



“LOS ARCHIVOS DE LA PANDEMIA EN MÉXICO”

NÚMERO DE REGISTRO ANTE DGOAE-UNAM: 2021-12/124-964

GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

1. DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO O ENTREVISTADA

1.1	Edad:	50
1.2	Género (sexo):	Femenino
1.3	Localidad del domicilio	Pueblo La Candelaria, Coyoacán, CDMX
1.4	Ocupación	Terapeuta holística y tanatóloga
1.5	Último grado de estudios	Licenciatura trunca (Comunicación)

2. LA PANDEMIA

2.1 ¿Cómo se enteró de la pandemia?

Pues realmente no por medios de comunicación, porque no escucho mucho ni radio ni televisión. Más bien fue por lo que estaban diciendo, pero en ese momento, como mi esposo estaba enfermo, la verdad es que no sabía. Yo realmente me fui enterando así como por lo que la gente iba diciendo. Y por los hospitales.

[Entrevistador]: ¿Qué pasó por tu mente y tus emociones cuando te enteraste de la pandemia?

La verdad es que no tuve mucho tiempo porque en ese momento mi esposo estaba mal. Exactamente empezó el 7 de febrero todo su proceso, y muere el 7 de abril. En ese entonces pues la verdad es que yo estaba muy, muy enfocada en él, y realmente nunca me di cuenta de lo que estaba pasando afuera, porque pues no escuchaba ni noticias, ni medios de comunicación, porque me la pasaba en el hospital con él, entonces realmente mucha información no tuve.





2.2 ¿Usted cree que existe la pandemia?

Pues es que finalmente, como terapeuta holística, yo no puedo hablar como desde un modo científico, sino como desde un modo de aprendizaje. Para mí, dentro de todo esto lo puedo nombrar que es un maestro, el COVID. Viene a ser un maestro que viene a dejar una enseñanza muy fuerte, muy fuerte, pero a nivel mundial. ¿Por qué? Pues finalmente había muchas cosas que se tenían que acomodar, muchísimas, porque pues la tierra ya estaba muy saturada, con mucha inconciencia, y lo que vino a hacer el maestro COVID pues fue a dar una buena sacudida de conciencia que, pues, es como un arma de dos filos, porque sí hay quienes saltaron y hay quienes están más atorados en el miedo, en el enojo y, pues, bueno, yo creo que trae muchísimas cosas este movimiento pandémico a nivel mundial. Pero para mí, personalmente, sinceramente no lo percibo como una tragedia, no lo he vivido como una tragedia. Realmente para mí esta parte no es difícil. Digo, a pesar de que tres hermanos murieron de COVID el año pasado. Mi primer hermano murió en enero. Yo supongo que sí tuvo que ver un poco, pero pues nada está comprobado, porque dicen que mi hermano murió de los pulmones que, finalmente, pues tiene que ver con COVID. Después muere mi esposo, que muere el 7 de abril, y muere de cáncer de colon. Después muere mi segundo hermano, el 23 de abril, él sí muere de COVID. Mi hermana, mi única hermana, que éramos dos mujeres, muere el 29 de junio, ella muere de COVID, y mi hermano, el mayor, que vivía en Morelia, muere el 17 de septiembre, él sí muere de COVID. Entonces como que todas estas cosas, pues, obviamente yo no puedo decir que no existe. Es algo real, es algo que se está viviendo. Estaría yo muy en el cielo y las nubes como para decir que no existe. Sí, sí existe el virus, por supuesto. Pero dentro de mi 'yo', dentro de mi sistema de creencias ante el COVID, pues yo me voy mucho a lo que decía Pasteur: "cuando el terreno lo es todo, el microbio es nada". No creo que la gente esté equivocada, simplemente lo vivimos de, ya les dije, en diferentes posturas y realidades, en diferentes puntos de vista y juicios, y el mío es este. Creo que mi punto de vista y mi realidad la he podido manejar, ni bien ni mejor, ni mejor o peor que otro, sino de una manera distinta.

2.3 ¿Durante la pandemia ha podido quedarse en casa?

Yo la verdad es que ya salí de viaje. Me hice pruebas, salgo negativa. Yo no lo he presentado, afortunadamente. Tampoco me siento exenta de que no me pueda pasar, pero tampoco me la paso preocupada, cuidándome, porque yo he viajado mucho. De hecho es cuando más he viajado, y he estado saliendo desde el año pasado. En cuanto muere mi esposo me voy a Zacatecas porque me certifiqué como tanatóloga y como danza-terapeuta. Entonces a Zacatecas fui a dar terapias de tanatología en septiembre del año pasado. Después volví a viajar. Prácticamente el año lo empiezo viajando: me voy en febrero a Cancún, luego en mayo me vuelvo a ir a Ecuador, salgo del país. Pues bueno, también la experiencia con los ecuatorianos fue de que estaba muy espantada la gente, pero yo fui a dar terapias allá de todo lo que hago, pues soy terapeuta holística, y después me vuelvo a ir. De hecho ayer llegué de Puerto Escondido, Oaxaca. He subido y bajado de las montañas varias veces y pues he tenido mucho contacto con mucha gente, en terminales de camiones, en aeropuertos. Afortunadamente la última prueba que me hice, me la hice a finales de mayo y pues salió negativa. Realmente no he presentado síntomas y he salido muchísimo, y convivido con mucha gente. Este año he estado cuatro veces en el aeropuerto y realmente no he tenido ningún tema.





