

**Habitar la Incertidumbre**  
**Testimonios de la Pandemia COVID - 19**  
**Alumnos de Educación Superior de a la UNAM.**



**Graciela A. Mota Botello**

El marco de la actual pandemia ha sacudido al mundo y muy peculiarmente a México. Los días pasaban, las noticias internacionales llegaban y parecía que nada era creíble ya que desde el discurso oficial, no se tomaban medidas urgentes. Todo podría ser parte de un simulacro mediático donde las fake news, la magnitud de los contagios aunadas a la amenaza de una frágil economía nacional, pudiera ser considerada como parte de un boicot para desestabilizar al régimen... Aunado a que el 2020 alumbraba un horizonte de avances en la perspectiva de género, decidido a contener el enorme deterioro social en el desolador rostro de la violencia y la inseguridad. La protesta de una manifestación en favor de un alto a la violencia y a los feminicidios

<http://www.clhospital.com/documenta/imagenes/140115/xAMP-Como-afrontar-y-superar-la-crisis-del-Covid-19-desde-la-industria,P20,283,29.jpg>pagcspeed.ic.-MhrUBIVVF.webp



MEC-EDUPAZ  
 PATRIMONIO

vislumbraban horizontes de gran actividad en las calles y la Universidad. El inicio de un semestre que empezaba, se había detenido dramáticamente por un paro de actividades que mantuvo cerrada a la Facultad durante mas de cuatro meses y por ende también alejada y dispersa a toda la comunidad de las instalaciones de Cd. Universitaria.

En medio de esta ebullición, inevitablemente la pandemia llegaba a México y la Ciudad, la Universidad tuvo que prender los semáforos rojo s para evitar que se multiplicaran los contagios.

El silencio y la desolación de las calles iniciaba como nueva normalidad, la inquietud por evaluar las cifras, explicar el fenómeno y el constante sonido de las ambulancias describía un contexto diferente. Mientras unos se paralizaban, los otros eran indiferentes o se revelaban frente a la fatalidad. El panorama de lo publico recluso a la cotidianidad lo lo privado, destacaba aun más, las diferencias abismáticas de las cifras que retornaban al ámbito domiciliario donde el conflicto se agudizaba.

La ciudad, la casa, la recamara, el miedo, la incomprensión, la incertidumbre y la soledad convergían con la sobre-información y la intercomunicación de las redes sociales. Todo era desconocido, inédito. Frente a la vulnerabilidad de la edad, y otros indicadores epidemiológicos, lo real era la muerte, sobre todo después de que casi tres años antes, se había asomado por el impacto de los sismos del 2017 y de sus derrumbes que aun permanecían vivos en la memoria colectiva de la población. Ahora, era el momento de callar y enfrentar otra vida. La que refiere a la finitud. Y en medio de ella, esperar activamente, encontrar preguntas no buscadas, definir encuentros no esperados. Responder con silencios hasta que por fin, retornamos a la Universidad nuevamente. En este contexto, el primer encuentro académico con el grupo, -desde entonces, inevitablemente virtual, denoto el dolor, las pérdidas, el hastío pero también la esperanza que trae un nuevo inicio.

A continuación se describen algunos relatos de una primera reflexión que dio luz a lo que después, fue un excelente semestre académico.

¡¡En muy buena hora!!



**Rocío Piña García**

¿Como Va Mi Pandemia?

Hace más de 60 días iniciamos un proceso de contingencia sanitaria en el país, causada por una nueva enfermedad (Covid 19) y por una nueva versión de un coronavirus (SARS COV II). Dieron indicaciones claras (que continúan) permanecer en casa, salir solo por lo indispensable y una nueva etiqueta de higiene.

La contingencia por Covid 19 ha puesto en evidencia la forma más cruel del sistema capitalista, una desigualdad social y económica brutal, el desconocimiento, la incertidumbre, el exceso de información, la infodemia y el confinamiento han tenido repercusiones en la salud mental considerables en la población que vivimos esta pandemia.

Me siento afortunada porque las personas que amo viven a mi lado y gozan de salud. Juntos hemos pasado por una variedad de emociones exacerbadas en el confinamiento.

Lo maravilloso ha sido adueñarme de mi tiempo, abrir los ojos sin plan alguno y preguntarme: qué voy a hacer hoy, qué me gustaría hacer hoy. La vida era disfrutar los instantes, disfrutar a mis padres, a mis hermanas y a mis perros. Se trataba de redescubrir a las personas con las que ahora habitas.

Dentro y durante la crisis todos (en mi familia) se tornaron amables, unidos, empáticos, colaboradores, tiernos, amorosos, sensibles, compartidos, reflexivos (características que siempre han tenido pero a veces olvidan) hasta el día de hoy. Transformó el confinamiento en algo tan agradable que voy a extrañar.

