

LO

QUE

BIEN

SE

APRENDE...

ENSEÑANZAS DE LA PANDEMIA

Transdigital

Regency  
Club

Coordinación  
Paulina Latapí Escalante

## LO QUE BIEN SE APRENDE...ENSEÑANZAS DE LA PANDEMIA

Coordinadora **Paulina Latapí Escalante**.

Ciudad de Querétaro: Editorial Transdigital, 2022. — 60 páginas.

ISBN: 978-607-99594-1-8

1. Educación — Investigación - México. 2. Educación — Técnicas y tecnologías de apoyo. 3. Innovaciones educativas. I. Paulina Latapí Escalante, coordinadora.

Primera edición 2022

D.R. Paulina Latapí Escalante



**Diseño de portada y de interiores: Luisa Lloret.**

**Revisión de estilo: Miguel Antonio Enríquez**

**Arte de interiores: cortesía de Claudia Farrera**

**Los contenidos y redacción son responsabilidad de los autores y las autoras**

**Transdigital**  
editorial electrónica

D.R. Ediciones Transdigital, 2022.

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S.C.

Circuito Altos Juriquilla 1132. Condominio Atia. Colonia Altos Juriquilla. C.P. 76230, Juriquilla, Querétaro, México.

Tel. (52) 442 301 32 38.

Contacto: [aescudero@editorial-transdigital.org](mailto:aescudero@editorial-transdigital.org) [www.editorial-transdigital.org](http://www.editorial-transdigital.org)

Dígito Identificador 978-607-99594.

Este libro es una publicación de acceso abierto con los principios de Creative Commons Attribution 4.0 International License que permite el uso, intercambio, adaptación, distribución y transmisión en cualquier medio o formato, siempre que dé el crédito apropiado al autor, origen y fuente del material gráfico. Si el uso del material gráfico excede el uso permitido por la normativa legal deberá obtener el permiso directamente del titular de los derechos de autor.

# LO QUE BIEN SE APRENDE... ENSEÑANZAS DE LA PANDEMIA

Transdigital

Regency  
Club

Coordinación  
Paulina Latapí Escalante

# ÍNDICE DE CONTENIDO

## Presentación

Adriana Talancón

• 1

## Introducción

Paulina Latapí

• 2

## Capítulo **A** Andrade

El silencio y el canto de la naturaleza en la pandemia

• 4

## Capítulo **A** Arellano

La vida magisterial universitaria durante la pandemia.  
Una experiencia

• 9

## Capítulo **B** Bautista

El mundo cambió

• 14

## Capítulo **B/D** Benavides y Díaz

Distancia / Reflexión debida al “Bicho”

• 17

## Capítulo **C** Castelazo

Soledad

• 20

## Capítulo **F** Ferreira

Mi tiempo

• 25

## Capítulo **K** Kuhlmann y Kuhlmann

¿Qué hemos aprendido en esta pandemia?

• 29

## Capítulo **M** Murillo

Dar por hecho

• 33

## Capítulo **R** Rangel

Como un trueno

• 41

## Capítulo **R** Rendón

Importancia de tomar decisiones apoyados en la ciencia

• 46

## Capítulo **W** Wolffer

Vale la pena contarlo

• 49



## Presentación

En el mes de marzo del 2020 comenzó una nueva etapa en nuestra vida personal, familiar, comunitaria y mundial. Fue una parada en seco de la cual, en el transcurrir de los meses, a pasos y tropiezos, pudimos liberarnos para comenzar de nuevo a caminar. Este recomienzo ha implicado retomar nuestras vidas con mayor conciencia, valorando y agradeciendo que aquí seguimos vivos —y que ello es un regalo, un verdadero privilegio— pero que ahora hemos de caminar con pasos más firmes, perdiéndole el miedo a las adversidades que siempre encontraremos en los caminos de la vida.

En este largo tiempo de contingencia hemos experimentado vivencias personales muy significativas, que han cambiado o reforzado nuestro estilo de vida, nuestros pensamientos y quizás incluso nuestros más profundos valores. Lo indudable es que dentro de estos cambios y permanencias nos hemos sentido vulnerables ante un virus que ha provocado tanta muerte.

Entre los aprendizajes derivados de la pandemia, me parece muy valioso que hayamos incorporado a nuestros hábitos y costumbres protocolos de cuidado, no solo por el bien de nosotros mismos, sino igualmente por el de los demás. Asimismo, me parece la increíble manera en la cual hemos aprendido que la vida es cambio y que es necesario adaptarnos siempre en coherencia con lo que consideramos fundamental: la familia, la paz, la concordia, el cuidado de la mente, las emociones y del cuerpo. Hemos padecido pérdidas, sí, y ello es doloroso, mas podemos vivirlas como un reto para centrarnos en vivir con mayor armonía dentro de lo que está en nuestras manos.

Por su idea de hacer una pausa a fin de plasmar la memoria individual y los aprendizajes comunitarios, por su perseverancia en acompañar a personas de distintas edades y vivencias diversas para dejar plasmadas las experiencias y que no se olviden los aprendizajes, por su visión y trabajo al realizar este libro, por todo ello agradezco a la historiadora Paulina Latapí. Aprovecho para agradecerle también el nutrir ese rincón cultural que es Café, Té y Cultura, con variedad de temas, y por dar siempre lo mejor para toda la comunidad. El Regency Club te agradece profundamente lo que has abonado a que nuestro andar sea un aporte por un mundo mejor.

Adriana Talancón

## Introducción

Ahora que redacto esta introducción, el grupo Café, Té y Cultura, al cual tengo el gusto de coordinar, está por cumplir 19 años de haberse integrado como una comunidad vecinal incluyente, pues sus fronteras e integrantes rebasan nuestra colonia y aun la ciudad de Querétaro. El confinamiento, provocado por la pandemia COVID-19 —esperemos que cese ya esa patética sigla alfanumérica—, “que cese” —pronunciado con un hondo deseo que se une al clamor en todos los confines del planeta—, porque cesó mucho de nuestra vida cotidiana; entre otras cosas, nuestras reuniones mensuales en las cuales nos aunamos, durante casi dos décadas, con el objetivo compartido de nutrirnos sobre diversos temas relativos a la cultura y así desarrollarnos tanto en lo personal como en lo colectivo para contribuir, en lo pequeño, mediano y grande, en favor de nuestro mundo.

En consecuencia, con el convencimiento de que la cultura no es adorno ni entretenimiento ni, peor aún, ocio, sino abanico de posibilidades para caminar con pisadas más seguras en medio de lo incierto, para emprender vuelos y vislumbrar mejores horizontes tanto en tiempos calmos como agitados, para buscar lo esencial, lo profundo para el ser humano y, sobre todo, para aprender y enseñar, nos dimos a la tarea de hacer patentes nuestros aprendizajes en este momento que ya quisiéramos pospandémico. Sin embargo, voces autorizadas, como la del reconocido médico e investigador catalán, experto en pandemias, el doctor Savador Macip, han afirmado tajantemente que el cometido histórico central que hemos de emprender hoy día es “la acción principal...prepararnos para la próxima pandemia”. Por ello pensamos que habíamos de componer *Lo que bien se aprende...Enseñanzas de la pandemia*, breve libro digital de once capítulos que bien pudieran ser trece pues dos tienen dos partes y dos autores, es decir, están escritos a cuatro manos, mejor dicho, a dos teclados familiares, pues en uno escriben madre e hija, y padre e hijo en el otro. El libro plasma con realismo lo que aprendimos durante la pandemia, encara la tarea de resguardar la memoria desde nuestro ser para que no se olvide y, quizás, sirva a otros y otras: el pensar y el sentir situaciones muy fuertes que no pueden perderse, el miedo a la muerte, la soledad en la enfermedad, la sensación de vacío por no poder abrazar, pero también la gratitud por la vida, la fuerza interior y la relevancia de sostenerse y guiarse en fuentes de información confiables.

Aprendizajes como esos quedan capturados, paradójicamente, en la fugacidad del WhatsApp, para difundirse y prepararnos mejor a todo lo bueno y malo que la vida pueda depararnos. Son variados, como variadas son las procedencias, edades, ocupaciones y características de quienes formamos Café, Té y Cultura. Cada lector o lectora podrá dialogar, literalmente, con los y las autoras, porque su correo electrónico o número de celular se incluyó al final de cada capítulo como medio de propiciar conversaciones futuras sobre otras enseñanzas que quien quisiera podría ahondar y aún más aportar. Se trata de un cúmulo de valiosas experiencias y reflexiones vividas en carne propia, y así han de ser aquilatadas —sumadas las edades de quienes las relataron, se tiene un total aproximado de 750 años de vida—.

Macip, S. (2021). *Lecciones de una pandemia. Ideas para enfrentarse a los retos de la salud planetaria*. Barcelona: Anagrama.

Constituye un deber moral agradecer todas las situaciones y circunstancias, encarnadas en personas que han posibilitado no solo la escritura de Lo que bien se aprende... Enseñanzas de la pandemia, sino también la vida del grupo Café, Té y Cultura. En primer lugar, gracias a Dios pues estamos vivos y no perdimos a ningún integrante de este vasto grupo que seguirá construyendo cultura. En segundo lugar, muchas gracias a Adriana Talancón, quien nos ha brindado un espacio físico para las reuniones y nos ha obsequiado, además de café y galletitas, un espacio humano, el Regency Club Jurica, siempre propicio para que las conferencias mensuales marchen bien y logren sus objetivos. En tercer lugar, agradecemos a Miguel Antonio Enríquez, experimentado editor quien cree en este proyecto cultural que ha convocado a muy diversos públicos y que, con su trabajo cuidadoso, respetando la diversidad y el estilo propio de cada narrativa, supo darle la unidad y la calidad gramaticales y sintácticas adecuadas al valor de su contenido.

Corona la reflexión sobre las experiencias de aprendizaje que legó el coronavirus este poema escrito en julio del 2021 por **Carlos Rangel**, uno de los integrantes del grupo:

### **PROFECÍA**

*Alguien dijo que el mundo acabaría,  
alguien más dijo vendría un tiempo nuevo,  
no faltó quien dijera que todo es energía  
que solo se transforma sin destruirse jamás.*

*Hoy puedo constatar que todos tenían razón,  
he visto cómo tantas cosas que amaba  
simplemente han llegado a su fin...  
y yo no he dejado de amarlas.*

*Tantos y tan diversos personajes  
han entrado y salido de escena  
concluyendo diálogos e iniciando nuevos  
tantas veces que he perdido la cuenta.*

*Un hombre dijo que algo muy grave  
ocurriría en este pueblo,  
lo cierto es que algo muy grande  
ha comenzado a ocurrir en este mundo.*

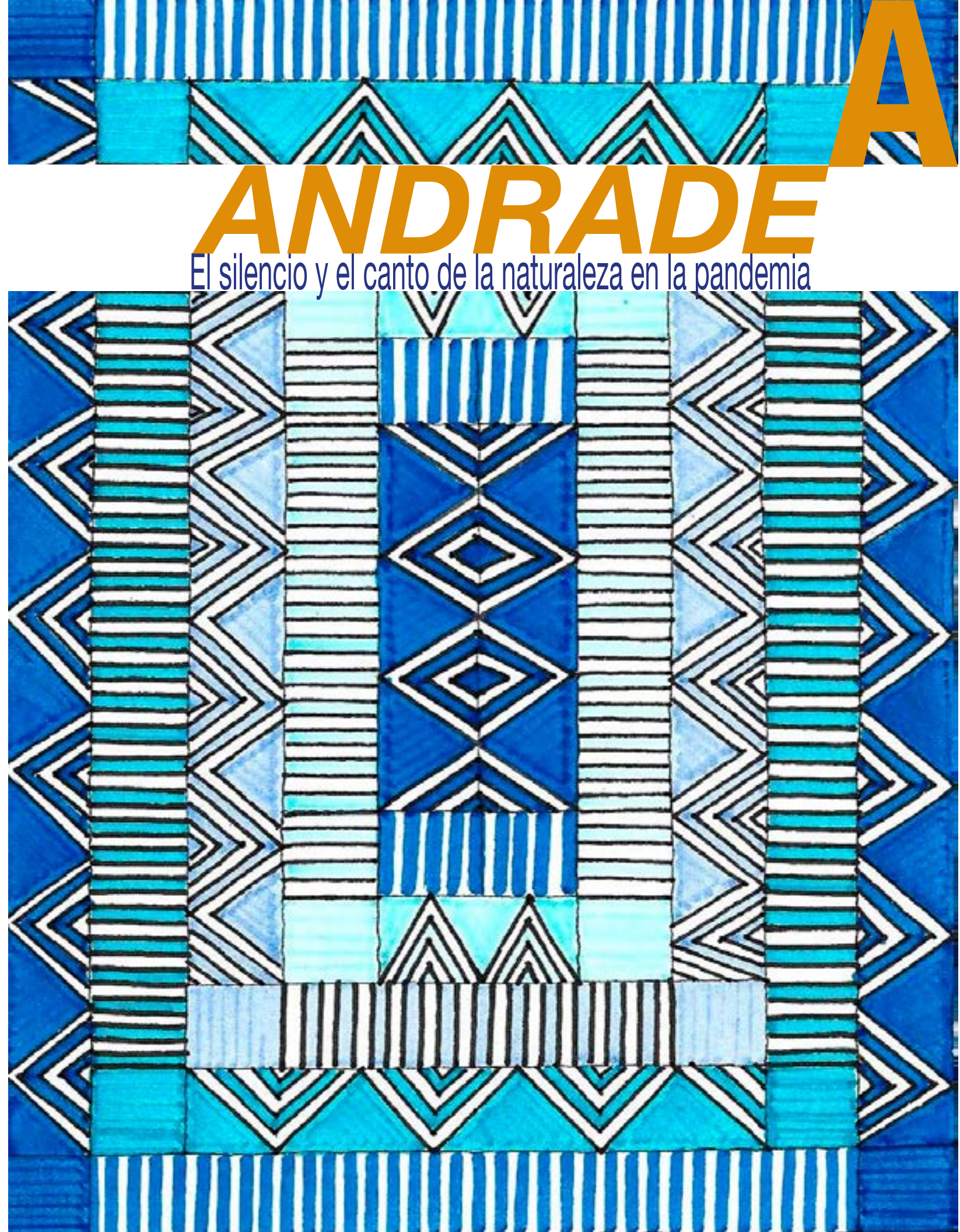
*Llegará el día en que las guerras  
serán exclusivas de los libros de historia,  
que solo en los cuentos habrá tiranos,  
gritos, lamentos, mentiras y villanos.*

*Muchos han dicho que una lluvia de luz  
acariciará los corazones mansos  
y los de piedra serán cimientos  
de grandes templos en lejanas tierras.*

*Cada palabra, cada gesto, será nuevo  
en la danza del nuevo tiempo  
y el canto de los seres invisibles  
hará que las rocas florezcan.*

*Yo sé que ya ha comenzado,  
que estos ojos no verán el final,  
pero puedo orgulloso decir  
que he sido testigo del principio.*

Paulina Latapí, coordinadora  
platapik@prodigy.net.mx





[Durante la pandemia]... sola con mi alma, trataba de calmar mis pensamientos de angustia, ansiedad, tristeza, incertidumbre... Transcurridos los días se empezaron a sentir los cambios de la naturaleza. Muy temprano los pájaros endulzaban mis oídos al escuchar sus cánticos, y aleteos de un lugar a otro, un cielo limpio azul intenso... me percaté de un silencio ambiental, mientras la naturaleza cobraba vida... las hormigas invadían el jardín transportando miles de hojas de los árboles, dejándolos pelones en tan sola una noche...