2.4. ¿Ha implementado medidas sanitarias de precaución?

Yo sí creo mucho que una manera de protegernos, más que un cubrebocas, más que la sana distancia, pues es mantener una alimentación sana. Yo sí procuro tomar vegetales todos los días, jugos en las mañanas, tomar mucha agua, y pues procuro sí mantener una buena alimentación, no comer así como cosas chatarras, no tomo, no fumo. Entonces creo que eso ayuda mucho. Creo mucho en la medicina ancestral como un camino de sanación. Creo mucho en las terapias alternas y creo que es lo que me ha mantenido a mí, realmente. Te digo, hace dos meses que me hice la prueba y pues salió negativa, y realmente no presenté ningún síntoma. Y tampoco es que vaya por ahí, “ay, pues a ver, que me dé”, pues no, obviamente no. Pero una manera de cuidarme es eso, mantenerme yo bien, tanto en mi alimentación como en estabilidad emocional, pues es como yo me mantengo. Creo que es lo que sostiene, más que un cubrebocas o una sana distancia, yo creo que si como seres humanos nos preocupáramos más por nuestras personas, por los estados emocionales, por cómo nos alimentamos, creo que terminaría esto más rápido. Ese es mi punto de vista, no porque quiera decir que los demás estén mal, jamás manejo ‘bien’ y ‘mal’, sino simplemente circunstancias y diferentes puntos de vista.

Creo que hay una gran diferencia en el ‘cómo’ lo vivimos, la realidad de ‘cómo’ lo vivo. Yo lo vivo de otra manera, yo no lo vivo con miedo porque, de hecho, el año pasado también una de mis maestras, que es muy importante para mí, tuvo COVID y yo la cuidé. Algo que casi nunca mencioné, precisamente porque la gente estaba muy espantada, ¿no? que tú tuvieras contacto con alguien que tuviera COVID era como “no, ni te me acerques”. Entonces yo decidí cuidar a mi maestra y tener contacto con ella. Por eso te digo, yo realmente no lo vivo en una realidad, pues, de miedo ¿no? sinceramente. Tampoco de irresponsabilidad porque, bueno, me adecuó a las reglas y a las normas. Si en un lugar me dicen “cubrebocas”, me pongo cubrebocas. Todo el vuelo es con cubrebocas, pues me lo aviento con cubrebocas. Hice un diplomado en danza también, pero igual con cubrebocas, pues lo aguanté. Tampoco soy renuente ni desobediente: como me dicen que tengo que entrar, entro. No es real lo de que “ah, pues desobedezco”, no. Obedezco las reglas y también a las personas que están muy espantadas. Este mantener la distancia, la gente que está muy *frikeada* con esto, bueno, pues me mantengo, ¿no? No es tampoco así como “ay, no pasa nada”, pues no. Respeto mucho a las personas de cómo están tomando esto y, pues si no hay acercamiento, pues no. O sea, antes de dar un abrazo o algo, primero pregunto si quieren abrazar, o si quieren tener acercamiento. Algunas personas dicen “sí”, otras nada más dicen “hola”, o con los mismas posturas, o el mismo lenguaje corporal te lo dicen, y es muy respetable; o sea, tampoco emito un juicio acerca de la gente que está tan espantada, o que toma tanta precaución.





3. LOS EFECTOS

Nota: Estas son preguntas abiertas, es importante permitir al entrevistado o entrevistada que se extienda todo lo que quiera o pueda. El entrevistador o entrevistadora buscará relevar la mayor cantidad de información para cada una de estas preguntas.

3.1 ¿Ha sido afectado de manera directa por la pandemia?

[Entrevistador]: ¿Cómo fue este proceso de perder a cuatro hermanos y a tu esposo en tan poco tiempo durante la pandemia?

Pues es filosofía de vida. Precisamente te decía que soy terapeuta holística, creo mucho en *acuerdos átmicos*, en todos estos acuerdos donde, como alma, ya venimos con un contrato donde todos ya venimos sabiendo cuándo nos vamos a ir de este plano terrenal, y solamente es aprender a respetar esos planos, esos *contratos átmicos* donde, bueno, pues la gente viene y vivimos la experiencia humana, vivimos y aprendemos lo que tenemos que aprender, sanamos lo que tenemos que sanar, los que deciden, los que no, bueno, se van como vinieron. Yo creo que es eso, como que respetar toda esta parte, y que a final de cuentas también todo fue una decisión de almas, de irse en grupo, porque también, pues como holística, lo creo así. Es mi punto de vista, es mi sistema de creencias, donde la gente decide cuándo va a partir de la tierra, y creo que eso es algo de lo que uno debe estar consciente, ¿no? Y que pues, a final de cuentas, pues algunos que todavía estamos aquí, pues solamente nos queda vivir y honrar a los que ya se fueron desde nuestra vida, desde nuestra alegría, creando nuevas realidades, realidades distintas, mundos diferentes. Y creo que depende de cómo lo crea mi realidad, que yo creo, desde esta historia, que esto vino para poder mejorar como raza humana, ¿no? en conciencia, en amor. Creo que eso es fundamental. Por lo menos yo sí creo que venimos, los que nos estamos quedando, para revolucionar el pensamiento y revolucionar los sistemas de creencias de cómo se había vivido hasta hace todavía dos años. Yo sí creo mucho en el amor, creo mucho en el compartir, creo mucho en la igualdad, creo mucho en la hermandad. A lo mejor es un sueño de mucha utopía, pero finalmente yo sí lo miro desde ahí, ¿no? Y bueno, finalmente me ha funcionado tanto que pues estoy aquí, creo que es una manera de decisión. Buda lo decía: una de las frases que más me gusta de Buda, es que “el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”. De doler pues sí, claro, uno no puede decir que no nos duela que se vayan nuestros seres queridos. No puedo decir que no me duela que se fueran mis hermanos, pero yo decido, desde mi sistema de creencias, no sufrirlo; decido no sufrir sino, finalmente, fluirlo y vivirlo de otra manera distinta a que si estuviera ahorita llorando todavía porque pues se murieron cuatro hermanos, se murió mi esposo. Fueron cinco duelos en pocos meses, realmente fue muy duro. Sí puedo reconocer que fue muy duro, pero también puedo decir que fue una decisión como almas de ellos, y que pues es muy respetable que la gente decida, que finalmente ya viene preparada para vivir el tiempo que tenía que vivir, y que nosotros solamente nos queda despedirlos bonito. Esa es mi postura ante la muerte y ante todo esto que está pasando.





