



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

CONSTRUCCIÓN CORPORAL Y PSICOSOMÁTICA EN UNA
COMUNIDAD ZAPOTECA, DEL ISTMO DE TEHUANTEPEC.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A (N)

Manelick Ruiz Tovar

Director: Mtro. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

Dictaminadores: Mtra. **Irma Herrera Obregón**

Mtra. **Laura Castillo Guzmán**

Vo. Bo. Mtro. Gerardo Abel Chaparro Aguilera





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la madre tierra y sus seres vivos, por permitirme vivir aquí y ahora en compañía, a mi Madre Amelia Tovar Marcos por darme a luz, por todo tu esfuerzo, tu amor, tu dedicación, por cuidarme, alentarme, acompañarme y fortalecer nuestro crecimiento humano día con día, a mi Padre Emigdio Ruíz Marín por tu entrega, por permitirme viajar y despertar con vida en este plano, por darme tu confianza, tu apoyo y tu cariño, por respetar mi camino, a mis 2 padres les agradezco cada acto de amor a mi vida, a su vida y a la de todos los seres vivos, a mis hermanas Yacel y Stephanie, por cuidarme y verme crecer, por dar muestra de sus pasos por la vida y por permitirme verlas crecer y compartir la vida de hermanos con ustedes dos, a toda mi familia, familiares y a nuestros ancestros, todos son especiales, celebro y aprecio sus vidas, a la Universidad Nacional Autónoma de México por ser una extensión de mi cuerpo, mi casa, por permitirme residir en ella y vivir un sinfín de experiencias hermosas en compañía de seres queridos, al Programa Universitario de Estudios de la Diversidad Cultural e Interculturalidad de la UNAM por abrirme sus puertas como becario, a todos sus integrantes, quienes me supieron escuchar, comprender, respetar, motivar y acompañarme en el reencuentro con mi raíz y raíces hermanas, los pueblos originarios, a todos los textos y sus autores que dan vida al presente escritor y su escrito, a Sergio López Ramos por todo el trabajo que hace con su espíritu, el espíritu de la tierra, de los seres vivos y de quienes aún no han nacido, es maravilloso que esté con y entre nosotros, a Abel Chaparro Aguilera por ser un mentor para mí desde que nos conocimos, por ser paciente, amable y amoroso con la vida, gracias por apoyarme en todo, por mostrarme el camino de la práctica del Zazen y una vida sin prisa, por compartir y enseñar de todo corazón, siendo el ejemplo, a Irma Herrera Obregón y Laura Castillo Guzmán por contar con su presencia, su apoyo y sus sabias palabras, a Luis Cristian Saldívar Alonso gracias por tu instrucción y guía en la práctica de los métodos y en la

vida, con un uso constructivo de la mente, por poder trabajar en equipo, por cuidarnos y estar al pendiente de nuestro proceso y por tu amistad, a todos los maestros, instructores y practicantes de Zhi Neng Qi Gong, les tengo un aprecio infinito, a Juan Elías Campos García por el trabajo que aviva el fuego interno, su acompañamiento me permitió definir un rumbo con mi vida y la presente investigación, a Carlos Geovanni Varela Vega y Selene Mejía Leyva por sus extraordinarios trabajos y aportaciones a la vida corporal y espiritual, mismas que inspiraron e influyeron en mi trabajo de tesis, a Mariano, Porfiria, Ofelia, Vicente, Carmen, Ignacia, Telesfora por escribir y relatar esta historia de vida conmigo, a todos los innumerables seres vivos con quienes comparto y práctico el oficio de vivir, a mí maestro interior muchas gracias por trabajar con constancia, disciplina, amor y dedicación, paso a paso estamos viviendo aquello que soñamos y nos propusimos hacer, gracias a todos por mostrar sus mejores risas y sonrisas a la vida.

ÍNDICE

Introducción.	1
1. Epistemologías en salud desde la Psicología de lo corporal.	5
1.1 Micro y Macrocósmos.	11
1.2 Órgano.	16
1.3 Sabor.	17
1.4 Emoción.	19
1.5 Visión Oriental en Medicina Tradicional y Visión Occidental en Medicina Alópata.	23
1.6 Teoría del Yin- Yang.	26
1.7 Teoría de los cinco elementos.	29
1.7.1 Qí.	37
1.7.2 Madera.	39
1.7.3 Fuego.	41
1.7.4 Tierra.	42
1.7.5 Metal.	45
1.7.6 Agua.	47
2. Medio ambiente y salud / Unión Hidalgo pueblo Zapoteca.	51
2.1 Visión sistémica del mundo.	54
2.2 Crisis planetaria.	60

2.3 Covid-19.	88
2. 4 La memoria del Pueblo Zapoteca, Unión Hidalgo, Oaxaca, es la memoria de sus habitantes (Ficha del pueblo).	91
2.4.1 Historia.	93
2.4.2 Flora y Fauna originaria.	99
2.4.3 Lengua.	100
2.5 Metodología.	105
3. Resultados. La vida en el cuerpo, relaciones humanas y ambientales.	113
3.1 Categorías.	114
3.2 Presentación de caso.	117
3.3 Análisis general por categorías.	176
Capítulo 4.	
Conclusiones. Propuestas y reflexiones para el cuidado de la vida.	247
Referencias.	264
Anexos.	269

RESÚMEN

El tema principal de abordaje en la presente tesis es la relación órgano-sabor-emoción en el cuerpo humano al interior como al exterior con la vida de los ecosistemas del planeta, que juntos integran la unidad, la totalidad, por lo tanto, me enfoqué en conocer a detalle los vínculos que los seres humanos han gestado a lo largo de su historia en sociedad e ir construyendo enfermedades crónico-degenerativas y relaciones de sometimiento y competencia, por tal motivo hago una revisión de la cosmovisión Occidental, Oriental y Zapoteca para dar cuenta del proceso de transformación de la información humana al habitar su cuerpo y el del planeta, un proceso que denota una crisis en la epistemología, en las formas en cómo se ve, se entiende y se vive el mundo, en cualquier enfoque y disciplina ha predominado una visión fragmentaria de la realidad, por ello recurro a las propuestas que interrelacionan conocimientos científicos y espirituales que permiten un dialogo y una explicación acorde a un contexto y una época en particular, resalto las cualidades, virtudes y diferencias que observo en la medicina occidental y la medicina tradicional china que con la teoría taoísta de los 5 elementos, la teoría del yin y yang y la propuesta en la psicología de lo corporal brindan herramientas y propuestas coherentes con la realidad corporal en el discurso y la práctica, en el micro (cuerpo humano) y macrocosmos (planeta). El método de corte cualitativo consistió en la realización de entrevistas a profundidad en 5 participantes de la comunidad Unión Hidalgo, Oaxaca, de dichos análisis surgieron 10 categorías que amplifican el entramado de relaciones personales, familiares, culturales, ambientales, espirituales y religiosas, etc., que vislumbran los hábitos en su alimentación, sus estilos de convivencia, sus ritmos de trabajar, de descansar, en cómo viven sus emociones, su sexualidad, los duelos, etc., con el objetivo de trabajar y despertar la confianza en nuestra habilidad de resignificar y reestablecer la armonía en nuestro cuerpo con beneficios en la totalidad de relaciones que es el planeta mismo.

INTRODUCCIÓN

Aquel que ha encontrado su objetivo de vida, consultando en lo profundo de su Ser, con total honestidad, cuya mente no logra perturbarlo, ni los apegos confundirlo, ha logrado encauzar un sentido profundo desafiando a la corriente y, sin dudar, se dirige hacia su origen.

Dhammapada (218).

En mis estudios de licenciatura en Psicología el proceso teórico-práctico fue enriquecedor, ahí observé a la psicología desde muchos lentes, cada uno con diversos enfoques, sin embargo, mi intuición y mi razonamiento me indicaban que había un punto ciego en cada uno de ellos, un hecho que omitían o que no podía explicar de forma coherente, a todo esto, para mí fue importante no tratar de convencerme sobre la elección de alguno de ellos, de estar abierto y receptivo a descubrir el enfoque que en el me viera sintiendo y viviendo mi unión con la vida, en ese entonces el encuentro con la Psicología de lo corporal fue fortuito, para emprender este viaje, adentrándome a mi historia de vida, en mis formas de relacionarme en la salud y en la enfermedad, ahora bien, desde entonces elegí este enfoque, toda mi aprecio y gratitud a todos sus desarrolladores, desde aquí, sentí una apertura en el universo, ideé un planteamiento de investigación, en donde reunía, el trabajo en campo en la comunidad que da origen a mis padres, mis ancestros, mis familiares en vida y a mí, el árbol genealógico que echo raíz en el tiempo y el espacio y de él brotaron semillas que se esparcieron, a comunidades hermanas, mi intención era leer el documento vivo que somos, en nuestra historia y sobre todo, realizar un trabajo de servicio y beneficio para la vida en el cuerpo humano y en el medio ambiente, este trabajo narra parte de nuestra historia, los invito a que nos acompañen.

En el capítulo uno introduzco una comparativa en la visión mecanicista de la medicina occidental y la visión integral de la medicina tradicional china y a la Psicología de lo Corporal, con la finalidad de integrar el conocimiento y la sabiduría de la herencia ancestral de oriente con la información de los habitantes en México y su contexto social-ambiental en este caso, de la cultura Zapoteca, a través de un trabajo corporal se puede volver a equilibrar la relación de cooperación en órganos, sabores y emociones con un cuerpo inteligente que se autorregula por sí mismo en todo momento en armonía, sin embargo cuando el individuo construye un orden de dominación y competencia, generando bloqueos en el flujo de la fuerza vital del cuerpo, que con el paso de los días, meses, años da como resultado, padecimientos crónicos físicos, emocionales y/o espirituales, en donde se leen los procesos personales, familiares, sociales, culturales, políticos, económicos, ambientales, etc., es decir con toda la información con la que interactúa en interdependencia e Interdominancia y/o en amenaza con el principio de conservación de la vida, para encontrar un equilibrio dinámico resalto en los apartados referentes a órgano, sabor, emoción, la teoría del Yin-Yang, la teoría de los 5 elementos junto con el desglose de cada uno la posibilidad de darles el valor y la importancia que tienen en el orden universal de la vida de los cuerpos autosustentables.

En el capítulo 2 incluyo una mirada sistémica de la vida en el planeta, en la existencia de redes dentro de más redes, en un esquema no jerárquico en donde las conexiones abarcan la diversidad de ecosistemas, seres vivos y seres humanos, nada está dividido, sin embargo somos los humanos quienes hemos fragmentado la realidad analizándolo de forma independiente, darse cuenta de ello y aceptarlo es un gran paso para elegir un enfoque integral con herramientas más refinadas en nuestra aproximación al estudio de la complejidad del universo, por lo mismo me refiero a conceptos como socioecosistemas, autopoiesis e hipótesis Gaia para hablar acerca de la

capacidad natural de los sistemas vivos para superar y autorregular los sistemas de redes que la componen conservando la integridad de su estructura general, sin embargo continuo con un análisis con respecto a la crisis planetaria, en donde ubico que esta se origina en gran medida por la presión que ejercemos a la vida en general, extinguiendo a un porcentaje abismal de flora y fauna, esto a su vez deteriora y limita las condiciones para llevar una vida digna para quienes aún viven y para quienes aún no nacen, con industrias y tecnologías de alto impacto en toda la biodiversidad, en escasas décadas hemos alterado con exceso los ciclos de renovación natural que nos anteceden en toda la existencia del planeta vivo, a todo esto confío en la oportuna reflexión y elección de nuestra condición humana por inclinarnos hacia una vida armoniosa. En continuidad doy introducción al contexto geográfico, histórico y ambiental relacionado a formas de alimentarse, de dialogar a través de su lengua, de relacionarse entre humanos, la vida animal y vegetal que caracteriza al poblado Unión Hidalgo, Oaxaca. Por último planteo la metodología de la presente, en donde inicio hablando acerca de las principales muertes por enfermedades crónico-degenerativas en los últimos años en México, en donde destacan las enfermedades al corazón y por Covid-19, de ahí me vínculo con la información del poblado Unión Hidalgo, sus instituciones y en específico con sus habitantes por medio de entrevistas semiestructuradas o historias de vida con la finalidad de recuperar los estilos de vivir y morir de los participantes, sus familias y sus relaciones sociales y ambientales.

En el capítulo 3 presento la información recabada con cada participante, en el orden en el que presento y describo el contenido de cada una de las 10 categorías, desde donde parto para describir y explicar el proceso de construcción de sus padecimientos crónicos mediante la ruta de viaje con sus respectivas paradas/estaciones en sus órganos, sabores, emociones y su relación con cada uno de los 5 elementos que integran al universo del que somos parte en todas nuestras células.

En el capítulo 4 considero que la salud y la enfermedad, son un camino para despertar la conciencia del buen vivir y el buen morir con nuestro cuerpo y con el planeta, es una propuesta que incluye la salud física, emocional, espiritual, ecológica, en instituciones, tecnologías, industrias, etc., porque todas ellas dependen de la elección y el carácter con el que decidimos al cultivar y conservar la vida en todas sus formas, de este modo uno desde su integridad con el universo no se permite ser parte de aquellos que compitan y se apegan al sufrimiento de vivir desplazando la armonía en su estado natural, desde luego no es fácil, habrán circunstancias que nos rebasen, a través de la guía y la práctica de la inteligencia de nuestro cuerpo y de nuestra consciencia en su estado puro lo vamos a lograr, para desarrollar estas habilidades existen diferentes prácticas propuestas en el capítulo correspondiente, como ejemplo están todos aquellos seres vivos que lo han y lo siguen logrado, en cada uno y en nosotros habita el espejo de la trascendencia.

1. Epistemología en salud desde la Psicología de lo corporal.

En el cielo no hay distinción entre oriente y occidente, la gente crea distinciones en la mente y luego cree que son ciertas. Buda.

Desde nuestro espacio cuerpo describimos rumbos, direcciones, puntos cardinales, delimitaciones geográficas, cielo, tierra, centro y alrededores, esto en referencia con todos los elementos y ecosistemas de la naturaleza dentro del Universo inmenso, cada una alude a la diversidad en sus formas de vivir de donde y cuando ocurren, esto a su vez nos remite a una secuencia e interrelación de cómo son y se expresan en sus realidades y en una sola que es la vida misma y que compartimos todos en la tierra, son ideas, emociones, sentimientos, actitudes, acciones, sabores, etc., que acompañan nuestra vida cotidiana, en cuanto a distinciones humanas se refiere ubico a “occidente” conformado por países europeos como la inclusión de otros debido a su influencia y posterior colonización, caso particular con México, país occidentalizado y permeado en todas las disciplinas de conocimiento y epistemologías de saber de carácter occidental, no acordes ni propios de sus culturas históricas (Aztecas, Huaves, Mayas, Mazahuas, Nahuas, Hñahñú-Otomí, Rarámuris, Zapotecas) con sus propios sistemas de conocimiento y saber.

De acuerdo con Significados (2018) es un “concepto cultural asociado al conjunto de naciones que comparten la tradición judeocristiana y la herencia cultural clásica de Grecia y Roma, con sus sistemas de valores, sus instituciones políticas y sus modelos económicos y sociales”. Y su contraparte “Oriente” se usa para referir todos aquellos países o regiones del globo terráqueo que, con respecto a Europa occidental, se ubican hacia el este o levante. Concretamente, la expresión refiere las regiones de Asia, y a aquellas regiones de Europa y África que están cerca del continente asiático, culturas como árabe, india, indonesia, china, mongola, japonesa, coreana,

etc. son adscritas a este término. Esta escisión enmarca la separación entre la vida humana y toda aquella que existen en la naturaleza, de estar conscientes de su vida y su pertenencia a ella. Berman (1981) hace referencia de una “consciencia participativa” que involucra coalición o identificación con el ambiente. Esto a su vez permitió una coevolución de la especie humana y el medio, gracias a las condiciones favorables reguladas por la tierra como ser vivo y de todas las formas de vida que la integran, nosotros somos nuevos huéspedes en su historia, estos procesos naturales son el soporte de toda la vida, no olvidar en donde estamos parados, si bien ahora nos rodeamos de infinidad de objetos, tener en cuenta que aquel piso y techo que la vida nos comparte es la tierra y el cielo, casa que abarca la totalidad y en donde no hay distinción alguna.

Volviendo con Berman (1981) la historia de la época moderna, al menos al nivel de la mente, es la historia de un desencantamiento continuo. Desde el siglo XVI en adelante, la mente ha sido progresivamente exonerada del mundo fenoménico. En la teoría, al menos los puntos de referencia de toda explicación científica moderna son la materia y el movimiento, aquello que los historiadores de la ciencia llaman la “filosofía mecánica” (...) Este tipo de pensamiento puede describirse mejor como un desencantamiento, una no participación debido a que insiste en la distinción rígida entre observador y observado. La conciencia científica es una conciencia alienada: no hay una asociación ectásica con la naturaleza, más bien hay una total separación y distanciamiento de ella. Sujeto y objeto siempre son vistos como antagónicos. Yo no soy mis experiencias y, por lo tanto, no soy realmente parte del mundo que me rodea (p.16).

En este punto de la reflexión cabe resaltar el camino recorrido en la historia de la humanidad y de la tierra, así como también de todas sus formas de vida que lo conforman, para esto hicimos una reflexión encaminada a las formas de concebir la teoría, nuestras profesiones y

oficios de vida y desde la práctica ir reconociendo y comprendiendo la diversidad de enfoques que se le ha dado a la vida, a los valores y principios a partir de los cuales dan explicación al mundo natural y moderno, mismos que orientan y determinan un actuar en particular por la vida en todos sus seres vivos y espacios, en relación a lo humano las lecturas citaron escenarios, personajes, contextos, disciplinas (Astronomía, Física, Medicina, Química, Biología, Filosofía, Economía, Psicología, Ecología, Política) y sus respectivos métodos científicos, prácticas espirituales, culturas, religiones, sistemas económicos, políticos y ecológicos, etc. ¹

René Descartes (1596-1650)

<p>Pienso luego existo. Pensar es idéntico a existir. El hombre puede saber todo lo que le es dado saber por vía de la razón. Método racionalista o atomista: el conocer consiste en subdividir una cosa en sus componentes más pequeños y a su vez cada cosa es la suma de sus partes. El cerebro es el observador separado de las partes del cuerpo, su interacción es mecánica, vista como una máquina. La separación entre mente y cuerpo es en toda percepción y conducta. En la materia no hay ni vida, ni metas, ni espiritualidad. En la ciencia, los números son la única prueba de la certidumbre. La nueva ciencia da pasos fuera de la naturaleza para materializarla, reducirla a unidades cartesianas medibles. El conocer es controlarlo.</p>

Así pues, los científicos construyeron teorías limitadas y aproximaciones llamadas “modelos”, que resultaron insuficientes para hacer una descripción completa y definitiva de los fenómenos naturales; por lo que cada ciencia buscó las limitaciones de la visión mecanicista del mundo en su contexto (Herrera y Chaparro, p.18).

¹ Para más información en los siguientes textos: La concepción de salud en la comunidad Hñahñu-Otomí del Alto Mezquital Hidalgo, La relación hombre-medio ambiente, su influencia en la construcción de las enfermedades psicosomáticas, El reencantamiento del Mundo, El Punto Crucial y La trama de la vida.

Lo cual cimentó las bases de una medicina occidental que mira al cuerpo humano como máquina, que se enfoca en sus procesos fisiológicos y los separa de sus aspectos psicológicos, sociales, ambientales, en correspondencia surge una psicología cognitiva, desprovista de sus procesos emocionales, orgánicos, alimenticios, sociales y ambientales, en lo personal considero que ponderar el pensamiento racional como la principal forma de conectar con el origen y el sentido de nuestra vida, la de todos los seres vivos y la del planeta tierra, construye una percepción confusa e incompleta que se sigue dispersando por todo el mundo, en muchos espacios de opinión pública ésta se ha impuesto y ha desplazado la noción de totalidad e integridad que reconoce la existencia de vínculos interdependientes entre toda la vida en el planeta y el universo, lo que ocurre con cada uno de todos los cambios y/o alteraciones sobre la vida, traen consigo beneficios o afectaciones que se sienten, se perciben e impactan en todos y cada uno de los seres vivos, por el contrario la aprobación de una visión mecanicista contribuye a la creación de enfermedades crónicas y degenerativas en toda la vida, incomprensibles para la ciencia occidental, dado que el cuerpo humano/planetario se conceptualizó en una metáfora que encarna al ser provisto como una máquina, lo que promovió el crecimiento exacerbado de la economía y las tecnologías, la producción se intensifica cada vez más, siendo a mayor escala y a menor tiempo, esto a su vez es producto del alto grado de contaminación y deterioro que generamos y heredamos a toda la vida en y con el planeta, por lo tanto considero importante ocuparnos en recuperar una tradición milenaria con estilos de vida que trabajen en sinergia con los ciclos armónicos en la tierra, aquellos que favorece la vida y la existencia de toda la naturaleza, cultivar y despertar nuestra consciencia con acciones que integran información constructiva que valora y atesora la vida en nuestro cuerpo y en el planeta, somos los principales responsables del trabajo que hagamos con ella en todas y cada una de nuestras interacciones con la vida, seamos conscientes que engendrar vida es

cooperación, en cambio engendrar competencia es la destrucción de la vida, el planeta está y seguirá vivo porque coopera.

En paralelo con la expansión e instauración de la visión occidental sobre formas propias de un lugar y tiempo en el que se vive, tengo la intención de resaltar la relación y punto de encuentro entre tres lenguas, El Español, de una visión “Occidental”, el chino mandarín, de una visión “Oriental” y el Zapoteco propia en México. Esto sin mencionar la variedad de palabras incorporadas a nuestros vocabularios provenientes de otras lenguas. Me resulta importante resaltar el papel de todos aquellos investigadores que trabajan en la traducción, interpretación de los significados de cada lengua, porque posibilita el entendimiento de lenguas que nos brindan enseñanzas que honran la vida en todo su conjunto, como hablante del español como primera lengua e interesado en las cultura China y Zapoteca es que interconecto los hilos que conducirán la presente investigación. Y a partir del encuentro de las tres, es que integro y me uno a la vida, reconozco que no somos tan diferentes como las distinciones que hemos creado entre nosotros, todos como humanos poseemos un cuerpo a semejanza y la oportunidad de desarrollar nuestra consciencia a un nivel en el que tales diferencias se disuelvan, veo una oportunidad desde la filosofía de vida de estas tres lenguas en las que me enfoco en reunir las aportaciones que cultiven y respeten la vida en todas sus formas, en el camino estoy enlazado con la búsqueda de mi verdad e historia y de un trabajo que procura la vida en todas sus formas, reconozco que somos parte de ella y que nuestra participación con ella, sea mediante una consciencia participativa generadora de armonía en nuestros cuerpos, en el de la tierra y en el de nuestras relaciones.

Esto gracias a todos los maestros de la Psicología de lo Corporal encabezada por el Dr. Sergio López Ramos con más de treinta años de investigación teórico-práctica articulando la vida de los seres vivos de acuerdo a sus procesos de construcción personal, social y familiar con sumo

respeto y responsabilidad, con el uso de herramientas interpretativas y de trabajo corporal que rompen con el dogmatismo y la atomización con las que la medicina y psicología occidental intervienen hacia un cuidado de la vida en sus componentes: salud y enfermedad. La complejidad de este enfoque va más allá pues permite articular los estilos de vida, las maneras de manifestar las emociones y las explicaciones que se construyen de acuerdo con las culturas y la geografía a la que se pertenece. Esta es para nosotros una nueva posibilidad de comprender la unidad corporal como un microcosmos que permite articular otras relaciones e interpretaciones sobre lo que se considera lo psicológico (López-Ramos, 2018, p.30).

Un discurso de palabras sin corazón bien puede convertirse en palabra muerta. El microcosmos llamando cuerpo se convierte en el espacio donde se construyen y se reciben palabras; puede ser el lugar donde se hagan los movimientos que transformen al que habla y al que escucha y eso nos pone en la línea de proponer que un ser humano que está en armonía interior pueda sacar de su construcción la compleja relación de la palabra con el estilo de vida interior y ello nos confronta con las complejas maneras de hacer la lectura de lo que significa que alguien diga algo o afirme tal o cual idea. El valor de las cosas no es lo que se considera que sea verdadero o falso; son como las vive el individuo en su cuerpo, lo que implica que la palabra es el fruto de un trabajo que va un poco más allá de la lingüística. No es sólo una representación del mundo o de las ideas de los hombres; es un proceso que se relaciona con la geografía inmediata y el estilo de vivir el cuerpo, con la manera de ejercer las emociones y, por si queda duda, del estilo de ponerle un impulso a la relación con el mundo de las representaciones en las relaciones intersubjetivas de los individuos. La compleja relación que implica construir una palabra no sólo es una labor de estilo o de gramática; es la compleja construcción de un cuerpo y de una expresión hablada o escrita (López-Ramos, 2006, p.50).

1.1 Microcosmos y Macrocosmos.

Apelar al concepto de microcosmos es sustancial en la perspectiva de construir palabras que nacen del interior y le dan un nuevo orden a lo instituido, esto permite romper la idea absurda de que no es posible crear en nuestro tiempo o que todo ya está hecho. Descartes y Marcel Mauss decían que el cuerpo era una máquina o una tecnología sofisticada; yo creo que el cuerpo es una gran posibilidad para aprender a ser uno en el aquí y ahora. El lenguaje y su congruencia se convierten en una relación compleja con los otros, lo que permite marcar tipos de convivencia que pueden ir desde la continuidad de un orden hasta la construcción de nuevas representaciones. La relación con el cuerpo se identifica con la insatisfacción, con lo que se siente; nadie puede dejarnos mentir al decir que una persona tiene un sentimiento de insatisfacción ante su vida o ante la relación que tiene con los otros. Esto puede permitir saber que las palabras y sus expresiones no son del todo completas para expresar lo que se desea; a veces se sufre por eso. Así, encontramos que faltan palabras para expresar un deseo o un sentimiento; por eso un poeta o un escritor, puede decirlo mejor que uno, pero a veces eso no satisface porque la sensación es otra y las palabras no son las correctas. La creación no es propia de un ser humano letrado, es de los seres humanos, quienes buscan las vías de expresión para darle sentido a su construcción interna, pero al no encontrar las rutas se frustrará y se podrá amargar. Por eso este cuerpo no es feliz, no disfrutar o no está pleno, siempre habrá insatisfacción. Pero aquí lo importante es cómo se construye un cuerpo y se le da sentido al proceso de hacer su vida en relación con los órganos y no sólo la vida social, es decir, los órganos y su red de cooperación interna permiten darnos otra cara, otra voz; el trabajo va en relación con ese proceso de establecer una red armoniosa entre los órganos para impedir que el desequilibrio se manifieste (...) La relación con el interior del cuerpo no debe escapar de la relación con la historia y las culturas: la palabra es el punto de equilibrio para saber que el curso de la vida

se humaniza y se puede abrir nuevos horizontes en la construcción de la red interna y por qué no abrir nuevos códigos de los millones que no se han abierto; el medio es el cuerpo y su trabajo interior con los órganos y las emociones. Por eso la búsqueda de las palabras no puede ser tan atomizada, debe vincularse con esa relación de órganos y emociones para realmente liberarla de las ideologías y el juego de poder y podamos tener acceso a una calidad literaria que nos invite a la construcción de nuevas sensaciones, sentimientos para convivir en este mundo (López-Ramos, 2006, p.53-54).

Cabe agregar un comentario con relación a lo anterior, es en la escritura que muchas culturas originarias de México, un ejemplo el zapoteco han encontrado el canal o vía de comunicación con la sociedad en general al compartir sus puntos de vista, en ocasiones, sus demandas, sus incertidumbres, sus sufrimientos, sus dolores, sus emociones, sus relaciones, sus realidades, propias de cómo viven la vida en su cuerpo desde su tiempo y espacio. Ahora bien, en mi experiencia recuerdo escribir y describirme desde la confusión emocional y una carencia en el sentido de saber si pertenezco o no a una cultura Zapoteca, que dio vida a mis padres y sus familias de las cuales forman parte de mí y yo de ellas, ahora reconozco que sí, en efecto toda su información está conmigo y la llevo presente, resentí esta distancia física y emocional que se tuvo directamente con todas mis familias en el pueblo y en ese sentir busqué un entendimiento en la literatura y la cosmovisión de sus autores en lenguas originarias, en su lectura mi atención se orientó en la importancia de indagar en sus historias de vida y como trabajaban sus emociones, para esto la escritura me daba una idea, mas no podría quedarme solo con aquello, fue un punto de referencia para adentrarme a la memoria Zapoteca que habita en mis padres, ahí fui conectando con un respeto y amor a la vida en la naturaleza, en seguir sus enseñanzas y sobre todo sus prácticas corporales, esto me enlazó con la relación Órgano-Sabor-Emoción un recurso de trabajo que nos

permite ir descubriendo el proceso de cómo y cuál es la relación que cultivamos a nuestro interior y en relación con el “otro”, mismos que expresamos en lo oral, lo escrito y en lo corporal como reflejo de nuestra consciencia. También desde estas relaciones hago una remembranza para dar sentido a mi condición actual aquí presente. Para esto, como primer punto de abordaje, hay que tener en cuenta que existe una relación indisoluble entre un sabor en particular, una emoción y un órgano, que integra nuestra información individual, social y familiar y nos permite resolver asuntos concernientes a la vida y su cuidado, que como resultado enriquecen nuestra palabra viva desde el corazón y nuestra participación en y con el mundo.

Lo que hay adentro hay afuera, es un principio emanado de los taoístas, quienes plantean que el cuerpo y el universo son uno, que están constituidos de los mismos elementos y que lo que afecta a uno le afecta a otro; así, si el interior de los cuerpos tuviese una afección esta repercutirá en el exterior y si el planeta se afecta por cualquier fenómeno eso repercutirá en los cuerpos. En la actualidad reconocemos que ambos se encuentran desequilibrados debido a ciertas condiciones económicas, políticas, culturales, sociales, geográficas y personales, pero sobre todo por la ausencia de una mística alrededor del cuidado de la vida (Rivera, 2016 cit. en Varela 2016, p. 38).

Para el fundamento epistemológico del cuerpo en unidad, se toman en cuenta la razón y la experiencia, la intuición y la espiritualidad. Su fundamento también radica en lo que se observa cada día en los cuerpos de las personas, pues el cuerpo se convierte en un documento vivo que permita hacer una lectura más completa de la memoria corporal, es una memoria donde se registran los procesos fisiológicos, energéticos y emocionales, se guarda la historia genética y las acciones que se realizan día a día, es una memoria que hace entrar al cuerpo en una dinámica en la cual envía mensajes o síntomas silenciados e ignorados, que finalmente promueven que el sujeto asuma una actitud ante la vida (Durán, 2011 citado en Narváez, 2014, p. 27).

“Nuestro lenguaje es psicosomático, casi todas las frases y palabras con las que expresamos estados físicos están extraídas de experiencias corporales” (Olivares, 2008 cit. en Herrera y Chaparro, 2008, p. 75)

El espacio corporal es nuestro objeto de estudio, en él se manifiesta los procesos sociales y las decisiones individuales. Se parte de un cuerpo que construye, cuida, se defiende y es capaz de construir opciones ante estados de amenaza con el principio de autorregulación. Además de este sistema autopoietico² que le permite autorregularse ante las amenazas, el cuerpo cuenta con un diseño que le impide “acumular” o “guardar”, ya que de hacerlo pondrá en peligro su función como dador de vida (López-Ramos, 2018, p. 95-96).

Buscar lo autosustentable en el cuerpo, esto significa encontrar un punto de equilibrio con la sociedad en que vivimos; debemos cultivar nuestra creatividad, nuestra capacidad de asombro, de enamorarnos y ¿por qué no? de indignarnos ante lo que está en contra de la vida de nuestro cuerpo, del planeta. Descubrir esta necesidad llevará a voltear hacia nuestro propio cuerpo y nos hará preguntarnos qué debemos hacer para cuidarlo, cómo alimentarlo, que le podemos dar día a día y también nos cuestionaremos como esperamos morir o como nos gustaría morir. Esto puede parecer macabro, pero no lo es, tarde o temprano sucederá la muerte, se presentará como un proceso inevitable, lo importante es estar conformes con el trabajo realizado, ya que esa será la verdadera autorrealización. El cuerpo es el espacio que refleja nuestra vida, nuestros hábitos, cómo nos cuidamos, como es nuestra relación con el planeta, con los seres que en él habitan (López-Ramos, 2018, p.19).

² Maturana y Varela (1980) desarrollaron el concepto de autopoiesis para describir este mecanismo por medio del cual los sistemas tienen la capacidad de autoorganizarse, reproducirse y mantenerse por sí mismos

En este sentido uno también puede voltear a ver con pleno reconocimiento y respeto a todas aquellas personas llamados Centenarios y recuperar sus historias en vida, estas nos permiten tener idea de cómo lograron vivir en calidad y abundancia por mucho tiempo, incorporar estilos saludables a nuestro día a día son los cimientos para alcanzar una muerte de viejo, y no una muy conocida que es morir por enfermedad, cualquiera de estas dos es una posibilidad para todos los seres humanos (incluso morir en un llamado accidente) sin embargo es una la que se concreta a nuestra muerte corporal.

Contamos con una serie de opciones para tener una vida más equilibrada, pero nuestra condicionalidad nos impide ver el mundo, más allá de lo instituido; los modelos científicos abonan en esa labor al imponernos la idea de que, si algo sale de un laboratorio o lo dice determinado científico, es verdad. Pero esto no siempre es así. Instituir una verdad no es difícil pues el cerebro es fácil de condicionar. Además, la cultura y la memoria social también hacen su trabajo y la religión el suyo, apoyada en la culpa y el pecado (López Ramos, 2018 p. 20-21). La amplia y excesiva oferta publicitaria que ofrece “productos para la salud”, es una muestra del impacto y los efectos que produce una verdad cuando se instaure, se comercializa y se prioriza su venta por el costo y no por el beneficio, sin saber lo tomamos por cierto y lo adquirimos, siendo la salud para muchos un negocio, con o sin prestar atención a la suya, esto se ve en una sociedad con padecimientos crónicos degenerativos y en el de la naturaleza con su explotación, no es más que un discurso basados en comodidades que no necesitamos para vivir, que si lo fueran no estaríamos o caeríamos en la enfermedad, una vez más no es por la salud, sino por las ganancias económicas que a partir de una idea materializada en un producto obtienen. En la actualidad se ha ido generalizando un declive en la calidad y la esperanza de vida, por lo tanto, vamos a dirigir la reflexión en ese sentido a la lectura de nuestros procesos corporales desde la relación órgano-

sabor-emoción, así contemos con la información y aproximación de quien lea e identifique aquello que en lo personal necesitemos trabajar para llevar una vida que dignifique nuestro trabajo al cuidarla, impulsados desde la vitalidad sigamos descubriendo las bondades que la vida nos ofrece.

1.2 Órgano.

Un órgano no está aislado ni funciona en forma autónoma en el cuerpo. Una célula compone tejidos y los tejidos, órganos y los órganos, sistemas y aparatos. Así, un cuerpo es la conjugación de un proceso complejo que se va dando con relaciones entre los órganos. Desde que en la tercera semana se conforman los órganos, la red de cooperación interna empieza a funcionar, sólo que la fisiología ha tenido que dividir para conocer y estudiar el proceso de un aparato o de un órgano. Esta propuesta nos permite darle sentido a una cierta lectura de los órganos: ninguno es libre o independiente, excepto en las explicaciones de médicos y fisiólogos, porque lo que sucede en un órgano tiene implicaciones en otras partes del cuerpo, sea en su función o en la red de cooperación que lo nutre. El cuerpo es el espacio donde habitan los órganos y su función sustancial es darle a este los nutrientes que requiere mantenerlo con vida. Este es el mecanismo auto regulador de la vida, los órganos y los aparatos se conjuntan para construir un proceso de conjunto nunca atomizado o independiente; aun cuando el trabajo sea aparentemente libre, se conectará con otros órganos, sea por la vía de los nutrientes o por la manera de desalojar, el limitar, nutrir u oxigenar el cuerpo en general (López-Ramos, 2011, p.120).

El cuerpo tiene en su interior un conjunto de órganos engarzados en un principio vital. Este mecanismo auto regulador mantiene la energía corporal en una ruta de viaje descrita por los meridianos de acupuntura. Su obstrucción es un principio de riesgo para el cuerpo, pues deberá desarrollar procesos cada vez más complejos para mantener las condiciones óptimas de la vida,

expresadas en la red de cooperación que mantienen los órganos (...) No podemos explicar el principio de vida de un órgano sin el proceso de las emociones, en tanto, su funcionamiento y su participación con los demás órganos pueden verse afectados por las contingencias emocionales, al grado de producir atrofia u obstrucciones. Ahora bien, aceptar que un órgano incluye una emoción no es sólo un problema epistemológico o filosófico, depende también de una concepción de la vida que niega la totalidad de un cuerpo. Las emociones son parte del cuerpo, eso cualquiera lo acepta, pero es difícil para el discurso médico instituido, comprender que una emoción es tan vital como cualquier celular del cuerpo humano (López-Ramos,2011, p.230-231).

La emoción está en constante relación con los órganos, una relación horizontal y recíproca: puede ser primero la emoción y sus expresiones en el órgano o, a la inversa, el órgano y su manifestación en un estado emocional o expresión de la emoción. Este proceso interno no es autónomo, se articulan con las formas y estilos de vida de un individuo, así que no todas las personas tienen el mismo proceso (p.263).

1.3 Sabor.

La preferencia excesiva por algún sabor -salado, picante, dulce, ácido, etc.- es un indicador de que el cuerpo presenta un problema que podría ser resuelto ya. Desde luego, es necesario saber de qué emoción se trata, lo que nos lleva a la familia: unos padres miedosos, ansiosos, enojones tristes, generarán modelos que el hijo padecerá si no detiene ese proceso de sabor emoción que los originó. Cuando un órgano enferma sea riñón, vejiga, hígado, vesícula biliar, corazón, intestino delgado, estómago, bazo, páncreas, pulmón, intestino grueso, etc., a menudo hay un evento relacionado con esta situación: de violencia, abandono, miedo, etc., y si la crisis se hace recurrente cada quince días, veinte, un mes, los medicamentos no funcionarán (López-Ramos, 2018, p. 22).

Lo importante aquí es cómo se expresa el sabor en la vida diaria de las personas que siempre pide su tipo de alimento preferido o evita comer porque no hay salsa o chile. En esta relación, entre los sabores y las emociones, un acto tan simple como comer y preferir un determinado sabor puede estar relacionado con alguna emoción, con algún hecho de la historia personal, es decir, nada es causal y siempre se guarda relación con lo que sucede en el presente, o sucedió en el pasado: si algo nos marcó, tarde o temprano se presentará en la memoria del cuerpo, y la preferencia por determinado sabor será su manifestación (López-Ramos, 2018, p. 30).

Los sabores pueden imponerse culturalmente. La sociedad los va definiendo en combinaciones diversas de acuerdo con el desarrollo de la industria de los alimentos. Así, hablamos de un proceso social impuesto en la memoria de la familia, con sus tradiciones y peculiaridades; esta construcción cultural se relaciona con la historia del país, sí padeció invasiones, ocupaciones, intercambios de mercados, etc. Entonces los sabores son parte de un conjunto de hechos históricos de la vida del sujeto. En él se concreta a la historia social, familiar e individual que han de expresarse en un sabor (López-Ramos, 2018, p. 32).

El propio desarrollo está en el cuerpo, nada viene del exterior, las respuestas están de nuestro interior y es por medio del trabajo, con el cuerpo que podemos llegar a ellas. Yendo al interior del cuerpo podremos poner en paz nuestra mente, y esto nos dará la luz y entendimiento suficiente para entender qué hacemos aquí, por qué nacimos en nuestra familia y no en otra, y con ello, por qué preferimos ciertos sabores y por qué dominan en nosotros ciertas emociones, que se expresan más siempre que algo malo sucede (p.20).

Desde nuestro punto de vista es necesario llegar a este proceso de construcción de la enfermedad para lograr detenerlo, mejorando la calidad de vida de la persona. Así, el gusto por un

sabor o sabores que el individuo reporta como dominante nos indicará la ruta por donde viajó la expresión relacionada con ese sabor hasta llegar hasta instalarse en el órgano afectado. Así podemos acercarnos a lo que experimente el cuerpo ante un acontecimiento emocional si seguimos la red de cooperación orgánica que la compone. Un punto importante es la elección que hace el propio individuo en su vida diaria, si bien esta elección se da bajo la adicción al sabor o la afectación de algún órgano, lo que implica que su voluntad se verá disminuida. En este proceso, la persona debe trabajar con decisión para poder lograr un cambio en su interior (p.23).

1.4 Emoción.

Las emociones las vemos como una unidad que se articula con los órganos del cuerpo y hacen un conjunto complejo de relaciones internas con otros órganos y emociones en un ciclo que tiene como principio básico mantener con vida el cuerpo. No podemos comprender este proceso si no vemos a las emociones con la lógica de la unidad. Pues no se concibe un cuerpo sin órganos ni emociones, tampoco un cuerpo sin una historia, una cultura, un tipo de trabajo, una geografía, una alimentación, la fragmentación es un fantasma que se disipa en esta nosología de las emociones (López-Ramos,2011, p.217).

En las emociones son partes inherentes al cuerpo humano. Todos los individuos hemos experimentado ira, alegría, ansiedad, tristeza, miedo, emociones, que nadie excluye en su existencia. El punto es, cómo es la cultura en la que se vive, que permite que las personas puedan cambiar su manifestación de acuerdo con la moral, la ética, los tipos de alimentos y los climas de su geografía; y en un análisis más profundo, historia de esa sociedad, fue sometida, si es solidaria, alegre, se formó con inmigrantes, impuso sus costumbres, respetaba a los otros, fue racista, etc. Todo estará en la memoria de sus cuerpos y brotará en un momento determinado. Así, la emoción

predominante en un individuo no es fruto del azar, sino el resultado de una historia social, familiar e individual. Las personas pueden decir que no hay problema que así son y así van a morir: alegres, melancólicas, miedosas, ansiosas o iracundas, pero esa negación se relaciona con un sentimiento de orgullo, de pertenencia, pues lo único que se tiene para ser él o ella. Cambiar esa es difícil pues a menudo las personas se encuentran en un estado de confort y aferrado a las ideas que le han impuesto (López-Ramos, 2018, p.39).

Si pensamos esto en el espacio familiar, las emociones se construyen en función de los modelos de la madre o el padre, si es una familia nuclear; pero si es una familia extendida, se amplían los modelos a los abuelos o demás familiares (monoparentales, viudos, etc.) las relaciones pueden ser más nostálgicas, con hijos impulsados por el deseo de salir de la realidad que les tocó vivir. Lo que implica no estar en sus prioridades equilibrar las emociones, se incrementa el riesgo de padecer males crónicos, al tener la emoción más tiempo “guardada” en el cuerpo. Así no es lo mismo tener un enojo por unos minutos a tenerlo días, semanas, meses o años, los efectos serán en el órgano del hígado, vesícula biliar. Lo adecuado sería vivir las emociones y no guardarlas dejarlas pasar (p. 40).

Permitir que la red de cooperación a nuestro interior entre nuestros órganos internos y sus interrelaciones prevalezca en vitalidad con la sabiduría del cuerpo y su vida, que todo lo protege nos permite entender que al regular los cinco sabores (ácido, amargo, dulce, picante, salado) y las cinco emociones (ira, alegría, ansiedad, melancolía, miedo) en nuestros alimentos y en nuestra formas de expresar nuestras emociones sin lastimar, se entrelaza con el cuidado por la vida que existe en todos nosotros, y esto a su vez, procura la vida en todas sus formas, cuando caemos en los excesos o las ausencias de una o más emoción/sabor, se presenta un desequilibrio que posibilita la aparición y el desarrollo de la enfermedad.

Sabemos que si algo no fluye, sea agua o viento se descompone; así es el cuerpo: si las emociones no fluyen, tendrán su efecto en algún órgano; pulmón-intestino grueso les corresponde lo picoso, y la emoción es la tristeza; al corazón-intestino delgado corresponde la alegría, y el sabor es el amargo; para estómago-bazo-páncreas, la emoción es la ansiedad y el pensar obsesivamente, el sabor que le corresponde es el dulce; para riñón-vejiga, el sabor es el salado y la emoción es el miedo; en el caso del hígado-vesícula biliar, el sabor es ácido y la emoción será la ira (p.41).

El sincretismo alimenticio que afectó el funcionamiento y rendimiento de los órganos, dando como resultado nuevas relaciones entre ellos respecto del transporte y la eliminación de nutrientes, la presencia del cerdo, vaca, gallina, chivo, borrego, caballo, burro, etc., no sólo constituyó un nuevo elemento en el paisaje, sino trajo consigo cambios en el uso de la tierra y en el ambiente, la deforestación, la creación de nuevos espacios para el cultivo, los efectos de los olores, la contaminación de las aguas y la destrucción de la flora y fauna son temas que ameritan también ser investigados (...) Nuestros antepasados no conocían la leche, el queso, la crema, el tocino, el jamón, la manteca de puerco y menos la azúcar blanca, que fue procesada en las nuevas tierras y no sólo cambió el suelo, sino también los gustos y órganos de los mesoamericanos. Los pulmones se vieron afectados por los productos lácteos, se incrementaron los malestares por el consumo de la carne roja, las arterias endurecieron, y la esclerosis y las varices se expresaron como resultado de estos cambios alimenticios. El cerdo guardó una buena relación con el maíz, es decir, se pudo engordar más fácil y rápido, pero su grasa obstruyó arterias y el hígado se hizo graso.

Esta realidad generó un problema de salud complejo que derivó en la aparición de distintos tipos de cáncer y enfermedades crónico-degenerativas que terminaron por ser vistas como un negocio muy rentable (...) Ante esta realidad, quizás debamos preguntarnos de dónde viene la familia que trae en su memoria una historia alimenticia vinculada con sus enfermedades. Si un

órgano se afecta, se da una secuencia en cadena para otros órganos, es decir, el cuerpo no se puede dividir ni separar de su proceso social y familiar. El problema es que la salud será difícil de recuperar si el proceso de construcción se encuentra en un estado avanzado (...) Solo la historia de vida nos puede decir cuándo y dónde inicio el deterioro en el cuerpo (...) La historia de su salud nos dice cómo fue construyéndose el trastorno y en función de qué (p.45-47).

Hoy sabemos que una enfermedad puede llevar años de construcción, lo que significa que la memoria del sujeto hay un hecho que marcó este proceso y no lo procesó. El trabajo del paciente con su cuerpo puede mover de la memoria el hecho que ha revivido constantemente durante años. Este trabajo puede acabar o “encapsular” la enfermedad (p.57).

Existe un principio: El cuidado de la vida en cualquiera de sus formas. Las teorías científicas que no defienden este principio son un fraude o se sostienen en la mentira. Lo mismo sucede con las personas que no respetan la vida y se mantienen en el abandono total, pues el espacio corporal es el único con que contamos; un ser humano que no tiene conciencia de la vida en su cuerpo, no podrá cuidarlo ni hacer el trabajo del que hemos hablado. Puede aparecer un problema de conciencia, pero también lo es de ignorancia e irresponsabilidad (p.63).

Conocer sobre los sabores, las emociones y la memoria en el cuerpo puede ser el punto de partida para aprender a cuidarse. Es importante no consumir alimentos donde impere un solo sabor, sino combinar los cinco sabores: ácido, dulce, amargo, picante y salado. Esto permitirá al cuerpo armonizarse y mantenerlos los órganos sanos. El gusto excesivo por un sabor determinado puede ser señal de que una emoción se ha desbordado en el cuerpo, alguna molestia que ahora se expresa así. Así nos construimos en el espacio de la familia. Salir de ese círculo que a veces ahoga, asfixia, requiere de una decisión que implica buscar la verdad como persona, descubrir que esas relaciones

las ha desarrollado la familia, no son de uno. La libertad significa vencer temores, poder decir este soy yo. Llegar a ese punto es justo cambiar la memoria, mover lo instituido en el cuerpo; así, uno se libera de desarrollar las mismas enfermedades de la familia. Esta decisión representa encontrarse con nuestro propio espíritu, descubrir que se ama los padres y no se juzga sus vidas. Con el tiempo se podrá ver que esos gustos sabores dejaron de ser los favoritos y que el estado emocional que los acompaña ya no se presenta. Así, la vida cambia el cuerpo, lo agradece y el espíritu florece (p.66-67).

Una visión de este tipo ante la salud rompe con el esquema del determinismo y abre la posibilidad de que recuperemos la responsabilidad y las posibilidades no sólo de mantener la salud, sino de mejorar nuestra calidad de vida, ya que una vez que se reconozcan los elementos que aceleran los procesos de la enfermedad, se podrá escoger qué emociones cultivar en la vida cotidiana para llevarlas a nuestros cuerpos (Herrera y Chaparro, 2008, p.26).

1.5 Visión Oriental en Medicina Tradicional/ Visión Occidental en Medicina Alópata.

La diagnosis oriental es el arte de ver lo profundo bajo la superficie; de revelar la verdad interior. Ohashi (1995) lo caracteriza como se describe a continuación:

- Todos los fenómenos se componen de opuestos. La paradoja se presenta en todas las cosas. Adondequiera que miremos en la naturaleza, veremos la interacción de los opuestos. Sin paradoja no existiría el mundo físico. Por ejemplo, el día está compuesto de luz y sombra; la raza humana está compuesta por hombres y mujeres; no habría «caliente» si no hubiera «frío». El cerebro tiene hemisferio izquierdo y derecho, parte anterior y parte posterior, parte superior y parte inferior y cada uno realiza funciones complementarias. Sin opuestos, no habría manera de distinguir nada en el planeta. La vida no tendría forma.

- El cuerpo humano se considera una unidad delicadamente equilibrada compuesta de partes interdependientes. Y no olvidemos un punto muy importante: el todo es mayor que la suma de sus partes. La persona es una entidad viva compuesta por mente, cuerpo y espíritu. No hay ninguna separación, sólo unidad.

- El todo se puede ver en cualquiera de sus partes. En lo micro podemos ver lo macro, y en lo macro podemos ver lo micro. Esto significa que en cualquier parte del cuerpo podemos ver el funcionamiento del todo. Al examinar la cara podemos ver el estado de los sistemas digestivo, circulatorio y nervioso; del corazón, de los órganos sexuales, de los riñones, del hígado y la vesícula biliar, y del bazo

- La energía circula por todo el cuerpo en circuitos o canales maravillosamente organizados llamados meridianos. Estos meridianos son ríos de energía que discurren de la cabeza a los pies, creando una red interconectada que enlaza todas las células y órganos con todas las demás partes del cuerpo. Esta energía es la fuerza vital. En Japón se la llama ki, en China chi, y en India prana

- El enfermo se cura así mismo; el sanador solo lo orienta, además observa a la persona enferma, la palpa, la interroga minuciosamente y la escucha con atención.

- Subraya la importancia de la comunicación persona a persona. Este no es un método de tratamiento masificado sino un proceso lento y laborioso en el cual nos fundimos todo lo posible con la vida única de otra persona.

- La curación oriental adopta la visión macroscópica. Miramos el cuadro completo, la persona en su totalidad. Damos mucha importancia a la prevención de la enfermedad, buscando mantener y mejorar la salud.

En contraste con lo anterior Ohashi (1995) caracteriza la medicina occidental como se describe a continuación:

- Se subraya la objetividad. Se emplean instrumentos muy técnicos para examinar, descubrir hechos, medir y formar un diagnóstico científico en lugar de someterlo a la percepción humana. Las máquinas son una maravilla de precisión. Sus observaciones, intuición y emociones personales son secundarias respecto a las mediciones de las máquinas. Dado que lo principal son las máquinas y los análisis, los médicos pueden asistir a cientos de pacientes. Es un método masificado. Y no hay términos medios; a los ojos de un médico, o se está sano o se está enfermo, una cosa o la otra, nunca las dos.

- La medicina occidental define la enfermedad basándose en síntomas. Por lo tanto, su método de curación es sintomático, el método para superarlo es siempre el mismo: un medicamento. El motivo subyacente a este enfoque sintomático es que el cuerpo se considera una máquina, llena de partes móviles. Cada órgano se puede considerar distinto y separado de los demás órganos. En consecuencia, la profesión médica se divide en especialidades. Las diversas especialidades se autoexcluyen mutuamente.

- El médico y la medicina curan al enfermo.

- Da importancia al control de la crisis, un método opuesto a la prevención. Trabaja mejor cuando hay una enfermedad aguda que cuando la enfermedad es crónica.

- Adopta la visión microscópica, tendente a mirar el minúsculo mundo de las bacterias, virus y otros organismos microscópicos. Esto fomenta aún más el uso de fármacos. Se usan fármacos hasta que el problema se hace demasiado grande para los fármacos; entonces, la respuesta es la cirugía.

1.6 Teoría del Yin Yang.

Los filósofos chinos veían la realidad, cuya última esencia llamaban Tao, como un proceso de fluctuación y cambio permanente. En su opinión, todos los fenómenos que se observan participan de este proceso cósmico; de ahí que su naturaleza sea intrínsecamente dinámica. La principal característica del Tao es la naturaleza cíclica del movimiento continuo. Todos los fenómenos de la naturaleza, tanto en el mundo físico como en el campo psicológico o social, siguen el modelo cíclico. Es importante y difícil para un occidental, entender que estos dos opuestos no pertenecen a diferentes categorías, sino que son los extremos de una unidad que lo abarca todo. No hay nada que sea solo yin o solo yang. Todos los fenómenos naturales son manifestaciones de una oscilación continua entre los dos polos. Todas las transiciones ocurren gradualmente sucediéndose de forma ininterrumpida. El orden natural lo da el equilibrio dinámico entre el yin y el Yang (Capra,1982, p.37-38).

En la visión China, el cuerpo es un microcosmos y se distinguen seis órganos Yin: hígado, corazón, pericardio, bazo-páncreas, pulmones y riñones y seis órganos Yang: vesícula biliar, intestino delgado, calentador triple, estómago, intestino grueso y vejiga. Los primeros se definen con la producción, transformación y almacenamiento de diferentes tipos de energía vital. Los órganos Yang se definen con forma hueca y sus funciones principales son la digestión de los alimentos y todo tipo de eliminación. A cada órgano Yin se le asocia su correspondiente órgano Yang. También existen otros órganos llamados extraordinarios, que son el cerebro, el útero, la médula, los huesos, los vasos sanguíneos y la vesícula biliar, esta última también considerada órgano Yang (Herrera y Chaparro, 2017, p.14).

En Fundamentos de acupuntura y Moxibustión (2015) se plantea que a teoría del yin-yang mantiene relaciones de oposición e interdependencia, esto significa que cada uno es una condición para la existencia del otro y que ninguno de ellos puede existir aisladamente. Con respecto a la relación de crecimiento y decrecimiento mutuos, decrecer implica perder o debilitar y crecer implica ganar o reforzar. Estos dos aspectos del yin y el yang dentro de una cosa no son estáticos sino dinámicos permanentes. Por ejemplo, el decrecimiento del yin conduce al crecimiento del yang y el decrecimiento del yang conduce al crecimiento del yin y a la inversa (...) Pero este mutuo decrecimiento-crecimiento es imposible que se mantenga en una oposición de equilibrio absoluto. En condiciones normales se mantiene un balance relativo, en condiciones anormales predominará o el ying o el Yang.

Las causas externas de la enfermedad son incitadas por seis factores climáticos: el calor, el fuego, el frío, la humedad del viento, la sequedad. Estos factores externos provocan un desajuste Ying-Yang, y originan una disfunción energética. Las causas internas de la enfermedad se originan a partir del desequilibrio energético provocado por siete emociones que se asocian a los cinco órganos internos; a los dos pulmones y a los dos riñones, por tratarse de una pareja de órganos, se les asocia también una pareja de emociones: tristeza y la melancolía, y el miedo y el terror, respectivamente. Al bazo se la relaciona con la ansiedad. Este órgano, que se identifica en el movimiento básico de la energía de la Tierra, se sitúa en el centro, y se le asocia una facultad intelectual como es la reflexión. El corazón se relaciona con la euforia y el hígado con la ira (Huangdi Neijing cit. en Herrera y Chaparro, 2017, p.14).

Este es el factor causante de la enfermedad. Por ejemplo, la preponderancia del yin consume el yang; una debilidad del yang conduce a un predominio del yin, y en cualquiera de estos dos casos se originará un síndrome de frío. Por otro lado, la preponderancia del yang consume el

yin; la debilidad del yin propicia el predominio del yang y en ambos casos, se originará un síndrome de calor. En el tratamiento de acupuntura existen métodos de selección de puntos del lado derecho para tratar trastornos del lado izquierdo y viceversa o de selección de puntos de la parte inferior del cuerpo para tratar trastornos de la parte superior y viceversa. Todos estos métodos se basan en un concepto: el cuerpo es un todo y su propósito es reajustar la relación entre yin y yang y promover la circulación de Qi (energía) y Xue (sangre, Fundamentos de acupuntura y Moxibustión, 2017, p.6).

La intertransformación del yin y yang es la ley universal que gobierne el desarrollo y el cambio de las cosas. Por ejemplo, la primavera comienza con su calor cuando el frío del invierno llega a su máximo; el fresco del otoño llega cuando el calor del verano toca a su máximo. Lo mismo pasa en la transformación de la naturaleza de la enfermedad. Un enfermo que ha sufrido una crisis febril aguda después de la fiebre elevada continúa presenta un descenso de la temperatura corporal palidez, extremidades frías y pulso débil y filiforme. Esto indica que la enfermedad del paciente se ha transformado del Yang al Yin y el método de tratamiento variará de acuerdo con estos cambios (p.8).

Tabla 1:Propiedades del Yin y del Yang.

Yin	Yang
Quietud, frialdad, descenso, interioridad, noche, obscuridad, astenia, inhibición, lentitud, sustancia, femenino, contractivo, sensible, conservador, intuitivo, sintetizante, interior, luna, reposo, derecha, oeste, norte, agua, tierra, cooperación.	Movimiento, calor, ascenso, exterioridad, día, brillo, vitalidad, excitación, rapidez, insustancialidad, masculino, expansivo, exigente, agresivo, racional, analítico, exterior, sol, actividad, izquierda, este, sur, fuego, cielo, competencia.

El conocimiento intuitivo y el conocimiento racional son dos aspectos complementarios de la mente humana. El pensamiento racional es lineal, fijo y analítico. Pertenece a la esfera del intelecto, cuya función es diferenciar, medir y catalogar, y por ello tiende a ser fragmentado. El conocimiento intuitivo, por otra parte, se basa en la experiencia directa y no intelectual de la realidad que surge durante un estado expansivo de la conciencia; tiende a ser, sintetizante y holístico.³ De ahí podemos afirmar que el pensamiento racional suele dar origen a una actividad egocéntrica o yang mientras que el pensamiento intuitivo está en la base de una actividad ecológica o yin (Capra, 1998, p.41).

1.7 Teoría de los Cinco Elementos.

Nuestra reflexión se sostiene en una lógica que no es la positivista. Apunta a una epistemología del cuerpo que se fundamenta en el principio filosófico del microcosmos, por lo tanto, no existe un principio determinado, pero sí cierto margen de probabilidad de ocurrencia del hecho. El cuerpo es un proceso histórico, social, cultural, nutricional, familiar, que se relaciona con la geografía inmediata; el color de piel, pelo, cara, ojos o nariz tienen su sentido de ser en los grupos raciales, así como el proceso de construcción cultural: los símbolos, significados y emociones dominantes en la sociedad y en la familia marcan el estilo de vivir e, incluso, el funcionamiento fisiológico (López-Ramos, 2011, p.254) El hecho de vivir en la tierra y sobre ella nos permite mantener el movimiento de nuestro cuerpo físico. La vida es un continuo movimiento. Incluso en el descanso del sueño las células del cuerpo se “mueven” continuamente para mantener la vida y curar al cuerpo de lo utilizado y consumido durante la actividad normal del día a día (Bizkarra, s/f).

³ El término holístico del griego holos (todo) se refiere a una manera de entender la realidad desde el punto de vista de varias unidades integradas cuyas propiedades no pueden reducirse a las unidades más pequeñas.

La mayoría de quienes han trabajado desde la medicina, la psiquiatría y las teorías psicológicas, como el conductismo o el humanismo realizan observaciones y reflexiones respecto al carácter bio-psico-social del ser humano, y de forma similar a la etiología médica tratan de identificar características como el estrés, la alexitimia o la frustración que dan origen a un malestar somático en general o a patologías específicas sin realizar propuestas concretas de intervención psico corporal que no perpetúan la división entre la terapia “psicológica” y “medica”; en el mismo sentido , aunque se reconoce la importancia de las condiciones ambientales, éstas generalmente no son tomadas en cuenta, ni se insiste en la necesidad de promover la calidad de vida de todos aquellos y no solo de los humanos que se encuentran en un mismo espacio, con lo que cae nuevamente en el antropocentrismo (Herrera y Chaparro, 2008, p.87).

Dada esta fragmentación desde la cual parten las ciencias de la Salud en Occidente y las organizaciones como la OMS, me aproximo a la teoría de los cinco elementos para entender el proceso de salud de los seres humanos y de toda la vida en la naturaleza, esto a partir de la red de cooperación órgano-sabor-emoción que existen en nuestro interior, con una ruta de viaje que se puede identificar a través de la interconexión de meridianos de acupuntura en todo el cuerpo, que a su vez tiene una expresión al exterior, la forma en cómo nos relacionemos con la vida en la tierra sea armónica o competitiva y dominante todos estos actos tiene un efecto en otros cuerpos en su interior como a su exterior, esta visión va acorde al principio de conservación de la vida en todas sus formas. Por ende, al proceso de enfermedad en la especie humano, lo entiendo como una alteración de la red de cooperación al interior en nuestra relación órgano-sabor-emoción como en su exterior el cuál ha ido construyendo la persona con relación a otro ser vivo, con estilos de vida o muerte, este padecimiento se materializa en el cuerpo y es a través de él y su palabra que se develada tal, información, como ejemplo están las historias de vida de los participantes.

La medicina tradicional china tiene una pedagogía que cultiva una vida en armonía, en donde el Ser Humano por sus propias capacidades puede restablecer y desarrollar una calidad de vida o si se encuentra en una etapa de enfermedad avanzada, asistir a una muerte digna, todo esto en conjunto con el acompañamiento terapéutico y el principio auto regulador del planeta y del cuerpo humano. De acuerdo con Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China (2015) son 5 los elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua) que conforman nuestro cuerpo y el del planeta los cuales sostienen un vínculo indisoluble con los órganos internos, vísceras, sentidos, estaciones, emociones, climas, movimientos, colores, sabores, orientación geográfica, etc., estas relaciones se dan desde hace más de 5 mil años y están presentes en la vida corporal de nuestros cuerpos, el microcosmos (Cuerpo Humano) es un reflejo del macrocosmos y viceversa (Universo).

Tabla 2. Las cinco categorías de las cosas clasificadas de acuerdo a los cinco elementos.

Cinco Elementos	Cuerpo Humano					Naturaleza				
	Zang	Fu	Sentidos	Tejidos	Emociones	Estaciones	Factores Ambientales	Crecimiento y Desarrollo	Colores	Sabores
Madera	Hígado	Vesícula	Ojos	Tendones	Ira	Primavera	Viento	Germinación	Verde	Agrio
Fuego	Corazón	Intestino Delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Verano	Calor	Crecimiento	Rojo	Amargo
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	Verano tardío	Humedad	Transformación	Amarillo	Dulce
Metal	Pulmón	Intestino Grueso	Nariz	Piel y pelo	Melancolía	Otoño	Sequedad	Cosecha	Blanco	Picante
Agua	Riñón	Vejiga	Oreja	Huesos	Pánico y miedo	Invierno	Frío	Almacenamiento	Negro	Salado

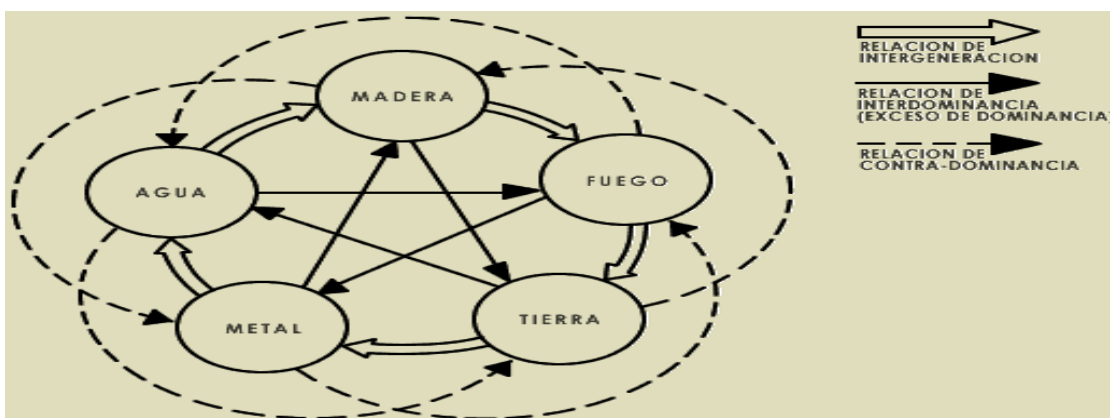
En acupuntura los Jing-luo (canales y colaterales) se distribuyen por todo el cuerpo, que relacionan internamente los Zang-fu (órganos y vísceras) y externamente los diversos tejidos y órganos formando así un todo integral. Los Jing son troncos principales que pertenecen a los órganos Zang-fu respectivos mientras los luo son ramas de Jing y se distribuyen por todo el cuerpo (Fundamentos de acupuntura y Moxibustión, 2015, p.24).

