en tiendas. En 1920, se perfecciona la llanta, introduciendo metales aislados en el interior de las capas de hule, por medio de goma de aislamiento. Para 1925, se elaboraron las primeras llantas con pisada dentada que mejoraba la adherencia al suelo y aumentaba la resistencia al calor en asfalto de competencia.

En 1926, se inaugura la primera estación de servicio, lo que en la actualidad se conoce como talleres mecánicos de servicio y mantenimiento, llamado "Firestone

Tire & Service Center". Para 1928, Harvey Firestone abre la primera sucursal en Inglaterra y dos años después es considerado uno de los nueve "pioneros de la industria Americana", junto con Thomas Edison y Henry Ford.

En Japón, en 1931, Shojiro Ishibashi establece la compañía "Bridgestone Tire Co.", dedicada a la fabricación de calzado japonés tradicional, creció rápidamente y comenzó la fabricación de llantas neumáticas en su país.

Al siguiente año, Firestone comienza la fabricación de llantas bajo presión<sup>1</sup> para tractor, reiterando su compromiso con los agricultores. En 1938, muere Harvey Firestone en Miami Beach. Para 1940, "Firestone Tire and Rubber Company" comienza la producción de llantas para vehículos de batalla.

En 1945, se abre el primer centro de investigaciones de Firestone en Akron, Ohio, lo que permite a la industria mejores y más grandes avances tecnológicos en llantas, introduciendo en los años siguientes neumáticos en la serie NASCAR y la copa Winston. Para 1964, Firestone introduce al mercado la llanta radial más ligera usada en Europa y América.

Shojiro crea en 1968 su primer eslogan de publicidad, "Servir a la sociedad con productos de calidad superior". En ese mismo año Graham Hill se convierte en campeón de la competencia en velocidad de Fórmula Uno, usando llantas Firestone.

<sup>1</sup> Se refiere a la producción de llantas a partir de moldes, la máquina aplica fluido bajo presión y vacío a la llanta colocada en un molde caliente. El fluido bajo presión tendrá la función de comunicar la primera y la segunda sección del molde y el vacío eliminará los gases dentro del molde. Esto, para reducir el peso de la llanta y mejorar su resistencia en la aceleración del vehículo.

En 1971, se comienza la elaboración de neumáticos moldeados a base de líquido fundido con cinturón de acero en llanta radial.

En el año de 1988, Bridgestone adquiere Firestone y crea la compañía más grande de neumáticos a nivel mundial.

A principios de los 90's, la recién creada Bridgestone/Firestone comienza el desarrollo de llantas para autos que no necesitan cámara neumática gracias a las aleaciones de metal en el interior de la llanta y abre nuevas plantas de producción en Le Vergne y Nashville, Tennessee y Chicago, convirtiéndose en uno de los más grandes empleadores de la región.

En 2001, se abre al público el museo corporativo "Bridgestone Today" en la planta de Tokio. Para el año 2007, la marca se convierte en el único proveedor de neumáticos para automóviles de competencia en Formula Uno.

### Bridgestone/Firestone en México

"La esencia de Bridgestone"\*

En 1937, Isauro y Armando Tornel, Miguel Maldonado y Eduardo Pacheco crean la compañía hulera "El Centenario", en la calle de Altamira, dedicada principalmente a la fabricación de artículos de hule y a la renovación de llantas. Para 1940, la hulera "El Centenario" se asocia con Firestone y cambia su sede a la calle de Mariano Escobedo, que posteriormente en 1958, fue adquirida totalmente por "Firestone Tire and Rubber Company", convirtiéndose en 1964, "Firestone Centenario, S.A."

En 1978, se aceptan accionarios mexicanos con un capital social del 51% y en 1988, se convierte en “Bridgestone/Firestone Centenario de México S.A. de C.V.”.

En la actualidad, se producen llantas Bridgestones/Firestone para autos, camionetas y camiones, en México hay dos plantas ubicadas en Cuernavaca y Monterrey.

“Pasión por la excelencia”\*

Actualmente, Bridgestone Corporation cuenta con 123, 727 empleados en todo el mundo, distribuidos en 46 fábricas de neumáticos, 3 centros de investigación y 52 fábricas de hule donde se producen productos químicos e industriales, materiales anti vibración y anti ruido, productos de espuma de poliuretano, productos de caucho industrial, materiales de construcción, defensas marinas, diques inflables, bandas transportadoras, mangueras y artículos deportivos.

“Bridgestone o nada”\*

Cuenta con un capital activo de 126,354 millones de yenes japoneses. Tiene una red de ventas en más de 150 países alrededor del mundo. Su sede mundial se encuentra en Tokio, Japón. Su sede regional se localiza en Nashville, EU.

“Tu jornada, nuestra pasión”\*

Resulta difícil, sino imposible, encontrar datos o información que aborde temas referentes a la situación laboral, a nivel nacional, de los empleados de franquicias dedicadas a la distribución de llantas y servicios.

\* Lemas o rubricas que utiliza la empresa en su publicidad.

Existe una red inmensa de estos talleres que son el contacto de la gran industria llantera con el público comprador o cliente.

Las situaciones económicas y políticas que se sostienen en esta gran empresa, se disgrega hasta los talleres distribuidores. Las condiciones de trabajo dentro de estas franquicias son el resultado directo del movimiento de capitales que se manejan a gran escala.

### 3.9 Breve Historia de la Empresa Llantera en el Distrito Federal

Se trata de una empresa llantera, franquicia distribuidora de una de las compañías más importantes de la industria de neumáticos a nivel mundial, dedicada a la venta de servicios mecánicos automotrices y a la distribución de llantas para todo tipo de vehículos (automóviles, camionetas y camiones), cuenta con siete sucursales distribuidas al sur y al norte de la Ciudad de México y una bodega principal donde se concentra la administración general y se gestionan y dirigen las operaciones de crédito y servicio de todas las sucursales.

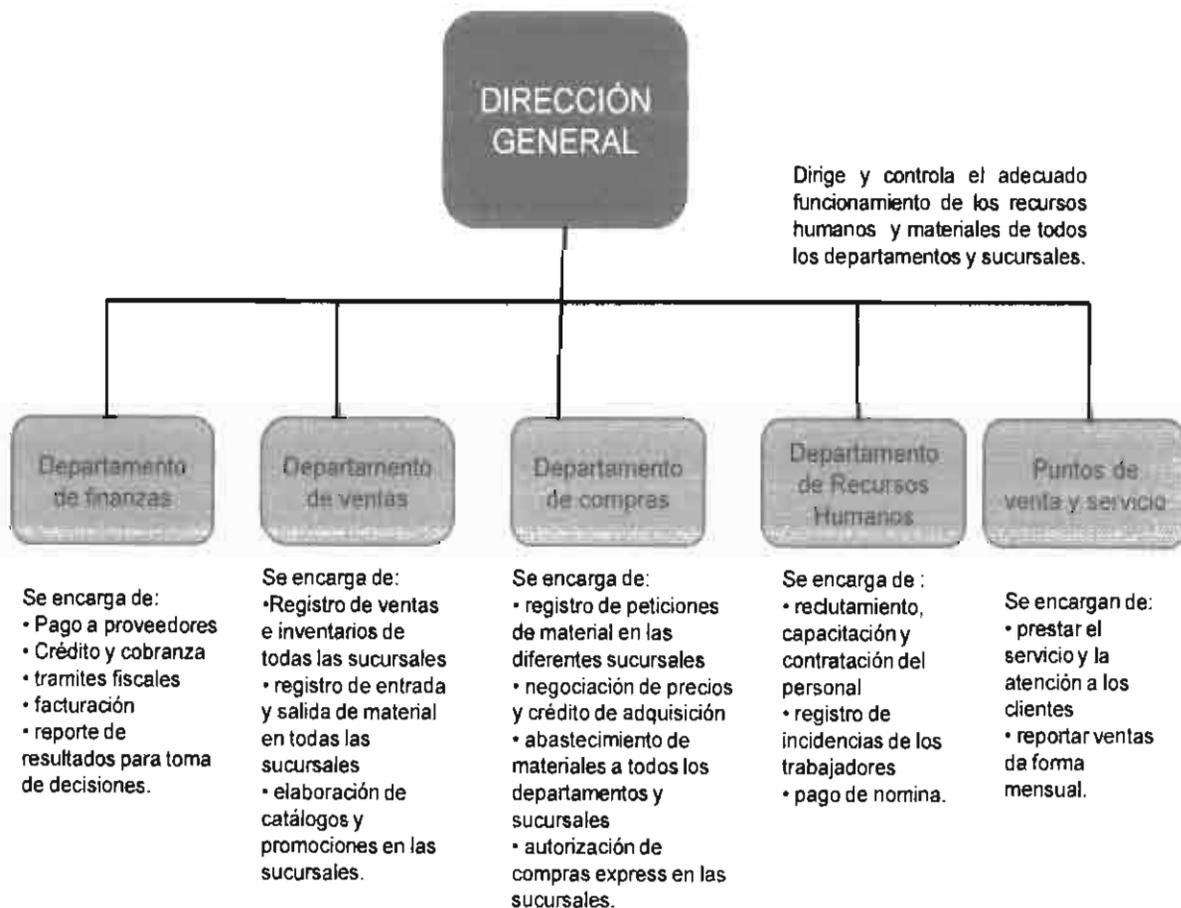
Es una empresa que labora al 100% con capital mexicano, en junio de 1999, abre sus puertas al público en general con una sucursal y contando únicamente con siete trabajadores. A finales de ese mismo año se comienza la logística para abrir la segunda sucursal, empleando hasta el momento a 15 trabajadores más. En los tres años siguientes (2000-2002), gracias a su gran desarrollo y visión se abrieron cinco sucursales más.

En la actualidad, la empresa llantera cuenta con cuatro departamentos de oficina y un departamento de operaciones (que dirige las actividades de las sucursales).

El objetivo principal de la distribuidora, es dar a sus clientes un servicio honesto y confiable con productos de la más alta calidad. Dicha empresa cuenta actualmente con 56 trabajadores, distribuidos en las diferentes sucursales y departamentos de oficina, de los cuales sólo seis son mujeres y dos personas con discapacidad física dedicadas a labores administrativas, en la oficina principal.

### Organigrama de la Empresa Llantera, 2010

En el siguiente diagrama se enumeran los departamentos y se especifican las actividades y funciones de cada uno dentro de la empresa llantera.



Fuente: Entrevista con el Gerente General de la empresa llantera, noviembre 2010.

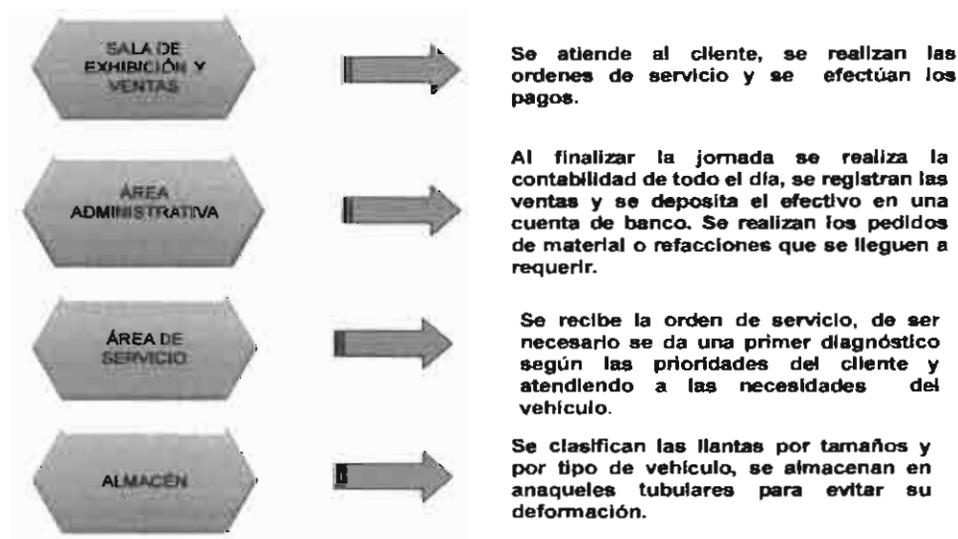
Todos los trabajadores cuentan con un contrato de tiempo indefinido, pero no son sindicalizados. Las prestaciones a las que tienen acceso los trabajadores son: seguro social, antigüedad, vacaciones, sueldo base más comisiones y aguinaldo.

Cada tienda o sucursal cuenta con siete trabajadores en promedio y consta de cuatro áreas principales que son:

Sala de exhibición y ventas, Área administrativa, Área de servicio y Almacén.

En el siguiente diagrama se explican las actividades y funciones por área.

*ÁREAS QUE CONSTITUYEN A CADA SUCURSAL DE LA EMPRESA LLANTERA Y SUS ACTIVIDADES*



Fuente: Recorrido de Reconocimiento del Proceso de Trabajo, Empresa llantera, noviembre 2010.

En todos los departamentos de oficina y sucursales se labora en un solo turno. En el caso de las sucursales o tiendas se labora de lunes a viernes de 9 de la mañana a 6 de la tarde con media hora de receso para tomar alimentos, los sábados se labora de 9 de la mañana a 4 de la tarde y los domingos de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

“Cuando hay mucho trabajo... hasta que terminamos nos vamos... los días fuertes son los viernes y los sábados, nadie descansa esos días porque necesitamos al equipo completo, el domingo trabaja uno en el área administrativa y en el patio trabajan tres personas”.

Cada trabajador descansa un día entre semana y dos domingos al mes ya que algunas sucursales cuentan con personal de apoyo en fines de semana y vacaciones.

Cabe señalar que sólo los encargados de departamento, en la oficina principal, tienen días de descanso fijo (laboran de 9 de la mañana a 6 de la tarde de lunes a viernes y los sábados de 9 a 2 de la tarde). Los trabajadores en sucursal o tienda trabajan aproximadamente 9 horas de lunes a viernes, los sábados 7 horas y los domingos 5 horas, dando como resultado un aproximado de 43 horas semanales dos semanas al mes y 48 horas en las semanas restantes de cada mes.

Los días de descanso entre semana para los trabajadores de las sucursales se cambian cada semana (nunca en viernes), nadie descansa los sábados y los domingos son turnados (un domingo se descansa, al siguiente se trabaja).

No se programa ningún tipo de receso o pausa ya que sólo cuando no hay clientes se puede descansar. Cabe mencionar que los trabajadores no cuentan con sillas en el área de servicio.

---

Fuente: Pedro, comentario dentro de la entrevista en el recorrido de observación del proceso de trabajo, Noviembre 2010.

### 3.10 Descripción del Proceso de Trabajo por Áreas

#### Sala de exhibición y ventas

En ésta área hay dos trabajadores (el encargado de tienda y un auxiliar), encomendados a recibir a los clientes, atenderlos y a realizar las ordenes de servicio formalmente, ya que de este documento depende la efectividad de la garantía del servicio. Estas actividades se realizan en una habitación con paredes blancas y vista hacia el área de servicio, con temperatura ambiente (cuentan con ventilador eléctrico en caso de ser necesario), el piso es de loseta blanca y negra. Las instalaciones eléctricas se encuentran en condiciones adecuadas para su uso, no se cuenta con otro tipo de energía.

El piso es de loseta de cerámica sin textura antiderrapante. El ritmo de trabajo varía según la cantidad de clientes que lleguen al lugar, del tipo de servicio y la forma de pago que soliciten.

En esta área se encuentran los contenedores de agua y café, los sanitarios y las sillas de espera para los clientes. Cabe mencionar que ambos trabajadores se encargan también de la limpieza y orden de esta área de trabajo, tienen acceso a los utensilios y materiales necesarios para llevar a cabo esta tarea.

“Siempre que llega un cliente: antes de vender llantas, nosotros lo que hacemos es vender servicios. A servicios nos referimos a la atención, a resolver, a ayudar, a orientar a un cliente a hacer sus compras, a no gastar a lo mejor demás y resolver su problema”.

Fuente: Juan, comentario dentro de la entrevista en el recorrido de observación del proceso de trabajo, Noviembre 2010.

## Área administrativa

Se lleva a cabo en la misma área de trabajo que las ventas, el encargado de la tienda verifica y registra las fechas de los pagos de los clientes a crédito, contabiliza las ventas y los pagos de los servicios de contado, registra las ventas de producto físico en el inventario y deposita el dinero en una cuenta de banco de la empresa. Se encarga de hacer los pedidos pertinentes de material, con la finalidad de mantener una cierta cantidad de producto en el almacén.

Estas actividades se realizan al finalizar la jornada de trabajo. Cabe señalar que el encargado cuenta con un auxiliar en el área administrativa, con excepción de los domingos que sólo labora un trabajador en esta área.

“Si por alguna razón no se deposita esa cantidad en el banco, al siguiente día se debe depositar, aquí no podemos tener dinero. Porque cualquier dinero que se llegue a perder aquí, la responsabilidad es nuestra”



Fotos: Isabel Gómez, recorrido de Observación del Proceso de Trabajo. Llantera DF, noviembre 2010.

Fuente: Juan, comentario dentro de la entrevista en el recorrido de observación del proceso de trabajo, Noviembre 2010.

## Almacén

En ésta área se guardan los neumáticos nuevos, el aceite de motor y las herramientas que utilizan los trabajadores en el área de servicio. Se encuentra en el primer y segundo piso del local, arriba del área administrativa y la sala de exhibición y ventas. En el primer piso también se encuentran los sanitarios y regaderas para los empleados. En el almacén del segundo piso se encuentra los neumáticos de desecho y dos máquinas compresoras de aire que abastecen la energía de las máquinas en el área de servicio.

No existe un encargado exclusivo del almacén, en caso de requerir algún material o herramienta cada trabajador del área de servicio sube al primer piso, busca el material que necesita para la realización de su actividad y lo reporta al encargado de la tienda para su registro. Cabe mencionar que el peso de los neumáticos sin rin es de seis a siete kilos aproximadamente.



Fotos: Isabel Gómez, recorrido de Observación del Proceso de Trabajo. Llantera DF, noviembre 2010.