Realmente si cambiáramos un poquito la mentalidad creo que no se sufriría tanto ante esto. Creo que cambiar la mentalidad ante esto que está pasando nos llevaría a otras cosas. O sea, yo, dentro de mi realidad, vivo otra porque pues he viajado y la gente dice “no salgan”. O sea, la gente decidió encerrarse, y hablaban de responsabilidades. Y no es que yo sea irresponsable, pero finalmente yo he viajado mucho y no he visto como esta parte. No me siento irresponsable porque pues no estoy enferma. Sé que estoy bien porque sé que estoy bien.

3.2 ¿Qué ha ocurrido en su trabajo a raíz de la pandemia?

La postura ha sido ayudar porque pues también doy terapias de tanatología, y estoy ayudando también a la gente que en un momento ha tenido pérdidas muy importantes de hijos, de familiares, ante la situación del COVID, y pues creo que es muy importante el apoyo. Pero yo sí creo mucho en esta parte de lo presencial. No me gusta mucho trabajar por el Zoom porque no es algo en lo que yo me pueda acomodar. La verdad es que no me hallo en trabajar en línea. Entonces yo sí lo hago presencial, y pues respeto mucho a las personas que vienen. Si traen cubrebocas, si quieren no más que saludar a distancia, mantengo una distancia pertinente para ellos, pero si se acercan, me dan un abrazo y ellos lo deciden, yo lo tomo, no tengo ningún tema. De hecho, varias personas de las que atiendo pues sí pasaron por COVID, no me mantengo ante una postura de “me vayan a contagiar”, ni nada de eso.

[Entrevistador]: Como tanatóloga ¿Cuál dirías que es la importancia de despedirse de un ser querido cuando fallece y cuáles son las implicaciones para quienes no tuvieron la oportunidad de hacerlo?

Es sumamente importante porque, a final de cuentas, nuestro cerebro empieza a captar que esa persona ya no está. Dentro de una experiencia aquí, precisamente con una de las pacientes, una señora de las que te platicaba que tiene 75 años, ella es originaria de Michoacán, su hijo muere en enero. Es la que te digo que es la mamá del hijo y su nieto también. Pero ella, precisamente como estaba convaleciente, el hijo enferma y, obviamente, los dos están enfermos. Ella no puede verlo, ella no puede ir al velorio porque pues ella estaba todavía incluso con oxígeno cuando su hijo muere, y obviamente los hijos dicen “no, pues ni siquiera puedes asistir”. Entonces ella no lo había visto. Tiene como tres semanas que la nuera trae al hijo en la cajita de cenizas, y ella queda impactada, como si fuera la primera vez, o sea, como si el hijo acabara de morir. Finalmente, el verlo ya físicamente a ella le impacta mucho, porque dentro de su mente y dentro de su duelo, y dentro de la fase de la negación, como no lo había visto, pues ella estaba en la fase de la negación, de “mi hijo no está muerto”, porque ella misma me decía “a la mejor mi hijo me va a hablar, siento que me va a hablar”. O sea, dentro de lo que ella no ve, su cerebro no lo había captado como una realidad. Cuando lo ve en una cajita, ella dice “mi hijo está muerto” y vuelve a irse para abajo, como si fuera el primer día que su hijo estuviera muerto, precisamente porque en ese momento su cerebro capta que el hijo ya murió. Pero bueno, también está bien, porque entonces nos quedamos como si fueran duelos ambiguos, donde un duelo ambiguo es el que tú no ves. Los duelos ambiguos es cuando la gente desaparece, ya no la encuentran, y que pues los dan por muertos, que nunca vas a tener la seguridad de si se murió, si no se murió, pero pues lo declaran muerto. Entonces, cuando tú no ves a alguien que murió, pues, finalmente tú no