Sin pensar, de un día para otro recibimos la noticia y orden de estar confinados por la pandemia de COVID-19. Por mi parte quiero compartirles los días que han transcurrido desde que inició. Estar sola en casa ya era común, solo que el salir a la tienda, visitar familiares o escaparse algún lugar de recreación los fines de semana hacía la vida más pasajera; sin embargo, ahora todo es distinto ya que salir es ponerse en riesgo y por ende arriesgar a los demás. Quiero ser sincera: en especial no me causó ninguna complicación secundaria estar sola, pero ocurrió una situación con mi hijo el mayor, de 32 años, el virus lo infectó; trabajaba fuera de la ciudad de Querétaro; me era imposible atenderlo; solo escuchaba por WhatsApp que no fuera cierto, lo oía muy mal; los mensajes de amigos y familiares trataban de tranquilizarme, no podía hacer nada. Pasó un mes y salió del peligro quedando muy mal de sus pulmones; hasta la fecha tiene algunas secuelas; afortunadamente sobrevivió a este virus, y doy gracias por ello.

Luego me impactó la muerte de un primo hermano, Toto, menor edad; me quedé helada sin saber qué hacer o decir a la familia, sin poder acompañarlos. Por otro lado, mi hermano mayor, Javi, enfermó del páncreas y en menos de un mes murió, se fue, entonces entré en una serie de preguntas sin respuesta.

Mi otro hijo menor, de 30 años, se encontraba en Alemania sin poder regresar; me entró por primera vez mucho miedo e incertidumbre. Me di cuenta de que mis hijos estaban fuera y no podía visitarlos, atenderlos, tampoco ayudarlos, tampoco ellos a mí si lo necesitara. Solo estaban mis pensamientos, mis emociones, mis acciones, mis sentimientos, que llegaban a mi mente como ráfagas de fuego generando más miedos; sola con mi alma, trataba de calmar mis pensamientos de angustia, ansiedad, tristeza, incertidumbre... por lo que estaba experimentando. Me pregunté: ¿Cuánta gente estará igual o peor? Finalmente, en febrero de este año mi hijo menor pudo regresar e incorporarse a nuestra vida; fue un gran alivio, aunque existía ese distanciamiento de ambos por temor a contagiarnos; sin embargo, el amor es más grande y terminamos dándonos esos abrazos que durante cuatro largos años no fueron dados con toda la higiene y medidas de prevención que a la fecha procuramos.

Nuestras tradiciones en el deceso de algún familiar o ajeno son importantes, pues la elaboración de esos rituales propios del duelo con los familiares, desde la espiritualidad y el amor, permite que, con las condolencias, el abrazo, el acompañamiento, las ayudas económicas, rezos, bendiciones, el velorio, hasta el café, la comida y las pláticas que se compartieron en su momentos de vida, sea menos penosa y llevadera esa pérdida —más en

esta situación— pero hoy todo eso solo puede hacerse desde la distancia, por medio del Internet y teléfonos celulares, lo cual deja una especie de vacío. Comprendí que en esta ocasión tocaba aceptar los hechos, readaptarme a los cambios con valentía, fuerza de fe y esperanza, aceptar los acontecimientos de la naturaleza ya que nada es permanente.

Todo esto me hizo recordar una parte de mi niñez, cuando puede experimentar todo este tipo de acontecimientos, cuando mis padres tenían una granja de gallinas ponedoras: de un día para otro una pandemia aviar dejó un vacío en lo que era la fuente de ingresos, se tuvieron que matar y quemar todas esas gallinas, y nos quedamos en la incertidumbre, más mis padres, llenos de fe y esperanza, siempre con la bendición de Dios por delante, con lo poco que juntaron de la venta de los materiales de la granja iniciaron otro negocio. Así fue que me centré en esa fuerza que ellos me enseñaron y, usando la tecnología, vendí cosas que no ocupaba a fin de salir adelante en esta pandemia de COVID-19, ya que el trabajo se paralizó por unos meses, y, para mi sorpresa, hubo quien las necesitaba; puedo sentirme agradecida por ello. Asimismo, mi reconocimiento a esas tiendas pequeñas que nos hicieron la vida por estar abiertas para la compra de lo necesario con todas las medidas de higiene para cuidarnos: el ingenio mexicano del tubo con pedal para suministrar mecánicamente el gel, toma de temperatura, limpieza de zapatos, sana distancia y cubrebocas.

Al caminar con cubrebocas por la calle sentí y vi a los demás como si trajéramos disfraces, además de ser complicado respirar bien; recordé cómo a algunos animales les ponen bozal e imaginé la desesperación que sentirán, y qué decir de los perros que dejan encerrados por varios días. El miedo se sentía por todas partes, la paciencia en la fila de la tienda por el miedo a ser contagiadas si se acercaban de más, una que otra persona explotaba pidiendo con el brazo estirado “¡Sana distancia!” También había un orden en los pasillos con flechas marcadas en la dirección a seguir. Todo eso me gustó, así como la limpieza que se tornó en cada negocio más evidente ahora que se han abierto poco a poco.

Transcurridos los días se empezaron a sentir los cambios de la naturaleza. Muy temprano los pájaros endulzaban mis oídos al escuchar sus cánticos, un cielo limpio azul intenso, a lo lejos esos cerros que rodean a nuestra ciudad de Querétaro se tornaban cada vez más nítidos verdes grisáceos, como en mucho tiempo ya no se veían. Por otra parte, me percaté de un silencio ambiental, mientras la naturaleza cobraba vida, y lo primero que vi fue a las hormigas, que invadían el jardín —de grandes casas de piedras de hormigón— transportando miles de hojas de los árboles, dejándolos pelones en tan sola una noche; luego, los magníficos atardeceres con sus bellos rojos, intensos naranjas, rosas, lilas, morado, grises, azules y matices inimaginables; cómo olvidar esas noches de lunas llenas intensas azules tan cercanas a la tierra y sus estrellas titilando en las noches oscuras y de una quietud que de momento se sentía una especie de estar perdido en un lugar desconocido; sola con mis pensamientos, emociones y acciones me descubrí rodeada de infinitud de cosas como esas arañas con líneas blancas con cara de fantasma que se camuflajea con la yerba verde como si fueran varas del ramaje tanto de día, tarde y noche ¡No lo podía creer! ¡Pero así es la naturaleza! Depredadora y creadora, como los humanos con la tierra. Y este virus con nosotros, todo en silencio, en soledad, sin acompañamiento de otro ser; la vida nos toma o nos deja, juega para engañarnos, si no estamos conscientes de que hay una grandeza mayor que hemos dejado de percibir. Sin embargo, me hacía falta esa compañía con quien compartir cada descubrimiento.

Las universidades y escuelas cerradas, ni la sombra de esos estudiantes, no verlos salir temprano o por las tardes caminando cansados cargando sus mochilas, ninguna señal de ellos. Por las noches ni las luces encendidas en las habitaciones en renta, ni los autos mañaneros, que antes pasaban sonando la coladera de la calle, ¿dónde las noches de fin de semana y ruidos de fiestas desde las once de la noche hasta las cuatro de la madrugada, la música de banda, hip pop rap... a todo volumen, disfrutando sus fiestas?, ¿y los aviones por las mañanas, al medio día y en las noches? Lo mismo en la autopista: ni un tráiler haciendo su ruido ensordecedor. Ahora era silencio y quietud totales.

Por tantos decesos de personas me empezaron a llamar para atenderlos como tanatóloga, la nueva modalidad para muchos era la video llamada, resistiéndose al principio, finalmente terminaron aceptando (Skype, Zoom, Meet, Telegram...); afortunadamente yo ya trabajaba de esta forma, por lo que pude guiarlos; y por medio de la pantalla me tocó escuchar muchas historias desgarradoras, cómo narraban sus pérdidas tan grandes y el sufrimiento que les causó no poder estar con sus seres queridos en esta etapa final. Y los casos se multiplicaban: despedir al hijo o a la hija, al esposo o esposa, al padre o a la madre, al abuelo o abuela; al trabajo, escuela, negocio; solo escuchar que fue ingresado al hospital, no poder visitarlo, y, lo más duro, no los volvieron a ver, una mañana lo vieron y luego únicamente la noticia de que “ha muerto”; el recibir solo cenizas les causaba indignación; era un gran sufrimiento, soledad, que no les permitía comprender por qué sucedió así, muchos ni creían ni creen, que esté sucediendo, que se dude de entregarles a su ser querido. Quedaron en un gran vacío, insatisfechos, enojados, desamparados, solitarios, sin ninguna esperanza. Reconstruirse los ha llevado a meses de terapia para poder entender las circunstancias de la naturaleza y la fragilidad a la que estamos expuestos; además del apego a nuestros seres queridos, comprender la aceptación de no poder estar con ellos, de no poder darles esa palabra de aliento en el último instante no es agradable para nada, se desea y aspira a tener ese privilegio.

No obstante, cada caso es distinto; para mí ha sido una labor gigantesca, poder contactar con ese dolor y revertirlo para que puedan sanar esa etapa a fin de que comprendan y acepten los hechos tal y como sucedieron y suelten a su ser querido con ese amor que los unía. Había noches que también lloraba por esos casos y pedía fuertemente a mis seres queridos fallecidos que fueran a consolar sus corazones, sus almas, que dieran fuerza a mis palabras y que fueran las correctas para que pudieran comprender y sanar su duelo, apegos culpas y demás pensamientos; me ayudaba mi propia experiencia, ya que también yo había pasado por ello, aunque por más que quieras mantenerte profesionalmente firme ante esta situación no dejan de conmoverte muchísimo todos los casos y terminé tomando también mi terapia personal; y en el grupo de Café, Té y Cultura mandaban chats de WhatsApp de todo tipo que me ayudaron a aguantar los momentos en que me aislé en mi propio dolor por mis pérdidas; esos mensajes chistosos y de aliento, aparentemente sin sentido, “me hicieron un día más”, me animaron a seguir, me dieron sin duda una gran familia sin cara ni forma, pero presente todo el tiempo, ¡gracias amigos!

También como tortillas en fila unas tras de otras: familias que no se ocupaban de lo que pasaba con sus hijos, personalidades ocultas, gay, lesbianas, drogas, niñas y niños abusados en las escuelas y a cargo de sus cuidadores de confianza, violaciones, abortos no deseados, alcoholismo, violencia familiar, divorcios a consecuencia de infidelidades mantenidas en secreto, crisis existenciales y enfrentamientos con los familiares por el encierro y la falta

de paciencia y comprensión de los implicados, quienes preocupados, angustiados, pedían ayuda. Este encierro hizo conocer aspectos muy importantes dentro de esas familias que creían que dar todo lo material a los hijos u otros familiares era suficiente y bueno; afortunadamente, descubrieron lo contrario y pusieron mucho de su parte para rescatar esos momentos perdidos que, a veces tan insignificantes son los más importantes, como sentarse a la mesa a desayunar, comer, cenar, platicar, dirigir en los estudios, escuchar, tratarse varias familias que no se conocían, recuperarse, entenderse, escucharse, mantenerse, dividirse las labores, valorarse, verse como seres humanos que sienten que existen, ser vistos y reconocidos por ellos mismos por quedarse sin sus familiares, y, junto con los sobrevivientes, adaptarse a nuevas formas desconocidas de vida y seguir con lo que quedó.

En fin: la pandemia nos puso pruebas para valorar la vida y vivirla sin tanto estrés, con lo básico, calmarnos ante las exigencias propias de la naturaleza y sus continuos cambios, virus, terremotos, lluvias, erupciones, etc., tantos movimientos... Es momento de mirar hacia nuestros adentros, y valorar lo importante de reunirnos en familia.

Solo me queda dar las gracias por estar en vida dando este pequeño testimonio de lo que viví un tiempo sola y en silencio con la naturaleza, y reconocer que somos tan pequeños y vulnerables ante la inmensidad de este mundo, respetarlo, cuidarlo, amarlo porque estamos unidos con todo lo que está en él, en la distancia y la mente están otros que nos acompañan incluyendo los pensamientos, emociones, sentimientos, y las acciones... Todo depende de qué enfoque le demos.

Rosa Elena Andrade González  
rose\_helen01@hotmail.com



# A ARELLANO

## La vida magisterial universitaria durante la pandemia



Alcé la cabeza para ver quién gritaba, y por vez primera el sol besó mi desnudo rostro, y mi alma se inflamó de amor al sol, y ya no quise tener máscaras. Y como si fuera presa de un trance, grité: “¡Benditos! ¡Benditos sean los ladrones que me robaron mis máscaras!”

Gibrán Khalil

Soy docente de la Universidad Autónoma de Querétaro y parte del grupo de crecimiento personal Café, Té y Cultura. Quiero compartir en qué ha consistido mi trabajo desde la virtualidad durante la pandemia.

Dividiré la reseña en cuatro partes: docencia, investigación, tutorías y coordinación de la Maestría en Arte para la Educación en la Facultad de Bellas Artes, que son las áreas donde descansa mi labor como docente investigadora universitaria.

### **Docencia**

Desde el 16 de marzo del 2020 trabajo en casa, ante la pantalla de una laptop; mi interacción con los estudiantes se ha reducido a verlos y que me vean en un “cuadrado”, ha implicado adaptaciones al material didáctico que usaba para impartir las clases, pero quizá lo más difícil ha sido enseñar a bailar folklor a través de la plataforma Zoom, buscar el enfoque adecuado para que se me vean los pies, conseguir que se escuche la música con nitidez, ver cómo ejecutan los pasos los estudiantes en su casa y hacer correcciones o pedir que repitan el ejercicio hasta conseguir el objetivo. Imaginen lo que es enseñar técnicas de arte para la educación —que es una materia eminentemente práctica— desde el confinamiento, proponer técnicas de plásticas, de música o de literatura sin sentirnos recíprocamente al lado, querer cantar en coro sin que se acople la voz en la plataforma usada, o bien compartir los videos que ilustran o refuerzan el trabajo sin poder observar las reacciones en los rostros receptores. En fin, ha sido difícil pero no imposible para nosotros, el profesorado, pero, tengo la sensación de que les estamos “quedando a deber” a los estudiantes que optaron por una carrera presencial y práctica y que en su lugar tienen una formación a distancia y en solitario.

Bueno, eso cada clase, solo para llegar al fin de semestre y decidir cómo hacemos un cierre a través de una muestra artística-educativa con los estudiantes de la Maestría en Arte para la Educación, si antes de la pandemia la actividad incluía una conferencia magistral y la interacción con quien presentaba la ponencia en vivo y a todo color, la exhibición de sus producciones académicas y la retroalimentación del equipo docente. Pues bien, ahora la invitación al público por medios digitales ha dado como consecuencia el aumento de “asistentes” pero nos falta la presencia cálida, la palabra in situ y la fuerte sensación de pertenencia.

El colmo quizá esté en que atiendo también un grupo que ahora cursa el tercer semestre de su carrera y que no se han visto nunca en persona, solo se conocen a través de la pantalla.



Habría que preguntarnos si en aras de cuidar la salud física (que es importante sin duda) no estamos incurriendo en omisiones graves como faltar a la normatividad, porque esta ha aprobado programas presenciales e integrales (los cuales atienden a las áreas de desarrollo cognitiva, psicomotriz y afectivo-social) y nosotros únicamente estamos atendiendo el área cognitiva y parcialmente las otras dos.

### **Investigación**

Dentro del trabajo que realizo está la investigación. Quiero contar que ha sido muy difícil cumplir con los compromisos de investigación en lo relativo al trabajo de campo; pareciera que el Internet puede solucionar y acercarnos a todo, pero no es así; la investigación es un reto que nos hace sufrir cuando de compromisos con plazos a cumplir se trata; es mi caso: debía cerrar un proyecto de investigación, pero no contaba con información que tenía que recabar en visita de campo; la actividad se pospuso un año; ya con “el agua al cuello” pude viajar y entrevistarme con las personas que me proporcionaron información suficiente para hacer el informe técnico de la investigación. Mi trabajo se enmarca en el área cultural educativa, pero imagine áreas de ciencias duras donde los experimentos, ensayos o toma de muestras se vieron interrumpidas. ¡Qué caos! Sin embargo, “a todo nos acostumbramos menos a no comer” y pude cerrar el proyecto de investigación en tiempo y forma.