*Me siento afortunada porque las personas que amo viven a mi lado y gozan de salud. Juntos hemos pasado por una variedad de emociones exacerbadas en el confinamiento.*



MEC-EDUPAZ  
 PATRIMONIO

*El tiempo se vuelve lo más valioso que tenemos, el tiempo en la vida, el tiempo con nosotros, el tiempo con los otros ...*

El tiempo se vuelve lo más valioso que tenemos, el tiempo en la vida, el tiempo con nosotros, el tiempo para pensar, el tiempo con los otros. He disfrutado mi tiempo como nunca en la vida, sin prisas ni presiones.

El arte y la literatura hicieron llevadero el encierro. Leí textos que había pospuesto, releí otros desde otra perspectiva, he escuchado música que había abandonado y no recordaba su belleza, me han dado ganas de aprender a ejecutar instrumentos, tenía a la mano una guitarra y papá entusiasmado decidió enseñarme, ahora tomo clases con él, tengo un nuevo “*crush*” con un espectacular tenor peruano voz de miel, todos los días en casa parecen ¡navidad, fiesta, fiesta!, cociné con mamá, aprendí a hacer compras de verduras y frutas, aprendí a cocinar, poco la verdad.

Me emociona tener acceso a un montón de espectáculos alrededor del mundo, museos, conciertos, óperas, ballet, el teatro (mejor en vivo), he bajado una cantidad considerable de aplicaciones para meditar, hacer yoga y pilates (bueno ahí están).

El encierro me ha permitido aprender y conocer muchas cosas, re valorar la vida, re valorar las relaciones, re valorar a los otros, re valorar la importancia del arte y la cultura para mejorar la vida humana.

Dentro de todo el dolor y el drama ocasionado por el nuevo corona virus , encontré este bonito y peculiar ejercicio, el sonido de las proteínas que componen la pared del SARS CoV-2. Abajo el *link* (la liga):

<https://soundcloud.com/user-275864738/viral-counterpoint-of-the-coronavirus-spike-protein-2019-ncov>



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

*“(...) parte de mi familia me necesita y se vinieron a vivir a mi casa por la situación actual, yo solo tengo un hijo, pero ahora están dos sobrinos y una tiene tres pequeñitos (...), no estoy acostumbrada al ruido, ni al desorden, pero en esta vida pienso que hay que ser adaptable (...). Antes de la pandemia vivíamos en casa mi hijo, sobrino mi esposo y yo, y sinceramente era muy genial, todos al trabajo, u otras actividades, pero es bueno ayudarnos y aprender de todas las situaciones; es buena la tolerancia, las diferencias, a veces la carestía para valorar lo que tenemos, y saber que en la vida nada es para siempre, ni lo bueno, ni lo malo.*

*Angélica Yanina García Villuendas*

*En estas últimas semanas siento innumerables sensaciones, emociones; de un momento a otro voy en un sube y baja. Me doy cuenta de la fragilidad de la vida, veo, escucho y si muchas veces siento angustia, nostalgia, fatalidad, etcétera, pero otras tantas me emociono esperanzada al ver que aún existe la cordialidad, generosidad y ante todo empatía. En lo personal, me doy cuenta que las relaciones a pesar de los años no dejan de ser conflictivas y por ende difíciles, ya que lo que cotidianamente no me molestaba hoy lo magnifico (o será que no lo había querido ver en su dimensión real?).*

*Estoy aprendiendo a conciliar y a hacer concesiones, pero eso no significa que me conforme, solo significa que prefiero tener tranquilidad y paz, para poder pensar con claridad y lograr una mejor estabilidad en todos los ámbitos de mi vida. De esta manera sé, que al estar yo bien, puedo ayudar realmente, y todos a mi alrededor lo estarán. Quiero salir de este resguardo (así lo veo) reconstruida, con mayores fortalezas para poder !seguir viviendo y, no sobreviviendo!*

*Elizabeth Córtes*



**María del Pilar Toledo Hernández****¿Cómo vivo la pandemia?**

La pandemia, el paro en la Facultad de Psicología y varias situaciones que he vivido en los últimos años, le han dado un giro a mi vida influyendo en mi rutina diaria en relación a la escuela, el trabajo, la casa y la familia, y en los planes que tenía en cada uno de estos aspectos.

De alguna manera estas situaciones me “prepararon” para lo que vendría con la pandemia, ya que, desde unos meses atrás a la consigna de quedarse en casa, había cambiado algunas rutinas que me favorecieron para lo que estaba por venir.

A pesar de la pandemia y de todo lo que ha significado para mí, he optado por tomar conciencia de la vida en muchos aspectos en lo que no había pensado con tanto detenimiento. Características de la vida como la vulnerabilidad, la fragilidad, la inconstancia y la consciencia del cuerpo, son cosas en las que he reflexionado y que me han mantenido activa mental y físicamente.

He ocupado mi tiempo en cuidarme, hacer ejercicio, comer y dormir bien; me he informado sobre la pandemia sin caer en excesos de información y procurando que sean fuentes confiables; he cuidado mejor que antes de la casa y he aprendido a disfrutar del tiempo que paso en ella en compañía de mi papá y mi compañero, manteniendo la confianza de que todo esto pasará y quedará como un recuerdo de aprendizaje personal y para la sociedad.