puedes quedar tranquilo, porque no viste, porque hay una posibilidad. Es lo mismo, la gente se quedó sin despedirse de sus familiares. Muchos que no tuvieron el valor de reclamar a sus muertos, de que los vieran, porque estuvieron diciendo que estuvieron confundiendo, o sea, que daban a unos por otros, que eran tantos los que estaban cremando, que en un momento estuvieron confundiendo y daban cenizas de unos a otros. Digo, con mi hermano, el que muere en abril, pasó de que no los dejaban ver a mi hermano. Dijeron “ya murió”, y ya no hay contacto. Mis sobrinos, ya nadie pudimos tener contacto con él. Entonces, en un momento dijeron “ya murió”, y lo taparon, dijeron “ya no se va a reconocer, ya no pueden verlo, ya no”. Y mi sobrino trabaja para la policía, y él se puso muy pesado, y dijo “no, yo sí necesito ver que es mi papá”. Bueno, se puso pesado, pesado, pesado que, después de un pleito como de una hora, lo dejaron ver. Pero la importancia de verlos es saber que te estás llevando a tu familia y, obviamente, eso estuvo pasando y mucha gente por eso está tan atorada en este momento. Tan atorada, tan enojada en un duelo no resuelto, porque muchos ya no vieron a sus familiares, muchos. Me tocó con mi hermano de Morelia, mis sobrinos dijeron “ni vengan, porque ni caso tiene, ni a nosotros nos dejan estar en el hospital”; es más, ellos ya ni en el hospital, ellos ya eran por teléfono, les daban la información. Obviamente, nunca les dije si estaban seguros de que era su papá, ¿Pues como para qué? si, finalmente lo único que les iba a dejar era un dolor o una duda de saber si era mi hermano. Por supuesto que sumamente importante la despedida, pero lamentablemente esto ya no estuvo pasando ya con las últimas muertes, sobre todo porque entraban al hospital y ya no permitían ver a nadie absolutamente. No tenías permitido hasta que te lo entregaban en una urna. A algunos los dejaron salir, como a uno de mis hermanos, a que los cremara la familia. Y el que te digo, mi sobrino, se pone muy pesado y lo dejan ver, y dice “bueno, por lo menos sé y tengo la seguridad de que me llevo a mi padre, y de que mi papá es al que van a cremar”. Pero mucha gente se quedó con muchas dudas, ¿no? Entonces, obviamente, ante eso, pues para las personas ha sido muy doloroso, porque la mayoría de la gente que yo he atendido es gente que dijo “no me pude despedir, no lo vi ni siquiera”. Ni siquiera un velorio, porque no los dejaron velarlos, ni siquiera una despedida, y eso afecta mucho, pero mucho más, el proceso del duelo, porque finalmente cuando uno hace un duelo, cuando uno va en el proceso con alguien que está en una fase terminal o está muriendo, pues finalmente tu cerebro va captando que él, poco a poco, pues se va a ir. Entonces tu cerebro empieza a captar que, aunque te duela mucho, pues ya se van, y que tienes esa gran oportunidad de decirle al otro lo que te dolió, lo que no te gustó, o lo que le quieres decir, o de lo que estabas enojado, de pedirle perdón o de que él te pida perdón. Y esto no estuvo pasando. Entonces quedan cosas emocionalmente inconclusas, muy fuertes, que por eso estamos respirando este ambiente, porque la gente que se fue, se fue enojada, y la gente que se quedó también se quedó enojada, se quedaron espantados, con miedo. Entonces esto hace que se genere todo este ambiente por estas ‘no-despedidas’, no, no las hubo. No las hubo y sigue sin haberlas porque los hospitales pues siguen igual, restringiendo visitas. Ya ni siquiera, cuando sabíamos de una muerte, es porque ya lo habían velado, porque ya lo habían cremado. Entonces, pues obviamente la importancia de un ritual, es más, del que tú quieras, llámalo católico, cristiano, el que tú quieras, es una despedida para todos, tanto para el alma que se va, como para las personas que se quedan. Y no estuvo pasando, ¿no? y creo que es algo también sumamente grave, dentro de nuestros usos y costumbres, que la gente también se haya ido de esa manera. Sí, sí creo que es algo muy grave, y creo que sí fue algo que ha quedado inconcluso y que ha sido muy doloroso tanto para los que se van como para los que se quedan.





3.3 ¿Qué ha pasado en su localidad a raíz de la pandemia?