Por supuesto, nuevas temáticas de investigación se han abierto con la pandemia de por medio; en el ámbito social, sobre todo, observar las conductas de los seres humanos “en cautiverio” o en condiciones que modifican su estilo de vida siempre será interesante, como lo es mirar cómo vamos saliendo de una ola para entrar a otra.

### **Tutoría**

Las tutorías son una estrategia educativa que devuelve el rostro humano al estudiantado; es un privilegio que las y los estudiantes te soliciten ser su tutora, aunque a veces eres asignada, para equilibrar el trabajo de tutoría; en todo caso es la gran oportunidad de acompañar a quienes tutoras a lo largo de su trayectoria estudiantil asesorándoles, aconsejándoles o bien entusiasmándolos en el día a día.

Mi labor como tutora la realizo en dos tipos de tutoría, individual y grupal. Este semestre cuento, en la individual, con 14 tutoradas(os) individuales, con quienes me reúno virtualmente una vez por mes o cuando requieren comentar algo o necesitan hablar con alguien para paliar la soledad que viven frente a la pantalla. A continuación, transcribo algunas líneas capturadas en una tutoría al Estudiante 1, para dar una idea de cómo intervengo a la distancia en esta hermosa labor:

- La carrera le está gustando, pero se le ha hecho pesado entregar las bitácoras de cada clase y las tareas.
- Refiere que no le alcanza el tiempo para hacer las tareas de todas las materias y estudiar. Como necesita organizar sus tiempos, se le recomienda llevar una agenda de trabajo.
- Se ha sentido bien, pero la ansiedad a veces aparece porque su computadora falla o bien porque el Internet que tienen contratado en su casa es de baja potencia y el estrés de perder la clase es inevitable. Se le recomienda hacer tareas pequeñas que le remuneren y le permitan ahorrar para comprar una computadora y(o) pagar un mejor servicio de Internet y cumplir responsablemente con sus tareas, recordando que el semestre se aprueba desde el primer día de clase y no con los exámenes finales.

Algo muy especial se siente cuando un grupo de estudiantes te pide que seas su tutora. Y, en mi caso, la tutoría grupal es una “estrellita” por mi buen desempeño y por supuesto que no me puedo negar. La tutoría grupal también es virtual, nos encontramos en la misma sala de Zoom y tratamos asuntos que permitan el desarrollo grupal, el crecimiento que como célula viva merecen todos los grupos para ayudarles a avanzar de una etapa de desarrollo a otra.

En una de las tutorías grupales tomamos como base de la sesión la lectura del libro *La ardilla miedosa*, de la autora Mélani Watt (2006), con objeto de significar la importancia de la rutina, de sus modificaciones, y utilizar la metáfora de las alas de la ardilla miedosa para hablar de quiénes son sus alas durante los años que dure su carrera y después, cuando se despeñen como profesionistas. El objetivo de la actividad fue ponderar que el grupo no es simplemente un puñado de seres humanos reunidos por un objetivo —en este caso, formarse como licenciados—, sino que es una familia que no eligieron, pero en la que pueden y deben apoyarse para aprender a ser humanos y profesionales del campo disciplinar elegido.

Por supuesto, tanto en la tutoría individual como en la grupal, se echa de menos la presencia física, el calor de los cuerpos, los olores y hasta los humores para sentir que estamos vivos, que juntos existimos y gestamos en favor de los diferentes grupos sociales.

### **Coordinación de la Maestría en Arte para la Educación**

El espacio administrativo también ha tenido lo suyo durante la contingencia social de salud. Resulta que el trabajo que implica administrar los recursos de un programa educativo y ser parte de grupos colegiados y de trabajo académico ha implicado numerosas horas sentada frente a la computadora. Las reuniones se han incrementado y, como se puede suponer, de cada una de ellas surgen nuevas tareas organizativas, documentos que redactar, formatos que llenar y por supuesto situaciones de gestión por resolver. Quizá lo más difícil de ser coordinadora de un programa de posgrado en “tiempos de guardar” sea el mantener el optimismo en alto para sí y para entusiasmar al profesorado y estudiantado a pesar del cansancio de los ojos, del cerebro, de la espalda y de todo el cuerpo. Baste decir que me duelen los isquiones por las 14 a 16 horas al día que significa cumplir con las tareas enunciadas.

En fin, el periodo de contingencia sanitaria ha sido y es una gran lección de vida, ha sido la oportunidad de “disfrutar nuestros espacios en casa” y también de sufrirlos, ha sido y es la ocasión de comer a nuestras horas corriendo menos entre una actividad y otra, pero venimos acumulando kilos y fastidiando nuestra circulación. No hay de otra; por el momento, es lo que hay. Si nos gusta, es lo que hay; si no nos gusta, es lo que hay. Trátemos —al menos yo lo intento— de sacar el mejor provecho, productivamente hablando, de este “retiro voluntario”, de este espacio para estar con uno mismo y con los demás a la distancia. Soñemos, no dejemos de soñar con que volveremos a la playa o a la montaña con la cara al sol, celebrando sentir el calor y la luz en todo el rostro, como cuando le roban la máscara al loco aquel:

Me preguntáis cómo me volví loco. Así sucedió:

Un día, mucho antes de que nacieran los dioses, desperté de un profundo sueño y descubrí que me habían robado todas mis máscaras —sí; las siete máscaras que yo mismo me había confeccionado, y que llevé en siete vidas distintas—; corrí sin máscara por las calles atestadas de gente, gritando:

—¡Ladrones! ¡Ladrones! ¡Malditos ladrones!

Hombres y mujeres se reían de mí, y al verme, varias personas, llenas de espanto, corrieron a refugiarse en sus casas. Y cuando llegué a la plaza del mercado, un joven, de pie en la azotea de su casa, señalándome gritó:

—Miren! ¡Es un loco!

Alcé la cabeza para ver quién gritaba, y por vez primera el sol besó mi desnudo rostro, y mi alma se inflamó de amor al sol, y ya no quise tener máscaras. Y como si fuera presa de un trance, grité:

—¡Benditos! ¡Benditos sean los ladrones que me robaron mis máscaras!

Así fue que me convertí en un loco.

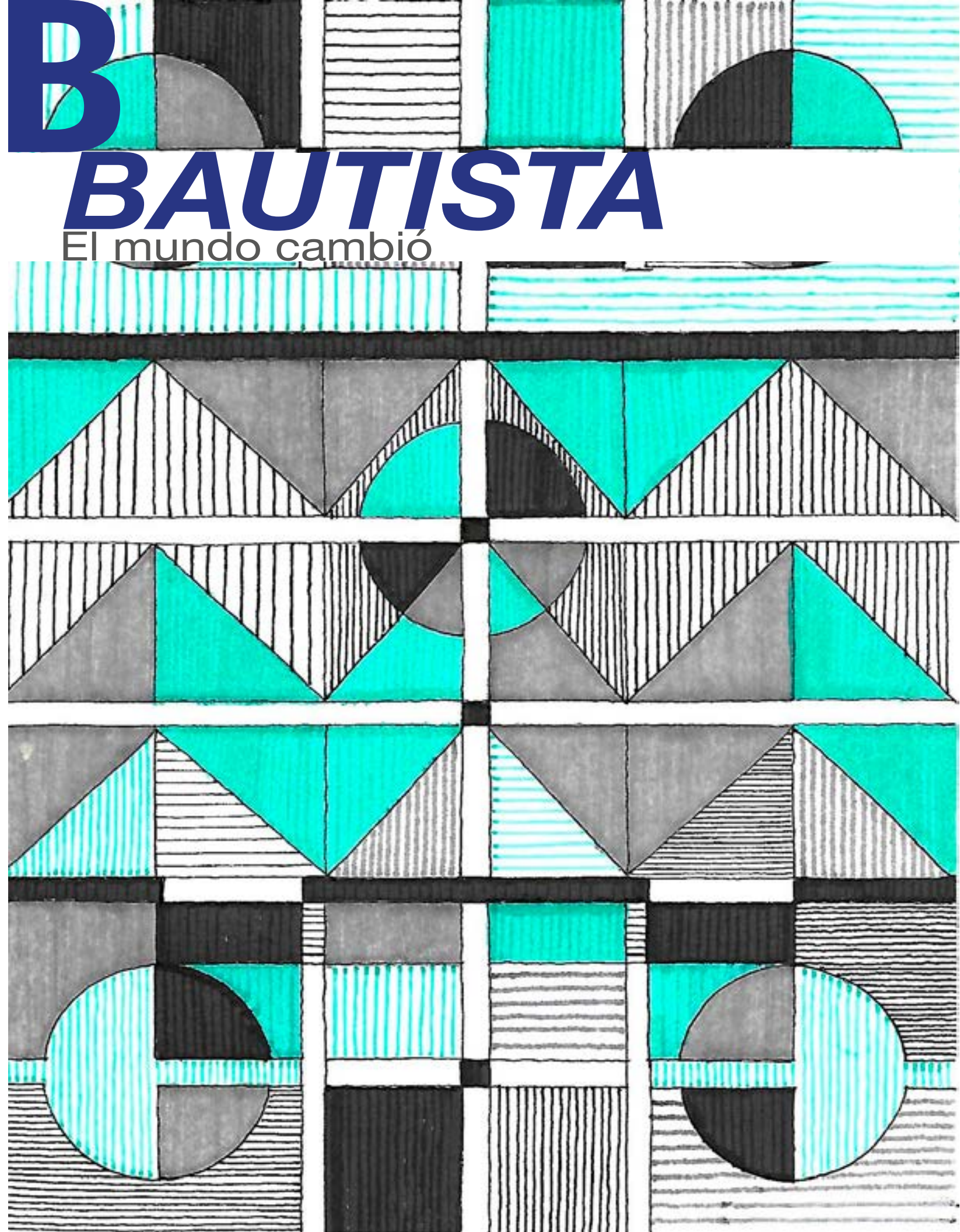
Y en mi locura he hallado libertad y seguridad; la libertad de la soledad y la seguridad de no ser comprendido, pues quienes nos comprenden esclavizan una parte de nuestro ser.

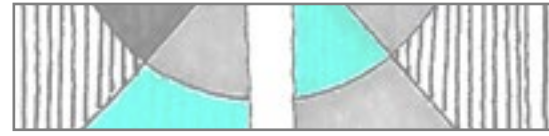
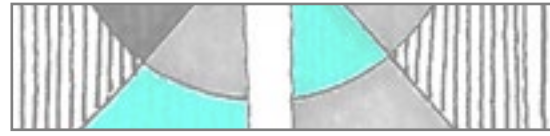
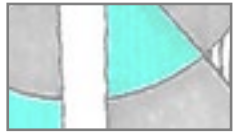
Pero no dejéis que me enorgullezca demasiado de mi seguridad; ni siquiera el ladrón encarcelado está a salvo de otro ladrón.

Gibrán Khalil Gibrán. El Loco (1918).

Recordemos también a Víctor Frankl, quien en su texto El hombre en busca de sentido (1946) nos procura mensajes como: “¿Tiene algún sentido todo este sufrimiento, todas estas muertes?; o bien, “A un hombre le pueden robar todo, menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino”. Así pues, hagamos lo mejor que podamos con lo que tenemos.

María Josefina Juana Arellano Chávez  
josefinarellano63@gmail.com





La COVID-19 nos llevó a valorar la comunicación, el tiempo, los privilegios, la salud, la estabilidad laboral y las interacciones humanas...nos dejó sin prisa por salir a convivir, aun con uso de cubrebocas, caretas y con todos los cuidados recomendados, pero sí con una necesidad enorme de abrazar a nuestros seres queridos: padres, hermanos, sobrinos y amigos.

Esta pandemia, como a muchos otros seres humanos, me tomó de sorpresa y me hizo sentir un torbellino de emociones que cambiaban día con día, así como cambiaba la situación mundial y nuestro conocimiento acerca del ahora famoso virus SARS-CoV-2.

Uno de los principales sentimientos que predominaba era el miedo: el constantemente pensar en llegar a enfermarme, el contagiar a algún miembro de mi familia, el sufrir alguna de las muchas otras consecuencias que se asociaban a este virus que evolucionaba y mutaba constantemente. Parecía existir un sinfín de consecuencias que uno podría llegar a lamentar, pero tomé fortaleza gracias a mi fe, orando por los míos y por el mundo entero. Diario existían noticias trágicas; no solo a nivel mundial, pues cada vez se acercaba más el virus a nosotros y cada día nos enterábamos de algún amigo o conocido que se había enfermado, desde un caso leve hasta un final mortal y trágico, hasta que, desafortunadamente, la tragedia también llegó a mi familia. Personalmente, considero que este evento hizo que cambiara el concepto que teníamos sobre la muerte, la tragedia nos abrió los ojos para apreciar más intensamente la vida, no dar nada por hecho y valorar más a las personas cercanas a nosotros. Nunca se sabe cuándo va a ser la última vez que nos digamos “adiós”.

Reflexionamos dentro de nuestro núcleo familiar —madre, padre e hijas— y nos dimos cuenta de que los nuevos cambios no solo incluían emociones sino también la necesidad de hacer un ajuste radical en nuestras vidas. Había planes que se tuvieron que poner en pausa, objetivos que no lograron concretarse porque el mundo se paralizó. El impacto mundial fue tremendo; nos lanzó a un escenario complejo e incierto. Se reconoció y fortaleció la importancia de la higiene y limpieza totales. Nos reinventamos, nos apoyamos más que nunca, y esta transformación y convivencia me permitieron reconocer aún más las cualidades y talentos de cada miembro de mi familia.

Nos valíamos de nuestros familiares pertenecientes a la comunidad científica para informarnos, educarnos y re-educarnos así como para ayudar a divulgar información verídica, porque entendíamos que es necesario transmitir el conocimiento de una manera que fuera digerible para la comunidad en general. Nos acostumbramos a “la digitalización” y a lo “virtual”, que, como se hicieron más parte de nuestras vidas, enfatizaron lo muy importante que era reconocer y alejarse de las fake news.

No obstante, también había otros temas preocupantes para nosotros y quizá también para gran parte de la población. La economía familiar y mundial se tambaleaba, la política parecía flaquear cuando más se necesitaba y los apoyos eran escasos. Esto también sirvió para replantear necesidades y deseos. Nos dimos cuenta de malos hábitos, como el acumular

objetos, ropa, calzado, y el destinar de manera errónea nuestros recursos. Tomamos conciencia de lo necesario y de lo innecesario; el tiempo en cuarentena te orilla a hacer una introspección y plantearte un nuevo escenario con esta visión enfocada a los cambios económicos y políticos del momento.

Concentrados en todas estas circunstancias, la COVID-19 nos llevó a valorar la comunicación, el tiempo, los privilegios, la salud, la estabilidad laboral y las interacciones humanas. La pandemia nos dejó prisa por salir a convivir, aun con uso de cubrebocas, caretas y con todos los cuidados recomendados, y con una necesidad enorme de abrazar a nuestros seres queridos: padres, hermanos, sobrinos y amigos.

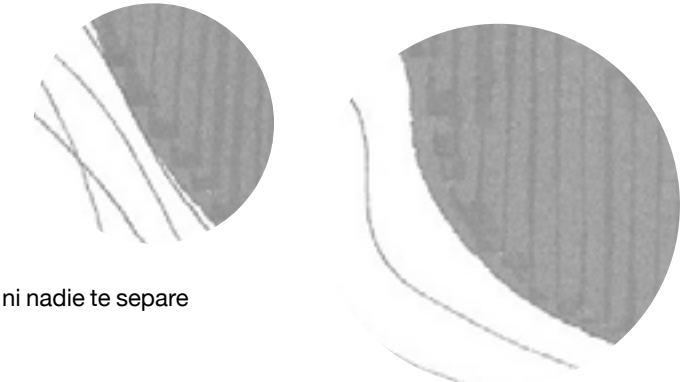
La pandemia del virus SARS-CoV-2 me dejó con todas estas reflexiones, pero sobre todo me dejó el saberme viva y el poder contar mi historia.