## Área de servicio

En esta área laboran de cuatro a cinco trabajadores. Es un patio de superficie aproximada de 20 metros de largo por 15 metros de ancho, con una altura de 5 metros de piso a techo. Se encuentra techado con láminas acrílicas, se trabaja prácticamente al aire libre y a temperatura ambiente. El piso es de concreto pulido con un declive adecuado para evitar encharcamientos. La zona de trabajo no se encuentra bien delimitada con la entrada y salida de clientes.

La función de los trabajadores aquí es: recibir la orden formal de servicio y hacer un diagnóstico del estado de la unidad, cada trabajador en esta área de trabajo se encuentra plenamente capacitado para detectar cualquier anomalía en el vehículo.

Se reporta al cliente y se realiza una lista jerarquizada de prioridades (sobre todo de seguridad para el usuario) en función del presupuesto del cliente.

Es aquí donde se realiza la más importante de todas las actividades dentro de la tienda y de la empresa misma que es la de llevar a cabo el servicio. Dentro de las actividades que cotidianamente se llevan a cabo en esta área son: balanceo (de las 4 llantas), alineación (de los dos ejes), cambios de aceite, cambio o limpieza y ajuste de frenos, rotación o cambio de llantas, revisión de suspensión y amortiguadores.



### 3.11 Descripción del Proceso de Trabajo por Tipo de Servicio

#### Balanceo

Consiste en verificar que los pesos del rin estén equilibrados en su circunferencia total, esta técnica se realiza con la finalidad de que la rueda esté calibrada adecuadamente y no se sientan vibraciones al momento de manejar el vehículo sobre todo a alta velocidad.

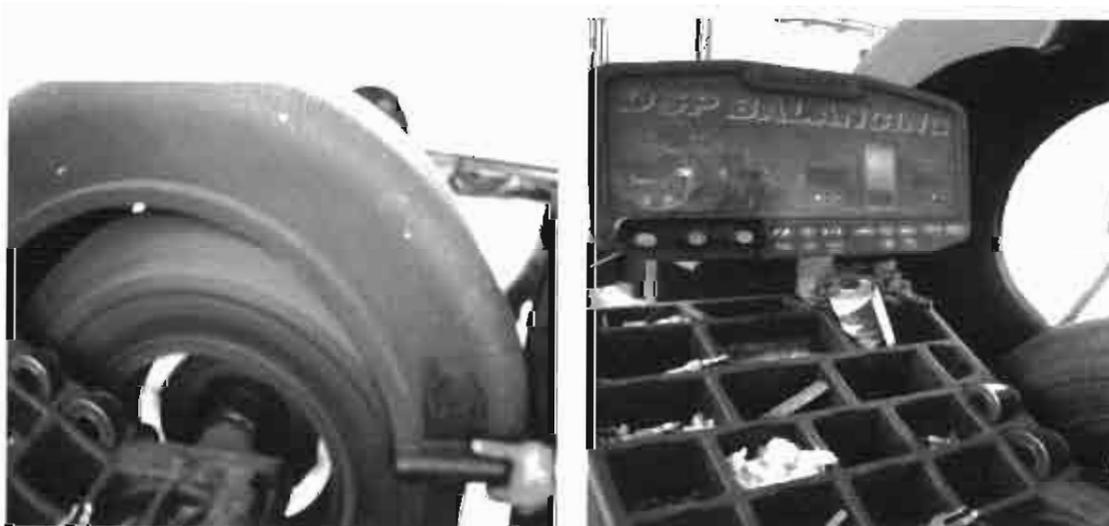
El trabajador instala el vehículo sobre un elevador (automático, es una máquina hidro-neumática) y lo coloca a una altura aproximada de un metro con 20 centímetros con respecto al suelo (por medio de un botón), quita las 4 llantas de los ejes (cada llanta con rin peso alrededor de 20 kilogramos, dependiendo del tipo de vehículo), coloca cada llanta en una máquina especial (balanceadora) que al hacer girar la llanta montada en el rin detecta vibraciones e indica de qué parte del rin requiere contrapeso y la cantidad de contrapeso que necesita, el trabajador coloca los contrapesos hasta que la máquina indique un balance correcto en los rines y posteriormente el trabajador vuelve a instalar las llantas en el vehículo (se seleccionan las llantas con menos contrapeso para el eje delantero).

Es una actividad que le requiere al trabajador, permanecer con alta concentración para evitar accidentes derivados del peso del vehículo y del funcionamiento de la máquina.

“El tiempo de balanceo depende de la unidad. Por decir, este tipo de llanta, estas llantas son muy pesadas y tardan un poco más en comparación con las de los coches normales, por decir, de rin 13 a rin 16 son un poco más rápido, una media hora cuando mucho por carro. Y nos tardamos un poco más en éstas que son de la camioneta, aproximadamente una hora. Ponemos contrapeso hasta que la máquina quede en cero, eso significa que ya no va a vibrar”.

Las herramientas que necesita el trabajador para esta actividad son: desarmador neumático (su fuente de energía es el aire comprimido), máquina balanceadora (hidroneumática) y plomos de contrapeso. Esta técnica la puede realizar un solo trabajador en un tiempo aproximado de 30 minutos a una hora por cada vehículo, es decir de 7 a 8 minutos por llanta. Con el fin de comprobar la corrección de las llantas otro trabajador prueba el vehículo, corriéndolo unos 2 kilómetros a distintas velocidades, en zonas con topes.

#### Máquina Balanceadora



## Alineación

Se trata de un procedimiento manual donde el trabajador verifica y corrige los ángulos de las llantas con respecto a los dos ejes.

“Un síntoma de que el carro necesita alinearse es que cuando vas en un carril sin curvas, sueltas el volante y el vehículo se va de lado, esto puede ser por que alguna de las llantas delanteras perdió ajuste al eje y puede ocasionar un accidente”.

Las llantas pueden encontrarse en ángulo divergente (es decir, que la llanta se encuentre en un ángulo mayor a 90 grados con respecto al suelo) o convergente (que la llanta se encuentre en un ángulo menor a 90 grados con respecto al suelo).

El primer paso del procedimiento consiste en que el trabajador coloca el vehículo en una plataforma para poder permanecer y trabajar debajo del automóvil (fosa de alineación). Éste mide la distancia entre las caras internas de las llantas en la parte superior e inferior del rin con una regla metálica que se ajusta a la distancia de referencia por medio de un resorte metálico también y toma como punto de referencia la longitud del eje y los ángulos de las llantas con respecto al suelo.

En caso de encontrar diferencias, el trabajador ajusta los pernos del eje (con pinzas manuales) para corregir la dirección de las llantas y la distancia entre éstas.

Fuente: Francisco, comentario dentro de la entrevista en el recorrido de observación del proceso de trabajo, Noviembre 2010.

Para este procedimiento el trabajador requiere de un ayudante. El trabajador antes mencionado lleva a cabo la corrección moviendo los pernos del eje (esta técnica requiere aproximadamente de 10 a 15 minutos) y otro verifica dicha corrección. Las herramientas utilizadas para esta técnica son: pinzas, desarmador manual, regla metálica con un sistema de ajuste por medio de empalme. El trabajador requiere de un tiempo aproximado de 15 minutos para realizar esta actividad. En esta área se requiere que el trabajador use lentes protectores para evitar lesiones en ojos provocadas por escurrimientos de líquido provenientes de alguna parte del carro.

Como medida de seguridad, el segundo trabajador comprueba que hayan sido correctos los cambios realizados, corre el vehículo de 2 a 3 kilómetros en línea recta y suelta el volante en un tiempo aproximado de 5 segundos para verificar la alineación de las llantas delanteras. En caso de que el vehículo se vaya de lado al soltar el volante se regresa al taller y se repite el procedimiento.

#### Fosa de alineación



Fotos: Isabel Gómez, recorrido de Observación del Proceso de Trabajo. Llantera DF, noviembre 2010.

## Cambio de aceite

Este procedimiento consiste en reemplazar el aceite viejo del motor por aceite nuevo. Primeramente el trabajador verifica el nivel del aceite y observa el color y la viscosidad del aceite. Se determina si es necesario realizar el cambio.

“El aceite tiene varias funciones: lubricar el motor, evitar oxidación de metales, ayuda a enfriar el motor, sella y limpia las partes móviles del motor. Se recomienda cambiar el aceite cada 5 000 kilómetros recorridos, ya que el aceite a altas temperaturas se quema y deja residuos de carbón y otras impurezas en el motor”.

El trabajador se inclina por debajo de su cintura, se arrodilla y destapa el contenedor del aceite (dicho movimiento le requiere un minuto) para permitir el vaciado total del aceite quemado (de 30 a 40 minutos), coloca nuevamente la tapa del contenedor de aceite y rellena con aceite nuevo con la cantidad indicada según el tipo de motor de 4 a 6 litros de aceite). Posteriormente coloca en tambos especiales el aceite quemado para su desecho.

Para ésta técnica el trabajador requiere de elevar el carro de la parte de enfrente con un gato hidráulico manual, un recipiente de más de 5 litros de capacidad y aceite nuevo. Es necesario para esta tarea un trabajador. Este debe asegurarse de que el vehículo se encuentre colocado perfectamente, de modo que cuando él se encuentre bajo el vehículo éste no resbale.

Fuente: Juan, comentario dentro de la entrevista en el recorrido de observación del proceso de trabajo, Noviembre 2010.

## Cambio o limpieza y ajuste de frenos

“Se lavan para quitar la tierra si no se va sucia y otra vez se va a... ese polvito en las balatas y empiezan a rechinar, entonces mejor le damos una lavada primero y posteriormente armamos manualmente, cuando ya está seco. Colocamos las balatas nuevas, ponemos nuevamente los resortes y seguros y ponemos los tambores nuevamente, para eso necesitamos el carrito de las cirugías. [Se refiere a desarmadores, pinzas de presión, empaques y refacciones menores]. Cuando se activa el pedal de freno: hace que las balatas se abran, entonces al abrirse se aplica presión contra el tambor y empieza a frenar y contra el disco en la parte delantera. Trabaja por medio de fricción, entonces si fuera metálico el sistema de frenos se gastaría tanto el tambor como la balata. Entonces lo que se hace es meter una placa semi-metálica que está hecha de asbesto y metal, entonces el frenado es más seguro y le da más rendimiento tanto a la balata como al tambor y reduce el olor de quemado. Cuando los frenos están gastados empieza a oler a quemado la balata”.

Como primer paso de este procedimiento el trabajador verifica el estado de los cuatro frenos del vehículo y determina si es necesario el cambio de los frenos, o si es suficiente la limpieza y el ajuste.

El trabajador monta el vehículo en el elevador de cruz y coloca el elevador (automático) a una altura de un metro con 20 centímetros aproximadamente y desmonta las llantas de los ejes, el mismo trabajador determina por medio de la observación el estado de los frenos y desmonta los tambores y las balatas traseras, así como las balatas de los discos delanteros.

Fuente: Francisco, comentario dentro de la entrevista en el recorrido de observación del proceso de trabajo, Noviembre 2010.

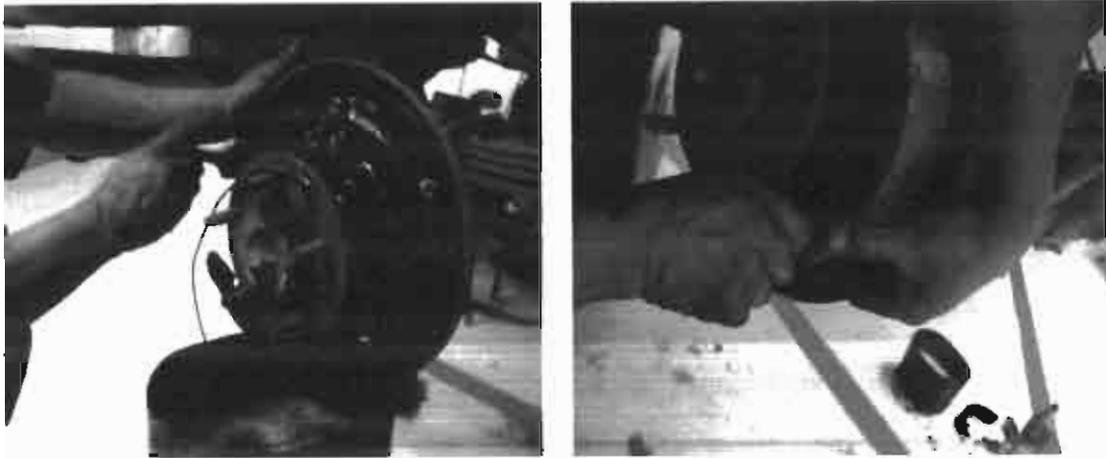
El trabajador lava manualmente las terminales de los ejes donde se encuentran instalados los frenos con el objeto de retirar el polvo y las impurezas que puedan causar ruido cuando se activa el pedal de freno.

En el caso de los frenos de disco, el trabajador coloca los discos uno por uno en la máquina rectificadora con la finalidad de corregir el desgaste o errores que puedan tener los discos (el proceso de rectificación dura de 10 a 15 minutos por disco), después coloca el disco en el eje y sujeta la balata al disco manualmente por medio de resortes y seguros metálicos.

En el caso de los frenos de tambor el trabajador ajusta nuevamente la balata al eje de la llanta y la cubre con el tambor (este procedimiento tarda de 10 a 20 minutos por freno). Las herramientas necesarias para el trabajador en esta tarea son: pinzas, desarmador neumático y manual, refacciones menores (pijas y resortes), máquina rectificadora de discos y frenos nuevos en caso de cambio. Cuando el trabajador cuenta con un ayudante para el desarrollo de esta técnica, el tiempo estimado para cambio o limpieza y ajuste de frenos delanteros o traseros es de una hora con 30 minutos, para cambio o limpieza y ajuste de frenos delanteros y traseros es de dos horas.

En este procedimiento los trabajadores deben permanecer concentrados durante todo el procedimiento, en algunas ocasiones es necesario el uso de guantes y lentes de protección.

## Colocación de frenos



Fotos: Isabel Gómez, recorrido de Observación del Proceso de Trabajo. Llantera DF, noviembre 2010.

### Rotación o cambio de llantas

Este procedimiento generalmente va acompañado de alineación y balanceo. En el caso de la rotación de llantas, el trabajador por medio de observación y balanceo, determina qué llantas deben colocarse en el rin delantero, posteriormente se coloca el vehículo en la fosa de alineación. Un solo trabajador puede realizar esta técnica en un tiempo aproximando de 45 minutos. Las herramientas necesarias para esta operación son: desarmador neumático, máquina balanceadora, fosa de alineación, pinzas y desarmador manual.

Para el cambio de llantas, primeramente el trabajador instala el vehículo en el elevador de autos, desmonta las llantas de eje y coloca cada llanta en la máquina desmontadora automática para separar la llanta del rin, con la misma máquina coloca los nuevos neumáticos en el rin y procede a inflar las llantas con una compresora. Pasa cada llanta por la máquina balanceadora y las instala

nuevamente en los ejes del vehículo. Dos trabajadores desarrollan este procedimiento en un tiempo aproximado de 45 minutos.

Las herramientas utilizadas por los trabajadores en este proceso son: desarmador neumático y manual, desmontadora, balanceadora, compresora de aire, fosa de alineación y pinzas manuales de distintos tamaños.

Máquina rectificadora de discos.



Colocación de llantas.



Fotos: Isabel Gómez, recorrido de Observación del Proceso de Trabajo. Llantera DF, noviembre 2010.

### Revisión de suspensión y amortiguadores

La suspensión y los amortiguadores en su conjunto tienen la función de mantener las llantas en contacto con el pavimento, proporcionan estabilidad al vehículo y facilitan su manejo. Cuando estos dejan de funcionar correctamente se requiere un cambio.

La suspensión se ubica en la parte interior de cada llanta. Para que el trabajador pueda revisarlos es necesario que desmonte la llanta y verifique la altura del amortiguador (es un resorte), un trabajador puede llevar a cabo este

procedimiento, en un tiempo aproximado de 30 minutos. Las herramientas que necesita el trabajador en este proceso son: el elevador de vehículos y el desarmador neumático.

#### Revisión de suspensión.

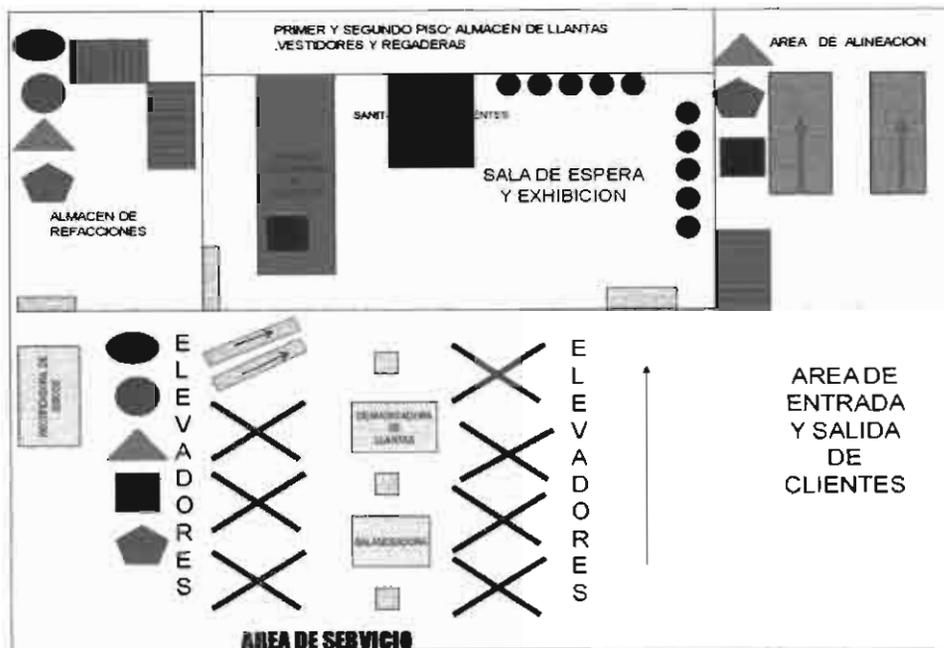


Fotos: Isabel Gómez, recorrido de Observación del Proceso de Trabajo. Llantera DF, noviembre 2010.