Creo que también ha habido mucho desprecio. Lo han vivido con desprecio, porque yo también traté a mucha gente de aquí mismo, de mi colonia, y era eso, ¿no? entre familias. Y eso vino a dar mucha separación en cuestiones familiares. Porque te digo, o sea, curiosamente después de la pandemia vino mucha gente de aquí del pueblo a verme, y esto de “mi familia ya no me quiso hablar” hubo mucho. Incluso, cuando empezaba, yo iba a un grupo de zumba, entonces una chica un día llegó a la clase llorando, diciendo que la gente no se le quería acercar y no la querían saludar porque su suegro supuestamente se contagió. Entonces a la gente le empezó a dar hasta pena decir lo que les estaba pasando. Aunque tuvieran era como la negación, por pena, decir que habían tenido COVID porque pues, finalmente, se empezó a manejar muchísimo el rechazo. Y la chica llegó llorando y dijo “no entendemos por qué la gente no quiere saludarnos, y además alguien nos mandó a que nos sanitizaran... fue muy doloroso porque nos empezaron a tratar como si estuviéramos en peste, o sea, los vecinos ya no nos querían hablar, en la tienda me veían y la gente se hacía para un lado porque decían que estábamos contagiados, y nos hicieron las pruebas, incluso salieron negativas”. Entonces creo que sí hubo mucho desprecio, y no solamente aquí, creo que a todos los niveles se ha vivido con mucho desprecio. Yo creo que ya ni siquiera es con precaución, es con desprecio. Se vivió con mucho desprecio aquí también, como en muchos lados. Dentro de mis mundos mágicos, en otros munditos, creo que lo vivimos de diferente manera. En las montañas, por ejemplo, donde la gente no estábamos como con estos miedos, o usando cubrebocas. Yo he subido como cuatro o tres veces a la montaña este año y, la verdad, la postura de la montaña es bien diferente. Se llena de niños la montaña, jugando. La verdad es que lo hemos vivido de diferente manera y pues es otro mundo. Pero sí, aquí en esta colonia como tal sí se vivió con mucho desprecio, mucho, mucho desprecio entre vecinos y de que “el que tuvo se murió”, y después que ya ni te le acerques a esas familias, ¿no? De hecho, cuando muere mi esposo, empezaron a decir que había sido de COVID, me enteré de que habían dicho que había muerto de COVID. Pero mira, con todo y eso, la verdad es que la casa aquí estaba llena. Yo creo que sí había cien personas. Afortunadamente, no lo vivimos como con desprecio porque pues él, para empezar, no muere de COVID, él muere por un tema de cáncer de colon. Entonces, entre que vinieron muchos amigos, se vivió con mucha gente y ya estábamos pues en la parte del contagio. Pues sí, la verdad es que hubo muchísima gente a pesar de la información de que él había muerto de COVID. La verdad es que tuvimos mucha compañía y fuimos muy afortunados porque, dentro de los velorios que yo vi en esta época, el de mi esposo estuvo muy, muy lleno, hubo muchísima gente y, sinceramente, yo nunca me enteré de que hubiera habido casos de contagios aquí, por lo menos generados aquí no. Lo de mis hermanos, pues mi hermano vivía en Morelia, mi hermana vivía en Topilejo, realmente no teníamos como cercanía en distancias. Pues sí, lo que yo pude ver y vivir, así se vivió, con mucho desprecio. Con mucho desprecio aquí.

[Entrevistador]: A propósito de lo anterior ¿Has tenido problemas con los vecinos?

Pues que yo sepa no, pero pues no sé, a veces hay gente que tiene temas contigo y tú no lo sabes. De lo que yo pueda saber, no. De mí, no. Yo con ellos no, nunca he tenido problemas en ningún caso, y





tampoco ha sido así como “ni te me acerques”, ni nada, realmente no. Tengo una tienda aquí enfrente de casa y pues, se llama Lulú, es mi vecina, tiene su tienda, y pues ella optó por taparse con un plástico grande, y la vemos desde el plástico y nos despacha, hablamos a la distancia. Pero eso es respetable, te digo, no me causa molestia. O sea, con ellos no he tenido, con mis vecinos, no he tenido ningún tema. Creo que sí varios se contagiaron, sí lo supe que varios tuvieron COVID. Varios, varios de por aquí, pero jamás hubo un rechazo de saber quiénes eran las personas que habían pasado por la enfermedad, y que de mi parte hubiera un rechazo, nunca. Nunca sentí ni rechazo ni “ay, no me voy a acercar a tal persona porque tuvo el virus”. La verdad es que no he tenido un tema con eso.

4. LAS ACCIONES FRENTE A LA PANDEMIA Y SUS EFECTOS

Nota: Estas son preguntas abiertas, es importante permitir al entrevistado o entrevistada que se extienda todo lo que quiera o pueda. El entrevistador o entrevistadora buscará relevar la mayor cantidad de información para cada una de estas preguntas.

4.1 ¿Qué acciones o prácticas han realizado en su casa para hacer frente a la pandemia o a sus efectos?

Yo creo que dentro del mismo ambiente pues se genera mucho esta parte de la seguridad, porque sí viene gente. De hecho yo no he dejado de trabajar, tengo un grupo de chicos que están aquí conmigo, y pues la verdad es que ninguno de ellos ha pasado por la situación. Creo que lo hemos vivido dentro de otra realidad, porque son del mismo grupo que vamos a las montañas y lo hemos vivido de diferente manera. Creo que no lo hemos vivido con miedo. De hecho, creo que se ha manejado muy bien la información dentro de la casa en donde, bueno sí, sí somos así como un grupo de chicos donde se maneja mucho el afecto, muchísimo la cuestión afectiva, que creo que es algo que nos ha levantado mucho pues las defensas. Y creo que reímos mucho, que también levanta mucho la frecuencia, y pues hemos hecho actividades aquí. Hay un día que le llamamos los ‘jueves de magiar’, y cuando es ‘jueves de magiar’ pues vienen muchos chicos ¿no? Y pues simplemente la convivencia, ante muchos que sí habían estado encerrados, pues les encanta, les encanta. La verdad es que no hemos tenido ningún caso, nadie ha presentado síntomas, nadie ha venido así como “ay, nos contagiamos por estar juntos”. Realmente no ha pasado, de verdad no lo hemos vivido con miedo. Obviamente se toman las medidas de limpiar, se toman las medidas adecuadas de la alimentación y de todo. Realmente no hemos tenido a nadie de aquí contagiado, la verdad, y pues todos andan muy, muy bien dentro de esto. Te digo yo que he estado viajando, que vengo de Puerto Escondido. Ayer, precisamente, me tocó ver en... porque de Puerto Escondido me fui a Juquila, a dos horas de Puerto Escondido, y nos tocó ver un entierro en Oaxaca con muchísima gente. La verdad es que me sorprendió ver la cantidad de gente en un entierro. Iban con sus tradiciones los oaxaqueños, y creo que es eso, ¿no? O sea, despedir a alguien, y la