Ante lo incierto del futuro y del panorama nada alentador del que se habla, he elegido aprender de las experiencias que he vivido en estos tiempos, aceptar que todo lo que pasa es parte de lo que significa vivir y, que por muy difíciles que parezcan los problemas, siempre habrá un lugar para la esperanza.

*La pandemia, el paro en la Facultad de Psicología y varias situaciones que he vivido en los últimos años, le han dado un giro a mi vida influyendo en mi rutina diaria en relación a la escuela, el trabajo, la casa y la familia, y en los planes que tenía en cada uno de estos aspectos.*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

*“En mi caso particular, me considero muy afortunada porque en mi lugar de trabajo se actuó de manera rápida y se decretó la suspensión de labores (...) laborar en un lugar donde se preocupan por la salud de sus trabajadores y que finalmente, ello no ha repercutido en nuestro salario. Esto lo menciono porque, durante la pandemia, algunos de mis amigos cercanos los han mandado a trabajar desde casa con la mitad de su salario, e incluso algunos otros, fueron simplemente despedidos (...)”*

*Arcelia Dinorah Cordero Pineda*

*“(...) Me siento en un duelo, en la etapa de negación y de sentimientos de frustración. (...) Lucho cada día contra la negación, el enojo de que las cosas estén ocurriendo así, la frustración, el aislamiento y la tristeza, al mismo tiempo que empujo mi mente para que se pueda enfocar en hacer nuevos planes, en estructurar mis días y aceptar la vida, (...)”*

*Ariadna Mota*



MEC-EDUPAZ  
 Patrimonio

**Evaristo Morales Reza****Pensamiento Religioso Positivo**

De manera cotidiana se estigmatiza el pensamiento “religioso,” “satanizándolo” y calificándolo como fanatismo, me asalta la duda sobre si será a partir de un fanatismo anti religioso donde se desacredita y menosprecia a las personas que lo manifiestan y depositan su fe en Dios para frenar y solucionar los problemas ocasionados por la enfermedad COVID 19, antes que confiar en la ciencia.

Sin embargo, hay personas en esta condición que son capaces de sintetizar dos pensamientos tan distantes para reconocer a la humanidad como creación de Dios y al mismo tiempo como creadora de la ciencia.

El pensamiento sincrético con base en la religión dota de una herramienta solida a quien lo posee creando una perspectiva de bienaventuranza en situaciones de crisis, tal es el caso de una mujer de 78 años, quien ha desarrollado una gran capacidad introspectiva, creando un dialogo interno y construyendo un espacio conversacional consigo misma, fundamentado en el pensamiento religioso, esto le ha permitido mantener un alto rango de autonomía e independencia sin que hasta la fecha manifieste trastornos en los procesos pisco sociales propios de la adultez.

De tal suerte que si en la interacción con alguna persona en estas condiciones, recibimos su bendición, recibirla con asertividad es corresponder al amor y acto de bondad implícito en esta acción, si no, por la religiosidad, si por el contenido humano que representa.

Texto inspirado en mi madre.

*El pensamiento sincrético con base en la religión dota de una herramienta solida a quien lo posee creando una perspectiva de bienaventuranza en situaciones de crisis*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

*“(…)¿Por qué no podemos acatar ordenes tan sencillas? (...) Mucha gente cree que la enfermedad no existe, que es un invento del gobierno, esto más la desinformación que se genera, es una chispa para generar pánico, miedo y un “valemadrismo”, este último porque no nos informamos como debe ser, creemos más en lo que nos dice el vecino, compadre, amigo, y creemos más en una red social como el Facebook o el WhatsApp, que no informan sino des informan y crean miedo. (...)”*

*Serena Salazar*

*“Con la familia tenemos video llamadas en donde cada quien en su casa nos platica que está haciendo para comer y muestra el menú del día y nos compartimos recetas o ideas para nuevos platillos, incluso en estos días algunos de mis parientes han cumplido años y les hacemos videos pasteles y les cantamos las mañanitas y nos ponemos a platicar y pasar un rato agradable.*

*Por otro lado aún y cuando yo no salgo más que por la comida, mi hermano sigue saliendo como si nada pasara y eso me genera mucha ansiedad e impotencia, porque yo si me cuido y sigo las medidas y a mi hijo no le permito ni siquiera ir a la tienda por cuidarlo y procurarlo (...)”*

*Karina*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

**Karina Guerra Valle*****¿Cómo va mi pandemia?***

***...durante el camino podemos padecer turbulencias, tormentas que provoquen cambios o ajustes a la ruta, alterando así el tiempo de llegada u obligando a hacer escalas inesperadas, pero si tenemos claro el destino, podremos adquirir flexibilidad para cambiar la ruta, redireccionar las indicaciones o incluso decidir un nuevo destino.***

La pandemia me ha traído incertidumbre, miedo, tristeza, alegrías, convivencia y oportunidades para mejorar como persona. Al principio de este camino, la situación me provocó muchas noches de insomnio y cuando lograba conciliar el sueño, no descansaba y al despertar, el primer pensamiento que aparecía en mi mente me recordaba la dura realidad que atravesaba el mundo.