Margarita del Carmen Bautista Torrentera  
maggiebautistat@gmail.com



# BENAVIDES Y DÍAZ

## Distancia



No importa si son 42 km o 2 m de distancia: no permitas que nada ni nadie te separe de aquello ni de aquellos a quienes amas.

‘Distancia’: El intervalo entre dos puntos o sucesos. Una palabra a la que se le ha guardado mucho respeto y en ocasiones miedo, en especial en estos días.

Pero hoy no, hoy fue un día extraordinario. Después de meses, pude por tercera vez volver a ser testigo de la grandeza humana, del colectivo vibrando, del contagio de los corazones alegres y, sobre todo, de por lo menos cuatro horas de puras sonrisas únicas que no se ocultaban detrás de ningún trozo de tela.

¿Qué mejor medicina que esa?

No importa si son 42 km o 2 m de distancia: no permitas que nada ni nadie te separe de aquello ni de aquellos a quienes amas.

*(Texto escrito al concluir el Maratón de Berlín en su 46ª edición)*

Tamara Benavides Díaz.  
tamara@tamsben.com

### Reflexión debida al “Bicho”

Sucesos personales y familiares fueron pocos, pero contundentes, de ellos no escribiré. Tras el encierro se instaló una monotonía desconocida. Sí, para este tiempo largo y difuso me dejé acompañar de frases que ayudaron a sostenerme en lo inesperado:

El peligro es real pero el miedo es opcional.

¡Mi tiempo es ahora!

La intuición es la fe liberada.

La paz es mejor que tener razón.

Nací en este planeta para trascender la oscuridad.

Estoy bañada de mi propia luz.

La salud es el “estado natural” del ser humano.

Vivo más desde el corazón y menos desde la mente.

Si me olvido de mí, dejo de existir.

Me nutro de la Belleza, volviéndome sensible a la Vida.

La soledad existencial es una zona que está llena de energía.

¡Contengo de forma fluida!

El camino de cada uno es único.

Yo soy responsable de mí y todo comienza conmigo.

La gratitud es la memoria del corazón.

Honro el legado de mis padres.

Para multiplicar, primero sumo.  
Valoro mi "capacidad de espera" dada desde las menstruaciones y embarazos.  
El ciclo es la expresión más básica de la fuerza vital que anima al Universo.  
Todo gira desde las galaxias y planetas hasta los átomos y electrones.  
El ciclo es la fuerza de base.  
Lo que se niega, se complica curar.  
¡Crear es crear!  
La comunicación es el aire que nos une a todos.  
Las mentiras tienen las patas muy cortas que al final se caen.  
Aprendo a utilizar más el corazón.  
Mi alegría es mayor que los obstáculos.  
Entiendo desde mi esencia que la vida puede ser injusta.  
Mi forma de ser me da la forma de padecer.  
El silencio no es la ausencia de sonido, es el sonido que está siempre.  
Aprendo a vivir en la incertidumbre.  
El caos es un orden desconocido.  
Preservo el futuro sin perder el presente evitando buscar recuperar el pasado.  
Este es un momento de grandes revelaciones.  
¡Aquí solo vibra el AMOR!

Así, llena de vida, salgo a la calle a caminar o correr gozando de las caricias del sol y el aire,  
con la certeza de que este tiempo pasará también.

Pandemia, febrero 2020 – septiembre 2021  
Recopilación: Mónica Díaz García.  
monidiazgar94@hotmail.com



Necesito pocas cosas y las pocas que necesito, las necesito poco.  
San Francisco de Asís.



## Introducción

La cita de San Francisco me parece que define, en buena parte, mis vivencias surgidas del fenómeno de la pandemia COVID-19 y, si me lo permiten, puedo asegurar que las de todos. El padre Francisco nos da una lección de humildad desde su natal Asís y, acompañado de la fidelísima Santa Clara, se nos anticipa en el tiempo al aleccionarnos con esa frase monumental, al igual que con esta otra que se antoja vegana: “Los animales son mis amigos y yo no me como a mis amigos”. El hecho de haber sido forzados a alejarnos de nuestra cotidianidad, constreñidos a un confinamiento aparentemente inofensivo e incómodo, nos ha resultado aleccionador al ser obligados a realizar un ejercicio de autoanálisis impensado en tiempos normales. Comenzó, hace año y medio, un proceso de reflexión estrictamente personal, involuntario e impuesto, que en un principio nos desconcertó, pero que al cabo de tantos meses nos convenció de que las cosas dejaron de ser como eran y que hoy estamos impelidos a ajustarnos a una nueva realidad social e íntima. ¡Íntima, así de cierto! El virus hoy nos ha quitado hasta el modo de caminar. Comenzamos, forzados y después de una cansina ruta plagada de sorpresas, a darnos cuenta de que necesitamos pocas cosas y las pocas que necesitamos, las necesitamos poco. Para mí esta es la lección más redonda que he podido asimilar y, si me lo permiten —repito— puedo asegurar que para cada uno de nosotros.

A continuación, me gustaría compartir con ustedes algunas reflexiones producto de este encierro que para mí en particular no resulta tan rasposo. Esto es así pues mi actividad principal al día de hoy es escribir y esta actividad, por intrascendente e inútil que sea, me fuerza a ser un poco ermitaño. Por lo tanto, el confinamiento no resultó tan dañino como pudiera suponerse, pues la soledad para mí es oro molido. Sin embargo, lo que en realidad me afectó, y mucho, fue la falta del contacto físico con mi entorno social. Mi convivencia con otros seres humanos se vio severamente afectada a grado tal que en repetidas ocasiones afectó severamente mi estado de ánimo. No obstante, el amor por la vida significó más que la penumbra que supone la muerte.

## Cuatro planos

Durante mi juventud aprendí fracasando. Tuve que llegar a la vejez, para entender. Enseñada quisiera comentar lo que para mí ha resultado vivir esta pandemia, al haber cobrado conciencia después de un poco más de ocho décadas de vida en este azaroso planeta.

En un precario análisis de fondo, partiendo de la premisa de que la naturaleza nos herramienta con errores de ingeniería básica, el ser humano, como parte del reino animal, fue dotado —ya sea por evolución espontánea o creación divina— de manera inapropiada: muestra poca destreza o habilidad para la cacería, una piel demasiado sensible para un entorno agresivo y fuerza física destacada por severos límites. Por eso tuvo que poner en juego sus facultades intelectuales y espirituales para sobreponerse a estas desventajas de diseño y, así, poder sobrevivir en una competencia desigual con el resto de la creación.

A partir de su nacimiento, la existencia de toda persona estará definida, tarde o temprano, por su nivel de comprensión y adaptabilidad, nivel en que, desde mi punto de vista, identifico como cuatro planos estructurales, áreas o espacios que le permitirán armonizar la convivencia en su espacio vital:

**1.Lo divino.** El ser humano buscó, busca y buscará afanosamente entender su existencia en su microuniverso. Esta visión cosmogónica podrá brindarle un sentido profundo a su presencia terrenal, y agradecerá a sus dioses o entidades divinas el alcanzar la felicidad, por lo menos en principio.

**2.Lo racional.** Corresponde al espacio cerebral con el que se dotó a cada hombre, herramienta que le permite utilizar un chip denominado inteligencia y a partir del cual razona y encuentra una lógica aplicada respecto a su entidad física, intelectual y, por consecuencia, a su actualidad. Podrá alcanzar un nivel tal de consciencia que legítimamente podrá llegar a desarrollar un crecimiento integral como individuo y como entidad social.

**3.Lo espiritual.** El hombre fue dotado con un espíritu o energía abstracta que le permite armonizar su existencia balanceando todos aquellos elementos que le son propios y que podemos encerrar en un solo elemento: el alma.

**4.Lo social.** Es el espacio en el que nos desarrollamos como entidades sociales o comunitarias y que generan un fenómeno peculiar, la identidad gremial: su cultura, sus costumbres, sus modismos o expresiones idiomáticas.

Cuando una persona logra equilibrar en su cotidianidad estos cuatro planos, podemos decir que vive una existencia armónica: significa que ninguno de estos planos predomina de manera absoluta sobre los otros, salvo tonalidades que obedecen a la vocación o el ánimo de generar estabilidad interior.

Considero que no será sano dar excesiva importancia solo a un plano específico y olvidar los otros tres. Verbigracia, una persona con vocación sacerdotal dará, desde luego, mayor importancia al mundo de lo divino, pero cuidará de no desequilibrar los otros planos. Hoy día hay personas que damos demasiada importancia al plano social y nos olvidamos del espiritual, por ejemplo. Otras deciden ir por la ruta de lo intelectual y dedican grandes esfuerzos en lograr éxitos académicos, aunque al final no se sientan tan felices como pudiéramos pensar; quedan satisfechas sí, pero en desarmonía, pues descuidaron en exceso

su parte social o su espiritualidad no estuvo presente en su camino. Permítanme ponerlo en términos coloquiales y mundanos: "...ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre". Armonía, puerta de entrada a un mundo feliz. Un ser humano más feliz respecto a otro será aquel que logre una mejor dinámica equilibradora de sus cuatro planos; no es pertinente hoy profundizar en esta hipótesis, pero pido que la tengas en mente y la puedas profundizar en algún momento.

Independientemente de esta realidad, al final se presentan fenómenos ajenos al ser humano, a la sociedad, que rompen con toda esta hermosa teoría de la armonía interior: podrá ser un desastre natural o una epidemia con la suficiente fuerza para convertirse en una Pandemia, así, con mayúscula. Tal es el caso que nos ocupa. Esta terrible experiencia rompió, para mi gusto, con todo lo armonioso que pudiéramos haber alcanzado en nuestra convivencia familiar, comunitaria, estatal, nacional o internacional. Hoy he vivido pendiente de los caprichos de una enfermedad que todos podemos entender —como si eso fuera posible— visitando los cuatro planos antedichos: ¿Es capricho divino? ¿Es un lamentable descuido racional? ¿Es resultado de la decadencia de valores espirituales? ¿O simplemente es producto de la estupidez humana globalizada como entidad social? ¿Cuál te gusta, querido y sufrido lector?

### **El hombre, lobo para el hombre (Homo homini lupus)**

Ante esta sentencia de origen latino, rescatada por Hobbes, hoy nos acompañan sin ser llamadas dos valiosas y peligrosas herramientas: la Internet y el celular, las cuales sustituyen el cálido contacto con nuestras redes familiares, profesionales y afectivas por mensajes cortos, caricaturas de nuestro lenguaje para expresar felicidad, enojo, nostalgia, deseo. El trabajo o estudio en casa se hicieron cotidianos y nuevas maneras de comunicación surgieron, y no nos importó que la risa se escondiera por los rincones.

Las mascarillas han servido, sí, para valorar aquel tiempo en que podíamos abrazarnos sin miedo, besarnos y decirnos lo que venía a la mente sin tapujos, es decir, sin cubrebocas. Los roces físicos nos fueron arrebatados y todo se sustituyó con saludos de corte oriental, evitando el contacto que es roce amoroso en nuestra cultura. En un santiamén, todo se convirtió en medidas precautorias, miedo y, en muchos casos, pánico. La muerte apareció en el horizonte del planeta y quedamos mudos ante el horror y lo increíble. La muerte dejó pronto de ser temida y parecía que todos querían morir, al burlarse de las tibias sugerencias de prevenir al virus flotante. Además, como muestra de la pequeñez humana, el mundo politizó en extremo la pandemia y los intereses económicos surgieron como el monstruo detrás de la ingenuidad de un ser humano que abandonó su dignidad, dejando la esperanza en las veredas que idílicamente lo llevarían a un estadio feliz. A las voces de los profetas y los guías espirituales, se les cerraron las puertas. Todo se convirtió en expresiones de egoísmo y nos olvidamos del prójimo, del hermano, y la inteligencia, ese chip maravilloso, quedó en off.

### **Solitud**

El ser humano, aunque gregario por naturaleza, en definitiva no lo es, pues ama la soledad como un recurso para encontrar sosiego en un mundo que siente a veces que lo ahoga, para satisfacer sus grandes deseos de armonizar su vida interna, para escuchar la voz de su espíritu. ¡Ah, qué hermosa la poética soledad que hace que sor Juana Inés de la Cruz escriba: "Querer vivir sola; de no querer tener ocupación obligatoria que embarazase la

libertad de mi estudio, ni rumor de comunidad que impidiese el sosegado silencio de mis libros"! Octavio Paz lo confirma al describir esta soledad como doble: "...la de la celda y la de sus lecturas". Federico García Lorca, el poeta hecho de plata y limoneros, el de los muslos nacarados de su amante cuando la llevaba al río, describe de manera eléctrica la soledad cantando al amor punzado por la soledad, en unas cuantas líneas doradas: "Con esta soledad. De sagradas goteras. De lejanos aullidos. De monstruoso silencio. De luna congelada. De noche para otros. De ojos bien abiertos. Con esta soledad inservible, vacía. Se puede algunas veces entender el amor".

Por otro lado, y para entender mejor la importancia de la soledad en esta época de crisis existencial, debo mostrar como asidera del ser humano, en cualquier latitud, a la mujer como elemento de cohesión en la actual sociedad universal. Nos relata en nuestra dramática actualidad Araceli Ardón que "Si la soledad es un Dios con cuerpo humano, o antropomórfico, como dirían los amantes de las palabras complicadas, le hemos puesto alma femenina, para que nos cuide como una madre. La Diosa Soledad. De pequeña nunca sentí la soledad como algo negativo, por eso creo que ese aprendizaje viene después, de mano de las autoridades, claro".

### **Percepción**

Al momento de aceptar colaborar en este ejercicio literario, me di a la tarea de invitar, vía redes virtuales, a algunos amigos: "Estoy escribiendo una colaboración y necesito tu ayuda: Como todo en la vida, las experiencias por terribles que estas sean, siempre nos dejan una lección o aprendizaje que podemos reconocer como beneficio. En lo personal, familiar, comunitario o a nivel de nación, la pandemia que nos tiene aprisionados, ¿consideras que ha aportado una o hasta tres experiencias, dignas de reconocerse como positivas o benéficas? Te agradeceré las menciones brevemente. Gracias. Por ejemplo, he podido identificar al miedo y he aprendido a manejarlo y controlarlo".

Recibí una generosa cantidad de menciones; fueron desde un modesto comentario hasta el envío de copias de textos completos. En obvio respeto de tu espacio y tolerancia, lector, solo he de mostrar lo que considero una muestra de lo que mis amigos perciben: Es clara la lección que deja en nosotros esta experiencia maléfica, al mencionar 91 conceptos positivos y distintos entre ellos como abrazar, adaptar, agradecer, alimentar, alma, amanecer, amar, amistad, etc. Desde el punto de vista no positivo, descubro únicamente 19 conceptos, tales como: gravedad, imposición, incertidumbre, irresponsabilidad, manipulación, miedo, misterio, etc. ¿Estaremos aprendiendo algo que nos permita ser mejores, crecer, pero que no advertimos cabalmente? Al final, la esperanza sobrevive, pero solamente el tiempo nos dirá la verdad que hoy se nos oculta.

Yo, solo frente a mi universo, quiero estar en armonía conmigo mismo, en esta soledad impuesta producto de mi proclive naturaleza al silencio o siguiendo el llamado gregario de mi comunidad o escuchando la voz interna de una conciencia en ebullición constante. Deseo con fervor alcanzar la armonía entre los espacios que me tocó vivir. Que me llegue la paz deseada por imitación, por osmosis o por contagio. De cualquier manera, alcanzar la paz y armonía interiores, para poder estar acompañando a mis hermanos, para ayudar, para convencer de que vivir es mucho mejor que abandonar este hermoso barco.