La mayoría de los riesgos laborales que pueden llegar a presentar se localizan en el área de servicio, son derivados del funcionamiento de las máquinas y equipo que se utilizan durante cualquiera de los procesos de trabajo. Cabe mencionar que dichos procesos les requieren a los trabajadores mantener altos niveles de concentración para realizar satisfactoriamente sus labores.

A continuación se presentan de forma resumida y grafica las medidas de seguridad que son tomadas en la actualidad, se enlistan los riesgos y las exigencias a los que están expuestos los trabajadores, así como las propuestas sugeridas para la prevención de riesgos y exigencias en el área laboral.

### 3.12 Mapa de Salud Laboral de la Llantera, Ciudad de México, 2010



- Riesgos derivados de la utilización de los medios de producción.
- Riesgos derivados de la transformación de los Objetos de Trabajo.
- ▲ Exigencias laborales de la actividad.
- Exigencias laborales derivadas de la organización y división del trabajo.
- ⬠ Riesgos Mecánicos.

#### RIESGOS Y EXIGENCIAS LABORALES

- Ruido, calor, falta de ventilación (almacén), vibraciones (área de servicio).
- Polvo, roedores (almacén), solventes (área de servicio).
- ▲ Esfuerzo físico pesado y posiciones incómodas.
- Atención sostenida, altos ritmos de trabajo, conciencia de trabajo peligroso (área de servicio), alto nivel de responsabilidad, prolongación de la jornada laboral.



Cortaduras, quemaduras leves y machucones.

#### DAÑOS A LA SALUD (Síntomas, molestias o enfermedades)

Irritación de ojos, Dolor de cabeza, Cansancio, Dolor de articulaciones, Lumbalgia  
Hernia, Gastritis, Hipertensión, Diabetes Mellitus tipo II y Obesidad.

#### MEDIDAS DE SEGURIDAD UTILIZADAS

PERSONALES: fajas, zapato de seguridad y cubre bocas.

LOCALES: extintores, pisos anti-derrapantes, limpieza constante en el área de servicio.

#### MEDIDAS PROPUESTAS

LOCALES: Mayor iluminación en el área de alineación. Colocación de barandal para las escaleras de almacén. Música en el área de servicio (de 50 a 60 decibeles). Colocación de trampas para roedores en el área de almacén. Colocación de sillas disponibles para los trabajadores del área de servicio. Colocación de cintas anti-derrapantes en el área de ventas y recepción a clientes. Colocación de una banda elevadora que facilite el transporte de las llantas del área de servicio al área de almacén y viceversa.

PERSONALES: tapones auditivos, guantes de carnaza o gamuza y lentes protectores de polvo. Se recomienda también seguir el programa de acondicionamiento físico (anexo 1) por lo menos cada tercer día, con el fin de evitar o disminuir la evolución de padecimientos crónicos.

Guía de Observación del Proceso de Trabajo (Alvear & Villegas, 1989).

Fuente: Recorrido de Observación del Proceso de trabajo, Llantera DF, noviembre 2010.

## CAPITULO 4. EL TRABAJO COMO DETERMINANTE DE LA VIDA DEL HOMBRE

### Introducción

En el presente capítulo se incluyen las experiencias de vida de las personas entrevistadas, donde se puede observar la influencia que tiene la estructura económica y social en las formas en cómo los sujetos se adaptan y enfrentan la realidad diaria.

El fortalecimiento a nivel empresarial de la industria llantera, no les significa, a los trabajadores, mejoras en las condiciones laborales. Estos mecánicos representan el último eslabón en la cadena de dicha industria, que corresponde a la distribución del producto, ellos son el contacto directo de la empresa con el comprador final de las llantas y servicio.

A través de las historias de vida de los trabajadores insertos en la industria automotriz, logramos identificar la forma en cómo las familias de clase trabajadora solucionan problemas económicos, utilizando como herramienta principal el trabajo infantil y cómo el oficio de mecánico puede representar una forma de vida viable para ellos y sus familias.

#### 4.1 La industria automotriz

En la sociedad actual, la industria automotriz se ha convertido en una de las industrias más emblemáticas dentro del sistema capitalista, ya que ésta no solo representa la modernización y los avances de la tecnología en los sistemas de transporte, sino que la adquisición de un vehículo coloca al consumidor en un

cierto status o nivel económico y social, catalogado como aceptable dentro de una comunidad.

En cierto grado el vehículo o automóvil pasa de ser una mera necesidad de transporte para convertirse en símbolo de modernidad, poder y aceptación entre los individuos de un determinado círculo social. Con la paradoja de volverse obsoleto a medida que se lanzan al mercado modelos más recientes y sofisticados (Baran & Zweezy, 2006).

De esta manera es como se asegura un crecimiento sostenido en el consumo de artículos de autopartes, refacciones, servicios de mantenimiento y embellecimiento del automóvil, no sólo para conservarlo en buenas condiciones de funcionamiento, sino para el mantenimiento del estatus social del consumidor.

El crecimiento de esta industria, como todas las industrias en el sistema capitalista, se debe en gran parte a la participación de los trabajadores, hombres y mujeres que con su actividad diaria hacen posible que funcionen las empresas y los países enteros.

Pero, ¿Cómo se viven estos cambios económicos y este crecimiento de la gran industria de neumáticos en los talleres distribuidores?, ¿Cómo se enfrenta la vida diaria en estos lugares?, ¿Cómo son las relaciones de trabajo? y ¿Qué significado tiene el trabajo para los hombres insertos en esta rama de la industria?

## 4.2 Experiencias de vida

A continuación cito fragmentos de las narraciones de Juan, Luis, Pedro y Francisco, donde podemos vislumbrar la forma en cómo las familias de clase trabajadora hacen frente y resuelven dificultades económicas y trabas sociales.

Juan actualmente se encuentra trabajando en este taller mecánico como gerente. Para lograr obtener este puesto, él inició desde los 8 años su vida laboral. Logró mantener sus estudios con su trabajo y ayudó a sus padres con algunos gastos de la casa cuando él era niño. Estudió hasta obtener su certificado de preparatoria e incursionó en el oficio de mecánico a los 17 años, empleo que hasta la fecha le da el sustento para sacar adelante a su familia.

### La infancia y los primeros trabajos

Juan: "Mi nombre es Juan Rodríguez Álvarez, mi infancia fue, siento yo, algo difícil porque mi familia, mis hermanos y yo todos procedemos de una cuna pobre, humilde, donde siempre hubo muy poco y no tenía tiempo para diversiones, para juegos. Desde pequeño siempre nos hemos dedicado a trabajar, a cooperar con la casa, para llevar o a completar para el alimento, no es... no ha sido fácil.

Desde el principio no... **siempre que recuerdo mi infancia es realizando algún trabajo...** incluso hasta juntando cartón, fierro, para venderlo y cooperar con mis papás. Recuerdo que cursaba mi escuela normal, la primaria y todo este requerimiento de tener que cooperar como a partir de los 8 años".

"Éramos 10 hermanos, actualmente tengo hermanos ya de 50 años, de 52 años, y **quieras o no por el nivel sociocultural la edad en la que se casan es mucho muy rápido**, se casan muy jóvenes, tuve un hermano, mi hermano mayor, simplemente él se casó a los 16 años, de ahí, una hermana de 15 y así muy jóvenes se han casado. Tengo una hermana menor que se casó antes que yo".

“Teníamos una casa que era propiedad de mi papá, en una colonia que se llama Ciudad Lago, esta colonia a mí me gustaba porque era muy tranquila pero conforme fuimos creciendo todos, esa tranquilidad como que se transformó en muchachos vagos, en bandas ya como en una zona de riesgo”.

“Cuando... era niño y jugaba, **jugaba realmente juegos pues que se podían desempeñar solos o si era necesario jugar con alguien, pues de todos modos lo hacía sólo, tengo un hermano que más o menos es contemporáneo conmigo pero igual que yo he... siempre ha estado desempeñándose en labores de trabajo** se llama Graciano y... muy pocas veces coincidíamos así en... en realizar actividades de juego juntos, cuando llegábamos a hacerlo pues jugábamos fútbol, o cuando lo hacía yo sólo jugaba o con el trompo, o con las canicas, **pero yo sólo parecía así como raro porque no me gustaba ser vago**”.

“Llegué a jugar con los amigos de la calle pero me... como yo no era muy bueno para las canicas siempre me ganaban, entonces no me gustaba perder y finalmente lo hacía yo sólo. En el recreo jugábamos fútbol, generalmente yo siempre en la primaria tuve siempre un complejo, así como no me gustaba estar con la demás gente porque sentía yo que me hacían menos, esto es algo... a lo mejor psicológico porque yo a pesar de que me sentí siempre que era apreciado por mis compañeros, el hecho de ver que ellos siempre traían dinero, o traían torta, traían jugo o agua este... y yo irme así sin nada, ni de comer, ni dinero para comprar, pues era así como medio traumante, entonces así como que yo más bien buscaba hacer una actividad de juego que no requiriera ni gastar y ocupar el tiempo en jugar y no pensar en comer, fue muy rara la ocasión que mi papá me llegó a dar algo dinero”.

### La concepción que Juan tiene de sus padres, la forma en cómo los ve

“Hubo un tiempo que mis papás eran comerciantes y vendían en un tianguis, vendían comida así como antojitos, lo que son quesadillas, gorditas, este... les ocupaba todo el día, entonces habían ciertos días de la semana que regresando de la escuela, llegabas, dejabas la mochila y te ibas de vago. Para ese entonces mis papás eh... debían tener como... unos... mi mamá como 40 años y mi papá como 50 años aproximadamente. Yo siempre los vi como viejitos”.

## Los trabajos en la juventud

**“Como a los 17, 18 años, realmente muy joven, trabajaba yo en el centro por el área de Tepito, como comerciante ambulante** no era propietario del puesto, sino era empleado trabajaba, pero como vi que no era algo fijo, este... me busqué un trabajo que pudiera estudiar y trabajar, esto del comercio sólo era en temporadas de vacaciones que no había escuela, luego busqué un trabajo más formal en una fábrica que pues sí era un trabajo muy pesado la verdad. Esa fabrica se llama “Cobre de México”, se dedica a... mediante el proceso de electrolisis separan los metales para purificar el cobre, sacar un cobre puro, entonces todo este proceso de electrolisis este... se dividía en varias etapas: este... **yo era digamos de los trabajadores eventuales, tú sabes que les dan los trabajos más feos, entonces de repente era así como lavar zonas de fango**, ni siquiera algo que dijeras ... entonces haz de cuenta que, llegaba un momento que yo estando ahí trabajando porque yo incluso trabajaba horas extras, estaba **trabajando horas extras yo decía “no es posible, ¿que estoy haciendo aquí?”**, esto no me está pasando, es algo muy feo”.

“Había mucho calor pero era más que nada, ¿sabes que me agobiaba mucho?, la soledad, el no tratar con la gente. Lo que pasa es que como era una fábrica muy grande contaba con muy pocas gentes entonces a lo mejor era este... por decir si tú eras mi compañera de trabajo no era que estuviéramos juntos sino que ... tú estabas no sé muy lejos y yo por acá haciendo mi zona”.

Como en muchos casos, a pesar de mantenerse estudiando no le fue posible posicionarse dentro del mercado laboral en una actividad que le fuera mayormente redituable, aunque Juan buscaba trabajos que le permitieran seguir estudiando, con el tiempo y la adquisición de nuevas responsabilidades agravó su situación y tuvo que tomar la decisión de renunciar a sus estudios para no perder su ingreso económico.

“Estando yo trabajando en esa fábrica estudiaba yo en el CCH Azcapozalco ahí estuve en una situación muy pesada porque trabajaba y estudiaba y de repente...

por la misma necesidad del dinero trabajaba horas extras. Salía de casa de mis papás a las 5 de la mañana porque de ahí donde vivíamos hacia la escuela me hacia como hora y media y a mí como no me gustaba llegar tarde me tenía que ir con tiempo por cualquier atraso. Entonces me salía como a las 5 de la mañana para llegar a las 7 a la escuela, y ahí estudiaba de 7 a 2 de la tarde y a las 3 entraba al trabajo, entraba al trabajo a las 3 de la tarde salía a las 11 y llegaba como a las 12 y media a la casa y al otro día igual, y eso cuando me iba bien, cuando había la oportunidad de sacar tiempo extra me quedaba a trabajar toda la noche y saliendo del trabajo, de ahí me iba a la escuela. Directo a la escuela, o sea sin llegar a la casa”.

“Terminé la escuela, el CCH, y ya para entonces había conocido a la que hoy es mi esposa, yo me quedé a recursar unas materias que no había terminado en el CCH, ella se fue a la universidad en la Facultad de Ciencias Políticas de la UNAM, duramos un rato de novios, como dos años, y... ella resultó estar embarazada, entonces haz de cuenta, a mí se me juntó muchas, muchas cosas yo no sabía ni que ofrecerle pues porque yo realmente yo no tenía nada, éramos unos chamacos. Yo no podía... y le dije pues es que mira, “la situación no es tan fácil pero en lo que yo más pueda voy a intentar trabajar, no sé, buscar un buen trabajo tengo el CCH, yo creo que sí puedo encontrar un buen trabajo”.

“Después de tener la experiencia de la fábrica quería tener algo más tranquilo y resulta que, pues, entre más vas buscando y más te van negando bueno, pues finalmente ya te metes de lo que sea. **De lo que encontré fue en una tienda de ropa como almacenista, tenía que acomodar toda la ropa, llevarla al mercado, estuve trabajando ahí como... como 6 meses, exactamente cuando nació mi hijo en el año del 93, en agosto 17 para ser exacto.** Cuando nace él como que la situación ya estaba muy pero muy difícil ahí en mi trabajo, porque yo trabajaba con un judío, de repente él como que notaba ciertas habilidades en mí, y pues imagínate me daba su coche. “Ten llévate mi coche, veme a dejar al aeropuerto y te regresas en mi coche”. Yo en ese entonces ni siquiera tenía licencia y le dije pues es que no tengo licencia y él “ah pues ten saca tu licencia”. **Entonces ya después me mandaba en su coche, en el almacén trabajaba dos horas y ya después era así como que hacer cosas que ya no eran del almacén.** Fue donde yo pensé: “bueno, pues creo que aquí si voy a progresar un poco. De

momento no, pero al yo demostrar que sí podía hacer las otras cosas me llegaría una mejor propuesta. ...resulta que en una de esas andanzas que me manda a hacer un trabajo en su coche, **me choca por atrás una señora, que hasta eso muy amable, se bajó a ver que tenía, “no te preocupes yo te pago”, le dije “vamos al lugar donde trabajo es que el coche no es mío es de mi patrón”, “no te preocupes yo hablo con él”. Y como el edificio en donde estaba el estacionamiento era del judío, cuando entramos los dos al estacionamiento se puso bien loco el señor, me dijo: “tú vas a decir que se te dio a la fuga”, o sea, a inventar cosas le digo: “no señor, la señora está accediendo”, muy amable ...pues no, no voy a hacer eso, entonces dijo “si no, te corro” yo: “no, no es necesario que me corra yo... yo me voy”; pues es la única vez que he renunciado a un trabajo”.**

**“Pues ni modo voy a tener que regresar a la fábrica, justo esa tarde fui y me dijeron sí. ¡Como ahí terminé bien! Me dijo “si como no, cuando gustes”, le dije:” ah pues desde mañana”. Me dijo “nada mas te traes tus papeles, cuenta con el trabajo”.**

“Pues como terminé bien la relación, me dejaron la puerta abierta para cuando yo quisiera regresar. Esa tarde, solo en casa, llegue así como triste y contento, “la cosa es que ya tengo trabajo mientras sale algo. Esa noche, yo iba a ver a mi hermano Silvestre y me dijo: “¿sabes que Juan?: es algo que yo no hubiera deseado para ti, pero es lo único que te puedo ofrecer, yo hubiera querido que tú terminaras tus estudios, que terminaras tu carrera, pero ya que las circunstancias se dan así. Lo que puedo ofrecer es que te vayas de ayudante conmigo allí a donde yo estoy trabajando”. Que es precisamente una sucursal de aquí de esta llantera, entonces me sentí como que me alegraron la vida porque inconscientemente yo siempre lo había deseado, trabajar en un lugar así, por lo recuerdos que yo tenía de la fábrica así cuando me lo dice como que me dio mucho gusto, me dijo ¿sabes qué? “Te van a pagar poquito, pero conforme demuestres aptitudes te van a mandar a nivel foráneo”, “te presentas desde mañana”, ya no fui a la fábrica, nada más llamé para dar las gracias y que no podía presentarme porque me había salido algo mejor, y allí me dijeron que de todas formas el día que gustara me podían aceptar. Entonces llegué aquí precisamente”.

## Trabajo actual, apoyo y salud

“Era la mitad del terreno, sólo había dos rampas, y era mi hermano y otra persona que se llama Juan Pérez Plata ya una persona... yo en ese entonces ya lo veía mayor, pero yo creo que él en aquel entonces tendría la edad que yo tengo ahora, yo me siento joven pero a él yo lo veía mayor, yo lo veía grande. Este... estuve así trabajando con ellos dos semanas, en esa semana aprendí mucho, me di cuenta que aprendí rápido y en el término de esa semana abren otra sucursal en Ticoman y mandan mi hermano Silvestre a trabajar a esa sucursal y pues como que con miedo porque pues es una gran responsabilidad esto de los coches”.

“No sé cómo, si mi hermano Silvestre le haya dicho a mi patrón que me mandara con él pero así fue. Me dijo mi patrón: “¿Sabes qué Juan? A partir del lunes te presentas allá en Ticoman”. A pesar de que iba empezando la tienda había mucho trabajo, había mucho movimiento, entonces me gustó más porque era más trabajo y pues obviamente me gustó que cada día se aprendía algo nuevo”.