Todos ellos coexisten en tres tipos de relación: La Intergeneración implica promover el crecimiento. La madera alimenta al fuego, para hacer fuego se necesita madera, el fuego alimenta la tierra, por medio de su ceniza, la tierra alimenta al metal, de ella proceden los minerales, el metal alimenta al agua, las sustancias minerales vivifican el agua que a su vez alimenta la madera, siendo indispensable para el crecimiento de la madera. “Estableciendo un círculo que continúa repitiéndose en forma indefinida; bajo estas circunstancias cada elemento es siempre generado (hijo) y generador (madre). La segunda relación de Inter dominancia implica control mutuo e inhibición mutua. La Interdominancia significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado, siguiendo el mismo orden de la Intergeneración, por ejemplo, La madera domina la tierra, la tierra domina el agua, el agua domina el fuego, el fuego domina el metal y el metal domina la madera, estableciéndose el círculo repetitivo anteriormente mencionado. Ejemplo: la manera es a la vez dominada por el metal y dominante de la tierra” (Fundamentos de acupuntura y Moxibustión, 1990, p.11).

La madera genera al fuego y domina a la tierra, porque la penetra, la tierra genera al metal y domina al agua porque la absorbe, el agua genera a la madera y domina al fuego porque lo apaga, el fuego genera a tierra y domina al metal porque lo funde y el metal genera al agua y domina a la madera porque la corta. “Y, por lo tanto, un equilibrio relativo, es mantenido entre la Intergeneración e Interdominancia, lo cual asegura el normal crecimiento y desarrollo de las cosas.

En caso de exceso o deficiencia en los cinco elementos aparece el fenómeno de Interdominancia anormal que es conocido como exceso en dominancia o contra dominancia. El exceso en dominancia es como el lanzamiento de un ataque cuando la contraparte está débil. Los fenómenos de exceso en dominancia y de contradominancia causados por exceso o insuficiencia de cualquiera de los cinco elementos, por lo general se manifiestan simultáneamente. Por ejemplo, la madera no sólo puede dominar en exceso a la tierra, sino que también es contra dominada en exceso por el metal. Otro ejemplo: cuando la madera está en deficiencia, es dominada en exceso por el metal y al mismo tiempo es contra dominada por la tierra” (p.11).

Figura 1. La relación de Intergeneración, Interdominancia, Exceso de dominancia y Contradominancia entre los cinco elementos: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua.



Sí consideramos el esquema de los cinco elementos, sólo con las emociones podemos comprender la ruta que lleva una emoción en el cuerpo y sus procesos de construcción a partir de la primera y la segunda relación, pero si vamos un poco más allá en el caso del cáncer tendremos que ir a la tercera relación para comprender como una persona ha construido un proceso psicológico que se vincula con una emoción y afecta el proceso fisiológico de una de un órgano que a su vez afectará a los otros órganos con los que se relaciona. El cuerpo construye nuevas redes al interior. No puede dejar que se muera una parte del todo (López-Ramos, 2011, p. 257).

Una emoción tiene tiempos distintos en las personas: en algunos casos los efectos serán inmediatos o se verán en un lapso de días o semanas. Hablamos de su expresión, porque los efectos se manifestarán a corto, mediano y largo plazo. Esto significa que la persona tendrá la elección de acelerar el proceso o detenerlo. Los ejemplos pueden ser diversos para ilustrar lo que decimos, basta recordar que existen personas con padecimientos crónicos de meses o años. Se construye un estilo de vivir y sentir en dos aspectos: la emoción y el funcionamiento de una fisiología supeditadas a una construcción de lo psicosomático, pero con un origen en lo emocional, es decir, la emoción es capaz de cambiar, acelerar, incrementar, inhibir, bloquear, espasmar, bajar o destruir las funciones del organismo (p.259).

Estas tres relaciones nos permiten asomarnos a este proceso de construcción corporal que se ha dado en denominar “Psicosomático”. Lo interesante de esta lectura estriba en que nos permite ir más allá de la visión fragmentaria que busca en una zona del cuerpo o un estímulo, sea medicamentoso o psicológico (p. 256).

Con relación a lo anterior existen un orden natural en el universo que benefician a todos los seres vivos del planeta, a los seres humanos nos da el sustento y la oportunidad de vivirla en una interacción cooperativa-armoniosa que a su vez nos permite trabajar por conservar y prolongar la vida en cada cuerpo y espacio, a nuestro interior se da en una relación de Intergeneración e Interdependencia que se expresa en una vida longeva tanto en lo humano como en lo planetario, o en dominancia y contradominancia con un consumo acelerado de la vida, que en estados avanzados se concretan en muertes no dignas y enclaustradas en el sufrimiento e ignorancia de vivir, es el orden artificial impuesto por nosotros los seres humanos que es insostenible para la vida en todas sus formas porque acaba con la misma.

Cuando nuestro tiempo de vida culmine y la muerte se nos haga presente, nuestro cuerpo materia, energía e información se integra al cuerpo tierra continuando con ciclos conjuntos de transformación, y eventualmente en otro espacio-tiempo surgirá nueva vida. Es importante la calidad de información que generamos en cada instante de nuestras vidas, que son ejemplos para la vida humana que vive en la tierra, así como nuestros ancestros descubrieron y abrieron códigos de información que les permitió seguir ponderando la vida en general, para futuras generaciones también es posible seguir nutriéndose de nuestras historias y lazos que nos unen, como familia, sociedad y especie, guiando de mejor forma sus acciones en el presente, contemplando el orden entre la paz, la armonía y su diferenciación con la guerra con su destrucción y competencia, actuar en correspondencia con el ciclo armónico que existe y del que somos parte en la tierra, permite que representemos de una forma digna a la vida de nuestra especie, que aún es joven en su estancia en la vida de la tierra, que nos dota de todas las posibilidades para que nosotros sigamos cohabitando con todas sus especies y formas de vida, valorarla y tenerla presente en nuestros pensamientos y acciones en sociedad. Sin más y con mucho trabajo por continuar preservemos la vida y alcancemos nuestros máximos potenciales humanos con la armonía en todo nuestro ser.

Dicho lo anterior, tiene sentido explorar en la memoria histórica y abstraer el vínculo cooperativo e indisoluble que habita en nuestro cuerpo y en el del planeta, vivir y actuar desde el presente continuo e ir aprendiendo a cultivar estilos de vida más amenos y responsables entre nuestra especie y con las demás, aprender de la naturaleza y los mensajes diarios que recibimos de ella, por ejemplo, la extinción de la vida silvestre y sus ecosistemas, la contaminación del el aire y quema de combustibles fósiles y la actividad industrial, el deterioro en la calidad del agua y su abastecimiento, el agotamiento del suelo, sus minerales y su madera, el desplazamiento de zonas verdes a espacios artificiales de concreto y tecnologías, el hacinamiento e inundaciones en las

ciudades, el calentamiento global y la disminución de la capa de ozono, etc. En contraste, los mensajes del cuerpo que se dan a su interior tienen una forma de expresión, desde los más cotidianos podríamos ver, tiempos y horarios de descanso para completar un ciclo de sueño al día, de la comida y su calidad, balance y nivel de nutrición, la activación física, prácticas que procuren la paz mental y la expresión de las emociones, el proceso de digestión de los alimentos, de llevar una vida sin prisa, de regular nuestra sexualidad, nuestros antojos, el ocio y la pereza, momentos de creación y convivencia, sea de forma personal o en conjunto, inclusive la transformación de los elementos de la naturaleza, en materiales de uso cotidiano al interior de la vivienda como fuera de ella, por mencionar unos, son una infinidad de procesos los que están contenidos e interconectados en nuestra vida diaria, toda esa información es que podemos leer como mensajes, son expresiones que tienen lugar en el cuerpo, que guarda una enseñanza referente a nuestros estilos de vida, conectados entre sí con todas las manifestaciones de vida.

La expresión “psicosomático” necesita una explicación. Diagnosticar cualquier trastorno como debido a causas psicológicas sería tan reduccionista como la convicción de que hay enfermedades puramente orgánicas, sin ningún componente psicológico. Los clínicos y los investigadores modernos son cada vez más conscientes del hecho de que prácticamente todos los trastornos son psicosomáticos en el sentido de que suponen una continua interacción entre la mente y el cuerpo en su origen, en su desarrollo y en su curación (Capra, 1982, p. 384).

Esto lo vemos en nuestro cuerpo y nuestros procesos de vida, entendidos desde la cosmovisión que nos represente, reconocer el papel de las emociones en su máxima expresión con sus implicaciones en lo social, familiar e individual y en des apego de la lógica racional que todo lo quiere comprender a nivel conceptual, nos permitirá enfocar la mirada de manera suave y respetuosa, hacia nuestros procesos orgánicos, alimenticios y emocionales que con su lectura dotan

de sentido a los procesos que asimilamos e integramos, en y con el cuerpo a lo largo de toda nuestra vida y sus relaciones, como también podremos regular cualquier exceso que nos debilite e ir despertando de la condicionalidad mental, física y espiritual en la que estemos y confiar en las habilidades que poseemos para resguardar nuestra vida de una forma amigable y autosustentable con la humanidad, cuidando, lo que pensamos, comemos, decimos, nuestra congruencia así como es al exterior es al interior.

1.7.1 Qi.

“Definir el Qi es francamente difícil, su ideograma representa el arroz crudo y el vapor, asimilando en una misma imagen o palabra, lo material y lo inmaterial” (Lorite, 2015, p. 91).

La materia es una forma de energía, de Qi, cuyas propiedades en cuanto a disposición de los elementos que la componen hacen que resulte ser más o menos sólida, visible o palpable. Lo que llamamos Qi o "energía" es más sutil, impalpable; la mayoría de las veces, creemos que invisible, pero se puede sentir, experimentar y percibir, de hecho, sin ella estaríamos no muertos, si no en otro estado, no corpóreo. Para algunos, el Qi del cuerpo es la vitalidad; para otros, es la energía bioquímica que sustenta la vida celular. En términos más globales, Qi es lo que vivifica, la vida en sí misma, el constituyente fundamental del universo, el principio creador de todo lo existente. En cualquier caso, todo es Qi. Cualquier sustancia, pensamiento, emoción, materia, es un Qi bajo diversas manifestaciones: todo es Qi y Qi es todo (Beinfeld y Korngold, 1999 cit. en Lorite, 2015, p. 91-92).

Al Qi dado por nuestros padres también se le conoce como Qi de nuestros ancestros, genético, congénito, prenatal. “El Qi de nuestros padres es anterior al nacimiento y el Qi de los alimentos y del aire es posterior al nacimiento. Si no existiera el Qi de nuestro padre y de nuestra

madre no hubiéramos sido concebidos y éste es el que principalmente nos mantiene durante la vida fetal; una vez que nacemos los alimentos y el aire nos proporcionan Qi suplementario sin el cual no podríamos vivir ni generar todos los tipos de Qi que necesitamos, en definitiva, todo lo que necesitamos. El Qi de nuestros padres se relaciona con Riñón-Agua (almacena el Yin y Yang de todo el cuerpo), el Qi de los alimentos con el Bazo-Tierra y el Qi del aire con Pulmón-Metal. El Qi del aire, relacionado con la respiración, se refiere al Qi que se obtiene desde el aire y concretamente al oxígeno, puede verse afectado por la calidad del aire y por la fortaleza del sistema respiratorio, es evidente que, si no respiramos, dejamos de vivir (Lorite, 2015, p.94).

La Esencia que hemos recibido de nuestros padres se une a una pequeña parte de los alimentos que ingerimos, denominada la Esencia postnatal, durante el proceso de extracción del Qi de los alimentos, el Qi de Bazo y Estómago (Qi central) extrae una parte finísima, muy pura, que se utiliza para cuidado de la Esencia (...) Nuestro comportamiento y el cuidado de nuestra salud, podrá mantener por más tiempo una Esencia fuerte que nos lleve a una vida larga y saludable. En este punto, en relación con la Esencia, es donde los alimentos cobran relevancia, pues los alimentos de buena calidad, limpios, combinados de manera armónica, e ingeridos con moderación, apoyarán el mantenimiento de la Esencia y con ello, la posibilidad de una vida larga y saludable (p.109-110).

Cuando el Qi, en general, está fuerte y fluye bien, no solemos ser afectados por factores patógenos, pues nos defendemos bien; si el Qi está débil o hay problemas en su circulación, entonces estamos más expuestos a sufrir las consecuencias de que los factores patógenos superen nuestras barreras defensivas (p.99).

Cuidar nuestro Qi, es cuidar toda la actividad de nuestra vida, la de nuestros ancestros y de quienes están por venir, por su parte significa también respetar el Qí del universo transformando nuestra condición de enfermedad, y siendo desde la salud, nos unamos al cause abundante del Qi puro que provee la naturaleza a todos sus seres vivos.

Con la virtud de cultivar y conservar la vida, es que nos adentramos a descubrir cómo es el orden natural que existe en la naturaleza, que nosotros estemos en unión a sus ciclos armónicos, nos permitirá estar con los pies firmes en la tierra y los pensamientos en paz, valorar el principio de conservación de la vida para así poder abrir y desarrollar nuevas rutas de construcción de la salud corporal en lo individual y colectiva, misma que posibilite la prevención de afectaciones de tipo crónicas y degenerativas, que en la actualidad van en creciente aumento en conjunción con toda la vida en la tierra. Partimos de los cinco elementos que lo conforman todo.

1.7.2 Madera.

La madera simboliza la energía que se extiende hacia fuera como un árbol. A semejanza de un árbol sano, la energía de la Madera nos mantiene fuertes, pero flexibles. Hace que estemos en armonía con nuestro entorno y asegura el equilibrio de nuestras funciones internas. En el calendario chino, la energía de la Madera corresponde a la luna creciente, puesto que su energía aumenta y se extiende. Es la fase del ciclo en que las cosas emergen y empiezan a crecer. Es la energía que permite que toda la naturaleza dé a luz. Es la energía de la primavera (Kam, 1999).

Al igual que la primavera inicia el ascenso de la savia en los árboles, del mismo modo la fuerza del Hígado almacena y dirige la sangre hacia fuera y hacia arriba, elevando la sangre y la energía (Qi) de forma conjunta y equitativa hacia zonas lejanas de la cabeza y las extremidades, asegurando el mantenimiento de un flujo suave en todo el cuerpo además mantiene el equilibrio

de las emociones y la claridad del juicio. Mediante esta función el Hígado facilita el trabajo del Corazón y del Bazo para nutrir adecuadamente el cuerpo con sangre y esencia nutritiva (Beinfeld y Korngold, 1999).

El hígado emerge en los ojos. La vesícula biliar que almacena y excreta la bilis está asociada con el hígado (...) El equilibrio de la energía hepática remarca la cualidad de la amabilidad y bondad, por el contrario, una carencia de la energía Yin facilita que la energía Yang del hígado empiece a quemar como un incendio descontrolado, provocando ira, rabia y agresividad. La energía Yang asciende en pequeñas descargas hasta llegar al corazón, residencia del espíritu, produciendo migrañas, dolores de cabeza, mareo y confusión mental. Si la hiperfunción persiste, se pueden generar piedras en la vesícula biliar (...) La irritabilidad no manifestada se puede convertir también en frustración. El sujeto que expresa una ira violenta y agresiva desencadena afán de venganza, resentimientos y culpabilidad. La energía equilibradora y generadora del hígado, favorece una personalidad con gusto por el crecimiento, entendido como trabajo de superación o ambición sana. Aporta una clara visión de futuro con gran capacidad para planear y tomar decisiones. Como el hígado, está relacionado con la visión, favorece la memoria visual, la fantasía y la imaginación (Marie, 2015 cit. en Herrera y Chaparro, 2017, p. 15-16).

En palabras de Boix (2003) el árbol asimila los elementos constitutivos de nuestro planeta: bebe el agua que luego se manifestara en su savia; sus narices se alimentan de la tierra que después da consistencia a su madera; sus hojas recogen y respiran el aire, se mueven al menor soplo de éste, expresando una íntima comunicación con el elemento, y la cima de su copa está en contacto con el sol y el verdor de sus hojas habla del alimento ígneo de que se ha nutrido. La relación del árbol con el elemento fuego se pone en evidencia especialmente en los árboles que, como el olivo producen aceites, que luego dan luz. Estos ejemplares se considerarán árboles dispensadores de

luz, y por lo tanto ígneos. El símbolo del árbol que incluye todo el cosmos, y por lo tanto la vida, también se sustenta por la imagen del gran árbol lleno de pájaros, nidos e insectos en sus ramas, y en su tronco y raíces animales de todo tipo encuentran cobijo, sombra y sustento.

1.7.3 Fuego.

El corazón se clasifica en el movimiento básico del fuego que se caracteriza por una energía expansiva que tiende a propagarse con rapidez; la energía se calienta y tiende a elevarse, se mueve hacia arriba, es como la llama del fuego; regula la sangre y controla los vasos sanguíneos, emerge en la lengua. El intestino Delgado que separa lo puro del Impuro, se relaciona al corazón, el pericardio lo protege y se asocia con el calentador triple, que es un órgano que no tiene equivalencia en la anatomía occidental, pues tiene una función puramente energética, dado que coordina la transformación y el transporte de los fluidos del cuerpo. Además de regular la función térmica de todo el organismo. Los estados de agitación perjudican al corazón, lo que éste tiene propensión a generar todavía mayor euforia, creando un círculo vicioso. El equilibrio de la energía cardíaca induce a un estado de serenidad y generosidad: Se sabe dar y recibir amor (...) La energía equilibrada y expansiva del corazón favorece una personalidad con claridad de ideas, con gran facilidad de comprensión y asimilación comunicativa (Marie, 2015 cit. en Herrera y Chaparro, 2017, p.16).

La naturaleza del calor es acelerar la actividad metabólica, dilatar los vasos sanguíneos y activar la circulación. Este flujo continuo de sangre a través de los vasos nutre al cuerpo y le sirve al mismo tiempo de vehículo para la comunicación, la sangre se comunica con todas las células, difundándose por todas las regiones del soma. El calor tiende a subir y a salir sobre la superficie. El verano está dominado por el calor y ambos corresponden a la Fase de Fuego, al igual que el Sol,

proporciona calor y luz a toda la creación, también el corazón infunde al cuerpo de conciencia, sensaciones y sentimientos (Beinfeld y Korngold, 1999).

Si no tuviéramos la energía del Fuego en el cuerpo, estaríamos fríos y carecerán de fuerza. El fuego interior sostiene los procesos químicos y biológicos. El Fuego es la energía radiante que aumenta la fuerza emocional, mental y espiritual de todos los órganos. Es el espíritu de la vida, que nos da la conciencia, la capacidad de disfrutar de la vida y la fuerza de encauzar nuestra existencia. Nos conecta con el universo y los demás seres. El fuego es el símbolo del calor humano, que nos permite comunicar, compartir y sentir compasión (Kam, 1999). Cuanto más aire respiramos más energía y calor tenemos, el aire mantiene vivo nuestro fuego interno, nuestro organismo calórico. La vida es calor, la muerte es fría y cuando llega la última espiración aparece el frío, la muerte fría del cuerpo. Al cuerpo le falta el “aliento” y el calor vital (Bizkarra, s/f).

1.7.4 Tierra.

El bazo páncreas se clasifica en el movimiento básico de la Tierra, que se caracteriza por una energía que sube y baja uniformemente. Es una energía estabilizadora que se localiza justo en el centro del tronco, regula la transformación y el transporte de la energía vital. Controla el tejido muscular y emerge en la boca. El estómago que recibe y procesa los alimentos se asocia al bazo. La energía ascendente del bazo páncreas con la energía descendente del estómago confieren al conjunto una estabilidad energética (Marie, 2015 cit. en Herrera y Chaparro, 2017, p.17).

Para Beinfeld y Korngold (1999) El final del verano marca el ascenso de poder de la tierra, la época de la madurez, cuando todo lo que ha crecido y se ha desarrollado en la primavera y el verano se encuentra disponible para ser cosechado. La tierra es el suelo que nos alimenta y el terreno que nos sitúa en el tiempo y en el espacio, confiere estabilidad. Un árbol es tan firme con

el terreno donde se enraíza. Al recibir y compartir los sólidos y los líquidos, las percepciones y las ideas, el bazo integra los alimentos y las experiencias a la sustancia que nos constituye.

El bazo se encarga de digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y parte del agua, y transportarlas a todo el cuerpo a través del corazón y de los pulmones. Solo cuando los músculos obtienen agua y nutrición suficientes, bajo la función normal de transporte y transformación del bazo, pueden mantenerse fuertes y resistentes. Además, controla la circulación de la sangre dentro de los vasos impidiendo la extravasación (Fundamentos de acupuntura, 2015).

De este modo el Bazo ayuda al Hígado y al Corazón manteniendo la integridad de los vasos sanguíneos, nutriendo la Sangre y conservando su correcta viscosidad para que fluya suavemente. Esto ayuda a mantener la estabilidad de la mente y las emociones. Ayuda al Pulmón y al Riñón generando la Esencia, distribuyendo los fluidos adecuados y lubricando la piel y las membranas mucosas (Beinfeld y Korngold, 1999).

El Equilibrio de la energía del Bazo-Páncreas alimenta las virtudes de la compasión y la empatía. Al conjunto bazo-páncreas se le asocia la ansiedad y los aspectos intelectivos; de hecho, cuando sucede un desajuste energético y el bazo-páncreas está en vacío, se desarrolla una excesiva preocupación y una persistente fijación mental en algún problema concreto que mantiene constantemente ocupada la mente y aquí cabe cualquier tipo de preocupación crónica, cuando el desajuste es extremo se sufren obsesiones. El desequilibrio acrecienta la intolerancia, el individuo se aísla y no desea relacionarse. El desajuste energético perjudica la digestión, provoca dolor abdominal y baja resistencia al privar al cuerpo de la Energía Vital Nutritiva todo ello provoca fatiga y letargo. La energía equilibrada y estabilizadora del bazo páncreas predispone una personalidad con sentido de la realidad (Pies en el suelo) y que posee muy buena capacidad de

adaptación al entorno; analiza, sintetiza y procesa todo tipo de conocimiento que transforma en experiencia y que utiliza para superar cualquier situación difícil que se presente en la vida (Marie, 2015 cit. en Herrera y Chaparro, 2017, p.17).

En el calendario chino, la energía de la Tierra representa también el cambio de estación. Es como la luna antes de menguar cuando está más cerca de la Tierra, grande, dorada y llena. Como la propia Tierra, es paciente, protectora y vivificadora. Apuntala, amortigua, resiste y se adapta a todos los cambios (Kam, 1999).

Bizkarra, (s/f) señala que el ser humano no puede alimentarse directamente de la tierra, la tierra alimenta a la planta, y la planta aporta los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo. Los minerales necesarios para el organismo se encuentran en las frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales...ya que dichos minerales no se encuentran solos sino en compañía y en equilibrio con las propias estructuras de la planta. El agua, al caer del cielo y filtrarse en la tierra va arrastrando a su paso los minerales que componen el terreno. Cuando mayor sea el recorrido del agua subterránea y mayor la solubilidad de la tierra que recorre mayor será su concentración en minerales. Estos minerales son parte de la tierra y necesitan ser vitalizados y unidos a elementos orgánicos de los vegetales para que puedan ser asimilados por nuestro cuerpo.

Con respecto a los alimentos más sanos que nos ofrece la tierra son aquellos que en su estado natural y sin mucha preparación ni manipulación son agradables al gusto, al olfato (aroma), a la vista (color) y al tacto. Los alimentos que nos ofrece la tierra son los más bonitos en toda su gama de colores y los que presentan un agradable aroma. Estas características son algo que lo diferencian de los comestibles (que se pueden comer), pero que sin llegar al rango de alimentos llenan con frecuencia nuestros platos (Beinfield y Korngold, 1999).

La alimentación y la elección de los alimentos se adapta a cada clima con el fin de apoyar mejor el funcionamiento del cuerpo en general, para poder asegurar un correcto funcionamiento mental y adaptación a los cambios climáticos (Lorite, 2015, p. 88).

En nuestra civilización el ser humano ha cortado la conexión con la tierra, vive en las grandes ciudades a falta de superficies naturales y no mantiene contacto con ella. Apenas contempla la naturaleza en los documentales de la televisión y no conoce los ciclos naturales ni los sigue para el mantenimiento de la salud física, psíquica y social. Cuando caminamos descalzos en la hierba o en la arena de la playa estamos integrándonos con la tierra, sintiendo su energía. Esta es una de las mejores recomendaciones en muchas enfermedades y trastornos, especialmente en los problemas circulatorios, varices, flebitis, artrosis, artritis de las piernas. Muchos problemas óseos mejoran al caminar descalzos en contacto con la madre tierra. Los niños pequeños, guiados por su instinto, disfrutan caminando descalzos y no les gusta utilizar los “zapatones” que les colocamos los adultos y que les dificulta el libre caminar al igual que a los presos les bloquea la pesada argolla (Beinfield y Korngold, 1999).

1.7.5 Metal.

El Pulmón, el órgano del Metal, inhala la energía (Qi) puro de la naturaleza para mantener las actividades funcionales del cuerpo humano y expulsa la energía (Qi) turbio a través de la espiración. A esto se le denomina “desechar lo viejo y asimilar lo nuevo”. Como el pulmón dirige la respiración y es sumamente importante para las actividades de todo el cuerpo, se afirma que es el que controla el Qi de todo el cuerpo (Fundamentos de acupuntura, 2015).

Regula la energía vital, la respiración y el tránsito de agua en el cuerpo, controlan el tejido epidérmico. Los pulmones se manifiestan en la nariz. El intestino grueso, que absorbe lo puro y

depura lo viciado se asocia a los pulmones (...) El equilibrio de la energía de los pulmones alimenta la integridad y dignidad. Cuando se origina un desajuste Yin/Yang la energía se congestiona, los pulmones se dañan y se desajusta todo el aparato respiración. La circulación de la energía altera la respiración y la inhibe; al mismo tiempo, baja la resistencia y debilidad del escudo de energía vital protectora que rodea el cuerpo, entonces aflora la tristeza, la melancolía y el sufrimiento; el individuo pierde la confianza en la vida y afronta el futuro con pesimismo, vive desesperanzado, tiende al aislamiento y a la soledad. La energía equilibradora y condensada de los pulmones predispone a una personalidad que demuestran dignidad y honorabilidad, sabe juzgar con rigor y ecuanimidad, tiene un gran sentido del deber y del sacrificio ejemplar (Marie, 2015 cit. en Herrera y Chaparro, 2017, p.18).

El movimiento que lo caracteriza es la circulación de la energía hacia dentro. De la misma manera que los metales se utilizan para conducir la electricidad y unir otros materiales, la energía del Metal tiene una cualidad magnética que atrae otras energías y une sus fuerzas. En el calendario chino, la energía del Metal corresponde a la fase de la luna menguante. De entre las estaciones, se la relaciona con el otoño, que es cuando la naturaleza se recoge (Kam, 1999).

El otoño es una época en que las cosas se marchitan y se deterioran las hojas caídas se descomponen volviendo al suelo, mientras los restos de las cosechas son enterrados con el arado. Las flores mustias y los frutos caídos fertilizan el suelo para el crecimiento del año próximo. La savia de los árboles se asienta en su interior, descendiendo hacia las raíces. Es el momento de eliminar lo innecesario, de guardar sólo aquello que será preciso para el invierno. Igual que los árboles se despojan de sus hojas, los animales preparan sus refugios para el rigor de la hibernación, a medida que la vida se demora replegándose hacia dentro.

El Metal, procedente de la tierra, es una sustancia pura que se genera por un proceso de reducción. Derivado del concepto alquímico de convertir los metales básicos en oro, esta fase representa la transformación de los materiales groseros en esencia-pura. El otoño es una época de evolución a través de la reducción (Beinfeld y Korngold, 1999).

1.7.6 Agua.

Los riñones se clasifican en el movimiento básico del agua, que se caracteriza por una energía unificadora de movimiento descendente; almacenan la esencia y controlan la reproducción, el crecimiento y el desarrollo, también producen médula y sangre y controlan el tejido óseo y se manifiestan en los oídos. La vejiga que almacena orina y controla la excreción está asociada a los riñones. Las glándulas suprarrenales se relacionan a los riñones, el miedo paraliza y bloquea la energía renal y, si es repentino, provoca tal desajuste en la energía de la vejiga que la hace evacuar inmediatamente (...) El equilibrio en la energía renal desarrolla una gran confianza en las propias capacidades. Cuando se origina un desequilibrio, la energía de los riñones baja, las personas sienten pesadez en los miembros inferiores, a la vez que es presa del miedo y del pánico. Todas las fobias son miedos que tienen su origen en una disfunción energética del riñón. Cuando la energía renal es débil, aparece la timidez, se tiene miedo de todos y de todo. El desequilibrio hace descender la libido. La energía equilibrada y unificadora de los riñones evita que surja o se introduzca el miedo; además favorece una personalidad con gran fuerza de voluntad, son aquellos personajes muy activos. Que empujan siempre los asuntos hacia adelante (p.18).

La energía del Agua descende. Es el estado en el que las cosas alcanzan su punto de máximo reposo y concentración. Es, por tanto, la energía de la regeneración. La energía del agua determina la base de nuestra constitución, dándonos la fuerza de existir, crecer, actuar y

reproducirnos. Es como la luna nueva que, aunque oscura, está a punto de emerger de nuevo a la luz. Es la energía del invierno: quieta, oculta, a la espera de renacer (Kam, 1999).

Bizkarra, (s/f) señala que dentro de nuestro cuerpo existe el organismo acuoso, los intercambios del cuerpo se llevan a cabo en el medio líquido donde las diversas sustancias recorren sus diferentes caminos. El agua mantiene al cuerpo en un equilibrio dinámico, conectando los diferentes órganos y favoreciendo la circulación de la energía. La sangre, el líquido extracelular (fuera de las células), el intracelular (dentro), la linfa, los jugos digestivos, el líquido cefalorraquídeo (que circula por el interior del cerebro y la médula nerviosa), son los diferentes ríos, fuentes, riachuelos que recorren nuestro cuerpo. El agua disuelve cualquier forma fija para volverla a la vida y la pone de nuevo en circulación. Los alimentos se hacen líquidos antes de ser absorbidos y las sustancias tóxicas se eliminan a través del agua (orina, sudor, diarrea, vómitos, flemas, mocos, pus).

La fuerza vital de la naturaleza y del cuerpo humano depende de ella. Donde hay agua hay vida, cuando falta el agua aparece la muerte. Cuando no hay agua hay “sequía”, y su exceso provoca una “inundación”. El exceso de agua tampoco es bueno, porque más de uno se “ahoga” internamente con el agua estancada acumulada en su organismo. El agua viva está en continuo movimiento, si se estanca, si se retiene, se corrompe. Muchos problemas físicos o enfermedades dan lugar a un estancamiento edema o hinchazón por cúmulo de líquido en alguna zona del cuerpo o en todo en general (Bizkarra, s/f).

Los procesos vitales van siempre unidos al elemento líquido de la naturaleza, un ejemplo y muestra del amor a la vida en la naturaleza, con la intención de procurar un equilibrio dinámico, es la antigua ceremonia zapoteca de la siembra del agua, realizada por mujeres campesinas

Zapotecas de Oaxaca, práctica ceremonial que nos muestra el respeto que tienen por el medio ambiente y se procura mantener por generaciones. En su ritual ancestral, los bules les ayudaran a sembrar agua en la tierra para que esta siga siendo fuente de vida, los bules o guajes son vasijas hechas de la cáscara dura de calabaza seca, con formas sinuosas y femeninas, pueden ser matriz o símbolo de nutrimento, cuando divisan el manantial se acercan con sus bules y vierten en ellos el líquido, toman de su fuente, pero luego la regresan porque hacen un hoyo en la tierra y luego colocan en ella los guajes colmados de agua como un símbolo de retribución vital, de devolución natural para mantener el equilibrio de su entorno zapoteca y, lo saben, del ecosistema mundial. (González, 2006).

Realizar una aproximación desde la relación entre el cuerpo humano y el cuerpo planetario, así como es al interior es al exterior, implica vincular cada interacción que los une, significa entender sus procesos de construcción y constitución, vimos que cuando existe una relación cooperativa entre los seres del planeta la vida continua y crece, cuando esta se altera, ocurre un proceso de deterioro, esta última esta dominando en el presente de nuestras geografías, si nos vamos unos años atrás, veremos que éstas no fueron las mismas, tanto de nosotros como de otros, esto nos dice que se encuentran en constante y permanente cambio, las cuales se podrían relacionar con el estado de conciencia, desconocimiento o ignorancia que poseemos del cómo vivimos en sociedad, estas son aprendidas de otros, una ruta para restablecer, es trabajar desde nuestros deterioros retomando el conocimiento que los elementos de la naturaleza nos aportan y dan sustento a la vitalidad de nuestros cuerpos, los retos se encuentran en los desequilibrios y alteraciones que hemos generado como humano en lo individual, familiar y social, siendo desde nuestras primeras generaciones hasta la nuestra, pero también son una posibilidad para crecer,

volver al pasado y las descendencias de nuestras familias y sus contextos de gestación para recuperar las enseñanzas que cultiven la vida del micro (Cuerpo) y macro (Universo) Cosmos.

El reconocimiento de la simbiosis como fuerza evolutiva mayor tiene implicaciones filosóficas profundas. Todos los organismos mayores, incluyéndonos a nosotros mismos, son testimonios de que las prácticas destructivas no funcionan a la larga. Al final los agresores acaban por destruirse a sí mismos, dando paso a otros que saben cómo cooperar y llevarse bien (Capra, 1996, p.254).

2. Medio ambiente y salud / Unión Hidalgo pueblo Zapoteca.

Tao Cheng Wang Tieng decía en uno de sus poemas: “El principio de integridad de los mundos externos e internos nos lleva a alcanzar el equilibrio con el universo”

(Poemas, Madrid, 1989: 35).

El desarrollo de las culturas en la humanidad a través de su historia y en lo particular hablar desde una cultura en especial nos articula con los significados y los estilos de vida de la geografía en donde se asentó la vida, es decir en cómo vemos, vivimos y sentimos la vida, y en cómo se da nuestra participación con y en el planeta, cada quién desde sus espacios y tiempos hace lo suyo, sin embargo todos despertamos a la vida con un propósito en especial a cumplir, desarrollar y compartir, con un cuerpo dotado de vitalidad con el cual uno puede establecer contacto ya sea al interior como a su exterior.

Con respecto a lo anterior, no partimos de una mirada fija desde la cual, accionamos en la vida, reconocemos que, lo único permanente es el cambio y nosotros estamos íntegros, recomblando nuestras ideas sobre la vida en conjunción a la información con la que interactuemos al encontrarnos al interior de nuestro cuerpo y sus redes de cooperación como de todos los demás cuerpos al exterior, el reconocimiento de ambos, guía con mejor amplitud y profundidad el entendimiento que vamos construyendo de la realidad o que a partir de otros, hemos adoptado tal construcción como nuestras a elección, de cualquier modo, no hay pensamiento que pueda fijarse de forma absoluta en toda nuestra vida, siempre habrá información muy sutil que nos permite reflexionar al respecto, al tiempo nuestras fijaciones se desvanecen para el surgimiento de ideas más completas, complejas en el entrelazar de la vida en todas sus formas, conecta nuestro andar continuo por y con el mundo, vivir asombrados, porque cada día es una lección de vida, nuestro estar no es lineal, cada día es un nuevo estar, en donde enamorados con la vida valoramos la nuestra

y la de toda alrededor e indignados con aquello que vaya en contra de la vida, su orden y armonía, tomar la fuerza que encontramos en cada una de ellas en beneficio de la vida, nos guía en el crear, diseñar, implementar, contribuir, dar, recibir siendo más claros de lo que hay que hacer y nos toca hacer en tiempo y forma, resolver, solucionar, desde los temas que resuenen y nutran a nuestro corazón y nos dediquemos a ellos, a partir de nuestro trabajo, profesión, oficio, etc., tiene una expresión dirigida en beneficio individual y sus efectos en lo familiar, social y planetario a partir de nuestras acciones, siempre tienen un efecto expansivo y directo a nuestra vitalidad, por ello actuar en beneficio clarificando nuestra consciencia, es un buen camino en el que uno se puede vivir sin mayor sufrimiento, por ende, emanando armonía en el presente que se construye en nuestras relaciones. La materia no se crea ni se destruye, solo se transforma, este remover al interior/exterior es una transformación permanente en nuestras vidas, uno es una unidad con el todo, y uno es la totalidad de su vida, asumirla cuidándola en comunicación con su consciencia individual y universal.

En palabras de Chopra (2000) para transformar los patrones del pasado debes saber de qué están hechos. Tu cuerpo parece estar compuesto de materia sólida que se puede descomponer en moléculas y átomos, pero la física cuántica nos dice que cada átomo es en más del 99,9999 por ciento espacio vacío, y que las partículas subatómicas que se mueven a fulgurante velocidad por ese espacio son, en realidad, manojos de energía vibrante. Sin embargo, estas vibraciones no se producen al azar y sin significado; portan información. Así, un grupo de vibraciones es codificado como átomo de hidrógeno; otro, como oxígeno. Cada elemento es, de hecho, su propio código único.

En nuestro código genético están las memorias de nuestros ancestros, contamos con cada una de ellas y su información. Al encontrarnos con cada una, respetar y agradecer sus vidas tal y

como son o fueron, son nuestro origen a la vida, para ello, podemos dirigirnos a nuestros padres estén vivos o en sepultura, realizar un acto de gratitud y amor en las palabras y en las acciones ante ellos y en nuestra vida cotidiana al nombrarlos, es por la vida y por todo aquello que nos han compartido, con su presencia en nuestro corazón y mente, después podemos acudir a la madre tierra, como el ser vivo que es, de igual forma con respeto y agradecimiento a quien posee un cuerpo que cobija a todo cuanto existe en el universo desde un contacto físico, cuerpo a cuerpo y con una energía e información pura y transparente que se expresa y se siente de corazón a corazón desde lo más profundo de nuestro ser, podemos trabajar la tierra, plantando un árbol y viendo de su crecimiento saludable, de ahí plantar otro más y después otro más así a lo largo de nuestra vida. Armonizarnos con la vida de nuestros padres y la de todo el universo, es un código el cual abrimos a voluntad honrando sus vidas desde el amor y la alegría de vivir y ser parte de una misma historia.

La presente información tiene como intención despertar un interés genuino en y por el cuidado de la vida en la tierra en todas sus formas, teniendo esto en mente, tomemos este viaje dando lo mejor de nosotros, con amabilidad y respeto a los procesos que vivimos, hacemos especial énfasis a la relación hombre-naturaleza, que a su vez impacta directamente en las condiciones bajo las cuales enmarcamos nuestra vida y la de todos los demás seres vivos en el presente y futuras generaciones, a sus entornos naturales y su calidad en tema de conservación o su deterioro en función de pérdida, agotamiento o extinción de la misma, es decir, ya sea que actuemos en beneficio o perjuicio de la vida, somos lo que hemos hecho con y por la vida en general y su lectura es a través de toda la información que se lee en el cuerpo humano, ante esta realidad existen acciones que retomamos con la oportunidad de que todos podemos incorporarlas, contemplando cada quien su historia de vida, espacios y tiempos que habitemos y así permitirnos seguir abriendo

una nueva memoria corporal con movimientos internos como externos que den paso a cambios más profundos con un beneficio universal.

2.1 Visión sistémica del mundo.

Con la aparición de la vida surgieron los ecosistemas como un nuevo nivel de organización de la materia y la energía en el que componentes bióticos y abióticos interactúan y evolucionan de manera integrada (Maass y Martínez-Yrizar, 1990). Por lo que un ecosistema puede ser tan pequeño como una gota de agua con microorganismos nadando en ella o tan grande como el planeta tierra en su conjunto.

La trama de la vida está constituida por redes dentro de redes. En cada escala y bajo un escrutinio más cercano, los nodos de una red se revelan como redes más pequeñas. Tenemos a organizar estos sistemas, todos ellos anidando en sistemas mayores, en un esquema jerárquico situado los mayores por encima de los menores, a modo de pirámide invertida, pero esto no es más que una proyección humana. En la naturaleza no hay un arriba ni un abajo, no se dan jerarquías. Sólo hay las redes dentro de redes (Capra, 1996, p.54)

En palabras del Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB, 2020) cit. en el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF por sus siglas en inglés, 2020) La Biodiversidad “Es el fruto de miles de millones de años de evolución, influida por procesos naturales y, cada vez más, por las actividades humanas. Forma la red de la vida, de la que somos parte integral y de la que dependemos tan profundamente. También abarca toda la variedad de ecosistemas, como los que se dan en los desiertos, bosques, humedales, montañas, lagos, ríos y zonas agrícolas.

En cada ecosistema hay seres vivos, incluyendo a los seres humanos, que forman una comunidad donde interactúan mutuamente, así como con el aire, el agua y el suelo que los rodea.” (p.28).

En palabras de Ackoff, (1999) citado en Ávila y Perevochtchikova (2018) afirma que un sistema es el conjunto de agentes o componentes que interactúan, es decir un sistema es un todo que no puede ser dividido en partes interdependientes, pues de lo contrario se pierden sus propiedades esenciales, las cuales se derivan, precisamente, de las interacciones de sus partes.

El término "socioecosistemas" es una contracción del término "sistema socio-ecológico", término que describe la idea de que se trata de un solo sistema integrado y no de dos sistemas, uno social y otro ecológico que surgen y evolucionan de manera independiente y que se acoplen en algún momento. Por lo tanto, no hay sistemas sociales sin su matriz ecosistémica, pues el ser humano surge de los ecosistemas y no al revés (De hecho, durante millones de años hubo ecosistemas sin seres humanos). Los socioecosistemas surgen cuando aparece el ser humano (Ávila y Perevochtchikova 2018)

El contenido informativo y la dinámica funcional de un sistema dependen de la complejidad de sus componentes estructurales, por lo que existen diferencias claras y significativas entre un sistema físico (Solo componentes bióticos), un ecosistema (componentes bióticos y abióticos) y un socioecosistema (componentes humanos, bióticos y abióticos). En el último, es el ser humano, quien cuenta con la capacidad de almacenar información a través de un lenguaje simbólico, habilidad que no tiene precedentes en la historia evolutiva de la vida en el planeta. Por lo tanto, al tener conciencia los humanos son capaces de impregnar un propósito a lo que hacen, y con sus acciones intentan alcanzar dichos propósitos (Ávila y Perevochtchikova, 2018).

Maturana y Varela crearon el concepto de autopoiesis en donde asumen es un patrón general de organización común a todos los sistemas vivos, cualquiera que sea la naturaleza de sus componentes (...) Se trata de una red de procesos de producción, en los que la función de cada componente es participar en la producción o transformación de otros componentes de la red. De este modo toda la red se hace así misma continuamente. Es producida por sus componentes y, a su vez, los produce. En un sistema vivo, explican los autores, el producto de su operación es su propia organización (Capra, 1996, p.115-116) Por tanto, el ser y el hacer de (los sistemas vivos) son inseparables y este es su modo específico de organización. (p.175)

En esencia como lo plantea López-Ramos, (2018) El descubrimiento del mecanismo autorregulador en los años setenta, permitió comprender que el cuerpo construye al margen de la conciencia y la cultura del individuo. Con lo anterior entendemos como un cuerpo genera respuestas de sobrevivencia ante una amenaza. Los individuos castigan al cuerpo, lo someten, este no quiere más comida y lo hacen comer; no quieren más alcohol y se le hace beber; quieren dormir y no se le deja, lo que implica una pérdida del equilibrio con la vida y por la vida. En esa dimensión, un sabor o una emoción dominante puede ser la clave para ver la construcción que hace el cuerpo con una nueva alternativa para salvar la vida -una ironía es cuando se da la destrucción del cuerpo por algún tipo de cáncer (p.93).

En correspondencia Capra (1996) señala que Neurocientíficos han encontrado seria evidencia de que la inteligencia, la memoria y las decisiones humanas no son nunca enteramente racionales, sino que siempre están influenciadas por emociones, como sabemos, por propia experiencia. Nuestros pensamientos están siempre acompañados por sensaciones y procesos corporales, y aunque a menudo tendamos a intentar suprimirlos, pensamos también con nuestro cuerpo (p.86).

Por lo tanto toda esta información a nivel de la consciencia individual y colectiva que el ser humano sea capaz de acceder en su presente, se acompaña de un proceso corporal con sabor(es) y emoción(es) en particular, imprescindibles en la toma de decisiones para el cuidado de su salud o el sometimiento del cuerpo y su sabiduría que sabe cómo autorregularse en cooperación y en un equilibrio dinámico en todos los ámbitos de su vida, al interior del cuerpo la autopoiesis siempre está dando respuesta por mantener un funcionamiento óptimo entre todas las interconexiones que participan o bien dando respuestas urgentes como lo puede ser desarrollando una enfermedad autoinmune como una forma de protegerse y de sobrevivir ante la amenaza de vivir, siempre bajo el principio de conservación de la vida humana.

La tierra siempre está en constante movimiento, de igual forma busca mantener la vida y defenderla realizando sus propios acomodos naturales, con la finalidad de autorregular y preservar su vida y con ello nos permite conservar la nuestra, sea en la condición en la que encontremos, por ejemplo un terremoto, nos mueve, nos regula, nos afecta, nos duele, nos reencuentra con la gratitud de vivir, es un reacomodo en conjunto que integra todo a nuestro interior como al exterior, en esta vida humana temporal nuestro cuerpo planetario y humano jamás nos abandona, más bien somos nosotros que con descuidos lo hacemos y con ello alteramos la actividad de la vida en todas sus formas, volver al agradecer, apreciar lo valioso que es ser portadores de la vida, de contar con un cuerpo humano y planetario para desarrollarla y cultivarla en armonía, es una experiencia que ilumina la vida en su totalidad y en nosotros los seres humanos somos en quienes se nos confía esta consciencia.

Un organismo viviente es un organismo que se organiza a sí mismo: esto significa que el orden de su estructura y de sus funciones no le es impuesto por el ambiente, sino que viene determinado por el mismo sistema. Los sistemas que se organizan a sí mismos tienen un cierto

grado de autonomía; por ejemplo, tienden a establecer sus dimensiones según principios de organización internos que no dependen de las influencias ambientales. Esto no significa que los sistemas vivientes estén aislados de su entorno; muy al contrario, constantemente establecen interacciones con él, pero esta interacción no determina su organización. Los dos principales fenómenos dinámicos de la autoorganización son la autorenovación -la capacidad de los sistemas vivientes de renovar y recuperar continuamente sus componentes conservando la integridad de su estructura general- y la autotrascendencia -la capacidad de superar de manera creativa los límites físicos y mentales en los procesos de aprendizaje, desarrollo y evolución (Capra, 1982, p.312)

Al mismo tiempo, el químico atmosférico, James Lovelock tenía una intuición iluminadora que le conduciría a formular un modelo, que es quizás la más sorprendente y hermosa expresión de autoorganización: la idea de que el planeta Tierra, como un todo, es un sistema auto organizador vivo (Capra, 1996, p.117). El proceso de autorregulación es la clave de la idea de Lovelock. Sabía por los astrofísicos que el calor del Sol se ha incrementado en un 25% desde el inicio de la vida sobre la tierra y que, a pesar de dicho aumento en la temperatura en la superficie de la tierra se ha mantenido constante a un nivel confortable para la vida durante estos cuatro mil millones de años. ¿Y si la tierra fuera capaz de regular su temperatura - se preguntó - así como otras condiciones planetarias (la composición de su atmósfera, la salinidad de sus océanos, etc.), al igual que los organismos vivos son capaces de autorregularse y mantener constante su temperatura corporal y otras variables vitales? (p.120)

El ciclo entero que vincula volcanes, erosión de rocas, bacterias del suelo, algas oceánicas, sedimentos de caliza y de nuevo volcanes, actúa como un gigantesco bucle de retroalimentación que contribuye a la regulación de la temperatura de la tierra. A medida que el sol aumenta su temperatura, la acción de las bacterias se ve estimulada, con lo que el proceso de erosión de las

rocas se incrementa, lo que a su vez significa una mayor absorción del CO₂ de la atmósfera y el consecuente enfriamiento de la tierra. Según Lovelock y Margulis similares ciclos de retroalimentación que comprenden plantas y rocas, animales y gases atmosféricos, microorganismos y océanos, regulan el clima de la tierra, la salinidad de sus océanos y otras importantes constantes planetarias. La teoría Gaia contempla la vida de un modo sistémico, uniendo geología, Microbiología, química, atmosférica y otras disciplinas cuyos especialistas no están acostumbrados a comunicarse entre sí (p.123)

Según la teoría Gaia, es la vida la que crea las condiciones aptas para su propia existencia, en palabras de Lynn Margulis: Dicho simplemente, la hipótesis [Gaia] dice que la superficie de la tierra que siempre hemos considerado como el entorno de la vida, es en realidad parte de esta. El manto de aire -la troposfera- debe ser considerada como un sistema circulatorio producido y mantenido por la vida (p.124).

Toda fluctuación ecológica se desarrolla dentro de unos límites de tolerancia. Existe siempre el peligro de que todo el sistema se colapse cuando una fluctuación transgrede dichos límites y el sistema no es ya capaz de compensarla. Lo mismo se puede aplicar a las comunidades humanas. La falta de flexibilidad se manifiesta de forma de estrés. El estrés se da cuando una o más variables en los sistemas se llevan a sus valores extremos, lo que induce una creciente rigidez a través del mismo. El estrés temporal es un aspecto esencial de la vida, pero el estrés prolongado resulta perjudicial y destructivo. Estas consideraciones conducen a la importante conclusión de que la buena gestión de un sistema social, una compañía, una ciudad, un sistema económico significa el descubrimiento de los valores óptimos de sus variables. El tratar de maximizar algunas de dichas variables en lugar de optimizarla. Conducirá inmediatamente a la destrucción del sistema como un todo. (Capra, 1996, p.312)

2.2 Crisis planetaria.

El origen primigenio desde el cual, es sabido que se formó el universo, lo ubicamos a partir de cuando ocurre la explosión del Big Bang, pasado distante a lo que hoy vemos y conocemos en materia, energía e información y sus transformaciones, debido a que hace cuatro mil quinientos millones de años, las condiciones del planeta no eran propicias para la compleja formación de seres vivos, muchos procesos se fueron desarrollando para albergar la vida en nuestro presente, entre ellas, la formación de los planetas y con ello la atracción gravitacional de la materia que configuró su forma circular, el enfriamiento de la temperatura del planeta, reducción de hidrógeno en la atmósfera de la tierra, la presencia del agua líquida, mediante la asociación del oxígeno y el hidrógeno, y el proceso de fotosíntesis, la polución por oxígeno y a su vez la evolución de bacterias que respiraban oxígeno, su distancia precisa con respecto al sol, para que este no la evaporara, la unión de nitrógeno e hidrógeno en la formación del amoníaco, la extinción en masa que acabó con los dinosaurios, la evolución de mamíferos, primates, humanos, etc., son los mismos átomos que más tarde en la tierra, se van a combinar para formar organismos vivos, misma cadena de crecimiento de la cual el ser humano representa el mayor grado de complejidad de la materia en cuanto a su última transformación, la cual continúa en desarrollo. La repetida aparición de catástrofes, puntos de bifurcación planetarios son seguidos por intensos periodos de crecimiento e innovación de la vida planetaria.

A partir de la física cuántica sabemos que la energía no es una constante en equilibrio ni infinita, sino un proceso en constante transformación, y que los elementos existentes, la materia, sigue estos procesos de transformación continua. Al igual que las galaxias y el universo todo lo contenido en nuestro planeta nace, crece, envejece, muere; sabemos que la tierra en su conjunto es un ser vivo que se autorregula a partir de sus procesos internos con relación a un universo externo,

tiene un proceso de envejecimiento y muerte al igual que los organismos que lo habitan, por lo que la vida que en él se produce tiene que ver con la interacción armoniosa de sus elementos. La actividad humana, sobre todo a partir de la revolución industrial ha acelerado los procesos de transformación de la energía en el planeta, desequilibrando de forma abrupta la armonía con la que se regulan las condiciones necesarias para la vida de las especies (Varela, 2008, p.62).

El tiempo se contrae, mientras más avanzamos en nuestra historia, más rápido va la evolución. Si se convierten los cuatro mil quinientos millones de años de nuestro planeta en un solo día y suponemos que apareció a las doce del día, la vida, entonces, nació hacia las cinco de la madrugada y se desarrolló en el resto del día. Hacia las ocho de la noche aparecen los primeros moluscos. Hacia las once, los dinosaurios, que desaparecen a las doce menos veinte y dejan el campo libre para la rápida evolución de los mamíferos. Nuestros antepasados sólo surgen en los cinco últimos minutos antes de las doce de la noche y se les duplica el cerebro en el último minuto del día. La revolución industrial sólo ha comenzado hace un centésimo de segundo. (Reeves et al., 2006).

La industrialización, el rápido crecimiento poblacional y los patrones de consumo son factores que han propiciado la sobreexplotación de los recursos naturales y la degradación ambiental. Un claro ejemplo son los problemas atmosféricos que actualmente se presentan a lo largo del planeta. Entre ellos, los más importantes por sus efectos sobre la salud de la población y los ecosistemas naturales son la disminución de la calidad del aire, el proceso de cambio climático y la degradación o enrarecimiento de la capa de ozono estratosférico (UNEP, 2007 cit. en Semarnat, 2020b).

A su vez, los ecosistemas tienen mecanismos de resistencia y resiliencia que les permite lidiar de manera muy eficiente con las perturbaciones naturales, producto de la actividad de otros organismos, e incluso de eventos naturales extremos tales como incendios, sequías y huracanes. Al igual que todas las especies, el ser humano desde que apareció en escena hace cientos de miles de años, ha transformado su ambiente inmediato. Sin embargo, hace unos 10 mil años, conforme aumentó la población, mejoró sus técnicas de caza y desarrollo la agricultura, comenzó a transformar su mundo a escalas regionales y, en los últimos 200 años con la revolución industrial, a escalas globales. Es decir, el problema no es el hecho de transformar el medio, sino la intensidad y velocidad a la que se hace y que impide que el ecosistema se reacomode de forma natural (siguiendo procesos evolutivos que requieren cientos y miles de años). Aunado a lo anterior, fue durante siglos, que a la naturaleza la concibieron como una fuente inagotable de recursos y un receptor ilimitado de residuos, por lo que los procesos económicos simplemente ignoraron los procesos ecológicos detrás de esta capacidad del medio ambiente de generar recursos y de absorber residuos, y lo consideraron como externalidades (Ávila y Perevochtchikova, 2018).

En nuestra sociedad se celebra la velocidad como si fuera una virtud en sí misma. Sin embargo, en cuanto a la mayoría de los seres humanos, la aceleración del ciclo de la información solo nos ha inundado con una cantidad sin precedentes de datos, la mayoría de los cuales son inútiles en el sentido práctico. El verdadero resultado ha sido el aumento de la ansiedad humana, mientras tratamos de mantenernos al día con el flujo creciente información. Nuestros sistemas nerviosos experimentan la aceleración más que nuestros intelectos. (Mander, 1994, p.77)

Esto a su vez ha marcado una tendencia en la vida humana en cuanto a una óptima regulación emocional y sus altos niveles de reacción, son mayores los estados de impaciencia, intolerancia, frustración, enojo, reclamos, etc., en el contexto de vivir en la inmediatez y las respuestas rápidas

que ofrecen nuestros servicios tecnológicos y sociales, con una alta y creciente demanda de trabajos forzados que se entrecruzan y aceleran nuestros procesos de autorregulación orgánica, emocional, alimenticia, etc., pasando de estar en cooperación con la vida, a estar en una competencia constante y acelerada, a semejanza de una máquina, no propias de nuestro cuerpo, nuestra consciencia y nuestras actividades fundamentales para la sobrevivencia, al trabajar de acuerdo a ritmos mecánico desprovistos de una sabiduría autoconsciente, se van integrando y estableciendo cada vez más ritmos artificiales y automatizados propios de la industria tecnológica a nuestros estilos de vida, nosotros las diseñamos y su uso indiscriminado pasa por alterar nuestra vida inteligente, desde la hiperfunción en todas nuestras actividades de vida en donde se hacen presentes y un ritmo natural-autorregulador característico en nuestra especie, en su constante cambio, que en correspondencia con los ciclos de cambio en la naturaleza nos armonizamos, en donde se carece de estar con prisa, de avanzar más rápido de lo necesario para seguir paso a paso con el movimiento de la transformación de la vida en el cuerpo y la tierra.

Los pueblos indígenas tienen a funcionar dentro de comunidades económicas a pequeña escala mediante procesos colectivos con todas las decisiones tomadas por consenso, lo cual presupone un alto nivel de cercanía entre las personas que pertenecen a la comunidad. Dado que el tiempo es uno de los varios lujos que los indígenas gozan de buena gana, a diferencia de nosotros. Las comunicaciones se caracterizan por una lentitud deliberada. La gente no tiene prisa. No creen que sea necesario hacer más en menor tiempo porque hay suficiente tiempo para realizar todo lo que hay que hacer. Cuando es necesario hacer las cosas rápidamente, entonces se hacen con todo el grupo actuando en concertación. (Mander, 1994, p.79-80)

Uno de los indicadores más empleados para medir la presión de la sociedad global, los países o los individuos sobre el ambiente es la llamada "huella ecológica". Puede ser interpretada

como la demanda humana, en términos de superficie, que se necesita para generar tanto los recursos que consume (fundamentalmente productos agropecuarios, forestales y pesqueros), como la necesaria para albergar los asentamientos humanos y la infraestructura y la requerida para absorber el bióxido de carbono liberado por la quema de combustibles fósiles. La huella ecológica se contrasta con la biocapacidad de los ecosistemas naturales y manejados de un territorio, es decir, del área biológicamente productiva de tierras agrícolas, ecosistemas y zonas pesqueras (WWF, 2014, cit. en Semarnat, 2018, p. 64). Se considera que existe un “crédito ecológico” cuando la huella ecológica no excede la biocapacidad; en contraste, se considera que existe una “deuda”, “sobregiro” o “déficit ecológico” cuando la huella calculada es mayor que su biocapacidad.

En el caso de México, en 1961 la huella ecológica estimada por la Semarnat (2018) era de 1.85 hectáreas globales por persona, que para 2014 había crecido hasta alcanzar un valor de 2.55 hectáreas globales. En el mismo periodo, la biocapacidad descendió de 3.46 hectáreas globales por persona a 1.2. Esto significa que en poco más de 50 años cada mexicano pasó de tener un crédito ecológico de alrededor de 2 hectáreas globales a un déficit de 1.4 hectáreas globales. Al igual que la mayor parte de los países del mundo, en México el componente que mayor peso tiene en la huella ecológica es la superficie requerida para absorber el CO₂, producto de la quema de combustibles fósiles. En 2014 representó el 56% de la huella ecológica per cápita (1.43 ha/Hab, un valor cercano a la biocapacidad nacional actual). Si se relaciona la huella ecológica con el Índice de Desarrollo Humano (IDH), se observa que todos los países con muy alto desarrollo humano tienen huellas ecológicas por arriba de la biocapacidad promedio mundial. Esto parecería apoyar la noción de que el alcance de dicha condición y el estilo de vida actual de sus ciudadanos no han seguido consideraciones de sostenibilidad (Semarnat, 2018, p.65-66)

Los ambientalistas han estado proponiendo por más de medio siglo que la solución del problema era sencilla, la reducción drástica del uso de los combustibles fósiles y el fin de la tala de los árboles de la tierra, los que absorben el dióxido de carbono. Pero las soluciones de los ambientalistas se han considerado no factibles ya que podrían interferir con el crecimiento industrial y la utilidad, y requerirían cambios en los estilos de vida occidentales. Así que la comunidad científica ha buscado arreglos técnicos que pudieran acomodar la ininterrumpida actividad industrial (Mander, 1994, p.219)

En esta misma reflexión de acuerdo Herrera y Chaparro (2008) Estamos consumiendo todo aquello que encontramos a nuestro paso y que nos promete lograr un mayor grado de comodidad, placer o estatus, explotando y contaminando no solo aquellos elementos que sustentan la vida en el planeta, el suelo, el agua, las especies silvestres de plantas y animales, o el aire, sino también el propio cuerpo, sometiéndolo, a veces por comodidad, ignorancia y muchas otras por descuido, a alimentos, bebidas, vestuarios, calzados, cosméticos y horarios que lo degradan gradualmente hasta que llega el día en que, de manera similar a los desastres naturales y tomándolos por sorpresa, brota la enfermedad; ambas situaciones no son más que intentos, ya sea del cuerpo humano o del planeta por recobrar un equilibrio en el sistema que gradualmente se ha ido perdiendo.

Entre tanto el mundo natural es lento, cíclico y continuo. Mander (1994) señala que para poder vivenciarla y sentir sus sutilezas, se requiere una habilidad perceptual humana capaz de funcionar en la lentitud, requiere que los seres humanos aborden la experiencia con calma y paciencia, la vida en el mundo moderno no fomenta esto, sino que, al contrario, fomenta lo opuesto, los autos, aviones, juegos de vídeo, fax, walkman, la televisión, la computadora, el trabajo y los viajes a base de horarios, dictaminados por oficinas y cadenas de producción en serie... nosotros en el mundo occidental nos hemos adaptado a ritmos que están fuera de la naturaleza, estamos

entrenados para buscar la satisfacción en el envasado proporcionado por la tecnología, vivimos en un mundo de constante catarsis, constante cambio, constante inquietud.

En cambio, allí afuera, en el mundo de verdad, en medio de la naturaleza, nos ponemos ansiosos e incómodos, queremos volver a casa, encender el televisor y nuevamente “ponernos al ritmo” (p.104). El mundo natural ha retrocedido hasta quedar fuera de nuestra conciencia. Escuchamos a la gente decir que la naturaleza es aburrida y está claro porque lo dicen, no sabemos cómo estar en ella, no somos lo suficientemente lentos, la preocupación por la naturaleza no forma parte de nuestro mundo emocional, lo que ayuda a facilitar la explotación de la naturaleza y de los pueblos nativos, a la par que nos lleva a pensar que nuestro futuro está en algún otro planeta, allá afuera, en el espacio exterior. (p.105)

El ser humano está moviendo a los sistemas ecológicos fuera de las condiciones ambientales que han existido desde su historia evolutiva (O'Neill, 2001 citado en Ávila y Perevochtchikova, 2018, Pág. N)).

La biodiversidad proporciona varios servicios, entre ellos la degradación de desechos orgánicos, la formación de suelo y control de la erosión, fijación del nitrógeno, incremento de los recursos alimenticios de cosechas y su producción, control biológico de plagas, polinización de plantas, productos farmacéuticos y naturistas, turismo de bajo impacto, secuestro de dióxido de carbono y muchos más (Varela, 2004, p. 64)

Citando a Biodiversidad Mexicana (2020) Las especies en riesgo son aquellas que sus poblaciones han ido disminuyendo debido a actividades humanas como la transformación de su hábitat, sobreexplotación, interacciones con especies invasoras, efectos de la contaminación, al punto que se considera necesario protegerlas. En México se utilizan cuatro categorías para las

especies que se encuentran en riesgo, publicadas en la NOM-059: Probablemente extinta en el medio silvestre, en peligro de extinción, amenazada, sujetas a protección especial.

De acuerdo con la NOM-059-SEMARNAT-2010 citada en Semarnat (2012) el número de especies listadas en alguna categoría de riesgo es de 2 4863. Las plantas son el grupo taxonómico con mayor número de especies en riesgo, con un total de 948. Las familias con mayor número de especies en riesgo son las cactáceas (244 especies, que equivalen al 23.6% del total de especies de esta familia descritas para el país), las orquídeas (188 especies, 16.2%), las palmas (64 especies, 51.6%) y los agaves (39 especies, 13.7%). En el caso de los animales, los grupos con más especies en riesgo son los reptiles (437 especies, es decir, 54.4% de las especies conocidas en el país para este grupo), las aves (367, 33.5%), los mamíferos (242, 45.2%), los anfibios (194, 53.7%) y los peces (203, 7.5%, p.164-165).