Emilio Luis Castelazo de los Ángeles  
e\_castelazo@hotmail.com



# FERREIRA

## Mi tiempo

### ALTURAS

*Yo no distingo ya  
desde un piso cuarto  
un cetro de oro de un bordón de palo.  
Y pienso que a mil metros,  
desde el vuelo perdido de los pájaros,  
debe de ser lo mismo  
la toca de una bruja que el capuchón de un santo.*

*Y más allá de ese vuelo  
más alto... muchísimo más alto, desde el sitio de Dios,  
fuera del tiempo y del espacio,  
el hombre no se verá ya  
ni grande ni chico, ni bueno ni malo”.*

León Felipe

Con ese poema suyo, León Felipe inspiró en mí una visión crítica para observar al conjunto de seres humanos, en su comportamiento y sus movimientos de manera más empática y crítica.

Desde que pude darme cuenta de la magnitud de esta pandemia, empecé a ver a la humanidad como una especie animal más en este planeta; me percibí como parte de un conjunto de hormigueros interconectados, que tuvimos que meternos en nuestros respectivos agujeros para protegernos de un “elemento” dañino, microscópico, tan pequeño que caben 10 mil en la punta de un alfiler. Un enemigo común, mortal, invisible y que nos usa para replicarse. Por sí solo, no puede.

Nunca antes en la historia de la humanidad se había afectado tan dramáticamente a la totalidad de los grupos humanos de manera simultánea. El sistema globalizado al que habíamos llegado se paró de la noche a la mañana. El mundo se detuvo estupefacto y el molde se rompió: las economías, los sistemas de comunicación y de movilidad, el comercio, la organización de la vida cotidiana, todo dejó de funcionar, y empezamos a transitar por la incredulidad, el miedo y la confusión, iniciamos paulatinamente cambios de hábitos y roles necesarios para evitar el contagio. El confinamiento y la búsqueda de mecanismos provisionales de comunicación, trabajo y sobrevivencia han dominado nuestra atención y nuestra acción. Nos hemos mantenido en la incertidumbre, unos encerrados activos, otros encerrados aburridos, muchos jugándose la vida por necesidad, quienes por necesidad y muchos más enfrentando la falta de empleo, de espacio, de esperanza, llorando a sus muertos.

Estoy convencida de que nada regresa a lo que ya fue; el pasado, pasado es, y para mí el



2020 es un segundo A.C. y D.C.; solo que ahora la C es de COVID y no de Cristo, y no nos damos cuenta de que somos actores del inicio de una nueva era de cambios —lentos y estructurales— de la humanidad. El problema era la “normalidad” a la que nos habíamos acostumbrado sin cuestionarla: nos acomodamos al molde del sistema, aceptamos sus ventajas, cerramos los ojos ante sus desventajas tanto personales como sociales y ambientales, simplemente nos dejamos llevar por la fuerza de la inercia.

Frente a los impactos actuales y futuros de esta pandemia, habrá muchas transformaciones, lentas y costosas social y económicamente que pondrán a prueba a la especie humana. Hemos descubierto, desnudos, nuestra fragilidad, pero el confinamiento también nos ha permitido pensar, y valorar algo tan simple como respirar sin pensar. Hasta ahora, el único ganador ha sido el planeta, que también ha respirado gracias a autos parados en el garaje y a mudas chimeneas de la gran industria que ha frenado involuntariamente un modelo económico basado en producir, consumir, tirar y contaminar, para volver a producir, consumir, tirar y contaminar... en un ciclo perverso de deterioro de la calidad de vida de los seres humanos y de la biodiversidad del planeta.

El futuro es incierto por la magnitud de impactos que todavía no vemos ni medimos ni solucionamos; es como un lienzo en blanco o en negro, sin imágenes o contenidos; un escenario con dos lecturas, dos opciones y dos actitudes con sus respectivos matices intermedios.

La primera es que ese lienzo en negro es el vacío. Vacío que crea angustia y genera una espera pasiva, porque pensamos que lo que vivíamos estaba bien, sufrimos por no tenerlo, y seguimos esperando y esperando y esperando a que regrese “la normalidad”, cuando “la normalidad” era el problema; esto genera sufrimiento, lamento por estar amarrados al pasado, inactividad, frustración, enojo y competencia.

La segunda lectura nos proporciona la oportunidad de ver ese futuro como un lienzo en blanco. Un maravilloso lienzo en blanco para empezar a llenarlo pintándolo con sueños, nuevos retos, utopías —como dice Galeano— que nos hacen caminar. Utopías y cambios con rumbo, personales y colectivos, disfrutando, regando y alimentando la creatividad para reinventarnos, atreviéndonos a soñar y a caminar día a día, poco a poco, paso a paso, para llegar ahí.

Yo doy gracias por estar viva, por tener esperanza y la capacidad de reflexionar para descubrir lo que tenemos que aprender y saber cuál es la lección de esto que está pasando. Brindo por ello, y solo quiero convocar a que no esperemos sin cuestionar, no esperemos sin imaginar, no esperemos sin trabajar, no esperemos sin aportar, no esperemos sin dar gracias por estar siendo protagonistas de este momento que marcará la historia del mundo. Ese lienzo en blanco es para escribir o pintar o grabar muchas nuevas y grandes historias. Solo así las vidas y el dolor de tantos millones de seres humanos que no tienen la suerte de nosotros habrán valido la pena.

Agradezco mi historia y solamente quiero seguir siendo parte de las fuerzas que construyen un mundo mejor, buscando día a día cómo poder crecer hacia adentro y hacia arriba, como parte de la creación de una nueva conciencia, una nueva conciencia que aprecie, valore, cuide y disfrute de cada instante, cada movimiento, cada respiro, cada mirada propia y de los demás, al reconocernos parte de un todo, con el mismo origen y el mismo destino.

Escribió Eduardo Galeano:

*La utopía está en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos.  
Camino diez pasos y el horizonte se desplaza diez pasos más allá.  
Por mucho que camine, nunca la alcanzaré.  
Entonces, ¿para qué sirve la utopía? Para eso: sirve para caminar...*

María Antonieta Ferreira y Garza  
TONI.  
latoni3@hotmail.com



# KUHLMANN y KUHLMANN

## ¿Qué hemos aprendido en esta pandemia?

Esta pandemia nos metió en nuestra casa. En realidad, podemos hablar de dos casas: nuestra casa física, que está formada de ladrillos y muros, en donde habitamos, comemos, dormimos y estamos; pero también nos ha metido en nuestra casa interior, en nuestros sentimientos, en nuestro mundo interior.

La pandemia nos ha cuestionado, nos ha traído facturas pendientes que teníamos que pagar y que la vida y la dinámica tan acelerada que vivimos nos permitía posponer para otro momento.

Yo pienso que cada uno de nosotros vivió la pandemia de manera distinta, y cada uno de acuerdo con las cosas que debía resolver de su vida. Hay quienes tuvieron que sufrir la muerte de seres queridos, los hay quienes tuvieron que convivir con su pareja y enfrentar temas no resueltos de su relación, otros más hubieron de compartir sus herramientas de trabajo, los espacios de su casa y recursos con sus hijos.

Quedamos constreñidos a convivir a diario con el miedo a contagiarnos; al principio, sin saber bien de qué forma se podía contagiar uno, y poco a poco hemos aprendido a vivir con la pandemia.

Vemos diferentes niveles de conciencia entre nosotros. Unos no se han querido vacunar por miedo a padecer efectos secundarios con la vacuna; otros se resisten a usar el cubrebocas pretendiendo que ellos no se van a enfermar; otros más, no pudieron renunciar a sus compromisos sociales (como festejos de boda) y en medio del contagio decidieron que no los podían posponer, pero muchos han cambiado la fecha de su boda varias veces o se han aislado de los demás y se dejan dominar por el miedo a contraer la enfermedad.

Nosotros tuvimos la suerte enorme de recibir a Pedro, nuestro hijo, en nuestra casa de nuevo, después de casi 10 años de haber ido a estudiar su carrera en el Distrito Federal (hoy Ciudad de México) cuando tenía 18. Al inicio de la pandemia nos comentó que vendría a casa por unos 15 días, y su estancia se prolongó por más de un año. En todo este tiempo pudimos reencontrarnos con él, conocer su vida, disfrutarlo, convivir con él como adultos, aconsejarlo de su reciente ruptura de pareja y acompañarlo mientras se recuperaba. Paulina —mi esposa— y yo sentíamos que él nos había dejado demasiado joven pero que ahora completaba su estancia en casa posibilitada por todo lo de la pandemia. A mitad de esta, Pedro renunció a su trabajo y se recontrató en otra empresa al poco tiempo. Pudimos acompañarlo en todo ese periodo de transición. Empezamos los dos a entrenar en el 2020 para prepararnos para una carrera de natación, la cual se canceló dos veces; sin embargo, en este año pudimos competir y disfrutar de estar juntos nadando y celebrando los éxitos. La pandemia nos ha forzado a ser pacientes, a darnos cuenta de que no necesitamos de tantas cosas superfluas, nos ha regresado a lo esencial.

La fiesta de fin de año del 2020 fue totalmente atípica, aunque no dejo de reconocer que tuvo un encanto y un toque especiales. No podíamos reunirnos con los grupos de amigos o

de familiares pues estábamos en medio del confinamiento y decidimos celebrarla en nuestro pequeño grupo de tres. Primero, con cierta nostalgia por no poder organizar una fiesta, pero la pandemia nos enseñó a recibir este año de otra manera. Teníamos el día completo para cocinar —lo que nos sobraba era tiempo— y determinamos hornear una carne muy especial cuya preparación nos llevó todo el día. Cenamos los tres, platicamos sin prisa y reconozco que es la mejor cena de año nuevo que he tenido.

La pandemia nos ha enseñado a ser humildes y a darnos cuenta de que las generaciones nos necesitamos unas a otras. Pedro nos ha compartido muchos implementos modernos de tecnología y nos ha enseñado trucos y aplicaciones que no conocíamos. Nos enseñó la practicidad de comprar cosas en línea.

Profesionalmente, la pandemia nos exigió aprender a ser más flexibles y a fluir con la vida sin resistirnos: tuvimos la necesidad de cancelar un viaje y perder los boletos, porque los call centers de las líneas aéreas estaban saturados y se vencieron los plazos de las prórrogas que nos habían dado para viajar. Algunas aerolíneas respondieron y mostraron flexibilidad; otras, no.

También me vi obligado a diseñar en formato en línea los cursos que tradicionalmente hacía presenciales. Pero el gran beneficio fue que estos cursos eran en el Estado de Guanajuato, y en estos días ha sido mejor no pisar zonas guanajuatenses debido a la inseguridad que viven. Gracias a que habíamos modificado los cursos pudimos continuar con esta tarea.

No creo en las casualidades. Creo que las coincidencias no existen. Estoy convencido de que cada uno de nosotros vivimos la pandemia de acuerdo con lo que necesitábamos experimentar para nuestro propio desarrollo personal, en el plan personal que la vida nos presenta a cada uno en lo individual.

Roberto Antonio Kuhlmann Rodríguez.  
roberto.kuhlmann@gmail.com

¿Qué hemos aprendido en esta pandemia? ¡Uy! Ni por dónde empezar. Durante esta pandemia mi vida dio (¿o sigue dando?) un giro en U.

Primero decir que antes de la pandemia yo:

- vivía en la hoy Ciudad de México
- tenía un trabajo “godín” en un banco y me vestía diario de traje y corbata
- pasaba casi todo mi tiempo en la oficina
- no hacía nada de ejercicio y pesaba 84 kg
- veía a mis papás solo 4 o 5 veces al año y a mi perro, que vive con ellos, ni se diga.

Luego agregar que ahora:

- vivo en la ciudad de Querétaro
- tengo un trabajo hípster y 100% remoto en una startup, y me fascina. Contados son los días en los que no me “voy a trabajar” en chancas
- paso mucho tiempo con mi familia y amigos
- hago ejercicio diario y peso 76 kg
- como diario con mis papás (¡y con mi perro!).

¿Y qué aprendí yo de tanto cambio? Que en esta vida hay que **FLUIR**. El cambio siempre es inminente, solo que en algunos casos, como nos pasó los últimos dos años, se acelera.

La mejor manera de disfrutar y hacer lo máximo de la incertidumbre es ponerse flojito y dejar que nos lleve la corriente. Somos la generación que hizo la mejor colección de discos solamente para ver nacer el iPod, hizo de su sala una biblioteca inigualable de DVD únicamente para ver nacer Netflix, y que atesoraba y coleccionaba sus libros solo de ver nacer Kindle.

Los cambios cada vez son más rápidos, atesoremos lo importante y todo lo demás dejémoslo pasar. Quién sabe adónde nos lleve esta vida en la que la “nueva normalidad” será una en la que el cambio es lo único constante.

Pedro Kuhlmann Latapí.  
pedro.kuhlmann@gmail.com



# MURILLO

Dar por hecho



Narrativa de un habitante insulso, vecindado en la hermosa ciudad de Querétaro; de formación, informático, esta rama de la ciencia que se encarga de estudiar la administración de métodos, técnicas y procesos con el fin de almacenar, procesar y transmitir información y datos en formato digital; así que, desde esa lupa será el foco de los eventos.

## Contacto humano y viajes

Febrero. Viaje de regreso a casa desde la Ciudad de los Palacios, un domingo 23, del 2020, reunión con más de ocho mil personas en un centro de convenciones al sur de la ciudad. Los convidados: de Canadá, Estados Unidos, de todas partes del “Cuerno de la Abundancia”, Colombia, Perú, República Dominicana, Ecuador, Guatemala e incluso de España. Risas, gritos, abrazos, baile, convivencia, besos, conocer personas, salidas a comer, a cenar, tranquilidad, planes, reuniones de trabajo... todo eso que dábamos por hecho que sería para siempre, ese evento con más de 20 mil personas que se programó para fin de año y no fue...

## El inicio

El primer caso de COVID-19 en México se detectó el 27 de febrero de 2020 en la Ciudad de México. Se trataba de un mexicano que había viajado a Italia y tenía síntomas leves. Si es curiosa la vida: a más de un año de ese así llamado primer infectado, resulta que conozco a alguien que estuvo en contacto directo con ese primer caso, es decir, con el primer contagio —el mundo es un lugar muy pequeño—; las actividades de toda su familia nuclear y algunos amigos, por ese contagio cambiaron las prioridades a que la única cosa importante es la salud propia y proteger a los demás, todos enfermos y sin un protocolo claro de qué hacer para combatir esta enfermedad; de su propia voz seríamos testigos de la narrativa de esos días ya con un poco menos de asombro.

## Saber qué es y qué no

Personas haciendo minería de la información con la que son bombardeadas (esto es, tratando de obtener fuentes confiables y oficiales porque la misma fuente se contradice), a cada hora un dato nuevo, una historia más, la confirmación de voz de alguien que escuchó, leyó o lo vio por las redes sociales, sin poder saber si la noticia es real; tiempos oscuros; lo que eleva de forma significativa el estrés por tener que salir a trabajar y estar expuesto al contagio.

A partir de ahí, las interacciones humanas cambiarían de una forma sin precedente. Las medidas preventivas implementadas: lavarse las manos con frecuencia, usar agua y jabón

o soluciones de alcohol gel al 70%; al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o ángulo interno del brazo; no escupir y, si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y ponerlo en una bolsa de plástico, anudarla, tirarla a la basura y después lavarse las manos; limpiar o desinfectar superficies y objetos de uso común en casas, escuelas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etcétera; no tocarse con las manos sucias la cara, sobre todo nariz, boca y ojos; evitar contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriados o gripe; acudir al médico cuando se tienen padecimientos respiratorios (fiebre mayor a 38°, dolor de cabeza, garganta, escurrimiento nasal, etcétera); no automedicarse. Quedarse en casa cuando se tenga sintomatología coincidente con el padecimiento y evitar acudir a lugares concurridos; mantener bien ventilados los espacios de trabajo y las unidades habitacionales; tomar líquidos de manera abundante y frecuente; uso, recomendado por el gobierno y la OMS, de cubrebocas. A fin de mantener informada la población, la Secretaría de Salud exhorta a informarse exclusivamente en los canales institucionales: las redes sociales por su velocidad y uso frecuente se convirtieron en la mayor fuente de consulta, más que el periódico, radio o televisión, cambiando así la forma en la que los gobiernos informan a sus ciudadanos.