**A los tres meses yo ya me hacía responsable de trabajos difíciles, pero tuve un accidente en una fosa de irrigación se me resbaló un coche del gato, el gato hidráulico me cortó la punta del dedo. Tuve ese accidente allí en esa tienda y pues de ahí me mandaron directo al hospital para operarme, esto me trajo como consecuencia como dos meses y medio de incapacidad** porque me hicieron una operación, quedó mal porque me habían operado la punta de la uña y tantita carne entonces, **el procedimiento de la operación estuvo mal porque... lo que es la falange se empezó a salir, entonces obviamente al estar en contacto con el medio ambiente ya no podía encarnar, entonces tuvieron que cortar, hacer otra operación casi al mes de que me había sucedido el accidente,** me hicieron otra operación para cortarme esta parte [señalando la punta de su dedo índice] y me volvieron a hacer la operación en el hospital Magdalena de las Salinas. Ya cuando por fin me dieron de alta que podía yo trabajar, regrese a Ticoman, un mes más y mi patrón así como abrió en Ticoman, así abrió otra tienda... la sucursal de Misterios, y me dice:[el patrón habla a Juan sobre una oportunidad de trabajar en otra tienda] “oye Juan, este... esta esa oportunidad aquí en ésta sucursal ¿quieres hacerlo?”, pero yo no entendía bien, si iba yo a trabajar con alguien o iba yo a quedarme a cargo de la

tienda, y yo le pregunte: "oiga pero ¿quién va a estar conmigo?" Me dijo: "va a estar Víctor". Sí lo conocía yo, porque es cuñado de mi hermano Silvestre. "Va a estar Víctor, y... pues entre los dos se hacen cargo del taller, nada más te encargo a ti la responsabilidad... necesito que ya mañana te presentes ahí".

"Eso fue un domingo y el lunes me tuve que presentar ya en Misterios, pero con las llaves me dijo: "ten, abres y luego llego yo después". Llegué y pues la oficina sola, yo tuve que hacerla en esos días, de gerente, bueno realmente no sabes nada, me decía: "si hay que hacer algo lo facturas a mano ya después llego y te digo como". Pues así estuve este... dos días, llego él hasta el tercer día y ya nos llegó con un gerente, una persona que se iba a hacerse cargo de la oficina y por ese hecho se asumió que **yo me quedaba a cargo del área de servicio. Con cuatro meses de experiencia trabajando, como que se me hacia como enfrentarme así a un gran monstruo**, tenía yo mucho miedo, pero de ese miedo así padre y finalmente cuando ya me estuve desempeñando ahí tuve algunos problemas grandes por enfrentar, yo con el apoyo de mi hermano le decía: "¿sabes qué? oye tengo este problema". Incluso él iba ahí al lugar y me explicaba y me enseñaba así como ya nada más que afinar detalles. Entonces ahí estuve trabajando aproximadamente tres años, casi cuatro".

Y después surge la oportunidad de regresar nuevamente para acá, y bueno me dice Redondo, mi patrón que había esta oportunidad que si quería, y yo sabía que... y bueno yo siempre lo he sabido que cuando él te ofrece algo, es porque es algo mejor. Entonces llegue aquí y fue así igual, de enfrentar la responsabilidad del taller, por que se suponía que iba a estar yo trabajando al lado de una persona que ya llevaba mucho tiempo aquí y que pues íbamos a compartir responsabilidades, sin embargo él se... como que de inmediato se deslindó, dijo: "bueno, tú eres el maestro, tú te haces cargo".

"Resulta que al poco tiempo yo me acoplé y luego éramos tres personas trabajando aquí, esa persona que te digo se llamaba Narciso Castillo, un primo que se llama Israel y yo. Estábamos trabajando los tres y todo en aquel lado [señalando el horizonte enfrente de nosotros] aquí había una barda y sólo había dos rampas de aquel lado y había rampas de este lado [señalando el terreno de la derecha] ya habían comprado este terreno, ya se había ampliado. Había días que estaba todo muy tranquilo, pero lo que es sábados y domingos había muchísimo

trabajo, a mí es algo que siempre me ha gustado... siempre me han gustado los coches. Entonces, todo lleno de juventud y de fuerza, haz de cuenta que andaba yo de aquí para allá, sudando. Con la barrera, te dabas la vuelta y sí se podía hacer las labores pero un poco más difícil. Con forme fue pasando el tiempo, fue creciendo la cantidad de trabajo y las necesidades de tener más espacios para trabajar, se tuvo que tirar la barda, porque creo que no se había conseguido el permiso de este lado hasta que finalmente se pudo abrir, se tiró la barda, se hizo un solo local y como había más necesidad de resolver más trabajo se pusieron otras cuatro rampas, entonces era así como que algo muy grande, yo lo veía como algo muy grande”.

**“Entonces el trabajo cada día iba creciendo más y más, y es algo así que ves con mucho agrado** porque me ha tocado ver varias empresas que al contrario, en lugar de ir evolucionando como que van decayendo. Creo que mi patrón tiene mucha visión de cómo manejar los negocios, porque... pues aquí mismo se notaba como íbamos creciendo y al mismo tiempo yo notaba que en otros lugares él iba abriendo más y más negocios, más tiendas y pues algo así como que muy agradable estar o pertenecer a un grupo donde sientes que la gente va evolucionando o tiene la oportunidad de ir mejorando. Y eso mismo me ha pasado aquí en este lugar como que aunque estuviera yo trabajando allá afuera (en operaciones) porque yo trabajaba de mecánico y aunque estuviera trabajando yo allá afuera siempre vi ese crecimiento”.

**“Constantemente habíamos estado yendo a cursos de capacitación, los cuales te ayudan obviamente a desempeñarte mejor, a desenvolverte mejor yo trataba de aprovecharlas al máximo y generalmente en los exámenes que te hacen de la evaluación del curso, yo sacaba muy buenas notas, y tu diploma muy bien, este... muy buenas recomendaciones”.**

## El reto

“Un día llegamos el sábado y con la noticia de que el encargado ya no estaba, pues todos así como muy sacados de onda ¿no?, ¿pues qué pasó? Trabajamos ese sábado, vine a trabajar el domingo y en la tarde terminando el trabajo me dice mi patrón: “oye Juan, quiero hablar contigo”. ¡chín! me van a correr o ¿qué?, me dice: “¿sabes qué?, como ves Javier ya no está, quiero ver si te puedes hacer

cargo del taller". Yo le dije: "pues es que yo no sé nada de oficina". Me dijo: "pues eso ya lo sé, yo asumo la responsabilidad, te capacitamos y yo asumo la responsabilidad, yo sé que te vas a equivocar pero yo asumo esos errores, es más no me digas que sí o no ahorita, piénsalo y mañana me dices a primera hora, es lo primero que voy a preguntar". Ya nos despedimos y llegue a mi casa así como bien meditabundo, le digo a mi esposa: "está ésta oportunidad ¿Qué hago?". Ella me dijo: "pues tómallo, yo creo que difícilmente las oportunidades se pueden presentar así, yo no sé si en algún otro momento te lo lleguen a ofrecer, si te vas a equivocar lo más que te puede pasar es que te regresen a donde estas".

"Bueno, ya por motivación de ella decidí hacerme cargo del taller, entonces esa misma tarde fui a comprarme ropa, así como para estar bien a la línea en la oficina, porque yo siempre critiqué a mi anterior encargado que siempre andaba en fachas. Este... no yo si voy a estar bien a la línea, haz de cuenta llego con mi pantalón nuevo, mi camisita planchada, cuando me ve mi patrón nada más sonrío y hasta que entramos aquí a la oficina me dice: "¿qué decisión tomaste?". "sí me quedo" "Que bueno, no esperaba otra respuesta de ti, como te dije, sé que vas a equivocarte, pero te vamos a echar la mano, ya hablé con mi hijo y creo que eres un buen prospecto".

**A mí me dio mucho gusto, pues que confiara, que creyera en que alguien como yo pudiera hacerse cargo.** Me dijo: "ahorita llega Manolo, te va a dar un curso de capacitación de la máquina". Anteriormente mi gerente nunca necesitó un auxiliar porque yo de alguna forma, como que yo cubría esa función yo fungía como... recibe a los clientes, daba presupuestos, yo iba por refacciones, hacía muchas labores de oficina, tampoco estaba yo totalmente ajeno a las labores, pero nunca nos dejó tocar la máquina, nunca nos dejó moverle, yo de computación no sé absolutamente nada, de tal modo que cuando llega Manolo, la computadora estaba apagada, dice: "¿por qué no la has prendido?", "Pues no sé de donde se prende"...me dijo: "de aquí entras al sistema y te empiezas a mover, ¿ya viste?", ya así como que medio enojado el Manolo, dice: "no te preocupes, sí vas a poder, haber más despacio". Ya me puse a anotar, por ejemplo, los iconos, donde tengo que entrar para facturar, entonces le digo: ahora sí ya, después así ya sabía, o sea actividad de ese tipo sí sabía hacer". **Era un estrés muy grande porque mi capacitación duró una hora,** de ahí me dice Manolo: "si se te atora algo me

llamas". Y pues eran días previos a la semana santa, y **había ya mucho trabajo, ni siquiera me dio tiempo de ir paulatinamente... era de llegar y ya había trabajo, la verdad es que yo sentía en el estómago enfrentarte al... a los problemas, las acciones, al trato con el cliente, presupuestar, la oficina, el inventario, los muchachos, era demasiado y como que me enfermé de gastritis, pero no lo había percibido nada más tenía mucho ardor, mucho ardor, entonces por los nervios es que me pasa más.** Fue un proceso de adaptación a la nueva situación bastante pesado, porque la presión era mucha".

## Las relaciones familiares

**"Al principio, yo de aquí me iba a las 10 de la noche, pues para tratar de dejar todo bien para que me cuadrará para el siguiente día. Desde siempre que me hice cargo de la gerencia, nunca he podido dejar de lado lo que es el trabajo en el patio porque mucha gente, los mismos clientes me buscan, como tienen el antecedente de que yo les trabajé sus coches, este... como que te buscan para... como que yo mismo se los haga, o por lo menos dirija las maniobras, que cuando el trabajo se atrasa o tienes que darle más velocidad, tienes que apoyar un poco más el área de servicio, tienes que entrarle, tienes que trabajar".**

**"A lo mejor la misma dedicación al trabajo hoy en día, con mi familia pues me ha causado ciertos problemas en el matrimonio y más que ahora mi hijo ha estado estudiando en el CCH aquí en oriente, lo paso a dejar muy temprano en la mañana, salgo de casa muy temprano y voy regresando ocho, nueve, nueve y media, entonces veo a mi esposa muy poco tiempo.** Yo... vivía hasta hace poco en una burbuja en donde pues yo sentía que las cosas eran igual que siempre, donde pues todo esto que hago, todo esto que yo realizo lo hago pensando en ellos. Los pocos o muchos beneficios que pudieran adquirirse de aquí pues es para ellos ya que finalmente tenemos nuestra... siempre vivimos en una zona prefabricada porque precisamente los recursos no me permitían ir más allá. Ahora tramite mi crédito de INFONAVIT, tenemos ya nuestra casa que es mucho más agradable, mucho más cómoda y en una zona bonita, **todos esos logros pues finalmente siento que son el resultado de mi esfuerzo del trabajo. Pero precisamente como que el dedicar tanto tiempo a trabajar para lograr lo que quieres... descuidé a mi esposa, sí la he dejado sola y ésta**

soledad, o estos problemas que ella para sí tiene, los lleva desde que yo estoy precisamente aquí en la oficina. Hace poco tuvimos ya unas consultas con psicólogos porque yo me veía bastante mal, en el sentido de que me di cuenta de que las cosas no eran igual, las cosas no eran lo mismo, cuando empecé a percibir los cambios en nuestra relación, yo sí se lo hice saber: "Oye ¿Qué pasa?". [Ella contestaba] "No, no nada". Esos cambios sucedieron para ella desde hace como siete años, ella era lo suficientemente cuidadosa, de no hacérselo notar, porque te aseguro que sí yo me hubiera dado cuenta en aquel entonces, cambió totalmente mi esquema de vida por que finalmente yo no hubiera querido que esto pasara. Como que sí, yo todavía pensaba en el amor así tal cual como lo ves de joven".

**"Nuestra situación estaba totalmente grave, yo estuve a punto de salirme de mi casa, como tres veces, así de dar las gracias y así de... fue una buena experiencia y adiós. Pero [aclaró su garganta] siempre hay algo que te dice: "tranquilo, piénsalo bien, ¿qué vas a hacer mañana? Ahorita haces las cosas porque tu cabeza está caliente, pero mañana ¿qué vas a hacer?". Me pude controlar, me pude tranquilizar, el hecho de que te digan los sentimientos... a lo mejor te quieren, porque pues es indudable ¿no?, todas las atenciones, simplemente que te hagan de comer, de que te tengan tu ropa limpia, eso quiere decir algo".**

"Sé que ella me quiere porque hay tantas cosas que lo demuestran, pero sí es bien difícil. Como que nunca le vas a decir "por ti trabajo", nunca se lo dices, es obvio. Yo me imagino que ella ha de haber hablado con alguien y que a lo mejor le dio buenos consejos, le dijo: "no seas tonta". Yo eso me imagino, porque ha cambiado de un tiempo para acá, yo noto con asombro positivo porque... todo esto yo ya lo daba por perdido, entonces cuando empiezan nuevamente los detalles, las cosas buenas, como que valoro mucho los pequeños momentos, cosa que a lo mejor si no hacía, cosa que... como que estás tan acostumbrado a lo bueno que cuando te lo quitan dices: ¡a caray! Entonces, una vez que lo ves perdido y de repente puedes tener buenos momentos, pues los disfrutas. **Finalmente ésta historia de la entrega al trabajo, no sé si ha sido excesiva, no creo pues creo que a todos nos gusta entregarnos a 100% en nuestro trabajo, pues he tenido estas consecuencias de mi vida pero no me arrepiento, yo creo no me arrepiento".**

En el caso particular de Luis, desde niño entiende que debe adquirir responsabilidades y logra a los 11 años colocarse como trabajador en una pequeña vulcanizadora. Con el tiempo forma una familia y por ciertas circunstancias entra en un ambiente de drogadicción y alcoholismo, situación que en la actualidad se convierte en un reto diario.

Con la narración de Luis podemos observar la forma en cómo él entiende e intenta resolver los problemas económicos en su familia.

### La infancia y los primeros trabajos

Luis: “Mi nombre es Ángel Luis Rodríguez Álvarez, **empecé trabajando en una vulcanizadora a los 11 años más o menos** empecé y todos mis estudios... bueno hasta la secundaria nada más estudié, estuve trabajando y estudiando, realmente no tenía una profesión ni una meta que seguir, solamente trabajar... Yo era muy vago, me gustaba jugar mucho fútbol en la calle, canicas, fútbol americano, realmente era pura diversión, ahí en la calle, era pura diversión hasta que entré a trabajar”.

“**De mí salió ir a trabajar y empecé a trabajar joven para ayudarles un poco a mis padres, en los gastos.** Teníamos un grupo de amigos muy este... muy corto pero pues sí... el detalle ya era después, cuando tenía la obligación de trabajar... me empecé a distanciar de los amigos aquellos”.

“**En la escuela no encajaba muy bien, casi no tenía relaciones con los... es más yo no tenía amigos, porque normalmente los compañeros de la escuela te invitan a cotorrear y yo no tenía ese tiempo para ir a las fiestas ni nada.** Salía de la escuela, me ponía a hacer la tarea y corríele al trabajo, o sea realmente la niñez... se terminó muy chico”.

“No iba muy bien en la escuela pero tampoco muy mal... **me gustó más trabajar que estudiar,** ya no seguí la preparatoria, terminé la secundaria y me dediqué a trabajar, igual busqué por mi cuenta un taller y aprendí cosas nuevas, modos de

trabajar y así me fui. Después de la secundaria trabajé como dos años, tuve una noviecita y me junté con ella, a los 17 años empecé una familia, con mi esposa... bueno ahora es mi esposa, ella tenía 15 años, yo tenía 17 y así empezamos sin nada”.

“A los 18 años, a los 19 años entré a trabajar a una empresa que se llama “llanticredi”. Ya empresa llantera ya un taller grande, este... y a partir de esa fecha... dure 5 años, a los 19 años precisamente cuando entré a esa empresa tuvimos una hija, mi hija tenía 5 años, me salí de trabajar de esa empresa, por este... por un gerente quisquilloso, **no le gustaba cuando le desobedecían, porque luego había veces que también ordenaba cosas incoherentes que no iban con la evolución del trabajo”**.

“Entonces de ahí estuve vagando de un taller a otro y este... me hice inestable en el trabajo, trabajaba de una cosa y en otra. Por ejemplo, estaba yo viviendo en la casa de mi suegra y ahí mi esposa hacía bolsa para regalo, le daban a maquilar bolsa para regalo y de ahí surgió que hiciéramos un negocio de lo mismo, ella las hacía y yo las vendía. Nos iba bien, hasta que la realidad es que la mala vida de... que lleve se relaciona más que nada en mi persona, me hice adicto al tabaco, borracho, de ahí iniciaron varios vicios, me hice una persona dependiente, a raíz **de que salí de la secundaria inició todo, empezar a fumar, empezar a tomar y de ahí con los amigos según, supuestamente amigos, se inicia uno en esa vida**. Me hice inestable en los trabajos, me hice inestable hasta en la vida, unos días trabajaba, unos días no, unos años trabajaba estable, otro no, **me hice errante, no me entregué a un solo patrón”**.

## La juventud

**“Mis padres, bueno mi madre me decía: “yo quisiera que tú fueras doctor hijo, hasta tienes manos de doctor”. Me hacía un niño muy especial. O sea era muy blanco, mi pelo rubio, pero a mí no me gustaba estudiar, terminé la secundaria ya muy obligado a terminarla”**.

**“La juventud, bueno de puberto también no disfrute nada mi pubertad, me hice señor muy rápido, a los 17 años. Mi hermano mayor se casó con su hermana de mi esposa, o sea somos dos hermanos y dos hermanas. Se casó e**

iban sus cuñaditas a visitarnos, ahí fue donde la vi y nos llevábamos bien de jóvenes y ya nos tuvimos que juntar, o sea no era de que quisiéramos juntar, nos tuvimos que juntar y no nos amábamos pero ahí nos acostumbramos los dos a vivir juntos, hasta la fecha nos llevamos muy bien, como pareja tenemos buena relación. Fueron muy cortas mi infancia y mi pubertad”.

**“Yo era muy agresivo, o sea me volví muy agresivo, casi no me gustaba que sobre el juego... que no se burlaran de mí, o sea me enojaba mucho, me peleaba muy seguido.** Por eso todos, todos me evitaban, así fue la primaria, en la secundaria también tuve poca relación con los cuates, con los amigos casi... a la fecha amigos... pues mis compañeros de trabajo, mi familia, igual de la casa al trabajo y así ha sido mi vida, casi no tengo distracciones.