importancia que le dieron a esa persona. No sé quién era, solamente me tocó verlo, pero pues igual, o sea, todos muy tranquilos. Ellos pues también se están reponiendo de todo esto, la economía se está activando y creo que, finalmente, también la gente está cambiando un poquito la mentalidad ante el miedo, porque antes salía y se respiraba el miedo, la vibración del miedo. Creo que está pasando un poco porque pues yo veo que se está activando mucho, ya ves mucha gente caminando y todo. Yo, sinceramente, no tengo mucho contacto con noticias, la verdad. O sea, ni siquiera si me preguntas ahorita, no podría decirte “estamos en tal semáforo”, porque los desconozco; es más, ni les entiendo. Entonces desconozco los semáforos, desconozco todo eso dentro de mi realidad, pues yo lo vivo de otra manera. Pero la verdad es que no estoy pendiente de las noticias, no estoy pendiente tanto de lo que está pasando afuera, y no por irresponsabilidad, sino que simplemente creo que no es sano para mi mente y no lo hago, no checo noticias ni nada. Hago lo que tengo que hacer para mí, para mi familia, procurar estar bien, tanto emocionalmente como físicamente.

4.2 ¿Qué acciones o prácticas han realizado en su lugar de trabajo para hacer frente a la pandemia o a sus efectos?

Pues cuando la gente empieza a regresar, obviamente regresa como con estos temores de “no me acerco” porque, finalmente, los primeros que empiezo a tratar fue gente que tuvo COVID y que pues fue así de “yo tenía COVID y mi mamá también, pero mi mamá murió y yo viví”. Dos señoras que estoy tratando, de 75 años ambas, en enero perdieron dos hijos; una perdió a una hija, y una perdió a un hijo y al nieto, primero al hijo y luego al nieto. Se contagia el hijo, después se contagia el hijo del hijo, el nieto, y muere. Después muere el hijo y ella vive. Entonces eso llega a generar como culpa en ella, porque pues finalmente ella, siendo más grande, el hijo más joven y el nieto mucho más joven, ella dice, “¿cómo pude sobrevivir yo y ellos se fueron?”. Eso le genera mucha culpa y pues, al principio, ella venía muy mal, muy destrozada, con estas partes de ‘no-acercamiento’ porque ella había estado con el virus y estuvo grave, y era así como de “no me acerco”. Finalmente, yo les empiezo a dar como esa confianza desde esta parte de “no pasa nada”, porque además ellos, lo que más necesitan en esos momentos, obviamente es ser abrazados, y lo que más les preocupa, lo que más hace la gente es rechazarlos. Porque casi toda la gente que venía me platicaba que, después de que supieron que tenían ellos COVID, la gente los saludaba de un lado de la banqueta al otro. Entonces creo que toda esta parte era atorarse dentro del mismo dolor del rechazo. Creo que no hay nada peor que el rechazo a un ser humano, entonces, pues yo poco a poco les iba dando confianza. Yo no tenía ningún tema, la verdad, con abrazarlos ni nada, y yo era la que les daba como esa confianza y esa apertura para el acercamiento físico. Además, dentro de todo lo que he aprendido, el sistema de caricias es algo que hace sobrevivir a las personas, ¿no? no ser acariciados o tener contacto físico nos puede matar más que una pandemia, y creo que es algo grave que está pasando. Entonces yo los empezaba a integrar. Incluso hubo una chica que vino, que su mamá murió. De hecho, su mamá muere, ella vive, y queda con muchos sentimientos de culpa. Entonces, en un momento yo me le acerco y le digo “dame un abrazo, ven”, y ella me dice “no, es que me da mucha pena”. Pues se pone a llorar y me dice “es que nadie me había pedido un abrazo”. Ni la misma familia se te quiere acercar, ni la misma familia quiere volver a tener un contacto contigo porque ya estás contagiada. Y cuando yo la abrazo ella se pone a llorar, y esta señora igual. O