Pero la medida preventiva más difícil de seguir es la regla de la sana distancia; para los pueblos nórdicos, para los japoneses, coreanos, chinos, es fácil: la distancia social está arraigada profundamente en su cultura; pero para los pueblos que nos relacionamos a través del contacto físico es terriblemente difícil, pues expresamos afecto, empatía, amor, perdón con los abrazos y besos, son nuestro día a día; en México usamos la palabra “apapacho”, una voz de origen náhuatl que el Diccionario de la lengua española, de la Real Academia Española, define como “palmadita cariñosa o abrazo”. Los mexicanos, sin embargo, tenemos una definición mucho más poética del acto de apapachar: “abrazar o acariciar con el alma”. Durante las últimas décadas se ha ido acumulando bastante información que apoya la hipótesis según la cual los sistemas nervioso y endocrino desempeñan un importante papel en la fisiopatología de enfermedades que afectan al sistema inmunitario, incluyendo procesos infecciosos, cáncer y enfermedades autoinmunitarias. Se piensa que los factores relacionados con el sistema nervioso (incluyendo los factores psicosociales, como los apapachos) desempeñan un destacado papel.

### 11 de marzo

La Secretaría de Salud del Estado de Querétaro confirmó el primer caso importado de Covid-19 en la entidad, un paciente de 43 años de edad. La directora de Servicios de Salud de la dependencia, Martina Pérez Rendón, señaló que este varón, residente en España, viajó a México vía Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, y se trasladó a Querétaro en auto particular para visitar a sus familiares.

Actividades presenciales se suspenden, las redes sociales aportan con un meme diciendo: “Al parecer si es serio porque cuando el cielo y el infierno están de acuerdo...”; traducción: iglesias y antros, cerrados.

### O sea ¿cómo?

Tratar de entender lo que para las autoridades es una actividad preponderante; negocios de venta y reparación de bicicletas, cerrados, cuando este medio de transporte es una opción más segura por el menor contacto. El tránsito vehicular es tan bajo que en muchas ciudades es una buena opción, sobre todo por el pánico a contagiarse en los transportes públicos.

Ante la poca demanda de gasolina, esta baja de 19 a 14 pesos; venta de comida, solo para llevar, poniendo en riesgo al personal de salud, comiendo de pie a la sombra de un árbol en la calle sin ningún tipo de medida sanitaria y de todos aquellos cuyas actividades no pueden parar.

Tener más de 65 años, y ser dueño de un negocio o trabajar en alguno que brinde atención al público, no se puede, medidas sanitarias exigen que se queden en casa aunque ya no tengan ingresos; ejemplo simple, los empacadores de la tercera edad en los centros comerciales.

Gente pidiéndole al personal de salud que no use el transporte público, para que no pongan en riesgo a los pasajeros; por otro lado, también noticias de gente congregándose frente al hospital del IMSS en la calle de Zaragoza ovacionando y aplaudiendo al personal de salud, taxistas y choferes de plataformas digitales llevándolos sin cargo, demostrando que la sociedad no está dividida por su actividad, profesión o educación, más bien por su empatía hacia el prójimo.

### Aprendizaje y reestructuración de las actividades

Viajes internacionales cancelados o países cerrados, no se puede entrar o salir, sin importar si eres visita o ciudadano; pánico ante la muerte del personal de salud en todo el mundo; países, como Panamá, restringen sacar a pasear al perro, solo en la misma cuadra donde se vive; España reduce el libre tránsito a los ciclistas, a no más allá de dos kilómetros de sus domicilios, multa a los infractores y escoltados de regreso a casa aun cuando estén solos en carretera con el barbijo (cubrebocas) en lugares despoblados.

Quienes tienen que viajar a ciudades cercanas donde el semáforo está en diferente color al de su ciudad de origen se enfrentan a que algunas cosas se pueden hacer y otras no, negocios que cierran a las siete de la tarde y así disminuyen el tiempo de atención y provocan lo que se quería evitar: mucha gente en la tienda, niños menores de 12 años esperando fuera del establecimiento a que su familiar salga porque no se les permite la entrada por el riesgo al contagio, porque según la lógica de las autoridades es más seguro para ellos estar solos afuera que exponerse al contagio.

Miles de trabajos perdidos en todo el mundo, en el sector de servicios; despidos de personal, sin liquidación, con la explicación de que “por la pandemia, tenemos que dejarte ir”; negocios que cambiaron de sector; no obstante, muchas oportunidades: algunos desaparecieron, sí; pero otros se reinventaron y lograron más empleos y beneficios; empresas que tenían planes de ser digitales en un 60% en un plazo de 20 años, en seis meses llegaron al 80%; el sueño de muchos trabajar desde casa se cumplió, aunque para otros fue una pesadilla.

La pandemia de Covid-19 destruyó 255 millones de empleos en 2020, según Forbes. La región de América Latina fue la más afectada, con una pérdida de 39 millones de empleos; en México se redujo en 12.5% la creación de empleos, en 2019 fue de 342 077 puestos, equivalente a una tasa anual de 1.7%.

### Hotel versus hospital

En China, para ingresar al país es necesario presentar una prueba PCR (reacción en cadena de la polimerasa) negativa, es obligatoria una cuarentena de 15 días en un hotel, con la respectiva PCR al finalizar dicha cuarentena, así no se detiene la actividad económica, no se expone a los ciudadanos a contagios; en caso de salir positivo pero con sintomatología

moderada o nula se extiende la estadía; es más barato un hotel que un hospital. Estas medidas son pagadas por el gobierno sin importar si se es ciudadano o visita, entendiendo que lo importante es frenar la enfermedad. En Canadá existe un protocolo similar: quien ingresa tiene que cubrir todos esos gastos, mostrando las reservas pagadas de las mismas y la prueba antes de iniciar el viaje.

### **Ironías de la vida**

Estar enfermo no es excusa para no trabajar, la norma solía ser esa, no solo por parte del empleado sino también del empleador. En esos tiempos, hablar al trabajo y reportar síntomas de gripe implicaba escuchar un discurso sobre “qué tan comprometido estás con el trabajo y si un simple virus detendrá la productividad y las metas”; hoy, tener fiebre es “descansa 15 días en tu casa”. Y no regreses hasta que tu PCR salga negativa a COVID, un cambio de perspectiva y de intención.

La prueba de PCR es una forma rápida de diagnosticar ciertas enfermedades infecciosas y cambios genéticos. Las pruebas detectan el ADN o el ARN de un patógeno (el organismo que causa una enfermedad) o células anormales en una muestra. La efectividad de la prueba: una de tantas cuestiones con adeptos y detractores.

### **Curiosidades de consultas en Google**

Las guerras mediáticas pretenden el enfrentamiento de las ideas, dirigiendo la opinión pública en el sentido que se pretende. Resultados obtenidos en Google el 30 de septiembre del 2021 al escribir “COVID-19 México”: 2 820 000 000 de resultados; y para la consulta de “COVID-19 Querétaro”: 53 500 000 de resultados. Como dato curioso si se agrega la palabra “Noticias” los resultados disminuyen a 29 500 000. Menos noticias que opiniones sin fuente comprobada.

Noticias muy al principio de la pandemia: los primeros datos de alta, esas pequeñas luces de esperanza, se olvidaron al escuchar denuncias de que se les había extraído el líquido de las rodillas, “que si para un mercado negro”, o “para transfusiones”; la realidad, solo los efectos de haber padecido la enfermedad; no se sabía que el periodo de recuperación podía ser de ocho a 16 semanas según cada paciente, y de ahí la debilidad en las piernas.

### **Autocensura en redes**

Videos en YouTube bajados o cancelados por la plataforma solo por usar la palabra COVID-19 sin que el contenido hablara del tema; inclusive, preguntas en la sección de comentarios acerca de la salud del creador de contenido; el tema provocaba la censura del video o el baneo del creador y la desmonetización, y así en las demás plataformas. Los creadores de contenido obligados a tener un cuidado extremo de que el tema no fuera mencionado y borrando o bloqueando los comentarios o a los usuarios que tenían dudas de lo que pasaba en otras partes del mundo.

### **Cada quien pensando en...**

En la Ciudad de México, en la Cámara de Diputados, el 18 de marzo de 2020 se aprobaron con 254 votos a favor, 20 en contra y tres abstenciones, reformas a las leyes generales de instituciones y procedimientos electorales, y la de partidos políticos, para establecer la

elección continua de legisladores federales.

En Querétaro, el 20 de marzo de 2020, el Poder Legislativo estatal aprobó el Acuerdo por el que se implementan medidas de seguridad y control para el desarrollo de actividades en las instalaciones del poder legislativo del Estado de Querétaro, durante la contingencia producida por la pandemia.

### **Junio 2020**

Nivel de saturación es de 85%. Rumbo al hospital; por instrucciones del doctor, si se tiene menos de 84% de saturación de oxigenación, correr al hospital. Mi esposa se preocupa por la salud y bienestar de su mamá; preparativos para viajar y llevar fuerza, consuelo moral, estar cerca y apoyar; escuchar: “No vengas”, “No viajes, por la protección de todos”. El dolor es indescriptible, ser el receptor de esas palabras rasga y rompe. Nueve días de hospital: una incertidumbre difícil de llevar, no hay visitas, todo es por teléfono; cierta tranquilidad al saber que el último año ha gozado de buena salud, la evaluación médica antes de la crisis es favorable, aun así, la razón se nubila. Contagio superado y alta del hospital.

Dos enfermos más, ella asintomática y sin afectación; su esposo, al hospital, alto el grado de la infección; la mamá de ella, al hospital; ahora son tres, desesperación y dividirse; la mamá muestra una leve mejoría; dos días después, la pérdida, con el dolor en el alma, Enmascarar el dolor al esposo. Mi mamá sigue hospitalizada, ocultar información para proteger. Ser alcanzado de primera mano por esta pandemia; imposible que la razón cierre o asimile esa pérdida, sin funeral, solo una urna funeraria.

### **Julio 2020**

Un fin de semana de dolor, cita en el hospital, tres horas de espera directamente en la calle, por el protocolo nadie que no sea la paciente puede estar en la clínica o el hospital; al salir, pase a urgencias, entrada y alta con la saturación de pacientes, mucho tiempo para la evaluación; 3 de la mañana, operación necesaria; 9 de la mañana, “Es urgente pero no tenemos quirófanos libres”, pase a un hospital privado, autorización para el prorrateo de la cirugía, sorpresa por lo eficiente del trámite, un poco de inquietud ante la eficiencia de quienes no suelen serlo; fue un tobogán de emociones, al repetir el historial médico completo al menos cinco veces, fue abrumador recordar todos esos detalles, terrores del pasado haciéndose presentes, pero la conciencia de por lo que se ha pasado es muy edificante, fue un viaje de emociones, muchas cosas se vuelven menores, poder estar paso a paso para apoyar y estar al lado de quien tanto te importa y amas, gratitud cuando todo ha pasado y la sensación de que nada puede detenerte.

### **¿Y las marchas?**

Todas las protestas, fueron silenciadas, laborales, territoriales, inclusión o de derecho a decidir, nadie ha pensado que se violara su derecho a la libertad de expresión, porque “pues, la pandemia...” Solo un tipo de noticia importa. Ningún otro tipo de noticia es relevante, miedo es el nombre del juego, para poder controlar a las masas.

### **Un solo espacio, múltiples necesidades**

Antes, hogar solamente; ahora, oficina, escuela ya sea para impartir o recibir clases, video-

llamadas sustituyendo el contacto humano y la celebración de acontecimientos. Estancia infantil también y lugar de esparcimiento.

### **Sistema inmune**

Los especialistas, cual tenistas, arrojándose bolears y reveses de opiniones y estudios médicos validando su postura desde la inmunología, infectología, neumología; los internistas tratando de dar sus mejores tiros porque aún no existe un protocolo para salvar vidas; a los legos nos toca ver ese duelo mirando de izquierda a derecha, los saques y devoluciones, asombrándonos de que el árbitro (OMS) está marcando puntos muy extraños, todas son verdades de sus canchas, los nutriólogos poniendo de su parte, tratando de que las personas tengan mejor calidad de vida combatiendo con buenos hábitos las crónicas degenerativas y las autoinmunes que son agravantes para esta pandemia, cardiólogos que son necesarios después de superar la COVID; morir de una falla cardíaca, otro efecto secundario que tampoco sabíamos. En fin, estamos en el primer set.

### **¿Qué aprendimos?**

Parece que no mucho. Hipócrates de Cos, ese griego, nacido en Tesalia por el 460 a. C., médico de la Antigua Grecia que ejerció durante el llamado Siglo de Pericles, una de las figuras más destacadas de la historia de la medicina y a quien muchos autores se refieren como el Padre de la Medicina, trató de que aprendiéramos con una sencilla y corta frase: “Que tu medicina sea tu alimento”; pues a la fecha seguimos sin aplicarla.

### **Café, Té y Cultura**

Con apenas unas cuantas asistencias, y saz nomás, pero la cultura encuentra sus caminos, los recorridos virtuales por museos de todo el mundo, las conferencias de los domingos tarde, links a sitios de fotografía, artículos de difusión cultural, videos interesantísimos, tradiciones de otros pueblos, y nuevas luces a visiones del pasado, ayudo a conservar la cordura, bueno algo así, es muy edificante ser parte de un grupo de personas que comparten todas estas maravillas. Mil gracias.

### **Antisocial y germofobia**

Por elección de no querer tener contacto cercano con extraños, sobre todo con las personas desconsideradas o distraídas que suelen no estar atentas y suelen invadir el espacio personal de los demás, la sana distancia trae tranquilidad, nadie se molesta si le pides que se aparte, saber que los lugares de preparación de alimentos elevaron las medidas sanitarias, que sea obligatorio el cubrebocas a los preparadores de alimentos. Y aumentar la periodicidad en la limpieza de los locales y que los meseros no se molesten si les pides limpien de nuevo la mesa, los geles y líquidos desinfectantes a disposición por todos lados, tranquiliza un poco esa ansiedad.

### **Padres**

Ella, enfermera. Él, radiólogo. Crecer como hijo de personas con formación en temas de salud y prevención, dijéramos que no es fácil. Uno de mis más tiernos recuerdos es precisamente entrar a una tienda y que compraran agua mineral en botella de vidrio, acercarme a un árbol o plantas para ahí lavarme las manos —en ese entonces no existía el agua natural en envase desechable—. Justo tomas conciencia de los riesgos a los que estás expuesto en todo momento, sea por un accidente, riesgo alimentario o hábitos de exposición a posibles contaminantes, ser más cuidadoso o directamente no participar en actividades que pudieran ocasionar lesiones graves... Mi madre fue enfermera en el área de urgencias, del Hospital Pediátrico en el Centro Médico Nacional, del cual solicitó cambio al nacer yo. Esos hábitos adquiridos que parecían ser excesivos, hoy son invaluable. Gracias.

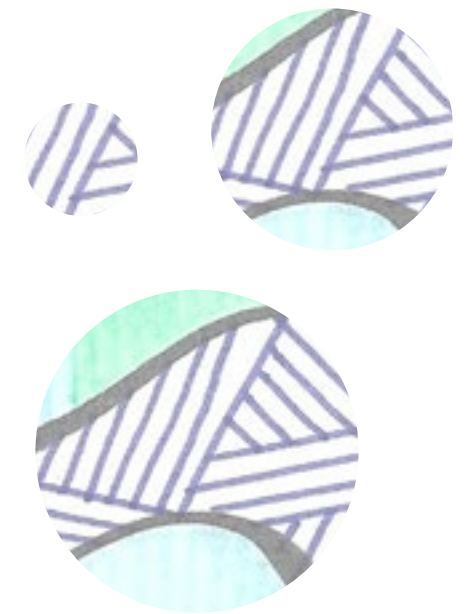
Para Nietzsche, “la verdad es un acuerdo social, que no responde a la realidad, una mera ilusión o un engaño nihilista”. La gravedad real de la pandemia, el miedo o el estrés que cada quien está enfrentando es diferente; en el futuro los estudiosos de la historia nos aclararán los motivos de esta pandemia, o no.