**“A raíz de la secundaria empecé con el problema de las drogas, del alcohol, me puse a jugar con mi vida, no me interesaba, me hice una persona muy agresiva, una persona muy déspota, inconscientemente, porque yo no sabía que era así, déspota, amargado, padecí mucho de depresiones, caía muy abajo”.**

“Pero ya... ya tendrá como unos 10 años, mis hermanos se juntaron, yo estaba ya muy mal por las drogas y todo, este... mi madre los... siento que los obligó a que me internaran, pues sí me internaron. Supuestamente el proceso de ahí de sanación es de tres meses, me internaron en un buen lugar en Cuautla... y ya lejos de todos me puse a analizar toda mi vida, me hicieron reflexionar muchas cosas ahí. Me hicieron ver porque yo era drogadicto, me hicieron ver porque yo sentía que la gente no me quería, entonces lo que me hicieron ver que: “trabajaste muy chico, te casaste muy joven, sentías que todo el mundo giraba así en torno de ti, tú nada más veías ver pasar la vida, no le tomabas el cariño a una persona ni a nada”. Pues sí, realmente una persona así enferma no tiene futuro, no aspira a nada, se estanca. **El proceso de sanación de ahí era de tres meses, yo dure un mes, no porque me haya sanado, sino porque mi esposa fue por mí y ya tuve que hacerme a la idea de que con lo poco que yo había aprendido ahí... empezar una nueva vida.** Y así lo hice, o sea empecé una nueva vida, claro que sí me costó trabajo, me costó mucho trabajo, mi hermano me consiguió trabajo. **Después de salir de allá mi hermano me consiguió este trabajo”.**

## Trabajo actual y familia

“Hasta que hace como 10 años, mi hermano me hizo la invitación de trabajar con el señor, yo ya había trabajado un año anterior pero no me iba bien en esa tienda, estaba en Cuitlahuac, estaba exactamente al frente de la disco “Musart”, pues igual me salí, me ofrecieron un trabajo mejor y me salí del trabajo, de ahí me regrese a una vulcanizadora exactamente en la que había iniciado a trabajar de niño. Regrese a ahí, ya eran otros dueños, ya eran otros patronos, me trataron bien, ahí hasta la fecha en que entre a trabajar aquí... a ésta llantera, ahí dure como cuatro años.

“Por esas variaciones de trabajo que tenía entonces sacar una casa en INFONAVIT era imposible, teníamos que tener una antigüedad en un trabajo, para poder realizar el trámite. Y entrando aquí inicie el trámite del departamento, de la casa. Hubo la oportunidad de cumplir 15 años trabando aquí cuando obtuve ya el crédito, ya teniendo el crédito, mi hermana estaba viviendo en una unidad y me ofreció la casa: “oye ¿Por qué no me compras mi departamento?. Yo lo quiero vender”. De ahí salió que yo comprara el departamento que tenía mi hermana. **“Vivo hasta Tlalnepantla, de allá me vengo a trabajar acá y no tengo problemas de transporte o de lo lejos. Porque realmente hay trabajo y eso es lo que realmente necesitamos, trabajo.** Y pues hasta ahorita es muy necesario el trabajo para poder seguir con mi vida”.

**“Mi esposa también ignorante como yo, nunca medíamos el tiempo, nos aventurábamos a lo que pasara, yo creo por su misma ignorancia tampoco no... también no estudió, no terminó ni la primaria. Entonces por su misma ignorancia yo creo me soporto todos esos años, este... tuvimos una relación bonita, hasta la fecha. Duramos como 10 años y nos casamos por el civil, o sea 10 años juntos y nos casamos por el civil, después de esos 10 años a los otros 10 años nos casamos por la iglesia, ahora sí que ya estamos bien casados. Y a penas en enero del año pasado cumplimos 25 años de vivir juntos sí este... tengo mucho que agradecerle, tengo mucho que agradecerle porque por ella estoy trabajando, salgo adelante siempre con su ayuda, gracias a Dios me tuvo mucha paciencia yo creo, pues me imagino que me quiere, por lo que me aguanto mucho y yo también”.**

“Después de esa niña tardamos cinco años en tener al segundo, ese fue un hombre. Ese un muchacho ya ahora va a cumplir 19 años ya. Mi hija, tiene dos hijos. **Soy abuelo de dos nietos a mi edad**, tengo dos nietos: uno tiene seis años y el otro tiene cinco años, se llevan por un año. **Mi hijo el segundo** ese ya no quiso estudiar, tiene mejor vida que la que tuve yo, es que ese era mi propósito, pero me hubiera gustado que estudiara. Pero no, le gusto el dinero que siga trabajando. **Mi otro hijo**, tardé dos años en encargarme al tercero, ya después del segundo ya el muchacho ya trabaja con el señor [se refiere al patrón de todos] pero él sí estudia. Estudia y trabaja, él va a entrar apenas al bachillerato y quiere trabajar y estudiar, ahora así que el patrón nos ayuda con eso... hasta ahorita me he sentido a gusto con lo que he vivido, con lo que he pasado, me ha servido mucho para... no sé para ser mejor persona yo creo, porque sí cambia el modo de pensar. Ahora... no me siento realizado pero tampoco no me siento cohibido a no hacer lo que yo sé y pues sea esa es mi familia. **Tenemos una bonita relación allá en la casa, todos trabajan, los dos pequeñitos estudian y las mujeres a sus quehaceres**”.

## El trabajo y la salud

**“Ahorita el problema más grande que se me presenta es la salud, pues ya los años van dejando secuelas**, tengo un golpe en la rodilla, pues ando mal. En el seguro me diagnosticaron una hernia umbilical, gastritis y me hicieron estudios, radiografías y pues no tengo daños en la rodilla ni en ningún lado, solamente este... cansancio o sea, trabajo. Los pulmones me los detectaron ya desgastados, por el mismo trabajo y la verdad como fui muy vicioso de joven, le añado a eso, también tuvo mucho que ver, se hizo más sensible, ya cualquier cosa me hace daño”.

**“Me estaba preparando para una operación que me iban a hacer de la hernia pero ya no quise seguir, este... realmente surgió un problema, como a los seis meses, mi hermano menor que tengo cayó al reclusorio tuvo un este... problema laboral con su patrón, un problema no sé, de papeles**, que no se comprobaban unos gastos, gracias a Dios ya se arreglo... pero pues sí para sacarlo tuvimos que pedir un préstamo aquí con mi patrón. **Y estamos pagando esa deuda**, pues eso mismo me hace que no me vaya a operar, que no dejará de trabajar hasta no cubrir esa deuda. **Me veo comprometido a salir de ese**

**problema antes de dejar de trabajar, porque me imagino que una hernia son unos 40 días sin trabajo. Entonces esos 40 días sin trabajo y con la deuda pues sí me siento presionado. Y pues cierto el temor de que me vaya a ganar la ansiedad de venir al trabajo y ni una cosa ni otra.** Entonces primero me gustaría salir de esa deuda, primero Dios en este año la terminamos y voy a seguir con el tratamiento. Mientras, pues sí me estoy cuidando, tengo unas dietas que ahí mismo en el seguro, me mandan un hábito de comer y pues sí lo estoy siguiendo al pie de la letra y me siento mejor, ya no me siento tan... tan enfermo, porque eso sí me sentía mal, el dolor pues sí era fuerte. Pero ya con ese hábito de comer bien, pues ya me estoy recuperando, siento que me estoy recuperando, ya trato de cuidarme, ya no hacer esfuerzos innecesarios. Pero es que estaba bien pasado de peso, yo creo la inconsciencia, más que nada, por trabajar rápido, por sacar el trabajo pues uno hace esfuerzos sin fijarse, sin limitarse, hasta que no se lesiona uno. Pues de ahí en fuera todo bien, todo normal, me siento feliz, me siento feliz con el trabajo, con mi familia”.

**“La gastritis, ya casi no tengo problemas de gastritis, igual por el mismo hábito de comer bien, se cura la gastritis. Eran unas agruras que no se soportaban, unos dolores muy fuertes de estomago. Pero ya gracias a Dios se fueron,** por el hábito de comer bien. Las agruras yo las tuve desde que entre a trabajar a “Ilantiredi” casi después de... mi hija tenía unos cuatro años, ya empecé a sentir yo los síntomas de las agruras, es que también me comía unas tortotas de milanesa, ahonita veo las tortas y digo: “que tonto”. Es uno tonto porque uno entiende que lo que le hace daño pues lo tratas de evitar”.

## Los pasatiempos

“Ya no puedo jugar fútbol, tuve que salirme porque iba con ellos y los acompañaba y mejor me metía a jugar por que las ansias no me dejaban. **Y ya me dijeron que no puedo jugar hasta que me componga del pie. Me saqué una radiografía y tengo una bolita aquí en la rodilla,** yo pensaba ver en la radiografía algún hueso mal, supuestamente son tendones. Me diagnosticaron tendinitis, entonces dicen que eso es una lesión. **Fue a raíz de un choque que tuve, iba en un carro y choque con otro,** estaba adormecido, sentía hormigueo en la rodilla nada más. Eso tiene como cinco años y hace como tres años me empezó a doler. No me

dolió de inmediato, ya posteriormente me fue doliendo más y más. **Llego el momento en que ya no podía ni poner el pie en el piso, me dolía hacer cualquier movimiento del pie. Fui al seguro, pensé tener algo una fractura o algo, tendinitis fue lo que me diagnosticaron,** entonces con las agujas del acupunturista me he sentido mejor, ya me puedo mover mejor y puedo trabajar. Y ahora hasta que no me componga regreso al fútbol, porque sí me gusta, pero... ya la salud es primero”.

**“Yo no soy escritor pero me gusta escribir mis cosas, me gusta leer libros de aventura, no de ficción eso no me gusta. Me gusta dibujar, eso es lo que me ayuda un poco a superarlo la depresión, el dibujo,** bueno eso de que yo agarre un lápiz, me gustó dibujar. No dibujo bien pero por lo menos me distrae, me distrae el dibujo según a como yo creo que se dibuja. No tuve un maestro que me dijera: “a ver tú dibuja algo así o así”, he aprendido a dibujar. Me hubiera gustado eso sí lo hubiera deseado; aprender a pintar, o sea hacer una buena pintura, empezar a mezclar colores, eso sí me hubiera gustado aprender, estudiarlo más que nada una carrera así de dibujo artístico. Pues sí me hubiera gustado. Pero no como yo crea, no es como yo lo deseo”.

“... Hasta ahorita me he sentido satisfecho, satisfecho con lo que he vivido, no pido nada, nada, nada. Ahora sí que nada más salud para seguir chambeando”.

Pedro Centeno, actualmente tiene 33 años de edad, es originario del Distrito Federal. Él comenzó su vida laboral a los 10 años y tiene 14 años de antigüedad en el taller como mecánico. Pedro ingresa a este taller por ser vecino del dueño y pide una oportunidad de trabajo a los 18 años.

Pedro proviene de una familia de mecánicos, el alcoholismo marca muchas de sus historias y situaciones de desventaja.

## Su infancia, sus primeros trabajos y su familia

Pedro: "en mi infancia vivíamos en la casa de mi abuela en un cuarto, éramos cuatro personas ahí... yo empecé a trabajar desde los 15 años, bueno **ya desde los 10 años andaba yo buscando dinero, para poder llevarlo a la casa...** tiraba basura, ayudaba a un amigo a cargar materiales, barrer, cosas que... ahí le echaba la mano y ahí me pagaba, de ahí empecé a laborar en una tienda que vende productos para carros, lo que es almorol, desengrasante... eso fue como a los 13"

"Tengo dos hermanos, una hermana y un hermano, mi hermano es el más grande y mi hermana es la chica. Siempre hemos vivido, toda la vida en la casa de mi abuela, mi abuela falleció cuando yo tenía la edad de 8 años. Y sí la vida ha sido dura pero pues tienes que aprender a vivir y ser mejor, yo siempre he querido ser mejor que mi papá".

**"Vivo cerca, de aquí son casi como 20 minutos, aquí en el metro Iztacalco, ahí en la colonia Juventino Rosas, ahí tienes tu casa. Pues si nuestra vida ha sido muy dura... lo que a mí me duele es que mi mamá vivió una racha muy fea, también ella vivió en el alcoholismo... cuando ella llega a tomar agarra unos días de tomar ella sola..."**

"...pues llegaban los fines de semana y mi papá, llegaba sin raya, bien borracho, a veces le pegaba a mi mamá... él trabajaba en "Llanticredi" una llantera igual que esta..."

### El trabajo actual

"...me encontré al **señor Manuel que es mi patrón y le pedí trabajo y me llevó mi papá a la primera tienda en donde yo entre, bueno ahí en Cuitlahuac... entré en el 97, nada más lo que hacía era barrer y balancear, porque no me querían enseñar más allá de lo que deberían de enseñarme, y ya hasta que llegó otro maestro él me enseñó a trabajar: "¿Qué sabes hacer?", (Pedro) " balancear y barrer"** y ya fue él el que me enseñó a alinear y de ahí a suspensión, frenos, todo ese tipo de detalles... **desde ahí y hasta la fecha he seguido trabajando, creo que aquí entre como a los 18 yo creo, ya llevo aquí como 14 años con él... no**

**falto, si he faltado aquí 5 veces o 6 son muchas, porque pues quiero cuidar mi trabajo, quiero conservar mi trabajo y porque me gusta mi trabajo”.**

“Yo me dedico a parte de aquí, me dedico a vender carros. Si alguien me da un carro, pues órale le echo ganas, así me gane 500 o 1000 pesos yo lo vendo, yo soy así, sí me gusta traer siempre mi dinero en la bolsa”.

### El ambiente de trabajo

“...yo soy muy noble, muy amistoso... aquí Juanito (se refiere al gerente de la tienda) pues se apoya mucho en mí, tiene mucho tiempo que chambeamos juntos, nos apoyamos mutuamente...”

En el caso de Pedro, él también nació en una familia de escasos recursos económicos, sus padres, obligados por la situación financiera viven y crean una familia propia en la casa de su abuela paterna. Aunque su familia es pequeña Pedro se ve forzado a buscar un trabajo que le permita seguir asistiendo a la escuela y cubrir ciertos gastos de la casa.

La experiencia del alcoholismo de sus padres lo influyo de manera positiva, ya que en la actualidad él se considera una persona responsable de sus actos, de su trabajo y respetuoso de su familia.

El último de los entrevistados es el señor Francisco Tomas Resendiz, tiene 51 años de edad, es originario del Distrito Federal y actualmente tiene 45 años de experiencia como trabajador en diversos oficios, (como vendedor, repostero y mecánico).

A través de su experiencia podemos observar que su permanencia en el oficio de mecánico se debe a la satisfacción de la práctica de éste, más que la remuneración económica que pudiera otorgarle cualquier otro oficio.

## Su infancia, sus padres y los primeros trabajos

Francisco: "Mi padre nació aquí en el Distrito Federal y mi madre es de Querétaro. Yo nací aquí en el Distrito Federal en una colonia que ahora se llama Carmen Serdán, cerca de la Ruiz Cortínez. De ahí nos cambiamos a esta zona, esta parte de aquí eran sembradíos, esto... todo los que es canal de Miramontes, este... Puente del Toro, toda esta parte eran sembradíos, entonces nos vinimos a vivir, había unos hornos en esta parte de aquí. Ahí en lo que es ahora calzada de la Virgen había unos hornos, ahí viví prácticamente la mayoría de mi niñez, en hornos de tabique".

"...ya cuando estaba más grande cuidaba las vacas que me ponían a pastar, o sea, como a los seis años, cuidaba ahí las vacas, nos mandaban a ver los sembradíos de maíz, que muchas veces se metían las gentes a robar y dejaban claros, o sea, unos lugares donde quitaban las mazorcas y se podía saber si se estaban metiendo. Si había gente que se metía en las noches soltábamos a los perros, teníamos un motón de perros, teníamos como unos 15 perros".

"luego nos fuimos a vivir a la Ruiz Cortínez, ahí fue otra etapa muy diferente porque por decir... Me volví muy agresivo, me hice muy peleonero, o sea que realmente era yo muy solitario, siempre estaba comiéndome mi torta en el recreo y no participaba yo de los juegos de los demás. No me gustaba, ahí en el campo era yo solo, cuidaba las vacas, le chiflaba a los perros y andaba pa'riba y pa'bajo yo solito. **Me acostumbre a andar solo. Y entonces cuando empecé a tratar de convivir con otras personas como que se me hacía muy pesado y entonces en la escuela me fui apartando de los demás... me molestaba mucho que por decir, otros abusaran de niños más pequeños y era cuando me volvía violentísimo, agredía yo a esos chamacos a golpes, me les dejaba ir a trancazos, entonces eso me fue acarreando muchos problemas, a final de cuentas no terminé la primaria. Me castigaban muchas veces, me expulsaron, en sexto me expulsaron".**

**"Mi papá era alcohólico, fijate cuando estábamos en esta zona, sí le gustaba tomar pero tomaba más moderadamente, cuando nos fuimos hacia la Ruiz Cortínez, fue cuando se volvió más alcohólico y entonces discutía mucho con mi mamá. Cosa que nunca sucedió aquí, discutían mucho, se insultaban, se**

agredían, entonces como yo soy el mayor – tengo una hermana menor – yo soy el mayor y pues sí me sentí muchas veces obligado... o sea, si mi papá agredía a mi mamá yo me metía a defender a mi mamá, si mi mamá ofendía a mi papá, yo me metía a defender a mi papá. O sea, yo quería que estuvieran tranquilos y no. Yo estaba entre los dos y por eso muchas veces salí bailando, al que le pegaban era a mí”.