sea, poco a poco yo les fui dando la confianza, porque eran más ellas las que no querían tener acercamiento físico que yo. La verdad es que yo no tenía ningún tema, pero ellos sí, y poco a poco como que se fueron abriendo. Y aunque ellas venían de un contagio y habían salido, pues se fueron abriendo y pudieron aceptar el abrazo, volver a saludar de beso. Yo la verdad es que no he dejado de funcionar en eso de saludar de abrazo ni de beso, pero pues respeto si no quieren. Pero sí tengo el acercamiento por lo menos con mis pacientes en el aspecto de “ven, abracémonos”, y ya. Pero sí hubo trabajo por hacer después de esto, porque hubo gente que quedó muy lastimada ante el rechazo, porque hubo mucho rechazo para ellos, mucho y fuerte, y más de la familia. Lo más sorprendente, de la familia. Llegaban y platicaban llorando, “es que ya no me quieren saludar, o me ven desde una banqueta y nada más me hacen señales de abrazos y ‘hola, cuídate y luz en tu camino’”. Pero ya no había contacto de la familia y ellos se sentían muy solos. O vivir la enfermedad totalmente en soledad, también eso fue muy duro para todos ellos. O sea, tratarlos después de la enfermedad creo que fue algo muy duro, desde el momento en que decían “lo vivíamos solos”, ¿no? o sea, casi casi de te dejan la comida, te la dejan en el piso y se echan a correr, o sea, cosas que yo creo que en un momento fueron muy despectivas para muchas personas y que, lejos de que tal vez pueda lastimar más una pandemia, pues puede lastimar más como esta conducta social de rechazo a los demás. Pues era como cuando el VIH, empezaba a sonar mucho, y pues finalmente los chicos no terminan muriéndose de VIH, sino del rechazo; tenían VIH y ya no querías ni acercarte, ni comer junto a ellos ni nada, por ignorancia. La verdad es que los chicos se morían por eso. Como tal se morían por toda esta cuestión social de rechazo y de tristeza, y creo que esto es algo que en un momento también está pasando, que igual la gente no se está muriendo tanto por COVID sino por todo el rechazo, por toda la indiferencia, y porque muere de miedo cuando empiezan con síntomas y saben que van a entrar al hospital y que ya no van a salir, y que, sobre todo la familia, ya no puede ni siquiera verlos. Creo que eso es lo más doloroso. Creo que, más que pensar en una enfermedad, yo le llamo más ‘la enfermedad social del sentir’, del sentimiento. Más que una pandemia, ha sido como todo este alejamiento del contacto físico.

5. ATENCIÓN MÉDICA

5.1. ¿A quién o a dónde acude cuando tiene un problema de salud?

Mira, precisamente por todo esto, yo te hablo que tengo 50 años, pues he tenido la oportunidad de caminar en estos andares, en todo el camino holístico, pues desde que tengo 13. Entonces la verdad es que... obviamente reconozco y honro mucho a los médicos porque tienen un papel muy importante, muy complicado. Los admiro por todo su trabajo, pero dentro de todo esto, pues yo no soy de la medicina alópata. La verdad es que no soy de químicos ni de cosas farmacéuticas. Yo soy más de lo natural. Cuando yo empiezo a sentir como estas partes... bueno, que es muy raro, la verdad, que yo me sienta mal. Sinceramente, dentro de toda mi vida, creo que las veces que he estado en el hospital es





cuando parí a mis dos hijos, nada más. Las veces que he estado en el hospital fue en una intervención quirúrgica que fueron dos cesáreas. Pero si tú me hablas de salud, afortunadamente pues no, no he estado en un hospital por cuestiones de salud. Dolores de estómago y eso, he acudido mucho a la medicina alterna. Sí he tenido cosas, digamos, que un tanto delicadas. Sí pasé por una salmonelosis alguna vez, y una gastroenteritis, pero la verdad es que fue con medicina alterna de compañeros que estaban estudiando lo mismo que yo, y bueno, yo usé algo que se llama *hemovacuna*, que es una vacuna con tu misma sangre, y es un proceso que te levanta mucho, que te da mucho defensas. Eso lo he hecho como unas tres o cuatro veces en mi vida, y me ha funcionado muy bien. Y pues lo que te digo, ¿no? yo, por lo regular en las mañanas, procuro desayunar vegetales, me hago un licuado muy completo que tomo, manzana con espinaca, con perejil, apio, limón, kale, que es un vegetal muy maravilloso, muy completo. Entonces procuro desayunar eso y tomo complementos o suplementos alimenticios, como vitaminas. Entonces procuro cuidarme así. La verdad es que no he pisado ahorita un hospital. Te digo, la vez que me hice la prueba de COVID fue porque iba a salir del país, por eso me la tuve que hacer como requisito. Digo, mi respeto para las vacunas, para los que se están vacunando, pero yo, dentro de yo misma no, no lo haría, no me vacunaría. Yo creo mucho en mi sistema y cómo lo puedo levantar, cómo lo puedo llevar y estar bien. Creo mucho en mi alimentación y que, pues, finalmente con eso puedo estar bien en mi cuestión emocional. Cuido mucho mis cuestiones emocionales, que es para mí muy importante y primordial, y con eso me he mantenido. Creo mucho en la energía, la verdad es que es algo con lo que trabajo todos los días, con el nivel energético, en las meditaciones, en las montañas, en la naturaleza, en que no hay nada mejor que el mar para limpiarte; o sea, todo eso para mí es lo alterno. Realmente no, no voy a hospitales. Digo, he ido por necesidad; cuando enfermó mi esposo sí, pues me la pasé prácticamente un mes de proceso con él en el hospital, y pues digo, admiro mucho a los médicos, a las enfermeras y a los enfermeros, a todos aquellos que están haciendo sus trabajos. Pero yo, como persona, pues no. Realmente es muy poco lo que yo podría... no voy a decir que nunca lo voy a necesitar, sería muy soberbio de mi parte pero, bueno, mientras yo pueda con esto, pues como para qué voy a dar lata a un hospital a quitar lugares, ¿no? Pues no, no lo haría. Pues sí, me estoy manteniendo así, bien, y quiero seguir haciéndolo de esta manera, porque pues lo que me ha funcionado, dentro de lo que he hecho y dentro de lo que he caminado, pues así funcionó. Yo, cuando voy a la montaña, renuevo mis pulmones, hago mis meditaciones y creo que no ha habido como necesidad de las cuestiones médicas, de hablarle a un médico alópata.