De acuerdo con el trabajo etnográfico de Belmond (2004) en Unión Hidalgo, Oaxaca, nos da una referencia acerca de la Fauna extinta, en la historia del poblado, categoría en donde destaca: El Águila, Cocodrilo, Coyote, Chango, Gato Montés, Gavilán, Jabalí, Jaguar, Oso Hormiguero, Venado; en cuanto a las especies con una presencia disminuida: El Armadillo, Conejo, Liebre, Mapache, Tecolote, Tortuga y por último la Fauna introducida: El Borrego, Buey, Caballo, Gallina, Gato y Puerco.

Con respecto a los ecosistemas marinos, estos son una de las principales fuentes de alimentación para el ser humano. México aprovecha gran parte de las especies que habitan en nuestros mares, siendo el camarón, el atún, el huachinango, la lisa, el mero y la sardina las especies de mayor consumo. Sin embargo, más de 230 especies de peces del Golfo de México, 95 especies

del Mar Caribe y 240 del Océano Pacífico, son explotadas para consumo (Semarnat, 11 de Octubre del 2018)

En las últimas cinco décadas, la actividad humana se ha convertido en un fuerte factor de cambio de los ecosistemas y sus procesos. Estos cambios se deben a factores indirectos o de raíz (sociales, económicos, políticos) que resultan en los factores directos como destrucción y degradación de los ecosistemas, incluyendo el cambio de la cobertura y el uso del suelo, la sobreexplotación de organismos, la introducción de especies exóticas invasoras, contaminación y el cambio climático. Hacia 1976 la cobertura vegetal original en estado primario de los ecosistemas naturales del país se había reducido a 56%, para 1993 sólo quedaba alrededor de 54%, en 2011 un poco menos de 50% y en 2014 48%. Es decir, más de 50% de la cobertura vegetal original del territorio nacional ha sido eliminada, fuertemente impactada por actividades agropecuarias o deteriorada en alguna medida; más de 28% de esta superficie se ha deforestado (INEGI 2017, cit. en Semarnat, 2020a)

La gran diversidad biológica del país le confiere un enorme potencial para su desarrollo, pero también una responsabilidad para manejarlo y conservarlo. La transformación de los ecosistemas en sistemas de producción de alimentos ha sido el factor que ha causado el mayor impacto en los ecosistemas del país; por lo que promover esquemas de reconversión productiva con criterios de sustentabilidad permitiría atenuar los efectos negativos a la funcionalidad de los ecosistemas por actividades agropecuarias (Sarukhán et al. 2017, cit. en Semarnat, 2020a).

A lo largo de más de tres mil millones de años de evolución, los ecosistemas del planeta se han organizado de forma sutiles y complejas para maximizar su sostenibilidad (...) Todos los miembros de una comunidad ecológica se hallan interconectados en una vasta e intrincada red de

relaciones, la trama de la vida. Sus propiedades esenciales y, de hecho, su misma existencia se deriva de estas relaciones. El comportamiento de cada miembro viviente dentro de un ecosistema depende del comportamiento de muchos otros. (...) Por otra parte, la naturaleza es cíclica. Los circuitos de retroalimentación son caminos a lo largo de los cuales los nutrientes son constantemente reciclados como sistemas abiertos, todos los organismos de un ecosistema producen desechos, pero lo que es residuo para una especie constituye alimento para otra, de modo que el sistema como un todo no produce desperdicios, comunidades enteras de organismos han evolucionado de este modo a lo largo de miles de millones de años, usando y reciclando sin cesar las mismas moléculas de minerales, agua y aire, en este caso la lección para las comunidades humanas resulta evidente, uno de los principales conflictos entre economía y ecología deriva del hecho de que la naturaleza es cíclica, mientras que nuestros sistemas industriales son lineales, nuestros negocios absorben recursos, los transforman en productos y desperdicios y venden esos productos a los consumidores que a su vez producirán más desperdicios al usarlos. Para ser sostenibles los patrones de producción y consumo deben ser cíclico a semejanza de los procesos naturales para alcanzar semejantes patrones cíclicos, debemos rediseñar, fundamentalmente en nuestros negocios y nuestra economía (Capra, 1996, p. 308-309)

El paso de la vida humana en los mercados, sigue dejando una inmensa cantidad de desechos, que sobrepasan los límites autorreguladores por parte de la naturaleza, y por nosotros mismos, actuamos en su mayoría desde un carácter irresponsable que en lugar de atenuar y regular, maximiza los impactos al deterioro de la vida, conservando hábitos de consumo artificiales al proveernos de productos industriales, en todos sus ámbitos y extensiones y que a su vez degradan todos los elementos de la naturaleza, si seguimos negando e ignorando esta realidad, que sigue en creciente tonelaje, puede llegar a alcanzar escalas masivas de extinción planetaria, cada producto

que va a dar al suelo es parte de todo espacio y su presencia se solidifica en una no cooperación con la Intergeneración de la vida. Es algo que no nos podemos seguir permitiéndonos, a cada paso que se da, se encuentran presentes nuestros compromisos en, con y por vida, por ello volvemos a la propuesta de hacer por nuestra cuenta un aporte que quede grabada, registrada, materializada en la humanidad, eso significa también cuidar de forma activa nuestra salud y dejar en menor medida a manos de quienes no cuidan de la suya y por ende se acercan a la nuestra desde la enfermedad, un acercamiento y acompañamiento del servicio que sea con una persona de ejemplo que trabaje con su salud y bienestar, de ahí y durante toda la vida uno va aprendiendo de mejor forma cómo restablecer su salud y mantenerla en constancia regulación y aprendizaje, en las estadísticas ya reducimos, extinguimos a millones de seres vivos y en contraparte son millones de millones, los desechos en materia inanimada que potencialmente seguimos generando en un año, un lustro, una década como en siglos.

Le restamos edad y calidad a las vidas de todas las que hay en el planeta, me permito reflexionar con plena atención a todo aquello que comemos y en donde nos proveemos de un alimento, entretenimiento, en la alta y extensa gama de servicios que exigimos, en las cercanías de todo lugar solemos encontrar tiendas, centros comerciales, con abundante comida procesada a disposición de compra, todos los días del año y en dimensiones desbordantes en cantidad, tiempo y efectos nocivos para la salud, además generamos todo tipo de productos plásticos, estructuras metálicas, papeles, sustancias químicas y de uso común que permanecen sobre la tierra, contaminándola. En las tecnologías y sus actualizaciones de cada año cuando menos, en los productos de limpieza, autocuidado personal, y a todas direcciones que volteemos la mirada y el enfoque, sigue habiendo materia procesada, inservible a su desuso y a su desecho, es una producción industrial en masa que no la detienen por nada, que además cuenta con la aceptación

de muchos en cuanto a considerarlos productos indispensables y de primera necesidad con su uso y desecho a corto plazo.

A estas alturas de la reflexión, ubicamos que dentro de los últimos 50 años, se han dado las alteraciones más grandes de todo tipo a la naturaleza a manos de nuestra especie, revirtiendo la relación que se creó en un inicio de nuestra existencia en el planeta, cuando nuestro consumo era sostenible para vivir por generaciones, sin que nuestra presencia generara un peligro para la subsistencia de toda la vida en el mundo, al momento en el que nuestras actividades y deseos de consumo aumentaron rebasado las proporciones disponibles de sus entornos naturales y con ello el respeto por mantener la vida en un estado óptimo, pasamos a generar altos grados de contaminantes a merced de la vida de los ecosistemas con quienes convivimos y de quienes dependemos, se ha tomado sin dar un cuidado por nuestra parte a la gran diversidad de recursos que la naturaleza poseía en ese entonces y ahora, no hay una limitante social, sin embargo si existen la elección personal que apunte a detener este deterioro en vías de una vida sostenible sea en el ambiente como en el cuerpo humano, cambiar y mejorar nuestros modos de vivir, con la actitud de valorar la vida que tenemos y que existe en la naturaleza nos permite encontrarnos dentro de las condiciones afables con la vida en la tierra y se viva desde la armonía por más tiempo.

Al momento de dar pasos y avanzar en continuidad y constancia por la vida actuando con el ejemplo, muchas personas más voltearan a vernos y tomaran una decisión con su vida, es una lección, así ocurre siempre en uno, en el relacionar con otros nos es posible reconocer y desarrollar vínculos saludables, que sanan y dirigen nuestra atención a su interior, observando cómo y en qué estado se encuentra, si estamos desde un abandono con su salud, es una posibilidad de adquirir un compromiso con sus órganos, emociones, sabores, sus relaciones, etc. Siempre en nuestras vidas habrá una persona ejemplar que actúa por la vida, identificarlo, reconocerlo y tomar su vida como

ejemplo nos dota de motivación y fuerza para revertir nuestros procesos de enfermedad y mejorar el o los aspectos que necesitemos y queramos cultivar, viviendo la vida es que aprendemos a vivirla, así es como una persona ejemplar llega a ser lo que es y todos podemos ser ese ejemplo que se articule a una vida armoniosa, aun cuando como sociedad nos encontremos con sus propias dificultades, es rebasar las barreras y nuestros límites físicos y mentales que nos hemos construido.

Esto nos muestra un mayor desarrollo que el que las sociedades y las ciudades nos ha permitido vislumbrar, para muchos el progreso en las empresas transnacionales de servicios y auto servicios, nos dan la apariencia de facilitar nuestra vida a partir de los servicios que nos proveen, con su incorporación al espacio y tiempo que vivimos, más allá de esto, es saber que su presencia viene acompañada de alteraciones al medio ambiente a escalas de producción industrial, mecanizando nuestras relaciones con la naturaleza y sus elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua) para transformarlos en materia procesada e insalubre para nuestro consumo y su degradación en la tierra, como en el cielo y toda superficie y profundidad del planeta tierra.

Al ser parte del progreso que se vive en las ciudades vemos que hace falta regresar a la naturaleza humana como seres vivos que es cooperativa en su totalidad de relaciones con la vida, volver a las prácticas tradicionales e integrarlas con nuestras vidas y espacios, no está de más incluir las herramientas que dispongamos a partir de nuestras experiencias personales con la naturaleza y sus entornos naturales, que nos dan la posibilidad de comprender y entendernos más allá de la razón, desde la intuición, sus cinco emociones, sabores, colores, órganos, vísceras, partes del cuerpo, estaciones del año, como también desde la amabilidad, bondad, serenidad, generosidad, el dar y recibir amor, la compasión, la empatía, la confianza, etc. Para tomar una dirección opuesta a la que amenaza, se opone, domina, somete al cuerpo y sus redes de cooperación. El encuentro con el progreso, yo lo veo, en atenuar estos impactos al cuerpo como al medio ambiente, en nuestra

consciencia y el poder de sus emociones, deseos, intenciones, pensamientos, acciones, en su contraparte con los desechos que aceptamos y compramos y al recombinarlos con nuestra información se nos ha hecho natural.

Al ya estar en este ritmo veloz muchos se han identificado en él, reitero, esto acelera todos nuestros procesos internos como externos. Y aunado a nuestros procesos de vida, podemos estancarnos en la prisa e intolerancia, la agitación, la fatiga, la confusión mental, la ira, rabia, agresividad, tristeza, miedos, sufrimientos, apegos, dudas, etc., y que se pueden mostrar de manera repentina, intensa y explosiva, al punto del colapso, el aislamiento y la obsesión. De ahí la intención por mirar a otras prácticas, y de cómo las comunidades locales cuentan con un largo acervo de productos sustentables con su vida y la del medio ambiente. Seguir observando el proceso de quienes se viven con un respeto y amor a la vida en la tierra, y que integran estas formas a su economía local que favorece al bienestar de vidas longevas.

Cuando nosotros llegamos a la naturaleza y nos integramos con ella, con nuestra información y la suya, ahora bien, desde estas otras integraciones, las visiones tradicionales como de la llamada modernidad se han venido mezclando, observamos que prevalecen aquellas que ponderan la vida en todas sus formas, podemos elegir, discernir y descartar de nuestras vidas aquellas prácticas que no son para la vida, esto denota serias dificultades como serias y favorables contribuciones para la misma. Su reunión sea en comunidad, sea en otras ciudades, en otras sedes mundiales, uno se compromete con la vida en general y la suya con todo lo que nos represente y de paso irnos soltando, liberando de las comodidades y la sensualidad que nos posee y cautiva nuestra atención cuando se trata de un deseo exacerbado.

Desde la perspectiva sistémica, Lester Brown, ha dado una simple, clara y hermosa definición, “una sociedad sostenible es aquella capaz de satisfacer sus necesidades sin disminuir las oportunidades de generaciones futuras”. Este, en pocas palabras, es el gran desafío de nuestro tiempo: crear comunidades sostenibles, es decir, entornos sociales y culturales en los que podamos satisfacer nuestras necesidades y aspiraciones sin comprometer el futuro de las generaciones que han de seguirnos (Capra, 1996, p.28)

Tomar conciencia de la información que recibimos en esta vida a través de sus medios e informantes, que por su parte, contamos con herramientas como lo es la ciencia, con toda y sus mediciones, sus métodos, las consideramos desde lo que nos aportan, seguimos construyendo, siempre en compañía de más personas, con quienes compartimos un mismo objetivo, el principio de conservación de la vida, desde el lenguaje y la práctica, estamos en entendimiento, cada quién cuenta con habilidades propias a sus disciplinas y formas de ver y relacionar con la vida, todos como uno solo queremos construir una fuente de información de vitalidad en nuestra persona y seres vivos. De primera mano, recibimos esta información desde mensajes que nos son transmitidos a partir de todos los elementos de la naturaleza a través de nuestros lazos en y con la vida en el cuerpo y su conciencia, de forma integral también contamos con herramientas, sean científicas, corporales o ambas con una sustentabilidad hacia el buen vivir y morir. Partiendo de lo anterior resalto las siguientes aportaciones desarrolladas por instituciones públicas e investigadores en los temas referentes al deterioro de la calidad del aire, la atmósfera y el agua, las cuales considero indispensables para mantener y albergar la vida en la tierra.

En palabras de la Organización meteorológica mundial (WMO, por sus siglas en inglés, 2007) cit. en Semarnat (2020b) El deterioro de la calidad del aire es considerado un problema local, ya que principalmente afecta a las ciudades, aunque debido a la dispersión de los

contaminantes puede convertirse en un problema regional afectando a localidades vecinas (p.ej., contaminación transfronteriza; PNUMA, 2003 cit. en Semarnat, 2020b). En contraste, el calentamiento global es un problema que afecta el clima mundial (IPCC, 2007 cit. en Semarnat, 2020b). Aunque la degradación del ozono estratosférico es un problema en el que participan todos los países, los impactos son regionales y se observan principalmente sobre Antártica, donde se presenta el llamado “agujero de ozono”; en Latinoamérica sus efectos se observan principalmente en Argentina, Chile, Brasil y Uruguay.

La atmósfera actúa como una capa protectora, regulando la temperatura de la Tierra y evitando la entrada de rayos solares dañinos -como los ultravioleta-. De manera natural, está compuesta por nitrógeno (N_2), oxígeno (O_2) y argón (Ar) principalmente, pero también tiene otros gases en concentraciones más bajas como vapor de agua (H_2O), ozono (O_3), bióxido de carbono (CO_2), metano (CH_4) y óxido nitroso (N_2O ; NASA, 2004 cit. en Semarnat, 2020b). Sin embargo, como consecuencia de las actividades humanas, no sólo se ha alterado el balance natural de su composición, sino que, incluso, ahora se encuentran otros compuestos que no se presentaban de manera natural. Los principales contaminantes, llamados contaminantes criterio, que participan en el deterioro de la calidad del aire son: bióxido de azufre (SO_2), monóxido de carbono (CO), bióxido de nitrógeno (NO_2), partículas suspendidas, ozono (O_3) y plomo (Pb; INE-Semarnat, 2007 cit. en Semarnat, 2020b). Por ejemplo, el bióxido de azufre generado por los procesos industriales y durante la quema de combustibles con azufre, deteriora la calidad del aire (INE-Semarnat, 2007 cit. en Semarnat, 2020b).

De acuerdo con Capra (1996) Gaia (La tierra) ha mantenido el oxígeno atmosférico al nivel más confortable para todos sus animales y plantas durante millones de años. Se fue formando además una capa de ozono (moléculas formadas por tres átomos de oxígeno) en la parte superior

de la atmósfera, que desde entonces protege la vida sobre la tierra de la severidad de los rayos ultravioleta solares (p.252). Sin embargo, como resultado de las actividades humanas se emiten las llamadas sustancias agotadoras de la capa de ozono estratosférico (SAO), como los clorofluorocarbonos (CFC), hidroclorofluorocarbonos (HCFC) y halones. Estas sustancias contienen átomos de cloro y bromo, los cuales destruyen el ozono estratosférico. (WMO, 2007 cit. en Semarnat, 2020b) Somos la especie humana los que estamos revirtiendo y agotando los recursos de protección que la tierra en conjunto a su vida crea, y con ello poniendo en riesgo la vida de todos sus seres vivos.

Uno de los principales problemas al respecto es el tiempo que estos gases van a permanecer en la atmósfera terrestre, en el caso del bióxido de carbono, el óxido nitroso y los clorofluorocarburos, estamos hablando de una permanencia de cien años o más, es decir, hasta el año 2089; para ese entonces nuestros hijos y nietos estarán respirando esos desechos, considerando que cada día aumentan las emisiones de estos gases u otros por la intensa actividad industrial, entonces hablamos de un legado que dejaremos a muchas generaciones más. Hemos comprometido la calidad del aire que van a respirar los nietos de nuestros nietos (Varela, 2008, p.70-71).

“Nuevamente, los ambientalistas han ofrecido una solución sencilla: Para el uso de los CFC para el poliestireno, los aerosoles y la refrigeración. Pero nuevamente esto tendría un efecto negativo sobre la producción industrial” (Mander, 1994, p. 221)

Sumado a los problemas de salud que causa la contaminación atmosférica, ésta también contribuye al problema del cambio climático. La principal evidencia del cambio climático que se está observando es el aumento de temperatura de la atmósfera terrestre, lluvias y tormentas más

intensas, sequías prolongadas, la disminución en la extensión del hielo y de la capa de nieve sobre la superficie terrestre, aumento del nivel medio del mar y los cambios en el comportamiento y distribución sobre la Tierra de algunas especies animales y vegetales. (Vega, 2015, p.57)

Por otra parte, la huella hídrica es una medida de la apropiación de los recursos hídricos y se define como el volumen total de agua que se utiliza para producir los bienes y servicios consumidos por los habitantes de un país, aunque también puede utilizarse para empresas o productos particulares (Chapagain y Hoekstra, 2004 cit. en Semarnat, 2018, p.65).

La huella hídrica tiene tres componentes: Azul, verde y gris. La huella azul se refiere al consumo de recursos hídricos superficiales y subterráneos que se evaporan o incorporan a un producto. La Verde corresponde al volumen de agua de lluvia consumido, lo cual es particularmente relevante en la producción de cultivos de temporal. Finalmente, la huella gris es el volumen de agua dulce necesaria para asimilar la carga de contaminantes que se desechan en las aguas domésticas y en aquellas que son producto de las actividades industriales y agropecuarias (Mekonnen y Hoekstra, 2011 cit. en Semarnat, 2018, p.67-68).

La mayor parte de la huella verde y azul está asociada a la actividad agrícola (76 y 84%, respectivamente); mientras que en la gris dominan el uso industrial y doméstico. Con respecto a la huella hídrica del consumo, México ocupa la octava posición en el mundo con 197 425 hectómetros cúbicos por año. Del total del consumo mexicano, 2.7% se debe a productos industriales y 5.3% al consumo doméstico; a mayoría (92%) se atribuye a productos agropecuarios. Al considerar los diferentes grupos de productos consumidos, México es un gran importador de agua a través de la actividad agropecuaria (44% es huella externa) e industrial (67%). (Semarnat, 2018, p.69-70)

La disponibilidad de agua del país se ha visto afectado por el crecimiento de la población. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) En 1910 la disponibilidad de agua era de 31 mil m³ por habitante al año y para 2010 disminuyó a 4,230 m³ anuales por cada mexicano. Además de la disponibilidad de agua, la mala calidad es otro problema que enfrenta el país. Entre los factores que reducen la calidad del agua destacan las descargas directas de agua o residuos sólidos provenientes de las actividades domésticas, agropecuarias o industriales; la disposición inadecuada en el suelo de residuos sólidos urbanos o peligrosos puede ocasionar, indirectamente, que escurrimientos superficiales y lixiviados contaminen los cuerpos de agua y los acuíferos. (INEGI, 2014 cit. en Vega, 2015, p.10-11)

La disponibilidad del agua en México ha disminuido como resultado del crecimiento de la población. “En 1910 la disponibilidad del agua era de 31 mil m³ por habitante al año; para 1950 había disminuido hasta un poco más de 18 mil m³; en 1970 se ubicó por debajo de los 10 mil m³, en 2005 era de 4 573 m³ y para 2010 disminuyó a 4 230 m³ anuales por cada mexicano” (INEGI, 2014 cit. en Vega, 2015, p. 58).

La tesis de maestría en economía de Vega (2015) se dedicó a analizar el impacto que factores tales como la población, el ingreso y la tecnología tienen en el deterioro ambiental, medido a través de la emisión de Gases de efecto de invernadero (GEI), en México, en donde concluye que el tamaño de la población en México ejerce presión en la contaminación atmosférica, principalmente cuando los contaminantes provienen de fuentes móviles, es decir de transporte y autos como es el caso de los óxidos de nitrógeno y los compuestos orgánicos volátiles, además el ingreso es otro factor que impacta en la calidad del aire, esto quiere decir que quienes más contaminan son las personas con mayor ingreso, esto en el caso de la emisión de óxidos de

nitrógeno, sin embargo, las personas que resultan más afectadas por la contaminación atmosférica son las más vulnerables y las de menores ingresos.

Tiene una implicación de responsabilidad directa sobre la industria automotriz, las termoeléctricas, la industria cementera, las corporaciones agrícolas y ganaderas, así como las industrias de productos de limpieza y todas aquellas que desarrollan plásticos. Lo interesante sería contar con información en la que las instituciones gubernamentales proporcionaran datos acerca de las empresas o industrias que generan mayor actividad en cuanto a emisión de gases contaminantes, lo que está de más decir, es poco probable dada la dependencia económica del país al capital que tales generan a costa de la degradación del medio (Varela, 2008, p. 70).

Aunado a lo anterior somos quienes ignoramos en gran medida y a profundidad los modos en los que todos sin excepción contribuimos en el deterioro de la vida, con nuestra presencia al interior de una sociedad humana moderna, que genera una alta demanda de entornos vivos para nuestro consumo energético, alimenticio exacerbando el consumo de sabores dulces, ácidos, picosos, salados, el incremento del número de habitantes en zona urbanas pequeñas, excediendo la biocapacidad de sus ecosistemas, y por ende con actividades económicas desinteresadas por el cuidado del medio ambiente y de las transformaciones que vivimos en conjunto, de la tierra al cemento y de ahí al hacinamiento de toda la vida que se reúnen en los espacios públicos, con sus vialidades de transporte, peatones y aves a los aires, varados en un socioecosistemas que amenaza su vida y cómo esto se refleja también al interior de las casas humanas en sus espacios recreativos de convivencia, de intimidad etc., abundantes en contaminación auditiva, visual, lumínica, en el agua que se bebe y el aire que se respira, distorsionando nuestros sentidos, mucha vida en un espacio reducido, no favorece las condiciones de vida y por ende no son combinaciones propicia para un buen vivir, en lo mercantil, en lo monetario, resulta, una alza a las ganancias, a través de

productos insalubres, que se relaciona con los problemas de salud que se padecen y viven en lo humano y lo planetario, lo sentimos o no, suceden y lo alcanzamos a percibir a partir de nuestras interacciones con la vida animal, vegetal y los elementos que conforman la vida en la tierra como en nuestro cuerpo.

De la mañana a la noche caminamos a través de un mundo totalmente fabricado, la creación de la inventiva humana, estamos rodeados por pavimentos, maquinaria y estructuras gigantescas de hormigón, los automóviles, aviones, computadoras, electrodomésticos, la televisión, luz eléctrica y aire artificial han pasado a configurar el universo físico con el cual interactúan nuestros sentidos, es lo que tocamos, lo que observamos a lo que reaccionamos. Aquel mundo es “información” en sí, porque plasma en nuestro modo de pensar y, a falta de una realidad alternativa (la naturaleza), constituye lo que pensamos y lo que conocemos, en la medida que nos relacionamos con estos objetos creados por nosotros, empezamos a fusionarnos con ellos y adoptar algunas de sus características. Cuando manejamos un auto, estamos obligados a enfocar la mente y las reacciones corporales a fin de lograr un estado de unión con el camino y la máquina, mientras seguimos las curvas y nos desplazamos por el paisaje a las velocidades apropiadas.

Cuanto más tiempo de nuestra vida dedicamos a este tipo de funcionamiento, más estas interacciones irán definiendo las fronteras de nuestra experiencia y visión, convirtiéndose en el marco referencial de nuestra conciencia, sin embargo, hay en esto una paradoja: dado que la tecnología está ahora en todas partes manifiesta, omnipresente y obvia perdemos conciencia de su presencia, sea que caminemos sobre la vereda, manejamos por una autopista o estamos sentados en el centro comercial, estamos inconscientes de que nos envuelve una realidad comercial y tecnológica y, de igual modo, que nos desplazamos a una velocidad tecnológica, vivimos nuestras

vidas dentro de ambientes reconstruidos, creados por humanos, nos encontramos insertos dentro de bienes fabricados (Mander, 1994, p. 37).

La vida artificial mecánica sigue creciendo con rapidez y presencia en nuestras actividades, su uso indiscriminado tiene mayores efectos negativos, que positivos, esto lo ilustra Mander (1994) que en su escrito nos presenta una crítica y debate en torno al tema y en el cuál confirma que estaríamos mejor sin ellas, esto debido a las extensas alteraciones en el orden de todo lo que existe en el planeta, nos da muchos aportes para la reflexión y sobre todo nos plantea si la sociedad, como público en general, estuviese informada de los excesivos efectos negativos por parte de nuestras creaciones tecnológicas a la vida en todas sus formas, estas se hubiesen visto menos apoyadas, esta incógnita es contemporánea a nuestro contexto y tiempo, qué haríamos al respecto, continuar con la voraz actualización tecnológica en todos los productos que el mercado ofrece como nuevos modelos de consumo, o comenzar por construir tecnologías sustentables, honestas y coherentes acordes con el principio de conservación de la vida en correspondencia con sus seres vivos.

Ahora bien, también nos plantea el papel fundamental de sus inventores y los comercializadores, siendo conocedores de sus implicaciones al deterioro de la salud y en la dependencia que se es generada a su consumo, su correlación con la salud económica en términos de crecimiento monetario y sus predicciones de éxito en el mercado a lo largo del proceso de creación, desarrollo y prelanzamiento del producto, sea una ilusión o un acto consciente, tienen la información suficiente, para esclarecer si va por la vida o por su bolsillo, sus elecciones en el mejor de los casos, se concreta en unos cuantos humanos, que omiten por completo la discusión pública que existe y se genera con nuestra historia en la tierra y de todos sus seres vivos, a ese punto ya no se contempla el principio de conservación de la vida y su cooperación, sino que es en detrimento de intereses de control político-económicos y su propiedad privada.

Lo siguiente que ocurre son las nociones de propiedad privada. Cuando esto sucede se reemplaza la conciencia de grupo por una mentalidad de propietario. Por un lado, este marco mental es una expresión de la conciencia, puesto que promueve el desarrollo humano, pero, por otro lado, lleva a la gente a formas egocéntricas de pensamiento. El deseo de poseer cosas comienza a controlar la vida humana. Ya sabemos que cuando la atención humana ocupa la materia externa, la materia también ocupa a la persona. Consecuentemente, la esencia “libre y consciente” que era aparente en las etapas tempranas de desarrollo se oscurece. La gente comienza a ser manejada por la materia externa y su conciencia se vuelve disipada. (...) En esta relación resultante entre la gente y las posiciones, cada una reafirma al otro, porque las relaciones se estabilizan en este nivel. (Ming, 2019, p.158)

Aquellos con una naturaleza egoísta que gustan de dar órdenes a otros, a menudo no son saludables, son susceptibles a enfermedades y encuentran difícil recuperarse, incluso de pequeñas enfermedades. Esto es porque la mente está cerrada y la conexión entre la naturaleza y la sociedad está rota. (p. 221)

Un descuido por la vida en la tierra es antes un descuido a nuestra salud. La propuesta se da en el acompañamiento terapéutico, desde una visión que abarque la vida en general como una sola, que interconecte el conocimiento de su salud con la de los demás y vea en el bienestar en conjunto, una posibilidad que nos permite avanzar con mayor claridad hacia un conjunto bienestar en donde el envejecimiento no sea prematuro debido a nuestros hábitos personales y sociales.

Tabla 3: Características entre pueblos tecnológicos y nativos. Elaboración propia con información obtenida en Mander (1994).

Pueblos tecnológicos	Pueblos nativos
<p>La Naturaleza es vista como un recurso. Se considera a los humanos como una forma superior; se considera a la madre tierra como “muerta”. Familias nucleares con una pareja de padres; también con padre o madre soltero (a). Se reverencia la juventud. El espacio está diseñado para la separación y la privacidad. El tiempo es medido por máquinas; los horarios dictaminan cuando se hacen las cosas. El ahorro y la adquisición.</p>	<p>La naturaleza es vista como un “ser vivo”; los humanos se consideran parte de la naturaleza. Se considera que el mundo en su totalidad está vivo. Los humanos no son superiores, sino que una parte de igual importancia en la trama de la vida. Familias ampliadas: varias generaciones y a veces muchas familias viviendo juntas. Se reverencia a los ancianos. El espacio se diseña para la actividad comunitaria. La consciencia mide el tiempo, la observación de la naturaleza; las cosas se hacen una vez llegado el tiempo oportuno. El compartir y el dar.</p>

La comunicación armónica entre el hombre y la naturaleza existe, el hombre creció con un profundo vínculo cooperativo con la naturaleza por generaciones, aprendió de ella y sus peligros desarrollando una aguda observación, escucha y entendimiento de su abundancia como de su vitalidad con la que crece y se degradaba, asimilo las temporadas de una alimentación rica en variedad de semillas, frutos, plantas, animales etc., así como también del sentido e importancia de su cuidado, conservación y protección, tomando de ella cuanto necesitaban para subsistir y en el periodo de tiempo oportuno, esto a favor de la cíclica renovación de la misma y así prolongar su vida y la de sus cuerpos humanos un ejemplo de cómo la vida del hombre aprendió a coordinarse con los ciclos biológicos de la naturaleza y desarrollar diferentes niveles de consciencia hasta alcanzar el grado de evolución que tiene ahora, todo esto ha sido posible en continuo crecimiento con la naturaleza, fuera de ella se desarrolla un estado de enfermedad mental, corporal, espiritual.

La conciencia social que se desarrolló al interior de las personas, grupos y espacios se expresó de tantas formas, una de ella fue una actitud del hombre por retirar la vida de sus espacios naturales para crear vida artificial (todo tipo de construcciones) sin medida, al punto de humanizar todo a su paso, ahora bien, un crecimiento desencadenó otros, es por ello que mediante el uso activo de la conciencia es que podríamos tener claridad al respecto, esa es una vía desde dónde es posible mitigar tal destrucción que generamos a toda la vida, la otra vía es aquella en donde hemos olvidado los principios indisociables para el cuidado de la vida, mediante el sedentarismo al interior de las urbes en donde abundan por doquier estilos de vida amenazantes con tal aceleración que acaba con la vida, estando alejados de la vida en la naturaleza, construimos otros tiempos y espacios no acordes con esa armonía que se genera de forma natural al ser parte de los ciclos naturales con la tierra, las prácticas corporales, que más adelante detallaremos, son un ejemplo de vida, su incorporación a nuestra vida cotidiana nos brinda una educación hacia el cuidado de la vida en el cuerpo humano y en sus diferentes formas, que se concretan a través de nuestro trabajo personal con todas esas herramientas que se nos posibilitan.

Dentro de la oportunidad de vivir está la de cometer errores, estas siempre nos brindan enseñanzas, recibirlas y llevarlas a la práctica nos permitirá no volverlas a repetir, y en correspondencia coexistir en y con la vida en todas sus formas, no somos solo nosotros, somos todos quienes nos encontramos con la vida, dentro de la misma, podemos quedar inmersos entre los deseos y comodidades que somos proveedores, cultivar el desapego a lo material y con una actitud de gratitud construir mejores cimientos que den soporte a nuestra vida, aprender de nuestros procesos al interior en la red de cooperación e interdependencia en lo orgánico, emocional y alimenticio es una vía para el encuentro de sí mismo y al exterior, en respeto y humildad se hace del vivir más sencillo, con una conciencia participativa en virtud de la vida universal.

En palabras del autor, Maass, (1999) citado en Ávila, V. y Perevochtchikova (2018) al ser los ecosistemas naturales los que mantienen el sistema de soporte de la vida del planeta y, por tanto, responsables de mantener el estado del ambiente en condiciones que le ha permitido al ser humano evolucionar y desarrollarse como especie, son una referencia obligada a la sustentabilidad. Por ello es imprescindible: 1) frenar la destrucción de los ecosistemas 2) restaurar aquellos que han perdido su integridad ecosistémica, y 3) diseñar sistemas productivos que respeten los procesos que generan y mantienen a los servicios ecosistémicos.

Pese a la adversidad con la que el deterioro de las vidas en el planeta está en manifiesto, estamos convencidos de que la capacidad de realizar estos cambios está ya presente entre nosotros. Está presente en el espíritu humano en forma de semilla. No obstante, antes de iniciar esta tarea tenemos que entender los obstáculos muy reales que se encuentran en el camino de la transformación liberadora. Quizá el primer paso hacia la sabiduría consista sencillamente en reconocer la necesidad del cambio (Hathaway y Boff, 2014).

Las tecnologías y los sistemas sociales que destruyeron la vida animal y vegetal están destruyendo a los pueblos nativos...La mayor parte del mundo no encuentra sus raíces en la cultura occidental ni en su tradición. La mayoría del mundo encuentra sus raíces en el mundo natural y es el mundo natural y las tradiciones del mundo natural los que deben prevalecer (...) La gente que vive sobre este planeta necesita romper con el concepto estrecho de la liberación humana y empezar a ver la liberación como algo que necesita extenderse hacia la totalidad del mundo natural. Lo que se necesita es la liberación de todas las cosas que sostienen a la vida: el aire, las aguas, los árboles; todas las cosas que sostienen a la red sagrada de la vida (Mander, 1994, p.236)

Es en el estado presente y solo en el presente, en el que vivimos y estamos, aquí se integra toda nuestra información personal como universal, se habla de una temporalidad pasada/futura con una ubicación tiempo/espacio atrás o por delante de nuestro presente, en ocasiones perdidos en la noción de donde siempre estamos ubicados, que es el instante mismo en el ahora, hablar desde nuestro presente nos permite ubicar con consciencia y enfoque el orden a seguir, como al caminar dar un paso izquierdo un paso derecho, esto contribuye directamente a los procesos de salud y enfermedad los cuales vivimos.

Naturalmente cultivar una mente enfocada en el presente, nos será de vital contribución, para atender nuestra salud sin postergar, esto repercutirá en el medio ambiente a favor, estando presente en la realidad ambiental y actuar desde el presente para alojar el menor resquicio de daño a la humanidad y a nosotros mismos, e ir transformando un estado de confusión a uno de más claro y despejada de ideas que desde la ignorancia hemos alojado en nuestra consciencia, cultivar una práctica que nos permita cultivar siempre desde el presente, y al interior, con nuestro cuerpo humano (micro) y el universo (macro) cosmos, con sumo respeto, amabilidad y amor uno puede preguntarse ¿Que tengo que aquí y ahora?, darse un momento en silencio, y de la respuesta que surja pasar a realizarlo en lo inmediato, de forma constante y continua permitirse ser guiado, con la reflexión, la práctica, el ejemplo y el discernimiento con nuestra vida, es una propuesta que se va abriendo y extendiendo de igual forma, con mucho respeto, amabilidad y amor por la vida de más seres vivos, es un camino que sus frutos nos llenan de vitalidad al corazón en todo momento.

Tenemos que recordar que el hecho mismo de que seamos nosotros los autores de estas crisis significa que existe la esperanza de abordarlas de una manera que tenga sentido. Los tiempos de crisis pueden ser tiempos creativos, tiempos en los que surgen nuevas visiones y posibilidades. El ideograma chino correspondiente a la palabra crisis es wei-ji, y está compuesto por los

caracteres de peligro y oportunidad (representados por una lanza imparabile y un escudo impenetrable). No se trata de una simple contradicción o paradoja: los peligros mismos que afrontamos nos estimulan a mirar más profundamente, a buscar alternativas y a aprovechar las oportunidades. La palabra misma que nosotros empleamos —crisis procede del verbo griego *krinein*, que significa «separar»— implica una elección entre distintas alternativas (Hathaway y Boff, 2014).

Darse cuenta de que se es humano, que se tienen capacidades, aptitudes, emociones, pasiones que se comparten con la humanidad como una posibilidad de mantener la vida en los cuerpos y junto con la del ambiente que nos rodea, aprender a valorar todo lo que existe a nuestro alrededor que también forma parte de la vida y que contribuye a que el planeta pueda subsistir en un sistema de cooperación en donde todos se apoyan para conservar la vida (Rivera, 2016 cit. en Varela 2016, p. 35).

La naturaleza siempre nos ha brindado ese soporte y también es momento de que nosotros le demos soporte a lo que hacemos en relación con ella y todos con quien se comparte la vida. Con educación, orientación y cariño, no sin antes entonces trabajar con nuestra persona. Se puede transformar cualquier situación en la que nos encontremos, hagámoslo posible. Los caminos por abrir son muchos y diversos, sin embargo, aquí se dan ciertos recursos de personas que ya han comenzado a vivirse en otras formas desde las propuestas de trabajo y prevención a la vida y sus enfermedades humanas y planetarias. Todo esto a sugerencia y voluntad por el despertar en nosotros desde lo genuino en tomar solo lo que necesitemos para la coevolución con el universo, por ende, contemplando los ciclos de autorregulación de la tierra y su disposición natural por organizarse entre sí.

Creemos también que el encontrarnos todos en esta vida es algo hermoso. Aun cuando en ella encontramos dificultades, estas son temporales y se superan. Más allá de la dificultad de la que nos embarquemos, siempre hay un nuevo amanecer y un próximo atardecer, cada una nos regala horarios y propiedades que favorecen el buen funcionamiento y equilibrio dinámico de nuestro cuerpo, sus emociones, sus órganos y sus decisiones.

Es posible una elección diferente: tenemos la oportunidad de elegir, desarrollar y crecer con un estilo de vida armonioso en nuestro planeta y entre todos sus seres vivos, existen muchas fuentes de inspiración para un mundo mejor, muchas de ellas son procedentes de una herencia milenaria de diversas tradiciones culturales y espirituales del mundo, en cierto sentido, las diferentes perspectivas son modos complementarios de ver, vivir y sentir una misma realidad en constante y permanente cambio, pero con un respeto y agradecimiento por la vida y su abundancia.

2.3 Covid-19

kanyinke Sena en WWF (2020b) Plantea que Nuestro planeta se enfrenta a una profunda crisis arraigada en una serie de desafíos globales interconectados que incluyen enfermedades infecciosas como el COVID-19, pero también el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y el colapso financiero. Estos desafíos no observan las fronteras nacionales o físicas y son principalmente el resultado de actividades humanas como la deforestación, la quema de combustibles fósiles, la expansión de las tierras agrícolas y el aumento de la caza y el comercio de vida silvestre. La mayoría de estas actividades se llevan a cabo, habitualmente, en territorios de pueblos indígenas sin su consentimiento libre, previo e informado.

Al luchar por sus tierras, los pueblos indígenas están luchando para salvar el planeta. Aunque representan menos del 5% de la población mundial, los pueblos indígenas protegen el

80% de la biodiversidad de la Tierra en los bosques, desiertos, pastizales y ambientes marinos en los que han vivido durante siglos. Sin embargo, a pesar de su papel crítico en garantizar un planeta resiliente y saludable para las personas y la naturaleza, hay muy poco reconocimiento o apoyo para sus esfuerzos.

La reflexión sobre lo que acontece en nuestros días, por parte de la comunidad indígena, es siempre más profunda, pues llega a la esencia misma de lo que genera los grandes males de nuestra era, analiza con tal certeza, que parece ser un análisis, pero así es la sabiduría indígena, sutil, directa y comprometida a actuar, más que a entablar discursos o discusiones que no llevan a ningún lugar (Selene, 2006, p.234).

Para la comunidad indígena es importante que sean escuchados, pero, en el sentido de comunidad que implica que todas y cada una de las naciones indígenas tengan la posibilidad de hablar y ser reconocidas en el mundo. Ellos no entablan una lucha por un solo pueblo, pues estarían contradiciendo sus ideas de lo que es el compartir, en este sentido buscan entonces la autonomía de todos los pueblos y el derecho de estos a expresarse, reconociendo que en el respeto de la diferencia del otro esta la base para la convivencia armoniosa con las otras naciones (p.236).|

Esta pandemia mundial, crisis planetaria viene siendo una gran oportunidad para el actuar desde un cuidado responsable con la vida y todo lo vivido, es un tiempo clave para resignificar, escuchar, atender, acompañar, resolver, los temas interrelacionados con el planeta tierra y las actividades de la vida humana, todo lo que vivimos es un claro ejemplo, de cómo todos aquellos espacios en donde nos hemos construido se han vuelto altamente amenazantes para la vida en la tierra, al punto de pasar al aislamiento (es al interior como al exterior) como medida de contención de contraer la enfermedad que nosotros mismos hemos construido, llámese pandemia como

cualquier otra, el presente escrito se sitúa también dentro de este contexto, esta pandemia tiene su propia información de gestación, desarrollo y culminación, como todo en la vida es temporal, sin embargo la historia humana como la del planeta y sus seres vivos sigue registrando los efectos adversos a su salud en relación a una pandemia y sus formas de vivir en un tiempo y espacio concreto, con esto en mente percibo un momento fundamental y crucial para hacer todo aquello que no hayamos hecho o logrado hacer en el pasado, siempre tenemos la oportunidad de seguir aprendiendo a cómo cuidar y amar de mejor forma nuestra vida al interior como al exterior.

En beneficio de la humanidad cada vez más personas están logrando poder reencontrarse con un crecimiento sostenible con la vida en todas sus formas, como también de forma significativa existen quienes se siguen encontrando una y otra vez, en la toma de decisiones desinformadas, con un entendimiento parcial de la vida, con emociones exacerbadas, pensamientos racionales establecidos en su consciencia y fijadas a su contexto presente, construyendo refugios para resguardarse de la situación que llevamos al extremo y nos rebasa en algún o varios sentidos de nuestra vida, porque todos hemos de reconocer que esto nos afectó a todos, en nuestra diferencias, uno puede referir una compleja y diversa variedad de enseñanzas que nos ha dejado y lo sigue haciendo, sin embargo, volvemos al principio de conservación de la vida, como la enseñanza que nos une a todos los seres vivos en toda la historia de la tierra y a nuestro ciclo temporal (nacer, crecer, envejecer y morir), como recordatorio están los peligros y las oportunidades abiertas en nuestro entendimiento de la vida, para atender nuestra salud y sus relaciones de forma constante por un camino armonioso, con la información adecuada elegir la vida y la muerte que queremos, libre de todo tipo de ilusiones y trabajar por lograrla en el cuerpo físico, mental, espiritual y su totalidad, así como podemos quedarnos varados en la nada, sin un arraigo al cielo y la tierra, también podemos salir a voluntad del refugio (físico, mental, espiritual) en el que nos mantuvimos

o seguimos estando encerrados. Escuchar al cuerpo y guiar a la mente a un estado más sereno y quieto, nos permite comunicarnos con respeto y aprecio a nuestro interior como también con los seres vivos alrededor. Esto es una posibilidad para construir y desarrollar en y con todas las naciones humanas, con calma, paciencia y sincronizado nuestras acciones con el orden del universo desde nuestra elección por la vida, en cooperación, gratitud, generosidad, honestidad, compromiso y alegría lograremos conservar la vida, hay quienes estos tiempos lo están viviendo con mucho terror, ira, incertidumbre, desesperación por perder la vida o la de sus seres queridos, se sienten al asecho si no es el virus, por sus pensamientos, deseos, emociones, etc., mientras que para otros son tiempos de abundancia y prosperidad con la vida en general, honrar y respetar los procesos en los que cada uno se encuentre y sobre todo posibilitar a que el mayor número de vidas, estén en paz, es una habilidad y virtud que podemos concretar a través de nuestra historia de vida.

2.4 La memoria del Pueblo Zapoteca, Unión Hidalgo, Oaxaca, es la memoria de sus habitantes. (Ficha del pueblo)

La forma y ubicación geográfica de México se encuentra en la intersección de dos regiones biogeográficas, la Neártica y la Neotropical y su posición intertropical, así como de su compleja topografía y geología con casi todos los climas conocidos en el mundo (excepto los más fríos) y extensa línea de costa (CONABIO 2008a cit. en Semarnat, 2020a). Es uno de los países megadiversos a nivel mundial con mayor extensión oceánica (65%) que terrestre (35%), distribuida en la región del Océano Pacífico (incluyendo los Golfo de California y Tehuantepec) y en el Océano Atlántico (con el Golfo de México y el Mar Caribe). A su vez el Golfo de México contiene al Golfo de Campeche. Lo anterior da lugar a una amplia variedad de ecosistemas y de especies, así como de procesos ecológicos (Semarnat, 11 de octubre del 2018).

Unión Hidalgo, Oaxaca se encuentra dentro de la demarcación geográfica del Istmo de Tehuantepec en las coordenadas 94°50' longitud oeste y 16°29' latitud norte, a una altura de 20 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con los municipios de Juchitán de Zaragoza y Santo Domingo Ingenio, al sur con la Laguna Superior, al este con los municipios de Niltepec y San Dionisio del Mar y al oeste con el Municipio de Juchitán de Zaragoza, del cual forma parte.

Tabla 4. Datos generales de Unión Hidalgo, Oaxaca.

Extensión Territorial	132.69 Km2.
Población total en 2017	16,300.
Orografía.	Se encuentra en una llanura que forma parte del descenso de uno de los ramales de la “Sierra Madre Sur”, al norte, más allá de sus límites se localizan los cerros Tolistoke y El Potrero.
Hidrografía.	Atraviesan el municipio, los ríos Espíritu Santo y Chicapa que nacen en las montañas de los Chimalapas, desembocando en la laguna superior, distinguida por sus fuertes vientos y su alta salinidad en tiempos de secas. A unos kilómetros de esta población en el límite poniente se localiza el estero la Estancada, “Estero Guié”, al oriente el Estero Espanta perros y por último en el extremo surponiente, la Salina Dubaguichi que pertenece al conjunto de salinas de la costa del pacífico de la región del Istmo.
Clima	Caluroso, con una temperatura máxima de 42° Grados C, con una media anual de 26.9° Grados C y una mínima de 10.5° Grados C. Dirección de vientos predominantes: Norte. Épocas de seca: Noviembre a abril. Épocas de lluvia: Mayo a octubre.

2.4.1 Historia.

El trabajo de licenciatura de Belmond (2004) “Cuán hermosa es la vida: El ayer y hoy de una comunidad zapoteca del istmo” nos ilustra a detalle sobre los acontecimientos históricos que de manera particular acontecen en un tiempo y espacio, mismos que son retomados para su estudio con sus respectivos objetivos. En el presente trabajo retomaré datos específicos del mismo con el fin de reconstruir una breve historia y un panorama general de la vida y la naturaleza social del poblado Unión Hidalgo, con toda y sus interacciones, recomiendo ampliamente la lectura completa del análisis etnográfico que realiza su autora, nos aporta una gran libertad para contemplar y considerar la diversidad de temas que conforman una totalidad de vida de un habitante istmeño, su historia y su linaje. Con esta información enfocamos el trabajo a profundidad por nombrar la integra participación de todas ellas en el proceso de construcción personal en lo individual, familiar y social de un estado de salud como de enfermedad.

1850 se establecieron varias rancherías: La Palma, El zapotal, Rancho Gubiña y Chicapa. Hablaban zapoteco, además tenían algo de ascendencia negra (de los esclavos traídos a las haciendas después del arribo de Hernán Cortés), zoque, huave y de español. Por su origen y vecindad, estas rancherías habían estado compartiendo su suerte: problemas de tenencia de tierra, guerras, bandolerismo, plagas y epidemias. Pero a pesar de todo seguían creciendo y separadamente. Durante los años 50 de este siglo, las fricciones se acentuaron por el encumbramiento al poder de los liberales propagadores del individualismo y la propiedad privada como única vía de progreso civilizatorio, según el modelo europeo. La Constitución federal de 1857 que regía el país fue adverso a los indígenas, pues negaba la propiedad comunal.

1866 el 5 de septiembre, habitantes de las rancherías Rancho Gubiña, La Palma, Chicapa y Zapotal participaron al lado de Juchitecos, San blaseños y otros combatientes de Estados vecinos contra los conservadores mexicanos y demás miembros del Ejército invasor francés.

1881 los jacales de las rancherías tenían como elementos constructivos: palma, troncos de árboles y lodo (todavía no se usaban ladrillos ni tejas). Los artículos básicos de la casa eran: hamaca de fibra natural, petate de tule; mesas, taburetes, bancos y molinillos de madera; metate de piedra; jícaras naturales; tinajas, cazuelas y platos de barro; soplador y otros artículos de palma. Por los elementos constructivos, el uso de leña como combustible y la fuerte presencia de viento en la región, los incendios eran noticia frecuente en este periodo. También, la langosta causó estragos en los campos de las rancherías.

En Julio Porfirio Díaz es gobernador electo del Estado de Oaxaca. Francisco León es nombrado jefe del distrito de Juchitán. Fue militar, liberal moderado, enamorado del “progreso” fundó escuelas, abrió caminos y prefirió la propiedad individual de la tierra, como jefe político del distrito de Juchitán tenía entre sus funciones el cobro de impuestos de capitación, (impuesto personal a hombres mayores de 16 años), reparto anual de tierras comunales, trabajo conjunto con los ayuntamientos, colaboración en la conservación de la paz pública y contribución al progreso de los pueblos. El jefe político del distrito era nombrado y removido por el Gobernador del Estado, a quien le reportaba directamente. Dicho de otra manera, el jefe político, era un punto de enlace entre poderes locales y el gobierno estatal.

1882 el año inició con temblores, más tarde apareció el cometa y después, la rebelión. Francisco León vio la conveniencia de unir las rancherías del Oriente para aniquilar a los rebeldes y trató de convencer a sus habitantes, pero no lo logró. Entonces aplicó la táctica de recolonización.

Incendio, las rancherías para que los habitantes las abandonaran, ubicándolas en un lugar preestablecido. El 29 de septiembre de 1882 se acordó crear lo que hoy es Unión Hidalgo: Unión por la suma de rancherías e Hidalgo por el padre de la patria. Mientras tanto, algunos habitaron en la zona huave y la mayoría en Juchitán. El 6 de diciembre, Venus paso por el Disco del Sol y, finalmente 1882 terminó con miseria, langosta y cólera (este último desapareció en mayo de 1883).

El Gobernador Porfirio Díaz determinó que se era insostenible la frágil paz en Juchitán y llegó al istmo el 7 de diciembre para combatir. Tras un intento de emboscada fallido, los rebeldes se dirigieron al sureste de Juchitán; el día 8 de diciembre se registró un combate feroz en donde estaba Rancho Gubiña sur: se dispersaron a los rebeldes, aunque el gobierno también sufrió pérdidas. Ya sin Porfirio Díaz, la persecución a los rebeldes continuó por varios días más. Al mando del General Albino Zertuche.

1883 el Istmo exporta maderas, azúcar, panela, añil, maíz, res y tabaco. Nemesio C. Rentería, trazó las calles del pueblo.

1884 regresaron los pobladores a Unión Hidalgo y a cada jefe de familia se le asignó un sitio, aunque algunos hablaban español la gran mayoría hablaba zapoteco y prácticamente todos se dedicaban al campo. No volvió la misma cantidad, especialmente se restaron los chicapeños y se sumaron varios juchitecos (algunos llegaron a invertir con dinero propio o prestado). También se agregaron personas de otras poblaciones cercanas, como Ixtaltepec, por ejemplo, con el paso de los años, Unión Hidalgo siguió recibiendo más inmigrantes, procedentes especialmente del norte (La Venta, La Ventosa, San Miguel Chimalapa, etcétera). A partir de ahora, se construyeron casas con nuevos elementos; ladrillos y tejas, las casas fueron anchas y altas para mantenerse frescas en

un lugar cálido, el techo normalmente fue de dos aguas, algunas estuvieron sobre una base alta para evitar inundaciones cuando el río se desbordaba.

1885 durante septiembre, las rancherías de Chicapa, Rancho Gubiña Norte y Sur, Zapotal y La palma pidieron al gobierno de Oaxaca a través de Francisco León, que erigiera como pueblo el punto de Rancho Gubiña Norte, fue el 29 de octubre cuando se hizo oficial dentro del distrito de Juchitán con el nombre de “Unión Hidalgo”.

1891 el 1 de junio Miguel C. Orozco impartió su primera clase de primaria.

1892 privatización de tierras en Unión Hidalgo.

1897 fuertes y continuos temblores provocan emigraciones en Juchitán y Tehuantepec.

1898 la jefatura política de Juchitán entregó material para enseñanza elemental al profesor, a través del presidente municipal de Unión Hidalgo, eran varios ejemplares de las revistas: México intelectual y Enseñanza Objetiva destinados a la biblioteca escolar para ser consultados por los educadores, por estos años, la educación del porfiriato ya era “moderna” y en la línea expresada por don Porfirio: si todos los mexicanos aprenden lo mismo, tenderán a actuar de la misma manera. La educación porfirista evolucionó de municipal a centralizada y más tarde con don Justo Sierra introdujo reformas: la primaria ya no debía ser simplemente instructiva, sino esencialmente educativa; no era suficiente enseñar al niño a leer, escribir y contar, sino a pensar y sentir.

1902 la súper red ferroviaria del Porfiriato llegó a Unión Hidalgo, el ferrocarril Panamericano cruzó por primera vez esta población, su presencia mantuvo el crecimiento poblacional (especialmente hacia el sur), incremento del intercambio comercial (incluso se construyó un mercadito al lado de la estación y de las vías, que permanece hasta la fecha), generó

empleos (temporales y permanentes), facilitó emigraciones (a la costa de Chiapas y sur de Veracruz, principalmente). Esta línea de ferrocarril que une al istmo con la frontera guatemalteca estuvo completamente concluida hasta 6 años después. Cae polvo del volcán Tacaná.

1904 es nombrado Andrés Matus como primer presidente municipal y se abre el camino carretero que conduce a Juchitán.

1920 asalto al Palacio Municipal, fuerzas rebeldes comandadas por Francisco Castillo “Chico guiña” asesinando al presidente municipal Gervasio Gómez “Tabachu” al igual que los integrantes del ayuntamiento.

1921 se autoriza al ayuntamiento de Juchitán para explotar la salina Dubaguichi.

1928 se declara a la Laguna Superior como propiedad nacional.

1950 fundación de la escuela secundaria “José Vasconcelos”.

1963 José Cartas Martínez perforó el primer pozo profundo de agua potable para subir a la población.

1968 la introducción de energía eléctrica trajo muchos cambios y de diverso tipo a la vida de Unión Hidalgo, algunos ya no durmieron cuando se ocultaba el sol, a los métodos tradicionales de conservación de alimentos (secado, salado y ahumado) se añade el refrigerador. Los mensajes tradicionales a pie fueron sustituidos por altavoces instalados en las azoteas. La elaboración artesanal de velas y el uso de linternas de petróleo dieron paso a los focos. Llegaron la radio (sin pilas) y la televisión, etcétera. Durante estos años también hubo violencia, asesinatos, robo de ganado, inundación, destrucción ecológica, introducción de algunas costumbres externas y nocivas, sin embargo, predominó la opción por la paz y el desarrollo de la comunidad.

1969 empiezan clases en lo que hoy es el ITI (Instituto Tecnológico del istmo).

1973 decreto que establece facilidades para actividades industriales, pesqueras, forestales y turísticas en el istmo. El 17 de septiembre es inaugurado el centro de salud de Unión Hidalgo.

1987 fundación del Colegio de Bachilleres de Oaxaca (COBAO)

1994 construcción de la carretera vía corta a Juchitán.

2012 el 30 de octubre el presidente de la República Mexicana el C. Felipe Calderón acude a la inauguración del campo eólico de Unión Hidalgo.

2017 el 7 de septiembre se registró un sismo de magnitud de 8.2. Muchas casas tradicionales y antiguas se cayeron, el miedo ante la intensidad del sismo vivido se agudizo, con las constantes réplicas y nuevos sismos de magnitudes perceptibles.

Por último, quiero resaltar el trabajo de todos los integrantes del Colectivo Binni Cubi, al trabajo incansable de José Arenas en la difusión, reflexión y acción participativa dentro de la comunidad, creando foros y abriendo nuevos espacios que mantienen y fortalecen la historia de vida de Unión Hidalgo y sus pobladores, dándoles una mención memorable a sus personajes, acontecimientos y aportaciones importantes a la memoria de la comunidad, esto mediante la radio comunitaria, misma que conduce y produce “la otra radio” 99.9 FM y con “transmisión en vivo” en el perfil de Facebook “Colectivo Binni Cubi” espacio donde retoma con mayor precisión y profundidad fechas, personajes, homenajes, canciones, historias, anécdotas, diálogos de reflexión con sus invitados, proyectos, murales realizados en la comunidad, etc.

2.4.2 Flora y Fauna originaria.

En palabras de Belmont (2004) con respecto a la Flora se encuentran: Almendra, Anona, Bilumbu', Cacalosúchil o flor del cuervo (Guie' chaachi'), Aguacate, Calabaza, Camote, Cereza silvestre-capulín, Chayote, Chicozapote, Chile, Chintul (Sapandú), Ciruela amarilla y roja, Coco, Cordoncillo (Guie'daana'), Coyol, Ejote, Frijol, Granadilla, Guamúchil, Guanábana, Guanacaste (Huanacaxtle), Guayaba, Hicaco, Hierba pasto, Hongo venenoso, Jasmín del istmo, Jitomate, Maíz, Mamey, Mangle, Mango Piña, Manila y Criollo, Mezquite, Nanche, Naranja, Neem, Nenúfar, Nopal, Oate, Palma, Palo mulato, Papauce, Papaya amarilla y naranja, Piña, Pitahaya, Pochote, Tuna, Uviña con pegamento natural, Yerba salitral, Yuca, Zacate, Zapote negro. En la flora introducida está: el Ajonjolí, Albahaca, Almendra, Caña de azúcar, Granada, Hule, Lima, Limón, Mango, Melón, Pasto ganadero, Pino, Sandía, Sorgo, Tamarindo.

Con respecto a la Fauna se encuentran: Alacrán, Alcaraván, Araña, Armadillo, Avispa o Abeja, Búho, Calandria, Camaleón, Caracol, Ciempiés, Codorniz, Colibrí, Conejo, Correcaminos, Cotorra, Culebra limón, de cascabel, ratonera, cantil, coralillo, Chachalaca, Chapulín o saltamontes, Chicharra, Chotacabras americana, Garza, Golondrina o papamoscas, Guajolote, Gusano, Hormiga, Iguana verde y negra, Lagartija, Langosta, Larva de zancudo, Libélula, Liebre, Luciérnaga, Mapache, Mariposa, Mosca, Murciélago, Paloma o tórtola, Pájaro carpintero, Perro, Rata, Ratón, Sapo, Tecolote, Tlacuache, Tortuga, Urraca, Zanate, Zopilote, Zorrillo (p.13-18).

La región del Istmo de Tehuantepec es la más angosta de México, en sus extremos Norte y Sur colindan con extensiones de agua, por lo tanto, comunidades como Unión Hidalgo, se ven beneficiadas en la compraventa de una gran variedad de especies marítimas entre las que destacan: el Atún, Bagre, Camarón, Curvina, Mojarra, Róbalo, Huachinango, Yolo, liza.

Con relación a los alimentos típicos de la región que conozco a través de mi experiencia, se encuentran: garnachas, tacos de cabeza de res, relleno de cochinita, entre otros, tlayudas, dobladitas de frijol y de salsa de jitomate, tamales de carne de res, puerco, pollo, iguana, pescado, elote y frijol, huevo duro, huevo de iguana, mole negro con barbacoa de res, mole rojo, chiles rellenos, empanadas de res y pollo, tortita de coco y camarón capeado (Gueta binguí'), quesadillas de arroz, muéganos, dulces de camote, coco, coyol, almendra, plátano, jitomate, uva, ciruela, curado de nanche, queso fresco, oreado, seco, con chile, quesillo, mantequilla, crema, memelas, totopos, pozol, agua de taberna, de horchata de arroz, molito de camarón, etc.

2.4.3 Lengua.

La vida humana es una parte de la naturaleza y aun así el aspecto más importante de esa vida es lo social. ¿Porque la esencia de la humanidad es su socialidad? Porque la existencia natural de la vida humana está bajo el control de la conciencia, la diferencia entre los seres humanos y el mundo natural es exactamente esta conciencia. Esta actividad de conciencia y el lenguaje usado para expresarla se manifiestan sólo a través de las conexiones entre las personas en el ambiente social. Si no hay sociedad, no podemos hablar de la cualidad esencial humana. La conciencia creó la sociedad, pero también es creada por la sociedad. Lo que generalmente llamamos conciencia, es en los más profundos niveles de sí misma, la más pura esencia humana o ser verdadero. Podríamos preguntarnos qué fue primero, ¿la esencia humana o la sociedad humana? La respuesta es que ambas se formaron al mismo tiempo y en el mismo proceso, a través de las labores y la vida colectiva de las primeras personas antropoides. El lenguaje, la conciencia, la naturaleza humana esencial y la sociedad humana, todos se formaron juntos y continúan desarrollándose juntos (...)

Todas las ideas individuales nacen de la sociedad, incluso si una persona trabaja sola, las herramientas y el conocimiento que usa también viene en la sociedad, el afecto, la moral, la ciencia,

las artes y las emociones son todas formas de conciencia, tanto social como individual, todas son producto de la sociedad (Ming, 2019, p.66).

La forma como se comunica el conocimiento y la forma de aprehender la realidad natural es un tema abordado por la lingüista Karen Dakin en Mentz (2012) su aportación versa entorno a la historia de las lenguas y cómo esa creación léxica muy antigua refleja un conocimiento muy detallado de la naturaleza. Es mediante la observación que hace el hombre y su percepción que tiene de la naturaleza muchas veces se manifiesta en su clasificación y descripción lingüística, es decir cuando busca identificar y nombrar entidades en su lengua. Se trata de conceptos muy descriptivos que muestran una particular manera de observar el mundo. Sin embargo, tal y como lo menciona Salma Saab en Mentz (2012: 203) “tanto el hombre como la naturaleza cambian y se transforman. La manera como se han concebido y valorado en diferentes épocas también cambian”. Por lo tanto, la lengua y su uso tendrá presente en todo momento nuevos aportes o alteraciones las cuales serán reflejo de la mirada de los pueblos hablantes, ya sea de su lengua madre, extranjera o ambas, etimología que da nombre a las formas en las que el humano se relacione consigo mismo, con el otro y con su medio ambiente en tiempo y espacio, los cuales a su vez aportarán nuevos elementos para nombrar su realidad inmediata.

De acuerdo con las relaciones expuestas con anterioridad, encuentro oportuno vincular el proceso de salud que vive la comunidad Zapoteca de Unión Hidalgo, con los conceptos antiguos, contemporáneos y externos al idioma Binnizá (Zapoteca) en las historias de vida, a partir de su traducción al español desde donde se nos permite tener un entendimiento de cómo es la relación que construyen los habitantes de Unión Hidalgo con la naturaleza y su vida.

La etimología de las palabras siempre revela algún sentido psicológico sutil. A veces usamos las palabras y sus asociaciones sin saber conscientemente sus significados más útiles. Lo mismo puede decirse del conocimiento más profundo e inconsciente de nuestro cuerpo (Ohashi, 1995, p. 155).

Aunado a lo anterior, cabe contemplar que el desarrollo del lenguaje como vía para significar lo que se siente conlleva diferentes lecturas de acuerdo con el bagaje cultural, religioso o académico. La lectura instituida por excelencia es el diagnóstico médico que determinó una manera de ver, sentir y tratar el cuerpo y, al mismo tiempo, levanta una barrera que impide encontrar el sentido a la vida en una sociedad de consumo (López-Ramos, 2011, p78).