Roberto Murillo Benítez.  
murilloro@hotmail.com



# RANGEL

Como un trueno



Si del caos han nacido las estrellas —como dicen los científicos—, hoy somos testigos de circunstancias caóticas de las cuales seguramente surgirán metafóricas estrellas que ni siquiera imaginamos. Con el tiempo lo sabremos. Mientras tanto, mi tiempo íntimo lo extiendo y lo comparto. En diversos momentos he usado los más variados elementos para hacerlo: la informática, la docencia, la terapia energética, el color, la textura, la imagen. Ahora le ha tocado su turno a la palabra. No sé lo que vendrá el día de mañana, pero será bienvenido.

Una y otra vez la historia se repite. Algunos ciclos son claramente identificables, otros hay que buscarlos con lupa. El ciclo más simple y evidente de todos: cada año el tiempo cambia de nombre para volver a empezar desde el principio. Un día, por ejemplo, amanecemos con un vistoso nuevo nombre: 2020. A unos días de estar apenas acostumbrándonos a tal nomenclatura, los medios lanzan masivamente una noticia que hace encender focos rojos por todo el mundo y paraliza los ánimos: un “bichito invisible” de dudoso y controvertido origen, ha aparecido en China y amenaza con invadir el mundo y arrasar con todo lo que encuentre a su paso. Otro ejemplo. Cierta clasificación de los seres humanos —precisamente en función del tiempo— nos divide en “generaciones”. Hoy en día, los habitantes del planeta pertenecemos mayoritariamente a las comprendidas entre la Silenciosa (1928-1945) y la Z (1995-2012). Basta hurgar un poquito en las características de cada una para darse cuenta de los ciclos reiterados con nuevo traje y rostro o, como algunos dirían, con disfraz y máscara nuevos. Todos hemos sido testigos de insólitos cambios que otrora habrían sido considerados impensables, pero que han sido más que reales.

En cada cambio la tecnología ha cobrado mayor protagonismo y es gracias a ella que hemos podido disfrutar de incontables beneficios que nos abren un horizonte luminoso. También nos ha permitido darnos cuenta, instantáneamente, de inconmensurables atrocidades que en cada rincón del planeta están siendo perpetradas por nosotros los “humanos”. Una espeluznante reedición de la época de las cavernas, ¡pero con gran derroche de tecnología!

El año 2020 paralizó al mundo, tanto el global como el personal e íntimo de cada uno de nosotros. Parálisis provocada por el circo mediático del cual ha sido imposible sustraernos. Durante más de año y medio hemos sido acosados por un bombardeo de todo tipo de informaciones —y desinformaciones—, atormentándonos, ensordeciéndonos como el eco de un trueno y, aun así, adormeciéndonos en todo momento. Sin siquiera avisarnos, se nos ha obligado a vivir un duelo masivo por lo que se ha perdido, por lo que se ha dejado atrás. Sin darnos cuenta hemos pasado por todas las etapas que la tanatología explica con lujo de detalle, aunque cada quien a su ritmo y a su manera. Hay quienes se han hundido en la tristeza, muchos se han paralizado por el miedo, otros más se han instalado en el enojo.



La mayoría hemos experimentado cada una de estas emociones reiteradamente, en grandes o pequeñas dosis, nadie se ha salvado. Yo me observo y no puedo más que aceptarlo, observo a los que me rodean y a todos les ha pasado lo mismo, aunque algunos se resistan a reconocerlo.

Muchas mentiras se han dicho, es cierto, mas también muchas verdades. El problema es no saber distinguir unas de otras. No tenemos las herramientas intelectuales para el manejo instantáneo y simultáneo de hechos, nombres, cifras, fechas. Algunos eruditos sí consiguen hacerlo y de pronto vemos cómo y cuán fácilmente se polarizan tomando una postura en favor o en contra de los argumentos globales, de las determinaciones oficiales o de las acciones individuales.

Sin embargo, pareciera que nos hemos olvidado de una herramienta que sin duda tenemos a mano y que es la más poderosa de todas: el corazón. Todos, sin excepción, sabemos en nuestro interior lo que es real y lo que nos corresponde hacer, no porque lo analicemos, sino porque así lo sentimos. Poco importan los dimes y diretes respecto al embrollo y sus causas — fabricadas o no, con intenciones ocultas o no—, respecto a los efectos catastróficos de tomar tal o cual acción o no. Es un hecho que nuestro mundo ha sido trastocado. Sería muy interesante que lo oculto tras bambalinas saliera a la luz; la ignorancia de unos y de otros se desvanecería inexorablemente.

Este circo mediático que inmisericordemente nos succiona y nos despedaza, se ha encargado de magnificar todas las cosas más superficiales y negativas derivadas de esta proclamada pandemia y ha hecho caso omiso de muchas otras que, además de esenciales, son absolutamente positivas. No puedo evitar sentirme partícipe del dolor de quienes han padecido en carne propia los siniestros efectos de la enfermedad o han perdido familiares y amigos a causa de ella. Es ocioso hablar de la saturación de estadísticas mundiales y locales, tanto de contagios como de fallecimientos y remisiones, ensalzar medicamentos, satanizar remedios, promover vacunas desarrolladas literalmente “al vapor”. Es curioso ver que nadie nos ha recordado que una tendencia ácida del PH es nociva para el organismo, mientras que una tendencia alcalina es benéfica y contribuye a neutralizar ciertos patógenos —entre ellos virus y bacterias— a la vez que fortalece nuestro sistema inmunológico de manera natural. Cualquier nutriólogo lo sabe. Pero nadie lo dice. ¿Será porque no cuesta nada?

En 1952 el escritor Ray Bradbury publicó *A Sound of Thunder* (El ruido de un trueno), un cuento de ciencia ficción en que una mariposa “brillante, verde y dorada, y negra...muy hermosa y muy muerta”, hundida en el barro en la era del Tiranosaurio Rex, trastorna no solo la biodiversidad de esa época sino también la política norteamericana del siglo XX. En tiempos modernos se formula el concepto como Efecto Mariposa y se le asocia al surgimiento de la Teoría del Caos, así llamada porque obedece a reglas que aún desconocemos y que por tanto nos rebasan.

Al día de hoy, el caos generalizado es casi la norma y nos damos cuenta de una cosa: Lo que pasa al otro lado del mundo, ¡sí cuenta! Lo que un día ocurrió en un mercado de Wuhan, China, a principios de 2020, ciertamente ha afectado mi vida. Mis actividades se han reducido a su mínima expresión, mi economía se ha derrumbado hasta el subsuelo, todo mi entorno ha tomado un nuevo ritmo y una nueva cadencia de lentitud. ¡Y no conozco China más que en fotos, películas y documentales! Me pregunto qué dirían Confucio o Lao-Tsé ante esta vorágine aparentemente surgida en sus tierras. Su sabiduría atemporal aplica en

todo momento, aun en el actual, y está allí para quien quiera verla. Yo no pretendo tener respuesta alguna. Me basta la pregunta para literalmente sentir su presencia, para apaciguar mis pensamientos y sonreír más con el corazón que con los labios.

Ahora bien, allí está el secreto, el regalo invaluable: tiempo. No me desgasto en engrosar la barahúnda de opiniones encontradas, sino más bien la absorbo para enriquecerme a mí mismo, no en la cartera, sino en mi espíritu. Si del caos han nacido las estrellas —como dicen los científicos—, hoy somos testigos de circunstancias caóticas de las cuales seguramente surgirán metafóricas estrellas que ni siquiera imaginamos. Con el tiempo lo sabremos. Mientras tanto, mi tiempo íntimo lo extiendo y lo comparto. En diversos momentos he usado los más variados elementos para hacerlo: la informática, la docencia, la terapia energética, el color, la textura, la imagen. Ahora le ha tocado su turno a la palabra. No sé lo que vendrá el día de mañana, pero será bienvenido.

El aroma de mi café recién hecho me hace tomar conciencia de ser partícipe del momento y de la circunstancia que este mundo atraviesa, desde lo más sórdido hasta lo más excelso. De pronto me descubro a mí mismo con la mirada perdida en la magia del pequeño jardín frente a mi mesa y no puedo más que agradecer el privilegio de las incontables bendiciones que la vida me ha concedido. Algunas han llegado disfrazadas de adversidades que me obligan a tomar acción. Pero la mayoría han sido claras, tangibles y evidentes, desde el espacio que habito y del que me considero guardián honorario, en la silenciosa compañía de mi perrita que me conecta con todos los seres vivientes, hasta todos esos aliados que en múltiples formas, circunstancias y momentos me han ayudado a remar la barca de mi vida. No puedo menos que manifestar mi gratitud a todos y cada uno de ellos.

La historia se repite en ciclos. Siempre algo nace y algo muere. Cuando la oruga se transforma en mariposa, sin duda duele. Cuando la semilla se convierte en planta, hubo de estar guardada, a oscuras y en silencio. Todas son metamorfosis. Podría pensarse que la humanidad entera está viviendo el gran momento de la transformación largamente anunciada por muchas culturas ancestrales. No deja de sorprenderme que a esta dolorosa etapa nadie la haya identificado como la manifestación física de aquellas escenas fantasmagóricas descritas en el Apocalipsis con sus temidos cuatro jinetes: el hambre, la guerra, la peste y la muerte. Pareciera que hoy esos cuatro jinetes se pasean por el mundo como Pedro por su casa. Pero, como reitera un antiguo cuentito —chino, por cierto— “no conocemos el final de la historia”.

Podríamos considerar los convulsos tiempos que hoy vive la humanidad, como la dolorosa transformación de la oruga. Simultáneamente, al igual que la semilla que ha de germinar, la vida nos ha forzado a refugiarnos en nuestra intimidad, en el más absoluto silencio y oscuridad. Todos somos orugas y semillas que nos estamos alistando para dejar de serlo. La vida nos pide docilidad, no ante ciertas regulaciones posiblemente sensatas o protocolos que llegan a rayar en lo ridículo, o ante reglamentos definitivamente enajenantes, sino ante nuestra resiliencia y capacidad de automoldearnos en una forma nueva, aunque más de alguno se rebele y prefiera ser fiel a los antiguos estándares esgrimiendo la débil consigna “más vale malo conocido que bueno por conocer”.

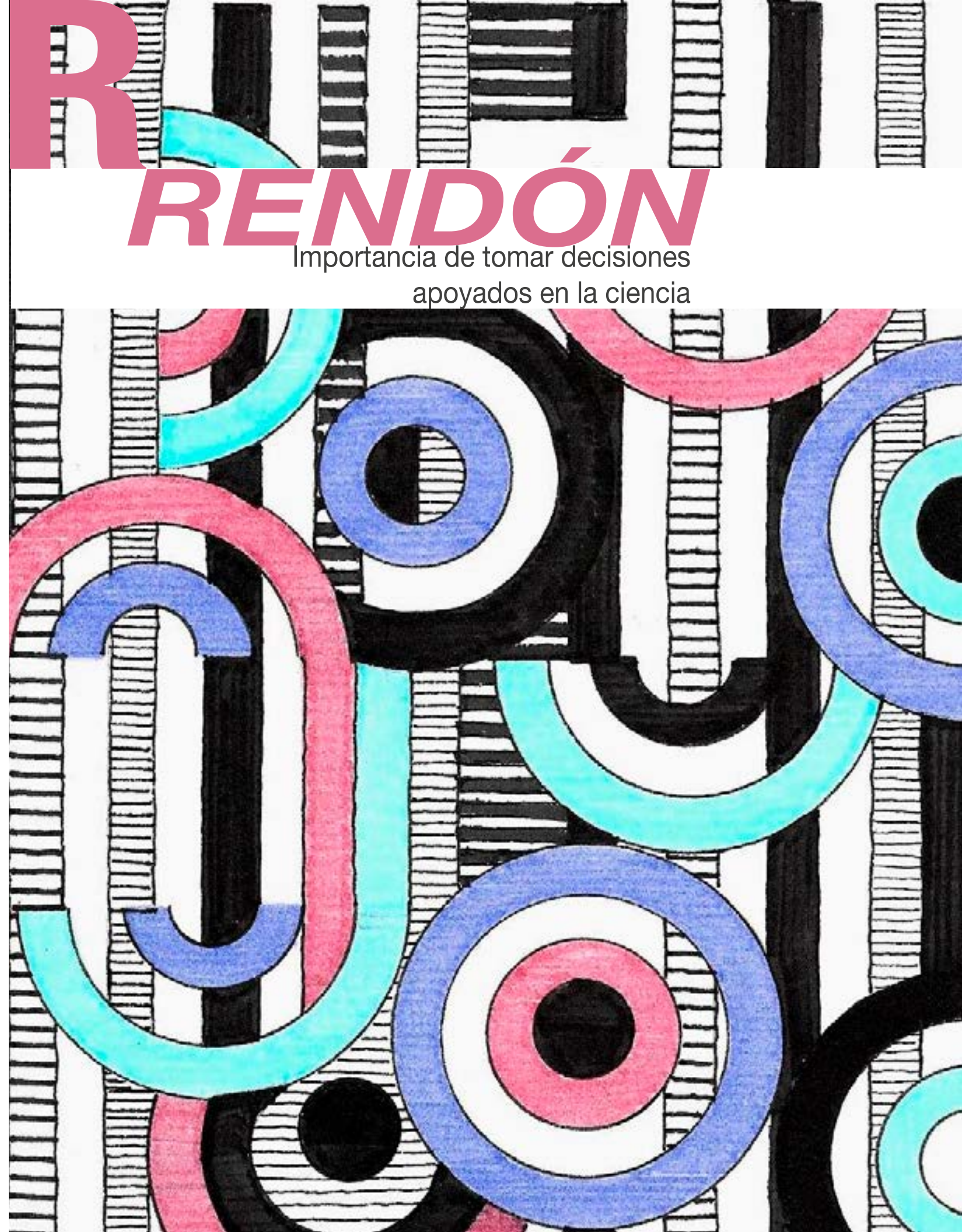
Por uso y costumbre —en varios casos erróneamente— hasta hace poco se había utilizado el modesto término epidemia para aquella enfermedad cuya reacción en cadena ataca a un gran número de personas o de animales, o bien a la desgracia que con grave perjuicio

afecta a gran parte de una población. Hoy, la globalidad nos obliga a retomar el término correcto, aunque sin duda mucho más dramático en sonoridad y significado: pandemia. Un virus con corona y cetro —con toda la realeza que se le ha conferido— se ha convertido en el gran protagonista. Y si eso no fuese suficiente, convierte su cetro en varita mágica y su corona en sombrero de prestidigitador para de él extraer parientes y más parientes, cada uno más ambicioso que el anterior.