Actualmente, reconozco la nueva realidad, y por lo general duermo mejor. Conforme pasa el tiempo, he aceptado que al igual que vivimos en un territorio con movimientos sísmicos recurrentes, también debo aprender a lidiar con este u otros virus que podrán aparecer.

Años atrás, leí el libro “Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas” de Stephen R. Covey, que presentaba una analogía de la vida familiar con un vuelo de avión, en donde conocemos el destino al que queremos llegar, pero, durante el camino podemos padecer turbulencias, tormentas que provoquen cambios o ajustes a la ruta, alterando así el tiempo de llegada u obligando a hacer escalas inesperadas, pero si tenemos claro el destino, podremos adquirir flexibilidad para cambiar la ruta, redireccionar las indicaciones o incluso decidir un nuevo destino.

Analogía que me gusta recordar para aceptar, comprender y adaptarme a las adversidades que la vida nos presenta.

Reconozco, que una estrategia que me tranquiliza ante el miedo a lo desconocido consiste en leer y aprender más sobre el tema para despejar mis dudas o al menos tomar decisiones que me brinden una sensación de elegir la mejor opción.

Así, durante el mes de marzo y abril no pude continuar con mi vida cotidiana, dedicándome a leer, escuchar noticias, y a seguir en Twitter a personas relacionadas con el sector salud para conocer de primera mano lo que sucedía diariamente; consciente que un exceso de información indiscriminada también perjudica.



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

*...no podemos visitar a mi madre de 87 años que vive con mis hermanas, dejando solo la posibilidad de aceptar y vivir con las repercusiones que el aislamiento familiar pueda traer a nuestras vidas.*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

A la par, en casa con mi hija y esposo, iniciamos una actividad diaria para jugar juegos de mesa, lo que nos mantuvo unidos, en comunicación estrecha y distraídos del agente estresor. Conforme ha pasado el tiempo estos juegos han disminuido dando paso a retomar las rutinas de estudio o actividades individuales, así como también regresar una afición familiar de hace años que consistía en armar rompecabezas, lo que nos invita a reunirnos y compartir o realizarla aisladamente, siendo para nosotros una actividad relajante y placentera.

Siguiendo las recomendaciones de prevención emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Gobierno Federal, no podemos visitar a mi madre de 87 años que vive con mis hermanas, dejando solo la posibilidad de aceptar y vivir con las repercusiones que el aislamiento familiar pueda traer a nuestras vidas.

Hasta aquí, la descripción de cómo va mi pandemia parece bajo control, sin embargo, es una montaña rusa con momentos buenos y otros no tanto. Agradezco que la vida en casa transcurre tranquila a pesar de todos los cambios.

El Internet, me ha mantenido en comunicación con amigos y familiares; así como estudiar en la Facultad, asistir a clases virtuales, tener información confiable y oportuna relativa a la salud mental y los auxilios psicológicos que necesitamos para el bienestar personal y familiar. Procuero compartir cosas positivas, motivacionales o de apoyo a mis amistades o personas que lo solicitan en redes sociales, reconociendo mis limitaciones como estudiante.

A pesar de trabajar en mi persona y familia, no estoy ausente de los conflictos del sistema de salud, las repercusiones emocionales y físicas que la contingencia despertó en los trabajadores del sector y la sociedad. Sabía que existían diferentes percepciones en la sociedad, pero ha sido inverosímil ver y tratar de comprender que una parte de ella incendia hospitales y/o agrade al personal de salud, por considerarlos fuente de contagio y no de ayuda.

## TESTIMONIOS DE UNA PANDEMIA

## COVID-19

Entiendo que la desinformación y el miedo son factores alteren el comportamiento de las personas, pero nunca justificarán su actuación violenta ante otro ser humano.

Considero, que este alto en el camino mundial es una oportunidad de oro para cambiar los estilos de vida tan acelerados, que han alterado los ecosistemas.

El gobierno y la sociedad deben de reflexionar para implementar acciones que generen cambios en los aspectos ecológico.

Aceptar la globalización requiere de una concientización hacia el consumo local, para disminuir la contaminación ambiental que como ejemplo requeriría menos consumo de combustible para transportar alimentos grandes distancias, fomentar el uso de artículos tecnológicos de manera responsable, en lugar de por moda lo que combatiría los desechos contaminantes que se generan ante el interés y lucro de los grandes capitales con su “obsolescencia programada”.

Es imperioso regresar a ecosistemas autosustentables en beneficio de la salud y el mundo.