**“Yo empecé a vender dulces, todo lo que sacaba lo guardaba y así fui juntando.** Tenía yo como unos 9 años, junté los 90 pesos que necesitábamos para vender nopales, porque me dijo un amigo este... que íbamos a sacar más, de los 90 pesos... pues órale, nos salimos una mañana, esto fue en fin de semana que no tenía yo clases, todavía no me expulsaban de la escuela. Fuimos un sábado y un domingo a vender. Compramos una cosa así grandota de nopales, no me acuerdo como le llaman. Pero eran muchos así como enredados y el sábado vendimos la mitad e hicimos cuentas, ya pelados o como los quisiera la gente y el domingo terminamos de vender... cuando conté mi dinero era un montonzote, mi papá se molestó muchísimo. Me dio una joda porque yo no necesitaba ir a ganar dinero, yo tenía que estudiar. Pero pues a final de cuentas me ganó el dinero, no estude.... me aventé como unos tres meses y sí la verdad le gané bastante. Pero una vecina, bueno una señora que rentaba ahí donde yo vivía, en una esquina era una pulquería y este... ella daba en ese tiempo a 45 centavos el litro de pulque. Y yo hice mis cuentas y dije: “de una castañita de 50 litros a 80 centavos que era a lo que daba el litro de pulque, los sábados y los domingos yo creo que le gano más”. Le dije: “oiga ¿en cuánto me da una castañita de 50 litros de pulque?” Ni me acuerdo, pero me lo dejó barato. Ese domingo gane más que con los nopales, volví a hacer lo mismo al siguiente domingo y volví otra vez a ganar. De ahí compré medio barril de pulque, como 150 litros o 120 algo así. Me lo dejó y le gane muchísimo, lo vendía en mi casa. **Yo vendía los domingos que ella no abría, llegué a vender hasta tres barricas en un domingo, se le gana mucho, al alcohol todo lo que es vicio se le gana muchísimo.** Pero después el problema que tuve es que ya borrachos ya algunas personas empezaron a pelear dentro de mi casa, ya no me pareció y mi papá tuvo que salir a... pues yo era un chamaquito, tenía como unos 10, 11 años. Pues imagínate estar metido en eso, **de ahí me empecé a dar cuenta de que siempre hay que luchar para conseguirlo, conseguir dinero”.**

## Su juventud y la formación de su propia familia

"Cuando me expulsaron de la primaria nos cambiamos de ahí, cambiamos de residencia otra vez, nos fuimos ahí cerca de universidad, ahí en Santo Domingo. Ahí en Santo Domingo fue un cambio radical, **ya tenía yo como unos 14 años, ahí empecé con el alcohol y el cigarro**".

"Ahí fue cuando **empecé a trabajar en forma, no a vender si no a trabajar. Fíjate que ahí mi primer trabajo fue de albañil, de ayudante de albañil**, unas tranquizas, pues que te apedrean o qué, acaba uno bien molido. Que échate un bote de arena para acá, que tráete piedras de allá. Luego estaba haciendo un mamposteado que es el inicio de la cimentación, nos tardamos ahí como tres meses. Bueno pues hicimos la cimentación y empezamos a hacer la casa, cuando terminamos la casa me busque otro trabajo. Me dio mucha satisfacción pero a como terminas molido. **Llegaba yo a la casa en aquel tiempo, no más comía y a dormir. Con este señor dure trabajando como unos tres, cuatro años. Él me trataba bien, nada más trabajábamos él y yo**".

"...Me enlisté en la caballería. En el colegio militar, pero no me tocó. Cuando yo llegué ya había salido el batallón de caballería en el que me iba a enlistar. Entonces un general me dijo: "¿qué andas buscando?" Me quiero dar de alta. Me dijo "pues ¿Cuántos años tienes?". No pues 17. Me dijo: "¿Por qué no te vas a otro lado?, le dije: "pues es que no sé para donde". Me dice: "yo tengo un conocido en el campo número 1, un general fulano de tal, ya se me olvidó su nombre, llega con él y le dices que vas de parte mía y te va a aceptar luego, luego". **"yo creo que me vio las ganas de entrar al ejercito y en ese tiempo practicaba Taekwondo, atléticamente yo me sentía apto para desarrollarme en el ejército y me metí**, fui al campo número 1, llegue con esta persona, le di el papelito y me dijo: "te quedas". No hubo chance de que me dejaran ir a mi casa, y pues sales el domingo, pero me salí porque no me daban permiso para casarme, o sea unos días".

"...como seis años estuvimos de novios, seis años exactamente, a los dos años la fui a pedir y me la negaron, a los cuatro años la volví a pedir y me la volvieron a negar, ya la tercera vez que la iba a pedir, me dijo mi padrino: "ya llévatela, yo me echo la bronca por tí". Y ya nos fuimos mi esposa y yo, ya teníamos el terreno ahí

donde vivimos ahora... ella trabajaba, era secretaria y yo estaba en una pastelería... empecé lavando la loza, lavaba todos los trastes de lo que salía, por decir, de las batidoras, los recipientes, los moldes, las aspas de las batidoras y si alguien necesitaba alguna cosa corría yo y les llevaba. Que querían azúcar, les llevaba el azúcar, empecé de... mi trabajo era limpiar los utensilios que ellos utilizaban, ese era mi trabajo, lo demás ya era cuestión mía si les ayudaba o no. Entonces, empecé a ayudarle al pastelero, al panadero y así. Y cuando me di cuenta ya tenía yo una mesa, me ponía a lavar y me ponía a hacer los panes que me correspondían. Y ni cuenta me di, cuando me di cuenta ya tenía una mesa. Ya cuando tienes una mesa a tu cargo con determinada cantidad de pan, empiezas a ganar más. Era una pastelería chiquita pero le trabajaba a puro rico. El dueño era una persona muy fina, pues era alemán”.

### La salud en el trabajo

“Después de ahí me salí, me fui a trabajar a una empresa transportista, son camiones torton y trailer, lo que se trabaja ahí. Ahí empecé a laborar cambiando llantas, las desarmaba... la primer semana pensaba que ya no iba a regresar, el primer día me dio calentura. Fiebre del esfuerzo, no pues es que la llantas iban calientes, muchas veces los carros llegan de carretera y llegan bien calientes las llantas y ese calor lo recibes y empiezas a trabajar y ya cuando te enfrias es cuando se siente. El primer día me dio temperatura y me dijo mi señora: “no vayas a trabajar”, pero pues duré toda la semana y me pagaron en ese tiempo me pagaron en miles, como ahorita. Era cuando estaba la devaluación me dieron como 7000 pesos, algo así. A mí se me hizo muchísimo dinero, pero era muchísimo el trabajo que teníamos que hacer. Pues ahí duré a final de cuentas como otros 4 años.

“Fíjate que tenían una desmontadora, nueva y grande, nunca la habían usado porque no la habían conectado y así la habían dejado. Entonces le pregunté al dueño, después de cómo un año, ¿Por qué no la usan?”. Pues es que llegaron, la pusieron, hicieron las salidas de corriente pero no la conectaron, hicieron la salida del aire pero, haz de cuenta dejaron el tubo bien lejos. Que le digo: “y entonces, ¿por qué no lo hacemos?” y me dijo: “¿tú lo harías?”, le dije: “sí, sé de plomería y sé de electricidad”, (porque con Cándido aprendí plomería, electricidad, albañilería,

este... a pegar azulejo, muchas cosas aprendí con él), entonces sí sabía. Entonces me dijo: "a ver checa que es lo que necesitas, me haces una lista y te lo mando a comprar de una vez". Que empiezo con un metro a sacar medidas y pues necesito y así fui pidiendo y sí la eche a andar. Sin tener conocimientos de cómo funcionaba la máquina, haz de cuenta como las que tenemos aquí, pero más grande y pues la eche a andar y todos bien contentos, ya no se requería esfuerzo, imagínate de estarle pegando con el mazo y este... a nada más apretar una palanca y ya se comprimía, se botaba la llanta y ya nada más le dabas la vuelta y ya, otra vez se comprimía, sin tanto esfuerzo. Dije: ¡no, pues más rápido!. Un día me dijeron: "este... ¿Cuánto tiempo te tardas en cambiar las llantas de un trailer?", son 24 llantas con la refacción".

**"Después aprendí a manejar un trailer y ya no estaba yo en el taller, ya me iba a carretera. Pero a veces me tardaba una semana sin llegar al taller o a mi casa. A veces hasta un mes.** Y andaba yo en carretera así. Y me gusto, pero cuando se empezaron a matar algunos de mis amigos en la carretera, ya no me gustó".

"Transportábamos líquidos, químicos, este... transportaba alcohol para perfumería, combustóleo que es petróleo crudo, este... insecticidas, vinos, aceite de comer, aceite automotriz, salsa de Herdez. O sea, tenían tanques normales, inoxidable y tanques especiales. Había un tanque especial de 40 000 litros... Yo lavaba los tanques y en una de esas me andaba muriendo. Porque me metí al tanque a lavarlo, lo gasificaron con gasolina, entonces haz de cuenta que le metieron vapor y entonces la gasolina se vaporizó y cuando me metí al tanque a lavarlo, sentí que me zumbaban las orejas, y pues me sentí más mal y que le gritó al chavo: "Domingo, ven". ¿Qué pasó? Y sí se subió pero me iba yo desmayando para adentro. Sentí desesperación la última vez que me metí y entonces nada más alcancé a gritar, Domingo me agarró de aquí de la axila con su brazo y casi pierdo el ojo porque me di un rozón. Pues me sacó como pudo y en una camioneta de tres y media vas para abajo desde arriba. Me aventó como costal y vas al hospital de la Raza. Cuando reaccioné estaba ya el Padre por darme los Santos Olios en el hospital..."

**"Antes había tenido yo un accidente, me electrocuté en un transformador... Y pues había un cable cerca de mi cabeza y al conectarlo me quemó todo. Me**

quemó toda la cabeza, la mano derecha, el pecho y la mitad del brazo izquierdo y me caí del poste, pero dicen que todavía me alcancé a agarrar de la escalera y vas para abajo con todo y escalera. Ya me daban por muerto, ya hasta veladoras tenía, tenía yo una sabana encima. En serio, me caí de seis metros, algo así, seis o siete metros aproximadamente. **De esa altura caí electrocutado, más que nada ellos me dieron por muerto por la quemadura...** Pues ahí vas para el hospital, le llamaron a un vecino que tenía carro, se llama Espartaco...Luego cuando llegué allá, me empezaron a quitar la piel quemada...

A la semana ya estaba recuperado, yo ya quería salir corriendo, de por sí, siempre he sido muy activo. **Yo ya quería salirme y le dije a una doctora... a porque me dijeron "hay que vendarlo" yo les dije: "no, no ni una venda". "No pero es que se le va a infectar". (Francisco) "me vale, ni una venda". Es que ellos en las quemaduras les ponen vendas, entonces la piel cuando sale, sale con la forma de la venda. Sale plegada, entonces se ve feo.** Yo le dije: "no, no, no discúlpeme pero yo no me pongo ni una venda y no me van a poner ni una venda". Y ya fue con el director y le dijo que yo no quería vendas, me fue a ver el director y le dije que no me iba a poner ni una venda. Me preguntó que por qué. (Francisco) no, si he visto como queda la gente, usted le pone una venda y la piel sale con esa forma y yo no quiero quedar así. "Bueno entonces firmeme un oficio donde usted está corriendo el riesgo de una infección". Y le dije "sí, se lo firmo, pero yo no me aviento esa bronca".

"Y ya llegó otra doctora y me dijo: "¿me da permiso de probar con usted una medicina nueva?". Le dije: "sí, ¿nada más no me va a arder?". No es una crema que la traen de no sé qué país. Y es efectiva nada más que nadie se deja ponérsela. Le dije: "sí, yo sí me dejo ponérmela". Me dijo: "sus quemaduras se sanaran rapidísimo". Y me llevó un oficio donde autorizaba que me pusieran esa medicina. Y sí, la pomada, era así chiquita, no le llegué ni a la mitad de la crema, me la ponía en la mañana desde mis brazos y luego en todas la mañanas me tenía que bañar y quitarme lo más que se pudiera de piel quemada que me quedaban así como puntitos, entonces así me lo tenía que ir quitando con un zacate una de las enfermeras... Ya después me llevaba muy bien con las enfermeras, pues te digo, **en unos 15 días ya estaba listo para salir del hospital y no me dejaban salir y pues ya le dije a mi señora: "séquenme de aquí, ya me quiero ir".**

**“Pues que no te dejan salir, pero bueno voy a hablar con el director”. (Director) “no puede salir hasta que pague”. Yo le dije: “pero si yo tengo seguro, a mí me vale no voy a pagarle por el servicio que me hicieron”. Y me aventé tres meses en el hospital, dos o tres meses, ya no me acuerdo. Me tuve que salir, me salí a la brava.**

Entonces un día le dije a mi señora: “¿sabes qué?, te voy a pedir un favor, tráeme un pantalón y una playera, tráeme unos zapatos porque aquí no tengo nada y yo me salgo”. Ya me veía yo bien, le dije: “subes y no me traigas la ropa a mí, la dejas con fulano de tal, en tal lugar. Él la va a guardar y me cambio allá y me bajo. Voy a hacer como que voy a visitarlos de ahí me bajo”. Pues así le hice, ella llegó y dejo el pase y se salió. Yo llegue y me despedí de todos, de todos me despedí, hasta de las enfermeras. Me vestí, agarre el pase por si me detenían “yo vine de visita”. Me regaló, uno de los enfermos me regaló un sombrero, me lo puse y me baje. Ya que iba como a medio camino, yo sentía que me iban a agarrar de la espalda y me iban a regresar. Hasta que no estuve en mi casa me sentí a gusto.

Se me hizo raro, pero sí me decían que tenía que usar no sé qué cosas para que mi piel no quedara arrugada. Y a final de cuantas no la tengo arrugada, la tengo manchada.

### **Su trabajo ideal**

**“A mí me gusta la mecánica, para mí la mecánica, a mi primero que nada la mecánica, eso me ha dado muchas satisfacciones,** he aprendido muchas cosas, yo sé hacer muchas cosas. Sé soldar con autógena, con eléctrica, sé de transmisiones, de direcciones, sé de mecánica, sé reparar una máquina, ajustarla, este... conozco todo de las suspensiones, frenos y frenos de aire, conozco muchas cosas que ellos no las conocen. Yo sé cómo hacer una pieza, como cortarla, como hacer las cosas para adaptar una pieza. Y todo eso lo aprendí a mí me gusta hacer muchas cosas”.

**“Ahorita tengo 49 años, casi 50. No gano mucho pero me agrada mi trabajo, siempre me ha agradado sentirme satisfecho, al realizar un buen trabajo,** cuando llego a terminar y hay un error o una falla me frustró muy gacho. Como que me quedo así estresado, no me siento a gusto. Como que por una reclamación

que tenga en el día ya se me amargó el día. Sí, me gusta que la gente quede feliz con su trabajo y yo sentirme a gusto y si ese cliente al rato regresa con otro cliente, me satisface más. O que me digan “oiga es que fulanito me recomendó con usted”, eso me llena de satisfacción, me gusta. Eso es en realidad lo que me agrada.

**Y para mi vejez ya estoy pensando qué es lo que voy a realizar, ya estoy haciendo mi proyecto porque va a llegar el momento que ya no voy a poder desempeñar mi trabajo, por decir la vista ya me falla, de cerquita ya no alcanzo a ver las letras, uso lentes para ver de cerca, de lejos veo bien.**

En el caso particular del señor Francisco se puede observar que la satisfacción hacia su trabajo tiene un significado importante y presenta una fuerte identificación con su empleo.

A través de la reconstrucción de las memorias de nuestros narradores, la historia oral logra mostrarnos la gran influencia que tiene la actividad laboral sobre el proceso salud-enfermedad de los trabajadores. Por medio del discurso podemos observar la forma en cómo el trabajo determina los tiempos de vida de los sujetos, cómo se construye y reconstruye su identidad y define la forma en cómo los individuos encaran los problemas cotidianos.

Además la historia oral sirve como herramienta para la auto reflexión, es decir, al mismo tiempo que el receptor puede entender e interpretar el dialogo del narrador, este segundo encuentra coherencia y relevancia de sus propios actos.

## CAPITULO 5. Conclusiones y Reflexiones

El sistema económico capitalista ha dejado de lado la importancia del trabajo como un elemento clave en la construcción y reconstrucción de la identidad de las personas, privilegiando por encima de todo el aumento en la acumulación del capital. Por esta razón se omite la opinión del trabajador, como protagonista de una realidad, siendo la participación diaria de éste la base que mantiene al sistema productivo y a la economía del país.

A través del discurso y de la percepción del trabajador, se puede obtener una visión a detalle de la influencia que el trabajo tiene en las distintas dimensiones (en sus relaciones familiares, sus tiempos de ocio, su satisfacción personal, entre otros) de la vida de las personas (Jaídar, 2003).

El avance del capital se realiza a medida que se instruye al trabajador con una ideología de consumo, reproducida en todo momento - por su mayor arma de adiestramiento - los medios masivos de comunicación y las diversas instituciones sociales (Thompson, 1998).

El trabajo deja de ser un elemento que construye al hombre, para convertirse en un instrumento de control y dominio sobre el hombre. La manipulación ideológica está basada en promover el éxito individual, que se construye a partir de ser productivo al capital.

El capitalismo ha sabido perpetuar la ideología del consumo. Es un sistema que se retroalimenta cada vez más por necesidades creadas, que dan soporte y reafirman el ciclo producción-consumo.

La magnitud y crecimiento de las empresas puede ser un reflejo inverso de las condiciones y exigencias laborales a los que están expuestos los trabajadores de dichas empresas. Es interesante ver cómo la inversión para la colocación del producto en el mercado es tan vasta, que no se cree necesaria la inversión que remunerare justamente al trabajador que distribuye el producto, pues el cliente ya está convencido previamente de la calidad y conveniencia de la mercancía.

El fortalecimiento económico de los negocios no asegura al trabajador mejoras en las condiciones de trabajo, pero sí, en algunos casos, se traduce en el incremento de las responsabilidades delegadas a los obreros. A tal grado, que la responsabilidad que recae en los trabajadores puede determinar el proceso salud-enfermedad de éstos.

Las formas de organización de la fuerza de trabajo y la división del trabajo mismo, determinan la dinámica que se vive dentro de las empresas, donde el trabajador se ve obligado a moldear su carácter, su personalidad y hasta su forma de pensar. Al establecer relaciones sociales, todas vinculadas en cierto sentido al trabajo, los tiempos de ocio y recreación quedan subordinados a los tiempos que el trabajo va dejando libre.