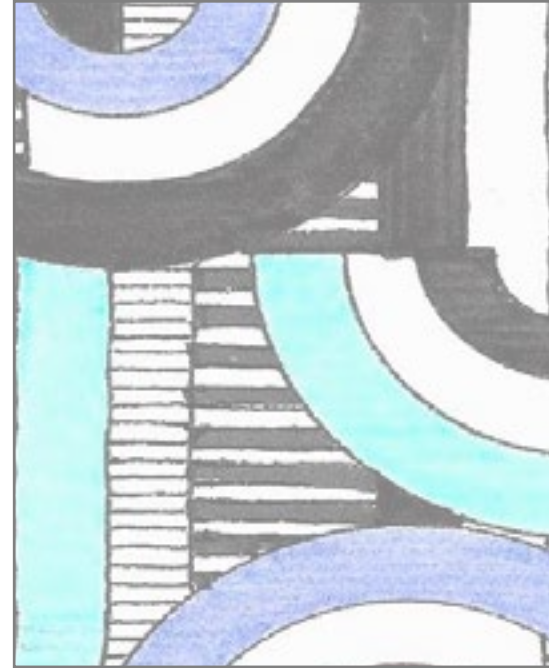
Albert Einstein afirmaba que toda crisis esconde grandes oportunidades. El jinete de la peste nos brinda la ocasión de vernos a nosotros mismos y nuestras reacciones, aprender de ellas y conocernos cabalmente. Estoy consciente de que con gran osadía vuelco en estas líneas mi opinión personal, pero casi me atrevo a asegurar que estamos vislumbrando el final de la pandemia; no la oficialmente decretada, sino la verdadera y silenciosa pandemia que ha asolado al género humano desde hace ya demasiado tiempo: el ego. No sé en qué momento ni cómo pasó de ser una invaluable herramienta de supervivencia a tomar obsesivo control de nuestras vidas hasta adquirir características pandémicas. Tampoco sé cómo ni cuándo quedará erradicada de la faz de la tierra. Solo sé que nos ha ido carcomiendo las entrañas año tras año, siglo tras siglo, milenio tras milenio. El ego humano ha ido in crescendo aun por encima de los espectaculares rascacielos que desafían las leyes de la física. Nuestro ego ha desafiado todas las leyes coleccionando victorias, pero hay una que jamás podrá vencer: la Ley del Amor —sin caer en la banalidad del cliché en que la hemos convertido—.

Por ahora ese ego exacerbado seguirá haciendo aún más estragos que cualquier virus natural o fabricado, pero inefablemente acabará devorándose a sí mismo para dejarnos libres de ser lo que realmente somos en esencia, dismantelando la apariencia que nos han hecho creer que somos. Ese capullo de crisálida ha comenzado dolorosamente a resquebrajarse. La mariposa desplegará sus brillantes colores en libertad. Es posible que ninguno de nosotros alcance a verlo, pero habremos sido orgullosos testigos del inicio del renacimiento.

Carlos Rangel.  
carlitosrangel@hotmail.com



En un mundo con tanta información es muy difícil saber qué hacer, pero lo que me ha ayudado es recurrir a fuentes de información serias y confiables.



Algunas decisiones se deben tomar apoyándonos en las opiniones de expertos. No me refiero a qué color de vestido debo usar o a qué persona podría ser un buen amigo. Estas decisiones se toman con sentido común y gustos personales, pero si tengo alguna enfermedad no puedo depender de mi instinto sobre el tratamiento médico correspondiente, porque no lo sé. No soy médico. En casos como estos es cuando debo apoyarme en especialistas, cuyo conocimiento se base en la ciencia.

Hay que confiar en la ciencia. Yo no puedo abarcar todos los temas y especialidades. Si la ciencia da una recomendación, la acepto, porque son los especialistas los que han valorado la respuesta por seguir. Puede haber fallas; si no las hubiera, estaríamos viviendo en el mundo perfecto, sin problemas de ningún tipo.

Ahora hay muchas técnicas alternativas, como, por ejemplo, la meditación. Son importantes y más si nos traen paz. Según los gustos personales uno debe aprovecharlas. Pero no me voy a curar un cáncer meditando. Diferenciamos cuándo una técnica nos ayuda y cuándo no. Como dice Vicente E. Caballo en su libro *Ingenuos. El engaño de las terapias alternativas*, no me voy a extraer un diente usando anestésico homeopático. Tengamos muy claro hasta dónde llega el alcance de un médico homeópata, si se le está consultando.

El objetivo de este texto es exponer brevemente lo aprendido en la pandemia. Hemos sido bombardeados de información en Internet y redes sociales, lo cual lógicamente nos ha traído mucha confusión.

Algo que aprendí a valorar en esta pandemia es tomar mis decisiones aceptando los consejos de especialistas y grandes organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Food and Drug Administration (FDA) y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), entre otras instituciones.

Si tengo problemas de COVID-19 acudo a un infectólogo, neumólogo, etc. La OMS, la FDA y la Cofepris, autorizaron vacunas contra esa pandemia; entonces es lo que uso para tratar de protegerme contra ella, además de acatar las recomendaciones de distancia social. Aunque tenga miedo de que las vacunas me produzcan reacciones adversas, me vacuno, pues dichas organizaciones han demostrado, con estadísticas basadas en el método científico, que las vacunas aprobadas aumentan las probabilidades de sobrevivir y sí producen, por

excepción, algunas reacciones adversas, pero la probabilidad de que estas reacciones sean grave o muy graves es bajísima. Me vacuno, repito, aunque me produzca cierto temor, porque me da una mejor oportunidad de no morir.

Trato de no confundirme con gente que me ofrece soluciones mágicas. Yo realmente quisiera creer en productos “milagro”, especialmente cuando estoy en una situación dolorosa. Pero esos tratamientos milagrosos, no científicos o pseudocientíficos solo empeoran la situación. Es importante diferenciar entre ciencia real y opiniones de personas no especializadas pero que presentan su teoría con formato “científico” para tratar de engañar, especialmente si parte de sus argumentos son que hay una conspiración para que no se acepte su método. Por ello, conviene recurrir a fuentes y filtros de información (páginas web, revistas, periódicos, etc.) serios y confiables que nos aclaren los antecedentes, la preparación académica, la institución en que estudió y demás de la persona que sugiere algún tratamiento. El dicho “lo que cura todo más bien no cura nada” se aplica muy bien en estos casos.

Yo desde mi computadora podría escribir un artículo, afirmar que está “científicamente fundamentado” y que lo tengo publicado en una revista muy seria cuya fundadora fui yo misma y titulé *La pura neta*. Por supuesto eso no le da validez a mi publicación.

En un mundo con tanta información es muy difícil saber qué hacer, pero lo que me ha ayudado es recurrir a fuentes de información serias y confiables.

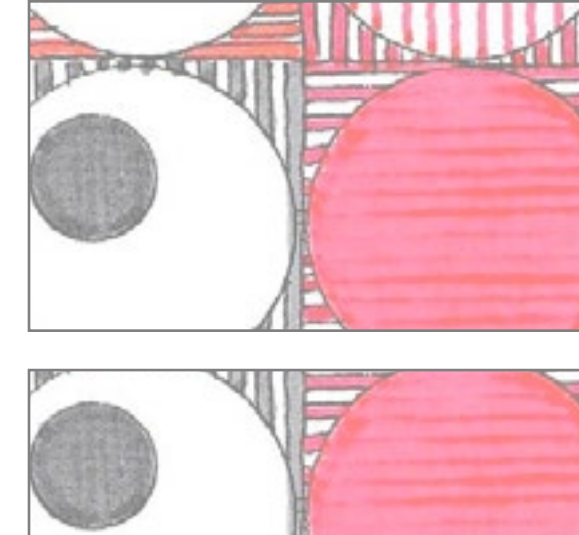
Ma. Gemma Rendón Aldaraca.  
gemmaarendon@hotmail.com



# JUAN WOLFFER PALLARES

Vale la pena contarlo

# WW



Como todos, hemos perdido amigos y conocidos, tanto por COVID-19 como por otras enfermedades que, necesariamente, la pandemia ha propiciado. Sin embargo, esta difícil temporada ha generado múltiples muestras de solidaridad y nos ha enseñado que solo juntos podremos resolver nuestros problemas.

Empecemos con esas definiciones:

- Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
- Coronavirus: Virus que produce diversas enfermedades respiratorias en los seres humanos, desde el catarro a la neumonía o la COVID.
- COVID: Del inglés, acrónimo de coronavirus disease, enfermedad por coronavirus; síndrome respiratorio agudo producido por un coronavirus.

El año 2020 ha quedado marcado por la pandemia de COVID-19 y, aunque en un principio se pensó que se trataba de una epidemia regional que solo afectaba a China y a sus alrededores, posteriormente traspasó las fronteras de Asia, se extendió por todo el mundo y colapsó las economías de los países y la vida social en general.

Sus efectos se empezaron a sentir en todas partes del mundo: el 11 de enero murió el primer paciente en China, un hombre de 61 años de edad; el 21 de enero se detectó el primer caso en Estados Unidos y el 24 de enero el primero en Europa; dos individuos procedentes de China y un familiar suyo fueron diagnosticados con el virus en Francia.

El 30 de enero, después de una reunión con dirigentes chinos, la Organización Mundial de Salud (OMS) declara la Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII). En ese momento había 98 casos y ninguna víctima mortal en 18 países fuera de China. Cuatro países tenían pruebas (ocho casos) de transmisión entre personas fuera de China (Alemania, Japón, Estados Unidos y Vietnam). El problema se extiende por Europa, se detectan casos en Italia, España y Reino Unido.

El 11 de febrero, la OMS bautiza al nuevo coronavirus —causante de la pandemia COVID-19— como SARS-CoV-2. Se eligió ese nombre para evitar inexactitudes y estigmatización, es decir, para no referirse a una ubicación geográfica, un animal, una persona ni a un grupo de personas.

El 28 de febrero se reporta en México el primer caso de contagio: un hombre de 35 años con antecedentes de viaje a Italia. Ese mismo día se confirman dos casos más.

Ante los alarmantes niveles de propagación, gravedad e inacción, el 11 de marzo la OMS llega a la conclusión de que la COVID-19 puede considerarse una pandemia. En esa misma fecha el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció el cierre del país a todas las personas provenientes de Europa, excepto del Reino Unido, y dos días después declaró el estado de emergencia nacional.

Todo esto sucedía en el mundo, y yo, como muchos de nosotros, solo éramos atentos espectadores de lo que sucedía en otros países, pero el lunes 16 de marzo la pandemia me alcanzó: como todos los días fui al club donde fui recibido por Linda, quien sin mayor preámbulo me dijo: “Hasta nuevo aviso queda suspendido el cine”. (Debo explicar que, hace ya varios años, iniciamos en el Club Regency un cine club donde, quincenalmente, veíamos películas que luego comentábamos.) Linda me acabó de explicar que, por disposiciones oficiales, se restringían las actividades y se implementaban protocolos de seguridad ante la pandemia que nos azotaba y que, por lo pronto, todas las reuniones en el club estaban suspendidas. El 11 de enero en México, el Gobierno Federal había publicado el documento Política Nacional de Vacunación contra el virus SARS-CoV-2, para la prevención de la COVID-19 en México, donde se precisan como objetivo general, el disminuir la carga de enfermedad y defunciones ocasionada por la COVID-19, y, como objetivo específico, lograr la inmunidad de rebaño, vacunando como mínimo al 70% de la población en México; al 100% del personal de salud que trabaja en la atención a la población contagiada y a 95% de la población a partir de los 16 años cumplidos.

Como México ha llevado a cabo programas de vacunación de manera muy exitosa, se pensó que esta pandemia sería tratada con igual eficacia, pero, lamentablemente, no fue así. El desmantelamiento de múltiples programas e instituciones, así como la falta de coordinación entre las dependencias de gobierno, generaron desinformación, desconfianza y, aunque sea difícil de creer, pánico entre la ciudadanía.

Durante los siguientes meses, para muchos de nosotros, todo fue confusión; la información oficial era errática e imprecisa y las recomendaciones eran poco claras. Yo entiendo que la aparición de un virus como este, del que, inicialmente se sabía poco, no permite la elaboración de un programa que facilite a la población en general llevar a cabo sus actividades con razonable seguridad, pero considero que, ante la falta de información sobre el problema y sus posibles soluciones, las autoridades federales decidieron manejar la información de manera muy poco clara.

El mundo reaccionó de diversas maneras: se establecieron restricciones y cuarentenas, se aplazaron las olimpiadas de Tokio, se suspendieron peregrinaciones a La Meca, en muchas ciudades se implementaron toques de queda, etc., pero los contagios y los fallecimientos empezaron a escalar en todos los países con las consecuencias económicas correspondientes: desempleo y una contracción económica superior a la generada por la Gran Depresión de 1929. México no fue la excepción.

En diciembre se empieza a ver algo de luz al final del túnel, la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó el uso de emergencia de las vacunas de BioNTech-Pfizer y de Moderna. Así mismo, la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) aprobó el uso de la vacuna de BioNTech-Pfizer en territorio europeo que, de inmediato, se empieza a utilizar en Europa.

La vacunación, como principal medida para contener esta pandemia, ha avanzado de manera desigual en el mundo y en México. Como es natural, los países con capacidad de investigación han podido desarrollar y producir vacunas que han aplicado preferentemente a su población.

El balance que, al mes de septiembre del 2021 puedo hacer, me muestra que los programas de vacunación en nuestro país no alcanzaron los objetivos propuestos y, hablando de defunciones, México ocupa un cuarto lugar a nivel mundial con más de 280 mil muertes por COVID, solo detrás de los Estados Unidos, Brasil y la India.

Como todos, hemos perdido amigos y conocidos, tanto por COVID-19 como por otras enfermedades que, necesariamente, la pandemia ha propiciado. Sin embargo, esta difícil temporada ha generado múltiples muestras de solidaridad y nos ha enseñado que solo juntos podremos resolver nuestros problemas. La comunicación ha sido un tema en el que todos hemos desarrollado nuevas competencias: la educación y el trabajo han encontrado nuevas formas y las reuniones virtuales con familiares y amigos llegaron para quedarse.

Destaco una experiencia que vale la pena contarla. Un miércoles del pasado mes de febrero, amanecí con fiebre, el cuerpo cortado y un malestar general por lo que, rápidamente y con el apoyo pleno de mi mujer, medimos la temperatura y el nivel de oxígeno en la sangre. Los resultados no fueron muy alentadores: 38.2 grados de temperatura y 86% de oxigenación. Antes de seguir adelante quiero comentar que el municipio de Querétaro, a través del DIF Municipal, opera el programa Médico en tu Calle para realizar, directamente en los hogares de mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con discapacidad, pruebas gratuitas de COVID-19. Aprovechando esta facilidad, llamamos y, después de unas preguntas para confirmar nuestra condición de enfermo sospechoso, se agendó una visita para la mañana siguiente con el fin de tomar las muestras necesarias. Al día siguiente a la hora prevista, se presentaron dos paramédicos muy atentos, se identificaron, verificaron mi identificación y uno de ellos, con toda la protección necesaria (careta, cubrebocas, traje sanitario y guantes), procedió a tomar las muestras de exudados nasofaríngeo y faríngeo. Todo transcurrió en unos cuantos minutos. La persona que tomó las muestras se retiró los guantes y el traje sanitario y los introdujo en una bolsa para su posterior deshecho. Nos obsequiaron un oxímetro y nos comentaron que esta pandemia afecta particularmente los pulmones por lo que es conveniente verificar continuamente el nivel de oxígeno en la sangre que, de acuerdo con la información que acompaña al dispositivo, debe ser superior al 90%. Se retiraron y nos comunicaron que, en 48 horas, vía correo electrónico, recibiríamos los resultados. La espera no resultó tan incómoda como pensábamos, me empecé a sentir mejor, y tratamos de pensar en otras cosas. El sábado al mediodía se acabó la incertidumbre cuando conocimos el resultado de la prueba: NEGATIVO. Generalmente trato de andar por la vida pensando y actuando de una manera positiva, pero, en esta ocasión, me dio mucho gusto saber que todo fue negativo.

Lamentablemente vivimos en un ambiente donde la información sobre la pandemia es confusa y poco clara, sentir un poco de temperatura nos provoca pensamientos diversos. Afortunadamente aquí, en la ciudad de Querétaro, contamos con un apoyo que nos permitió atender el malestar y aclarar de una manera contundente estar libre del coronavirus. Comento lo anterior como un reconocimiento a la labor del DIF municipal y su programa Médico en tu Calle que de manera efectiva y amable apoya en estos tiempos de incertidumbre.

Juan Wolffer Pallares.  
juanwolffer@gmail.com.



Transdigital

Transdigital

revista

Transdigital

congreso virtual

Transdigital

educación digital

Transdigital

editorial electrónica