En correspondencia a las formas de ver, sentir y vivir la vida en comunidad Marcial et al. (1995) llevó a cabo una serie de pláticas con campesinos, pescadores, artesanos, tortilleras, etc., y a través de las entrevistas, dan una aproximación a la visión de nuestra cultura y sus problemas. Reiteran que su trabajo no es un estudio etnográfico y lingüístico completo, sin embargo, reunieron información suficiente sobre los asuntos que consideran de mayor interés para el pueblo y entre ellas sus preocupaciones. Me permito integrar las siguientes oraciones en la lengua Zapoteca de la variante del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, y en lo particular su cabecera municipal Juchitán de Zaragoza, y pueblos aledaños que lo conforman, entre ellos Unión Hidalgo, esto para su lectura, apreciación y reflexión personal desde sus relaciones con la naturaleza y seres vivos, a partir de su palabra, como una forma de expresión de su cosmovisión.

Tabla 5. Palabras claves en Zapoteco y Español. Elaboración propia con información obtenida de Marcial et al. (1995).

Palabras clave	Zapoteco	Español
Layú: Tierra	Guenda runibiá' layú, tobisi laa ne guendaruunda' lu gui'	Conocer la tierra es leerla
Raana': Limpiar el terreno	Cuzulunu cazí' dinu, ne rului' pe' cusianu layú guiaba biní	Limpiar el terreno es prepararse a escribir
Riaba xubá': Se cae el maíz.	Guendarusaba biní tóbisi laa ne guendarucaa lu gui'chi', nácani guendariba'qui'diidxa' lu layú	Sembrar es escribir, poner letras en la tierra
Duuzá': Milpa tierna o milpita.	Scásica riaapa' duuzá' cha' hui' lu layú, gápanu guirá' ni cuca' nu lu xquendabiaaninu	Cuidar la milpa es cuidar nuestro aprendizaje
Caxuuba' xubá': Se está desgranando el maíz.	Xubá' ne diidxa' tóbisi laaca'; rudxí'banu la, ne ridáleca'	Semillas y palabras son la misma cosa; las cultivamos y se multiplican
Guendabiaaní': Inteligencia, talento, cultura.	Guendabiaaní' guyuu dxiqué ruzaani' laanu yanna, guendabiaaní' nuu yaana ruluí' laanu ca dxi cha' hui' zeeda	La luz del pasado ilumina el presente. La luz de hoy nos descubre el futuro
Gubidxa: Sol.	Gubidxa guzani' xquendabiaaninu	Que el Sol siga iluminando nuestro conocimiento
Nisa: Agua.	Guinábanu gusiniisi nisaguié duuzá' xquendabiaaninu	Que la lluvia haga crecer la milpa de nuestros conocimientos
Yoola' hui': Casa central / Palacio municipal.	Gúninu guendariziidí' scásica raca guendalisaa	Desarrollemos el aprendizaje como se hace un tequio
Guixhe: Red.	Ne diidxadó' ridiiba' guixhe cha' hui' ra riziila' dxi' ne ridale guirá' ni runi xquendabiaaninu	Con las palabras se teje la red en que se descansa y se crea nuestra cultura
Gueta: Tortilla.	Guendaruunda' ne guendarucaa diidxa' lu gui' chi' rusibánica' xquendabiaaninu scásica rusibani guendaró ladxido' no	La lectura y escritura dan vida a nuestra inteligencia; el alimento le da vida a nuestro ser









Dxiiña´: Trabajo.	Guendaruni dxiiña´ rutale guendabiaani´. Binnizá runi dxiiña´, nuu xpiaani, nabani	El trabajo desarrolla la cultura. El zapoteca es laborioso, es culto, vive.
Ba´dudxaapa´: Muchacha, mujer.	Xquídxinu, ra cayaca dxiiña´qué ziaadxa´ca ba´dudxaapa´. Pa nadá nuu guidxi ne zeeda dxu´ zaqueca, zazaníruca´. Zacá nga Guidxiguié´; ba´dunguiiu ne ba´dudxaapa´ tóbisi laaca´	En nuestro pueblo, donde hay trabajo, están las mujeres; si hay acechanza del enemigo, es igual, ellas forman la vanguardia. Juchitán es así: hombres y mujeres representan la unidad
Dxumi: Canasto.	Ndaani´ dxumi ridxá guendaró, lu xquendabiaani´ binni ridxá guendananna guchanu guendaró ne guendananna xhúminu ne xquendabiaaninu, ti laaca nga rudiica´laanu guendanabani	El canasto se llena de alimento, la mente humana se llena de sabiduría, llenemos de alimento nuestros canastos y mentes, porque ellos nos dan la vida
Jña´: Madre.	Gunaa nga jña´ guirá´ binni nuu guidxilayú, jña´canu gula´qui´ sti´ guendarucaalu guirá´ dxi ndaani´ Guidxiquié´	La tierra es la madre de todo cuanto la habita/ La mujer es la madre de todos los hombres de la tierra. La madre es el ejemplo de lucha diaria en Juchitán
Diidxa´: La palabra, la lengua, el idioma.	Diidxá naxhi nayá ne ruzaani´: nayá, rului´ guibá´ ruzaani´, rului´ gubidxa; nayá ne ruzaani´ ti nácani guendabiaani´	La voz de la poesía es limpia e ilumina: limpia, como el firmamento, ilumina como el sol; es limpia e ilumina porque es la inteligencia

2.5 Metodología.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021) entre enero y agosto del 2020 se registraron 683 823 defunciones; mientras que, en 2017, 2018 y 2019 fueron 467 264, 480 721 y 499 784 respectivamente., aunado a esto fue a partir del mes de mayo donde comenzó a identificarse el aumento en las defunciones, siendo julio el que presenta el mayor número de casos con 116 778 (17.1%), seguido de junio con 105 917 (15.5%) y agosto con 101 966 (14.9%). Las entidades federativas que presentan el mayor número de muertes respecto al año anterior son Estado de México con 84 185, Ciudad de México con 82 449, Veracruz de Ignacio de la Llave con 50 842 y Jalisco con 40 158.

Tabla 6. Diez principales causas de muerte, por sexo. Enero – agosto en INEGI (2021).

Rango	Total	Hombre	Mujer
1	Enfermedades del corazón 141 873	Enfermedades del corazón 78 929	Enfermedades del corazón 62 713
2	COVID-19 108 658	COVID-19 71 419	Diabetes mellitus 47 429
3	Diabetes mellitus 99 733	Diabetes mellitus 52 136	COVID-19 37 111
4	Tumores malignos 60 421	Tumores malignos 29 749	Tumores malignos 30 623
5	Influenza y neumonía 29 573	Enfermedades del hígado 20 263	Enfermedades cerebrovasculares 12 112
6	Enfermedades del hígado 27 842	Agresiones (homicidios) 20 165	Influenza y neumonía 11 473
7	Enfermedades cerebrovasculares 24 928	Influenza y neumonía 18 063	Enfermedades del hígado 7 544
8	Agresiones (homicidios) 22 798	Accidentes 16 460	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 7 375
9	Accidentes 21 049	Enfermedades cerebrovasculares 12 784	Accidentes 4 552
10	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 15 847	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 8 455	Insuficiencia renal 4 469

 Enfermedades del corazón	 Diabetes mellitus	 Tumor maligno	 Otras enfermedades no transmisibles	 Accidentes	 Agresiones (homicidios)	 Enfermedades transmisibles
 COVID-19						

En continuidad con lo reportado por el INEGI (2021) las defunciones causadas por enfermedades del corazón han ocupado el primer lugar entre las principales causas durante varios años, entre ellas, destacan las enfermedades isquémicas del corazón que presentan una alta incidencia entre la población que fallece a partir de los 45 años. En segunda posición para el periodo de referencia a nivel global se registran las defunciones por coronavirus (COVID-19) que fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019 de acuerdo con información revelada en la OMS en su página oficial. Y en tercer lugar a nivel global se encuentran las defunciones que ocurren a causa de la diabetes mellitus las cuales han escalado posiciones entre las principales causas de muerte.

En general como habitantes de un mismo país estas fueron las principales defunciones por enfermedad reportadas por el INEGI en el año 2020, ahora bien, a principios del mismo año, en mi estadía en la Unidad de Salud de la Jurisdicción 02 del Istmo de Tehuantepec, ubicada en Unión Hidalgo, las principales enfermedades registradas por motivo de consulta eran hipertensión y diabetes mellitus esto ocurrió antes de ser declarada la pandemia por Coronavirus a nivel mundial y entre las diez principales causas de muerte según el Registro Civil Unión Hidalgo 2017 citado en Carrasco et al (2017) se encuentran: Infarto agudo al miocardio, paro cardiorrespiratorio, diabetes mellitus tipo dos descontrolada, coma hipoglucémico, insuficiencia cardiaca, traumatismo craneoencefálico, enfermedad vascular cerebral, edema agudo pulmonar, insuficiencia respiratoria aguda y enfermedad renal crónica con un total registrado de 97 muertes (50 hombres y 47 mujeres) con una edad de 50 años en adelante en 9 de los casos en ambos sexos y de 65 años en adelante para 38 casos masculinos y 37 femeninos. En datos recabados por el Registro Civil, las principales muertes por enfermedad en el 2020 son: insuficiencia renal, diabetes mellitus tipo dos, hipertensión arterial sistémica, insuficiencia cardiaca, bronquitis crónica, paro cardiorrespiratorio, insuficiencia

respiratoria aguda, coma hipoglucémico. En 2021: diabetes mellitus, insuficiencia respiratoria, insuficiencia renal, bronquitis, coma hipoglucémico, insuficiencia cardiaca congestiva, bronconeumonía, hipertensión arterial, infarto agudo al miocardio, covid-19, ante este panorama de salud, considero importante desarrollar investigación y brindar una atención psicológica al respecto, que acompañe de forma integral, la salud física, emocional y alimenticia que cada paciente construye en relación a un tiempo, espacio y a sus relaciones humanas como también con el medio ambiente, nuestro propósito es aproximarnos al proceso de construcción de las enfermedades crónico-degenerativas con las que tengamos contacto, todo esto a partir de la realización de historias de vida de los habitantes entrevistados en la comunidad Unión Hidalgo.

De acuerdo con Carrasco et al. (2017) el 70% de la población que asciende a 16,300 habitantes son atendidas por la Unidad de Salud del Instituto de Salud para el Bienestar, en donde ofrecen un servicio gratuito y accesible a toda la comunidad, esa fue una razón que me motivo a trabajar ahí, es un espacio que me permitió tener contacto con sus habitantes, sin embargo al ser la única institución gratuita en la comunidad, una problemática podría surgir cuando permanezca cerrado, o cuando no pueda cubrir en su totalidad las necesidades de sus pacientes, existen otras afiliaciones a la salud como lo son el ISSSTE, IMSS y Pemex, las cuales se encuentran en otro Juchitán de Zaragoza, a un poco más de una hora en transporte público, aquí se concentra el mayor número de actividades económicas y centros comerciales, por otra parte la medicina tradicional sigue activa en menor medida, hay curanderos, hueseros, sobanderos, boticarios.

Un recurso importante es la historia de vida del paciente, quien podrá ver cómo él mismo va construyendo su proceso de salud, cuál es la emoción que empieza a dominar en su cuerpo y los efectos sintomáticos en un órgano o zona del mismo. Esto significa que existe una “ruta de viaje” que se instalen algún órgano o zona para degradarla o destruirla, cuando no construir un

quiste o un cáncer, el proceso se hace más complejo si lo relacionamos con los hábitos alimenticios, las relaciones con los familiares, ancestros, etcétera. La construcción de los cuerpos hoy no se da como se dio hace cien años; ahora los cuerpos se enferman pronto en algo que yo llamo la “nueva realidad corporal” que se domina con las emociones y los sabores (López, 2011, p.17)

De acuerdo con el enfoque de lo corporal y la propuesta de intervención que da a los nuevos retos de la salud, las crónicas degenerativas y el deterioro ambiental es que nos suscribimos a esta forma de abordar la realidad para así realizar una aproximación de cómo es la relación entre el Ser Humano y la naturaleza con todas las formas de vida que lo habitan y de forma particular en la comunidad Unión Hidalgo, Oaxaca, siendo así nos permite incorporar una serie de características específicas para su exploración y análisis, por ejemplo, la altura a nivel del mar, el clima, la calidad del agua y del aire, la alta actividad sísmica y sus estragos, actividades culturales, en donde destacan sus tradiciones, platillos, sabores, rituales, vestimenta, celebraciones, un idioma madre con sus variantes lingüísticas propios de cada comunidad en Oaxaca, alimentos oriundos del lugar, carnes, pescados, vegetales etc., todos y cada uno dan carácter y cualidad a su identidad como habitantes del lugar y del tiempo que les tocó vivir, dicho esto a nivel comunitario, en lo individual cada participante entrevistado posee una vida única entre sí, con diferentes formas de significar su vida y todas las formas de vida en el planeta, de acuerdo a sus experiencias personales, familiares y sociales con la misma, por lo tanto resulta de gran relevancia la información que se pueda obtener a partir de las historias de vida.

Pregunta de investigación.

¿Cómo se da la relación órgano-sabor-emoción en el cuerpo de los entrevistados?

Objetivo general:

Presentar una aproximación al proceso de construcción personal de enfermedades crónico-degenerativas, a partir de historias de vida en habitantes de Unión Hidalgo, Oaxaca.

Objetivos específicos:

Conocer las relaciones humanas de las personas entrevistadas en su ámbito personal, familiar, social y emocional.

Conocer los alimentos y bebidas naturales propios de la comunidad, los platillos de su preferencia, sus horarios de ingesta y sus modos de preparación, así como el consumo de alimentos procesados incorporados a su alimentación.

Conocer acerca de las concepciones que tienen de salud, enfermedad, vida, muerte, cuerpo humano, medio ambiente, ser hombre, ser mujer y la importancia que le dan a cada una de ellas.

Conocer los diferentes remedios caseros que han empleado con efectividad en el tratamiento de alguna enfermedad.

Conocer las actividades que los vinculan con la naturaleza.

Conocer a partir de la lengua del Diidxazá la relación entre los Zapotecas y su medio ambiente.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo cualitativo haciendo uso de las historias de vida como principal herramienta. Dicho con palabras de López (2011) esta herramienta permite darle otro curso a su proceso de construcción sin caer en dualismos o procesos causales. Solo así podremos darle una

explicación al proceso psicossomático con otra epistemología que no sea la dualidad, la causalidad o la fragmentación (p. 108)

La historia de vida es una estrategia de la investigación encaminada a generar versiones alternativas de la historia social, a partir de la reconstrucción de las experiencias personales. La historia de vida permite traducir la cotidianidad en palabras, gestos, símbolos, anécdota, relatos, y constituye una expresión de la permanente interacción entre la historia personal y la historia social, con la historia de vida se reconstruyen los principales eventos del ciclo vital, se comprenden las interpretaciones culturales de los cambios biológicos propios de los seres humanos y el proceso de interiorización que cada individualidad hace de estos acontecimientos (Villamizar, 1994).

Las historias de vida nos muestran cómo una persona va construyendo una enfermedad o un padecimiento y nos llevan más allá de las variables relacionadas con la herencia y la determinación social como opciones explicativas. Este proceso de construcción corporal es un principio básico que nos permite contemplar la concreción de la historia social y genealogía del individuo (López, 2011, p.17)

Consideraciones éticas

Consentimiento informado (anexo 1)

Participantes

Las personas con las que se llevó a cabo la investigación son # personas que con anterioridad han asistido y/o asisten a consulta médica con motivo de atención a su padecimiento crónico degenerativo.

Escenario.

Las entrevistas a profundidad se realizaron en un consultorio médico del Centro de Salud de Unión Hidalgo y vía telefónica cada uno desde sus respectivos espacios.

Procedimiento.

Se realizó una solicitud a la Unidad de Salud de Unión Hidalgo con el objetivo de contar con su aprobación y apoyo para la realización del presente trabajo, con una respuesta positiva, tuve acceso y participación con todos sus integrantes. (anexo 2)

En el Centro de salud de la comunidad se llevó a cabo una reunión con pacientes registrados en el Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI) esto con el objetivo de entablar un dialogo a modo de presentación, dar exposición del presente trabajo y sus objetivos, así como invitarlos a colaborar en el mismo mediante de su participación voluntaria.

Una vez confirmados los participantes, se aplicó el Cuestionario empleado por el Dr. Sergio López Ramos como primer acercamiento al tema de investigación.

Se aplico la Entrevista a profundidad elaborada, con el fin de profundizar en los diferentes aspectos que componen el estilo de vida del paciente.

Las entrevistas fueron grabadas en audio para facilitar su transcripción, posteriormente se desarrollaron categorías de análisis de la información recabada y de mayor relevancia conforme a los objetivos planteados.

Instrumentos:

Se utilizó un cuestionario (anexo 3) desarrollado por el Dr. López (2017) El cuál es sólo un indicador para darse cuenta de cómo está funcionando el cuerpo o cómo lo construye la persona, de acuerdo con su estilo de vivir; que tiene emociones, sabores y órganos y es en ellos donde se inicia el proceso de la enfermedad. Tenemos dos posibilidades: una identificar de donde se inició ésta y dos, prevenir de lo que se puede enfermar la persona en un futuro no muy lejano. Un punto importante es contestar con la sinceridad que se lo permita, la memoria y el proceso de las relaciones humanas, eso nos permitirá hacer una ubicación de por dónde está el proceso que construye cotidianamente la persona. (p.19)

Entrevista semiestructurada (anexo 4)

Se presenta como una entrevista totalmente abierta, posee un guion corto que le permita al investigador tener presente los temas que se deben abordar durante el proceso, pero no representa una guía totalitaria, se debe interpretar únicamente como un marco de referencia. (Vera, s/f, pág. 137)

3. Resultados, la vida en el cuerpo, relaciones humanas y ambientales.

“Los humanos forman también parte de los ecosistemas terrestres, tanto si siempre son conscientes de este hecho y de sus implicaciones como si no lo son.”

Ponting (1992, p38)

En este capítulo presento la información referente al análisis de los resultados recabados a partir de las entrevistas a profundidad o historias de vida con los participantes, esto con la finalidad de dar una secuencia, interrelación y un análisis particular a cada uno, por ello se crearon 10 categorías, las cuales son las mismas para todos los entrevistados y además nos permiten sintetizar la información de mayor relevancia con respecto a los objetivos planteados en la presente investigación.

Con el motivo de resguardar la confidencialidad de la información personal y por respeto a la integridad de nuestros participantes, sus nombres han sido reemplazados por seudónimos, de aquí en adelante me refiero a cada participante con el nombre de 1 de los 5 elementos que trabajan en cooperación con la vida, de acuerdo a la teoría de los 5 elementos (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua), solo se mostrará información proporcionada y autorizada por los mismos para el siguiente análisis, de las 5 entrevistas elegí 1 en donde realice una serie de comentarios e interpretaciones, considero que esta historia de vida ejemplifica a profundidad el cómo un individuo va construyendo una armonía e interdependencia o una amenaza y destrucción hacia la vida, sea con o sin consciencia, esto sucede y está íntimamente ligado a las formas de ver, vivir y sentir la vida, que cada humano aprende y reafirma en su cuerpo, y con toda la vida en el planeta tierra.

Posteriormente realice un análisis individual por categorías y una aproximación a la ruta de viaje en los órganos-sabores-emociones de cada uno de los participantes.

3.1 Categorías

Información general

Incluyo los respectivos “seudónimos” para cada participante, su edad, estado civil, número de hijos si es el caso, lugar de nacimiento, vivienda al interior, es decir, cómo es su casa al interior, cuál es su aspecto, los materiales que lo conforman, si alude o no a una casa tradicional o moderna y los cambios en las formas de construcción de las casas en el poblado, ahora bien, con vivienda al exterior (vida artificial y natural), me refiero a toda la vegetación (árboles) que se encuentren alrededor de las casas de los participantes y en el poblado mismo, con respecto a los cambios de residencia podemos ubicar con exactitud, en qué momentos ocurren y cuáles son los motivos y por último la religión, a la que creen.

Sabores

En esta categoría abordé cuál o cuáles sabores (ácido, amargo, dulce, picante, salado) y comidas son los que predominaron en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y en la actualidad de los participantes, también cuál o cuáles son los sabores favoritos de su familia, los líquidos nativos e industrializados que consume de forma habitual, por ejemplo, agua natural, frutal, refrescos, jugos, leche de vaca, de cartón, alcohol, etc., sus horarios de comida, en ocasiones, cómo preparan sus alimentos cuando cocinan y/o cuando compran comida hecha, que alimentos consumen.

Emociones

En esta categoría abordé sobre aquellas emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza, miedo) que predominaron en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y en la actualidad de los

participantes y sus formas de expresión, así como también las emociones dominantes en su familia y sus formas de expresión.

Enfermedades

En esta categoría a bordo de que órganos se enferman con mayor frecuencia en su familia y en la vida del participante, me adentro a los antecedentes familiares de enfermedades crónicas y cómo fue que las vivieron, también trato acerca de cuáles son las enfermedades que predominaron en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y en la actualidad del participante, como también en las explicaciones y tratamientos a su salud en relación con su padecimiento, a cuando apareció o inicio su enfermedad y a qué lo atribuye, si ha experimentado momentos de crisis, que hace en esos instantes, cómo afronta la situación y por último las medidas preventivas para el cuidado de su salud con relación a sus padecimientos y al Covid-19.

Relaciones humanas

En esta categoría a bordo a los Integrantes de la familia o fuera de ella con quienes creció en la niñez, adolescencia, juventud, adultez, y en la actualidad, que sean tomados como un ejemplo a seguir y porqué, como también los sucesos más importantes en su vida, cómo es o fue la relación con su padre – madre, hermanos, pareja e hijos si es el caso, el impacto con la ausencia de algún familiar en su vida, y por último la educación recibida en casa, escuela u otra, es decir, qué valores se le enseñaron, aprendió y los practica.

Trabajo

En esta categoría a bordo el horario de despertar/descanso, las actividades en casa, en el Trabajo y Recreativas (pasatiempos favoritos) a lo largo de su vida.

Social.

En esta categoría a bordo desde la lengua del Zapoteco (Diidxazá) al español, expresiones que describan el vínculo de los seres humanos y la vida en la tierra, las actitudes y acciones propias y de la comunidad a favor/ en contra del cuidado del medio ambiente.

Vivir, morir y trascender en el cuerpo humano y en el planeta

Esta categoría trata acerca de la concepción, valor e importancia de cuerpo humano, salud, enfermedad, medio ambiente, ser hombre, ser mujer, la vida y la muerte, los vínculos humanos hacia el planeta tierra, en sus elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua) y sus seres vivos, los cambios ambientales más significativos que han presenciado los participantes en el poblado y por último los remedios caseros utilizados con efectividad para la sanación y/o recuperación de alguna enfermedad.

Sexualidad.

Relación de soltería, noviazgo, unión libre y matrimonio, es decir, cómo vivieron su sexualidad en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y cómo es en la actualidad.

Proyecto de vida.

Metas, objetivos, deseos a corto, medio y largo plazo.

3.2 Presentación de caso.

E: ¿En alguna etapa de su vida se fue a vivir a otro lugar?

M: Cuando me fui a Chiapas, estudié 3 años de preparatoria, estudié auxiliar contable, en ese entonces era carrera comercial, más uno se inclinaba a la carrera comercial, terminé como contador privado y me fui a México, me puse a trabajar, pero los números no eran mi platillo favorito entonces no sé, me aburrí tanto, me descontrolé de tantos números y mejor lo dejé por la paz y me dediqué a estudiar escultor de belleza y estilista y ya eso terminé y eso me dediqué a trabajar, estuve trabajando en México como dos años creo, porque el último año de carrera ya era de estilista, yo estude en un instituto de belleza particular y cuando terminé la carrera de escultor de belleza entré a la de estilista, ahí ya me puse a trabajar, la misma escuela me mando a trabajar, terminé el trabajo y la carrera, me quedé un año más a trabajar en México y luego me regresé a Unión y desde ahí ya no he salido de Unión.

E: De acuerdo ¿Cómo es su casa al interior y al exterior, por todo su alrededor (si hay árboles, si hay vegetación, si con el antes y después del terremoto tuvo alguna pérdida o cambio en su hogar)?

M: Sí porque antes del terremoto, desde que se fundó el pueblo, ahora sí, desde que yo tengo mi uso de razón, el pueblo ha sido de, aquí los viejitos les llamaban tejavanas, de la casa hecha de ladrillo y de teja, entonces en cada patio había un árbol de naranja, tamarindo, lambimbo, esos árboles así de la región pues, un roble como le llaman, entonces cada casa tenía un árbol y eran de teja y ya a partir de la modernidad ya me imagino que para los 70-80 ya las casas los hacían como le dicen acá de colado de loza, yo alcancé a hacer mi casa de loza, no una gran casa pero si una casita pequeña y ya de loza, el contorno la mayoría de las calles tienen árboles, hay de sombra y frutales, el mango que es muy popular en la región, acá en Unión, hay muchas casas donde tenía mucho mango acá en las casas a raíz del terremoto que se cayeron las casas pues según el censo son como 2 mil casas de pérdida total entonces a raíz de eso, en cada casa que se haya caído un árbol, son 2 mil árboles que se fueron tirados a la basura, aquí le acostumbran como le llaman corredor a una sombrita que tiene la casa, a veces a un lado del corredor hay un árbol de tamarindo, de mango, de lambimbo, un árbol que da unas florecitas una vez al año, chicozapote, al caer las casas y vinieron a derribar las casas, pues no perdonaron a los árboles, con todo y árbol y la reforestación está un poco lenta, está difícil, entonces a raíz de eso ya cambio el clima, el panorama

del pueblo, ahorita vez muchas casitas chiquitas de 6 por 7, de 7 por 6 y muchas son de lámina, lo que antes las casas eran como de 12 por 12 o 12 por 18 y eran de dos piezas nada más, no eran de 2 recámaras, baño, sala, comedor, cocina, ya ahorita pues las casitas chiquitas que están construyendo las constructoras con los apoyos del gobierno, pues ya ahora si de 6 por 6 o de 7 por 7, tiene, ahora si como dijeran los chavos un tipo departamento, ya todo está incluido adentro, cambió drásticamente la originalidad que era el pueblo y los lotes aquí son de 27.65 por 27.65 entonces al caer esas casotas prácticamente usaron 6 por 6, hay mucho patio, ese es el contorno que cambió después del terremoto, ahorita siembras un árbol, no crece rápido, se lleva varios años y ya los que sembraron los árboles de frutas, ya muy pocos árboles de sombra y poco a poco va creciendo no es una cosa que lo siembras hoy y a la semana ya está grande, entonces eso es lo que cambió el contorno del pueblo, cambió, por ahí en el famoso YouTube hay un video, creo que se llama Ranchu Gubiña o Unión Hidalgo, el antes de cómo era el pueblo y ahora cómo es el pueblo, muy bonito porque el de antes se veían todas las casas parejitas, todas se veían bonitas y ahora con el terremoto ya hay lugares grandes, las casas diferentes, los árboles digo, me imagino que son árboles de 40 o 50 años o árboles hasta de 100 años, porque el pueblo tiene 138-139 años desde que se fundó, entonces, el crecimiento del pueblo y los árboles que ya habían en ese entonces o me imagino los que sembraron los primeros fundadores ahora con el terremoto se fueron todos.

E: ¿Cuáles son los árboles de sombra y frutales que usted conoce?

M: El mango es un árbol de sombra y da frutas y el tamarindo, que antes en estas casas había mucho tamarindo, porque yo aquí donde es mi casa, en su casa, habían un tamarindo muy grande pero cuando compre el terreno, el tamarindo estaba a 4 m de orilla de calle, prácticamente donde yo pensaba construir mi casita, pues con el dolor de mi alma y ya era muy grande y ya tenía mucho comején, con el dolor de mi alma lo eché para abajo, para que le diera el espacio para construir, sembré 3 chiquitos pues no es igual a este, son árboles más pequeños, que está creciendo más lento, parte del pueblo tiene pavimento, parte no, no tenemos drenaje, aquí la mayoría de las casas lo que maneja es fosa séptica, todavía no hay drenaje.

E: ¿Qué árboles tiene en su casa?

M: Los que yo tengo acá los sembré cuando ya me vine a vivir aquí, tengo limón, naranja, guaya, nanche y uno de almendra que es lo clásico acá del pueblo, esos si crecen rápido en 2-3 años ya hay una almendra grande, son los árboles que están en el patio.

E: ¿Y a su alrededor?

M: Mi vecino de alado tiene guaya, el otro tiene guaya, el de la vuelta tiene almendra, el de la otra vuelta tienen almendra, sobre la otra avenida que colinda con el cuadro de la manzana son puras almendras, también hay roble, son árboles jóvenes, del 2017-2018 para acá, un árbol que tiene 3-4 años no son árboles ya viejos, si hay uno que otro, los que quedó después del terremoto, pero no sé, últimamente en estas temporadas se están secando muchos árboles grandes que quedaron del terremoto y la creencia de los viejitos, la gente adulta, es de que con el temblor como fue muy fuerte, una cosa que uno no lo desearía vivir, ni no desearía que lo viviera otro, la tierra se movía mucho, entonces los árboles se movían mucho, aquí en el patio de la casa, había un árbol que es de ciruelo le llamamos acá, un árbol muy, muy grande y el año pasado se secó, cayó solo el árbol con el aire, por dentro estaba negro, ya estaba podrido, me imagino que el movimiento del terremoto fue que lo secó, yo tenía varios limones en el patio se secaron como 3 y ya tuve que sembrar otros chiquitos, muchos árboles, muchas cosas se secaron a raíz del terremoto.

E: ¿Hay ahora campañas anuales de reforestación?

M: Pues no, aquí en el municipio creo que no les interesa reforestar el pueblo, no hay una brigada, está el de ecología, si son 2 mil casas, un árbol por casa, son 2 mil árboles y ahora para recuperar siquiera una 1/4 parte pues debería haber una campaña de reforestación, porque el pueblo, viéndolo desde ahora con los famosos drones, se ve que está lleno de árboles todavía, tiene muchos árboles, pero ya la mayoría, son árboles jóvenes, chicos, no árboles grandes, endémicos como le llaman.

E: ¿De qué tamaño es el árbol más alto que haya visto en el pueblo, esto a su propio calculo?

M: Hay casas de 3 pisos, aquí lo clásico de la gente es que cada nivel tenga 3 m, uno por el calor, otro no sé cómo los diseñan, pero son 3 m, hay como 4-5 casas de 3 pisos nada más, los árboles llegan con la copa del árbol, otros 3 m más, serían como 12-15 m y el más alto son los cocos, hay unos que tendrán unos 15-20-25 m, hay cocos muy altos.

E: Con motivo de la reforestación, vendrán mentes frescas que den un aporte en este sentido a partir de su motivación personal y en conjunto.

M: Ahorita si hay un grupo que le llaman Espíritu santo, así se llama el río de acá, es un grupo de jóvenes y señores, ellos están limpiando y reforestando el río porque el río ahora si prácticamente

desde que entró la modernidad se echó a perder, ahora lo están volviendo a limpiar, lo están reforestando, están sembrando árboles grandes que se dan acá en la región, ojalá sea algo bueno para que el río, ya no se use para ir a bañar, a pasear, por lo menos esté limpio, porque la gente ahí tira la basura, tira todo lo que esté a la mano, en las temporadas de lluvia es obvio de que se inunda y como nosotros de aquí al mar son 12-13 km en donde está como le llaman el mar muerto, la playa, el estero, ahí va a dar toda la basura, contamina.

E: Que importante la siembra de árboles de la región.

M: Si, tiene que ser los árboles adaptados acá, porque si se siembra un árbol que no es de acá, yo creo que no se da en esta zona porque estamos a 1 hora de Matías Romero y Matías Romero le llaman la cuna húmeda porque es fresca, hay mucha lluvia ahí es otro tipo de árbol bajando de Matías Romero para acá ya es una zona calurosa y acá el árbol que sobrevive es la guayaba, limón, la naranja, nambimbo que también ya está desapareciendo, la guaya que en muchos lugares lo han estado sembrando como sombra y da una fruta chica una vez al año.

E: Le agradezco que me comparta toda esta información con respecto a las casas y los árboles endémicos de la región.

M: De las casas cuando eran de teja le digo, eran 2 piezas, ahí se dormía uno con otro, estaban las camas, las hamacas, los catres que le decían, en la tarde pones tu catre, tu sábana y te acuestas y el baño estaba a fuera en el rincón del patio, no estaba dentro de la casa, ahorita ya con la modernidad pues sí, los cuartos a veces lo hacen de 3 por 3, de 3 por 4 o 4 por 4, la sala lo llegan a hacer de 6 por 8, la cocina grande, los baños de 2 por 3, de 2 por 2, o sea, es grande la casa, acá le llamamos medio lote 13 por 27, entonces hay gente que tiene la manera y puede, pues de esos 13 por 27 construyen casa, recámara, cocina, baño, sala, comedor, todo, entonces desde que entras a la calle hasta los 27 m de fondo es pura casa y tienen un espacio como garaje y tiene 1 o 2 arbolitos sembrados o tiene jardineras, es como un departamento de México, entras al baño es como una recámara en México, es grande, hay lugares grandes donde los espacios son grandes.

E:¿Cuál es su religión?

M: Católico, pues mire, aquí somos muy fiesteros, somos qué velas de esto, velas de los Santos, mis papás, según los viejitos, la gente cuando se fundó todo y llegó el tequio, las velas, las labradas de cera, los desfiles de carros alegóricos, entonces como mis papás son campesinos, con toda su

familia fue gente de campo, tenían como patrón a San Isidro Labrador, que los celebran el 15 de mayo, entonces se nos inculcó esa costumbre de que ya viene el mes de Mayo, a partir de la segunda semana ya es la regada, el baile de gala, la vela, la lavada, la corrida de toros, la misa y todo eso en el sentido de las festividades, ir a bailar, ir a tomar, ir a amanecerse, en lo religioso este yo pertenezco al coro de la parroquia, aquí del patrón de la parroquia, es San Pedro Apóstol, como unos 10 años, impartí catequesis a niños que hacían su confirmación, estamos muy ligados a la iglesia y ya tenemos mucho de pertenecer al Patronato, porque la parroquia era una parroquia de San Pedro era chiquita, de 7 m de ancho por 20 de largo, pero fue creciendo el pueblo, yo creo que son 17,000 habitantes y llegó el momento en el que la parroquia ya no era autosuficiente, hicimos 2 naves más y lo hicimos más amplio, más grande y ahorita lleva así alrededor de 300 gentes, el diseño está bonito, hace unos 15 días nos dijeron que ya estábamos rojo y éste volvió a cerrar todo, cerraron las iglesias, los mercados los abren 2 días a la semana, no hay fiestas, no hay nada, en lo religioso también, quedamos ahora sí suspendidos porque no podemos ir a nuestros talleres, nuestras actividades, ahorita hay un párroco nuevo que tiene un año y está trabajando mucho, llevamos talleres bíblicos y vamos a talleres de cristología, filosofía, teología, psicología, tanatología, viene gente que nos dan talleres, estamos aprendiendo, en el sentido de ir a las reuniones, ir a las pláticas, como católico no te digo que al 100%, porque tenemos que trabajar, tenemos que comer, tenemos que hacer nuestras actividades, pero todos estamos activos.

E: De acuerdo, ahora vamos a hablar sobre los sabores, de estos 5 sabores, ácido, amargo, dulce, salado y picante ¿Cuáles sabores predominaron en su niñez?

M: En la niñez, lo que predominó más fue lo dulce pero ahorita por la edad y porque mi mamá es diabética y 2 de mis hermanos ya resultaron diabéticos, ya le bajé al grado de azúcar, yo no soy de comer golosinas, muchas cosas fabricadas, prefabricadas no, yo soy de comerme un manjar que se hace en casa, una gelatina, de comerme un dulce de calabaza, de comerme un durazno en almíbar, de comerme el dulce de plátano, el camote, pero hecho en casa, todo lo que es dulce me gusta lo natural, no un dulcito de esos, y para el refresco, yo no soy refresquero, ahora si yo no soy de esos, yo prefiero hacerme una jarra agua de limón, de naranja, de tamarindo o de lo que sea, de Jamaica pero no el refresco y lo dulce, ya le quite un poco ahora ya no es exagerado el dulce y sí como el dulce, lo como una vez por semana o cada 15 días.

E: ¿Que comidas usted consumía en su niñez, por ejemplo, en el desayuno, la comida y cena?

M: Pues como en casa, en los tiempos mozos que estuvimos, mi papá fue gente de rancho, pues lo que había en la casa era leche, crema y queso, mi mamá como es, ahorita pues ya está en la modernidad, antes ella hacía las tortillas a mano, ella y nosotros la tortilla caliente lo comíamos con sal porque sabe rico y de comida, ahora sí, la comida de la región que se preparaba la carne de puerco, la carne de res, el pollo que le llaman de patio, de rancho, que ahorita ya es pollo de granja, como así dicen ellos, lo que más se acostumbra comer acá o cuando hay oportunidad, dijera aquel de comerse la res entera, con 1-2 kg de carne hacer una barbacoa de res de la región, es lo que se consume, el mole, lo clásico unos años antes, es pollo o barbacoa con mole.

E: ¿En ese entonces, consumían verduras?

M: No, porque en ese entonces no había carro que entraran con verduras, no había carros que traían cosas para vender entonces se consumía la verdura al mes o cuando uno iba a Juchitán o ya cuando empezó la gente ir a Juchitán a traer la verdura a venderlo, obviamente, tomate, la cebolla, pero así de comer como ahorita que uno come, brócoli, coliflor que esto que el otro, no y de fruta no había fruta en ese entonces, porque la fruta no llegaba al pueblo, yo todavía recuerdo que en la primaria era raro, si llevaba una Manzana, un plátano de lonche, era porque tenía dinero y su mamá podría comprarlo a Juchitán el que no, nadie llevaba su lonche, ahí en la escuela el pan blanco como le llamamos a la telera, el bolillo, ese es lo que vendían en la escuela y con unos caramelos y con nieve ese era el recreo de nosotros, después poco a poco empezó a llegar y ahorita ya es clásico, ya hay muchas verdulerías, ya llegan cada 2-3 días los carros a vender verdura, ya uno consume la fruta y la verdura que quiere, antes acá se cultivaba mucha calabaza y la calabaza se guardaba, se quedaba en el patio, si hoy querías una calabaza al vapor, la mamá va lo pica lo pone sal y ya es la comida, a los 2-3 días lo sirves con dulce, le pones un piloncillo y listo ya tienes dulce, a los 2-3 días agarra te pica otra calabaza, le pone al pollo, carne de puerco, era lo clásico y las tortillas era hecho a mano, no era como dice mi mamá no era de fábrica.

E: ¿Además de la calabaza que otros frutos se sembraban allá en ese entonces?

M: El mango y tamarindo, cualquier casa que pasabas había mango, el clásico es el mago criollo, después que el Mango Piña, que el Mango Manzana, que el Mango Plátano, Ataulfo, ya hay variedad de mango de muchos tipos, en los patios había 1-2 arbolotes de mango criollo y ahí corría uno a apedrearlos a subirse hasta que no nos corrían los dueños, nos salíamos corriendo, del árbol a veces uno se soltaba porque ya nos estaban apedreando, ya nos estaban echando al perro.

E: ¿En el campo que se sembraba?

M: En el campo se sembraba maíz, ajonjolí, tomate rojo el criollo que le llaman acá porque hay un tomate que es criollo que parece una estrella, parece un jicalpestle, se da con muchos verruguitas, pero se da grandote y todavía se sigue sembrando, todavía como le llaman el tomate, nada más que ahorita ya es más caro, el kilo viene costando como unos 30-40 pesos, porque ahora ya lo venden por kilo, antes lo vendían por cubetita, a 10-15 pesos la cubetita, algunas que ya lo venden por kilo y se da todavía ese tomate criollo, se siembra creo que ya a fines de Agosto-Septiembre, para que ya no le dé mucho la lluvia porque aquí en Septiembre como que ya deja de llover, entonces ya se empieza a sembrar para que la temporada de sequía como le llaman de que ya no esté lloviendo se dé el tomate y si se da unos tomatotes que parecen estrellas, toman figura los tomates y tienen un sabor ácido y es rojo, hay unos que son rosados, ese es el tomate criollo que le llamamos acá, eso es lo que sembraba mucho la gente y la sandía, uno que probó toda esas cosas pues ahorita que pruebe hay un puré de lata, uno sí, es un sabor diferente pero no comparado con lo que se hacía antes, lo que sembraba antes.

E: Así como crecieron ustedes con esta variedad de alimentos naturales, ahora hay quienes crecen con una variedad artificial.

M: Artificial, andas, aquí por eso la gente de mi generación, los de la edad de oro alcanzamos todo esto, por eso ahorita cuando pruebas un queso y te dicen es queso de rancho, por lo menos a mí no me engañas porque yo crecí en el rancho, con mi papá íbamos al campo, veíamos como se hacía el queso, cuando te dicen es queso de rancho y lo pruebas, pues no, dijera mi mamá, ya es queso de químico, ya el cuajo es químico, es procesado, ya no es el cuajo natural de la misma res, entonces sientes el sabor del queso con el cuajo natural y el cuajo de farmacia, el cuajo químico, aquí nada más vas al mercado, dices queso fresco, oreado y seco y queso de rancho, aquí no hay que de crema, no hay de esta, no hay del otro, aquí queso seco, cada queso tiene su sabor, el fresco, es más fresco, oreado, ya va perdiendo el suero que le llaman y el seco ya es un queso que se procesa 8-9 meses 5-6 meses, claro, ya es un queso añejo, ya es un queso más viejo, con un poquito más de sal y un sabor más como cremosito, como más rico, comes y sientes el saborcito te queda medio rarito en la boca y hay gente que no le gusta por el olor, el queso también se lleva su proceso de secado y no lo tratan, no le dan su tratamiento adecuado, llega a tener un olor feo, un olor raro,

entonces si conoces, ya es ese queso que no se cuidó, hay queso que se cuida y se limpia bien es un queso con un sabor y un olor diferente, así que cada quien y cada cual con su sabor.

E: ¿En su adolescencia que sabor predominó?

M: De todo un poco no, como ya estabas más grande ya probabas lo dulce, lo salado, lo agrio, lo picoso, uno ya combina todo, yo creo que hubo una etapa donde, en la secundaria que uno estaba adolescente, yo creo que predominó mucho lo saladito que comía uno, porque como uno corría, hacía mucho ejercicio, uno no te estaba quieto yo creo que la sal te hace sudar y te da mucha energía, entonces procuraba comer mucha sal y yo todavía me acuerdo que mis papas, todavía mi mamá la carne lo compraban como le llamaban ellos, oreado, porque por ejemplo hoy mataron la res, se venda la carne que se venda y la que no, le ponen sal, le pone demasiada sal para secarla, como que no había refrigerador, no había como conservarla, la sal lo conservaba y el oreado lo ponen 2-3 días, al 4-5 día ya no se vende y ya lo secan y ya es carne seca con sal y ese si es más rico que la carne fresca y hasta ahorita hay gentes que no consume carne fresca, pura seca, pura oreada, tienen que ponerle sal, ahorita ya no lo hacen los carniceros modernos, ya van ellos lo compran, llegan y le ponen su sal y ya lo dejan secar en un colador y ya lo ponen en el sol 2-3 días y ya lo ponen a coser para comer, entonces es un sabor diferente, antes nada más se le echaba tomate y chayote porque era lo que conocía, pues ahorita ya le pones zanahoria, papas, chayote, elote, ejote, ya le ponen verduras, pero el sabor que da el que comes la carne, tiene un saborcito, dijera los chamacos, dijera mi sobrina, hay abuelo huele feo, huele raro esa carne tiene un saborcito diferente y la carne está salada, no es como la de ahorita la pones a cocer y lo comes, pues es simple, no tiene sal, entonces esto, es de esa edad, en esa etapa y otra de las cosas, acá se acostumbró mucho, hasta ahorita hay gente que lo acostumbra todavía tomar el pozol y te lo comes con pescado seco, así como te digo, seco-salado y el camarón seco-salado, ya el pescado lo cosen y ya no se echa a perder, ya con sal y cocido ya no, el camarón con la sal que traía no se echa a perder y sin embargo ahorita el camarón lo compras 1-2 días, no lo metes al refri se echa a perder, porque ya no tiene sal, entonces esos sabores como que se quedaron en el olfato, en la cabeza, cuando de repente lo llegas a probar, te acuerdas de tu juventud, de tu infancia, de tantas cosas.

E: Es el sabor salado y ácido en las carnes oreadas, ¿Le agregaban algún sabor más?

M: Si, picante, ya cada uno le va poniendo, porque hay gente que come picante, hay gente que come sin picante, entonces el picante ya a veces lo agregan después.

E: ¿El amargo no se consume tanto?

M: El amargo no, no está aquí, por lo menos en la casa, la cosa amarga no se da, no se dio mucho para comer, no hay alimentos amargos.

E: ¿En la Juventud, que sabores predominaron?

M: Yo ya me salí de aquí, terminando la secundaria, me fui, entonces yo tuve que probar otras cosas, donde yo llegué a estudiar a Chiapas, la señora que me daba de comer, era mucha verdura, ahí hay mucha verdura, yo los primeros días guácala decía que es esto, dije yo no, esto no lo cómo, que se come esto, que se come el otro, helado, que la verdolaga, que el cilantro, que él no sé qué, que de tal raíz de tal árbol, bueno, poco a poco se acostumbra uno ir comiendo lo que te guste más y ahí vas comiendo, vas haciendo, es variado el sabor, ya es agrió con dulce, ya no es nada más un sabor, dulce, agrio, picoso, pues ya va de todo.

E: ¿Qué vegetales recuerda de su agrado?

M: Ahí lo que me gustó de Chiapas, yo creo que no se da en otro lugar más que ahí, es el chayote que tiene espinas, ese es muy rico, se da ahí, se comen el chayote y se come la raíz, dijera el chavo del 8, las dos cosas, el nopal también ahí ellos comen mucho nopal, por lo baboso uno como que al principio no, después sí, después no muy seguido, pero poco a poco y la señora ahí en donde estuve cocinaba mucho la verdolaga, cocinaba mucho que con pollo que con carne, que con esto, que con una ensalada, bueno entonces te digo, uno aprende a comer de todo un poco.

E: ¿La verdolaga se consume con frecuencia en Unión?

M: No, es muy poco, si lo ha de consumir la gente que ha de venir de alguna parte que ya lo conoce, que ya sabe cuál es, si a lo mejor si lo consume, lo pide en las verdulerías, pero no es que digamos como la papa, el chayote, la cebolla que es indispensable, el cilantro, la hoja de Popeye dijera los chamaquitos, la acelga, pero la verdolaga es de muy poco consumo acá en Unión.

E: Y entonces allá comenzó a consumir de todo, pero más el sabor ácido y dulce ¿En la adultez, que sabor predominó y qué platillos eran de su preferencia?

M: Saliendo de allí, cuando regresaba acá, consumía lo local y ya estando en México, lo único que yo nunca he comido y no es por otra cosa, no me gusta, son los embutidos, el jamón, la salchicha, la mortadela, todo eso, no me gusta, entonces cuando yo viví con mi amigo, pues el sí, mira hazme

un jamón con huevo o vamos a comer jamón con huevo, haz la salchicha azada, toda la salchicha con huevo, que fríe tocino, ahí si yo mejor me hacía el puro huevo porque cocinábamos los 2, en lo que uno hacía, hacía el otro, hacíamos torta, ensaladas, ya de todo estando en México, que ponle crema, que ponle de la Lala, que ponle de la iberia, uno ya aprendió a comer ahora sí cerrada y media de todo lo artificial que hay porque él lo consumía, él comía mucho, entonces yo no era muy de comer eso, pero venía yo al pueblo y ya a comer lo tradicional otra vez y todo.

E: ¿Algo que, en su momento en la adultez, haya dicho bueno lo tuve que consumir y no era del todo de su agrado?

M: Solamente algo que me haya comido sin darme cuenta porque le digo él es de esas personas que si consumía mucho jamón, salchicha y todo eso pero a mí no, yo prefería hacerme un huevo nada más con tomate y cebolla, pero el sí, que le ponía jamón, que le ponía esto, que le ponía el otro, cuando comía un taco en la calle, a lo mejor no era de res, era de chucho, era de quien sabe, nosotros íbamos mucho a una taquería, que rico hacían los tacos, era el único lugar, cuando decían vamos a comer tacos, vamos allá les decía, si es de chucho, de gato, del que sea, pero saben ricos los tacos, en cualquier otra parte no y ahí íbamos a comer tacos de chucho le decía a él.

E: ¿Qué sabor predominaba en la adultez?

M: Digo yo que el acidito, porque ya combinando, haciendo las comidas, como que luego a veces un poco más acidito y ya no consume tantas cosas como consumías antes.

E: ¿Y ahora en la actualidad?

M: Sigo consumiendo el queso, la leche, la crema y los dulces típicos de la región (papaya, calabaza, almendra) pero no diario, 1 vez por semana, porque a veces uno le agarra de chacho, se come de 2-3 días seguidos, lo compras y ya quieres acabártelo en 1 día, pero como mi mamá ya es diabética, uno ya se cuida por lo dulce, ya no comer mucho dulce, ya no tomar el agua muy dulce, con menos azúcar de lo que se pueda, probarlo prácticamente un sabor diferente, a la Jamaica le pones poco dulce es acidito, al agua de limón le pones poco dulce y es acidito, el tamarindo le pones poco dulce es acidito, los sabores ya cambian, lo único que quedó en la lista de la carne seca es la cecina, ese sí todavía se consume acá, se compra, se aza, se come, ese es salado.

E: Entonces sería dulce, salado, ácido ¿El picante no le es frecuente?

M: El picante sí, hay temporadas que le entro muy duro al picante y hay temporadas que lo dejo, cuando estoy con tratamiento, tomando algún medicamento que me diga el médico, mira saliste con un poquito del colesterol alto o tienes un triglicérido, una rayita, dos rayitas nada más, bájale a esto y a esto, le bajo al picante, le bajo a muchas cosas, entonces ahí es cuando cambia uno, pero hay temporadas de que no tengo nada, le doy mucho al picante, yo sí.

E: ¿Cuáles serían los líquidos industriales y naturales que usted consuma y en qué medida?

M: Ya con la modernidad ahorita lo que se consume uno más es la leche de cartón, la leche de caja, eso es lo que consume uno, a veces consumo 2-3 semanas y luego lo dejo y luego lo vuelvo a tomar y de refrescos, yo soy muy poco para los refrescos, de aquí le digo por mí no se vendiera un refresco y de jugos, por lo muy dulce ya prácticamente lo dejé porque sí, no decía que no toma, tomaba mis jugos de preferencia de botella, no me gusta de lata, entonces tomaba jugos de lata, yogurt y todo eso, pero ahorita por la edad y por lo que disque se cuida uno, ya deje de tomar lo muy dulce, los jugos ya no son mi platillo fuerte porque ya es muy dulce, como dicen es la azúcar muy procesada, entonces ya no consumo mucho jugo, mucha cosa que esté dulce.

E: ¿El alcohol?

M: En mis tiempos mozos, en la vela me iba yo a las ocho de la noche y regresaba a las doce del día del otro día, 16 horas tomando cerveza.

E: ¿A qué edad fue?

M: Cuando consumía mucho, sería entre los 30-45 años tal vez, ahorita si consumo todavía pero no como antes, la cerveza si lo pruebo de vez en cuando, se me antoja y voy por mi cartoncito de cerveza, me tomo hasta 6-8-10, como vez que trae 24, me tomo 8-10 cervezas con esas ya estuvo bueno, si viene algún amigo, si nos acabamos la caja entre los dos, pero ya no es del diario, ya no es cada fin de semana, ya es de repente, solamente que de plano esté el ambiente bonito es que me pico y ya no me acuerdo cómo amanece, cuando uno estaba más joven, en fin de semana consumía mucho tequila, mezcal, ahorita no, tiene rato que no lo he probado,

E: ¿Tiene horarios para consumir sus alimentos, para el desayuno, comida y cena?

M: Desayuno entre 9 y 10 de la mañana y mi comida es entre 2 y 3 de la tarde, la cena es entre las 7 y 8 de la tarde, por eso todos mis hermanos todos no, con Metal no te metas, porque él tiene su

hora de comida, su hora de desayuno y su hora de cena, en mi trabajo a las 10 am abro el negocio, en lo que barro, trapeo, arreglo y desayuno de 9 a 10, a las 10 me pongo a trabajar, ya es un buen rato que llevo este ritmo de alimentación, de comida, de desayuno y cena.

E: Es un horario habitual allá.

M: Sí, casi es un horario habitual de los vecinos, a esa hora se come, mi mamá, mi papá, cuando los llevo a las pláticas dicen los nutriólogos mire, la gente adulta es bueno que tenga un horario de comida, desayuno y cena, para que tu estómago se vaya acostumbrando a esa hora, no desequilibres la hora de tu alimentación, porque si no desde ahí empieza el desorden alimenticio, entonces por eso yo les digo mira vamos a desayunar, comer y cenar a tal hora y ya es un ritmo que llevamos.

E: Perfecto, está muy bien, los órganos tienen un horario en el que desempeñan una función especial ¿Usted prepara alimentos o suele comprar comida hecha?

M: Desde que viví en Chiapas en mi temporada de estudiante, ahí me daban de comer, después que me fui a México y ya empecé a preparar mis alimentos y aquí en la casa yo me preparo el desayuno, pero la comida lo prepara mi mamá o mi hermana y comemos, como vivimos en dos casas separadas, nada más atraviesa un patio de 10-20 m y ya vivimos juntos, a veces cuando mi hermana se va al trabajo muy temprano me dice, oye ayúdame a preparar la comida, bueno, ya no abro la estética, preparo la comida y ya me vengo a trabajar, pero ya está hecha la comida, preparo mis alimentos, mayormente como en casa, no como en la calle, porque hubo una temporada en la que comía o tomaba cualquier cosa en la calle y enseguida me daba infección e ir a dar al médico, por eso opte por mejor, dijeran los viejitos un huevo en casa pero hecho en casa, no en la calle.

E: ¿A qué edad fue que le ocurría esto por lo regular?

M: Fue cuando estuve en México, después de que llegue de México me llevó un tiempo adaptarme, porque yo cuando recién llegué había días que yo no comía porque el trabajo era tanto, tanto, era la novedad, yo era el segundo que cortaba cabello en el pueblo, habían días que no comía y después me dijo el médico, si ya tienes un ritmo de comida, por qué no comes a tu hora, desayuna y come a tu hora, aunque no cenas a tu hora o si quieres no cenar, pero come y desayuno a tu hora, ya desde esa vez les dije, nanay, papasito, aquí abro las 10 am, cierro a las 2 pm y abro a las 4 pm y así fue que otra vez empecé a normalizarme bendito sea dios, porque yo era de ir al médico con antibiótico, con el perdón de la palabra, ya me ardía el culo de tanto antibiótico.

E: Qué bueno y qué importante, uno lo necesita, así como uno da un servicio, primero necesita estar bien, para poder brindar también ese servicio.

M: Pudiendo yo comer 5-6 de la tarde, tragas como niña de hospicio, como dicen, comes rápido, tragas, tragas, tragas y al ratito ya están las consecuencias, ya te hace mal, te da una diarrea, te hace mal, prácticamente descontrola tu organismo.

E: ¿Cuándo le toca preparar los alimentos a usted que prepara?

M: A veces pescado, pollo, carne de puerco, sopa, verduras, lo clásico aquí en la casa la cualquier comida es con arroz, un poco de frijol, depende de lo que digan los papás.

E: ¿Cuáles son las emociones (ira, alegría, ansiedad, tristeza, miedo) que predominaron en su niñez?

M: Como uno estaba en su casa, no creo que haya habido algo relevante, mientras no salías y no conocías más cosas, pero lo que sí se acuerda uno, fue de la muerte de mi abuelo, todos sus hijos, nosotros los nietos, como que nos causó un shock y como nosotros vivíamos con él, lo teníamos en casa, recuerdo que le estaba dando de comer y que al estar dándole de comer, él agachó el cuerpo y pues yo creo que entre no sabes qué pasa, no sabes qué hacer llamas a un pariente y mi mamá que estaba cerca la llame le dije, mira mi abuelo que le está pasando, se desmayó, en ese entonces sólo había un médico acá en el pueblo, un pasante, lo fuimos a traer y dijo que a la hora que se desmayó, a esa hora había fallecido pero como uno está chavo, todavía están niños, no sabe qué es eso, pero ver llorar a todo el mundo, ya lo ves en un ataúd, todo mundo desmayándose es cuando entiendes a donde se fue, dónde está, hasta pasando el tiempo, es que te vas dando cuenta de que cuando alguien fallece, lo iban a enterrar y ya no regresa físicamente, como dicen ya espiritualmente es que lo vas a estar recordando, esa es la única emoción, creo de las más fuertes.

E: ¿Cuándo ocurrió que edad tenía usted? ¿De qué murió su abuelo?

M: A la edad de 100 años y no estaba enfermo, se supone que el médico decía que no tenía ninguna enfermedad, no tenía nada, sino que es la edad, no sabemos, ya la edad hizo que el falleciera, así lo manejaban y así lo manejan en la gente adulta, no tienes presión, no tienes diabetes, a veces no tienes nada, entonces como que los latidos del corazón van parado poco a poco como una flor se marchita y ahí queda, andaba yo todavía en la primaria, tenía como 12-13 años cuando pasó.

E: Además de este suceso de los más fuertes ¿Cómo era su convivencia y el estado emocional en el que usted solía estar en la niñez?

M: Vivimos en un pueblo, no creo que se sea tanto el estrés, preocuparse porque uno estaba acostumbrado a no haber diversión, tu papá no te regañaba de vez en cuando, te pegaba, pero no, no hay, no es como ahorita que ya hay muchos medios de comunicación, ya hay tantas cosas que cuando privas algún niño, no ves la tele, no juegas el celular, que hacen sus berrinches, nosotros salíamos a correr, salíamos a jugar íbamos a la escuela, regresábamos, no creo que haya habido otra emoción fuerte, hasta ese entonces hasta la muerte de mi abuelo.

E: Hasta la muerte de su abuelo, ¿cómo recuerda que era usted?

M: Yo mucho tiempo, fui muy tranquilo, fui muy calmado, ya dijera aquel me destrampe y ya me aloqué, y ya hacía cuando trabajaba y estudiaba, o sea uno como dijera aquel, ya abrió los ojos, ya sabe un poco más, en la adolescencia es cuando uno cambia, porque la secundaria estudié todavía acá y todavía el ambiente de jugar, de salir, de estar en casa y todo era lo mismo ya al salir de casa es cuando ves otras perspectivas, como dicen.

E: ¿Qué emociones se presentaron en la adolescencia?

M: El ojo alegre que uno tenía y que todavía hasta ahorita te mueve el tapete, es cuando nosotros cumplíamos años, mi mamá nos hacía de comer, nos hacía algún postre, algún dulce y eso todavía lo tenemos de costumbre en casa, cualquier cumpleaños de alguien, hay que hacer comida, ahora ya hay pastel, ya hay piñata, cuando estaba más chamaco, más joven, mis hermanas fueron después de mí, era hacerles su piñata, ya me metí a hacerles sus cumpleaños, ya había una señora que hacía pastel, nos arreglamos para a comprar un pastelito, hacerle su piñata esas era las emociones del niño, de mis hermanas, el mío de estar ahí con ellos, hacerle su fiesta de cumpleaños.

E: ¿Cuántos hermanos son en total ustedes? / ¿Vivían todos en casa?

M: Ocho, sí, en ese entonces estábamos en casa, ahora sí se distanció la familia, porque uno en Monterrey, otro en Coahuila y las que viven aquí, no viven en la misma casa, viven retirado.

E: ¿Qué emociones estuvieron presentes en su juventud?

M: Yo creo que entre la emoción y el miedo, fue cuando me fui a estudiar a Chiapas, estaba recién egresado de la secundaria y uno no tenía ese don de estar saliendo constantemente, ir acá, ir allá,

no conocías más que el pueblo, no salías, no sabías cómo era el comportamiento en otra parte, yo me fui a estudiar la prepa y ahí estudié 5 años, ahí es donde uno ya aprende a hacer cosas diferentes, aprende a más o menos a darse cuenta lo bueno, lo malo, lo que debes, lo puedes hacer, lo que no puedes hacer, al principio de la escuela a la casa, de la escuela a la casa, ya poco a poco te vas abriendo, salir a pasear, salir con los compañeros ir a echarte una vuelta ya para conocer más, para arriesgarse, para saber, entonces yo me imagino que entre la emoción y el miedo, porque no sabías a lo que ibas o cuando salías a caminar con alguien, salías con tus amigos a pasear, no sabías que te ibas a encontrar, uno no es gente que hubiera salido mucho, cuando salí, salí de golpe, no es que hayas ido 2-3 veces ya más o menos te das una idea a dónde vas.

E: La emoción, además del miedo ¿Qué emoción podría ser, entusiasmo, alegría por conocer?

M: Ándale sí, así puede ser, porque ibas a algo desconocido, ni sabías que ibas a comer, ni a dónde ibas a dormir, ni cómo te iban a tratar, ni cómo ibas a tratar a la gente, la preparatoria es diferente, ves a chavos-chavas grandes, a unos más abiertos, más diferentes a uno, tú todavía estás con el miedo, como dicen viene uno de pueblo, de rancho, ves a otros destrampados, ahí valiéndoles y poco a poco el ambiente es el que te va jalando, te va formando, te va haciendo.

E: ¿Usted tuvo una orientación o una guía de personas que lo acompañaran para que usted se sintiera con el menor miedo?

M: No, ahora si yo llegue a donde llegue y dijeron a tantas cuadras está la escuela de ahí fueron me escribieron, me acompañaron y de ahí listo, ya yo era el que iba a la escuela yo salía, el primer año de la escuela a la casa, después ya me salí a otra calle, ya me atreví a salir a caminar, ya me atreví salir a conocer, era diferente, ya caminaba, ya salía, ya fue un poco más abierto.

E: Entonces, en esta juventud fue de pasar del miedo a abrirse un poco más y dentro de ese abrirse en usted, ¿Qué otras emociones (ira, melancolía, ansiedad) recuerda estuvieron presentes dentro de estas nuevas experiencias que tuvo?

M: Eran alegrías, porque ibas conociendo cosas diferentes, ibas tratando con gente diferente, ibas viendo algo diferente, lo malo es que como en uno no había malicia, no estás acostumbrado a hacerle mal a los demás, a mentir, a esconder, a veces hasta sales perjudicado, a nivel Prepa ya es más cabrón con los compañeros porque te agarran en plan de broma y si no te gusta, como te dicen, te van agarrar de tu conejito, entonces me fui adaptando al grupo y ya los tratas igual que ellos, ya

ibas escogiendo lo que te gusta y lo que no te gusta para ir formándote, conozco esto, conozco el otro, es cuando empiezas a distinguir, a ir formando tu persona, tu criterio, de niño no era así porque estás en casa, estás con los papás, con los hermanos, todos en el mismo barco jalando por el mismo lado, pero ya cuando uno se empieza a despartar de los papás, ya hay cosas que ves si son buenas o malas, cosas que tienes que preguntarle a alguien si es bueno o malo, acaba uno de morir y nunca termina de formar su carácter, su personalidad.

E: Sin embargo, fue en la juventud cuando usted tuvo mayores respuestas a cómo actuar desde su persona y hacia los demás, recapitulo, en la Juventud fue el miedo y la alegría, ahora bien ¿Qué emociones fueron las más dominantes en su adultez?

M: Ya no sabía ni por dónde empezar ni de donde terminar, nosotros tuvimos un problema familiar, una sobrina de mi papá, le pidió toda su herencia, sino que lo dejó en la calle, entonces fueron 17 años de vivir en el juzgado, de que el abogado, el juez quiere esto, llega un momento en que ya estaba tenso, yo era el que ya trabajaba, el que ya me defendía, dirían mis papás ya sabes leer y escribir, yo era el que corría, el que hacía, que citas en el juzgado, en el juez de los familiares, en el juez de civil, son problemas de herencia y fueron 17 años de tortura, cuando algún amigo o alguien me dice vamos a pelear la casa, les digo mira lleguen a un acuerdo o mándalo a la chingada, yo lo viví 17 años y es difícil, te acaba psicológicamente, emocionalmente y económicamente y si tú tienes esa madurez para estar controlando a tu familia por qué a raíz de eso, yo siempre he dicho tiene que haber uno en la familia con la cabeza fría para que sepas dirigir, hacer y decir las cosas, porque si todos vamos a gritar al mismo tiempo, no va a haber solución para nada, a cada cambio de juez era un desmadre y medio, yo no deseo que nadie viviera eso, en vida denle lo que tengan, cómanselo y gástenlo para que no el día de mañana, quieras o no, habrá un hermano, un pariente que no alcanzas a comprender si es odio, si es rencor, si es venganza, tú no sabes porque es tanta la maldad que te hace, que te daña, qué quieres o no sales perjudicado, dirían los viejitos, las consecuencias son ahorita, como uno estaba más joven, era el dolor y la alegría porque recién volví a llegar, hoy era un pleito que estábamos en los juzgados agarrados del chongo con los jueces, a pocos días que hay una fiesta, una boda, que trabajo, que termino de trabajar, voy a la fiesta, a la boda, voy, tomo, hago, regreso, bailo, en parte olvidas la tragedia por un momento, te diviertes, pero a los 7-15 días te llega la notificación del amparo, entonces vuelve otra vez el trauma de estar ahí peleando y haciendo, ahora sí 17 años de la vida perdidos, llega un momento en que explotas

y cuando explotas es cuando te sale la ira, por qué te desquitas con el que esté enfrente, eso a veces pasa, porque es una situación dolorosa y molesta.