La mecánica automotriz se reconoce histórica y culturalmente como un oficio casi exclusivo del género masculino, esto puede deberse a que el desarrollo de la actividad exige un intenso uso de la fuerza física. El personal femenino que labora dentro de la empresa distribuidora de llantas desempeña únicamente actividades administrativas.

En las narraciones de los trabajadores entrevistados podemos observar que el trabajo asalariado es un medio de subsistencia que permite al trabajador mantener económicamente a su familia. Ellos prefieren conservar este trabajo, que aunque les representa un gran deterioro en su bienestar físico, no les requiere la comprobación de un nivel de preparación adicional a la experiencia en el oficio. Garantizándoles un ingreso seguro y constante, aunque limitado.

En los cuatro casos se puede distinguir que el trabajo toma vital importancia en la determinación de la salud de los trabajadores, ya que las exigencias a las que están expuestos en su centro laboral llegan a definir la forma en cómo encaran y dan solución a los problemas de salud (Boltanski, 1987).

El bienestar físico les significa su principal herramienta de trabajo, la posibilidad de seguir dando a sus familias la estabilidad económica en la que viven actualmente. Por ser una actividad laboral físicamente pesada, la salud física es lo más importante para el desarrollo de su trabajo. La manera en cómo se enfrentan las enfermedades es el resultado directo de la forma en cómo se significa el cuerpo. Se puede distinguir claramente que la salud se encuentra ligada a una situación de estética, a la forma en que los demás pudieran juzgar su apariencia. En este

caso los narradores buscan ser aceptados por las personas a su alrededor (Boltanski, 1987).

En la narración de Juan se logra distinguir un cierto afán por la apariencia, ya que autocrítica de manera sutil la forma en cómo él se vestía en la niñez. Esto pudiera verse como un reflejo de lo que para él significa el aspecto físico de las personas y la exclusión que sintiera en el pasado por no comprender las reglas establecidas por el orden económico. A partir de que entiende la lógica de producción-consumo impuesta por el sistema capitalista, logra tener beneficios y satisfacciones en el papel que desempeña dentro de la sociedad (Cuellar & Pulido, 2008).

Desde el inicio de los cuatro relatos podemos distinguir una característica común, que es una problemática en la economía familiar lo que impulsa en nuestros narradores un afán por conservar una cierta seguridad o estabilidad económica. Aportan y ayudan a sus padres a través del uso de los limitados recursos que su cuerpo les proporcionaba en la niñez (Boltanski, 1987).

Los narradores describen la infancia como una etapa de sus vidas con mucha dificultad, debido a las carencias económicas que sufrían sus familias. Esto podría ser un reflejo de la situación que se vivía a nivel nacional, en los años 80, donde la clase trabajadora fue la más afectada por el empobrecimiento del salario mínimo y la disminución del poder adquisitivo en nuestro país (Méndez, 1998).

La situación en la infancia de nuestros protagonistas, cambio los tiempos de recreación y aprendizaje de la niñez por tiempos dedicados a la práctica de diversos oficios. Su proceso de integración en la comunidad también fue

modificado por el aislamiento, ya que se agudizaron las diferencias con otros niños de su edad (Cuellar & Pulido, 2008).

La agresividad que Luis narra en su adolescencia podría explicarse como parte de ese conflicto que se manifiesta dentro de él, como una forma de desahogar su inconformidad ante el rol que le es forzado a desempeñar (Fromm, 2007).

Su experiencia con el uso de drogas pudiera ser el resultado de una percepción de carencia de afecto y comprensión por parte de su familia y amigos hacia él. O como un escape de la realidad que él estaba viviendo en la adolescencia, ante un mundo ajeno que al mismo tiempo que no lo entiende, lo excluye.

A raíz de la experiencia laboral que vivieron en la infancia, se perfila su identidad que posteriormente define su percepción y significación del trabajo (Menéndez, 1987). A partir de la adolescencia las nuevas responsabilidades se identifican como retos y en el caso particular de Luis como dificultades.

En su discurso se puede apreciar una resistencia que se vive en medio de contradicciones. Por un lado, se muestra un rechazo a un orden ajeno a su desarrollo, impuesto por un sistema económico que no se comprende del todo. Por otro lado las necesidades, tanto propias como familiares, lo obligan a tomar decisiones que se tornan coherentes a medida que se vuelven productivos para el sistema capitalista, experimentando un conflicto interno, entre su ser y el deber ser perfilado socialmente (Fromm, 2007).

En las narraciones de Juan y Francisco se puede observar el entendimiento gradual del papel que les toca desempeñar como proveedores de un hogar y

comienzan a ver al trabajo como una forma de vida. A medida que su experiencia laboral crece, comienzan a encontrar recompensas tanto económicas como crecimiento personal y profesional (Menéndez, 1987).

Para Luis, Juan y Pedro, el oficio que aprendieron en la adolescencia es el trabajo que desarrollan actualmente. En el caso particular de Francisco, tuvo la oportunidad de elegir, entre diversos oficios, la mecánica como fuente de trabajo. Con el transcurso del tiempo han construido una relación solidaria de oficio, a tal grado que estos lazos de unión los hace sentir pertenecientes a un grupo de trabajo solidario que se percibe casi como familiar (Jaídar, 2003).

En particular, el trabajo actual le representa a Juan una oportunidad de crecimiento profesional, una constante actualización ante la tecnología que cambia a un ritmo acelerado y lo obliga a un reto diario. El apoyo que recibe por parte de sus hermanos y su "patrón", como él lo llama, lo impulsan a seguir aprendiendo y ejerciendo nuevos conocimientos en la realización de su actividad.

Al desempeñarse como mecánicos desde muy jóvenes se identifican con su lugar de trabajo, con las herramientas, con su espacio y con sus compañeros. Desarrollan un fuerte sentimiento de pertenencia con sus compañeros de trabajo, se motivan y apoyan mutuamente en un ambiente de respeto y confort. Podría ser por esta razón que no les parece un sacrificio importante el quedarse más tiempo de lo estipulado en sus contratos, ya que el brindar un servicio de calidad a ellos les representa una gran satisfacción.

En el transcurso de su vida laboral los cuatro narradores destacan la importancia que tiene el reconocimiento a su esfuerzo para su crecimiento a nivel personal y buscan a través de su actividad un trabajo que si bien les permita la retribución económica, también les conceda el respeto de sus compañeros, clientes y de su propio "patrón" (como lo llaman todos).

En algunos casos se sienten admirados por los clientes al desarrollar una actividad que pocos saben hacer, aún las personas con mayor grado cultural y estatus social.

La antigüedad les genera un sentimiento de empatía y de pertenencia con los demás trabajadores, con el lugar de trabajo y con el oficio mismo, por lo que su convivencia se desarrolla en un ambiente de satisfacción colectiva e individual, a tal grado que llegan a formarse fuertes lazos de amistad.

El trabajo actual les permite a los cuatro narradores sentir que han encontrado el sentido de su vida, lo cual les da la fortaleza y seguridad que requieren para sacar adelante a su familia. Luis dice haber hallado su estabilidad tanto emocional como laboral gracias al trabajo que desempeña en la llantera. Aquí se puede observar que la aceptación e introyección de las reglas impuestas por el sistema capitalista favorecen la inclusión de los sujetos dentro de la sociedad, en la que la ideología de permanecer productivo es asimilada, respetada e incorporada a sus vidas. De manera que se trasmite dentro del seno familiar, provocando que sus hijos comprendan y acepten esta lógica desde temprana edad.

Para lograr incorporarse dentro de dicho sistema es necesario sacrificar los tiempos de convivencia con la familia. A tal grado que mejorar la convivencia con su hijo, éste trabaja con él los fines de semana y vacaciones escolares. En el caso de Luis, aunque sus hijos no trabajen en la misma sucursal que él, siente un futuro asegurado para ellos, ya que aprenden “el oficio que lo hizo salir adelante”, reforzando sus lazos de identidad como familia y como compañeros de oficio.

Si bien, nuestros narradores reconocen que el trabajo que desempeñan actualmente es rudo ya que los compromete físicamente y consideran que a largo plazo tendrán que dejarlo para dedicarse a otra cosa, permiten que sus hijos aprendan el oficio y prueben por experiencia propia si ese empleo es el que quieren desempeñar.

Aunque en la actualidad ellos consideran que tienen una mejor calidad de vida que la que tuvieron cuando jóvenes, el aporte económico por parte de los hijos sigue viéndose como una estrategia familiar para encarar los problemas financieros. Se busca la forma de que todos los integrantes de la familia permanezcan en el hogar, esto favorece la unión y la distribución de los gastos de la casa, manteniéndose en todo momento un orden de patriarcado. La felicidad y el trabajo se conciben como una “bendición”, se explican como un vínculo con la ignorancia y la pobreza.

Se puede distinguir un invariable compromiso y una firme gratitud tanto al oficio que desarrollan como a la empresa para la que trabajan. Sienten una relación cercana con su “patrón”, ya que cuando han necesitado algún favor siempre han

recibido apoyo de su parte. Esta podría ser la principal razón por la que ellos se sienten comprometidos, al no poder disociar hasta qué punto llegan las relaciones y obligaciones de trabajo.

La vida del trabajador y sus relaciones sociales tanto laborales como extra laborales se realizan en función de los tiempos y espacios que va dejando libre el sistema capitalista.

En el caso de Juan, el compromiso y responsabilidad con el trabajo le ha ocasionado problemas con su esposa al reclamar atención y tiempo para la convivencia familiar.

A lo largo de las narraciones de los entrevistados se puede distinguir que las exigencias laborales a las que están expuestos les generan un alto grado de estrés. Lo cual refleja que aunque estén satisfechos con su labor, esto no implica que se reduzca el nivel de responsabilidad que recae en sus hombros, así como la probabilidad de manifestación de ciertos síntomas y enfermedades psicosomáticas (Pulido & Cuellar, 2006).

En las entrevistas de Pedro y Francisco podemos observar que el estado emocional influye de forma importante en la toma de decisiones, el alcoholismo se convierte en un recurso para encarar problemas o dificultades que se presentan en la vida cotidiana (Boltanski, 1987).

A través del discurso de nuestros narradores y de la reflexión de sus experiencias, se pudieron distinguir la identidad y la subjetividad como elementos mediadores entre el proceso de trabajo y el proceso salud enfermedad de los trabajadores. Las

formas en cómo estos elementos son moldeados e influenciados por las reglas o normas sociales impuestas por el sistema capitalista.

La historia oral nos permitió conocer la forma en cómo la identidad es reconstruida en una cierta cultura que evidentemente delimita la forma en que se asumen los diversos papeles de un individuo dentro de la sociedad y en específico cómo se aceptan las responsabilidades laborales.

La historia de vida nos permitió la comprensión de la forma, o las diversas formas, en que el trabajo se superpone a las demás dimensiones de la vida, al grado de convertir el tiempo de vida en tiempo de trabajo y cómo esta influencia se manifiesta de diversas maneras en el proceso salud enfermedad de los trabajadores.

A través de las experiencias de vida de nuestros entrevistados pudimos constatar que el cuerpo se convierte en la herramienta que posibilita la actividad laboral (Boltanski, 1987). Evidentemente, el cuerpo pierde su valor como parte fundamental del ser, que debe permanecer cultivada y sana, lo que asegura que a mediano y largo plazo el sujeto se encuentre en bienestar físico, mental y emocional. Al no ser así aumenta el riesgo de enajenación o pérdida de control sobre sí mismo quedando sujeto a los designios de los intereses del capital.

Con las imposiciones, tanto sociales como productivas que el sistema capitalista ha impuesto, sólo basta con que el sujeto pueda ejecutar los movimientos necesarios para cumplir con la o las tareas que el trabajo le demanda. Entonces, el cuerpo, el intelecto y las emociones del trabajador se reducen a una simple

búsqueda de supervivencia, donde el sujeto compromete hasta su propia vida en la persecución incesante de lo que se cree que es el éxito.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aceves, J. (1997). (En cuéntame tu vida. De Garay, G. Coord.) Un enfoque metodológico de las historias de vida. México. Ed. Instituto Mora.
- Alvear, G. & Villegas, J. (1989). "Herramientas para el estudio de la nocividad laboral". En Defensa de la salud en el trabajo (coord. Noriega, M.) SITUAM. México, cap. 7, pp. 77-105.
- Baran, P. & Zweezy, P. (2006). El capital monopolista. Vigésimo primera edición. México. Ed. Siglo XXI.
- Boltanski. L. (1975). Los usos sociales del cuerpo. Paris, Francia. Ed. Periferia.
- Collado, M. (1997). La ruptura de las tradiciones a través de dos mujeres. (En cuéntame tu vida. De Garay, G. Coord.) México. Ed. Instituto Mora.
- Cuellar, R. & Pulido, M. (2008). "Tiempo de vida... tiempo de trabajo" (En Lo Corporal y lo Psicosomático. Coord. López, S.) México. CEAPAC ediciones. Pp. 51 – 61.
- De Garay, G. (1994). La historia con micrófono. México. Ed. Instituto Mora.
- De Garay, G. (1997). La entrevista de historias de vida: construcción y lectura. (En: Cuéntame tu vida. Coordinadora De Garay, G.) México. Ed. Instituto Mora.
- Engels, F. (1974). La situación de la clase obrera en Inglaterra. Ediciones de cultura popular. Primera edición.

- Engels, F. (1981). "El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre". (En: "Obras escogidas de Carlo Marx y Federico Engels") Ed. Progreso.
- Frederick, J. (2000). "Fabricación de neumáticos". (En: Capítulo 80. Industria del caucho. Directores: Belinczky, L. & Fajen, J.) Organización Internacional del Trabajo.
- Fromm, E. (2007). Del tener al ser. México. Ed. Paídos.
- García, M. (2002). "La sociedad disciplinaria" (En Foucault y el poder) México. Ed. UAM- X. Pp. 33 -44.
- Giroux, H. (1985). Teorías de la reproducción y la resistencia en la nueva sociología de la educación: un análisis crítico. Cuadernos Políticos. México. Ed. Era.
- Hobsbawm, E. (1976). De la historia social a la historia de la sociedad. (En, Tendencias actuales de la historia social y demográfica). México. Ed. Sep. Setentas.
- International Institute of Synthetic Rubber Producers. (1973). Caucho sintético: la historia de una industria. Nueva York, Estados Unidos.
- Jaídar, I. (2003). Convergencias en el campo de la subjetividad. México. UAM- Xochimilco.
- Kosik, K. (1976). Dialéctica de lo concreto. Versión en español: Sánchez, A. México DF. 2da Edición. Ed. Grijalbo.

- Larsen, E. (1963). Historia de los inventos. México. Ed. Gráficas Diamante.
- Lindon, R. & Parsons, T. (1994). La familia. Barcelona, España. Ed. Península.
- Lipovetsky, G. (2009). El imperio de lo efímero. Barcelona, España. Ed. Anagrama.
- Longo, M. (2005). Un tiempo incierto. La socialización en el trabajo en un contexto de transformaciones. Asociación Argentina de especialistas en estudios del trabajo. 7° Congreso Nacional de Estudios de Trabajo. Buenos Aires, Argentina. [www.aset.org.ar](http://www.aset.org.ar)
- Maravall, J. (1968). Trabajo y conflicto social. Madrid, España. Ed. Cuadernos para el dialogo.
- Marx, C. & Engels F. (1987). Manuscritos económico-filosóficos de 1844. Tomo 1 El trabajo enajenado. Obras fundamentales. México Pp. 594-605.
- Marx, C. (1959). El capital. Tomo1. Capítulo X. Concepto de plusvalía relativa. Editorial: fondo de Cultura Económica. México, Reimpresión 1995.
- May, R. (1998). La necesidad del mito: la influencia de los modelos culturales en el mundo contemporáneo. México. Ed. Paídos. Pp. 1-44 y 102-116.
- Méndez, J. (1998). Neoliberalismo en México: ¿Éxito o Fracaso?. División de estudios de Posgrados. Revista de contaduría y administración UNAM. [www.ejournal.unam.mx/rca/191/RCA\\_19105.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/rca/191/RCA_19105.pdf).
- Menéndez, E. (1987). "Trabajo y significación subjetiva, continuidad cultural, determinación económica y negatividad". (En *Revista de la Escuela*

*Nacional de Antropología e Historia*) Cuicuilco 19, Tercera época/octubre-diciembre 1987. México.

- Noriega, M. (1989). El trabajo, sus riesgos y la salud. En defensa de la salud en el trabajo, México SITUAM, Pp. 5-12.
- Noriega, M., Franco, J., Martínez, S., Villegas, J., Alvear, G. y López, J. (2001). Evaluación y seguimiento de la salud de los trabajadores. México DF. Ed. Casa Abierta al tiempo. División de Ciencias Biológicas y de la Salud.
- Poulantzas, N. (1998). Las clases sociales en el capitalismo actual. México DF. Ed. Siglo XXI Editores SA de CV.
- Pulido, M. & Cuellar, R. (2006). "Práctica manipuladora y estrés. Una discusión inicial". (En: *Revista Salud Problema*) UAM-X. Año 11. Número 20.
- Sánchez, A. (2003). El joven Marx, los manuscritos de 1844. México. Ed. Itaca.
- Santos, A. y Poveda, M. (2001). Trabajo, empleo y cambio social. Valencia, España. Ed. Tirant lo Blanch.
- Thompson, J. (1998). Ideología y cultura moderna. Teoría crítica social de la era de la comunicación en masa. México. UAM-Xochimilco CSH.
- Turner, B. (1989). El cuerpo y la Sociedad. Exploraciones en teoría social. México. Ed. Fondo de Cultura Económica.

## FUENTES ORALES

- Bucio, Fernando y Martínez, Francisco.

Guías en el recorrido de Observación en el Proceso de Trabajo.

Noviembre 2010.

- Redondo, Manuel. Gerente general de la Empresa llantera.

Permiso de recolección de información y aporte de datos históricos de la empresa. Agosto y Noviembre 2010.

Entrevista: *"siempre que recuerdo mi infancia es realizando algún trabajo"*

Rodríguez, Juan. Encargado de la sucursal. Primer entrevistado, permiso y logística para el desarrollo de las siguientes entrevistas.

Entrevista realizada por Isabel Gómez Rangel. Octubre – Noviembre 2010.