***Es imperioso  
regresar a  
ecosistemas  
autosustentables  
en beneficio de la  
salud y el mundo.***



**UNAM**  
Patrimonio  
MEC-EDUPAZ

MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

*“Algo que me provoca ansiedad es la situación económica del país, en el aspecto personal me causa temor pensar que tantos recortes presupuestales dejen a mi esposo sin trabajo, pero trato de tranquilizarme recordando que otras veces nos ha sucedido y hemos salido adelante. También me siento consternada por el discurso de división y encono de los políticos, parece que quisieran que saliéramos a las calles a sacarnos los ojos unos a otros. Ojalá todos entendamos que para salir de esta crisis tenemos que unirnos como mexicanos y no lleguemos a divisiones perjudiciales que aprovechen los extranjeros, como ha ocurrido en otros momentos históricos”.*

*Estela Jiménez Canchola*

*“Miles de emociones pasan por mí, algunos días miedo, miedo de la enfermedad, de los hospitales tan horribles, de no poder respirar, miedo de perder a un ser querido. Enojo, por la situación, por la gente que no guardo cuarentena, los que no creen, los que se exponen, los que contagian. Esperanza, de que esto pasará, de que volveremos a la normalidad, de que hay muchas cosas buenas aún. Agradecimiento porque en mi casa no hay enfermos, por poder vivir otro día. Desesperación por no poder salir, porque los días se sienten eternos. Felicidad por las cosas buenas y al final, Resignación, resignación porque no podemos escapar de lo que está pasando, porque hay que adaptarnos, porque hay que cuidarnos y agradecer cada día que tengamos”.*

*Anna Karen Enríquez Cordero*



MEC-EDUPAZ  
UNAM

Lilian Klinckwort

**¿Cómo va mi pandemia?**

Fueron dos veces las que me subí en aquella montaña rusa de la finada Feria de Chapultepec. Horribles experiencias.

Pero ahora, que transito por la acertada y asertivamente llamada por ahí *Coronacoaster*, la experiencia es tan *sui generis* que es tan real como viceversa.

**Coronacoaster (noun):**  
The ups and downs of the pandemic. One day you're loving your bubble, doing workouts and baking sourdough, the next you're crying, drinking wine for breakfast and missing people you don't even like.

Y esto es porque hay días: muy amables, otros odiosos, días con y sin trabajo, días en los que el estómago casi estalla por las locas carcajadas... al punto del llanto de la desesperación, días ansiosos, días con miedo, días de soltar, días entusiastas, días en los que se es elegida para un trabajo en equipo depositando fe ciega, días en los que hay buenas noticias de amistades que se atrevieron a hacer algo diferente e importante.

Días de recetas logradas y días de tortillas fallidas (a pesar de la asesoría), días de práctica de otro idioma; días de baños limpios como quirófanos así como días con mucho pelo de perrito y también días en que se barren... días en los que se recuerda todo lo que *ella* hacía y no tanto lo que no estaba perfecto; días de estricto proceso de lavado para las compras recibidas: muchos días de seguir reglas establecidas más severas que la OMS (de acuerdo con el testimonio del esposo).

**...hay días:  
muy amables,  
otros  
odiosos, días  
con y sin  
trabajo, días  
en los que el  
estómago  
casi estalla  
por las locas  
carcajadas...  
al punto del  
llanto de la  
desesperación,  
días  
ansiosos,  
días con  
miedo, días  
de soltar, días  
entusiastas...**



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

Días con desayunos y música con el compañero de vida, días de largas y gentiles llamadas telefónicas, días de *WhatsApp*, días de nuevas e inadvertidas conexiones que parecieran de mucho y tanto tiempo atrás, días de recuentos de antaño; días de visitas galácticas a la calle de los abuelos con indumentaria de astronauta, días con la siempre sonrisa de mi mamá ahora con los ojos (y a veces también con postre), días con reconfortantes conversaciones desde Alemania y vivos mensajes de Suiza, días con postales de Florida recibidas; días de confesiones profundas y sentires sincrónicos, días de noches perdidas deambulando en el espacio cibernético, días con mañanas de sobrino, días de oración sincera con amigos y besos hasta el cielo...

Días nunca solos ni solitarios. Así los días: *establemente intensos*.

Días benditos, días con gratitud, días tristes, días de memes, días de no querer hacer nada, días de ejercicio, días de planes, días de escuela, días de fuerza, días cansados; pero también, días en los que se ven en tan alto vuelo, papalotes desde el segundo piso (treinta y uno contados) y que su armónico casi imperceptible y perfecto movimiento, recuerdan la libertad en el resguardo, la inmensidad del cielo y que nada realmente se ha detenido...

*Días  
nunca solos  
ni solitarios.  
Así  
los días:  
establemente  
intensos.*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

*“(...) En una situación que obliga al individuo al encierro y limita la comunicación a las redes sociales, puede volverse sencillo entrar en una actitud de profunda tristeza.*

*Lo que antes realizábamos por placer (interacciones en línea), se ha convertido en un compromiso del cual depende nuestro trabajo o formación académica.*

*El sentirse forzado a dicha interacción conlleva a una pérdida de interés y de pronto la única ventana de comunicación con el exterior pasa a formar parte de la larga lista de cosas que encontramos desagradables. (...)”*

*Nashyeli Ivonne Ceballos Berzunza*

*“(...) En lo personal hacer ejercicio ayuda mucho en el estado de ánimo por lo menos 30 minutos en la caminadora cambia el día, la actitud, el carácter y hasta los pensamientos negativos salen huyendo de mi cabeza, terminando el ejercicio y después de un café comienzo mi día...(…) este ejercicio, ayuda mucho a decir y liberarnos de lo que algunas veces no podemos.”*