E: ¿En esos momentos sentía ansiedad?

M: No, esos tiempos a mí me valía un comino, ahorita me decían algo, yo al rato le daba vuelta a la hoja y los manda a la chingada, yo soy una de esas personas, no es que regaña a la gente, no hablo despacio, yo hablo fuerte, es mi forma de ser, al hablar fuerte yo no estoy agrediendo a nadie, pero cuando me enojo y siento que ya estoy a punto de explotar, lo que hago, me retiro y me voy, listo, ya no me quedo, porque sé que a lo mejor explote y me vaya mal.

E: Cuando usted se apartaba ¿Cómo podía liberar esa ira?

M: Esa tensión que tienes lo liberabas, si estabas en tu casa te ibas a alguna parte a acostarte y si estabas en los juzgados, salía afuera a caminar un rato, despéjate y regresas tranquilo otra vez y como es esta etapa en donde te vale madres todo, una etapa en el que son los años mozos, los años gloriosos porque es una etapa en la que ni eres muy grande de edad, ni eres muy grande de cuerpo, después terminó todo eso, ya lo mandé a la chingada, eso tendrá como unos 10 años que ya lo dejamos por la paz, acabó el pleito, le digo a mi papá para que sigas peleando, déjase todo y punto, eso es lo que ella quiere, pero no es de ella, es mío, mi papá me lo dejó, bueno pues ya, no se lo va a llevar, yo ya no voy a gastar ningún peso, están mis hermana estudiando, le dije a dios no me voy a volver rico ni pobre y voy a estar feliz, voy a vivir tranquilo, voy a dormir tranquilo lo poco o mucho que gane lo voy a disfrutar a que yo esté ahí, que me llamen, oye necesito tanto, quiero una firma y con los benditos abogados, son copias de miles de pesos, no son copias de 50 centavos de \$100, a mi esa vez me tocó una copia de \$500 de \$600 de \$1,000 porque todavía no estaba devaluado el peso, entonces, para los benditos abogados las copias son miles de pesos, le dije no hasta ahí y chingar a su madre y ahí fue que ya se liberó uno de esa situación, pero cuando te vive en mente, lo recuerdas, molesta, te gana el coraje, pero poco a poco lo supera uno, claro no se olvida, pero uno lo va superando.

E: Coincido en ese entonces con sus años mozos que era cuando usted tomaba con frecuencia.

M: Todos los fines de semana, había bodas, había 15 años y yo trabajaba de estilista, peinaba, arreglaba y luego si es conocida la familia, oyes Metal regresa a la fiesta, regresa a la boda, bueno voy y era de las temporadas de velas, que con el compadre, que con la comadre, que con la amiga,

que con el amigo y ya ves que aquí se acostumbra que el cartón, que la limosna, a veces eran 9-10 de la mañana venía yo llegando de la casa de la vela y como eran los años mozos tomaba y no me emborrachaba, tomaba y no me perdía, pero poco a poco de tanto uno empezó a perderse, yo le digo, ya no tomaba la cerveza, ya la cerveza me toma, ya le fui cortando poco a poco, sí voy, me divierto, bailo, grito, hago mi reventón, pero ya no es con tanta cerveza, tanto alcohol, ya es menos.

E: ¿Considera que el problema familiar que tuvo guarda relación con su alto consumo de alcohol, en sus años mozos?

M: No porque la alegría de la fiesta es lo que te hace que tomes si es que tomas y luego también dejé de tomar una temporada como cuatro años, no probé ninguna gota de alcohol ni nada, iba a las fiestas, cuando era el problema de los juzgados, iba, venía, comía, me ponía a trabajar, me invitaban a una boda iba, a unos XV años iba, pero no tomaba y después volví a tomar otra vez y después dejé de tomar un año, por ejemplo, ahora llevo casi 2 años que no tomo, pero ya con los 21 días de la otra vacuna es que ya le vamos a dar vuelo una temporada.

E: Entonces es algo que ya solía hacer tiempo atrás, ¿Esto lo hace con algún objetivo?

M: La verdad, no sé si me he puesto un condicionamiento, pero a veces digo, ya no voy a tomar y me divertía, iba a las fiestas, a bailar, a divertirme, 2 años en la vela San Isidro no tome y todo mundo se sorprendía, oyes y tú por qué no estás tomando, no les digo, tomen ustedes diviértanse, yo me estoy divirtiendo a mi manera, no quiero tomar, ya al siguiente año, cuando me vieron, y ahora qué, pues ya estoy tomando, por eso te digo que por temporada, cuando a uno se le antoja, no es porque haya hecho algo malo, me haya sacado de pedo y haya hecho un desmadre y me dicen no o dejas de tomar, no simplemente lo dejo y lo retomo, no es problema, ahora que ya me toma la cerveza, ya me mido, ya soy más considerado, ahora sí ya me tomo un cartón, antes no, me tomaba 5 o 6 cartones, alrededor de 20 años, hice mi cumpleaños todos los años y todos los años era tomar, comer, embriagarse hasta decir basta, yo siempre les decía, pasen, entren, si quieren traer bueno, si no quieren traer también, pero cuando yo les diga esta es la última cerveza es porque se me van largando, ya se acabó, yo no voy a seguir endeudándome como unos ya se acabó, vamos a otra parte, no, no, no, yo en mi casa se acabó y listo, hasta el próximo año, si dios quiere, por eso de todo uno más o menos aprende y maneja sus emociones.

E: ¿Esta situación le ayudó a manejar de mejor forma sus emociones o sucedió lo contrario?

M: Yo creo que ahí uno aprendió a manejarse, a tener ese moderamiento en las cosas, en ese entonces era catequista en la Iglesia, tenía mis talleres bíblicos, de Psicología, teología y eso te ayuda a controlar tu personalidad, tu ego, porque si no hubiera un apoyo de ese lado, por eso hay chavos que se pierden, otra de las cosas, somos trabajadores, hasta ahorita pertenecemos a la congregación de los coros de la parroquia, en ese entonces el sacerdote era del pueblo y sabía del problema, los 2 nos sentábamos a platicar, uno se desahoga, tienes que platicar, tienes que decir lo que te está pasando, eso ayuda a que uno vaya aprendiendo a manejar sus emociones.

E: ¿En la actualidad que emociones predominan en su vida cotidiana?

M: En la actualidad ya de todo, ya nos da risa, uno amanece que le duele aquí, que le duele allá, el año de los nunca le digo, porque nunca había tenido, a raíz de toda esta situación, entre emociones, malos disgustos y malos ratos, no sé la verdad, hasta ya se me olvidó, tiene como 5-6 años que salí hipertenso, soy hipertenso con la presión alta, como que también te da un jaloncito de orejas por ahí, que debes de aprender a manejar, a controlar y últimamente ya en estos días, a raíz de la pandemia, lo que me estuvo tirado un buen rato es la ansiedad, el psiquiatra dice que se cura, porque yo estuve 3 meses en tratamiento (medicamentos) psiquiátrico con un neuropsiquiatra y con el psicólogo, con ambos y además con los talleres, son emociones que tengo que aprender a manejar para que no me gane la ansiedad, cuando empecé con este misterio, con este problema, yo me sentía cansado, yo me sentía algo deprimido, me sentía triste, tenía que echarle muchos kilos para que no se me viera mal, no me viera agüitado, pero era un esfuerzo tal vez hasta sobrehumano para no darle mala cara a los demás, primero fui con un alergólogo porque me hinché, después fui con un médico general, bueno me hicieron de todo, me hicieron muchos estudios, hasta que una persona me dijo, por qué no vas a ver al psiquiatra, le digo, el psiquiatra es para los locos, bueno pero puede que yo esté loco, eso no cabe duda, entonces cuando fui, me dijo, mira es que son muchas emociones, es por el estrés por lo que estás así, le digo pero si yo soy una persona alegre, me gusta la fiesta, me gusta la pachanga, voy tomo, hago barbaridad y media, si dice, eso mismo, ya tienes un año encerrado y eso la tensión de la casa, de la familia, de tus papás, todo eso hace que tu vayas acumulando todo eso y llega el momento en el que explotas, tiene que explotar de alguna manera, ahorita ya no es como antes, antes te echabas un berrinche hoy a lo mejor y se te quitaba, ahorita ya tienes que ser más precavido en muchas cosas, yo creo que ya se acumuló todo o ya buscó la salida porque yo he platicado con una amiga dice que ella cuando

padeció de la ansiedad, le daba mucho por comer, a mí cuando las emociones me ganan o algo que esté pasando me llega a tocar en el clavo, hace que respire muy rápido y que se me vaya el aire, el psicólogo me dice que es algo que yo debo de controlar las emociones, ahorita cuando me pasa algo yo siento que se me va el aire, tengo que salirme de donde estoy, tengo que estar fuera y platicar, a mí me diera gusto platicar con alguien que no conozca, con alguien que no esté conviviendo cada rato al día, porque siento que en ese momento baja la intensidad de la respiración, ya estoy tranquilo pero cuando estoy con la familia, eso hace que me acelere, cuando yo me acelero me salgo, me vengo a mi casa, salgo un ratito a la calle, me trató de tranquilizar.

E: Ver la manera de cómo usted vuelva a respirar a una frecuencia más tranquila.

M: Sí, diría una respiración normal, hace días murió un primo, estaba en la casa normal y de repente me hablan oye que falleció y que todo, al momento de que me lo dijera a mí, nada más le digo, no sé si porque estaba la tía cerca o porque estaba el mueble me detuve del mueble, sentí que en ese momento se me fue la respiración completa, a veces eso es lo que quiero volver a regresar con el psiquiatra que tenga nada más para otra consulta, quiero ir y platicar, porque me pasó, por qué me pasa, por eso últimamente cuando los amigos dicen se murió tal, que se muera, que se vaya, o sea como que a veces no le doy importancia porque si yo me centro en el problema, lo primerito que me va a hacer es eso, a veces sí me da miedo, me causa como órale que madre.

E: ¿Qué sucesos y con quienes a usted le genera tensión? Por ejemplo, ¿Qué ocurre en una situación que lo rebasa por momentos?

M: Al principio de la pandemia empezó normal, pero la bendita tecnología es la que o te mata o te acaba definitivamente, yo tenía muchos canales de noticia en mi celular y a veces me pasaba un buen rato viendo las noticias, entonces si el coronavirus esto, que tomate esto, que haz el otro, que matate esto, que no te vayas a tocar, que no vayas a hacer, todo eso fue lo que se acumuló tal vez y como ya no volvimos a salir, ya no sale uno hacer su vida social, lo que se te plazca hacer, ya no salía, hubo una temporada que no salía ni a la tienda, fue tanto el miedo que yo me hubiera contagiado o me fuera a contagiar por estar propenso, ahí entra lo psicológico, tú automáticamente te estás autodestruyendo, como me dijo, ve haciendo tu vida normal, vete, platica, salte, pero toma tu distancia como dices, 2 m de distancia, usa tu gel, usa tu cubre boca, ven si no quieres venir en el autobús cuando viajas ven con 2-3 personas en un taxi, paga la diferencia, en ciertos momentos que hay algo serio, por eso la tecnología a veces es para ayudarte o para chingarte, de repente que

fulanito acaba de fallecer o fulanito necesita esto, cómo que te da el golpecito, te toca y como que te achicopala, yo creo que después de que tome el medicamento me pasó así, yo estaba en ese pensamiento de mucho cansancio, comía y era lo mismo, me salía y era lo mismo, no había un sentido común de cómo cortar el cansancio, a mí lo que me traumo, me hizo mal es que el cansancio no se me quitaba, de sentirme mal, de estar adolorido, de estar de un análisis a otro y cuando me hinche, fui al alergólogo, después otro médico me dijo, te voy a mandar con un internista a ver que tienes, ahí me dijeron, mira, vete a ver a un neuropsiquiatra a ver qué te dice, entre todos los problemas, te mata el coronavirus o la ansiedad.

E: Hay muchas opciones de cómo lidiar con la complejidad de situaciones que tenemos presentes en nuestra vida cotidiana. Con el tema de las noticias, se recomienda consultarlas solo 1 vez al día y de una fuente confiable, los noticieros suelen exaltar las emociones, el miedo y la ansiedad, por ello revisar un artículo de corte académico-científico.

M: Las vacunas tienen una página, mejor lee el artículo de la vacuna, lee sus efectos y no hay problema para que lo vas a escuchar en las noticias, ellos lo acomodan a su manera, a diferencia de la página de AstraZeneca, Sinovac, Pfizer, ellos son los científicos que lo hicieron, ahí viene toda la información, por eso ya no escucho las noticias, porque empiezan a invadirte, hace que uno se sienta y se ponga mal, como uno tiene familiares, amigos, compadres, gente allegada, que estimas, que respetas, que por algo le tienes cierto aprecio y de repente oyes que el otro, ahí es en donde te saca de tus casillas, yo era una de esas personas que a la única hora que me siento es a la hora de comer, de ahí todo el día estoy moviéndome para acá, para allá, haciendo mis barbaridades y medias, con todo esto ya me da una flojera, un cansancio, hay ratos en los que me acuesto 1 hora, media hora y en ese tiempo siento que descanso, me relajo un poco más y me vuelvo a parar, si estoy trabajando y no hay trabajo, ya me voy a acostar y siento que así me relajo y si la verdad, es lo que necesita uno, estar relajado, pero con tanta tensión uno, sale por aquí, sale por allá.

E: Usted fue diagnosticado con hipertensión hace 6 años aprox., de ese tiempo hasta la fecha, ¿Qué es lo que más le genera tensión física-emocional?

M: Yo creo que tantas emociones, tantos problemas que uno tuvo, ahora con esto de la pandemia está saliendo, un rebrote de todo eso que tenías guardado, todo lo que te incomodó, hay cosas que a veces te molestan y no le das importancia, pero si te queda ese clavito, se van acumulando y llega un momento donde explotas y todos los clavos van sacando su puntita y ahí se juntan todos, lo que

uno no puede asegurar es que cierta cosa es lo que te hace pensar, pero sí, por ejemplo, rara vez voy al mercado, no es mucha gente que digamos, muchísima bruto, como los mercados de Juchitán pero sí hay gente, como que cierto respeto, por qué están amontonados y si voy, rapidito compro y salgo lo más rápido que pueda, voy al supermercado, a la tienda de autoservicio rapidito lo que voy a comprar, lo que jalo, pum, pum y órale, procuro no estar si fuera posible ni cinco minutos dentro de las tiendas, la mente es cabrona y la mente es hija de la chingada madre, a veces pasa que toda la familia tuvo covid, apenas acaban de salir, apenas están bien, ah, bueno, bendito sea dios, gracias a dios y no murió ninguno, bueno pero de repente vas en la calle y te encuentras a uno de ellos como es un pueblo, conoces a toda la gente, entonces ves a esa persona como que te pasa en la mente, te pasa ciertas pendejadas, hay ciertas cosas, como dijera los viejitos es la novedad del momento, pues eso hace que se tense y creo que en la parte de la tensión es que trae a uno así, mis papás ya están grandes, entonces yo cuando salgo, lávense, háganse, cuídense, no vayan a tocar aquí, no vayan a hacer esto, son gentes que por la edad muchas veces ya no es conveniente pelear con ellos, o a veces les digo, mira levántate, lávate las manos, el vaso que uses ponlo en el fregadero, no lo vuelvan a usar, hay ciertas cosas que por la edad vas simulando diferente, entonces el conjunto de todo eso, es lo que a veces uno explota, uno se siente mal, quisiera salir gritando, llorando, se tiene uno que aguantar, a veces veo que gente prepara las fiestas, que un convivio de 10-12 gentes, que estén tomando y con su música bailando, como que también todo eso en conjunto te afecta, porque se supone que no se puede, la autoridad está diciendo, mira no hagas esto, cuídate, lávate, guarda tu distancia, usa tu cubrebocas, haz esto y ves que los demás están quitados de la pena tomando, bailando, comiendo botana, haciendo, como que te tensa, me quisiera ir de acá, pero a dónde chingados vas, a lo mismo, tengo una tía que vive en México, me dice hijo cuando tengas tu próxima vacuna, espérate 20 días y te vienes unos días acá, si acá me da miedo que se me acerque uno a un metro, imagínate allá en el metro, en el transporte, en salir a comprar, es una aglomeración de gente, no está la condición de que ya puedes viajar, bueno, puedes viajar, hay gente que viaja, que se arriesga, pero hay que tener precaución, hay que tener cuidado, el psiquiatra dice como éramos, somos gente alegre y estamos en una edad en el que las pachangas, las fiestas, los desmadres, las cosas que uno hace de su vida personal, te sentías a gusto como la estabas manejando, de repente te truncas, ahí es donde las emociones las aplastan en la basura, porque te cortaron de jalón, te cortaron de un trancazo porque no hay fiesta y es la costumbre en la región, de repente se detiene todo eso, es un cambio brusco en la vida de uno, por

ejemplo la gente adulta de 60 años para arriba, son gente que ya vivió, que ya está acostumbrada a estar más tiempo en casa, con esta pandemia ellos también se sienten acorralados, por lo menos 1 vez al mes salen, van a una fiesta, a una comida o salen un rato y esto ya los hace estar encerrados, y la gente adulta que ya no sale, me imagino que también los ha de lastimar, los ha de perjudicar, pero en esta etapa que estamos viviendo nosotros, estás acostumbrada a ir acá, ir allá, a hacer esto, hacer el otro, y de repente te dicen te tienes que encerrar un mes, tienes que hacer tu cuarentena, viene otra cuarentena, como dijera las sagradas escrituras 70 veces 7 y es toda la vida, no es fácil, si yo estuviera en la Ciudad de México, a lo mejor no me perjudicara, porque el espacio y el ambiente te hace así, así estás acostumbrado, pero llegas aquí y es una vida diferente, una vida alegre, al aire libre, una vida de correr, saludar, hacer, sabes que no salgas, no toques, no abrases.

E: De acuerdo, continúo ¿Existe alguna emoción que sea dominante en la familia?

M: Aquí nosotros estamos en una etapa que podemos decir que toda la familia está bien, porque siempre se dice que mientras exista la cabeza de familia, uno si está en sus 5 sentidos de responsabilidad, porque cuando ya falta la cabeza de la familia, ahí es donde mucha familia se separa, se pelea, dijera un viejito, tienes te joden, no tienes, también te joden, la dicha hasta ahorita como mis papás están vivos, la atención es hacia ellos, llegas los saludas, los ves con felicidad que están vivos, en este momento te puedo decir que es un círculo vicioso llegas, saludas, cómo estás, bien, bueno te traigo esto, un apoyo para ti, en ese círculo todavía está cerrado, el manejo es el mismo círculo, no se abre, prácticamente ellos son nuestro círculo ahorita, cuando alguno de ellos haga falta, ahí es en donde cada quien va a dar a conocer su personalidad.

E: ¿De qué órganos se enferma con más frecuencia usted y su familia?

M: Hasta ahorita, bendito dios todavía me siento bien, nada más de la presión, del Bazo-páncreas, mi mamá (84 años) es diabética, alrededor de 26-27 años, padeció una taquicardia y estuvo en tratamiento, 1 hermana y 1 hermano son diabéticos, mi papá (86 años) está operado de un riñón, ya nada más tiene uno y también de la vejiga, se operó de la próstata, hasta ahorita ninguno se ha operado de la vesícula, ni la hernia, ni el apéndice.

E: ¿Cuál son sus antecedentes familiares de enfermedades crónicas?

M: Por parte de mi mamá, ella es diabética, pero sus padres no lo fueron, sus 3 hermanas se volvieron diabéticos, cuando fallecen, fallecen de un infarto, cuando los llevan a realizar el estudio,

los médicos dicen que el corazón es el que falla y en lo que estén recibiendo su tratamiento, a veces se pone mal, a veces se ponen bien, casi en toda la familia de mi mamá, se han muerto de un infarto, le da su tratamiento, ya están 1-2-3 años más, la estadística más alta es que han fallecido de un infarto, mi abuela vivió 93 años y mi abuelo murió como a los 70, por parte de mi papá, el abuelo murió de 100 años y me abuela murió como de 60, desde hace 2 años, 2 hermanos son diabéticos y yo hace 5-6 años padezco de la hipertensión, una que otra vez cuando pasan las fiestas de mayo, un poquito el colesterol, pero no es crónico, es nada más por el exceso de comida y de vida, ya después, con un tratamiento, se calma, se controla y ya.

E: De acuerdo ¿Cuáles son las enfermedades que predominaron en su niñez?

M: La verdad es que cuando uno estaba chamaco no se enfermaba mucho, yo pienso que, hasta muy joven, todavía uno era sano, por lo menos nosotros, no padecí de alguna enfermedad, sí, a veces comía algo que te hacía mal en el estómago, 1-2 días que te sientes mal ya te llevan al médico, pero no es frecuente, así muy rara la vez que pasé y todo eso.

E: A veces no hay y está bien ¿Cuáles son las enfermedades que predominaron en su adolescencia?

M: No, hasta ahí va todo bien, era la etapa de la primaria, la secundaria, que uno no se enfermó, bendito dios nunca me dio una enfermedad crónica o algo que me tuviera en cama.

E: De acuerdo ¿Cuáles son las enfermedades que predominaron en su juventud?

M: Lo que en este tiempo sí más o menos me desubico y me descontrola, era a veces cuando yo comía tarde o me daba infección estomacal, que se me pasaba la hora de la comida o comía ya tarde y comía mucho, el resultado era terrible, hasta que ya me acomodé a trabajar, ya tuve un horario de comer, un horario de todo y eso ya no fue problema, descontrolaba mi alimentación, estuve en México, estuve en Chiapas, ahí ya comías de todo, como que el estómago no estaba acostumbrado a la cerrada y media, a veces habían cosas que te caían mal y qué te hacía mal.

E: ¿Qué tan frecuente le sucedía? ¿Usted cómo se sentía en ese entonces? Recuerdo que en la emocional había alegría, pero también había miedo.

M: Ajá, no me sucede seguido, pero a veces sí, hubo una temporada que cada mes, cada 2 meses, de tanto antibiótico, me decía el médico, cuídate, pero si yo no como grasa, no como mucha sal, hasta deje de tomar una temporada, pero me dice, es una descompensación de los alimentos, ya de

ahí dije, voy a agarrar un ritmo de comer a cierta hora, de cuidarme porque si no voy a seguirle y al rato voy a estar mal y ni yo mismo me lo voy a quitar, después lo superé, lo dejé.

E: Recuerdo que cuando llegó a Unión y comenzó con su estética, hubo un momento en el que usted decidió tener sus horarios fijos y respetarlos, para trabajar, comer, descansar.

M: Sí, de ahí empecé, a veces cuando te tomas algo que te hace mal o algún alimento que está mal y te da una infección, ahí sí, pero ya no es de costumbre, cada 1-2 meses, gracias a dios con esta edad, se cuida uno más que antes, ya es más precavido para comer, ya no fácil dijera.

E: De acuerdo ¿Cuáles son las enfermedades que predominaron en su adultez?

M: A los 40 y tantos me dio varicela, me dio de chico, pero no sé por qué me volvió a dar otra vez, me cuide y ya no me pasó nada, yo creo que a los 50 años fue que resulte hipertenso, cada año me mandó el médico a hacer mi estudio de la próstata para ver cómo estás, tenía lo normal, dice que debe uno de tener a esa edad, es hasta 2.5 de oxígeno prostático, yo salí con 1.7, dice estás dentro del límite de lo normal, este año es el que no me lo hice por lo de la pandemia, porque me dio miedo ir al hospital como que le tengo pavor ir a los laboratorios, ahora sí, este año no me lo hice, pero estoy pensando hacérmelo a ver cuándo, no sé.

E: ¿A partir de aquí en qué orden se fueron presentando cada uno de sus padecimientos?

M: Ya tiene mucho rato que uso cubre bocas, hasta cuando yo estaba en México, por el frío de la mañana, a veces me hace estornudar mucho, dicen que es alergia, entonces al usar el cubre bocas no respiro el aire de la mañana, no respiro la humedad, no estornudo, entonces cuando me levanto temprano para hacer la limpieza, a barrer cuando hay mucho polvo, aquí en Octubre-Noviembre-Diciembre, uso cubre bocas y por eso siempre compraba la caja de cubre bocas quirúrgicos hasta que con la pandemia y con esto del encierro, me hinché de los nervios, la alergóloga dice que el cubre bocas quirúrgico trae un polvito especial que bloquea, lo que respiran los médicos cuando están operando, entonces lo frío del quirófano, eso hace que el polvito congele las bacterias, me dice como sudas, todo ese polvito se vuelve sudoroso, entonces cuando te limpias, a lo mejor eso fue lo que te hincho, pero sí en todos los estudios que me hicieron no me salió nada, me hicieron estudios de la orina, de la sangre, de la popo, primero me dijo que era para verificar la parte interna del cuerpo para ver cómo estaba, si no tenía algo que me lo provocaba por dentro, pero no, entonces dice es superficial, nada más es por fuera, como 3 meses estuve en tratamiento y luego fui otra vez

y me dice, ahora te vas a tomar la pastilla una diario, como lo venía tomando y luego le haces 1 día sí y 1 día no, 2 días sí, 2 días no y así hasta que lo dejes definitivamente y a ver si no te hinchas, eso lo dejé de jalón, ahí lo mande a la chingada, pero sí siempre la duda, será que me voy a hinchar o que no me voy a hinchar, por eso dijera kalimán, la mente es la que domina todo y cómo haces provocas las cosas digo yo, lo dejé, ya no me hinchó.

E: El pensamiento constante de hincharse de nuevo lo relacionó con el uso que le daba a su mente.

M: Yo digo cómo, ahorita hay infinidad de modas, yo lo uso de tela, los mando a hacer, ahora que nos vacunaron, no nos dejan entrar con el cubre bocas de tela, tiene que ser un cubre bocas de K95 o de esos que traen una manguerita, tuve que llevar uno de esos, pero a veces es el miedo, me dice mi hermano no úsalo, no estés pensando que te va a hacer mal, bueno le digo, pues ya lo uso.

E: ¿Qué partes de su cuerpo se hinchó? / ¿Eso le duró mucho tiempo?

M: La cara, en donde nada más uso el cubrebocas, alrededor de la nariz, debajo de los párpados, los cachetes, la barba y la papada, me duro en lo que estuve tomando tratamiento, no sé en qué tiempo me dejó, porque el tratamiento lo tomé tres, cuatro meses.

E: ¿Usted considera que se haya debido a algo que usted tenga, esa intuición, ese pensamiento, esa noción de que podría haber sido por esto?

M: Yo creo que como ya estaba iniciando la pandemia, en parte creo que fue los nervios, de la enfermedad, en lo que te acostumbrabas y que te decían que esto que lo otro, por aquí, por allá, yo creo que, si me hubiera hinchado ahorita, me mata, ahorita con la cepa, ya no sabes, ni que te va a dar, que te va a pasar, entonces fue al principio, la pandemia empezó en marzo del 2020, yo empecé a ponerme mal en abril, estuve en tratamiento de mayo hasta agosto del año pasado.

E: ¿Hubo presión en ese entonces de que tenía que realizar todo tipo de cuidados?

M: Sí y como dice la doctora, a lo mejor ha de ser parte del cubre bocas, porque como hay temporadas que suda uno y ahorita que sudas y traes el cubre bocas, te lo quitas para limpiarte y luego aquí con el calor, hay días que como ayer el calor estaba pero infernal, lo bueno es que no nos tardamos mucho en la fila, un amigo me saco mi ficha y a las 8:00 am ya me estaban vacunando, muy rápido, le digo como vacunan a los pollos de granja, pa, pa, pa, pa, órale de 50 en 50, ahora el que sigue, el que sigue a las 12 o 1 pm, ya habían terminado 1600 vacunas.

E: ¿Tuvo algún nombre que le comentaran sus doctores sobre la hinchazón que tuvo?

M: No, lo que me prohibió la doctora es tomar refrescos, comer golosinas, nada de productos enlatados, jamón, salchicha, todas las frituras me dice no lo comas porque trae mucho colorante, le digo yo no tomo, en mi vida el peñafiel es mi único refresco en agua mineral o de sabor, en lo no concuerdo, siento que no me pasa, son los productos que vienen enlatados, una hamburguesa y un Hot dog no lo cómo, porque me da asco, las salchichas, la carne fría que le ponen siento que me caen mal, prefiero los productos que vienen en botellas de vidrio, dice y si en los 5 meses no se te pasa, vienes y te hacemos la prueba de las agujas, ahí ya te va a señalar que es lo que tienes, pero bendito dios que ya no llegue ahí hasta el día de hoy.

E: De ahí la ansiedad, ya se venía presentando junto con el cansancio.

M: La ansiedad fue después de eso, en Diciembre-Enero de este año me sentía muy cansado, muy mal, fui al médico, me hicieron un chequeo general, tampoco, me volvieron a hacer otros, ya al tercero es que decía, bueno ya qué es, me decía, no tienes nada, pero por qué, yo siento que voy bajando de peso, me siento muy cansado, bueno, te voy a dar vitaminas, después me recomendaron, ve con un psicólogo, ahorita aquí en la clínica no hay, y ya me dijo una maestra ve con la psiquiatra allá en Juchitán, para que te dé un tratamiento, para que te ayude, ella trata con medicamentos, fui con un pavor horribilísimo, la primera cita me llevo mi cuñado en su carro, pero la segunda vez tuve que ir en el Urvan y desde que subí empecé, yo creo que a raíz de ahí me nació ese de respirar, que siento que me ahogaba, porque subiendo me sentí tan mal, sentí que estaba encerrada y yo veía que no tienes que estar en lugares encerrados y ahí iba yo, sentía que me ahogaba, quería quitarme el cubre bocas, pero estaba la gente, llego a la clínica, todo el mundo con cubre bocas, todo el mundo desesperado, había un chavo que no se sentaba, caminaba, creo que ese día fue el peor día y me quedó esa sensación de que se me iba el aire de ver esas cosas, cuando yo iba bajando las escaleras del hospital, me encuentro a una niña, si yo iba medio traumatado, esa iba traumada completa, lo llevaba el papá y la mamá, pero con la desesperación que iba la chamaca, baje de la clínica, me pare en la calle un rato hasta que reaccionara, luego tomé un taxi, yo me imagino que a eso le llaman crisis, la primera vez no, fui con mayor confianza, bajé y subí del carro, pero las otras 2 veces ya no, me dice la doctora, no tengas miedo, no te va a pasar nada, tú cuídate, usa tu cubre bocas, tu gel, no te acerques o no vayas en donde hay mucha gente, cuídate, igual me decía el psicólogo, sí, pero hay ratos que te entra un miedo y eso hace que uno se detenga tantito.

E: ¿Qué miedo le entra cuando usted se da cuenta?

M: Yo no sé si es miedo, por ejemplo, muere algún familiar, a veces hay chingue su madre, ya se murió, se me pasa, no lo tomo como en serio, pero a veces llega alguien y me dice sabes qué murió fulano de tal, a veces sí es conocido como que ahí me da un bajoncito, como que en ese momento me entra un miedo, a veces si me gana, eso es la ansiedad, se me va el aire y yo mismo me controlo, digo ya cálmate wey, porque a veces me pasa así 3-4 días seguidos y a mí no me pasaba así dijera el payaso, pero de ese tiempo para acá, volví a subir mis kilos, ya me sentí animado, ya me sentí

E: ¿Usted está dentro de su peso ideal? ¿Cuál es su peso?

M: Yo 20 años pesé 80 kg y no me sentía gordo, me sentía normal con mis 80 kg, yo era feliz con mis 80 kg, pero cuando empecé a bajar, llegué a un tope de 70 kg y me dijo el médico que así estaba bien, no le dije, no me voy a quedar en 70, tengo que subir mis 80 kg y hasta ahorita sigo peleando por subir mis 80 kg, pero no puedo, ahorita peso 76-77 kg.

E: ¿Usted a qué le atribuye el cansancio, la ansiedad y el miedo?

M: Él hubiera no existe, si no hubiera la pandemia yo creo que no tuviera estas enfermedades, yo no me sentía mal, yo no fuera un poco precavido, cuidadoso, precavido he sido por todo esto, a veces da miedo y luego sales a la calle por necesidad a comprar, a pagar algún servicio y 2-3 días después te dicen, oye murió fulano de tal y te viene a la mente a chingados, como ayer hizo 40 días un vecino, lo vi que pasó aquí como a las 9:00 am, al otro día, como a mediodía me dijeron que ya lo habían enterrado en la noche, que había fallecido, como le dije, pero si yo lo vi caminar, si dice pero ya lo enterraron, que no sé qué, hújole, como que ahí te da el pelotazo, el cubetazo de agua fría y a veces como que te saca de onda, dicen que fue de covid y sus hermanos dicen que le dio un infarto, ahora sí, yo no puedo decirles ni sí ni no, yo lo vi a él, mucha gente lo vio temprano, andaba por aquí por su casa, andaba caminando, dicen que se sintió mal y fue a que lo checara el médico y ahí falleció, se cayó, el médico dice que un infarto le dio en ese momento.

E: ¿Usted identificó a qué se debía ese cansancio? ¿Qué pasaba con usted?

M: La verdad, uno en especial no sé, no coordino, está hecho de todo un poco, las noticias te dicen esto, las redes sociales están diciendo esto y luego te dicen que fallece un familiar, yo creo que tú misma mente, tú mismo estado de ánimo va empeorando, porque no te estás bloqueando, pero sí

es mucha información negativa lo que se te da, la verdad no podría afirmar que es esto, porque no es una, son muchas cosas que salen a relucir en uno.

E: ¿Existen algún suceso que no estuviera resuelto en su vida y que le continúa afectando?

M: El problema familiar que tuvimos, pero ya lo dejé por la paz, hace 3 años andaba en una situación, siento que fue la presión, fue la última vez que fui a México y mi amigo había fallecido de cáncer, con él es quien iba mucho, cuando compraba mi boleto, me entraba una desesperación muy grande, entonces siempre estuve cancelando mi boleto, 1-2-3-4 veces, ya tuve que ir con un médico para que vieran a ver que putas tengo, me hicieron otros análisis, al final de cuentas yo le dije, sabe qué me pasa doctor, presiento que desde ahí vienen las cosas, yo como con Dan, íbamos mucho a México y estábamos mucho tiempo, Dan fue el que me echó la mano, era mi amigo, cuando falleció y ahora que voy a México, el ruidito nada más de la terminal, pasajeros con destino a la Ciudad de México, me trauma, me desespera, por eso me pongo de nervios, ha dice, no te pongas así, y el psicólogo me dijo, no te pongas así, nada más es la sensación que te da, bueno, ya un día dije, chingue su madre, me fui y ya estuve como 20 días en México y me regresé, ya lo deje, cuando fui más joven, me valía gorro, bueno, órale, llórate, ahorcate, mátate, a mí no me da, sí le daba importancia, pero no tanto, ahora sí con el pasar del tiempo, ya está cobrando su parte, su tarjeta, ya lo muy chingón que eras como que ahora sí te doblan las cosas, te saca de tus casillas.

E: ¿A usted que le saca de sus casillas hace 5-6 años o más que le genere tensión, enojo, tristeza?

M: En realidad lo saca la situación, murieron como 3-4 compañeros del LGBT, uno se mató, otro se ahorcó, cada uno con su vida le dije yo, no les di importancia y nunca me ha dado importancia, pero yo creo que el punto de todo esto es la situación que estamos viviendo ahorita, porque si no fuera por esto, yo creo que uno o muchos no tendrían problemas, no estarían en esta situación.

E: ¿Qué temas considera con mayor relevancia en esta situación con usted y en general?

M: Es general porque, está mi mamá, está mi papá, están mis hermanos, están mis sobrinos, aunque vivimos en diferentes casas, pero vivimos en el mismo lugar, todo eso hace que se vuelva uno, si gritó, grita el otro, si salgo a hacer mi desmadre, sale el otro, el día del temblor (7 de Septiembre del 2021) todos histéricos, nadie dice que soy chingón, no, te doblegas porque ya lo viviste.

E: Por ejemplo, si pudiéramos enlistarlas, ¿Cuáles serían?

M: Siento que es la tensión de todo esto, porque estás encerrado, a veces ves la situación de todos, te mueves como uno es independiente, yo tengo que trabajar, ahorita llego el recibo de la luz, del teléfono y de otras cosas, entonces la tensión de que tienes que trabajar para pagar los gastos, por lo menos te descansas 20, a los 20 días ya están los recibos otra vez, por ejemplo, el teléfono venció ayer, a la carrera lo tienes que pagar ya hasta el día de hoy, llegas a comer, llegas a desayunar, a veces uno está molesto y llegas tú con un ánimo igual, si no te controlas chocas o sales a la calle ves a otros que te contestan mal o te dicen algo, entonces todo va juntándose, yo siempre he dicho, todo lo que está pasando es a raíz de la pandemia, del encierro porque si no estuviera la pandemia, yo creo que sales, te liberas, liberas tus emociones, liberas todo, corres, vas haces lo que quieras y no te pasa más, pero como ahorita el encierro, todo esto, sales y ves a los demás, o a veces sales tu llevas tu cubre bocas, llevas tu gel, pasa otro ahí sin cubre boca sin nada, te contesta, qué tienes miedo a morirte, el punto aquí es la enfermedad, el virus, el coronavirus, el covid.

E: Cuando salió hipertenso no había pandemia ¿Qué había en su vida en ese entonces?

M: La tensión del trabajo, en esos años yo trabajaba mucho, tuve un auge como de unos 10 años, de que era brutal el trabajo, abría yo a las 9:00 am cerraba yo a las 12:00 pm, a veces todo el santo día parado, me doy vuelta, me como una fruta, me tomo agua y cuando hacía mucho calor me tomo un suero, de ahí fue que ahorre, compre hice mi casa, hice otras cosas y todo es por la tiranía de querer, bueno, también querer hacer algo, yo creo que la factura fue años después, tuve una calma y después volví otra vez con el trabajo de lleno y en ese entonces yo tenía mucha tensión del trabajo, cuando de repente me sentía mal, me tomaba un paracetamol e irme en chinga a trabajar, regresar al otro día en chinga y el mismo paracetamol y tomarme un Tehuacán, un suero, pero yo no iba al médico, a la semana es que ya no aguanté y cuando fui al médico, me dice ¿Qué tienes? no sé, no me siento bien, me siento mal, ya me dijo, a ver, te voy a mandar a hacer unos análisis, ya cuando vino me dijo, mira, te voy a dar un tratamiento de un mes y luego vienes y te mando hacer otros análisis, porque traes la presión muy alta y tienes que dejar de hacer lo que te tiene muy preocupado, el trabajo le digo y de ahí fue que no deje el trabajo yo seguí trabajando, ahorita que ya no hay trabajo, ya para que, de 2 a 3 años bajo mucho la actividad de la estética, antes de la pandemia empezó a bajar, ya era menos, o sea, ya era más relajado el trabajo, ya era más suave, más cómodo, pero ahorita con la pandemia menos, hay días que ni trabajo, desde que yo veo que entra alguien que no me cae bien, o no los conozco listo, yo no trabajo en el día.

E: A partir de ahí, tuvo un horario fijo durante todo el día ¿Es correcto? ¿Hace cuánto tiempo?

M: Sí, un horario fijo para comer, para desayunar, ya tuve un horario fijo de trabajo, abría de 10 am a 2pm y de 4pm a 8pm, ya no era corrido y ya no trabajaba los domingos, pero ahorita te repito ya para qué, tendrá como 5-6 años, a raíz de lo de la presión y todo.

E: ¿Cuáles son las medidas preventivas que usted pone en práctica para el cuidado de su salud con relación a sus padecimientos y el covid-19?

M: Aquí en el trabajo, uso gel antibacterial, uso alcohol, me lavo las manos, siempre he limpiado con cloro, lavo los peines, los peinadores, tengo esa costumbre de lavar, ahorita compro ese dichoso sanitizante por litro, lo pongo en un atomizador, gente que viene gente que le echo un poco, estoy constantemente echándole a la estética y el uso de cubre boca, de 4-5 meses para acá el que no trae cubre bocas, no le corto.

E: De acuerdo ahora pasamos a otro tema, a lo largo de toda su vida, hay personas que usted admira o admiró, sean o no de su familia, personas muy cercanas a usted, que sus vidas marcaron la suya ¿A quién (es) admiró en su niñez? y ¿Por qué?

M: Son los papás de uno, la mamá era la que te regañaba, la que te pegaba, el papá era el que te castigaba si te portabas mal, de admirarme de otro, no, siempre ellos, mis papás, hasta la secundaria que estuve cerca de ellos, estuve acá, siempre fue así, ellos son el pilar de la casa.

E: ¿Qué admira, que ha aprendido y qué valora de su papá y de su mamá?

M: Nos enseñaron el respeto, la educación, el ser amable con los demás, el que las cosas salgan bien, por eso nosotros los hermanos, tenemos algo en especial, nos gusta la perfección de las cosas, nos gusta que todo esté bien, porque ellos nos enseñaron, levanta, haz, lava, limpia, guarda, haz, eso es algo que ahorita te sirve para no tener tiradas las cosas, es lo que más aprende uno.

E: ¿A quiénes admiraba en su adolescencia?

M: Ahora sí, no puedo decir quién porque ya no hay cariño, me fui a estudiar y la que me llevaba y me traía era una tía, ella era la que me inscribía, ella era todo, la apreciaba, ya tiene rato que falleció, ella era muy trabajadora, salía a trabajar, ella era comerciante, eso era su vida, su pasión.

E: ¿A quién usted apreció, admiró en la Juventud?

M: A nadie porque andaba volando de un lugar para otro y no había alguien en especial.

E: ¿A quién usted admira en la adultez?

M: A mi amigo Dan, el que falleció, él era una persona trabajadora que luchó por comprar, tener sus cosas, era una de las personas que vivía muy bien, tenía todo lo que él quiso trabajando, de él aprendí a trabajar, a ser responsable, como uno ya está grande, ya trabaja, ahí más o menos la va pasado, la va haciendo, tuvimos una amistad muy bonita, éramos amigos y él me llevó a México, viví en su casa mucho tiempo, salíamos juntos, él trabajaba, a veces me decía vamos, él pagaba todo, estaba en una buena posición de trabajo, él se quedó un año más en México y después al año siguiente, se vino cuando ya detectaron el cáncer, se regresó a Unión y se iba a sus tratamientos a México y seguimos en comunicación hasta que falleció.

E: ¿A quién admira en la actualidad?

M: Ahorita mis papás, mi mamá, que viven todavía, pero de ahí ya nadie, todos los de aquí no son para que les robaras una idea, en mis padres veo la calma que ellos tienen, ya por la edad, por la enfermedad, los ves tranquilos, serenos y a veces uno quisiera estar como ellos despreocupados, pero ellos ya dieron lo que tenía que dar y uno es el que esta ahorita trabajando y moviendo.

E: ¿Cuáles son los sucesos más importantes en su vida (sean hermosos como difíciles)?

M: Bueno, la parte difícil serían las personas que fallecieron, las personas que perdiste, como familia, como amigos, esa es una parte triste que te queda, el aprendizaje, te queda la sensación de que estuviste a su lado, que algún día te habrán dicho algo bueno, algo malo, no sé, eso es una parte triste, la parte emocional, las fiestas, los cumpleaños, cuando te emocionas hacer algo, durante muchos años celebré mi cumpleaños y la emoción de estar organizando toda la fiesta, yo creo que eso te hace ser diferente, te hace ser alegre, en un estado de ánimo bien, por eso organizar 1-2, ese es una parte que te anima, que te alienta, yo siento, así lo veo.

E: ¿Cómo es su relación con su familia (padres, hermanos, tíos, etc.)?

M: Nosotros aquí en el pueblo siempre se dice, no sé si sea una costumbre o un don de las gentes adultas, que mientras vivan los papás todos tenemos una buena relación, el día que falte uno de ellos, la relación empieza a tambalear, el día que ya falten los dos, ahí sí dijera el chiste, valió madre porque yo lo veo en muchas familias, mientras viven los papás, está la unión, está la

organización, falleciendo uno empieza a tambalear y cuando fallecen los dos, cada quien jala por su rumbo y nosotros tenemos esa dicha de que viven los dos, ahorita que ya no hacemos fiesta, una por la pandemia y unos años para acá, ya yo soy el único loco que hacía fiesta, entonces cumpleaños de mi mamá y de mi papá, mis hermanos están aquí o el cumpleaños de alguno de ellos, ya vienen a celebrar acá con mis papás, aquí estamos todos, es un momento que se divierte, el que quiera tomar, el que quiera hacer ruido, el que quiera gritar, estamos y terminando cada quién se va a su casa, vuelve a la normalidad, yo lo veo en eso, mientras vivan los papás, todo es felicidad y todo es tranquilidad, muriendo uno de ellos, ahí empieza a tambalear el árbol genealógico, hasta ahorita bien la relación, no hay problemas con nadie, hay una buena comunicación, cuando uno se enoja, se molesta un ratito y al ratito ya está todo normal, no es de a pecho, de que te odio a muerte, ya jamás te vuelvo a hablar, no, cuando alguien dice algo o algo comenta alguien, bueno, yo creo que entre nosotros no podemos engañarnos porque estamos nosotros, por ejemplo, oyes pasó esto o tú lo dijiste, pues tampoco, no es para discutir, yo siempre les digo, mira, cuando es de la familia, es de la familia, cuando es de la calle, es de la calle, en la calle pasan tantas cosas con los demás que cada uno es libre de hacer lo que quiera.

E: ¿Cuáles son las ausencias que más reciente de personas que usted aprecia y que han fallecido?

M: Está el fallecimiento de mi abuela, hace 11 años, mi tía, hace 3 años, después del terremoto, ella es la que siempre venía a la casa, cualquier cosa, ella es de Juchitán y yo le hablaba por teléfono, oye tía porque no vienes a la casa, tuvo una hija única, por qué no vienen acá, vienen a comer, bueno navidad no podemos, pero año nuevo sí, ya viene la feria del pueblo, ven a los 4-5 días de feria, bueno, mira que es la vela San Isidro, ven, mira que es cumpleaños de mamá, de mi papá, de fulano, de zutana, ven tía, ven, yo te doy tu pasaje, yo te pago todo, ahí sí como que fue algo duro, se puso mal de un día para otro, la llevaron al hospital, le hicieron unos estudios y lo pasaron con el cardiólogo, que dijo que el corazón ya estaba a punto de despedirse, tenía una arritmia cardíaca que no se supo o no lo detectaron a tiempo o no sé o no le dio un aviso a ella, no sé, al final de cuentas le dio un paro, un infarto y ahí pasó, yo la fui a ver al hospital una mañana de Viernes, en la mañana el Sábado me dicen que falleció, sacado de onda y a veces como que da tristeza, ahora que fue mi cumpleaños y estábamos comiendo, de repente me acordé y me salieron unas lágrimas, ¿Qué tienes? me dice mi mamá, me acordé de mi tía, todos los años ella venía 1 día antes o se estaba 2 días acá y ahora mira, también la puse triste a ella porque es su hermana.

E: Y así se expresa en una lágrima, un recuerdo, un abrazo a la distancia ¿Alguna otra ausencia?

M: La de mi amigo Dan, éramos amigos, los que salíamos, sí lo resentí.

E: ¿Que valores recibió, aprendió y tomo como educación sea en casa o en otro lugar?

M: A veces le digo a los chamacos, viví en México 5 años y teníamos un grupito como de 5, 2 chavas y 3 chavos, salíamos a comer, salíamos al cine, a mí no me gustaba ir a la disco, nunca me llamó la atención, pero a veces llegamos y veías gente drogando y 1 de mis compañeros se drogada, entonces bajita la mano te decían oye un toque, yo decía que no, a mí esa madre, era lo más bajo que conocí en ese entonces, llegar a un cine y ver que otros se estén drogando, por eso la disco no me gustó porque vi el ambiente de cómo se drogan, cómo fuman, como toman, bueno si te tomo 1-2 cervezas, pero cuando iba no tomaba hasta en mi casa, porque mi amigo siempre me dijo, cuidado con que te tomes algo en la calle, te metan algo, te duerman y te hagan esto y te rompan en tu madre, me entro cierto miedo y temor, entonces casi nunca, no salía briago hasta perderme, no salí a drogarme, no fumo, hasta eso detesto el olor a cigarro, esa es una de las dichas que yo lo viví, nadie me lo va a quitar porque yo vi cómo se drogan y veo hasta ahorita cómo se drogan los chamacos, en mis tiempos nadie se drogaba, uno que otro viejito fumaba cigarro, ya cuando llegas a las ciudades es que veías todo ese ambiente, yo pinté mi raya, es un aprendizaje muy bonito, es algo que me está sirviendo ahorita, porque si me dedicara a algún vicio, ya estuviera acabado, en el pueblo ahorita ya hay droga, hay alcohol, hay sexo, drogas baratas y de todo.

E: Ese aprendizaje usted se lo comparte a los niños y eso es de utilidad para ellos.

M: Sí a los jóvenes les digo, no crean que la vida es la droga, es la perdición, es el celular, en mis tiempos no había lo mismo, uno se hizo de una escuela más propia, más digna, más respetable, no digo que la tecnología no sirve, pero saquen lo bueno de la tecnología, la droga no tiene nada bueno, la droga te va acabar el día de mañana, pienso que triste, que cuando las cosas pasen no se los pueda reclamar nadie, no te puedan decir, ya ves, te lo dije, no te cuidaste, porque luego acabas mal, como cada quien decide su propia vida es un sentimiento encontrado.

E: ¿Algún otro valor que usted recupere?

M: Yo creo que en la educación viene el respeto, el que seas correspondido, que le hables a los demás, que no seas grosero, tienes que respetar a los mayores, a la gente, a los jóvenes, con el

simple saludo, con el simple hola, adiós, eso ya es un valor que tienes, que aprendiste, en la actualidad ya no se hace, uno anda más preocupado por uno mismo que por las otras cosas, hace 10-15-20 años los jóvenes todavía eran respetuosos, pero de unos 10 años para acá, ya se perdieron en la droga, en el alcohol, lo triste es que primero fue la mariguana y dicen que la mariguana no mata, es cierto, pero después empezó a hacer la coca y ahorita ya como le llaman la generación de cristal, consumen mucho cristal los chavitos, ahí se pierden un rato.

E: De acuerdo, continúo ¿Usted tiene algún horario, ya sea para despertar y para dormir?

M: Para dormir, si varía el horario, a veces duermo a las 10, a las 11 pm dependiendo del estado de ánimo, de lo cansado que esté, pero para despertarme si tengo un horario, el despertador marca a las 6 am, suena y yo tengo que prepararme para empezar mis actividades, cuando mis papás o yo tenemos cita médica, ahí tengo que levantarme un poco más temprano para que nos dé tiempo llegar a la hora, la diferencia es que nosotros manejamos el horario normal, el horario de siempre, pero para las instituciones eso es el horario de verano.

E: ¿Usted tiene alguna actividad recreativa como algún pasatiempo que esté presente en su vida?

M: La verdad yo no soy adicto al deporte, lo que procuro hacer mucho es salir caminar, salir a hacer algunos mandados, voy a Juchitán camino mucho, soy muy poco para el transporte, irme bajando de un urbano, subirme a otro, prefiero caminar, igual acá caminar es lo único que entre toda la cotidianidad uno está acostumbrado, no andar como acá con las famosas motos que ahorita están a reventar, es el único ejercicio que le da uno al cuerpo cuando sale y camina, porque yo no soy de ir al gimnasio, no soy de ir a correr, eso es lo que pasa.

E: Continúo, en Zapoteco hay palabras, frases que hablan de cómo es la relación de los humanos con el planeta y con la vida en general, ¿Usted sabrá de algunas de estas palabras o frases? que me pudiera compartir, por favor.

M: La frase más común es cuando saludas a la otra persona, siempre el dicho es cuídate, cuídense o eso es lo más común en el sistema zapoteco y en el de todos, cuando uno sale de su casa lo primero que te dicen los papás es cuídate, que no te vaya a pasar nada, que no te vayas a portar mal, en ese cuidarte se encierran muchas cosas, se encierra el respeto, la educación, los valores, porque si tú tienes los valores o vienes de una formación buena, con el simple hecho que te digan cuídate, yo creo que ahí encierra todo, tienes que cuidarte, tienes que ser precavido en las cosas,

no salir a lo loco, a lo tonto, a correr, a aventarte al grupo, esa es la frase más común, de decirte cuídate y yo creo que al decir cuídate incluimos el planeta, la tierra, toda la biodiversidad porque ahí incluimos el cuidado de las plantas, del suelo, principalmente del hogar, el cuidarte y cuidar a los demás y cuidar el contorno donde vives.

E: Está perfecto cuídate, engloba muchos cuidados que se requieren en general hacia la vida.

M: Ya ves que con el tiempo se va perdiendo, por ejemplo, está un adulto, los saludas, lo principal es la palabra que te dicen, buenos días, buenas tardes, buenas noches, adiós, cuídate, desde ahí te está diciendo del cuidado que debes de tener ahora sí, desde tu persona hasta la naturaleza, el medio ambiente, todo, cuando te ven pasar o te ven caminar, saludar, ser retroactivo al saludo te preguntan ¿a dónde vas? es Paraa cheu 'o ¿qué vas a hacer? es Shi chi gunu', desde ahí es el respeto, decir bueno voy a tal lugar, voy a hacer esto, es la idiosincrasia de los viejitos, es lo clásico para ellos, ahorita, si un joven sale corriendo y le dices cuídate / ¿a dónde va?, te contesta mal, si vas tan alterado, tan aprisa a hacer las cosas y si alguien te conoce, te ve pasar con esa desesperación, te pregunta ¿a dónde vas?, ¿qué vas a hacer?, te entra un momentito de reflexión y te cae el 20, reaccionas, ya la regué o iba a hacer esto, ya no lo hice, ahí es donde uno piensa y cambia su pensamiento que llevaba, lo piensas 2 veces antes de hacer la burrada que ibas a hacer, al momento que te preguntan es porque también es el interés, muchas veces ha pasado, no cometas un error, no cometas alguna incidencia que podrías arrepentirte después, esas son las frases, que son sabias para la gente adulta que habla zapoteco.

E: Aquí recae el valor del conocimiento de la gente grande que cuenta con aprendizajes de utilidad.

M: Ya tienen una poca de experiencia en las cosas, si te dicen que es verde es verde, porque ellos ya lo vivieron, ya lo saben, eso hace que uno no cometa un error o no caiga en un momento de locura, si tú estás pensando en cometer una locura o una estupidez y te vas, nadie te detiene ni te dice que haces o a dónde vas o qué piensas hacer, entonces a lo mejor si ejecutas lo que tú piensas, lo que traes en mente, pero al pensar, al sentarte a relajarte, yo creo que eso ayuda mucho.

E: Cuando uno está más tranquilo, puede decidir mejor las cosas, que te den unas palabras (Guupa lii) y eso te permita reflexionar y de ahí tomar una mejor decisión.

M: Cuando te dicen cuídate, es Guupa lii o pórtate bien, porque si vas saliendo a la calle, ahorita regreso y te dicen cuídate / Guupa lii, ósea que tu responsabilidad está en tu persona, en cuidarte,

sí ya te dijeron, tampoco es echarlo a la basura, hay que cuidarse, cuidar su contorno, vivimos en un caos, de tantas cosas uno ya no sabe en qué momento puede llegar, lo malo o lo bueno.

E: A veces también nos dicen que el sol ilumine tu camino en Zapoteco, después le siguen los consejos, ¿Alguna otra frase que suelen decir con la intención de que cuidemos de nuestra persona y del medio ambiente?

M: Cuando sales alegre le dicen en Zapoteco mira ahí va Nayeeche, o sea que va alegre, ves la persona pasar y va alegre, va contenta, algo le ha de haber pasado o algo piensa hacer, está alegre, se ve sonriente, aunque no seas conocido creo yo, como dicen ya la experiencia, ya los años que te han dado ciertas cosas, tú te das cuenta cuando la gente está alegre, está enojada, está cansada, o trae algún problema, a los grandes les da satisfacción verte alegre, porque cuando están enojados yo creo que ellos se inhiben a querer alargar las cosas, nada más te dicen, bueno, adiós vas enojado, Guupa lii, ósea que ya con eso, cuídate si vas enojado, ya no te a decir nada porque ya te vio el estado de ánimo o también si vas alegre (Nayeeche) y te para o conversas que vas alegre pues ya te preguntan porque estas alegre Shi' nápu', o sea ¿Qué tienes? ahí sí ya varía porqué estás alegre, ya sea por alguna fiesta, algún hijo, algún nieto, una sorpresa o por cualquier otro motivo.

E: Muy valioso, muchas gracias ¿Cuáles son las acciones, las actitudes que ve por parte de la comunidad o de cualquier ser humano que sea a favor del cuidado del medio ambiente?

M: Nosotros aquí en la casa con mi sobrinita, su mamá, mi hermano, mi cuñado, los que vivimos acá, tratamos de reciclar el plástico porque hay una empresa que pasa cada 3 meses a recoger los plásticos, ellos ya nos tienen en su base de datos, sea poco o sea mucho, ya se lo llevan, es un cuidado que también se le está enseñando a los jóvenes, a mi sobrina, se separa, se recicla el plástico duro, el PET blando, el aluminio y el fierro, yo creo que en el cuidado del medio ambiente, en el cuidado de decirles hay que recogerlo, hay que levantarlo, no hay que echarlo a la basura, desde ahí por lo menos ya traes ese gusanito, de que si estás cooperando, aunque sea una millonésima de gracia que estés haciendo, porque ya ves que la mayoría, lo que nos falta es esta cultura de reciclar la basura y cuidar el medio ambiente, ese es el problema ahorita en las lluvias, toda la basura que tiren, se va acumulando en la parte baja, tapa los canales y eso hace que el agua vaya subiendo y llegó hasta el grado del domingo, se inundó el barrio pescador.

E: Que en ocasiones van de pérdidas materiales hasta humanas.

M: Se está viendo en estos días, se le está echando mucho la culpa a la autoridad que no hace nada y yo no creo que nada más sean ellos, por ejemplo, hace un mes, cuando se soltó la primera lluvia, en un rato que dio tiempo, en todo el mes de julio hicieron brigadas de recoger la basura, de limpiar los patios, si la autoridad te está parando el volteo, limpia tu casa, saca tu basura, recoge los envases, no los eches a la basura, recíclalos, ahí pasa el carro de reciclaje de los plásticos, todo eso creo que no es responsabilidad solamente de la autoridad, sino de uno mismo y es una cadenita, uno desobedece, el otro va desobedeciendo y el otro y el otro y el resultado final es fatal, la gente que sufre, es la gente que clama la autoridad, si hubiera drenaje quien sabe que pasaría.

E: ¿Alguna otra acción desde la cual se cuida el medio ambiente?

M: En cada casa había 1-2 árbol y fueron 2 mil casas que las máquinas destruyeron, tiraron, hace mucho tiempo yo iba a la escuela Héroes de Nacozari habían unos 50-60 pinos, se fueron secando y con el temblor, la máquina barrió con todos los árboles, ahorita hicieron una barda grandísima y el otro día pasé, no veo ningún árbol sembrado, quedaron como 2 o 3 pinos nada más, la cultura de que si tiramos un árbol en la casa con lo del temblor, volvamos a sembrarlo, para que tenga vida, a veces la gente dice porque llueve más en el pueblo que en el campo, como dijeran los viejitos, el árbol es el que llama el agua y en el campo ya está tan seco que ya no tiene árboles, en el pueblo 1-2 árboles en cada casa se ve verde el pueblo todavía y con la lluvia ahorita se lavó, verde, verde, los árboles que están en el pueblo, las casas eran grandotas y el árbol estaba cerca de la casa a 2-3-4 m, ahorita las casas ya son chiquitas, el patio grandísimo y sin sombra, ahora sí como dice una amiga, es cruel porque había 2 Mangos y no sé cómo la máquina se llevó los mangos, nos ganó la avaricia, la ansiedad, la lujuria que a muchos les gana, cuando la máquina llegó, tira, quita, arranca, límpialo, pensaron que iban a volver a construir otra casa mejor de la que tenían, que chasco se llevaron porque ni para el cimiento alcanzó el dinero, las casas son chiquitas de 6x6 o 6x7 como un departamento, ves el patio grande, ya no tiene árbol, la costumbre de que te salgas y te sientes debajo del árbol, con una silla, una hamaca y ahí está lo fresco, la brisa del árbol que respiras, cuántos años tendría el mango quien sabe, cuanto tiempo no sabemos, pero sembrar uno y esperar que crezca otros 10-15 años, quien sabe si nos dé tiempo todavía, la gente que no tienen sombra ya están dentro de la casa, un árbol es vida, lo estás cuidando, le pones agua, lo podas, lo arreglas, da frescura, pero los pocos árboles que quedaron se están secando.

E: ¿Vería otros cambios muy significativos en el medio ambiente del pueblo?

M: Cuando empezaron a pavimentar el centro, las casas de aquí tenían 15 m de ancho, o sea tienes 1 m de banqueta, 1 m de andador, 2 m y 2 del otro lado, 4, se pavimentaban 10 m de calle, ahorita en las nuevas calles que acaban de inaugurar como 700 m así entre una que otras calles, creo que ya tendrá si acaso 8 m nada más, en donde pasan los camiones, ahorita ya tienen mucha banqueta y mucho espacio de andador, la gente ya lo están agarrando, poniéndole lámina, madera, hay lugares en donde ya no hay un andador, ya no hay una banqueta, porque fácil se les hizo, en 3 m hicieron un cuartito y no se vale, porque tienes que caminar dentro de la calle, el que lo trazó no era tonto le dije, porque lo trazó bien, ese es el que muchos discuten en el Facebook, no que fulano de tal ya cerró y como todavía son conocidos, ya está haciendo un baño, está haciendo un cuarto, que está haciendo una galera para su segunda planta, o sea ya se está perdiendo el organismo del pueblo, muchos prefirieron tirar el árbol del andador y poner una galera de lámina.

E: Así como usted dice que está cambiando el organismo del pueblo, también es un cuerpo, tiene una estructura y en él habitan seres vivos, así como es el pueblo, también es el planeta, ¿Usted identifica cambios en el cuidado que le dan los vecinos al medio ambiente?

M: Sí, un ejemplo, yo me levanto temprano barro la calle, recojo la basura y el otro está tirando el agua, la basura a la calle, lo que nos divide es la raya de la casa de cada quién, aquí en la calle yo le digo a los vecinos, barran, limpien, para que se vea bonito, ahorita hay un grupo ahí sobre la avenida Guadalupe Victoria, como 4 cuadras, se juntaron esos vecinos, llegas a esa parte parece una ciudad diferente, son como 6 cuadras, pero ves las casas limpias, la guarnición bien pintadita, no hay basura, es una cosa fuera de lo normal, los árboles están bien podados, están bien arreglados, imagínate que todos cooperáramos así, se viera distinto, ahora se pasaron a la calle Morelos, igual esa gente ya está barriendo, limpiando, podando sus árboles, se está pintando la guarnición, se ve diferente, pasas dirás órale, que raro, así que fueran todos, que bien, es un cambio en el que uno contribuye a su mejora, para su servicio, para su comodidad y también para el medio ambiente, todos en conjunto y en global como se dijera, te estás beneficiando, estás beneficiando al medio ambiente y estás beneficiando a tu familia también.

E: Es un ejemplo por parte de las personas que están haciendo las cosas, dando una propuesta, ¿Hay acciones que usted identifica que va en contra del cuidado del medio ambiente?