Entrevista: *"me imagino que una hernia son unos 40 días sin trabajo... sí me siento presionado"*.

Rodríguez, Luis. Segundo entrevistado.

Entrevista realizada por Isabel Gómez Rangel. Noviembre 2010.

Entrevista: *"la vida ha sido dura... pero yo tengo que ser mejor que mi papá"*.

Centeno, Pedro. Tercer entrevistado.

Entrevista realizada por Isabel Gómez Rangel. Noviembre 2010.

## ANEXO 1

### MEDIDAS PROPUESTAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CONDICIONES LABORALES DENTRO DE LA EMPRESA DISTRIBUIDORA DE LLANTAS

Con respecto a las condiciones de trabajo que se pudieron distinguir en el recorrido de observación de proceso de trabajo se realizan las siguientes recomendaciones:

#### RECOMENDACIONES LOCALES:

Mayor iluminación en el área de alineación, que facilite el desarrollo de la actividad con precisión.

Colocación de barandal para las escaleras de almacén, para disminuir el riesgo de caídas o resbalones.

Música en el área de servicio (de 50 a 60 decibeles), que permita mantener un ambiente cordial.

Colocación de trampas para roedores en el área de almacén, para evitar contaminación y proliferación de enfermedades.

Colocación de sillas disponibles para los trabajadores del área de servicio, para tomar descansos de cinco a diez minutos.

Colocación de cintas anti-derrapantes en el área de ventas y recepción a clientes, para disminuir el riesgo de caídas o resbalones.

Colocación de una banda elevadora que facilite el transporte de las llantas del área de servicio al área de almacén y viceversa, esto podría disminuir la presencia de lumbalgias en los trabajadores.

#### RECOMENDACIONES PERSONALES:

Tapones auditivos para los trabajadores en el área de servicio, con la finalidad de prevenir el riesgo de daño auditivo derivado del ruido de los motores de la maquinaria y herramienta de uso continuo.

Guantes de carnaza o gamuza, para disminuir el riesgo de machucones, cortaduras y quemaduras en los trabajadores expuestos de las áreas de almacén y servicio.

Lentes protectores de polvo y cubre bocas para los trabajadores del área de servicio, con la finalidad de prevenir el riesgo de contacto ocular o inhalación de polvo que se desprende en la limpieza de llantas y frenos.

Se recomienda a todos trabajadores seguir el programa de acondicionamiento físico (anexo 2) por lo menos cada tercer día, con el fin de evitar o disminuir la evolución de padecimientos crónicos.

## ANEXO 2

### PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

(Tiempo aproximado de 30 minutos)

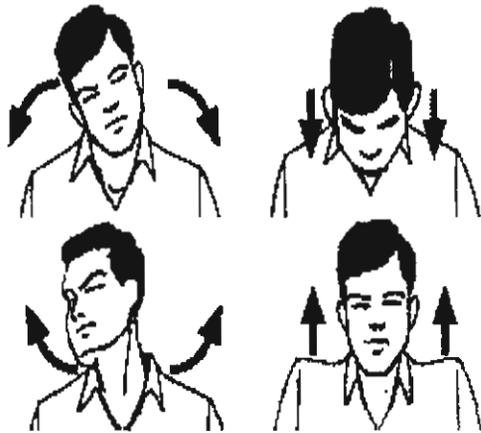
La actividad física moderada, adecuada y regular resulta eficaz para el control de peso y la prevención de enfermedades crónicas. Se inicia con un calentamiento que sirve como preparación del cuerpo para realizar el ejercicio. Posteriormente se desarrolla la actividad que ayude a mantener la tonicidad muscular de todo el cuerpo y se concluirá con un serie de estiramientos con el fin de disminuir las molestias o dolor provocados por el ejercicio, además de aumentar la elasticidad de los tendones y la flexibilidad de los músculos.

Calentamiento (tiempo aproximado: de 10 a 15 minutos).

Comenzaremos liberando la tensión en los hombros y cuello. Se debe procurar mantener un ritmo de respiración constante en todos los movimientos.

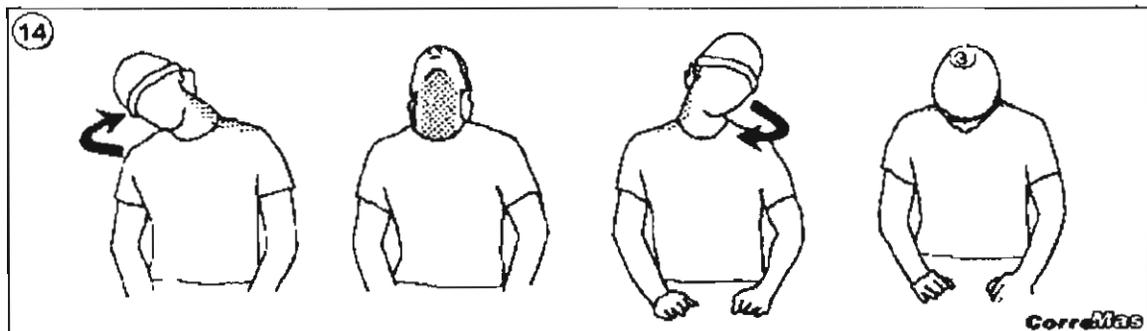


Se realizan movimientos de campana con la cabeza, dejando caer el peso de la cabeza y tratando de llegar a los hombros. 10 repeticiones de cada lado.



Se gira la cabeza (como diciendo NO). 20 repeticiones.

- Se estira y se contrae cuello (como diciendo SI). 20 repeticiones.



- Se gira la cabeza en círculos hacia derecha y hacia izquierda. 10 circunferencias de cada lado.



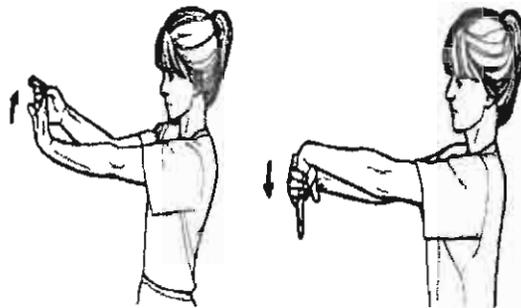
- Se rotan ambos hombros hacia adelante y hacia atrás, y después se alternan. 15 repeticiones de cada lado. Es importante tratar de que en cada inhalación y exhalación se estire el pecho y la espalda.



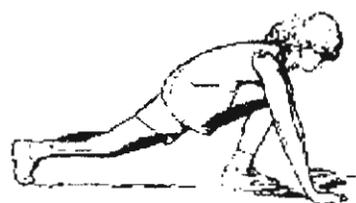
- Para estiramiento de brazos: se giran ambos brazos hacia arriba, adelante y posteriormente hacia atrás. El movimiento puede prolongar hacia el tórax para mayores resultados. 4 repeticiones en cada posición.
- Posteriormente se puede alternar el movimiento de brazos estirándolos por atrás de la cabeza, con alguna flexión de piernas. 8 repeticiones.



Estire ambas muñecas y posteriormente gírelas (en círculos perfectos) hacia adelante y hacia atrás, juntas o alternadas. 20 repeticiones de cada lado.



- Gire su cuerpo de perfil, flexione la rodilla (a 90 grados) derecha enfrente de usted y estire la pierna izquierda hacia atrás. Trate de colocar la mayoría del peso de su cuerpo en la rodilla flexionada y respire profundamente en esa posición 8 veces. Cambie la rodilla de apoyo y repita la acción. 4 veces de cada lado.



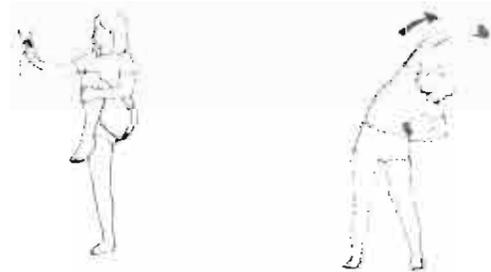
Si le es posible baje más para mejorar el estiramiento en espalda y brazos.

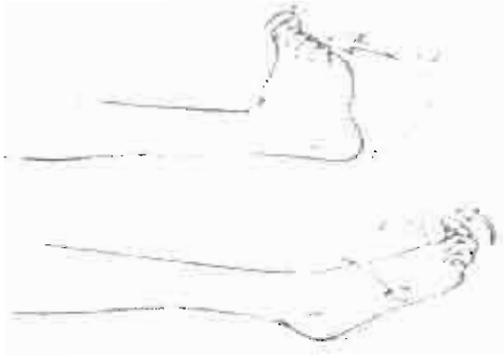
- Gire su cuerpo como si se estuviera viendo en un espejo y flexione la rodilla derecha, estirando la izquierda lo más posible sin perder la posición de la rodilla flexionada. Trate de colocar la mayoría del peso de su cuerpo en la rodilla flexionada y respire profundamente en esa

posición 8 veces. Cambie la rodilla de apoyo y repita la acción. 4 veces de cada lado.

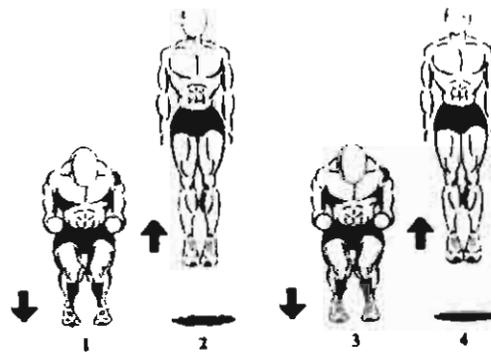


- Sentirá un pequeño tirón en los músculos de las piernas, sacuda alternadamente las piernas desde el pie hasta sentir alivio, no olvide mantener el ritmo de la respiración constante.
- Con las manos en la cintura, estire y levante levemente la pierna derecha hacia enfrente y haga círculos perfectos con el pie hacia dentro y hacia afuera. Cambie de pierna y repita la actividad. 20 veces de cada lado.





- Cuclillas. Parado con los pies separados a la altura de la cadera, flexione ambas rodillas hacia enfrente, llegue lo más abajo que se pueda sin levantar los talones del piso.



15 repeticiones.

- Colóquese enfrente de una pared a una distancia que las palmas de sus manos puedan apoyarse completamente al muro, con los brazos estirados y con las piernas ligeramente abiertas. Sin mover la posición de sus pies, flexione ambos brazos contra la pared y estire al cabo de 2 segundos. Haga 50 repeticiones.



### Actividad física

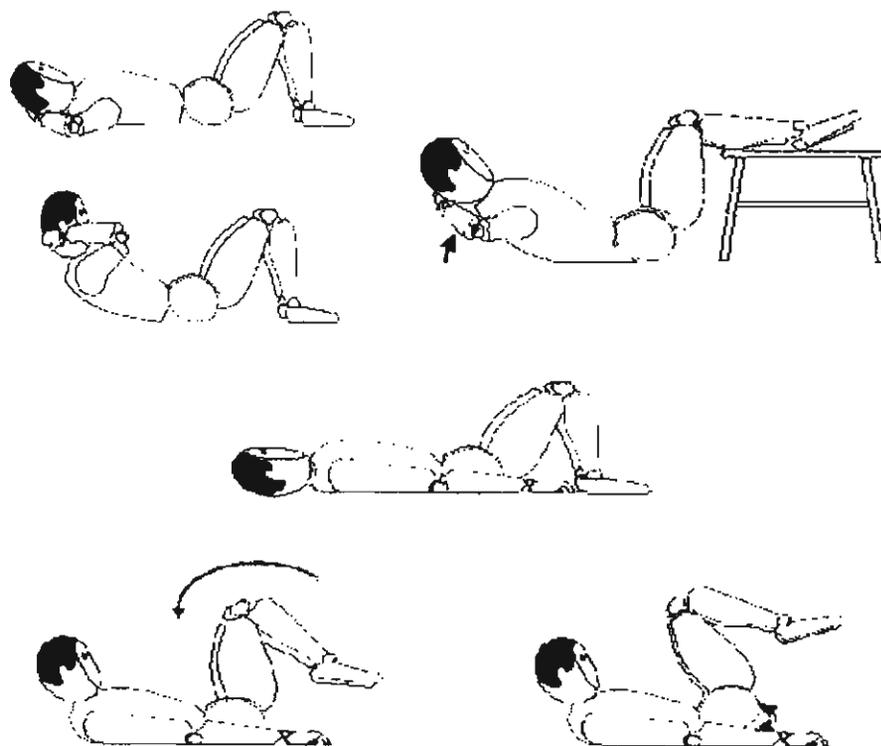
- Comience a trotar, tratando de mantener un ritmo constante en su respiración. Paulatinamente puede ir agregando movimientos combinados con los brazos y elevando las rodillas. Puede agregar también peso en las manos y flexionar brazos mientras trota. También puede cambiar el trote, montando una bicicleta.

Se recomienda que esta actividad aumente en intensidad y duración progresivamente (comenzando con una duración de 10 minutos a una frecuencia de dos pasos por segundo, al cabo de 15 días aumente la velocidad y la duración a 15 min).



## Abdominales.

Coloque su espalda contra el piso y flexione ambas rodillas a 90 grados en el aire, mantenga las manos entrelazadas atrás de la nuca sin hacer fuerza con ésta. Levante sus hombros a 45 grados respecto al suelo haciendo fuerza con el abdomen. Haga 10 repeticiones, paulatinamente logrará realizar más abdominales. Si es necesario puede utilizar una silla como apoyo y colocar las pantorrillas y los pies en el asiento.

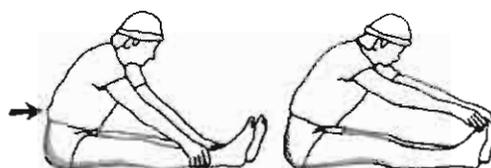


## Estiramientos

- Sin levantarse del piso, siéntese con las piernas abiertas lo más posible, inhale estirando los brazos con las manos entrelazadas hacia enfrente y cuando exhale intente llegar con las dos manos al tobillo derecho, repita la inhalación e intente con el tobillo izquierdo. 2 repeticiones de cada lado.



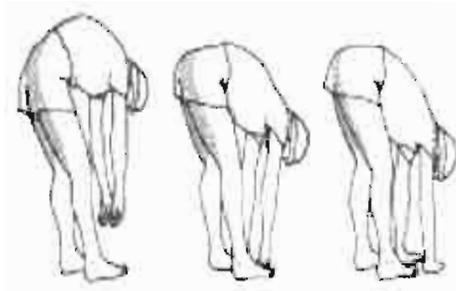
Haga el mismo estiramiento con los pies juntos hacia enfrente e intente agarrar los tobillos. Paulatinamente podrá llegar más lejos, hasta tocar la punta de sus pies.



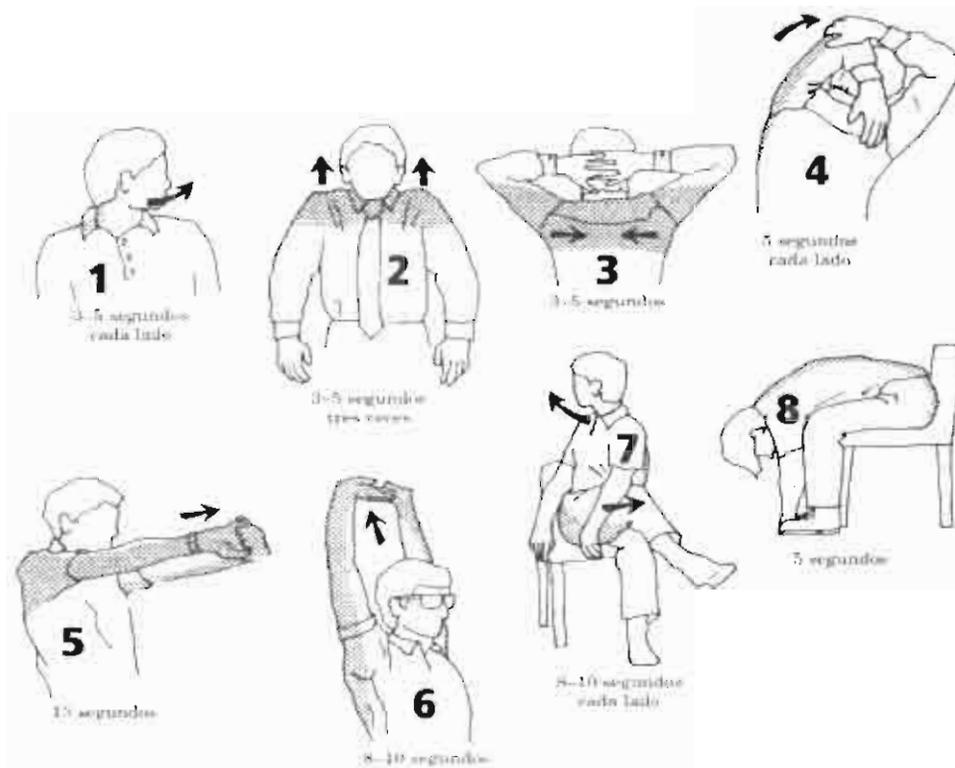
En esa misma posición flexione la rodilla derecha y gire su torso y cabeza hacia ella, respire profundamente y gire al lado contrario con la pierna izquierda.



- Levántese muy lentamente. Coloque sus piernas abiertas, formando un triángulo con el piso, inhale profundamente estirando sus brazos de forma paralela hacia arriba y cuando exhale lleve sus manos hacia el piso sin flexionar las rodillas. En caso de que no llegue sus brazos al piso, mantenga los brazos estirados intentando tomar con las manos sus tobillos. Repita la acción lentamente 4 veces.



- Regrese a la posición erguida lentamente (con las piernas abiertas), abra los brazos inhalando y sin girar su torso exhale lentamente y estire su brazo derecho por arriba de su cabeza flexionando su torso hacia la izquierda. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo, flexionando torso hacia derecha. 4 repeticiones de cada lado.
- Para relajar el cuerpo: sacuda las manos y los brazos, las piernas y los pies alternadamente hasta sentir relajamiento en todo su cuerpo. Estire su cuello hacia derecha y hacia izquierda lentamente y gira ambos hombros hacia atrás y estire torso, brazos y piernas hasta sentir confort.



¡Dé gracias a su cuerpo por haberle permitido realizar esta actividad!