[Entrevistador]: Pero ¿Estás al tanto de los centros de salud del sector público que tienes a tu alcance?

Sí, sí, claro, porque también tengo amigas que son enfermeras, amigas muy queridas, y sí sé cuando están al tope los hospitales. Sí lo sé y creo que, bueno, también es importante que cuando, pues finalmente la gente necesita oxígeno, obviamente no vas a ir a las montañas, ¿verdad? a tomarlo. O sea, obviamente necesitas cosas médicas y, también, pues no estoy en contra de nada, por supuesto que no. Muy reconocida toda la ciencia médica. Pero, finalmente, pues bueno, ya cuando la gente lo necesita o, no sé, porque te digo, sería muy soberbio que dijera “yo nunca”, no sé... si ya fuera necesario, que en un momento no pudiera respirar, pues obviamente sí correría a un hospital. Pero digo, mientras no, pues con lo que me ha funcionado es con lo que estoy. Pero sí, sí estoy pendiente y





sé cuáles son mis clínicas, porque yo estoy asegurada, tengo Seguro Social. Mi clínica, pues sé que puedo ir al hospital, sé que si tengo algún mal, pues puedo ir al médico, ¿no? Sí, sí estoy consciente de todo el servicio médico que tenemos alrededor. Sí, sí, lo conozco.

5.2. ¿Cuánto tiempo le toma trasladarse de su localidad al Centro de Salud más cercano y de requerirlo se le dificultaría llegar?

15 minutos, en transporte público. 30 minutos, a pie, aproximadamente.

5.3 ¿Usted considera que el Centro de Salud, cercano a su localidad, le puede brindar la atención pertinente en caso de contagio?

Iría definitivamente con mis médicos alternos, pues ya hay muchas soluciones y sé que mucha gente se ha levantado mediante la medicina alterna. Sí, sí sabría con quién ir. Obviamente sí sabría con quién asistir, porque pues tengo muchos conocidos, bueno, gente que me ha tratado. Sí tendría contacto para poder revisarme si en algún momento algo no estuviera funcionando bien o que yo me sintiera mal. Obviamente no me dejaría, nunca lo he hecho. O sea, no soy desidiosa en mi salud porque claro que me he revisado, claro que cumplido con estas partes médicas, sí he ido a laboratorios, claro que me he hecho estudios, claro que me he hecho químicas sanguíneas. Claro que he tenido así como esta parte de que me hagan estudios sacándome sangre, orina. Claro, sí lo he hecho. Y, de hecho, en este año ya lo hice dos veces, hacerme estudios y estarme checando mi salud, porque creo que es muy importante. Pero sí, sí tengo con quien tratarme. Sí, ya sabía a dónde ir.

MUCHAS GRACIAS POR COMPARTIR SU EXPERIENCIA

6. DATOS DEL ENTREVISTADOR

Nombre completo:	Miguel Ángel Díaz Capula
Fecha de la entrevista:	Domingo, 12 de septiembre, 12:51–13:40 horas
Lugar de la entrevista:	Pueblo La Candelaria, Coyoacán, CDMX
Método de aplicación:	Presencial, con todas las medidas sanitarias





7. COMENTARIOS /OBSERVACIONES

Breve descripción de lo observado en la entrevista; condiciones socioeconómicas [llenar cuadro], políticas, etc.

Mujer de 50 años, residente del Pueblo La Candelaria, al sur de la Ciudad de México, que no ha presentado síntomas ni ningún problema de salud derivado de la pandemia, pero que sí ha sido afectada directamente por esta. Se destaca su quíntuple duelo a partir de la muerte de cuatro de sus siete hermanos y su esposo, con quien compartió más de 30 años de su vida, en un breve periodo de tiempo (entre enero y septiembre de 2020). Asimismo llama la atención su labor como tanatóloga y, como se autodenomina, terapeuta holística, por medio de la que ha ayudado a muchas personas que se encuentran en proceso de duelo por la pérdida de seres queridos en el marco de la pandemia por COVID-19. Finalmente, es particularmente llamativa su peculiar visión del mundo y de la actual coyuntura, a saber, desde una perspectiva eminentemente espiritual, que la ha llevado a considerar al virus causante de la mencionada enfermedad como un “maestro” de vida, y que la ha conducido a preferir el conocimiento médico tradicional y la medicina alternativa y naturista, en detrimento de la vacunación y la práctica totalidad de las medidas y recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias.

8. CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS

Número de habitaciones en el domicilio	2
SERVICIOS EN EL DOMICILIO	
Agua	Sí, pero los fallos en el suministro son recurrentes
Electricidad	Sí, con variaciones del voltaje
Drenaje	Sí
Gas	Sí, estacionario
Teléfono fijo	No
Teléfono móvil	Sí
Televisión por cable	No
Internet	Sí