*Hilda Núñez*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio  
UNAM

**Ivonne Yareli Flores Pérez****¿Cómo va mi pandemia?**

*Al principio la conducta de reacción ante la pandemia fue de "pánico". Muchas preguntas rondaban al aire, muchas posibles situaciones que contemplar, problemas económicos ya que toda actividad al aire libre quedaría restringida. Pero sobre todo rondaban la ansiedad y el miedo al futuro próximo.*

En la infancia y/o adolescencia muchos de nosotros deseábamos vivir y formar parte de un hecho histórico o un hecho significativo que formara parte de la historia mundial. Solo por el hecho de "pertenencia" de formar parte de ese momento y poder transmitir nuestras vivencias a futuras generaciones. Jamás logramos imaginar todo lo que conllevaría el alcance de ese deseo.

Al inicio de la pandemia era muy poca la información que se encontraba en medios digitales, nos enterábamos muy de vez en cuando del aumento de casos, información relevante al virus y desgraciadamente del número de muertos. No fue hasta que aparecieron los primeros casos positivos en CDMX que comenzamos a buscar más informaciones acerca de este virus.

Al principio la conducta de reacción ante la pandemia fue de "pánico". Muchas preguntas rondaban al aire, muchas posibles situaciones que contemplar, problemas económicos ya que toda actividad al aire libre quedaría restringida. Pero sobre todo rondaban la ansiedad y el miedo al futuro próximo.

En la familia no se concretó al 100% una "cuarentena" debido a que nos dedicamos al comercio en la vía pública. De lunes a sábado en un horario de trabajo de 7:00 a 18:00 hrs.

Debido a las medidas decretadas por el gobierno se implementaron las normas generales de salud como uso de gel, cubre bocas pero sobre todo por indicaciones municipales la reducción de la jornada laboral antes mencionada de 7:00 a 14:00 hrs de lunes a jueves.



MEC-EDUPAZ  
PATRIMONIO

*Hasta el momento hemos adaptado de manera gradual nuestra nueva forma de vida, de forma más tranquila y positiva, sabemos que a partir de ahora estos serán los medios en los que nos desenvolvamos.*



MEC-EDUPAZ  
 Patrimonio

Con las nuevas implementaciones nuestro trabajo y todas las actividades derivadas del mismo se vieron afectadas; de viernes a domingo tratamos de resguardarnos en casa pero por motivos antes mencionados tenemos que salir a buscar el sustento económico ya sea por medio de la venta de casa en casa o por venta en puntos de encuentro.

Todos los días usamos los artículos básicos: gel anti-bacterial y cubre bocas aun si solo tenemos que salir al mercado de la esquina a comprar los alimentos, ya forma parte de nuestra rutina y forma de vida incluso yo diría, adopto el lugar de 'accesorio' añadido a nuestra vestimenta, como si lo fuera un reloj o un sombrero.

Pienso que adoptar el cubre bocas a una sociedad futura nos ayudara no solo contra el virus de covid sino contra enfermedades que pueden considerarse mínimas en comparación a dicho virus pero igual de contagiosas e importantes.

Hasta el momento hemos adaptado de manera gradual nuestra nueva forma de vida, de forma más tranquila y positiva, sabemos que a partir de ahora estos serán los medios en los que nos desenvolvamos.

No considero el término "nueva normalidad" como adecuado, porque finalmente no podemos decretar como "normal" o "anormal" ciertas situaciones solo existen los cambios y adaptaciones.

Escribir sobre uno mismo, sobre lo que nos ocurre, lo que sentimos, pensamos, hacemos; es también una manera de expresar los sentimientos, reacciones y estados de ánimo que hemos tenido delante de situaciones o momentos determinados.

En definitiva, es una manera de explicarnos a nosotros mismos cómo actuamos, y el porque de nuestras reacciones, con el fin de ayudarnos a conocernos y también a dirigir y re enfocar nuestra manera de pensar y de hacer.

*“(...) Después del primer mes, con la universidad en paro y con no mucho que hacer en casa, la lectura y el intento de escritura poética se agudizó, junto con la preocupación de no generar económicamente, la empresa nos retiró el apoyo después de cuatro semanas, el poco ahorro se agotaba semana con semana y así continúa hasta ahora.*

*(...) Comer bien, ejercitarme un poco, leer algo, buscar ahora la manera de hacer entrega de tareas para la universidad y aprovechar el tiempo que no tengo en la normalidad es mi contingencia.”*

*Diana Fabiola Durán Téllez*

*“(...) después de algunas discusiones hablamos las tres, establecimos reglas y horarios específicos donde cada quién tenía derecho a ver televisión o escuchar música y hasta el momento puede decir que la convivencia es muy amena. En parte lo es gracias a que platicamos más, jugamos más y hemos aprendido a escucharnos más. (...)”*

*Yeraldi Jiménez Jiménez*



**Luis Hiram Bermúdez Torres**

### **Como he vivido la cuarentena.**

La primera vez que me dispuse a escribir respecto a cómo he vivido el proceso de la contingencia sanitaria, me encontraba en el que hasta ahora ha sido el peor momento, tan es así que prefiero reescribirlo actualizado...