M: Uno lo hace pero no tan descarado, ni tan mucho, como no tenemos, no hay drenaje, la fosa séptica nada más se usa para el baño, la mayoría está haciendo 2 fosas en su casa, 1 para el baño y

1 para el agua de la lavada de la ropa y aquí hay gente que desde la batea, teniendo un patio grandísimo le ponen una manguera hasta la punta de la guarnición, ese es un problema que tienen unos vecinos ahí del barrio palmero, el agua se encharca en la esquina, es agua de jabón, de la comida, de todo lo podrido que puedas sacar, a las 4-5 horas el agua ya está apestando y es un olor insoportable, esos vecinos se han agarrado a muerte y eso pasa en muchas partes de aquí, comen o sacan el agua, el desperdicio y lo tiran a la calle, se siente el olorcito, yo les digo no se vale que lo saquen a la calle, en donde está pavimentado con cemento hidráulico, el concreto no va a absorber el agua como el suelo, contamina, empiezan a romper algo que ya está hecho, si el presidente no mete el drenaje, ahí va a estar haber hasta cuando, pero tu salud, el agua de jabón a las 3-4 horas ya apesta, el agua de la comida apesta, que vas a estar aguantando, en la puerta de tu casa, entras apesta, sales apesta, adentro si la tienes limpia pero en la puerta que hace esa agua verde apestandose, es un daño al medio ambiente, genera enfermedades, genera mucha pestilencia.

E: Y esa pestilencia acaba con toda la vida que hay en ese cuerpo de tierra, muchas gracias por compartir toda esta información, son servicios necesarios e indispensables por cubrir.

M: Antes como era en el patio, no había calles pavimentadas, por donde quiera que tires el agua en 5-10 minutos el suelo lo absorbía, pero ahora muchos de los jóvenes tienen patio, dicen paviméntala, ponle piso, para que no se ensucie, para que no tenga basura, se guarda toda esa agua que vas a desechar y va a dar a la calle, las nuevas generaciones de los jóvenes son consumismo, comen mucha chatarra, eso mismo va haciendo que tu organismo tenga pocas defensas, al tener pocas defensas, un charco de agua podrida te puede infectar, el olor de tu casa, de los vecinos, te puede marear o que pase un carro y te eche esa agua sucia, apesosa en el cuerpo, al ratito tu piel, te va a decir el médico, que ya tienes infección, yo creo que los jóvenes debería de poner algo de su parte, de implementar cosas, de hacer la parte que les corresponde, ahora me doy cuenta que los jóvenes son muy sensibles y volubles a las cosas, se enferman, no tienen plaquetas, el cuerpo necesita calcio, hierro, de ahí proviene la salud del cuerpo, la salud espiritual, mental, también se dice que desde la casa es la base de todo esto, hay que cuidarnos, hay que ser respetuosos antes los demás, hay que cuidarse, esa palabra yo siempre la he dicho como dicen los viejitos, cuídate y nos seguiremos cuidando, como dice la pandemia, cuídate, nos vamos a cuidar todos.

E: Es un desorden a nivel planetario que llega a su máxima expresión con la depredación de los ecosistemas naturales en el cuerpo planetario y humano, podemos cultivar un orden armonioso.

M: A partir del 2020 a nivel mundial, nosotros a partir del 2017 con el terremoto, ahora sí, como dicen si quieres casarte, cástate con un teco, aguanta el temblor, aguanta la pandemia, aguanta de todo, ahorita con toda esta situación, es el momento más difícil porque picas una cosa y te sale otra, no sé cómo son las cosas, llega un punto en que dirían unos ya basta, ya es mucho, ya no sabes cómo coordinar tantas cosas que a veces uno sale de quicio por tantas cosas que se acumulan.

E: Vamos poco a poco, siempre podemos seguir aprendiendo en cómo cuidarnos de mejor forma, ahora bien, continuo ¿Cuál es su concepción e importancia del cuerpo humano?

M: En lo espiritual, las escrituras dicen que el cuerpo es el templo sagrado de uno, si tú le das mantenimiento, cuidalo, quiere a tu cuerpo, es tu carta de presentación, si tú estás bien, estás acorde con lo que estás diciendo, tu cuerpo, tu mente está bien, tu forma de vestir, tu forma de arreglar, tener una higiene adecuada, usar la ropa adecuada, tu cuerpo se va a sentir a gusto, un ejemplo, yo uso talla 40-38, quiero ponerme una talla 36, voy a lastimar mi cuerpo para entrar en esa ropa, porque no le doy la facilidad que quiere, trato de vestirme bien y cómodo a lo que yo sienta que no me lastime ni me torture, así veo el cuidado del cuerpo, cómo eres, cómo te arreglas, cuando te bañas, te arreglas, te tocas, te acaricias, le das un masaje, tu cuerpo te habla, lo saludas, lo acaricias, desde ahí estamos en contacto con nosotros mismos.

E: De acuerdo, un cuerpo contento también está acompañada de una mente tranquila.

M: Ándale, porque cuando te empiezas a torturar el cuerpo la misma mente es traicionera, te lastimas, te torturas o te vuelves loco, tus pies te cargan, tus manos son los que levantan, mueven, tu boca es la que habla, tus ojos son los que ven, cómo le vas a hacer para realizar tus actividades, es lo que soy, es mi cuerpo, otro no podría tener mí mismo cuerpo.

E: Todos tenemos un cuerpo a semejanza que nos permite realizar un sinfín de actividades.

M: Movernos y trascender, por ejemplo, te mueves, haces, es como darle gracias a la vida, darle gracias por un nuevo día que te paras, gracias por este bendito cuerpo que me carga, que me muevo, lo torturo pero ahí está, si te torturas, te estás lastimando, si te levantas de un genio insoportable, sigues torturándote, pero si tú te levantas de un buen humor, dando gracias por la vida, por todo, sabes que tu cuerpo te lo está agradeciendo, eres agradecido contigo, yo no le voy a envidiar a mi amigo, mira que bonitas manos, pies tienes, si él está conformado así y yo no, estoy feliz con lo que tengo, aceptarme más que nada.

E: De acuerdo, ser agradecidos con lo que damos y recibimos en todo momento y lugar, ahora bien ¿Cuál es su concepción e importancia de la salud y enfermedad?

M: Yo creo que la salud, un hilo va agarrado del otro, tienes que cuidarte, tienes que ver lo que consumes, ver tu forma de vida, tu contorno en el que estás viviendo, cómo vives, cómo estás, si eres ordenado, si eres detallista para hacer las cosas, tu forma de levantar, a qué hora te acuestas, sé que me voy a levantar a las 4 am, tengo que descansar antes, cuando tomaba el alcohol y la cerveza, ahora que ambos me toman, ya le tengo respeto, ya voy a ser selectivo para tomar, ya no voy a perderme como antes, porque me estoy dañando mi salud, por ejemplo siéntate, come bien, toma agua, toma líquidos para que tu riñón elimine el alcohol que estás consumiendo, para que tu hígado procese la grasa trans que se nos va quedando, porque si consumimos el alcohol nos va acabar y rápido, oxigena tu cuerpo, yo salgo a caminar, no como mucha grasa, porque no soy atlético para sudarlo, tienes que coordinar todo y aun así cuidándote me dio la Hipertensión, ahorita es lo único que tengo, no sé si con el tiempo vaya a pasar algo más, en los estudios generales, a veces salgo con triglicéridos, colesterol, pero no es que lo tenga fijo, cada quien tiene su forma de alimentación, como tú acostumbres a tu cuerpo, pero dentro de todo esto hay que cuidarse para no caer en estas enfermedades, nosotros en el istmo todavía no nos levantamos de una y ya estamos en otra, el caso que nos pasó el fin de semana con la inundación, llegó un momento que mejor dijera el chiste, serenidad y paciencia, calmado, sereno moreno y siéntate, acuesta, agarra una silla, agarra un papel, escribe, lee, raya, si quieres pero no te alteres y no te pongas en un plan de tanta agua y si ya viendo las consecuencias, eso es lo que uno vive, tanto la salud y la enfermedad.

E: Muy bien, la salud la tenemos, la cuidamos, la conservamos nosotros y cuando entorpecemos ese funcionamiento, emocional, orgánico y alimenticio, sucede la enfermedad.

M: Si porque ahora si lo emocional que estamos viviendo nos ha lastima mucho desde comer, los famosos médicos te dicen que es ansiedad, que tragas, no comes o te pasa algo entonces todo conlleva, hay que tener una fuerza de voluntad, a mis amigos les digo, soy un ejemplo de que a veces los vecinos cuando pasa algo, oyes Metal mira pasa esto, cuando murió la mamá de uno, cuando murió el papá de otro, le digo me ven como un roble, en la familia ya estoy dejando ese lugar que otro lo maneje, yo fui la cabeza, el que decido, el que hace, en este momento como que te doblegas tantito y lo emocional te acaba, te lastima, ahí es donde reaccionas y si ya no reaccionas, ya quedó, dicen hombre qué estoy haciendo, que me está pasando, estos años de mi

vida he hecho cosas buenas, pero lo que pasa cada cosa se dio en su momento y ahorita posiblemente ya quieras un momento de más tranquilidad, porque ya vez que a la edad ya la salud es también la que te jala, te guía, como con tantas cosas, a mi cuando me detectaron la ansiedad me desesperé, me hice un estudio de esto, del otro y todo salía normal, entonces qué pasaba, no era la salud del cuerpo tal vez, pero si la salud de la mente, como dijera aquél el diablito, te hace decir, estás mal, estás mal y pues al otro lado volteas a ver y lees negativo, negativo, bueno que chingados tengo si todo está negativo, le dije al médico, si pero mi cuerpo no me dice eso, mi cuerpo me dice el cansancio, el dolor, lo bueno es que dice que las cosas pasan a tiempo, antes de y no después de, por eso lo emocional o lo espiritual o no sé todo, debes de tener una meta en dónde vas a incluir cada cosa, para que puedas dominarte tú mismo porque si dejas que te domine el cuerpo, la ansiedad, la comida o el dolor, creo yo que estamos mal, a veces sucede por más que queramos que no nos pase, si nos pasa, porque hay días que nos levantamos medio desanimados, medios cansados, pero tú mismo tienes que motivarte para no caer en un estado de salud depresivo.

E: La presión y su contrario, la depresión es irte hasta abajo, tocar fondo en lo emocional y también es no hundirnos, ahora bien, ¿Cuál es la importancia del medio ambiente?

M: El medio ambiente es la vida, cuidar la vida misma, porque si el medio ambiente tiene vida, tú tienes vida, creo que si tú te sientas debajo de un árbol con hojas verdes, la vida lo vas a ver diferente, lo vas a ver bonito, vas a estar alegre, pero si te sientas debajo de un árbol seco, puras ramas sin hojas, yo creo que así te sientes en ese momento o así sentirás tu vida, lleno de angustia, de problemas, de desesperación, de dolor, de todo lo que puede haber, pero si tú ves la vida y ves el ambiente verde, nombre carajo, es lo máximo, es todo, no es otra cosa que se pueda comparar.

E: Perfecto, ¿Para usted que es ser hombre y/o ser Muxe? ¿Qué representa/significa ser Muxe?

M: El otro día vi un documental, hay varios sobre los Muxes y a quien entrevistaron, dijo que no hay, no existe un tercer género o eres Muxe o no eres nada, nosotros en el ambiente por los talleres que hemos llevado en ese manejo del ambiente gay como se dice en las grandes ciudades, que acá es el ambiente Muxe, así nos catalogamos, ese es nuestro género, claro estamos expuestos a todo, trabajamos en todo, pero en la región estamos catalogados como Muxes. Para mí son los valores que tenemos como Muxe, para mi tiene un valor y una tendencia manejable dentro de la sociedad y un valor significativo porque muchas veces somos apoyo de otras personas o somos la guía de muchas personas, el valor, la dignidad, la formación de cada quien, sería la valentía de enfrentarte

a esta sociedad, a esta gente, que todos no llevan el mismo pensar, hay gentes con quien si concordemos como somos y con nuestra actividad y nuestro desenvolvimiento y habrá gente que no le va, que no le gusta, que no somos de su agrado, el conjunto de todo eso es la persona misma, es uno mismo, es tu carácter, tu formación, de ahí derivan tantas cosas que uno puede hacer, decir, actuar, ahora sí como decimos acá, yo creo que es la dignidad de cada quien, porque es digno que nos armemos una bandera, que cuesta trabajo enaltecerla porque todo mundo puede decir yo soy esto pero haber demuéstremelo, nosotros que estamos catalogados como gente de trabajo, gente de principios, nos pasan a ser el Muxe, el tercer género como una gente que trabaja, que es luchona, no es una gente floja, por lo menos aquí en la región yo así lo veo, porque todos trabajan, en la actualidad ya muchos tienen carrera, ya tienen profesiones, ya tienen otro tipo de desenvolvimiento, pero todavía llegan con esa filosofía o esa idiosincrasia de que es Muxe, el que se viste se viste, yo soy de esos que no me visto, yo soy así normal y no me visto de mujer, ahí si no, por eso te digo, es el valor, la dignidad de cada quién, tantas cosas que ahí vienen en esas palabras.

E: ¿Cuál es la concepción e importancia de la vida y la muerte?

M: En muchos libros aparece nacer, crecer y morir, entonces el concepto de nacer, mientras tú eres indefenso, uno lo ve de grande, que el cuidado lo tienen tus papás, son los que te cuidan, que comas, te bañes, te limpies, que empieces a dar tus primeros pasos y ya después en la posibilidad de cada ser humano está mandarlos a la escuela a estudiar, llega un momento en el tú adquieres tus propias responsabilidades, por ejemplo, a la edad de 9-10 años ya sabes que te tienes que parar, ir a la escuela, hacer tu tarea, al momento en el que llegas a la escuela sabes que el maestro te dice mira hay tarea, hay trabajo, ya vas adquiriendo cierta responsabilidad en la escuela y los valores que te van dando desde casa, desde ahí empieza tu formación humana, vas adquiriendo nuevas experiencias, vas creciendo dijera la canción de niña a mujer a ser joven a ser adulto y llega el proceso en que se casa uno, tiene hijos, la reproducción como dice del ser humano y llega la última etapa de la vida, decimos que es una etapa de descanso, de relajamiento, cuando los papás ya tienen los nietos o los tíos que ya tienen los sobrinos, las sobrinas, en el caso de nosotros en nuestro ambiente, un 90% de la comunidad Muxe no es casada, viven con sus padres o son independientes, trabajan, son licenciados, son ingenieros, ya con carrera, hay muchos que no tuvieron esa oportunidad o la tuvieron y no la supieron aprovechar y se dedican a ciertos oficios que hay, que son infinidad de oficios, desde ahí se van formando otra personalidad, otras formas de vida, a veces

llega el momento o les gana el coraje, la avaricia, el odio y se separan de la familia, hacen su propia vida, a cierto tiempo, cuando uno llega a la edad adulta, es cuando empiezas a recapacitar, a la reconciliación y te das cuenta, muchos dicen hubiera aprovechado mi vida o yo tuve la oportunidad de esto, son los años de arrepentimiento, pero si disfrutas tu vida en plenitud según las etapas que vas viviendo, de la juventud a la madurez ya tienes que tener una visión de que si estás solo, va a ser solo, si estás con familia, tiene que ser con familia y si tienes la posibilidad de un buen trabajo sabes que a cierta edad te tienes que jubilar y tienes que crearte en mente que a partir de tu jubilación ya tienes que vivir ese ritmo de vida que va a ser, ahora si yo les digo de 24 horas, porque ya no vas a trabajar, pero lo más doloroso, cuando se acerca que nadie está preparado y no estamos ahora sí capacitados, es para la muerte, muchas veces renegamos cuando fallece algún familiar, cuando fallece alguien o tenemos que reprocharle a alguien porque él y porque el otro no, desde ahí, hay que tener esa mentalidad de que algún día tenemos que partir, no sabemos cómo, ni cuándo, ni dónde, pero si tenemos esa dicha de que si vivimos, hicimos y seguimos haciendo mientras se puede y cuando no, lo vemos en las personas adultas, no todos terminamos con una capacidad del mismo pensar del que tenemos, hay gente que padece de Alzheimer o de alguna inmovilidad que con los años quede postrado, yo creo que después de la madurez, que llegas a una edad de 50 para los 70 años, ya tienes que tener una visión de cómo te vas transformando, cambiando, como va a ser el estilo de vida que quieras llevar, pero si vives todavía con la ilusión de ser joven, de querer brincar si brincabas 5 m, brincar los mismos 5, ya no se puede, ya el mismo estado físico, emocional hace que uno tenga limitaciones, la escuela no preparada en esta vida es la muerte, porque es la etapa más difícil que enfrenta el ser humano en general cuando el pilar de la casa es mamá y papá, ahí están, falta mamá ves la autoridad, la rigidez de la educación en el papá, fallece el papá, es en donde muchas veces las familias empiezan a haber problemas, empieza a haber alguna situación difícil, claro ya tienes tu formación, ya tienes tu forma de ser, pero siempre ves en la otra persona un apoyo cuando te hace falta algo, un detallito, pero ya sé que cuento con él, me falta esto, bueno voy platico mira esto, sientes todavía ese apoyo y cuando eso llegue a pasar, en lo que tú retomes tu vida otra vez, retomes tu andar, va a ser difícil porque ya las preguntas y las respuestas te las vas a hacer tú mismo, en ese está la parte esencial nacer, crecer, reproducirse y morirnos. La famosa tanatología, dice que te prepara para morir, que te enseña que tienes que morir igual con dignidad y no con lastima, para muchos es difícil, no vas a estar preparado dijera la canción para morir, siempre te prepararon o estás preparado para vivir, no para morir, yo lo veo

del punto religioso, por ejemplo estás en la iglesia, vas a misa, entonces desde ahí el sacerdote te está diciendo si Cristo nació, Cristo murió, entonces nosotros nacimos y vamos a morir, el hacerlo presente en este lado porque sabes que tarde o temprano sabes que tienes que partir y los que se quedan o cuando parte alguien querido tienes esa idea de que bueno se fue ya a descansar, se fue a un lugar bueno, el que no sabe, vienen los reproches, vienen los reclamos, viene el odio hacia los demás, la parte más difícil, es la de morir, yo siempre he tenido un respeto, por las personas, por los demás, porque yo creo que el respeto está desde mí mismo, si yo me respeto, me quiero, entonces yo creo que las personas a mi alrededor harán lo mismo conmigo, pero si yo les falto al respeto a mi alrededor, yo creo que a mi alrededor también me va a faltar al respeto, en eso es lo que yo digo que consiste parte de la vida.

E: Sumado a lo que menciona, veo importante mencionar la diferencia entre morir a una edad avanzada que cuando uno fallece por alguna enfermedad crónica, el sufrimiento es mayor para todos, tanto para quien lo vive, como en quienes lo ven y lo resienten.

M: Cuando fallece un joven el explotar es más difícil o cuando fallece en un accidente, como que el duelo, el dolor es más traumante, nos quejamos de que él hubiera, el existiera, pero si él no hiciera, pero si él no hubiera, entonces a diferencia de la gente adulta, ahí vas canalizando tus emociones, si tus papás son unas gentes adultas, sabes de que poco a poco vas a ir acondicionando las cosas porque sabes que te van a faltar, cuando muere alguien en plena juventud, el duelo es más doloroso, así lo veo, lo veo aquí en el pueblo, son cuerdas de gente, infinidad de gentes que van al sepelio, pero cuando muere una persona adulta, bueno, ya no es la emoción o la morbosidad, ya no es igual, nosotros que vivimos en el pueblo, caminas, sabes, conoces, entonces cuando fallece alguien conocido o algún familiar de alguien joven el duelo es más grande, el duelo es más doloroso en partes tienes a tu familia, tienes al pueblo, te está dando el pésame, ahora sí, estás un buen rato, a diferencia de una ciudad, yo creo que mueres joven, mueres viejo, te llevan a una funeraria, te llevan a un velatorio y ya, ahí acabo cada quien se va a su casa y aquí no, el dolor en casa, verlo 40 días, estar día y noche, que te visite la familia, ahora si yo le digo, la tortura de estar diario, no son las mismas gentes que llegan diario, que va el compadre, que va la comadre, que va el amigo, que va el pariente o dirán que pase nada más el novenario voy a visitarlo o uno de estos días voy a visitarlo, el dolor es más fuerte porque vives todo ese tiempo con esa angustia, a diferencia de la ciudad, bueno sí falleció vas, se entierra, se crema y acaba, el pueblo como dicen

los usos, las costumbres, el dolor que no pasa porque lo ves en los amigos y si fue un conocido o es un familiar, si es doloroso el trance que tiene uno que pasar, de 1 año te lo llevas a ritmo de que tú lo quieras llevar, es más dolor porque vas a estar entre la familia, entre todos y te vas a estar lastimando todo el año y no es el año es ahora sí una parte de la vida de uno mismo, aquí es el novenario (9 días), es los 40 días, el cabo de año (1 año), todo eso lleva un proceso y hay gente que se pierde en ese año, desde ahí debes de aprender a manejar tus emociones, porque si no sabes manejar tus emociones, vas a estar mucho tiempo mal.

E: Claro, es importante cómo trabajar el duelo, ahora que esa persona ya no está.

M: Sí, dijera aquél piensan en la eternidad, dijera Dorian Grey toda la vida van a ser jóvenes, toda la vida van a ser guapos, la vida es la vida y nunca se va a acabar, pero no, dicen algunos textos bíblicos, la vida lo tienes prestado, claro vive, disfruta, dentro de lo normal, dentro de la vida misma, porque si te excedes, tienes un exceso de vida mal, acabas mal, acabas en un hospital, acabas en un reclusorio, acabas ahora sí prácticamente mal y nosotros en este tipo de ambiente que estamos y manejamos, se manejó todo, que te diviertas, que vayas aquí, que vayas allá y también siempre nos estaban checando que bajo de las responsabilidades está cuídate, porque hay enfermedades venéreas, hay enfermedades contagiosas, hay esto, hay el otro y están ahí con el bum, cantándotelo, tu irresponsabilidad cuando por un descuido o por algo te vaya a pasar algo, es tu irresponsabilidad.

E: ¿En la tradición un año es guardar luto o ve que el duelo continúa por muchos años más?

M: En cada pueblo, en cada lugar tiene sus usos y costumbres, como decía un amigo, aquí después de los nueve días te matan una res, para hacer un novenario, allá donde estuve en la sierra, el día que mueres, ese día matan el ganado para la comida, como ya se vuelve tradición, como dices, ya se vuelve costumbre, se va haciendo, pero ahorita estamos viviendo una etapa diferente en que muchas cosas están cambiando, muchas cosas van a cambiar, todo esto va a quedar a la historia, va a ser parte del pasado, por ejemplo a raíz del terremoto hubo ciertas cosas que cambió en todo esto de morir, del nacer, yo me acuerdo que antes, cuando nacía un niño, la placenta que le llaman, no lo tiraban, lo agarraban y en una olla de barro lo enterraban debajo de un árbol, ahora no, del hospital tiran la placenta al drenaje, por ejemplo antes el niño se tenía que cuidar 40 días por la mamá, como decían los viejitos ahí adentro, no te tiene que dar la luz, no te tiene que dar el sol, porque son 40 días de cuarentena, que tienes que estar resguardado, ahorita sales del hospital ya

con zapatilla y con chicle en la boca y con el chamaco en una pañalera y ya es normal, a raíz del terremoto, las pocas gentes que fallecieron desgraciadamente no tenían casa, no había dónde preparar su novenario y todo eso, lo prepararon en la casa de la hermana, del hermano o de la tía, ahorita con esta situación de la pandemia este sí es crítico, es doloroso y es algo que no concibe uno todavía, por ejemplo falleces en el hospital y te dicen si son 2 horas del hospital a tu casa si te doy el cuerpo, pero que la funeraria lo lleve, si son más de 2 horas, el mismo hospital le llama a la funeraria que lo lleve a incinerar, entonces desde ahí el concepto y la visión está cambiando, porque ahorita no hay novenario, no hay cuarenta días y los primeros que murieron hace un año, ya hicieron un año de fallecido y nada más como dicen, hacer un rezo, un rosario en la casa, preparar unos tamales y ya, ya no es de que venga el compadre, la comadre, que venga medio pueblo, hay muchos conceptos que están cambiando, ahora sí nos acomodaremos cuando esta pandemia nos diga que ya es luz verde, ahora sí ya podremos salir normal, sin cubrebocas o ya podemos salir, saludar a un amigo, darle un abrazo al hermano a la gente que estimas, a la gente que tienes años de no verla o a los familiares que llegan cada 2-3 años, ya los podrás abrazar, apapachar, pero en ese concepto y en el otro, para retomar todos esos usos y costumbres, la gente joven ya no es muy adicta a guardar luto 40 días o un año, ya no, déjalo ya falleció y creo que esta generación como dijera una película, al despertar de esta vida para seguir, los jóvenes, los niños, los adultos, van a perder esa visión, esa costumbre, después nos van a agarrar para contarnos en libros de historia, para decir así era esto, así era el otro, aquí si entra el chiste que dice vamos a ver qué pasa, porque con las muertes y con todo lo que está pasando, es doloroso principalmente para la familia, porque muchas veces el hospital le da el cuerpo a la funeraria y lo trae al panteón, muchas veces si es el papá está 1 hijo, están 2 hijos y si es el esposo, ya la mamá no la llevan por temor a contagiarse o ya llega el representante de la funeraria te dicen aquí está la fosa en donde se va a meter y listo ya no es que te lleves 50-100-200 gentes, en este concepto si vamos a cambiar, principalmente los jóvenes, los pocos que queden va a ser difícil mantener nuestras tradiciones, ese estatus de hacer esto, hacer el otro, es bonito, es bonito, por eso se dice vamos al pueblo mira, murió la tía, el tío, se casó el primo, la prima, una semana de fiesta, de bodas, de comidas, hay cerveza, hay tragos, comes, amaneces tomando, te duermes tomando, sales tomando, entonces todo eso yo creo que se va a perder, dijeran los chavos va a haber una nueva modalidad de casarte, de morirte, de convivir.

E: Son amplios los cambios, como usted menciona, el respeto que parte hacia mí, se da hacia los demás y también a esta cultura, a esta sociedad y a la forma en particular en como uno elige vivirla,

disfrutarla y aproximarse a un morir más ameno, viviendo con más calma uno vive el presente y todo aquello que continúe presentándose en nuestra vida sin esperar nada.

M: Cuando te toque a ti en lo personal, de que alguien cercano parta, emocionalmente es que tienes que estar preparado, por ejemplo, han fallecido algunos vecinos, antes del covid, cuando me dicen oye Metal falleció mi mamá, mi papá, tú llegas en ese momento, ves la angustia, la desesperación de todo mundo, los hijos de los familiares, yo siempre les digo a los amigos, a los que están con sus papás, con sus mamás, es difícil, pero alguien tiene que tener la cabeza fría, porque los usos y costumbres de acá, es doloroso y es algo especial, la gente adulta se va acabando y cuando fallece tienes que vestirlo, tienes que arreglarlo, tienes que ponerle guapo como a él le gustaba, tienes que hacerlo todo y en ese momento los familiares no están para eso, ellos están reprochándole al mundo y medio que porque falleció, a mí me ha pasado, entonces yo les digo haber tráiganme la ropa, órale, yo en tono de broma órale cabrón-cabrón, échanos la mano a vestirlo a arreglarlo órale, ya llegó la funeraria ayúdame, lo ponemos en el ataúd y listo, encárguense de su familiar, ahora si lloren, revuélquense, hagan lo que quieran, ese aprendizaje que vas sembrando es un escaloncito, cuando te llegue a tocar, porque cuando te toque a ti no sabemos cómo vas a estar y cómo van a estar los demás, pero cuando te toque a ti con algún familiar cercano, por lo menos ya tienes esa idea, esa noción, claro es difícil, es duro aceptar algo de que no estamos preparados, todos estamos en la mira y en la dicha de vivir, de hacer desmadre y no de que nos toque algo difícil.

E: Está muy bien, dar un paso lleva a otro, existe una secuencia, un orden, que nos indica lo que hay que hacer y eso nos permite continuar y en su momento conciliarnos con lo sucedido, llegar a una aceptación de la pérdida que se está viviendo, es real y es un acto de amor a la vida.

M: A veces te preguntan oye no te da miedo, pero porque miedo si tú no lo estás haciendo con morbo, con malicia y tú sabes pues que es un momento que llega en la vida, es un momento que le tocó a quien le tocó, el día que nos toque a nosotros no sabemos quién va a estar atrás de nosotros y diría que si nosotros nos toca estar detrás de alguien, no es que seas como dicen hay es que tú no tienes sentimientos, no te duele, claro que los tienes, eres una persona pensante, viviente, te duele, pero tienes que tener ese momento de capacidad para poder realizar las cosas, porque si no cómo se va a hacer, en esos momento si tú no tienes la confianza, cómo la vas a tener, quién te la va a dar, si la persona que te la daba lo ves ahí ya despedido de esta vida, no te vas a acercar a reprocharle, que dame, que ayúdame, no, vas a acercarte a darle lo mucho que te enseñó, lo mucho

que te dio, bueno hasta aquí llegaste, bueno órale, ahora me toca a mí, ahora sí como te digo, los usos y costumbres, te voy a arreglar, porque me diste y la satisfacción la tengo, no te voy a reprochar nada, no te voy a decir que hiciste mal, no porque sé que cuando yo lo necesite, estabas ahí, eso es lo difícil de que muchas veces no cuadramos el chip, el chip cuando se voltea tantito es reproche, es gritar, te digo en nuestro ambiente, muchas veces nos dicen ustedes son unas personas que a su mecha son con un bendito carácter que no los dominan, es que la misma sociedad, el mismo contorno, hace que tú te vayas formando y te vas a formar firme no débil, porque si te formas débil puedes caer, entonces tienes que ser firme en lo que estés haciendo y en lo que estés formando, para que los demás vean en ti la firmeza que tienes porque si eres débil, te van a decir no para que vas, si es peor que tú, si vas no te va a echar la mano en nada, pero si te ven una persona segura, firme, te van a decir nombre carajo esa persona si vale la pena porque sabe lo que dice, sabe lo hace, no es que sepas, sino que la firmeza, la seguridad que tienes en ti mismo es lo que va a ser que te respalde, esa es mi forma de pensar.

E: De acuerdo, continúo ¿Cuál es la concepción e importancia de la Madera en su vida?

M: Muchas veces los papás lo ponen de ejemplo, tienes que ser fuerte como el roble, la madera es un árbol que lleva mucho tiempo, es como todos, siembra, crece, si es frutal da fruta y si es una madera preciosa, una madera para un mueble, yo creo que es algo que tiene su forma de vivir, vive del suelo, es la naturaleza en sí viva, esa es la madera, esa es la firmeza de la madera, por eso dicen que la madera vive miles, cientos de años por su firmeza, por su dureza dependiendo del tipo de madera que sea, como dicen hay maderas preciosas, sensibles y hay maderas rápidas, dicen que el cedro lo tienes que sembrar y cuidarlo 30 años para que te sea un cedro macizo, un cedro bien labrado, es una madera que tienes que cuidar, empezar a pulir, a pulir, cuando tenga los 30 años, cortarlo para hacer lo que quieras, un mueble.

E: De acuerdo, continúo ¿Cuál es la concepción e importancia del Fuego en su vida?

M: Dicen que el que juega con fuego, cenizas quedan, el fuego es algo que le tengo cierto pavor, le tengo miedo, es un riesgo jugar con el fuego porque te quemas, te tortura el cuerpo, te lastima, entonces ver el fuego, estar frente al fuego, acariciarlo, también tiene sus elementos bonitos, el fuego es la que hace la aleación del oro y la plata para hacer los metales preciosos, si tu vives en una ciudad fría, una ciudad conservadora, yo creo que el fuego es de la chimenea, cuando te sientas a leer un libro, a tomar una copa, a repasar algo, son elementos que dependiendo dónde veas el

fuego, también nos sirve para lo esencial, coser la comida, poner algo que quieras como dicen las mamás a fuego lento o a fuego alto, para la cocción de las cosas, para mi es un respeto inmenso tanto con el fuego como el agua.

E: De acuerdo, continúo ¿Cuál es la concepción e importancia de la Tierra en su vida?

M: Somos gente que caminamos mucho en la tierra, en la religión, polvo somos y al polvo regresamos, la tierra es un elemento principal que tenemos nosotros como seres humanos, es la parte firme donde pisamos, caminamos con seguridad, es en donde los árboles reciben la vida, una historia nosotros de la tierra salimos y a la tierra regresamos y la tierra es un elemento que nos sirve para la construcción, para las casas, cuando estás en el campo cocinando y se te hace un remolino de tierra, cae en la comida y es un buen calcio, es un elemento principal para la supervivencia humana, para nuestro subsistir, nuestro vivir la tierra, la costumbre de aquí, cuando el féretro sale de la puerta de la casa, hay otra persona con un bote de tierra, hacer la cruz que se va a cuidar en el novenario junto con una vela en donde se levantó el féretro, el ataúd de la persona que murió y se veló en casa de acuerdo como lo indica la tradición, el día del novenario esa tierra de cruz se recoge y se lleva al panteón donde se enterró la persona, ese es el levantamiento de la cruz, desde ahí el elemento de la tierra será infinito, será inalcanzable o será algo que te atrae, algo que tenemos, nosotros que vivimos en el pueblo, hay muchas tierras, hay mucho lugar firme donde pisar, los que vamos a las ciudades ya la misma tierra está compactada en concreto para caminar, pero es tierra para caminar, desde ahí la base sólida de nuestras vidas y de nuestro caminar.

E: De acuerdo, continúo ¿Cuál es la concepción e importancia del Metal en su vida?

M: Yo soy fanático del oro, en mis tiempos usaba mucho oro, use collares de oro, me gusta, es un metal muy precioso para mí, está la plata que también es un metal sólido, fuerte, de los metales está el fierro, el aluminio, el estaño, el alambre, el cobre, el bronce, la plata y el oro, hay muchos, ahora sí dependiendo del metal que te guste, yo creo que todos los metales son sólidos, son rígidos y cada metal tiene su funcionamiento, por ejemplo con la casa, son las barías, para la joyería es el oro y la plata, para hacer los campanarios es el bronce, las láminas y los fierros son para puertas y ventanas, yo creo que todos estamos en un círculo vicioso, dependes de esto, del otro, si cada cosa tiene su importancia, por ejemplo el metal que están hecho los cubiertos son de acero, cada metal tiene su firmeza y su rigidez, por eso hay gente que te dice este se parece a un metal, es duro, es terco, no lo ablandas ni con nada, entonces hasta en eso nos comparamos, es la gracia del metal,

aquí en la región ya no se está usando el oro, dijeran los chamacos, ya se está usando la chapa de oro, que también está hecho de algún metal especial para que reciba el color, cada metal está hecho para su propio funcionamiento, el metal es precioso, cada metal tiene su lugar y tiene su espacio.

E: Perfecto, continuamos ¿Cuál es la concepción e importancia del Agua en su vida?

M: El agua es la base principal de nuestra vida diaria, de nuestro vivir, dicen que puedes dejar 3 días de comer y puedes tomar 3 días sin que te de hambre, dicen que nuestro cuerpo está hecho más de agua que de carne y hueso, es la base fundamental de nuestra existencia y desgraciadamente estamos acabándolo, lo que estamos es contaminándolo, dijeran los viejitos, antes teníamos un río precioso, te ibas a bañar, ibas a traer agua para tomar, pero en la actualidad ya no vas al río, ya no se baña uno al río, ya está contaminado, el pueblo antes de aquí hizo su drenaje, el depósito está en el río, del otro lado, el otro pueblo, su depósito está en el estero y nos quedamos en una encrucijada como se dice y tú dónde vas a mandar tu agua de drenaje, a qué vas a contaminar, ya los dos están contaminados, el agua es la base principal que nos mueve prácticamente, sin ella no hay vida. Vemos en la actualidad, nos rayamos entre los jóvenes, te tomas el agua de garrafón, cuesta alrededor de \$16 y son 20 litros, te tomas un agua de x marca, cuesta \$20 por 1 litro, les digo porque no le damos el valor a el líquido máspreciado que tenemos que es el agua, porque lo tiramos, lo contaminamos, es una cadena, muchas veces decimos sí, si las grandes empresas están contaminando los ríos, bueno pero debemos de ser insistentes de que tienen que ver cómo quitarle un poco de contaminación al agua, por ejemplo ves al papá lavando el coche con una franela y un trapo, te da gusto hay que bueno vecino estás ahorrando el agua, pero pasas con otro y ves que está con la manguera de dos pulgadas lavando el coche, no toca porque no va a poder, que el agua lo lave, es un desperdicio de agua, se dice que el suelo percibe 100 litros de agua hoy, pero para que lo trate por todos los niveles del subsuelo, para que vuelva a llenar el manto acuífero donde se vuelve a extraer, quién sabe cuándo tiempo pasaría, para que el agua vuelva a filtrar gota a gota y nosotros lo estamos tirando a cubetazo, es algo que también debemos de tener esa cultura de comenzar a ahorrar a cuidar lo que estamos consumiendo, un último detalle por ejemplo el pago de agua es muy barato, entonces muchas veces le dices a la gente, oye \$20 te cuesta el mes, porque no lo pagas, se le está dando mantenimiento a la bomba, a la red, a los trabajadores, no que lo pague el municipio, no, es tú responsabilidad porque tú estás consumiendo el agua, ahora vas a la calle presumes de que te tomas agua de tal marca, 2 litros al día, bueno el agua cuesta \$20 el litro,

te consumes 2 litros, \$40 al día, \$20 al mes, consumes cientos de m cúbicos al mes y no la quieres pagar y no quieres tener esa cultura de cuidarlo, ahí mismo es el choque de la sociedad con algo indispensable de esta vida, todos vivimos del agua, muchas veces molesta, estoy cuidando el agua, estoy pagando el mes puntual, lleno mi tinaco, veo que no tire, está mi cisterna llena, checo mi tubería para que no vaya a tener una fuga, checo mi baño, pero hay otros que llegan y tic, tic, tic, parece que no de tanta persistencia, el goteo es el que rompe, no el chorro.

E: De acuerdo, continuó ¿Cuáles son los remedios naturales o caseros que usted conoce o emplea para la sanación o recuperación de alguna enfermedad?

M: Aquí en mucho tiempo los remedios caseros, que decían las viejitas que estás mal del empacho, cuando comes algo y te hace mal, ahorita el médico le llama infección, solamente las viejitas como hacían sus menjurjes, lo tomabas y al otro día ya estabas bien, las hermanas curanderas, espiritistas que ibas y te rameaba, te pasaban un huevo, cuando partían el huevo en un vaso con agua y te decían, a ti te pasó esto, tú tienes el otro y muchas veces quedas sorprendido y cómo sabes, aquí lo está leyendo ella en el huevo, en tu mano, un té de manzanilla si comiste algo que te hizo mal, ahorita que le llamamos masaje, porque antes te mandaban con la curandera para que te de una sobada, que respire los huesos como decían y ahorita es traumatólogo, las personas que hicieron esos remedios ya casi fallecieron, ahorita por lo menos lo están aprendiendo poco a poco del libro, ahí también vas sacando tus conclusiones y eso sirve para esto, esto sirve para el otro, lo estén haciendo pero ya es más mecanizado, ya no es artesanal, porque si mucho tiempo se usó mucha hierba para curar dolores, articulaciones, tampoco eran muchas las enfermedades como ahorita, bueno a lo mejor ya existía, pero todavía había la creencia de que con cierta hierba te curabas y ahorita ya necesitas hacerte estudios para saber qué es lo que tienes, que es lo que te pasa, estamos poniendo el mundo de cabeza, el que está en la ciudad es que come cosas con hormonas, los que estamos en el pueblo, como todavía aquí, consumes el pescado, el pollo natural, la carne de res matada al día, es natural, no está conservado, no tiene hormonas y en las ciudades es diferente, que tomaste un té orgánico, le dije no después de que nos envenenaron ahora nos quieren des envenenar, porque un té orgánico de, si el árbol ahí está, el árbol de guayaba, hierbabuena, ruda, manzanilla ahí está, claro en el pueblo lo siembran en la bendita tierra, ya en las ciudades en un macetero, ya es otro tipo de cultivo, pero lo siembras en la tierra, en el pueblo el organismo que adquiere es diferente, acá antes había una enfermedad que los niños tenían en su garganta, como el pollo que

en la garganta tiene su bacteria, igual los niños y habían 2 viejitas que te preparaban un aceite, con medio litro que te tomes te curas porque te curas, fallecieron las viejitas y la gente adulta que tienen sus nietos, hay viviera Na fulana de tal, ya hubiera preparado el aceite que se tomara y se le quita y se cura, hay un aceite que ya no se elabora por acá, pero se vende, es bueno para el asma, es el aceite de parlama, aquí a veces llegan los de San Dionicio, Guamúchil en los tocadiscos, llegó una señora con el aceite de parlama si alguien quiere y las mamás grandes o la gente que sabe, va y lo compra, pero es criminal, es fatal ese aceite de parlama, pero es bueno, mucha gente se ha curado.

E: ¿Cómo vivió su sexualidad en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y en la actualidad?

M: Yo creo que eso es parte de la idiosincrasia de la vida, naces, creces, nací, crecí, fui a la primaria y ya desde ahí me parecía algo diferente, fue a partir de la secundaria que ya te nació ese gusanito de ver a los compañeros, de tocarlos, de abrazarlos, pero no saber que pasa y como te criaste en un ambiente familiar de que el hombre es hombre, la mujer es la mujer, el hombre y la mujer es pareja, eso te llama la atención pero no sabes cómo hacer las cosas o que te conlleva una cosa a otra o no sabes que es lo que te puede pasar, cuando se dio el momento no puedo decir cuándo ni cómo, no es que haya sido como dicen descarado, pero sí, que ya todo mundo sabe de mi sexualidad y quién soy, es a partir de que yo empecé a trabajar, ya me vestía a mi gusto, bailaba a mi manera, tomaba a mi manera, hacía lo que quería a mi manera, desde ahí ya despertó esa morbosidad y esa sexualidad, poco a poco vas probando las cosas, vas aprendiendo, un momento te estabilizas y dices bueno voy a ver que se siente estar aquí y de ahí voy a estar estable unos años, después me paso a la siguiente etapa o sigo, hay una temporada de destrampe, ya sabes que es lo que sientes al tener relaciones, ya sabes que es lo que te parece, que es lo que te gusta, ya probaste de todo un poco, ya tienes definido tu criterio y tu personalidad, mi vida sexual me gusta así o no me gusta así, quiero vivirla así, es lo que siempre he dicho, el respeto desde ahí está porque es mi cuerpo, como dijera las sagradas escrituras, mi cuerpo es el templo vivo desde mí, si acepto que me lastimen, entonces voy a tener esa idea de que siempre voy a ser lastimado, pero si voy a hacer que me quieran, que me toquen, que me acaricien, sentirme segura, así va tener que ser, pero siento que me traten mal, creo que así va ser, si tú te respetas, yo creo que desde ahí vas a ir formando tu vida sexual y el círculo de amigos, de gente que te trate y lo trates, porque si tu tratas bien a las personas, haces que te traten bien, te trate sin agresión, se corre la voz entre los amigos, te das a conocer cómo eres entre los muxes, ese wey quiere que lo trates así, este es así, este es chocante,

este es odioso, esa es borracha, esa es alcohólica, esa es marihuana, esa a cada rato se está cacheteando con el marido, esa es anticuada, es amargada, esa no quiere que la toques, esa parece que fuera monja, esa se siente una mujer, todos tienen su calificativo para cada quién, bueno cada quien tiene un concepto de cada quien, claro cuando desfilamos todos así despampanantes y elegantes, no hay nadie como uno, pero ya en la intimidad de cada quien tú tienes que ser responsable de ti mismo, como les digo, yo a ti no te voy a cuidar, cuídate a ti, si tú te quieres cuidar, si yo me cuido, te estoy obligando a que te tienes que cuidar tú y si no quieres cuidarte papá, recoge tus chivas y adiós, la puerta está abierta, yo nunca me he prestado a una agresión y a mí no me gusta ser agredido, no me gusta que me falten al respeto, por eso le digo no te voy a faltar al respeto, no te voy a agredir, porque quiero ese trato igualitario conmigo, si yo desde un principio, te agredo, te lastimo, te faltó al respeto, yo creo que así vas a ser recíproco conmigo, es mi forma de ser, es mi respeto hacia mí mismo, es el ego mismo, si el yo mío quiero y me cuido, me voy a querer y me van a querer, pero si yo voy a desearme que me torturen, que me lastimen, no quiero estar mañana lleno de cicatrices, lleno de cortaduras, de quemaduras, así ha sido mi vida hasta el día de hoy, así he manejado mi sexualidad y mi estatus dentro del ambiente muxe, hay cosas que puedes cambiar o como dices adáptate al momento que estés viviendo, si estás viviendo una circunstancia de alegría, si estás en un momento de dolor, adáptate al dolor, pero no voy a permitir que me agredas, que me lastimes, sino sería un círculo vicioso, mi concepto es el respeto, la dualidad del respeto, de que nos respetemos, yo no te voy a decir algo malo que te moleste si no me lo estás diciendo a mí, al momento de estar en la cama, en la intimidad, me estas tratando bien, yo te voy a tratar bien, pero si tu al momento que me digas algo que me lastime, obvio que te voy a contestar igual y va a ser un pleito conyugal, entonces mejor no, tratémonos bien, hagamos bien las cosas y listo, cada quien se levanta sacude su holán, su nahua, se viste y se va, la agresión en ese sentido no me gusta porque desde el principio yo así me forme, así vi en los compañeros que convivieron conmigo, mientras tu encontrabas salir del closet o probar que es la vida galante, te trataron bien, te abrazaron, te apapacharon, te quisieron, te hicieron, entonces te gustó que bueno, pues busca como quieras, somos infinidades y cada quien tiene su concepto de vida, habrá una que te diga a mí me gusta que me cacheteen, a mí me gusta que me muerdan, que me lastimen, bueno es tu persona, eres tú, yo no, desde ahí hay un cierto respeto con las parejas, con los amigos y en la intimidad, yo siempre he dicho aprende lo bueno, lo malo déjalo, bótalo, tíralo, siempre les digo quiérete dentro del respeto está el quererte, el cuidarte.

E: Muchas gracias por compartirme sus experiencias, sus vivencias, pero sobre todo la elección que hace en cada momento de su vida desde el respeto, continúo ¿Cuáles son sus proyectos a corto, medio y largo plazo?

M: Mi prioridad y proyecto cuando empecé a trabajar fue tener, comprar mi casa, bendito dios no lo he logrado al 100% porque todavía no termino mi casa, me faltan puertas, ventanas, mi baño, cortinas, pero por lo menos es un proyecto a largo plazo, porque empecé a trabajar y empecé a comprar la primera piedra, no pierdo y no me quito el sueño de terminar mi casa, de tener lo básico, lo principal, ahorita ya tengo el cascarón, la casa, el piso, mi mini cocina, lo indispensable, son cosas que se te van dando poco a poco, desde siempre mi prioridad si dios me presta vida es ver mi casa terminada, tener donde acostarme, donde hacer mi desmadre, donde relajarme, si vengo borracho me tiro al piso, vomito si hago lo que haga pero nadie me va a decir levántate estás en casa ajena, y si no ya quedó ahí, el que lo herede que lo termine, no tengo otra prioridad y la situación actual como mi trabajo ha sido un oficio independiente, el trabajo está de la patada, está jodido y por la situación actual a veces no me presto a trabajar, porque no sé cómo viene la gente de salud o de verlos nada más siento que no, mejor no, le digo a los amigos lo que yo ya deseo y quisiera que ya pasara esta pandemia para que se empezaran otra vez las velas y las pachangas, mi trabajo es lo primordial, lo vital, de eso vivo y de eso es lo que me mantiene, no tengo otro ingreso, no tengo otra fuente de trabajo también uno va pensando la otra etapa de su vida, uno va creciendo, ya los años te van ganando, también debes de tener un rato de tranquilidad, de estabilidad, para poder organizar tus emociones y estar porque vas a seguir trabajando, no te puedo decir que afortunadamente ni desgraciadamente, las cosas se han dado así, uno está viviendo al día, yo soy un prestador de servicio, de un oficio, estoy viviendo al día bendito dios, no te puedes quejar, porque cuando tuvo uno la oportunidad si vivió bien, estuvo bien y ahora que la situación se está dando así que está viviendo uno al día, ojalá y dios quiera se componga esto para que uno también pueda trabajar, no tener tu vida como antes pero si tener una calidad y una estabilidad de vida, a nosotros nos ha pegado mucho, nos ha dolido mucho porque primero fue el terremoto, después la pandemia y hace días la inundación por el pueblo, si te hace sentir a veces desmoralizado pero ahí la va pasando uno estás viviendo con lo poco o con lo mucho que puedas tener, pero ahí vamos dando, dijera aquél las grandes pandemias han tenido sus soluciones.

Este es el esfuerzo de mostrar una historia de vida que integra el plano individual, familiar, social y ambiental, con información particular de un contexto que enmarca un tiempo y un espacio, donde habitan formas de ver, vivir y sentir la realidad por generaciones, son muchos los corazones que laten segundo a segundo y que han dejado de latir pero que su existencia y su participación en el mundo, han sido de aporte a lo que interpretamos hoy en día, como muestra significativa tomo el relato de Metal, información genuina, ilustre y llena de aprendizajes, agrupa y comparte rasgos característicos que he visto en cada uno de los demás participantes, es una historia que en cada tema abordado recupera la construcción de una vida en sociedad que como resultado integra una cultura, con formas propias y aprendidas, de alimentarse, convivir, relacionarse en su plano corporal, emocional y espiritual en su persona y con los diferentes seres vivos, también enmarca los usos y costumbres de la región, sus elecciones y sus formas de afrontar las múltiples situaciones difíciles y hermosas que están registradas en su memoria ancestral.

He de mencionar de forma general, temáticas claves en la construcción personal con la salud y la enfermedad, en la relación órgano-sabor emoción, entre los platillos de preferencia de los participantes están los sabores ácidos-salados en las carnes, pescados, quesos, leches, etc., propios de una de las mayores actividades económicas de la región, la ganadería, el dulce, el azúcar refinado en los antojitos de la región y en todos los productos químicos e industriales, que en la actualidad vemos repletos de 2 a 3 sellos cuando menos (exceso de calorías, exceso de azúcares, exceso de sodio), el picante en tercer momento, está latente, en temporadas su consumo es fuerte, mientras que en otras, se buscan regular debido a las enfermedades que han construido, sin embargo, todavía no se muestra un equilibrio en su consumo, su cantidad rebasa y predomina entre los sabores presentes en los platillos de la comunidad, a través de médicos, nutriólogos y demás especialistas, son quienes dan una sugerencia con respecto a su dieta y su salud, es cuando la

mayoría lo ve como una prohibición, “me quitan lo que más me gusta”, lo que refiere una adicción a los sabores, afectando en mayor medida al hígado, riñones, bazo-páncreas, pulmones y corazón y a los cualidades y virtudes emocionales que hay en cada uno, alterando el ciclo de cooperación en todas sus formas de expresión.

La alegría sin llegar a la euforia regula y armoniza al corazón, su sabor es el amargo y está ausente en sus platillos de forma consciente y con cierto desagrado, en primer plano su consumo está en los vegetales crudos, también se encuentra en el ambiente y la alegría de bailar y convivir en las fiestas regionales, familiares y culturales, por el contrario al ingerir alimentos y bebidas ácidas, saladas, azucaradas, picantes y amargas como la cerveza y todas en exceso sobre estimulan el funcionamiento orgánico-emocional en la red de cooperación del cuerpo, a esto le agregamos hechos importantes en su historia que los han marcado, el duelo es una constante, la muerte en sus seres queridos y el dolor con el que lo viven, tanto quien fallece como quienes lo rodean, en la historia de los abuelos y las abuelas del poblado predominó una vida de 80, 90, 100 años y más, por el contrario, en el presente las formas de vivir y morir están relacionadas con enfermedades crónicas-degenerativas que han construido, en sus sabores, emociones y relaciones humanas-ambientales, los cambios en la mística del cuidado de la vida, se notan con más claridad en el presente al respetar o alterar el crecimiento y el florecimiento de la naturaleza planetaria, se han construido relaciones de competencia, sometimiento y depredación que sigue acabando de manera significativa con la vida de todos los ecosistemas.

En el 2017 con el terremoto se presentó la mayor sacudida en todo su ser, por la fuerza y magnitud muchas casas cayeron, el miedo, la tristeza, la ansiedad, se potenciaron, en lo emocional y en lo económico todas las festividades se vieron afectadas, sus rostros y sus cuerpos, muestran el dolor y actualmente una pandemia mundial por coronavirus, nos recuerda que somos los

portadores de nuestra vida y somos responsables de ella, como también es impermanente nuestro existir, podemos morir por descuidos o abandonos, sean por coronavirus como por cualquier otra enfermedad, o morir hasta que los recursos de nuestro cuerpo se agoten, cada día edificamos nuestra forma de vivir y de morir, para ello podemos regular nuestra vida, en la alimentación, ingerir lo más nativo posibles, en los deseos que pueden nublar nuestra visión, en los vínculos emocionales, lograr expresarnos con amor y compasión, aprender a ir soltando cualquier tipo de resentimiento por más fácil o difícil que nos sea, apoyarnos de un profesional y trabajarlo, perdonar y perdonarnos, aceptar el cambio tal cual es, cómo, cuándo y de la forma en que se dé, a ocuparnos y actuar en consecuencia de los efectos (constructivos y disruptivos) de las acciones humanas y construir relaciones cooperativas sostenible para la vida de toda especie, que siga cadenas alimenticias favorables, nutritivas y benéficas para todos, ser agradecidos con nuestro cuerpo y con el planeta por permitirnos vivir en compañía de todos los seres y por poder ser parte de su cadena alimenticia, evolutiva y de sus movimientos de transformación, esto a través de una participación individual y colectiva coherente con la historia del planeta que es cooperativa, que preserva y cultiva la vida para todos, que la vida sea nuestra prioridad y nuestro trabajo día con día, desarrollar la voluntad y despertar la sabiduría del corazón que guíe nuestra vida, como el corazón de la tierra lo sigue haciendo en la actualidad con el orden del universo, que un corazón alegre armonice todas nuestras herramientas e instrumentos de trabajo por y para la vida, en un camino con corazón. Gracias.

3.3 Análisis general por categorías.

La intención de este apartado es profundizar en el contenido de las entrevistas, mediante el análisis e interrelación de la información estructurada en una secuencia de categorías para todos los participantes, en cada una se abordará la información de mayor relevancia y a partir de ello realizaremos una reconstrucción del proceso de construcción personal de la salud-enfermedad en el cuerpo humano, a través de su consciencia, y sus relaciones en los ecosistemas del planeta y sus seres vivos. Basándome en la teoría de los 5 elementos he decidido utilizar el nombre de cada uno de los 5 elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua) que integran el universo corporal y planetario para nombrar a los 5 participantes en todo momento, los cuales serán presentados de acuerdo con el primer orden de relación que hay entre ellos, el de cooperación, en la presente hago uso de las comillas para citar textualmente las palabras de los participantes, con todo lo anterior, continuemos.

Información general.

El **señor madera** tiene 49 años, es casado, tiene 2 hijos, es originario de Unión Hidalgo, Oaxaca, trabajó y vivió 9 años en la Ciudad de México, para después regresar al poblado y establecerse en su región de origen, es de religión católica, al exterior de su vivienda tiene 2 palos de almendras, al interior cuenta con un patio, una galera donde estuvieron viviendo durante el terremoto y unas plantitas de flores de tulipanes, después del terremoto su casa ha sido reconstruida en un 90%, pasó de ser una casa tradicional de teja a una moderna de concreto, se encontraban acondicionando su hogar cuando cae enfermo y su esposa se contagia de coronavirus quedándose resguardada en la galera.

Sabores (ácido, amargo, dulce, picante y salado)

Los sabores de mayor preferencia para el **señor madera** en su **niñez** son el ácido y después el dulce, acostumbra a endulzar su café, la comida que hacía su mamá era la de su preferencia, por su sazón, en comparación con los alimentos del presente, en donde la mayoría es enlatado y es comprado ya hecho, sus platillos predilectos son el chileajo, que es dulce con chile guajillo, pan, manzana y su condimento, su mamá lo hacía con pan para que no saliera tan picoso y las enchiladas de mole, y los alimentos que predominaron en su paladar son el chileajo o mole rojo, las costillas de puerco, las tortillas hechas a mano, el atolito, el queso con crema, el tamalito de elote, el camarón molido, pescado baldado, las memelitas calientes, en la **adolescencia** predominó el salado y una adicción al picante, en alimentos el mole negro tradicional que es con chile ancho y mulato, el queso fresco con totopo o memela, frijol con crema y queso, cuando la gente no tenía dinero la mamá le daba tortilla del horno, untado de manteca de cerdo o de aceite vegetal, un poco de sal y con eso, qué rico lo comía, en la **juventud** predominó el ácido y picante, en ese entonces ya vivía en la Ciudad de México, comía huevos estrellados, a veces nada, o lo que fuera, como quesadillas

y gorditas, su familiar le preparaba el lonche que se llevaba al trabajo, de regreso café con pan o queso con totopo, y lo que preparaban sus familiares en casa, resalta que no se iguala al sabor y sazón de su madre, pero igual es sabroso, por ejemplo cocinaban mole de camarón, ensalada de verduras (zanahoria, calabacita, acelga, chayote) sopa de verduras, entre ellas las carnitas, ahí su platillo preferido era sopa de verduras con crema y chorizo con huevo, cuando comenzó a viajar por el trabajo con la empresa eólica fue que “ya comía ahora sí, como los grandes, comía carnes, cortes brasileños, mariscos, postres gratis”, todo lo que no acostumbraba, en cambio en Unión ingería dulces de chilacayote, papaya, calabaza, almendro, estorreas, regañadas, el tamalito y atolito de elote, inclusive un molito con carne de cerdo, distinto de los vegetales que lo consumía 1 vez cada 15 días, refiere que como comunidad no se acostumbra, cuando tienen manera fríen un pollo y hacen un caldo con verduras, su esposa le agrega lechuga, chayote, papas, acelga, brócoli, espinaca revuelta con huevo, un pollo de patio, un gallo está entre los 250-300 pesos y un pollo comercial y fresco, que es engordado con alimento vale 160 pesos, aprox., en la **adultez** vivió con su esposa, sus 2 hijos y su madre es quien preparaba los alimentos tradicionales, el caldo de res, de pollo, la sopa aguada y el molito de garbanzo, los sabores que predominaban era el salado y el ácido, el picante casi no, en la **actualidad** es insípida, cuando su esposa está atendiendo la cocina, le da lo que tiene pero procura que sea sin grasa, arroz con leche, huevo sin sal, agua de frutas sin azúcar, prepara lo que es la carne de res, el picadillo, consumen muchas carnes rojas, el pollo garnachero, el pollo frito con verduras o con frijol y arroz, nada de picante, ácido y salado, debido a su afectación en el riñón y la diabetes, cuando su esposa enfermó de Covid-19 comían lo que compraban ya hecho (frijoles, chile relleno, pescado baldado, ejotes), él no cocina y su esposa es quien hace todo lo referente a ir a comprar los ingredientes que va a cocinar, y de darle su dieta, de acuerdo a la situación económica en la que estén, han pasado 2-3 días sin comer, esa experiencia

también la tuvo en México, cuando a mediados de quincena ya no había como y su tía igual, no comían, agarraba un totopo, lo embarraba de mayonesa y eso comían, en el presente bajó de 5 a 10 kg de peso, no tiene horarios establecidos para desayunar, comer, cenar, por las mañanas acostumbra tomar café, al medio día agua y en la noche agua o a veces es café.

Emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza y miedo)

En la **niñez** el **señor madera**, no reporta que ninguna de las 5 emociones haya predominado, en la **adolescencia** sí, la ausencia de su hermana que falleció, la tristeza de no tener a alguien con quien compartir, sintiéndose sin el cariño de su hermana, su madre y de sus hermanos quienes viven en otro estado, y un resentimiento con la vida misma, “con los golpes de la vida”, en especial con su hermano, quien prometió apoyarlo y darle sus estudios, por tal motivo se fue a vivir a su casa, ya estando allá su hermano le dijo que no podría apoyarlo, él quería seguir estudiando, como ya no pudo hacerlo ese es el resentimiento que tiene en el presente, de ahí fue que se metió a trabajar, en la **juventud** era alegría, era el apogeo de su vida, aun había tristeza por la pérdida de su hermana, su abuelo, pasó de la alegría a tristeza, refiere que fueron las responsabilidades del matrimonio lo que lo desarraigó de la alegría y pasó a ser más responsable, en su matrimonio, ya siendo un padre de familia, teniendo a sus hijos, todo era alegría, tenía trabajo, tenía salud, tenía a su familia allá, a su consideración nada le faltaba, y el miedo, en esta etapa fue cuando inició como taxista y lo trabajó por más de 20 años, en muchos casos tuvo fuertes impresiones al volante, vio cómo un tráiler atropelló a una persona y esta murió al instante, a él lo atropellaron, platicó con quien lo hizo, lo entendió por estar también al volante, tuvo ese resentimiento al momento y después lo afrontó “olvidándolo y agradeciendo, pidiéndole a dios que le dé más vida al señor”, además ha tenido una volcadura, en su **aduldez**, tenía más problemas familiares y había tristeza, sus hijos ya se habían ido a estudiar y trabajar a otro estado, el señor madera continúa sintiéndose

solo, junto con su esposa, recién en tiempos de pandemia ha fallecido su tía, su hermano, un compadre por covid-19 también fallecieron más tíos, primos, amigos, su mamá, su papá y conocidos, “se están yendo ya los familiares”, en la **actualidad** la emoción que ha predominado ha sido la ansiedad, refiere desconocer el motivo o si se deba por la diabetes, no ha podido dormir bien desde Enero del 2021 y cuando lo hace, despierta de repente, en ese entonces estuvo más delicado del riñón y de la presión alta, a eso se le agrega la neuropatía diabética, la diabetes, debilidad en todo el cuerpo, en especial la espalda baja y pies hinchados, y la preocupación por ya no poder trabajar, la tristeza de estar sin más familia que junto a su esposa, continúa sintiéndose solo, sin apoyo por parte de algún familiar o por el gobierno, refiere que no hay trabajo en Unión, recientemente su esposa salió positivo de coronavirus y con ello aumento el miedo, la tristeza (90-100%) y la tensión ante la posibilidad de la muerte de su esposa, o que él se contagiara y falleciera primero, o por quedarse y ver qué hacer para salir adelante, muchas preocupaciones, así sus pensamientos continuaron en aumento, encadenando y entretejiendo la percepción de su realidad, en su persona no expresa sus emociones, ni en sus pinturas que elabora, en casa las emociones que más predominaron son la tristeza, el enojo y la alegría

Enfermedades.