Esa noche sentía frío, confundía tanto el sueño como el cansancio con síntomas, durante varios días al rededor del 31 de mayo, podía estar haciendo cualquier cosa, pero me distraía prestándole atención a algo tan automático como respirar.

Digo que fue el peor momento, pues antes había intentado mantener cierto estoicismo, heroísmo o incluso indiferencia alrededor de la situación que, al solo ir empeorando, me fue llevando a admitir lo que siento desde hace no sé cuánto: angustia, por esa normalidad que ha ido borrándose de mi mente, como un estado que deseo en cuanto conocido, a pesar de que me considere alguien crítico del *status quo*.

Una normalidad, alejada de la incertidumbre que la situación global presenta, donde lo único que de momentos tengo seguridad es del riesgo, de enfermar, de morir, o, en una interpretación quizá egoísta y sádica, matar. Aún dudo de que exactamente quiero, que deseo, que extraño.

Y esa duda, ahora más tranquilo, la veo más como una posibilidad, una potencialidad, más que como un mal... Desde que llegó la noticia, desconfiaba respecto a la existencia, riesgo o intenciones que traía el nuevo corona virus.

Aun hoy, me parece muy difícil aceptar o entender que algo que no es perceptible puede causar tanto daño, y justo cuando ya se muestra evidente, es demasiado tarde, como diseñado por un villano terrible...

**La primera vez que me dispuse a escribir respecto a cómo he vivido el proceso de la contingencia sanitaria, me encontraba en el que hasta ahora ha sido el peor momento...**



MEC-EDUPAZ  
 Patrimonio

*...aceptando  
el COVID  
como un  
peligro, me  
doy cuenta  
que no puedo  
seguir  
haciéndome  
daño como si  
dicho virus no  
existiera.*



MEC-EDUPAZ  
Patrimonio

Me di cuenta de que yo mismo atento contra mi salud con lo que por privacidad llamaré "vicios", sin embargo, siento que tenía cierto control de cómo, cuando, donde, con quien, para que, en fin, del sentido e intensidad que le daba a ese daño, lo que me daba por resultado sentirme responsable de ello.

Sin embargo, aceptando el COVID como un peligro, me doy cuenta que no puedo seguir haciéndome daño como si dicho virus no existiera. No voy a mentir, sentí como si me quitara incluso mi derecho de joderme a voluntad, y ya no estuviera en mis manos. Lo cual empeoró, al caer en cuenta que no sólo estaba yo en el esquema, si no que podía causar mucho daño a otros.

Me preocupan realmente mucho los demás. Comenzando y sobre todo mis padres, ambos mayores de 65 años pacientes de hipertensión, aunque no solo me preocupa mi familia, los vecinos, o cualquier extraño en la calle, siento ahora mucha más responsabilidad con todos. Y, dicha angustia va en distintas direcciones, tengo miedo también que ellos me hagan daño, que ellos no sientan esa responsabilidad que yo siento...

De la indiferencia o resistencia, avancé a la neurosis, al pánico constante como norma, a la exageración, y ante la impotencia, desemboque en enojo. En estos momentos pienso que, en ninguna de esas fases, tuve la verdad absoluta, lo cual, en realidad, nunca he tenido, y no tiene nada de malo. Pero, resistir es desgastante, y un empuje tan fuerte como una pandemia global terminó por inundarme hasta desbordarme, para después derrotarme. Esta situación, me ha puesto en contacto con mi condición humana: sin control del mundo, pequeño, limitado, impotente...

El día 31 de mayo, tuve diarrea, dificultad para respirar, calambres, escalofríos... Y ciertamente además de que no niego un sustrato fisiológico, no puedo evitar no ver lo simbólico de dichos síntomas. El sofocamiento y la impotencia, escalofríos con ansiedad, calambres y dolor con opresión...

También el confinamiento ha traído conflictos y roces con quien me rodea. Pues ya tenía una rutina ritual marcada por la cordialidad y el evitamiento cotidiano... Pero, con la angustia aunada con el contacto constante, comencé a sentirme molesto y frustrado por la manera de actuar de mis familiares, que en mi mente siempre era imperfecta, llegando a sentir enojo por su situación, sobre todo la de mis padres, hacia su edad e hipertensión...

Fue entonces cuando me di cuenta que este nuevo virus solo hizo evidente algo de lo que huía antes, y con razón: aceptar la imperfección, impermanencia, vulnerabilidad, y fragilidad de mis padres, y no solo de ellos, analizándolo me doy cuenta que esas condiciones las compartimos todos en cuanto humanos. Y si, estaba cargando con eso, en mi exageración con los cuidados lo expresaba, y había sufrido por ellos incluso más que ellos...

Aún hoy me niego al virus, pero ahora lo hago tomando lo que me corresponde, y confiando en el otro, en su consciencia y responsabilidad. Aceptando. Pues el costo de resistirme fue alto, una angustia y ansiedad delirantes, sentirme el asesino de mis padres...

Ya no me siento exagerado por cumplir las recomendaciones. Llegué a sentir como agresión que los demás en casa no lo hicieran tal como yo quisiera...

Tuvimos un conflicto, fuerte, cuando reclamé que me sentía angustiado de más y que yo no podía hacerme cargo de ellos... Mi hermano me insultó incluso, y casi llegamos a los golpes. No pasó, sin embargo, en ese momento me di cuenta de cuanto me había enfermado el querer cargar con todos en mis brazos. Pude ver que cada quien era consciente a su manera, y estaba haciendo lo que consideran lo mejor... También, ellos concedieron que no siempre son cuidadosos, y que iban a considerarlo más. Llegamos a un consenso.

***Pude ver  
que cada  
quien era  
consciente a  
su manera,  
y estaba  
haciendo lo  
que  
consideran lo  
mejor...***



MEC-EDUPAZ  
 Patrimonio

Esta situación me ha devuelto también a la idea de que quiero un espacio mío, donde no tema por alguien más, o donde no choque con otras personas, donde yo elija con quién tengo contacto o no.

Conforme avanzaron los días tras el conflicto, se me fue quitando la presión en el pecho, y el pánico.

Para cerrar esta sesión de escritura, quiero comentar dos cosas más.

Una es señalar el poder del diálogo, y como sin dicho diálogo la comunicación escala a términos físicos, así como cuando nos vamos a los golpes con alguien más, o cuando sentimos síntomas físicos nosotros mismos.

En segundo lugar, que, terminé una relación romántica por esto, no logró sobrevivir la prueba de confianza y consenso que nos puso esta situación, lo cual me afectó pero, si no somos capaces de confiar y llegar a acuerdos respecto a que queremos.... Tarde o temprano iba a pasar...



UNAM  
 Patrimonio  
 MEC-EDUPAZ

MEC-EDUPAZ  
 Patrimonio



UNAM  
 Patrimonio  
 MEC-EDUPAZ

MEC-EDUPAZ  
 Patrimonio

# REFLEXIONES

La pandemia que nos ha obligado a permanecer en el confinamiento, también ha supuesto un radical cambio en nuestros hábitos, como el lavado de manos mucho más constante, desinfección de ropa y espacios físicos de forma más frecuente.

Para muchos incluso, ha repercutido en un agotamiento psicológico, con incertidumbres al contagio y cambios de ánimo debido al estrés causado por el encierro obligatorio. Incluso acciones que solían ser cotidianas como el ir de compras a un mercado, suponen una variación, como el utilizar mascarillas, desinfección de manos, llegar a casa y sentir que no se debe tocar nada hasta efectuar el ritual de descontaminación, que no es solo para el individuo, sino que también para las mismas compras.

El cloro y/o el alcohol se volvieron nuestros compañeros de la cotidianidad. Inclusive socialmente impactó en nuestros hábitos: ese saludo, como dar la mano, o un beso en la mejilla, se ven intercambiados por un saludo distante. Ese fin de semana donde se caminaba por algún parque quizá, o ese almuerzo en casa de algún familiar, es sustituido por algún quehacer en casa o una película.

Pero, además de esto, durante este tiempo de pandemia se ha llegado a experimentar diversos sentimientos y estados emocionales en los días de confinamiento, destacando entre ellos la experiencia de la “pérdida” y evocando sentimientos de nostalgia... Nostalgia por la pérdida de la libertad, de la compañía en momentos de necesidad, de la vida social que nos rodeaba día a día y la pérdida de la normalidad que conocíamos.

Estamos comenzando un cambio en nuestra vida cotidiana, en cómo habitamos nuestro espacio extrañando el exterior, mirando con nostalgia el pasado que teníamos, recordando cada “pérdida” que hemos sufrido en estos tiempos difíciles, pero que, en medio de las dificultades, debemos reflexionar en positivo y de forma constructiva y solidaria. Compartir con nuestras familias, amigos y vecinos, y apoyarnos los unos y los otros. Esta es la mejor contribución que podemos aportar para el beneficio propio y el de nuestra sociedad.

Pilar Toledo Hernández





Foto: Pilar Toledo



<https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/08/02/participa-unam-en-12-proyectos-para-mitigar-efectos-del-covid-19-7757.html>



<https://www.fundacionunam.org.mx/gracias-a-ti-ya-conoce-las-91-acciones-de-la-unam-contra-la-pandemia/>

<http://ciencia.unam.mx/leer/1006/educacion-y-uso-de-tecnologias-en-dias-de-pandemia>



<http://udgtv.com/noticias/mexico-supera-70-mil-muertos-covid-esperanza/>



<https://www.eluniversal.com/entretenimiento/64504/en-tiempos-de-cuarentena-la-cultura-no-salva-pero-alivia>



PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES REVISTA NÚMERO XVIII