El **señor madera** tiene un deterioro en los riñones, sin embargo, en los estudios médicos que le han realizado sale que está limpio. Sus antecedentes familiares con enfermedades crónicas son: su tía es diabética y falleció de una embolia, su abuelo paterno falleció por vejez, su hermana por leucemia, su mamá falleció a los 80 años, de diabetes y cáncer de pulmón, su papá a los setenta y tantos, y también falleció de cáncer pulmón, su hermano mayor falleció, tenía diabetes y fibrosis, el segundo también es diabético, ahora bien, en su **niñez** las enfermedades que predominaron son la fiebre tifoidea y cálculos en el riñón a los 13 años, cuando estuvo internado a punto de entrar a

cirugía un doctor los mandó a casa, le pidió que tomara melón (rústico, criollo) por 3 días en ayunas, al segundo día botó la piedra, también el limón con cascara, lo lavas, lo serenas en la noche y al día siguiente te lo pones, tanto la cascara, la semilla, la pulpa y lo mueles, en la **adolescencia** y en la **juventud** no refiere alguna enfermedad que predominara, sin embargo dice estar “más o menos bien” fue cuando salió a trabajar a la ciudad, en su **adulthood**, a los 30-32 años siente que se originó la diabetes, cuando su hijo le dio una sobredosis y a su hija le dio asma, un médico les dijo regrésense a casa en un bote de refresco limpio de 2 litros, llénelo de agua un poco más de $\frac{3}{4}$ y con 2 popotes sopla hasta que se ahogue, va a toser y va a sacar todo ese mal que tiene le va a abrir los bronquios y esa fue la cura de su hija, de acuerdo con los médicos fue a partir de la reacción que tuvo, él no sabe si sea hereditario o entre tanto por la comida, las emociones y los sustos por todo lo que ha visto en el volante como taxista, a raíz de ser atropellado, se siente más cansado, hay veces que no aguanta el dolor en su espalda, como medidas preventivas que toma son las que le provee el sector salud, en su caso, las pastillas para el dolor y sus padecimientos, acude cada mes al centro de salud a su consulta de rutina y por su dotación de medicinas disponibles para la diabetes, a todo esto, le mencionaban que no era nada, y no acudió a algún otro lugar para atenderse, al paso del tiempo derivó en una afectación al riñón e hinchazón de sus pies, la hipertensión y su neuropatía, él desconoce/no da cuenta qué es lo que lo esté propiciando, un punto importante en su vida ha sido el trabajo, desde los 13 años mantiene un ritmo fuerte (duro) hasta este año, en el que “desgraciadamente se vino a enfermar”, sino él siguiera trabajando, no es fortuito, es un cuerpo que sufre ante la imposición de cargas de trabajo desbordantes por años, desgastando su condición física, emocional y orgánica, en todos los trabajos que ha desempeñado han sido pesados, de todo el día, por ejemplo, pasaba 72, 24, 18, 15 horas manejando, actividad que se relaciona cuando sus niveles de azúcar estuvieron en 200-250, en ese entonces tenía mucho

ánimo de trabajar y de tomar todo el trabajo que hubiese, “yo no me rajaba”, es decir, a todo le decía que sí, lo cual representa un desequilibrio, el cuerpo y nuestro estado mental requieren de un descanso óptimo, sean horas de sueño o un estado de serenidad, bajando del taxi, se iba a la balconería o a la carpintería o estaba ahí desde las 8 am, comía de 2 a 3 y continuaba su trabajo hasta las 8-9 pm y en días de entrega demoraba hasta las 10-11 pm, en Enero del 2021 ya había sido internado por motivo de la hinchazón en ambas piernas, pies y cara, el diagnóstico fue que se debía a un daño en el riñón en conjunto con la diabetes, continuó en tratamiento hasta que se sintió mejor y regresó a trabajar y fue cuando ya no pudo con el ritmo impuesto a su cuerpo, **actualmente** al esforzarse para realizar cualquier cosa, le duele su espalda, cuando barre se sienta por ratos, cuando carga pesado se lastima, además cuenta con una caída de caballo y la caída de las tarimas del techo de su casa a su cabeza, su esposa ha superado el Covid-19, y cuenta con la primer dosis de vacunación, por su parte el señor madera, ya recibió ambas dosis y no se contagió, su mayor prioridad es poder trabajar así como en su juventud, desde pequeño consumía dulce con frecuencia, ya sea antes o después de trabajar, consumía dulce y ácido, su nivel de azúcar anda de 200 para abajo “ósea normal” así lo refiere, ahora es cuando más agitado e inestable se siente, “un día comes grasoso, un día estas alegres, estas cansado, todo eso influye”, lleva 3 meses sin dormir bien en las noches, ahí es cuando ocurren sus crisis, hace sus oraciones, se acuesta y nada, a veces duerme media hora y despierta de 2 a 3-3:30 am o cuando le da sueño ya amaneció y se levanta, esto le ocurre ya sea que duerma temprano o tarde, tiene la sensación de que alguien estuviera afuera esperándolo, para él son presentimientos de que algo va a suceder con respecto a la salud de alguien, entre tanto, toda su vida piensa en cómo le va a hacer en dado caso de que suceda cualquier cosa, “es como el rompecabezas” siempre va a la delantera, al igual que el miedo y la tristeza, pero aún no lo termina por resolver, “en las noches que no tengo ni un centavo y digo bueno mañana

voy a hacer esto, quiero hacer esto, pero cómo le hago para hacer esto” piensa en cómo le va a hacer para solventar los gastos de cada día, en el presente ya casi no sale si camina un tramo de 100 m sus pies se hinchan, siente un tirón desde la espalda, en cambio su mente sí, viaja y proyecta diferentes escenarios en los que quisiera estar, sintiéndose en un círculo por la vida que repite una y otra vez, su actitud es “vive y deja vivir”/ “No meterse con nadie para que no se metan conmigo”.

Relaciones Humanas.

En la **niñez** del **señor madera** no hay ningún integrante de su familia a quien haya admirado, recuerda que en la primaria sus maestros se admiraban de él, por su inteligencia, tanto que calificaba a sus demás compañeros, había uno en particular, con quien competía en sacar las mejores calificaciones, comenta que su vivencia fue ser muy independiente de los demás, en la **adolescencia** y en la **juventud** igual, en la **adulthood** su único enfoque era el trabajo, y en la **actualidad** afirma que un ejemplo como tal no lo tiene, ni lo tuvo, nunca tuvo una admiración como tal, porque siempre se enfocó en estar trabajando, así como lo es ahora, recuperarse y seguir trabajando, este hecho ha sido un aprendizaje para su vida “definitivamente, ya no exagerarle al trabajo, ya no esforzarme más, quererme un poquito más en mi persona, mi esposa y yo dependemos, nada más sería cuestión de solventar nuestros gastos”, a sus hijos “ya les entregué el machete, ellos sabrán que hacer, si limpiar su terreno y trabajarlo, ya les di el estudio” a pesar de lo dicho, existe una persona con quien sí se identifica y admira, es su mamá, en los sentimientos, en lo trabajadora que era, se llevaban como amigos, ella le enseñó el respeto y la lealtad, aquí hay una conexión en sus estilos de vida, su madre así como él no descansaba, “justo lo que estoy viviendo, eso es lo que era mi mamá, durante 17 años cuidó a una hermana que era especial y una vez de fallecida cuidó a mi abuelo y de ahí tengo esa mentalidad de ella, todo era trabajar, trabajo y más trabajo, porque hemos sufrido mucho en lo económico, hasta ahorita” su madre los crio sola

y sacó adelante a sus 5 hijos, a su padre casi no lo vio, salvo las veces que iba a visitarlo “de él no aprendí nada, porque no tuve cariño de papá, no tuve cariño de hermana, ni de hermanos porque yo era el último y ellos ya habían volado, ya se habían ido a trabajar, a estudiar y yo era nada más con mi mamá”. Entre los acontecimientos más importantes de su vida, está el fallecimiento de su hermana, quien antes de morir le dijo que cuidara a su madre, después a los 6 meses muere su abuelo, con quien pasó más tiempo conviviendo, en ese entonces tenía 13 años, éstas y todas las muertes mencionadas son ausencias importantes en su vida, ahora bien, él creció con los hijos de su mamá, entre ellos no hubieron diferencias por ser medios hermanos, tienen más comunicación, ninguno vive en la región, se comunican vía telefónica, con respecto a sus hermanos por parte de su papá, hace 1 año y medio han perdido comunicación, antes llegaban a su casa o él iba a verlos, entre ellos las peleas que habían, eran al momento y hasta ahí, en cuanto a su relación de pareja “lo normal, a veces hay diferencias, pero al momento y ya, pero no de todos los días, es una relación de respeto, regularmente cuando estoy muy molesto un ratito no nos hablamos, pero al ratito ya estamos hablando, no pasa nada, es como cualquier pareja” también identifica una relación de dependencia, con sus hijos es una relación a distancia, “cuando trabajaba por darles todo lo mejor, nada más venía a dormir, casi no los veía”, su esposa los cuidaba, ahora ellos ya se fueron a trabajar. Por último, su madre fue quien lo apoyo con su educación primaria y secundaria, en la preparatoria cuando su hermano le dijo que no podría darle sus estudios como se lo prometió, el señor madera prefirió tratar con gente ajena que con su familia, esto se relaciona con la admiración de ellos hacia él por nunca pedirles apoyo, en cambio el admira a sus ex compañeros de la primaria que concluyeron sus estudios universitarios, hay quien es ingeniero, maestro, etc. y él se siente estancado y con ese resentimiento, de no haberlo logrado, para él la vida es más competitiva que cooperativa.

Trabajo.

El señor madera no tiene un horario acordado para despertarse, dormir o para alimentarse, a excepción de que tenga un compromiso, le gusta ser puntual y responsable, trabajó desde la secundaria, en la Ciudad de México con la empresa Gigante como supervisor por 9 años, en su regreso a Unión ha trabajado en el servicio de taxi, la balconería, y la carpintería, como actividades recreativas acostumbra a dibujar y pintar al término de su jornada laboral o en sus ratos libres.

Social.

El señor madera identifica una conversación en Zapoteco que escuchó en la radio, está tiene la intención de concientizar a los habitantes de Unión para que no tiren su basura en el río Espíritu Santo. Ahora, con respecto a las acciones a favor del medio ambiente el señor madera solía despertarse a las 6 am a barrer y limpiar el frente de su casa y de la calle y terminar a las 8 am, junto con su esposa solían participar en proyectos afines para realizar limpieza, ya que la basura es una problemática mundial, en casa selecciona la basura, recicla fierro y lo ocupa para hacer una mesa, una silla, un masetero, o un porta garrafón, entre las acciones en contra del medio ambiente, refiere una actitud negativa, por parte de sus vecinos, del gobierno y el mismo regidor de ecología, por mantener su espacio y el río limpio de basura, por su parte encalaba los árboles de sus vecinos y los suyos, para que se vieran mejor y para cuidar el medio ambiente, en su lugar, esto les afecta, es una práctica muy recurrente en los parques y de los pueblos-ciudades, los árboles son preciosos a su forma y con sus colores naturales, la cal afecta la vida en todo su ecosistema, su mayor ilusión es poder manejar una ambulancia para dar un servicio a la comunidad, ha tenido la experiencia de no contar con ese servicio en momentos que necesitaba trasladar a sus difuntos, esto por la poca disponibilidad de unidades en el poblado.

Vivir, morir y trascender en el Cuerpo Humano y en el Planeta.

En esta categoría nos enfocamos en la concepción e importancia que el **señor madera** le atribuye a cada uno de los temas, iniciamos con el cuerpo Humano “Lo trato de la patada, porque lo pongo a trabajar sin importar a que o lo que sea, si es peligroso, pero lo tengo que hacer, tengo que solventar los gastos de la casa, la luz, la comida, todo eso lo tengo que hacer”, continuamos con la naturaleza “Por la salud, sobre todo, la salud y la higiene porque a base de eso vienen las enfermedades”, con el ser hombre “Como todo ser tiene que ser un hombre y una mujer, un positivo y un negativo, la mujer depende del hombre, el hombre de la mujer por lógico para poder así multiplicarlo y hacer una comuna, porque si nada más llegara Adán que sería de la tierra o si llegara solo Eva que sería de la tierra, el especial de un hombre es para trabajar, velar por la mujer, por los hijos, por el patrimonio propio”, sobre la vida y la muerte “La vida es algo hermoso, es maravilloso y lo importante es tener eso, tener a la familia, tener nuestras cositas, tener la vivencia y un patrimonio heredado a las infancias, en mi caso con lo poquito que tengo soy feliz, cada ser vivo es importante, cada especie es importante en este planeta, todos dependemos de cada uno” y “La muerte es nada más dar un paso más a la frontera, se supone que es un descanso, pero no todas las personas descansamos en paz, pero bajo un descanso en paz si, porque dejamos de sufrir, poder descansar y salir de esos dolores que uno tiene, ya va a descansar tranquilamente”, la madera “La madera tiene mucha importancia, en lo laboral, para hacer los muebles en el hogar, antes se acostumbraba hacer las casas de agave, de palma, de madera, la que ya está muerta, lo usamos para la leña, para hacer nuestras comidas y la madera en el bosque es parte de la vida misma, con ella nos alimenta del aire limpio”, el fuego “En la vida misma, lo que es la rutina diaria de la comida, también es agresiva, es mala a la vez, hay ocasiones en un incendio hay muerte o hay destrozos, lo malo para nosotros es cuando se producen los incendios forestales que vienen matando la

naturaleza e inclusive provocando muchos accidentes”, la tierra “si no hubiera tierra no estuviéramos nosotros, no estuvieran las plantas, no hubiera vida, ni para la siembra, la cosecha en el campo, para todo, son los gajes de la vida”, el metal “también te puede dar trabajo, en mi caso que yo lo trabajo la herrería y en mis otras artesanías, las construcciones de la casa, las puertas, uno de ellos es que son reciclables”, y el agua “El valor del agua es muy inmenso, si no hay agua no hay vida, tanto para nosotros los seres vivos como las plantas y la tierra misma requiere de agua, hay más agua que tierra y en nuestro cuerpo también, más del 80-85% es agua, también se puede reciclar, pero también es mala a la vez, porque todo en exceso es malo, en exceso de lluvias, aumenta los ríos, se desborda, se inunda las casas y si tomas mucha agua te cae mal, te cae pesado”. Dentro de los cambios ambientales más significativos vemos “La rutina de la lluvia, que antes tenía sus fechas ya programadas, los sismos, los terremotos, las erupciones volcánicas que ya son muy constantes, en el suelo, que ya tiene sus orificios, que ya se está agrietando, se está abriendo la tierra y que la vida ya no es como antes, son etapas que van cambiando por generaciones, en este caso nosotros que estamos viendo esto, los abuelos no vieron todo eso, vieron otras cosas mucho antes, porque aquí se pensaba que se vivía mejor y todo era más natural en todos los aspectos, ahorita ya cualquier comida ya viene procesada con mucho químico” y por otra parte “La renovación de casas, ya muy pocas casas son de tejas y muchos son de materiales a raíz del sismo, ya muchas casas están desubicadas y el cambio aquí de sobre todo es de los jóvenes, de los muchachos que vienen creciendo, la falta de respeto, el no familiarizarse, por ejemplo, yo con mis hijos les digo, esa persona es tu familiar, tu tío, tu prima, etc., si es mayor saludalo y antes era eso, viendo a mi sobrino varias veces y no me saluda y yo lo reporto con el papá, agárrate porque ahí te van a agarrar y ahorita no, pasan, te tiran, te atropellan y ni siquiera te dicen perdón tío o perdón señor, ya ni siquiera te saludan, te imaginas, te ven como si fueras cualquier persona”. Con respecto

a los remedios naturales en la comunidad conoce “El té de guayaba es bueno para el problema de la respiración, el té de Neem y el té de guanábana dicen que te ayuda a controlar la diabetes, para todo el sistema circulatorio, para los nervios, y el té de eucalipto si tienes los bronquios cerrados es para que se abran”.

Sexualidad.

En esta categoría abordamos cómo vivieron su sexualidad cada uno de los participantes, en la niñez del señor madera toda su familia dormía en un mismo cuarto, comía en un mismo sartén, no se hablaba sobre la sexualidad ni en casa ni en la escuela, “ni siquiera mencionarlo delante de los papás o un hermano mayor, porque todo era respeto para todos”, en la adolescencia de igual forma, ahora ya se habla de estos temas en la escuela, los niños ya tienen una mentalidad más abierta, ya desde los 6-8 años ya te explican que es una relación, las partes íntimas de una mujer y un hombre, sus funciones y cómo engendrar a los hijos, en su juventud se casó a los 22 años con su actual esposa e iniciaron una vida sexual y tuvieron a sus 2 hijos, en ese entonces el respeto consistía en no tocar a la novia antes del matrimonio, en la adultez fue la misma secuencia, con respecto a la actualidad señala una diferencia con el uso del condón, se tienen relaciones con su pareja y no pasa nada, antes era al azar, era más probable el embarazo y el compromiso, en el presente en su vida sexual existe una distancia con su esposa, ya no es como antes.

Proyecto de vida.

Los objetivos del señor madera son estar sano, tener trabajo y dar un buen patrimonio a su esposa, vivir tranquilamente y que en la comunidad no haya tanta violencia, que sea pacífico como antes, cuando se podían dormir en la calle o en el patio.

Información general.

La **señora fuego** tiene 65 años, enviudó, tiene 3 hijos, es originaria de Unión Hidalgo, Oaxaca, en su adolescencia residió más de 10 años en la Ciudad de México, de religión católica, al exterior de su vivienda tiene muchos árboles, mucha sombra, de mango, chicozapote, limón, ciruela, nanche, guie ´chachi con flores color amarillo, rojas, blanco, y flores de tulipán, también tiene un gato, al interior con el terremoto del 2017 su vivienda “se echó a perder, se trituraron” y no recibió apoyo para su reconstrucción, en toda su cuadra sucedió lo mismo, si bien no se cayeron por completo pero ya no son habitables, actualmente tiene su propio hogar.

Sabores (ácido, amargo, dulce, picante y salado)

El sabor que predominó en la **niñez** de la **señora fuego** es el dulce, un tiempo lo dejó debido a que se enfermó de paperas a los 10 años, no podía consumir mango, refrescos, café y leche con azúcar, en cambio consumía con mucha frecuencia los dulces de calabaza, almendra y plátano que preparan en la región, su mamá preparaba tortillas de horno, mole che ´guiña que lleva jitomate, cebolla, ajo, achiote y todo va molido, frijol en caldo o frito con manteca, el pescado solo o en caldo, queso seco y fresco con totopos, tenían muchas gallina de patio, cuando no tenían dinero eso comían y más rico, y sus huevos, el mole o torta de camarón con arroz, “puras cosas bonitas, una buena alimentación en aquél entonces” en su **adolescencia** el sabor dulce continuaba como su preferido, y de alimentos se suma el caldo de gallina de patio con arroz, mole con semilla de calabaza o de garbanzos, frijol andalón, su madre cocinaba muy rico y ella aprendió, sabe cocinar todo eso, a los 12 años paso a vivir a la Ciudad de México y su alimentación cambió, comió verdolagas, pollo, pescado con otro sabor, congelados, ya no era del mar a tu paladar, inclusive el jamón, la salchicha, el queso amarillo, de puerco, todo eso comió, desde entonces cada que viaja a México se lleva una maleta de comida, con totopos, carne, cecina, pescado oreado, y más, en la

juventud predominó el salado, dulce, ácido, el picoso y el amargo nunca le gustó, el pollo y el pescado de criadero no es de su agrado, no los tolera y le hacen daño, el de patio y el del mar son más ricos, a los de criadero les dan alimento, tienen un sabor dulce que no debería de ser, comió mucha carne de tortuga, de venado, caldo de un pájaro Nico, de iguana y consomé de pato, con su cilantro, cebolla y limón, sin verduras, su tío salía a cazarlos, en la **adulthood** predominó lo salado, la comida no le sabía si no tenía sal, pero esto no era así, el cambio ocurrió cuando su esposo murió, en ese entonces preparaba sus alimentos con una pizca de sal, no más, comían pollo asado con calabacitas o ejotes, pescado con verduras, cuando enviudó su consumo de grasas, sales y chocolates (champurrado) se elevó junto con sus niveles de colesterol y triglicéridos, comió muchas tostadas, empanadas, en la **actualidad** continúa predominando lo salado, dulce y ácido, ingiere la menor cantidad de grasa, por ejemplo prepara un caldo de frijol y pescados a la brasa, caldo de res con garbanzos, papa, zanahoria, chayote, calabacita, ejotes y plátano, sea en su compañía o en presencia de sus amistades y para compartir, antes de comer selecciona una porción de lo que cocinó en el día y se lo da a esa persona, para ella la comida es sagrada y no hay que tirarla, un platillo que le gustaba mucho comer en familia era el pollo de patio relleno de verduras o en caldo, con espagueti, sopa o arroz, su mamá lo preparaba en cada cumpleaños y a todos les gustaba, al igual con su familia, en ocasiones lo alternaba con carne de res rellena, nadie decía que no le gustaba o que no salió sabroso, todos lo disfrutaban, lo saboreaban, lo cocinaban al horno y todo muy rico, acostumbra ingerir agua de temporada, sea de limón, naranja, melón (su favorita) ya no les agrega azúcar, bastante agua natural y licuado de agua con avena y manzana para regular sus niveles de colesterol y triglicéridos, con la azúcar han estado en 100 y un máximo de 200, consume jugos (Jumex, Boing), refrescos no, sí consume mucho pan, 2 piezas al día, así se siente conforme. Su platillo favorito es el pescado a la brasa, con arroz, con verdura, con frijoles y

ensalada de romana, pepino, jitomate, limón y sal, toda su comida, toda su comida ella misma lo preparo, no compra ya hecho, como mucho pescado, en especial curvina, mojarra blanca, robalo, frijolillo y el **besugo**, a este le agrega epazote, cebolla, tomate y guajillo.

Emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza y miedo) y Enfermedades.

La **niñez** de la **señora fuego** fue muy alegre, muy feliz, salía a jugar con sus vecinos, a nadar al mar, a pesar de todo, su mamá siempre les tenía la comida, se caracterizan por ser una familia pobre y humilde, enfermó de paperas, viruela, bronquitis, tomó mucha leche sin hervir, en el presente no puede tomar leche, le hace daño, en la **adolescencia** prevalecía la alegría, tejía la palma (cinta), bordaba huipiles e hizo un traje regional completo para su mamá, a los 16 años cambió su ritmo de vida, se fue con su hermano a México para trabajar y poder vestirse, seguía contenta, conforme con lo que hacía, en cada vacación regresaba de visita a Unión, ahí fue en donde se enamoró de quien sería su esposo y todo era bonito, de los 12 a los 21 años sufrió mucho con su menstruación, cada mes eran vómitos, diarrea y mareos, el médico le comento que eso se le quitaría hasta que se casara y que quizás no podría tener hijos, ella creció con ese miedo, en la **Juventud** continuaba su felicidad, ahí fue cuando acepto casarse y quedarse a vivir en el poblado, siguiendo las costumbres, tuvo una fiesta, la bienvenida de la virginidad, no tuvo problemas, sentía mucha paz y felicidad, tuvieron a sus 3 hijos, uno cada 4 años y sin ningún problema, 2 con partera, el último en la casa del médico, no tuvo problemas de salud, en la **adulthood** predominó la felicidad, su esposo trabajaba afuera, ella el bordado, la palma (cinta), valoraban su trabajo, sus ahorros y compraron un terreno para construir su casa, había tranquilidad, desde sus 29 años cada mes o cada 15 días tenía hemorragias en abundancia, sin que pudieran controlarlo, a sus 34 años tuvo un aborto, después le hicieron un cirugía de legrado a partir de ahí ya no se sintió bien, a sus 43 años le diagnosticaron miomatosis, pequeños elementos y a sus 44 años le retiraron su matriz, antes de

que evolucionara en un cáncer, desde entonces siente que sus intestinos y su estómago se descontroló, no hace bien del baño, hace suelto, y diarreas constantes, más adelante las situaciones en su vida se complicaron y ya no pudo ir al doctor para saber que necesitaba su cuerpo, un día su esposo tuvo un accidente de trabajo, que lo lastimó mucho, tiempo después resultó en una diabetes, la azúcar se le subió, ahí fue cuando su esposo enfermó, continuó trabajando, con miedo a cortarse e infectarse, poco a poco el miedo predominó en ambos, ella entristeció por la enfermedad “mortal” de su esposo, esto se relacionó con la ansiedad, desesperación y estrés, por no contar con suficientes recursos económicos, su esposo ya casi no tenía trabajo, ella vendió todas sus joyas, poco a poco la salud de su esposo no mejoró, perdió la vista, un dedo, la mitad del pie, y durante el proceso recibió apoyos por parte de su hermano, ella lloró mucho en todas estas situaciones con su esposo y sus familiares, en ese entonces bordaba, hacía cinta, vendía flores de guie´ chachi, tenía ánimos, hacía todo, ella se encargó de atender a su esposo, su hermana, quien perdió la vista, se le desprendió un ojo y fue operada de vida o muerte, su cuñado igual perdió la vista, todos con diabetes y de su mamá, de nuevo, su hermano la siguió apoyando, su prima y su comadre y el pueblo también en lo económico contribuyeron en los gastos del traslado, la operación y las medicinas de su hermana, en ese momento la señora fuego no tomaba medicamentos, fue construyendo sus propias enfermedades durante el proceso de atender a los demás y desatender su persona, casi no levantaba los pies para caminar, su esposo le decía “tienes que caminar con tranquilidad, nosotros no nos vamos a ir, aquí estamos, así es que no te preocupes, tranquila, si llegas a caer, quién nos va a cuidar” / “tranquila, si algo te llega a pasar, nosotros todos aquí nos vamos a morir, tú eres la que está al frente, la responsable” sus hijos ya vivían en México, ella pidió fuerza, voluntad a dios para poder verlos y sacarlos adelante, primero murió su cuñado, al año 2 meses su hermana, a los 3 años su mamá quien le dio su bendición por cuidarla, ella fue

muy tranquila, a sus 89 años podía atenderse sola, hasta que se encamó 3 meses y su hija la atendió para fallecer, ambas se quisieron mucho, ahí fue cuando ya no se sintió tan bien, la ansiedad creció, a los 2 años falleció su esposo y todo se desbarato, se sintió completamente sola, con dios y con sus hijos a la distancia, a los 9 días fallece su hermano que vivía en Unión, a todo esto se sumió en la tristeza, que derivó en una fuerte depresión, su cuñada la apoyo y les hicieron su entierro, sus 9 y sus 40 días, escuchaba un ruido, una música y comenzaba a llorar, dio su vida por él y todos sus familiares a quienes cuidó, ya no tenía ganas y ya nada le importaba, su presión arterial se elevó, ahí se dio cuenta que ya no podía con toda la presión que había vivido desde sus 29 años en adelante, en medio de la desesperación poco a poco enfermó y hubo un punto en donde su corazón ya no lo resistió, además pasó hambre, teniendo a 4 personas a su cuidado, la comida no alcanzaba para ella, lo poco que sobraba comía, “se me ahogaba la garganta y lloraba desesperadamente, muy triste porque pase mucha hambre dios mío, prefiero que coma mis gentes y quedarme sin comer”, la tristeza debilitó sus defensas, sus recursos corporales y junto con ello la poca alimentación, eran tiempos agitados en donde quería gritar, correr, brincar, etc., esto por cómo fueron muriendo sus familiares y por el sufrimiento económico, 9 días después falleció su hermano, ella ya no quería vivir, una vecina que murió a los 100 años era quien la cuidaba y la animaba a levantarse, bañarse, vestirse, comer, un día sus dos pies, brazos, manos y rostro estaban hincharon y así permaneció durante meses, por una retención de líquidos, si no se hinchara, no se diera cuenta qué le estaba sucediendo, su mente no estaba tranquila, aún hinchada siempre decía que estaba bien por no preocupar a los demás, cuando llegó al límite fue que entendió que es mejor decir la verdad, los médicos descartaron un problema en sus riñones y concluyeron que se trataba de su corazón, tenía una taquicardia, sus manos temblaban, sus hijos la apoyan económicamente y están al pendiente, acudió con una psicóloga y llevó tratamiento médico para la retención, la depresión, la arritmia, y

la presión alta, que no podía estabilizarse, los problemas que veía en las noticias y en las novelas, le recordaba todo lo que había vivido con sus familiares, por un tiempo lo evitó, al instante sentía que perdía la respiración, en la **actualidad**, poco a poco ha vuelto a ver los programas de televisión que le gustan y si entra en desesperación, lo apaga y se toma un profundo respiro, la ansiedad se muestra en sus pensamientos, piensa demasiado las cosas, si están bien o no, esto la caracteriza desde su juventud, “me sugestiono yo misma, ahora sí todo me sugestiona, creo que soy muy negativa” / “Cuando yo pienso me enfermo, pienso en mi situación, sobre todo en lo económico, es lo que más me ha afectado”, no le gustaría seguir dependiendo de sus hijos, también predomina el miedo de salir y contagiarse de Covid, piensa que no habría quien la cuidara, como medidas preventivas cuando sale trata de no acercarse mucho a la gente, se lava las manos, se pone sanitizante, usa su cubrebocas, cuando regresa se baña y lava su ropa, cada mes acude a checarse la presión, ha estado **130-70**, ha estado alta de sus triglicéridos con **250 en vez 150** ella misma se da cuenta, le da dolor de cabeza, de cuello y se marea.

La familia de la **señora fuego** enfermó del bazo-páncreas y luego los riñones, ella del estómago, y del corazón, “lo más importante, el motor”, a los 23 años sus dientes comenzaron a caerse, con respecto a los antecedentes familiares de enfermedades crónicas su esposo perdió la vista, un dedo, la mitad del pie, sus niveles de azúcar se elevaron junto con su presión arterial y murió de un infarto, una hermana perdió un ojo y falleció de los riñones, sus dos hermanos cuates uno falleció de diabetes y de sus riñones, el otro estando joven se dedicaba a cargar palma en su espalda, en eso su columna tronó y de ahí su salud decayó hasta fallecer, otro hermano falleció de un infarto, su madre falleció de una insuficiencia cardíaca a los 89 años, su padre a los 55 años su bazo-páncreas se llenó de agua, se inflamó y falleció, por último, su hermana en vida tiene hipertensión.

Relaciones Humanas.

En la **niñez y adolescencia** de la **señora fuego**, su padre y su madre fueron el ejemplo de una pareja que no vivió discusiones por problemas, fue en la Ciudad de México cuando convivió con una familia que le mostraba una vida llena de discusiones, ahí fue cuando decidió no vivir lo mismo en su matrimonio, de lo contrario se separaría, en su experiencia no tuvo que hacerlo, su esposo estuvo al pendiente de ella y de sus hijos, fueron felices. Otro ejemplo fue su cuñada en México, como responsable ella la atendió y la cuidó, le decía que no se entregaran a cualquier hombre, en ese entonces “la virginidad era lo que valía” y la señora fuego estaba de acuerdo con esa tradición, de llegar virgen al matrimonio, de entregarse por completo al hombre con quien se casaría y de “no pasar vergüenza a su familia” y por ello siempre se cuidó, antes se acostumbraba que el hombre que embarazaba a una mujer, o se casaban o él tenía que pagar la cantidad que pidiera la otra familia, ahora ya no, su madre siempre le dijo “cuídate, cuidarse es cuidar nuestro cuerpo, cuidar que alguien no nos toque” en su **juventud**, de su esposo aprendió a respetar los consejos que él le diera, a escuchar las explicaciones que él le daba de las lecturas de la Biblia, en su **adulthood** la señora que murió de 100 años por Covid, le tenía un cariño a ella y a su madre, en diferentes momentos les compartía comida, despensas u otros productos para su utilidad y consumo, cuando su esposo recién había fallecido, ella la cuidó y la animó a salir adelante, otra persona importante fue su hermano que vivía en México, a él lo sigue admirando y queriendo, apoyó a ella, a su esposo y a sus hijos, en lo económico, en los estudios y en el apoyo incondicional, no esperó algo a cambio, sea su casa u algún otro bien material, a su hermana en vida la aprecia y la admira, ella la apoyó en sus tratamientos, hace 15 años la señora fuego ya no veía bien, veía telarañas, el oculista la trató y se pudo recuperar, ambas se cuidan y ella se lo agradece, también existe una admiración hacia un amigo de su esposo, quien siempre lo fue a visitar, a saber cómo

estaba y los apoyó en lo económico o en los alimentos, en la **actualidad** cuenta con una amistad desde la niñez, ambas se quieren, se cuidan, se visitan y comparten los alimentos, su apoyo es incondicional, sin nada a cambio. Dentro de los sucesos más importantes en su vida están los recuerdos de aquellas vacaciones en las que sus hermanos y sus familias, llegaban a su casa de visita, inclusive sus vecinos, todos se divertían, reían, todo era felicidad para ella, todos se encontraban sanos de salud, ella no pensó en enfermarse, en morirse, ni que eso fuera a cambiar. El vínculo que tuvo con su papá fue de mucho amor, felicidad y un profundo cariño, no tuvieron problemas, en su vida no hablaba groserías, todos los días le ponía una moneda en su lonche para la escuela, cuando falleció ella tenía 12 años, con su madre era una relación alegre, ella los sacó adelante, le gustaba las fiestas, la relación con sus hermanos fue alegre, con mucha confianza, mucho amor, en todos veía grandes cualidades, ella es la última en nacer y no tuvo problemas con ninguno, todos en vida la han apoyado. A lo largo de su vida, cada muerte de sus familiares y seres queridos ha impactado fuertemente en su vida, a todos les tomó cariño, a todos los quiso por igual, los atendió y dio su vida por ellos. La educación que le brindaron es respetar a la gente y respetarse a sí misma, “aquí, el que vale es la virginidad de la gente, llegar con un esposo al altar” / “y sí mi esposo me respeto, en su familia, me respetaron, me valoraron como mujer, porque llegué virgen ahí en su casa, no hubo reproches” / “por ejemplo si uno ya no llega Virgen a la casa de esa familia, entonces ya no la valoran, todos en la familia te señalan, te dicen, que anda de esto, que anduvo de aquello, que si qué tal, no importa que el hombre lo quiera, siempre la familia va a meterse, ahí ya no va a haber respeto”. Con respecto a sus estudios académicos, concluyó la primaria, en ese entonces su padre cayó enfermo y el dinero era limitado, por lo tanto, a los 12 años decidió irse a vivir a la Ciudad de México con sus hermanos, su hermano le propuso apoyarla para seguir estudiando, en un inicio ella quiso continuar, sin embargo, por motivos personales decidió trabajar.

Trabajo.

La **señora fuego** despierta a las 5:30 am, duerme a las 11 pm, suele no dormir bien, más en tiempos de calor, en la mañana rastrilla y limpia su patio, enciende la tele ve las noticias o escucha la radio, desayuna a las 9 am, hace su quehacer, prepara su comida y come a las 2 pm, en el intermedio come frutas, o algún dulce de la región, concluye su quehacer y raja la palma para tejer cinta, mientras escucha la radio, siempre está en movimiento de lo contrario comienza a bostezar y a dormir, le gusta jugar la lotería zapoteca con sus amistades, en la ciudad de México trabajó en una fábrica de alambres, en Unión, el bordado, la palma, y la venta de flores guie´ chachi.

Social.

La **señora fuego** identifica el saludo como una forma de expresión entre los seres humanos, a ella se le enseñó a saludar de una forma respetuosa a toda la gente, aunque no las conociera y así lo hace hasta la fecha. Dentro de las acciones que van a favor del medio ambiente señala la limpieza del río y de las calles, en cambio las que van en contra señala a las personas que tiran su basura cuando llueve, para que el agua se la lleve y toda va a dar al barrio pescador, donde se recala toda esa basura, ahora hay brote de dengue y la gente continua tirando su basura al río, a pesar de que se les llama la atención, la autoridad hace la invitación a mantener sus espacios limpios por su propia salud, pero la gente hace caso omiso y sigue tirando basura, “mientras más tienen dinero, peor tantito, más desperdician, más tiran”.

Vivir, morir y trascender en el Cuerpo Humano y en el Planeta.

En esta categoría nos enfocamos en la concepción e importancia que la **señora fuego** le da al Cuerpo Humano “Yo creo que lo más importante son los ojos, porque con ellos puede ver y distinguir las cosas, para mí todo el organismo es importante, porque el día que se enfermen, ese

día uno ya no está bien”, la salud “es importante para que uno pueda vivir y seguir adelante, mientras tengamos salud, tenemos vida”, la enfermedad “ahí uno ya se descontrola, pero mientras haya un remedio yo creo que se cura, yo creo que si se puede, en mi caso, cuando me dio este problema me sentía a morir, más sin embargo estoy aquí, gracias a dios lo detectaron luego, luego, que era lo que yo tenía”, el medio ambiente “el aire que absorbemos, mientras haya el aire, por eso es muy bueno tener los árboles, de ahí es en donde viene el oxígeno”, el ser mujer “porque uno se casa, tiene hijos, y como yo he sido alegre, dentro de mis tantas enfermedades, sigo teniendo ese ánimo, porque dije, tengo que echarle ganas para salir adelante, mientras dios me de vida”, la muerte “La muerte ya es el fin del mundo de cada persona, ya dejar de sufrir si es un enfermo”, la madera “aquí no me ha faltado la sombra por los árboles y de los árboles viene la madera, la leña, la brasa la utilizo para quemar, para cocinar, de ahí sacamos muchas cosas, las mesas, las sillas, el ropero, las camas, las casas que se construían antes acá, llevaban polines, tablas, horcones”, el fuego “para calentar, para cocer, porque esto viene de la madera y el fuego de la estufa ya viene del gas”, la tierra “es muy bonita la tierra, con una tierra puedes plantar una plantita, se puede hacer trastos de barro, ollas, tazas, antes las casas eran de lodo y esos son más frescos y muy resistentes”, el metal “de eso tenemos las puerta, ventanas, herrerías, muchas cosas se pueden hacer”, y el agua “El agua es vida, porque sin agua no podemos vivir, sirve para tomar, para bañarnos, para lavar todo, no tener agua es muy triste, el agua y el dinero no se puede sustituir con nada”. Con respecto a los cambios más significativos en Unión “la lluvia anteriormente tenía su época para llover, los viejitos, los abuelos, eran muy sabios, decían cuándo empieza el año, si hay mucho viento, va haber mucha lluvia, en la actualidad uno ya no sabe ni que, a veces llueve, a veces las 4 estaciones en un solo día, por la lluvia saben cuándo sembrar, por ejemplo, en septiembre ya hay elote, ya todo mundo comiendo elote” / “Aquel entonces, a finales o a mediados

de octubre, ya empieza el aire y a refrescar, se refrescaba Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, por eso decimos Febrero loco, Marzo otro poco, porque bajaba un aire horrible, ya los árboles, hasta se acostaban en el suelo, cuando bajaba, como un huracán, el viento muy, muy fuerte, ahorita no” y “ En la gente es mucha maldad y mucha envidia, yo lo siento así, anteriormente no, eran todos unidos, venían aquí con un plato de comida, ahorita no si te ven morir, muérete vaya”. Los remedios naturales “caseros” que toma, por ejemplo, “para mi triglicérido el té de la hoja de Chicozapote, el té de la hoja de Guayaba, el té de Limón, para la garganta, porque dicen que lo caliente mata un poco al virus del coronavirus, la Hierbabuena, la Ruda, para mi problema del estómago, la Rosa de Castilla y Hierba santa con pulpa de sábila para desinflamar, se licua tomándolo en ayunas”.

Sexualidad.

En esta categoría abordamos cómo vivieron su sexualidad cada uno de los participantes, en la niñez y en la adolescencia de la **señora fuego** vivió con los fuertes dolores, de una menstruación con un sangrado abundante y con el miedo de no poder tener hijos, en su juventud, se embarazó y descartó la idea de no tener hijos, por venir de una familia que no puede tener hijos, con su esposo vivió su sexualidad sin ningún problema al igual que en la adultez y a los 56 años enviudó.

Proyecto de vida.

El propósito de la **señora fuego** es estar bien de salud, estar bien con sus hijos y poder ir a visitarlos “no quiero riqueza, no quiero pobreza, quiero estar bien, ósea, que no me falte el pan de cada día”.

Información general.

La **señora tierra** tiene 70 años, es casada, tiene 7 hijos, originaria de Unión Hidalgo, Oaxaca, de religión católica, al exterior de su vivienda tiene árbol de mango, ciruela, nanche, coco, aguacate y a sus alrededores hay toda clase de variedad, al interior con el terremoto del 2017 su casa se cayó, por lo cual construyeron una más pequeña, “lo primero es que ya estamos adentro”, su casa era tradicional, hecha de ladrillo y teja, actualmente es de loza, en su manzana, casi en su mayoría se derrumbaron las casas, todas las casas han cambiado.

Sabores (ácido, amargo, dulce, picante y salado)

El sabor que predominó en la **niñez** de la **señora tierra** es el salado y el picante, los alimentos que ingería era naturales, sin químicos, no había productos embotellados ni enlatados, tomaba pozole, atole, comió tortilla de horno, tamal de elote, de frijol, de panela, pollo, frijoles, arroz, conejo y todo animal del monte, en su **adolescencia** es el sabor ácido, consumió carne de res, de puerco, pollo, pescado, camarones y todo tipo de mariscos, sus padres los iban a pescar al mar, los acompañaba de arroz, frijol, lechuga romana, brócoli, coliflor, etc., el consumo de verduras era casi del diario, en su **juventud** la carne de cerdo, por su sabroso sabor, en ese entonces acostumbraban alimentar a sus animales con maíz y calabaza, a las vacas con maíz y trigo, ahora “puro alimento, pura inyección para que crezcan, ya no encuentra uno el sabor de las comidas, ese era bonito, todo natural, por eso ya no sabe igual como antes, la gente que comió de niñez cosa buena, dura, ahorita ya no dura la gente”, en ese entonces el consumo de carne era muy frecuente, cada 2-3 días, hasta que un doctor les dijo que era malo y les recomendó comer carne 1 vez a la semana, a partir de ahí pasaron a consumir más pescados y pollo, en la **adulthood y en la actualidad** resaltó cambios significativos en los sabores, de acuerdo a su paladar antes los alimentos se preparaban más ricos con manteca, azúcar, canela, que cuando se comenzó a usar el aceite,

considerando todo lo anterior, los alimentos que la señora tierra prepara desde su juventud, son el caldo de pollo con verduras (zanahoria, papa, chayote, brócoli, calabacita, acelga, apio, coliflor, elote), en ocasiones comen los vegetales crudos con una ensalada, otras con totopos y es de sus platillos preferidos, caldo de res con plátano macho, guisado sea de lentejas o de cualquier otro, baldado con huevo, tollo, tamales, pescado (robalo, lisa, bisha, balote, mojarra negra y blanca, curvina), mole de carne de res, de cerdo, de calabaza, con chayote y plátano, su platillo favorito es el pollo sea asado, al horno, a la brasa, en caldo, garnachero o en cualquier presentación con salsa verde y su sopa. Desayuna a las 9 am, come a las 2 pm y cena a las 7 u 8 pm un café o leche con pan y en ocasiones algún antojo que vendan en la región, por las noches preparan Tlayudas, garnachas, pollo garnachero, empanadas, tortas, huaraches, tacos, etc., a excepción de los antojos, siempre acostumbra y le gusta preparar los alimentos para su familia, no compra ya hecho, anteriormente tomó mucha leche de vaca hervida, ahora ha escaseado y la que toma es la leche de cartón deslactosada, el refresco lo toma con poca frecuencia, antes lo hacía con suma frecuencia. El sabor favorito de su familia es el picante y el dulce “ese es el bueno, ahorita uno ya está enfermo, ya no puedo comer mucho dulce, no es como antes, cuando uno esta joven come de todo”, su sabor favorito es el ácido, el dulce y el picante, ya que todo eso le da sabor a las comidas, de lo contrario no sale sabroso.

Emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza y miedo) y Enfermedades.

En la **niñez** y en la **adolescencia** de la **señora tierra** predominó la alegría, jugaba con sus vecinos “puras cosas buenas, no estaba pensando en nada”, pasaba 1-2 años para que se enfermera de gripa/tos en su **juventud** se casó y tuvo a sus **7** hijos, todos por parto normal, prevaleció la alegría, en esta etapa no tuvo ninguna enfermedad de gravedad, en la **adultez** se presentó y dominó la tristeza, murió su mamá y su hijo a sus 33 años de un accidente automovilístico, y esto la

entristeció, “Cuando uno está en casa ya está pensando lo que pasó antes, siento más de mi hijo, porqué en vez de que ellos enterraran a uno, ahora uno lo enterró, de mi mamá, mi familia, mis hermanos, todo piensa uno”, en ese entonces enfermó de diabetes, sus pies y huesos le comenzaron a doler, y se trató tomando pastillas, “lleva su control”, ella lo atribuye por 2 motivos, el primero, “cuando los alimentos eran naturales no existían dolores y había tranquilidad” y segundo “los sustos de uno, las sorpresas”, la mayor sorpresa y tristeza que ella refiere es la muerte de su hijo, en Unión las tumbas de sus familiares (mamá, hijo), cuando falleció su hijo, 5 años fue diario a visitarlo “bajo el agua, bajo el rayo, bajo el sol, de ahí ya me habló mi familia, mis compañeras, para que andas del diario, mejor vete jueves y domingo, bueno ya decía yo, iba esos dos, de ahí ya puro domingo, pero como ahorita está la pandemia, no he ido ni domingo”, cuando iba a visitarlo se sentía contenta “como que me quita un peso de encima, ya estoy platicando con él y cuando no voy, me acuesto a dormir sin ganas de nada de plano, pero pues ni modo pasó, ya no tiene remedio ahí, por momentos cuando uno anda barriendo, lavando ropa, lavando trastes, se olvida de todo, uno tiene azúcar, pero se olvida un rato”, en la **actualidad** predomina el miedo de salir, “si fuera posible no saliera”, sale al mercado y a visitar a su familia, no sale a fiestas y vive junto con su esposo. En su familia las emociones que predominaron fueron el enojo (coraje) cuando no estaban de acuerdo en las cosas, la tristeza y la ansiedad (preocupación), hace 5 años a la actualidad refiere de la existencia de mayor tranquilidad entre su familia, “aunque se con la pobreza hay alegría en mi familia, estamos todos unidos, aún completos, mis hijos, mi marido y yo”.

La familia de la **señora tierra** enferma del estómago, riñones y vesícula biliar, así como también de la gastritis, gripa y tos (10 días), asma (1 nieta), estreñimiento, diarreas, colitis, colesterol, triglicéridos, depresión (1 hermano), diabetes (ella, su mamá, hermanos, 2 hijos) e hipertensión

(1 hijo), su papá falleció a los 94 años, sin ninguna enfermedad y el papá de su mamá murió a sus 105 años, igual, sin enfermedad.

Relaciones Humanas.

En la vida de la **señora tierra** apreció y admiró a su madre, quien fue una persona muy tranquila, muy amorosa, entre ellas no habían desacuerdos “el día que ella compraba ropa, me comprara para mí también, llegaba ten miya te traje esto, como no agarraste estudio, te traje tu ropa, hay el día que murió mi mamá le dije a mi esposo, no nada más mi mamá murió, yo es que me morí porque ya no hay nada para mí, ay dios padre triste me vi, pero ni modo le digo, se olvida uno un poco, pero olvidar, jamás” / “cuando ya estaba enferma nos llamó a todos mis hermanos, mis hermanas, les dijo apoyen a su hermana porque ella no estudio, apóyenla, pero nada, apenas una hermana que tengo me apoya, los demás nada, posible yo les diera a ellos”, la familia se reunía y celebraban el 31 de diciembre, muy contentos porque su mamá estaba con vida, cuando falleció, sus hermanos y su papá se siguieron reuniendo pero ya no la invitaban “muy pesados, cuando estaba viva mi mamá, está bien, todos son cariñosos, desde que mi mamá murió se pusieron amargados, ya tiene veinte años que todos son así conmigo, ya estoy acostumbrada ya no me pongo triste, ya no me da tristeza, ellos son así, como tiene dinero pero está bien, en su momento si me daba tristeza”. La relación con su padre estaba vinculada a la tristeza, resiente la ausencia de amor por parte de su papá hacia ella, “A mis hermanas, mis hermanos como los quiso mi papá, pero vieras a mí que soy la mayor, menos me diera amor mi papá, hasta le llegué a decir creo que no soy tu hija, porque no veía cariño de él, hay papas que también quieren a sus hijas, quieren igual a sus hijos, pero mi papá no, es diferente” cuando su papá enfermó, cuidó de él 15 años, “sin que me diera dinero, apoyo, nada, lo cuide, nunca agradeció mi papá”. Con sus hermanos no tiene una relación, una amistad, no se hablan “ellos no van a mi casa y yo tampoco voy a su casa, a veces

los veo de lejos, me dan la espalda, si no me quieren hablar, está bien, yo no les hice nada”, ella no ve cual sea el resentimiento que haya habido entre ellos, ella cuidó a uno de los hijos de su hermana por 3 años, mientras se iba a trabajar, “desde ahí ya no me habla, me hubiera dicho gracias hermana, la cuenta que cuidó a mi hijo, nada, fue su esposo a traer el niño ni gracias me dijo, bueno, le dije, me voy a llevar al niño, porque dice su mamá que lo va a cuidar, está bien le dije, llévalo es tu hijo, yo estoy cuidando tu hijo, favor que hice, cuidé de él, si ya lo llevan, llévenlo, se enojaron porque el niño ya me decía mamá, yo no tengo la culpa, como a mí me está viendo diario, ya me decía mamá, y a ella no”, la señora tierra ha sentido miedo por todos sus hermanos que le han dado la espalda, más dolor le daría si sus hijas también lo hicieran, pero eso no es así, “yo estoy tranquila, si me acuerdo, viví muchas, pero pido a dios por mí y por ellos también”, con una de sus hermanas tiene comunicación “cuando no le marco, me está marcando cómo estás hermana, yo igual” / “a mi familia, a mis hijos y a mi esposo les digo soy feliz, gracias a dios no me falta nada, aunque sea frijol y huevo, pero ahí vamos pasando el día”. Sus hijos la quieren mucho, van a su casa a visitarla o ella va a verlos a las suyas, están al pendiente de su vida, “mamá, hoy vamos a salir a comer a fuera, no hagas comida”. En las ausencias más significativas en su vida, están los fallecimientos de su mamá y su hijo, en ocasiones no se convence, piensa que las personas existen por siempre, en ocasiones se siente triste, alegre, “mi mente recuerda todo lo que me decía mi mamá”, tranquila “seguramente dios ya los necesita, así es la vida”. Con respecto a la educación recibida “a mí me gustó mucho la escuela, pero como no tuve oportunidad para eso pues me resigné que ya no quisieron mandarme a la escuela por eso no se leer mucho, lo poco que sé, lo aprendí cuando estaban estudiando, cuando veo un papel, preguntando cómo este, cómo el otro, así es que aprendí un poco”. / “todos tienen trabajo, maestro, maestra son todos, yo nada más no estudié, los demás sí, le digo a mi papá, aunque yo ande ahí vendiendo tortilla, voy a ir a la escuela,

pues no, ahorita no vas a ir a la escuela, a bueno le dije, y ya no fui a la escuela, los demás como yo soy la mayor ayudaba a mi mamá, iba a vender, iba yo de todo, al mandando, ellos estudiaron todos, nunca le dije a mi papá que me van a dar porque no me dieron estudios, nunca reclamé nada a mi mamá, menos a mi papá, era muy enojón, cuando uno no quiere dar, aunque reclames o pidas si no te quieren dar, no hay nada para ti, si hay, si no hay yo contenta, tranquila”

Trabajo.

La **señora tierra**, despierta y se levanta a las 6-7 am, lava ropa, desayuna, recoge su basura, sale a caminar, a visitar a su familia, a comprar sus alimentos, los cocina, desde pequeña vendió y le gustó hacer tortillas a mano, aun en la actualidad las prepara para su comer en casa y teje la palma, la cinta, constantemente está en movimiento y evita recostarse porque enseguida le da sueño.

Social.

La **señora tierra** identifica palabras en Zapoteco que vinculan la relación que hay entre seres humanos y seres vivos del medio ambiente, por ejemplo, gueta es tortilla, béla es carne, benda es pescado, bizaa es frijol y Nadxieelii es te quiero, te respeto bastante. En las acciones a favor del medio ambiente, ve en los habitantes de Unión personas que cuidan de su persona por la pandemia y por su parte del medio ambiente limpiando el río y no contaminándolo de basura, que tiran su basura con el carretón para que se lo lleve, sin embargo, la basura se queda recalada en porciones de tierra tomados como basureros, alterando la vida de los ecosistemas, en cambio las personas que por su parte no se cuidan durante la pandemia, identifica a quienes salen de fiesta y a quienes se encuentran más cerca del río, como los que más lo contaminan y en general sus habitantes “Ya nadie sabe si está el río, ya no se limpia, ya no van, ya lo dejaron abandonado”. Y con respecto al

trabajar la tierra “hay quien conserva todavía, hay quien tienen ganado, hay quien siembra maíz, pero ya no mucho, los demás quieren tener esos ventiladores ahí para que reciban dinero, la gente ya deja de sembrar en el campo, ya poco, los muchachos de ahora ya no quieren trabajar el campo, como ya estudian, ya agarran para otro lado pues ya casi no trabajan”.

Vivir, morir y trascender en el Cuerpo Humano y en el Planeta.

En esta categoría nos enfocamos en la concepción e importancia que la **señora tierra** le da al Cuerpo Humano, “Es importante que se mantenga uno muy buena de salud, dios nos presta la vida, mi cuerpo tiene ganas de trabajar, hago mi quehacer en la casa, le agradezco, tranquilo, toda contenta cuando ando haciendo mi quehacer en mi casa, termino y ya me toca descansar”, la salud “porque ese es la vida, que esté uno bueno, que esté comiendo bien, que esté uno tranquila”, la enfermedad “no es lo mismo, seguramente diosito lo manda porque uno está en la casa y de repente llega, llega al cuerpo de uno ”, el medio ambiente “aquí viene comiendo de toda clase de frutas, de alimentos, es importante comer uva, pera, manzana, plátano, antes puro natural, todas las frutas, todos los elotes, ahorita uno no pone fertilizante, ya no cosecha uno, ya no hay naturales, puro con químicos”, el ser mujer “viendo lo que tiene, lo que tomo, estar al pendiente de nuestras familias, de la educación y de todas las cosas que son parte de nuestra vida, quisiéramos no estuviéramos enfermos, aunque sea con la pobreza, pero estuviéramos bien”, de la vida “que esté uno bien, que esté comiendo, cuando no hay toda esa enfermedad (Covid-19), sale uno a pasear, se relaja, hay que disfrutar la vida mientras uno está viva”. La muerte “como familia, como vecino, como compañero, se acuerda de ellos, extraña la vida, en el recuerdo que tuvo de ellos, pues ya terminó todo ya no hay nada, aunque hay recuerda” / “cuando uno se muere y ya está grande, ya vivió, ya comió, aunque no se pueda, uno se pone triste, pero que va a hacer, ya la hora llegó, todos tenemos que morir, pero no sabemos cómo, ni a qué hora, se muere bueno, aunque está viejito la familia,

pero uno no quisiera que se murieran”, la madera “se usa para cualquier cosa, aquí todavía se usa para las casas, pero ya raro”, el fuego “se necesita para poner comida, antes que hacía mucho frío, se necesita para calentarse, pero ahora puro tiempo de calor, ya no hay frío acá, cuando no hay gas, ahorita que esta caro, la gente está cocinando con leña”, la tierra “Le agradezco a la tierra porque nos da la vida, cualquier cosa que siembres se da, un palo de mango da fruta, para otros seres vivos también, crece el pasto para que coman, para que haya leche, queso, antes hacían casas de pura tierra, de lodo, lo mojan y ya se hace lodo, lo pega en la pared, le pones palitos para que agarre” el metal, “cada quién agarra sus llaves de metal, las monedas, los aretitos de metal de fantasía todo ese se usa, se pone uno, las estructuras de metal de las ventanas” y el agua “el agua es la vida de todos nosotros, levantando a tocar agua, a tomar, a bañar, a lavar, si no hay agua, no hay nada, no puede cocinar, hay gente que lo cuida, que no lo cuida, lo tira y cuando no hay ya está preocupada porque no hay agua, en los seres vivos, en los animales que están en el campo, regar el pasto para que tomen agua, regar las plantas, el agua es la vida para todos, ahorita que ya no llueve mucho en el pueblo de uno, ya necesitas regar los terrenos para sembrar”. Con respecto a los cambios ambientales más significativos, refiere la existencia de más árboles, y con ello las lluvias eran abundantes, no se tiraban los árboles, se cuidaban, crecían con facilidad a través de las semillas que brotaban de sus árboles y se esparcían con los fuertes vientos (el norte) por toda la tierra fértil al interior del poblado, en su tiempo se encontraban libre de pavimento, habiendo una absorción directa del agua, las lluvias se presentaban en el campo y al interior de la región, con siembras y cosechas exitosas de Maíz, Ajonjolí, Calabaza, Sorgo, etc., con la utilización de recursos materiales con repercusiones económicas a bajo costo, como resultado obtenían sus propios alimentos para su consumo y con el dinero que obtenían de la venta y sus ganancias, podían comprarse ropa, pagar deudas, etc., en la actualidad esto ha cambiado, es más el robo de cosechas

y de ganado, los árboles de la región son cada vez son menos, el pavimento ha ganado espacio al campo fértil de siembra, se continua alterando el suelo, con insumos para la siembra que son más costosos y artificiales, con el uso de químicos, afectando a las propiedades del suelo y del cuerpo humano, en su naturaleza orgánica, alimenticia, emocional y social en sus relaciones con los seres vivos, los campos de cultivo eran regados con agua limpia, si no habían lluvias sembraban pozos y de ahí obtenían agua para regar sus cultivos, actualmente se riegan con aguas negras, han tapado sus pozos, la sequía se ha intensificado y las condiciones climáticas para las lluvias, el aire fresco y los elementos de la naturaleza están colapsando en su uso, cuidado y respeto, son muestras del cambio climático que hemos generado en todo el mundo, toda esta historia, es heredada a las nuevas generaciones y se sigue escribiendo, en lo particular en Unión lo refiere de tal modo “cambio bastante, se murieron los viejos, con los viejos se ponían más bonitas las cosas, trabajaban bien, platicaban más, te aconsejaban, los muchachos de ahora tienen otro ambiente, ya no quieren trabajar el campo, quien ya tiene estudio se va a otro pueblo a trabajar, antes no hubo cosa de pleito, de robo, que se pelearan, nada, nada, se emborrachan, se quedaban en la calle y amanecían con su ropita, con su dinerito, ahorita no, si se emborrachan, ya amanecen desnudos, hasta la ropa y los zapatos te quitan, antes puras cosas buenas en todo” cabe decir que la alteración en los ciclos armónicos del planeta, está relacionados directamente con todos aquellos cambios disruptivos que mencionamos en esta categoría, somos los seres vivos quienes en muchas ocasiones aún no encontramos un propósito a cumplir en nuestra vida y en cooperación con el orden y la genealogía universal de la que somos parte, cuidar de nuestra vida es cuidar la vida del planeta y viceversa, siempre existen múltiples oportunidades para desarrollarnos en cooperación, quien junto a sus diferentes formas de vida han trascendido por generaciones, todos ellos son nuestros maestros y en nuestro interior habita la memoria, la información, la sabiduría que a su despertar nos permitirá

trascender con el planeta, es un aprendizaje del que nadie está exento. Con respecto a los remedios naturales (caseros) la señora tierra nos comparte “la rosa de castilla en té o en licuado se cuele y se toma para la inflamación, la albahaca, para cuando uno va a santiguar, para el cuerpo, el té de hierba santa, de hojas de chicozapote y de guayaba dicen que es buena para toda esa enfermedad del covid, para la diabetes están las hojas de Neem, de tronador, tiene hojas verdes y flores amarillas, tiene que poner 3 ramitas para 2 litros de agua y queda bien”.

Sexualidad.

En esta categoría abordamos cómo vivieron su sexualidad cada uno de los participantes, en la niñez-adolescencia de la **señora tierra** su mamá no platicó con ella, con respecto al tema, inicio su periodo sin saber que ocurría, en el presente, refiere que los niños ya tienen conocimiento, a pesar de ello, se sintió tranquila, en su juventud creció con las enseñanzas de sus padres, “se casa uno para toda la vida, es aguantar todo, ya se casaron, pues hay que aguantar, estar de acuerdo todo en la pareja, así crecí, ya llevo 50 años de casados, todo tranquilo”, a su vez también creció y acepta la tradición de aquél entonces de llegar virgen al matrimonio, en la adultez a sus 65 años refiere sentir grandes cambios en su sexualidad, junto con su esposo, los dos tiene 70 años.

Proyecto de vida.

Los objetivos de la **señora tierra** se enfocan en disfrutar de la compañía de sus hijos cuando la visitan o cuando ella va a visitarlos, comer, estar contentos, relajados y descansar, su marido se dedica a trabajar el campo, por último, le pide a dios que le dé más años de vida para que vea a sus hijos, sus nietos, tiene 7 bisnietos.

Información general.

Metal tiene 56 años, es soltero, sin hijos, es originario de Unión Hidalgo, estudió en Chiapas y en Ciudad de México, en la actualidad trabaja y vive en su comunidad de origen, de religión católica, al exterior su vivienda cuenta con árboles jóvenes (3-4 años) de tamarindo, limón, naranja, guaya, nanche y almendra, alrededor sus vecinos tienen guaya, almendra y roble, después del terremoto muchos árboles viejos se han ido secando, se tiene la creencia que se debió a la intensidad del sismo, al interior su casa es de loza, las casas de antes eran de tejavanas, cada una a un lado del corredor solían contar con un árbol, después del terremoto muchas casas y sus árboles se cayeron o las terminaron por tirar cuando se recogieron los escombros, según el censo del INEGI, se perdieron 2000 casas por ende un mínimo de 2000 árboles, sin agregar los que han y siguen talado.

Sabores (ácido, amargo, dulce, picante y salado)

Los sabores que predominaron en la **niñez** de Metal es el dulce “natural”, preparado en casa como una gelatina, dulce de calabaza, durazno en almíbar, dulce de plátano, camote, sus papás tenían ranchos, consumían mucha leche, crema y queso fresco, oreado y seco, tortillas a mano con sal, la carne de puerco, de res, pollo de patio con mole, ahora pollo de granja, cuando tenían la oportunidad comían barbacoa de res con mole, en ese entonces todavía no se vendían frutas ni verduras en Unión, a menos de que fueras por ellas a otra comunidad, a 1 hora de distancia, se contaba con tomate y cebolla, en la escuela la comida del recreo era una telera, caramelos y nieve, tiempo después se comenzó a vender en tianguis, mercados y verdulerías, sin embargo antes se cultivaba mucha calabaza, se guardaba en el patio y se podía cocinar al vapor picado y con sal, con dulce se le agregaba piloncillo, con pollo, carne de puerco y sus tortillas hechas a mano, en cualquier casa tenían árbol de Mango y Tamarindo, el clásico es el Mango Piña, Mango Manzana,

Mango Plátano, en el campo se sembraba maíz, ajonjolí, tomate rojo criollo parecido a una estrella, en su **adolescencia** predominó el dulce, ácido, picante y en especial lo salado, “la sal te hace sudar y te da mucha energía, entonces procuraba comer mucha sal” comían la carne oreada (carne seca con mucha sal) “ese si es más rico que la carne fresca” con tomate, chayote, después se le agregaba también zanahoria, papas, elote y ejote, también comía el pescado y el camarón seco (salado) con pozol, el sabor amargo no se acostumbró en su paladar personal ni familiar, “no hay alimentos amargos”, en su **juventud**, vivió en Chiapas ahí estudió la preparatoria, y en Ciudad de México una carrera comercial, aquí predominó el sabor ácido y dulce, en Chiapas quien le cocinaba preparaba platillos con muchas verduras (verdolaga, cilantro, nopal), su preferido es el chayote con espinas que se come junto con su raíz, en México él y su amigo cocinaban juntos, comían huevo, tortas, ensaladas, ahí fue cuando probó por primera vez los productos “artificiales”, en Unión las verduras indispensables son la papa, chayote, cebolla, cilantro, acelga, él nunca comió embutidos (jamón, la salchicha, la mortadela) no son de su agrado, en su **adultez** volvió a Unión y volvió a consumir los alimentos tradicionales mencionados y predominó el sabor ácido, en la **actualidad** predomina el sabor, dulce, salado, ácido y el picante cuando no está alto del colesterol y triglicéridos, continúa consumiendo el queso, la leche y la crema, los dulces típicos de la región (papaya, calabaza, almendra) 1 vez por semana o cada 15 días, cuida por no comer tanto dulce, como en el pasado, ya que 3 de sus familiares son diabéticos “ya con menos azúcar de lo que se pueda, ya probarlo prácticamente un sabor diferente”, es decir, consumir los alimentos desde su sabor nativo, come cecina (salado). Con respecto a los líquidos naturales e industriales, no toma refresco, dejó los juegos embotellados, yogurt, todo esto “por la edad, es azúcar muy procesada”, prefiere tomar agua de limón, de naranja, de tamarindo, Jamaica, ahora con la modernidad consume leche de cartón, en sus “tiempos mozos”, es decir la adultez, llegó a estar 16 horas

tomando cerveza, tequila y mezcal en las fiestas del pueblo, en el presente continúa tomando, no con la misma intensidad, toma 10 cervezas como máximo “ahora que ya me toma la cerveza, ya me mido, ya soy más considerado”. Tiene horarios de comida establecidos, desayuna entre 9-10 am, come entre 2-3 pm y cena entre 7-8 pm, en casa su madre o su hermana preparan la comida y comen juntos, por las mañanas él se prepara su desayuno, en ocasiones también prepara la comida y cocina pescado, pollo, carne de puerco, sopa, arroz, frijol, verduras, acostumbra comer en casa, tiene la experiencia de contraer una infección estomacal por comer alimentos en la calle, a su regreso a Unión, le tomo un tiempo tomar un ritmo estable.

Emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza y miedo) y Enfermedades

Las emociones que predominaron en la **niñez** de Metal es la tristeza con la muerte de su abuelo “a todos nos causó un shock” él se encontraba dándole de comer, cuando vio como su cuerpo “se agachó, se desmayó”, en ese instante falleció, a los 100 años y no estaba enfermo “como que los latidos del corazón van parado poco a poco como una flor se marchita y ahí queda”, esa fue la emoción más fuerte que vivió, fue la primera vez en que vio a sus familiares, llorar y desmayarse, poco a poco fue entendiendo lo que significó, enterrar a su abuelo, el no volver a verlo físicamente, pero si recordarlo espiritualmente, fuera de ese momento, creció sin estrés ni preocupación, “acostumbrado a no haber diversión” era tranquilo y se mantuvo sano, en su **adolescencia** predominó la alegría, a cada uno de los 8 hijos que son se les celebraba su cumpleaños cada año, su madre les preparaba una comida especial. postre, dulces de la región, piñata, pastel, su alegría era participar en el festejo de cada uno, en ese entonces todos vivían en casa y continuó con un estado de salud óptimo, en su **juventud** predominó el miedo al vivir en un lugar desconocido sin su familia, “porque no sabías a lo que ibas, ni que te ibas a encontrar, que ibas a comer, donde ibas a dormir, como te iban a tratar, cómo ibas a tratar a la gente” fue la

primera que salió de su comunidad, “cuando salí, salí de golpe”, vivió y estudió la preparatoria en Chiapas, y vivió y estudio una carrera comercial en la Ciudad de México, en ambos estados fue cuando poco a poco se abrió a salir más, a conocer cosas diferentes, a tratar con personas diferentes, a discernir entre lo correcto y lo no apropiado, a adaptarse a las circunstancias, “poco a poco el ambiente es el que te va jalando, te va formando” a través de sus experiencia aprendió lo que le gusta y lo que no, a ir formando su criterio de las cosas, a disfrutar con alegría aquello que vivió, a partir de esta etapa tuvo una descompensación de los alimentos, comió cualquier cosa que se encontrara, no comía o lo hacía fuera de sus horarios habituales, su nutrición y sus emociones eran irregulares, y esto le generó infecciones estomacales frecuentes, cada 1-2 meses, e ingirió muchos antibióticos fue hasta que comenzó a tener un horario fijo de comidas, una alimentación más nutritiva y un ritmo de trabajo con moderación, que fue regulando y respetando su estado de nutrición física y emocional, en la **adultez** se reencontraba en su lugar de origen, trabajando el estilismo “habían días que yo no comía porque el trabajo era tanto, tanto, era la novedad, abría a las 9 am y cerraba a las 12 pm”, aunado a lo anterior, Metal, se dio tiempo y espacio para atender su persona y esto le confirió cierta estabilidad, este hecho sucedió a la par con un problema familiar en donde predominó el coraje, la tensión y el estrés, alguien peleó la herencia de su papá, un pleito que duro “17 años de vivir en el juzgado, 17 años de tortura” en aquel entonces Metal ya trabajaba y fue quien se encargó de defender el caso, de estar al frente de todos los trámites, citas y peleas en el juzgado “te acaba psicológicamente, te acaba emocionalmente y te acaba económicamente”, esto sucedió cuando recién había vuelto a Unión, esta situación se vio envuelta entre el dolor y la alegría, un día eran las peleas, los siguientes era disfrutar el ambiente de las fiestas, “en parte olvidas la tragedia por un momento, te diviertes, pero a los 7-15 días, te llega la notificación del amparo, tienes que llegar, tienes que hacer, entonces vuelve otra vez el trauma de estar ahí

peleando” por su parte su resolutivo fue “lo mandé a la chingada, lo dejamos por la paz, se acabó el pleito y ahí fue que ya se liberó uno de esa situación, pero cuando te vive en mente, lo recuerdas, molesta, te gana el coraje, pero poco a poco uno lo va superando, no me voy a volver rico ni pobre, voy a estar feliz, voy a vivir y dormir tranquilo, lo poco o mucho que gane lo voy a disfrutar” una parte importante en esta etapa fueron los talleres bíblicos, de psicología, teología, que recibía en la iglesia y las pláticas acerca de su situación que mantenía con el párroco, todas fueron un apoyo crucial que le permitió afrontar su situación de mejor forma, sin embargo todo lo vivido repercutió en su salud y sintió sus efectos años más adelante, tiempo en el que la enfermedad se desarrolló a nivel emocional y celular “a raíz de toda la situación, entre emociones y malos disgustos y malos ratos, salí hipertenso, soy hipertenso con la presión alta, como que también te da un jaloncito de orejas por ahí, que debes de aprender a manejar, a controlar”, esto ocurrió a sus 50 años en la **actualidad** a inicios de la pandemia se hinchó alrededor de la nariz, párpados, cachetes, barbar y papada “en parte creo que fue los nervios, de la enfermedad y todo, en lo que te acostumbrabas y que te decían que esto que lo otro” acudió con un alergólogo y llevo tratamiento que dejó al poco tiempo con el miedo de volverse a hinchar, esto no ha vuelto a suceder, aquí ya predominaba la ansiedad y el miedo, se sentía muy cansado y triste, con infecciones urinarias, acudió con un médico general-internista, quien le dijo que no tenía nada, le dio vitaminas después acudió con un psiquiatra y un psicólogo le comentaron que la ansiedad se debía a estar una año encerrado, sin salir y realizar su rutina, más la tensión acumulada en su casa, en su familia, llegando al punto de explotar de alguna forma, llevó tratamiento por 3 meses, sin embargo en muchas ocasiones se ha sentido superado por una situación, por ejemplo, cuando se encuentra viajando en una Urban (espacios cerrados) sentía que se ahogaba y que no podía retirarse el cubrebocas para respirar, por aquello de la pandemia, “le tengo pavor de ir a los laboratorios, a los hospitales y ver toda la

desesperación, los traumas” otra más es cuando ha recibido múltiples noticia del fallecimiento de un ser querido, una muy significativa es la muerte de su mejor amigo por un cáncer y de compañeros LGBT, uno se mató, otro se ahorcó, en esos momentos comenzó a respirar con rapidez y tenía la sensación de perder la respiración por completo, apartándose de donde se encuentre e intentando respirar y tranquilizarse, si está con su familia, acelera su respiración, en cambio estando con alguien con quien no convive del diario, reduce, estabiliza su respiración, en ocasiones siente ese cansancio y tristeza 3-4 días seguidos “yo creo que tú misma mente, tú mismo estado de ánimo va empeorando, porque no te estás bloqueando, pero sí es mucha información negativa lo que se te da”, cuando recibe tal noticia dice “que se muera, que se vaya, o sea como que a veces no le doy importancia porque si yo me centro en el problema, lo primerito que me va a hacer es eso, a veces sí me da miedo” son situaciones que ha entrado en crisis, uno de los motivos que potenció la presencia de estas emociones fueron las múltiples notificaciones de diferentes canales de noticias a su celular “todo eso fue lo que se acumuló y como ya no volvimos a salir, uno ya no sale a hacer su vida social” por miedo y por ser más propenso a contagiarse él, sus padres sus familiares (madre, padre, hermanos, sobrinos), amigos, etc., “ahí es en donde entra lo psicológico, de que tu automáticamente te estás autodestruyendo, o te mata el coronavirus o la ansiedad”, a todo esto le sugirieron seguir incorporar las medidas sanitarias de la secretaria de salud a su vida cotidiana, y desde entonces solo sigue información de fuentes especializadas, ahora bien con respecto a la hipertensión “yo creo que con la pandemia está saliendo un rebrote de todo eso que tenías guardado” otra tensión que se agrega en su vida es la de trabajar para poder pagar los gastos que tiene, desde hace 3 años el trabajo ha disminuido de forma significativa y en el presente solo atiende a las personas que hacen uso de las medidas sanitarias, él en su local limpia y desinfecta todos sus instrumentos, el brote por covid-19 detuvo todas las actividades que él solía hacer de

forma regular, viéndose impedido de poder salir a fiestas, celebraciones, bailes, etc. cuando ve a los demás “teniendo una vida normal” sin restricciones es un conflicto y una tensión para él, porque “se supone que no se puede” / “es a raíz de la pandemia, del encierro porque si no estuviera la pandemia, yo creo que sales, te liberas, liberas tus emociones, liberas todo, corres, vas haces lo que quieras y no te pasa más” en los demás podemos reflejar si en ellos como en uno existe o no una cultura de la prevención, sea en lo personal, familiar y social, sea por el coronavirus como por cualquier otra enfermedad crónica, aun cuando se presente el enojo, la tristeza, la desesperación, la frustración, ante las restricciones a la salud que se han sugerido y hemos tomado, si aquello que hemos hecho hasta ahora nos ha permitido conservar la vida, el coronavirus pasará a ser una enfermedad superada y podremos reactivar nuestras actividades, con las adecuaciones que los requieran, de forma gradual y progresiva, además preservar nuestra vida junto con la vida del planeta, permitirá que nuestro espíritu trascienda y nuevas generaciones tengan la oportunidad de sentir, ver y vivir, esto por una parte, lo siguiente, son las enfermedades que hemos construido en nuestro cuerpo y en el del planeta, representan una oportunidad para transformar el abandono a nuestra salud en la que estamos, y es un recordatorio más con esta pandemia, Con respecto a los antecedentes familiares con enfermedades crónicas o con algún deterioro orgánico, Metal es hipertenso y no tiene algún deterioro reportado en sus órganos internos, a su padre le retiraron un riñón y lo operaron de la próstata, su madre y 2 hermanos tienen diabetes y sus tías maternas tenían diabetes y fallecieron de un infarto, su abuela materna falleció a los 93 años y su abuelo paterno a los 100 años.

Relaciones Humanas.

Metal admira a sus padres desde pequeño “ellos son los pilares de la casa”, le enseñaron el respeto, la amabilidad con los demás, “el que las cosas salgan bien” a él y sus hermanos le gusta

la perfección de las cosas, los enseñaron a trabajar, a ser limpios y ordenados en con sus espacios, en la adolescencia admiraba a su tía, por ser muy trabajadora y apasionada con su profesión, en la adultez a su mejor amigo, por ser trabajador, responsable y por su bonita amistad y en la actualidad continúa admirando a sus padres que viven, en ellos ve la calma, los ve tranquilos, serenos, “despreocupados, ellos ya dieron lo que tenían que dar”. En la actualidad metal considera que se encuentran en una etapa en donde toda la familia está bien y tiene una buena relación debido a que su padre de 86 años y su madre de 84 años “la cabeza de la familia” están vivos, el cree que el día que falte uno de ellos, la relación comenzará a tambalear y cuando ambos falten, cada uno va a tomar rumbos distintos, “mientras vivan los papás, todo es felicidad y todo es tranquilidad, muriendo uno de ellos, ahí empieza a tambalear el árbol genealógico, hasta ahorita bien la relación, no hay problemas con nadie, hay una buena comunicación”. En los sucesos más importantes en su vida, se encuentran todos sus familiares (abuelos, abuelas, tías), amigos (mejor amigo) que han fallecido hasta el momento, Con respecto a la educación que recibió y formo su criterio resalta las experiencias que tuvo en México, viendo a la gente drogarse, en Unión ha existido la adicción al alcohol y la introducción y consumo de nuevas drogas, ahora los jóvenes consumen cocaína, cristales, piedra, etc., es un aprendizaje que ha sido de utilidad en su vida porque desde entonces no tiene ningún vicio por las drogas y busca incentivar ese aprendizaje en los jóvenes “no crean que la vida es la droga, no crean que la vida es la perdición, la droga no tiene nada bueno, la droga te va acabar el día de mañana” / “en la educación viene el respeto, el que seas correspondido, que le hables a los demás, que no seas grosero, tienes que respetar a los mayores, a la gente, aun así sea joven, con el simple saludo, con el simple hola, adiós, eso ya es un valor que tienes, que aprendiste en la actualidad ya no se hace, ahorita uno anda más preocupado por uno mismo que

por las otras cosas, todavía, hace unos 10-15-20 años los jóvenes todavía eran respetuosos, pero de unos 10 años para acá, ya se perdieron en la droga”.

Trabajo.

Metal despierta a las 6 am e inicia con sus actividades, se rige por el horario que no es de verano, descansa de 10-11 pm “dependiendo del estado de ánimo, de lo cansado que esté uno”. En sus actividades recreativas, refiere salir a caminar, a cortas y largas distancias, prefiere caminar que usar transporte público, “es el único ejercicio que le da uno al cuerpo cuando sale y camina, porque yo no soy de ir al gimnasio, no soy de ir a correr”.

Social.

Metal identifica en la palabra *cuídate/pórtate bien* es *Guupa lii* una aportación de la lengua Zapoteca y las distintas lenguas que existen, hacia el cuidado de la vida, “en ese cuidarte se encierran muchas cosas, se encierra el respeto, la educación, los valores y yo creo que al decir *cuídate* incluimos el planeta, la tierra, toda la biodiversidad, al cuidado de las plantas, del suelo, principalmente del hogar, el cuidarte y cuidar a los demás y cuidar el contorno donde vives” también resalta la experiencia de las personas adultas cuando te preguntan *¿a dónde vas?* es *Paraa cheu* ‘¿qué vas a hacer?’ es *Shi chi gunu’* ¿Qué tienes? es *Shi' nápu'* y los consejos que te dan “porque ellos ya lo vivieron, ya lo saben, entonces eso hace que uno no cometa un error o no caiga en un momento de locura” así uno reflexiona y piense las cosas 2 veces antes de hacerlas. En las acciones a favor del medio ambiente refiere que en su familia reciclan los plásticos, aluminios y fierros y se los entregan a una empresa que pasa cada 3 meses a recogerla “en el cuidado de decirles hay que recogerlo, hay que levantarlo, no hay que echarlo a la basura” y “ la cultura de que si tiramos un árbol en la casa con lo del temblor, volvamos a sembrarlo, para que tenga vida, luego

a veces la gente dice porque llueve más en el pueblo que en el campo, les digo el que llamo, como dijieran los viejitos, el árbol es el que llama el agua y en el campo ya está tan seco que ya no tiene árboles”, ante la caída de los grandes árboles, que cubrían de sombra a los patios de cada hogar, las personas mayores dejaron de salir a tomar el aire fresco bajo la sombra, porque ya no lo hay, el interés y la participación por reforestar al interior de la comunidad ha disminuido “muchos prefirieron tirar el árbol del andador y poner una galera de lámina”, más no se ha perdido, es una invitación abierta a preservar la calidad de vida del planeta y sus seres vivos plantando y sembrando más árboles, ellos como nosotros, ocupamos un espacio y un papel importante en el ciclo de la vida, (nacer, crecer, desarrollarse y morir), cuidemos su vida a voluntad y a consciencia no irrumpamos en sus espacios, por intereses propios y egoístas, con respecto a las acciones en contra del medio ambiente, reporta que la comunidad no cuenta con un sistema de drenaje, lo que genera un estancamiento de agua sucia de uso personal en los patios, guarniciones, en las calles pavimentadas, ya no son absorbidas por el suelo, así como antes acostumbraban alojar ahí sus residuos, ahora con la presencia del pavimento el agua sucia y sus olores que se genera en cada uno de los hogares de toda la comunidad, no pasan desapercibidos, entre vecinos esto ha generado fuertes peleas a nivel ambiental contaminan y acaban con las propiedades y con la vida que existe en cada una de las porciones de tierra en donde se alojan los residuos, esto mismo sucede con la basura, al depositarla en los ríos, en los ecosistemas verdes, en la naturaleza misma.

Vivir, morir y trascender en el Cuerpo Humano y en el Planeta.

En esta categoría nos enfocamos en la concepción e importancia que **Metal** le da al Cuerpo Humano “es el templo sagrado de uno, cuidalo, quiérete a ti mismo, quiere tu cuerpo, es tu carta de presentación, si estás acorde con lo que estás diciendo, tu cuerpo está bien, tu mente está bien, darle gracias a la vida, darle gracias por un nuevo día que te paras, gracias por este bendito cuerpo

que me carga, que me muevo”, la salud “un hilo va agarrado del otro, tienes que cuidarte, ver lo que consumes, ver tu forma de vida, tu contorno en el que estás viviendo, cómo vives, cómo estás”, la enfermedad “lo emocional nos ha estado lastimando mucho en el aspecto desde comer, porque es ahora donde los famosos médicos te dicen que es ansiedad, que tragas, no comes o te pasa algo entonces todo conlleva”, el medio ambiente “El medio ambiente es la vida, cuidar la vida misma, porque si el medio ambiente tiene vida, tú tienes vida”, ser muxe “ese es nuestro género, para mí son los valores que tenemos como Muxe, muchas veces somos el apoyo o la guía de otras personas, el valor, la dignidad, la formación de cada quien, la valentía de enfrentarte a esta sociedad, a esta gente, que todos no llevan el mismo pensar, el conjunto de todo eso es la persona, es uno mismo, es tu carácter, estamos catalogados como gente de trabajo, gente de principios”, la vida “nacer, crecer y morir”, la muerte “nadie está preparado y no estamos capacitados, hay que tener esa mentalidad de que algún día tenemos que partir, no sabemos cómo, ni cuándo, ni dónde, pero si tenemos esa dicha de que vivimos, hicimos y seguimos haciendo mientras se puede”, la madera “tiene su forma de vivir, vive del suelo, es la naturaleza en sí viva, esa es la firmeza de la madera, por eso dicen que la madera vive miles-cientos de años por su firmeza, por su dureza dependiendo del tipo de madera que sea”, el fuego “a fuego lento o a fuego alto, para la cocción de las cosas, para mi es un respeto inmenso”, la tierra “polvo somos y al polvo regresamos, la tierra es la parte firme donde pisamos”, el metal “todos los metales son sólidos, son rígidos y tienen su propio funcionamiento” y el agua “es la base principal de nuestra vida diaria y de nuestra existencia, sin ella no hay vida”. En los remedios naturales “caseros” refiere “un té de manzanilla si comiste algo que te hizo mal, ahorita le llamamos masaje porque antes te mandaban con la curandera para que te de una sobada, que respire los huesos como decían y ahorita es traumatólogo, se usó mucha hierba para curar dolores, articulaciones y el aceite de parlama es bueno para el asma”

Sexualidad.

En esta categoría abordamos cómo vivieron su sexualidad cada uno de los participantes, en la niñez de Metal “desde ahí me parecía algo diferente” en la secundaria “ya te nació ese gusanito de ver a los compañeros, de tocarlos, de abrazarlos, pero no saber que pasa y como te criaste en un ambiente familiar de que el hombre es hombre, la mujer es la mujer, el hombre y la mujer es pareja”, no sabía que hacer, sin embargo fue a partir de que comenzó a trabajar, cuando “todo mundo sabe de mi sexualidad y quién soy, ya me vestía a mi gusto, bailaba a mi manera, tomaba a mi manera, hacía lo que quería a mi manera, mi vida sexual me gusta así o no me gusta así, quiero vivirla así, es lo que siempre he dicho, el respeto desde ahí está porque es mi cuerpo, como dijieran las sagradas escrituras, mi cuerpo es el templo vivo desde mí, si acepto que me lastimen, entonces voy a tener esa idea de que siempre voy a ser lastimado, pero si voy a hacer que me quieran, que me toquen, que me acaricien, sentirme segura, así va tener que ser, si tú te respetas, yo creo que desde ahí vas a ir formando tu vida sexual y el círculo de amigos, de gente que te trate y lo trates, porque si tu tratas bien a las personas, haces que te traten bien, te trate sin agresión, se corre la voz entre los amigos, yo nunca me he prestado a una agresión y a mí no me gusta ser agredido, no me gusta que me falten al respeto, yo por eso le digo no te voy a faltar al respeto, no te voy a agredir, porque quiero ese trato igualitario conmigo”.

Proyecto de vida.

El proyecto de Metal a largo plazo es terminar su casa al 100% “porque empecé a trabajar y empecé a comprar la primera piedra, no pierdo y no me quito el sueño de terminar mi casa, esa siempre fue mi meta y empecé, dios quiera me de vida verlo terminado y si no ya quedó ahí, el que lo herede que lo termine”, a tener momentos de tranquilidad, de calidad y estabilidad para poder organizar sus emociones y seguir trabajando en su oficio.

Información general.

Agua tiene 57 años, es casada, tiene 3 hijos, originaria de Unión Hidalgo, Oaxaca, en su niñez vivió 5 años en Veracruz, asiste al templo espiritual, al exterior de su vivienda cuenta con 4 árboles grandes de Tamarindo, de Ciruela “de ese grande de cántaro”, 2 de Guanábana, papaya y limón, “está altísimo como de dos pisos como una casa de dos pisos, tiene una bonita sombra, pero da mucho trabajo para recoger la basura”.

Sabores (ácido, amargo, dulce, picante y salado)

Los platillos favoritos de Agua son el capado de pollo y la carne molida con verdura o en caldo, con respecto a los sabores de su preferencia en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y en la actualidad refiere que desde pequeña el **dulce y el ácido** ha sido los sabores que más le han gustado “desde chiquita mi mamá lo preparaba todo igual como yo, en ese entonces mi mamá hacía memelas, atole de maíz y avena, con un sabor más rico y la comida que esté poco saladito, mi mamá nunca nos acostumbró a comer cosa salada, todo el tiempo comíamos la comida que no esté muy salada” por ejemplo, preparaba el pollo y el pescado asado y horneado, el mole Shi’guiña’ un mole amarillo, que lleva hueso de res y masa, el mole de camarón y de carne de puerco que le llaman zee béla bihui, el mole de semilla de calabaza, el tamal blanco que es de maíz con salsa roja, el frijol tostado en el comal que le llaman bizaa’ yima y el caldo de frijol con chicharrón y arroz blanco y memelas con salsa de tomate, col (repollo) o lechuga romana y queso, “como nosotros somos de gente pobre todo ese comíamos, sabroso y tiene mucha vitamina, todo eso es que consumíamos hasta ahora”, de este modo, ella aprendió a preparar sus alimentos en la forma en como su mamá los preparaba, conservando los sabores con los que en un inicio creció y de este modo transmitiendo este abanico de sabores y alimentos a sus hijos y a su esposo con quienes vive, con respecto a los platillos que ella prepara “nosotros somos de escasos recursos, a

veces cuando tenemos para comprar carne, cocino bistec con sopa de arroz o la carne molida con sopa de arroz o el pollo en caldo o en tapado de pollo con su sopa de arroz, lentejas, a veces comemos frijolitos con huevo cuando no hay con qué comprar, preparamos el mondongo, el caldo de hueso sí también yo de todo cuando tengo con qué comprar de todo hago para que nos nutre en el cuerpo, como el pescado, a veces lo horneo, lo hago frito, baldado, un caldo de pollo, un caldo de hueso o la carne molida lo preparo con verdura”. Con respecto a las verduras “yo como siempre lo consumo, siempre en mi comida tiene que llevar verdura, a veces cuando preparo el bistec le pongo chayote, papa y a veces zanahoria, a mí me gusta la calabacita, la zanahoria, la acelga que también va en la comida, el chayote y el betabel, pero como estoy diabética casi no, nada más una rebanadita como, me han prohibido que yo no coma mucho Betabel, pero a mí me gusta porque cuando la gente está débil de la sangre, fortalece la sangre, sí cuando uno está un poco anémico hay que consumir betabel, también me han prohibido comer mucha tortilla, antes comía 3 memelitas, ahora si como, me como 1 nada más y 2 totopitos, cuando no como memela, como totopo, Tengo mi horno hasta ahora, de echar tortilla y puedo hacer echar tortilla”. Los sabores favoritos de la familia es el dulce, “la uva, naranja, piña, sandía, melón, papaya cuando tengo para comprarlos lo compramos, lo consumimos, a veces lo preparo en agua, ahí ya estamos consumiendo la fruta, también de Tamarindo y Jamaica, de todo se prepara allá en la casa”, su familia acostumbra a tomar mucho refresco (coqueros), ella consume más agua de frutas, aunque también consume en menor medida “la coca chiquita la de vidrio está más sabrosa, es el que tiene más gas” con respecto a la leche “tomo de la deslactosada porque del natural no puedo”, en sus horarios de comida, al despertar come algo enseguida “porque el azúcar me pone como que tiembla mi cuerpo”, toma un atole de avena o una taza de café con un pan blanco o queso con totopos “y ya estoy tranquila, a veces como hasta 5 veces, pero de poquito a poquito, me da mucha hambre,

pero ya sé que no debo de comer mucho”, a las 11 am desayuna, de 2 a 3 pm es su comida fuerte del día, en la tarde “ya casi no como, a veces pan tostado”, acostumbra preparar sus alimentos “aunque sea un huevito, pero yo lo preparo así no como comida ya hecha, yo fui de mil usos cuando estuve bien, preparaba cena para vender, pollo garnachero, la garnacha, las empanadas, todo eso es que hacía antes y vendía enchiladas y preparaba mole para vender”.

Emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza y miedo) y Enfermedades

En la **niñez y en la adolescencia** de la señora Agua predominó el miedo “cuando llegaba mi papá borracho gritando a mi mamá me da mucho miedo, era muy agresivo”, se casó a los 17 años, en ese entonces predominó el enojó con su esposo debido a que tomaba mucho, se molestaba al verlo borracho “y así fui viviendo con él, aguante todo hasta ahora, lleva 5 años que no toma, el dolor de cabeza con él ya pasó”, refiere no haber recibido algún tipo de agresión por parte de su esposo que pudiera despertar ese miedo que vivió en casa con su padre, en su **juventud** predominó el enojo, con sus hijos debido a que también tomaban seguido, la molestia continuo y se acumuló cada vez que los volvía a ver borrachos “total que del enojo no salgo ahorita, pero yo no me enojo como hay gente que se enoja hasta que no se habla con la persona, con su hijo, no yo no soy de esas personas, un ratito es que me enojo, al ratito ya no estoy enojada, pero casi diario me enojo, pues casi diario toman”, ella refiere que 1 de sus hijos es muy agresivo cuando está alcoholizado, por ende ella les llama la atención al otro día “cuando estén en juicio”, y otra de las cosas “si le empiezo a regañar y el me empieza a decir, a esa hora si ya me va a ser de enojar”, se guardó sus enojos hasta llamarles la atención, refiere liberarse del enojo una vez que les ha llamado la atención, “lo olvida” y vuelve a enojarse cuando los ve de nuevo borrachos, en su **adultez** predominó la tristeza cuando recuerda la muerte de su papá, sus hermanos, algún familiar o vecino “que se me haya ido, de todo me entristezco, ahora que estoy con la diabetes no puedo estar

presente en donde hay un cuerpo presente, no aguanto, ya no puedo superarlos, aunque no sea mi familia, siento como si fuera parte de mi la persona que se fue”, a sus 45 años aprox. comenzó con problemas en su columna vertebral, y gonartrosis en sus rodillas, a sus 46 años resultó con diabetes, hipertensión, “a veces hago corajes, a veces por la preocupación se me subió el azúcar y bajó mi presión” a sus 55 años comenzó a andar en andadera, antes usaba bastón “Para estar parada es que no puedo” sus pies le duelen “como no puedo bajar de peso, debería de pesar 55 kg., pero peso 77 kg, eso es que me da dolor de pies y espalda” estando sentada se resiente de dolores en su espalda y cadera “como 2 horas si aguanto”, refiere ansiedad cuando ha querido hacer las cosas y no las ha podido hacer “a veces se me acelera tantito el corazón y cuando me pasa me pongo en oración que se me baje lo que tengo, me pongo en oración le pido a diosito que me ayude, que yo me calme, que no me siga acelerando porque a veces si siento que me palpita fuerte el corazón y a veces me tomo un vaso de agua bendita” en la **actualidad** realiza sus actividades de pie, cuando se cansa se sienta, después vuelve a estar de pie y vuelve a sentarse, refiere haber subido de peso, a más de 80 kg., “a veces me siento derecho y cuando ya no aguanto me pongo jorobada pero más esa es mi posición, me canso me jorobo tantito” en esta etapa predomina la tristeza por muertes de seres queridos, ahora con la pandemia, muchos de ellos han fallecido por Covid-19 ”soy muy sensible, cuando estoy triste si caigo, me deprimó, a veces si me puedo parar, a veces no” y el miedo “ dicen que a la persona que le sube la azúcar y la presión, no sé si sea cierto, les puede dar un paro”, por el 2020 su vida se vio envuelta entre preocupaciones debido a que 1 de sus hijo había enfermado de fiebre tifoidea “él nunca se preocupó de tratarse a tiempo, o sea iba al doctor, pero no terminaba su tratamiento” desde que inició la pandemia ha sentido mucha preocupación y miedo ”que no me fuera a pegar a mí también esa enfermedad, sobre todo por mi familia, por mis nietos, mis hijos, mis familiares, no nada más por mí, conmigo viven, porque estoy viendo cómo

la gente se está muriendo de eso por acá pues preocupa a uno”, desde entonces su esposo es quien va a recoger sus medicamentos para la diabetes, al Centro de Salud de la comunidad, fue aquí cuando refiere un cambio en la actitud de sus hijos, quienes al ver el estado de salud de su hermano, han dejado de tomar, “ahorita gracias a dios por ese lado no me están dando preocupación”, entre las medidas preventivas con la diabetes, durante la pandemia no ha acudido a citas médicas, se trata con sus pastillas y “no comiendo cualquier cosa”, con el Covid-19 “no voy a entrar en todos los lugares en donde hay mucha gente por una parte así me cuido”, con respecto al dolor en sus pies los ha tratado tomando unas pastillas llamadas artritín “desde que consumo este medicamento ya casi no me duele tanto”, ha aminorado la percepción al dolor, pero el dolor sigue estando presente, al igual con su espalda “con esa misma medicina ya casi no me duele tanto, antes si me dolía demasiado”, esto se relaciona con sus actividades laborales, en la venta de comida y curtidos de ciruela, la prisa y la carga de trabajos ha sido y es excesiva, su situación económica ejerce presión en su vida, se esfuerza por mantener el ritmo para estar al día, los enojos, las preocupaciones y las tristezas, han tomado peso en un cuerpo fatigado y debilitado, requieren y piden descanso, eso refiere su cuerpo, sin embargo la razón lo calla, lo somete generado bloqueos en su mente, que se expresan en su cuerpo y el espíritu, que busca expresarse en un cuerpo que ha sido silenciado, la alegría ha estado ausente y las 4 emociones (enojo, ansiedad, tristeza, miedo) conviven en competencia en su forma de vida, una práctica importante en ella es la oración, el pedimento en el Centro Espiritual al cual acude, este trabajo es importante bajarlo a su cuerpo físico, a sus órganos y su nutrición alimenticia, que le permita regular sus emociones, que por naturaleza tiene la cualidad de dar un servicio y ser servidos, recibiendo un cuidado amable, responsable y compasivo con la condición en la que uno se encuentre en cada etapa de su vida, todo esto para permitir un flujo saludable de la energía vital que irradia al interior con una

expresión al exterior en el medio ambiente y las relaciones sociales y ambientales, cuando esto no se cumple se construye estados de enfermedad. En una cirugía le retiraron una hernia, “y estuve bien nerviosa, pero ya después ya me tranquilicé, ya me pudieron operar porque no me podían operar porque tenía miedo” ella no sabe que sucedió en su cuerpo, sin embargo se percató que “parecía aire porque cuando metía mi dedo en mi ombligo se sumía, se iba, ya después me quitaba el dedo, se llenaba de nuevo y volvía a salir mi ombligo, ahí lo tuve”, la operación salió con éxito, fue cuando se le notificó a la señora Agua que su vejiga estaba colgada, que requiere ser atendida en cirugía “pero ya no quise ir, porque ya no me pueden poner raquea en la columna, me duermen todo para operarme, ya me dio miedo, en eso es que estoy mala de la vejiga” tiene “vista baja, no puedo pasar el hilo a la aguja más que con lentes” y con sus oídos, “a veces se me tapa, me suena, a veces no puedo escuchar bien y a veces siento mucho dolor en la nuca”.

Con respecto a los antecedentes familiares de enfermedades crónicas en su familia, 1 hijo “habla ronco” desde hace 16 años, 1 hija tiene Psoriasis “es agresiva verbalmente”, su padre enfermó del bazo-páncreas y de la vesícula Biliar y tuvo diabetes, su madre tiene diabetes desde los 50 años, ahora tiene 81 “es enojona, decía que le daban ataques que la movían”, 1 hermano falleció de tuberculosis, 1 hermana de Leucemia y tuvo un tumor en la espalda, 1 hermano falleció de una embolia, 2 hermanos murieron pequeños, uno fue de sarampión.

Relaciones Humanas.

En la niñez de Agua no hay un referente de alguien a quien admirara, tuvo una niñez “ni tan feliz porque mi papá tomaba mucho y veía cosas (violencia) que no debería de ver, cuando llegaba borracho”, de su madre aprendió “cuando uno se casa dicen que uno no se divorcie, que esté con su pareja y si ahí estuve porque mi mamá también así fue, aguantó todo y yo también lo mismo, nada más que mi marido no era agresivo conmigo, de mi mamá valoro la vida que me dio,

me cuidó, me tuvo paciencia, todo lo que me dio se lo agradezco y se lo agradezco a dios”. Dentro de los sucesos importantes en su vida “para mi todo es importante lo que ha pasado en mi vida, lo importante para mí es que mi mamá está conmigo, estuvo conmigo, mis hijos, mi marido y para mí es muy importante que ellos estén, estén cerca de mí”. La convivencia con su madre en su niñez fue hasta los 8 años, después salió del pueblo y se trasladó a Veracruz a trabajar por 5 años, cuando regreso al pueblo se casó e hizo su vida en el poblado, ahora tiene la oportunidad de convivir por más tiempo con su mamá, “estoy cerca de ella y le doy gracias a dios que está viva”, la relación con su padre, “en vida él era muy agresivo con nosotros, tomaba mucho, pero la verdad, aunque era así, como era mi papá yo lo quería mucho también”, son 7 hermanos, de los cuales 5 ya murieron, en vida es ella y su hermana, con quien comparte el coraje que les genera que sus hijos tomen y se “pongan mal”. El fallecimiento de sus hermanos, su tío, su prima, son las ausencias que más resiente en su vida, una forma de hacerlos presentes en su vida es por medio de la oración “en cada momento que se los hago presente a diosito para que los tenga en un buen lugar, para que su espíritu de ellos descanse, pido por ellos y para todo el mundo entero, para toda la humanidad”. Con respecto a la educación escolar, no acudió, desde pequeña comenzó a trabajar.

Trabajo.

La señora agua, despierta a las 5,6, 7:30 am, no tiene un horario de descanso, cuando duerme con algún pendiente entre sus pensamientos, se despierta a las 11,12 pm / 1,3 am “no tengo horario” y le es difícil volver a conciliar el sueño, para ello ora hasta quedarse dormida, organiza sus actividades de acuerdo al “horario de dios, el tener insomnio le sucede desde hace años, al día siguiente despierta sin ganas de levantarse, pero con su mente en la oración, es de lo primero que realiza para comenzar su día, al despertarse se dedica a orar “pedirle a Dios para todo el universo bendito, para todos mis hermanos que no se acercan al recinto” como también lo hace “en cada

momento en el que me venga a la mente, aunque esté haciendo mi quehacer, mi mente está ocupado por la oración, eso es lo que hago en el día todos los días, sentimos la energía del padre cuando desciende en nosotros pero cuando tenemos fe pero cuando uno no tiene fe, aunque uno vaya todos los días”, además se dedica a las actividades del hogar (lavar ropa, trastes, prepara su comida) acude al templo espiritual en las mañanas o en las tardes y junto con su esposo preparan la ciruela curtida y la venden en el poblado, en la feria del pueblo en Septiembre curten nanche y ciruela, antes también curtía de durazno y mango.

Social.

Dentro de las palabras o frases en Zapoteco-Español que hablen de la relación entre los seres humanos y los seres vivos del planeta, Agua se refiere a la oración que le llaman pedimento, ella las recita en ambos idiomas, los alterna “para todo el universo bendito, para todos los elementos, para eso diosito nos puso en este camino para llegar a los demás, es muy importante porque dios todo nos da y no nos abandona, todo tenemos” cuando se encuentra en el templo orando se olvida de todas sus preocupaciones, “invoco a dios de todo corazón, salgo de ahí y ya no traigo tanto peso encima” en casa es en donde refiere que la preocupación vive, habita, una apoyo para serenar su corazón, es orar y realizar sus oficios en el hogar, de modo que se olvide de sus preocupaciones, las evita, se acumulan y siguen en el plano de las ideas y no en el de las acciones. En las acciones que van en contra del cuidado del medio ambiente ella identifica a “las personas que no están haciendo cosas positivas, que están haciendo cosas malas, muchos no entienden, no valoran lo que tienen, no valoran su vida porque no se cuidan, destruyen las cosas buenas que dios nos ha dado, también pedimos por ellos, porque también son hijos de dios, pedimos para todos, ahora todo lo que está pasando es por la mano del hombre, está lastimando el planeta tierra, por todos pedimos, que calme y al planeta también cuando cumpla, lo haga bajo la

obediencia del padre que no lastime a sus hermanos”. En las acciones a favor, refiere a su esposo su madre y su hija quienes la apoyan a limpiar, a barrer la basura debajo de los árboles y a regar sus plantas, por su situación de salud ya no lo puede realizar.

Vivir, morir y trascender en el Cuerpo Humano y en el Planeta.

En esta categoría hacemos una excepción con las anteriores y nos enfocamos en la concepción e importancia que Agua le da a cuerpo humano ”vale mucho si fuera posible no se me lastimara ninguna parte de mi cuerpo, yo quiero mucho a mi cuerpo por eso me cuido demasiado, lástima que me tocó esta enfermedad, la gonartrosis, es hermanito de la artritis”, la salud “porque al estar sano en todo nuestro cuerpo, podemos salir adelante en nuestra vida, si no se cuida uno se va a enfermar” la enfermedad “cuando llega la enfermedad, es cuando nosotros a veces no nos logramos, salimos adelante con la ayuda de dios, él es el que nos tiene en sus manos, sin él no podemos hacer nada, a veces me enojo cuando no me puedo parar, pero al mismo tiempo me conformo, que le pido a dios que me de fuerza para poder seguir”, el medio ambiente “es muy importante porque nosotros vivimos de la naturaleza, del aire, del sol”, la muerte “no sabemos a qué edad debemos de ir a rendir cuentas al padre, todos tenemos que estar preparados para eso, pero cuando alguien muere, me duele mucho, a veces uno debe de conformarse porque dios sabe lo que hace”, los elementos “están prestos para cumplir como el aire, el agua, los volcanes, son elementos de dios y todos están sueltos para cumplir en cualquier momento”, cuando las lluvias son fuertes o la madre tierra se mueve (terremoto) “hay que orar para que no nos lastime tanto porque por nosotros los grandes ya vivimos pero por los chiquitos que apenas empiezan es lo que uno debe de orar por los elementos, para que cuando cumplan no lastimen a sus hermanos, porque son hermanos nuestros también los elementos”, el aire “cuando azota está cumpliendo su misión y muchas personas lo maldice, pero no, hay que ofrecerle una oración para que se calme, donde

sea él escucha, siente o sea te escucha la oración que tú le ofrezcas por medio de la oración se calma”, el sol, “es el astro divino, cuando está demasiado fuerte, muchas personas también se enojan porque el sol está fuerte, o sea, la gente no está conforme con nada, empiezan a decir de cosas, reclaman que, porque el sol está fuerte, pero el sol cuando está fuerte nos purifica el espíritu. nos purifica el cuerpo, nos fortalece, si no estuviera el sol que hiciéramos, es diosito pues que nos está dando su luz que debemos darle gracias por todo lo que nos da”, los volcanes “nosotros también somos como los volcanes, porque los volcanes conservan la lava adentro, cuando llega el momento de que haga erupción, saca todo el fuego, así a veces somos nosotros, tenemos cosas dentro y cuando ya no podemos con todo explotamos, sacamos todo, a veces hasta ofendemos a la persona, por eso le digo de que hay que orar por todas esas cosas, para que nosotros podemos estar tranquilos, que tomemos las cosas con tranquilidad” y religión, religar, “la palabra de dios siendo Sabático Pentecostés, Espiritualista, Católico, todo eso es uno solo y viene de la palabra de dios ahí pero ahorita como estamos divididos, se podría decir porque cada quien va por su lado, pero algún día dice el señor todo se va a unir y se va a hacer uno solo, ahí vamos a estar todos juntos de nuevo”. En remedios naturales están las Hojas de anona, guayaba, granada, hierbabuena, anís y eneldo, para la diarrea, “todo eso se prepara se hace un tecito se le pone almidón y se toma” la salve real y la manzanilla “es buena para la diarrea y para el resfriado, la gripe”.

Proyecto de vida.

Como meta a largo plazo “le pedimos a dios que nos de la vida, la salud, para poder estar con nuestra familia, con mis hijos y ver que crezcan mis nietos y estar con mi compañero”.

En continuidad con el análisis por categorías, recuperamos los sabores, las emociones y las enfermedades desde su niñez hasta la actualidad, para dar una descripción y explicación de las posibles rutas de construcción de la enfermedad que cada participante ha tomado con su vida.

Tabla 7. Sabores predominantes en participantes.

Participantes	Sabores que predominaron				
	Niñez	Adolescencia	Juventud	Adultez	Actualidad
Madera	ácido, dulce	salado, picante	ácido, picante	salado, ácido	insípido
Fuego	dulce	dulce	salado, dulce, ácido, picante	salado, dulce	salado, dulce, ácido
Tierra	salado, picante, ácido	ácido, salado, dulce, picante	ácido, salado, dulce, picante	salado, dulce, ácido	salado, dulce, ácido
Metal	dulce, salado, ácido	salado, dulce, ácido, picante	ácido, dulce	ácido, amargo	dulce, salado, ácido, picante
Agua	dulce, ácido	dulce, ácido	dulce, ácido	dulce, ácido	dulce, ácido

Tabla 8. Emociones predominantes en participantes.

Participantes	Emociones que predominaron				
	Niñez	Adolescencia	Juventud	Adultez	Actualidad
Madera		tristeza, enojo	alegría, tristeza, miedo	tristeza, miedo	ansiedad, tristeza, miedo
Fuego	alegría	alegría, miedo	alegría	alegría, tristeza, ansiedad	ansiedad, miedo

Tierra	alegría	alegría	alegría, enojo	tristeza, ansiedad	miedo, alegría
Metal	tristeza	alegría	miedo, alegría	enojo, alegría	ansiedad, miedo, tristeza
Agua	miedo	enojo	enojo	tristeza, ansiedad	tristeza, ansiedad, miedo

Tabla 9. Enfermedades predominantes en participantes.

Participantes	Enfermedades que predominaron				
	Niñez	Adolescencia	Juventud	Adultez	Actualidad
Madera	cálculos en el riñón, fiebre tifoidea			diabetes, neuropatía diabética, hinchazón en piernas, pies y cara, hipertensión	
Fuego				miomatosis, constante diarrea, hipertensión, hinchazón en pies, brazos, manos y cara, arritmia	
Tierra				diabetes	
Metal			infección estomacal	hipertensión, hinchazón en la cara, infecciones urinarias	
Agua				hernia umbilical, vejiga caída, problemas en columna vertebral, gonartrosis, hipertensión, diabetes.	

De acuerdo a la teoría de los 5 elementos existe un equilibrio dinámico de Intergeneración e Interdominancia, que favorece el crecimiento saludable de la vida, inicia en Hígado y Vesícula Biliar que se relacionan con la ira y el sabor ácido, que fluye a Corazón e Intestino Delgado que se relaciona con la alegría y el sabor amargo, que fluye a Estómago y Bazo-Páncreas que se relaciona con la ansiedad y el sabor dulce, que fluye a Pulmón e Intestino Grueso que se relaciona con la tristeza y el sabor picante, que fluye a Riñón y Vejiga, que se relaciona con el miedo y el sabor salado, que fluye a Hígado y Vesícula Biliar, de este modo el ciclo continúa y se repite en el orden antes mencionado, sin embargo cuando existe un exceso o una deficiencia en alguno de los 5 elementos y sus relaciones con sus respectivos órganos, vísceras, sentidos, tejidos, emociones, factores ambientales, sabores, etc., genera un desequilibrio, una ruta de no cooperación por donde viajan sabores y emociones, con repercusiones en todo el sistema de relaciones.

Con Madera

Su proceso comenzó en **Pulmón** (duelos, pérdida de su abuelo, su hermana, no vivió con su padre y sus hermanos se fueron a otro lado a estudiar y trabajar, vivió en compañía de su madre en un estado melancólico y de tristeza) a **Riñón** (exceso de sales, grasas y lácteos dando como resultado cálculos en el Riñón a sus 13 años) y **de Pulmón a Hígado** (enojos con lo vivido, sabor ácido el de su preferencia en sus platillos, guarda un resentimiento con su hermano y con la vida por no poder apoyarlo y por sí solo no haber podido estudiar) a **Estómago** (pensamiento obsesivo, de toda su vida intenta ir un paso adelante en las ideas, más no con acciones, tomando el tiempo de su descanso y generándole insomnio, con presentimientos de que algo malo iba a suceder y sucedía, con la inclusión de un sabor dulce en momentos cruciales que vivió en sus largas jornadas de trabajo y en especial cuando sus 2 hijos enfermaron, presentando una alza en sus niveles de glucosa en la sangre, registró entre los 200 y 300 mg/dl y como resultado una diabetes) a **Riñón**

(ha debilitado su fuerza vital, en días sin comer y un escaso consumo de frutas y verduras, se le suma un trabajo excesivo, sustos al manejar y en la pandemia, falta de descanso y nutrientes, accidentes automovilísticos, y un mayor consumo de alimentos salados, ácidos y picantes que lastiman e inflaman a su riñón y vejiga destruyendo las nefronas encargadas de purificar, filtrar la sangre y de regular el agua y las sustancias solubles que serán reabsorbidas si es necesario o excretadas en forma de orina, por lo tanto, se desarrolla una retención de líquidos, a pesar de ello, sigue en el conflicto de no soltar el excedente ritmo de trabajo que ha llevado, toda su vida se enfocó en el trabajo y desatendió su salud, actúa como proveedor en casa, en donde el cuerpo y la mente no se pueden seguir omitiendo, ambos requieren recuperar estabilidad, pero a uso de su pensamiento racional no se lo permite, se sigue exigiendo trabajar, para generar ingresos económicos, su cuerpo resulta con una neuropatía diabética, ya no se puede sostener por sí mismo, se requiere trabajar en equipo con su cuerpo y su corazón, su riñón se ve con dificultades para depurar y cumplir sus funciones por sobre estimular y debilitar su órgano tesoro con un mayor consumo de sal y de miedo, que lo ha ido paralizando, ahora le resulta difícil moverse con facilidad, hay mucho cansancio acumulado, ahora bien, para acercarnos a un nuevo equilibrio hemos de regular los excesos y deficiencias.) a **Corazón** (resulta en una hipertensión con una ausencia del consumo del sabor amargo) a **Pulmones** (recientes duelos, hermano, tíos, amigos, seres queridos). Como antecedente su familia ha enfermado de los riñones y vejiga y los pulmones (Ver Figura 2).

Con fuego

La alegría de lo vivido perduró en su vida hasta finales de su juventud, así mantuvo su salud sin enfermedades, su proceso inició en **Estómago** (recibe todas las emociones y los alimentos, los transforma y los digiere, el sabor dulce ha sido el de su preferencia por toda su vida, si continua ingiriendo fuertes dosis de azúcar blanca sin regularlo sobrepasara el límite tolerado

por el cuerpo para regularla de forma natural, a su vez esto se relaciona con la reacción emocional que da frente a las situaciones en su vida cotidiana, es decir, una respuesta ansiosa, con altos y bajos de energía física y emocional) a **Pulmón** (abarca el periodo en el que sus familiares enferman y los cuida por años, esto se asocia con una tristeza por los estados delicados en los que se encontraban y a una desesperación por los limitados recursos económicos con los que contaba) **de Estómago a Riñón** (en su juventud le diagnostican miomatosis, le retiran el útero y con las noticias de sus familiares enfermos, se desatendió y ya no continuó en tratamiento, se afianzo de su fuerza de voluntad para salir adelante y el miedo se activó como un mecanismo de supervivencia para proteger la vida de sus familiares que habían enfermado, expulsando fuertes cantidades de glucógeno para realizar un sinnúmero de actividades en las que ella se desenvolvía y poco a poco fue debilitando su fuerza vital congénita heredada por sus ancestros y la adquirida obtenida por los alimentos, al velar por el sustento de sus 4 familiares, se excluyó a sí misma por darles de comer a ellos, en otras palabras, no comió ni descansó lo suficiente, ante este desajuste, su cuerpo tomó de la energía y los nutrientes de otros órganos y tejidos para continuar viviendo, sin embargo este hecho debilitó su longevidad, el miedo se encarnó en su cuerpo desde su adolescencia con la posibilidad de no poder embarazarse, en su juventud fue cuando perdió la mayoría de sus piezas dentales y a inicios de su adultez en compañía de la ansiedad y de un mayor consumo de sales, su miedo de fondo se acrecentó, era una relación de apego al estado de enfermedad de sus seres queridos, dando su vida por ellos al punto de enfermar) a **Corazón** (un desarraigo completo de la alegría llegó con la tristeza ante el cambio, creyó que permanecería en vida junto con sus familiares, que nada cambiaría, es cuando comienzan a fallecer, entrando en crisis, en especial con su mamá y su esposo, más trabajo para su corazón, que late de forma irregular, esto se relaciona con una arritmia cardíaca que es una aceleración o lentitud en el ritmo cardíaco y con una

taquicardia que es una elevación del ritmo cardíaco que oscila de 120/80 mm Hg de forma normal, esta elevación desgasta al corazón y le demanda mayores cantidades de energía, en suma de las presiones y tensiones que registro su Corazón, su ritmo cardiaco se elevó resultando en una Hipertensión) a **Pulmón** (la tristeza se hace un estilo de vida y cae en depresión perdiendo las ganas de vivir, un duelo que se posterga, se guarda y debilita las funciones físicas y emocionales de soltar lo que no nos sirve, asimilar las nuevas experiencias y regular nuestra conexión con su cuerpo y con el del planeta) de **Pulmón a Riñón** (la hinchazón en sus pies, brazos y cara, le recuerda que ella está viva y que no está bien, requiere atender y alimentar a su cuerpo, que junto con su mente no están tranquilos, su cuerpo retiene líquidos, ha alterado su función orgánica depurativa, no suelta lo vivido con sus familiares que ahora han fallecido) de **Pulmón a Hígado** (que representa el enojo, el sabor ácido, el coraje de salir adelante) a **Estómago**, el sabor dulce, sigue siendo el de su preferencia, lo cual puede desencadenar en una afectación en el bazo-páncreas y una complicación por diabetes, se debate entre pensamientos conflictivos y constructivos, con la pandemia esta lucha continua, el miedo en riñones le permite ver por su supervivencia, actuando hacia un cuidado de la vida que le ha permitido conservar la vida, sin embargo el miedo al contagio se acrecienta debido a que considera que no habría nadie quien la cuidara, a su vez este miedo se generaliza con la posibilidad de que alguno de sus seres queridos se contagien, fallezcan y por la memoria que devela como ha vivido los duelos en su vida), es importante el trabajo con el cuerpo y la mente, ambos son el reflejo del estilo de vida que hemos construido, dentro de nuestras formas de reaccionar y afrontar las situaciones hermosas como difíciles que hemos vivido y vayamos a vivir, nadie está exento de no vivirlas, lo importante es que podemos superarlas, se requiere de ser constantes y diciplinando con aquello estemos trabajando, una gran oportunidad para abrir nuestros

corazón y disfrutar la vida. Como antecedente su familia ha enfermado del bazo páncreas, riñones, estómago y corazón (Ver Figura 3).

Con tierra

La alegría de lo vivido perdura hasta gran parte de su juventud, sin embargo, su predilección por los sabores ácido, dulce, salado, picante y amargo como último guían su proceso de construcción personal, el cual inició en **Corazón** (los cuales no se nutren y se fortalecen por la ausencia del sabor amargo y se ve nulificada por la presencia de enojos y tristezas, a esto se le suma una descompensación por el calor que se recibe al vivir en un poblado con clima caliente y por trabajar frente al horno desde pequeña, preparando tortillas para vender y recibir todo el calor de la leña), a **Pulmón** (con el sentimiento de no recibir cariño y apoyo de su padre para cursar sus estudios escolares, a raíz de la muerte de su madre a quien más apreció, su padre y hermanos marcaron en su totalidad una relación de rechazo hacia ella y con la muerte de uno de sus hijos, con todo ello, la tristeza se exacerbó, a lo ya sumado en su consumo de picante, como un sabor predilecto en la familia) a **Hígado** (enojos y el consumo de alimentos ácidos y carne no fresca secada con sal, que aceleran su trabajo y requieren de energía de otros órganos y tejidos), a **Estómago** (viviendo el duelo y la aceptación de lo ocurrido con la muerte de su hijo en un accidente automovilístico, pasó un lapso de 5 años, en donde fue a visitarlo diario al panteón, el sabor dulce y los pensamientos en relación a lo sucedido, repercutieron en la construcción de una diabetes, basándose en los resultados que arrojen los estudios de la sangre, es la medida en cómo se basa para controlar su alimentación, más aún son los pensamientos los que taladran su mente, ella los evita e intenta escapar de ellos por medio de sus actividades, si bien, siguen habitando su cuerpo y su memoria, requieren ser resueltos y aceptados, por doloroso que son, aceptar todo como ocurrió, nos reconcilia con la vida que otros llevaron y la que llevamos nosotros), a **Riñón**, como

una posible siguiente estación (el miedo nos alienta a movernos, ante la pandemia, es natural alimentar ese movimiento con acciones preventivas y confiar en cada una de ella, sin embargo a lo largo de su vida, el consumo de sal ha marcado una tendencia constante, habría que valorar la cantidad y porción que ocupa en sus platillos, si su consumo se ha elevado o ha sido elevado, se sugiere disminuirlo, más cuando está acompañado de la presencia del miedo) como antecedente su familia ha enfermado del estómago, riñones y vesícula biliar, a sus 70 años se siente animada, siente a su cuerpo con ganas de trabajar, su alegría es alimentada por la presencia y convivencia con sus hijos y esposo (Ver Figura 4).

Con Metal

Su proceso inicia en **Pulmón** (la tristeza fue la emoción más fuerte en su niñez al presenciar el fallecimiento de su abuelo) a **Riñón** (el miedo, aquí le permitió adaptarse y tomar medidas para cuidar su persona fuera de la familia y su región de origen), de **Pulmón a Hígado** (17 años de conflictos y enojos por una disputa de herencia, presentando un desgaste físico, emocional y económico) a **Estomago** (un ritmo de trabajo acelerado, sin descanso en combinación con una alimentación incompleta, sin los nutrientes necesarios, ni la disposición de darse tiempo para ingerirlos, para después continuar desempeñando sus actividades, físicas-emocionales al interior y al exterior de su cuerpo, a pesar de los mensajes del cuerpo el continuó trabajando todo el día, desde la mañana hasta muy noche, así por muchos años, hubo una descompensación orgánica-emocional, que más tarde identificarían como ansiedad a nivel de los pensamientos y sus latidos del corazón, a medida que sus familiares han salido diabéticos, ha puesto atención reduciendo su consumo de dulce y no comiendo alimentos procesados, además de que estos no son de su agrado), a **Riñón** (con una preferencia por el salado, en sus platillos, las carnes oreadas, los quesos, la cecina, etc., a lo largo de su vida, sobre estimulando sus miedos, que se suman a la tristeza, el

enojo y la ansiedad, que juntos debilitan a sus riñones) a **Corazón** (con un alto consumo de alcohol en años y su sabor amargo, esto en el ímpetu de las festividades, sin embargo cuando el alcohol lo dominó redujo su consumo y no generó una adicción, pero sí dominó en gran medida, a tales presiones que vivió desde la disputa familiar por herencia y el ritmo de trabajo sin descanso fue que aceleró la construcción y resultó con hipertensión) y a **Pulmón de nuevo** (la tristeza por las pérdidas de sus seres vivos, y la propensión a padecer próximas pérdidas, ahora con la pandemia, ha acrecentado esta alarma en su persona y de con quienes convive y aprecia, ha tomado y asimilado mucha información “negativa” que no es constructiva para un bienestar óptimo, otros factores son la pausa en las actividades que desempeñaba de forma cotidiana, la cancelación de las tradicionales fiestas de la región por las restricciones de la pandemia y con ello la baja actividad en su oficio de estilismo, ha generado en él un efecto melancólico y de tensión) a este punto de la reflexión, con la ausencia de la alegría en sus actividades y con el sabor amargo en su paladar, las otras 4 emociones y 4 sabores están exacerbadas en su cuerpo y en su mente, es de vital importancia, seguir construyendo nuestro discernimiento mediante la elección consciente y constructiva para gestionar nuestras emociones, aprender del mensaje que recibimos de cada una y actuar para equilibrarlas de forma dinámica, trabajar desde el corazón y la alegría para poder disfrutar de una condición de serenidad por más tiempo en nuestra mente, las prácticas corporales son una vía para disolver con mayor habilidad las tensiones registradas en nuestra consciencia, mente y espíritu y para seguir trabajando con las experiencias que lleguen a ocurrir y puedan afectar nuestra integridad humana y planetaria, hacer uso de las herramientas que despertamos y así resolver con mayor eficiencia y ecuanimidad cada que tomemos decisiones y acciones al respecto, aun cuando nos equivoquemos, sentir, pensar y hacer con un corazón amoroso. Como antecedente su familia ha enfermado del riñón, próstata, bazo páncreas y corazón (Ver Figura 5).

Con Agua

Su proceso inicia en **Riñones** (creció con el miedo de ver la violencia con la que su padre trataba a su madre) a **Hígado** (enojos con su esposo e hijos por el tema de su alto y cotidiano consumo de alcohol y el sabor ácido es el que predomina) a **Estómago** (aquí predomina el sabor dulce, un extenuante ritmo de trabajo en casa y las labores de su oficio en la venta de alimentos, que desestabilizó el ritmo de su respiración, la calidad de oxigenación de su cuerpo, la velocidad con la que piensa y hace las cosas, llegada la hora en la que el cuerpo y la mente requiere descansar, está última se sigue trabajando horas extras generando insomnio y una fatiga corporal que debilita la calidad y la esperanza de vida, un tema a señalar es su preocupación por el consumo de alcohol en su esposo e hijos, esto se mantuvo por años, todo tiene límites, sea que los marquemos o no, existen, el cuerpo no está diseñado para guardar nada sea de día, de noche, de madrugada, todo tiene un orden o una alteración, el sabor dulce, la prisa, la ansiedad y relaciones humanas sin marcar límites saludables cultivaron una diabetes) a **Riñón** (un riñón descuidado, reduce el tiempo y la calidad de vida debido a que este participa y coopera con todos los órganos para conservar la vida, lo fue debilitando al ir sometiendo a su cuerpo a altos esfuerzos físicos llevándolo al límite, de ahí su relación con la debilidad en su cuerpo, piernas, pies, cadera, espalda, articulaciones, gonartrosis, vejiga caída y una cirugía por hernia umbilical, cuando el miedo es dominante su corazón bombea más rápido, su cuerpo lo expresa temblando, es un reacomodo en todo su interior, su cuerpo seguirá en la búsqueda y la construcción un orden en donde la persona a consciencia vele por su cuidado, la enfermedad es un camino cuando no se escucha ni se atiende al cuerpo y sus emociones) a **Corazón** (hay una ausencia de la alegría y del sabor amargo, si la presencia de tensiones corporales y emocionales sin atender y resolver, dando como resultado una hipertensión en su vida, se sugiere conectar con nuestra alegría interior día con día, debido a que nos nutre y

nos motiva a disfrutar la vida que tenemos y no interponernos con las cosas que están fuera de nuestro control, si no es con nuestra vida, no son nuestras decisiones, sea el rumbo que tomen merecen respeto hacia su vida, hacia la nuestra y hacia la del planeta, esto le da una tranquilidad a todo nuestro ser y permita que las cosas fluyan en él y a los alrededores) a **Pulmón** (mucha tristeza ante el fallecimiento de seres queridos a lo largo de su vida, con sus familiares, persisten duelos no resueltos junto con el cansancio de no descansar de forma óptima, que en ocasiones no le es posible levantarse de su cama, esto la desarraiga de la dicha de vivir su vida en el presente) con todo esto es necesario afrontar las situaciones que se nos presenten, en especial las que más se nos dificulten, puesto que somos nosotros, quienes únicamente las hemos de resolver, si las omitimos, las evitamos, las olvidamos, pasaremos por alto que el cuerpo tiene memoria, al paso del tiempo nuestro estado emocional se somatiza en el cuerpo y enfermamos, es dar un paso más a aceptar la realidad tal cual es y trabajar con nuestro cuerpo y desde nuestro corazón guiarnos hacia una ruta cooperativa entre nuestros órganos, emociones, relaciones humanas y ambientales, por último como antecedente su familia ha enfermado del bazo páncreas, vesícula biliar, pulmones, tumoración en espalda y corazón, todos y cada uno de nosotros tenemos un antecedente familiar de cómo se vivió, se murió y de qué enfermó, nuestro cuerpo alberga la vida, lo sentimos, lo percibimos, lo disfrutamos y lo cuidamos en el momento presente y cuando el corazón deje de latir, sabremos que es tiempo de integrar la muerte a nuestra vida, sea con la nuestra o con la de otros, y el espíritu que habitó cada cuerpo continúa en el camino del porvenir, ahora bien, cada pérdida en nuestro corazón como en el corazón de la tierra, nos permite apreciar nuestra existencia con la vida, estamos vivos aquí y ahora, por ello hay esperanza, tenemos todas las posibilidades en nuestras acciones, con la virtud de poder expresarlas en nuestro cuerpo y en el del planeta, con conciencia, flexibilidad, bondad, compasión y gratitud trabajemos en equipo día con día,

recorramos el camino que nos permita reencontrarnos con nuestra verdad, con nuestro ser verdadero y unifiquemos nuestros latidos del corazón, con los latidos de la tierra y sus seres vivos (Ver Figura 6).

En cada relato encontramos similitudes y características, cualidades desarrolladas a nivel social, familiar y personal, en la alimentación, los usos y costumbres, las formas de vivir el duelo, las emociones, las enfermedades, las relaciones humanas, con el planeta y los seres vivos, sin embargo en cada uno, se muestra la diversidad, la riqueza de quienes son y somos, por ello, quiero resaltar la gratitud a todos los códigos que se han abierto por generaciones en el tiempo y espacio de toda la historia de Unión Hidalgo y a todas aquellas que se siguen construyendo y abriendo, a los participantes con quienes hemos trabajado, nos encuentro con una mirada a través de la cual nos podemos ver, leer, sentir y apreciar nuestra existencia, gracias por compartir.

Hasta aquí amable lector, me he permitido describir el valor e importancia que he encontrado en mi vida, viviéndola, con la muerte recibirla de una forma digna, con el medio ambiente aprender de cómo irradia armonía en su estado natural, con sus elementos que al igual viven dentro de mí, honrarlos y a los seres vivos de todas especies, cultivar el respeto, la gratitud y la amistad, partiendo de esta intensión me propuse por describir y explicar en la presente investigación, con las voces, las letras y los corazones de quienes he citado, todos juntos entretejemos un diálogo constructivo, de reflexión, dando propuestas y un humilde ejemplo de cómo a partir del trabajo corporal y personal de cada día, seguimos aprendiendo, asombrándonos, indignándonos y enamorándonos de la vida, en lo que a mí me respecta, el siguiente capítulo está enfocado en trazar rutas con los elementos que en mi experiencia siento que guían y acompañan nuestro trabajo corporal con el objetivo de trascender en cooperación y unidad con la vida en el planeta tierra.

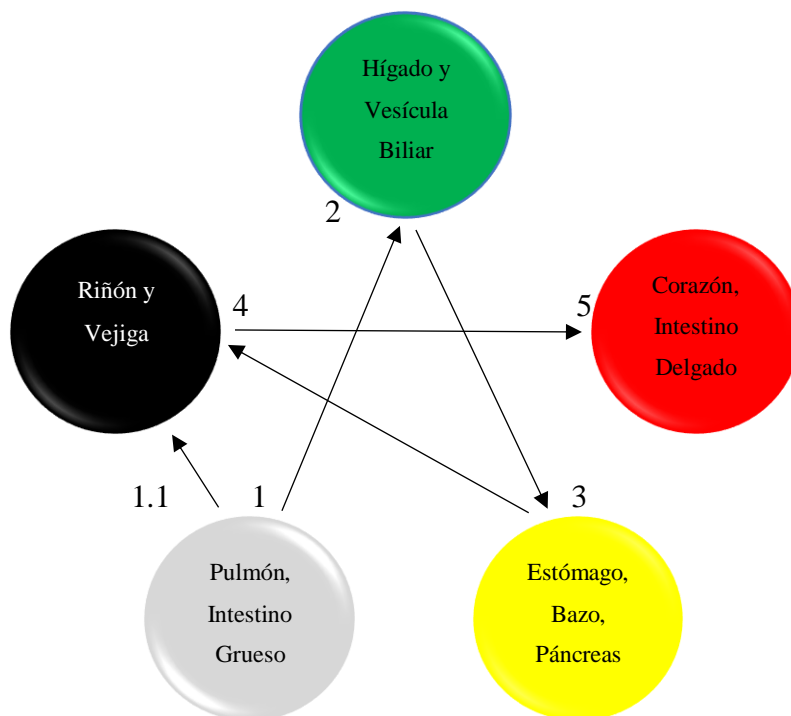


Figura 2. Relación de los 5 Elementos para madera.

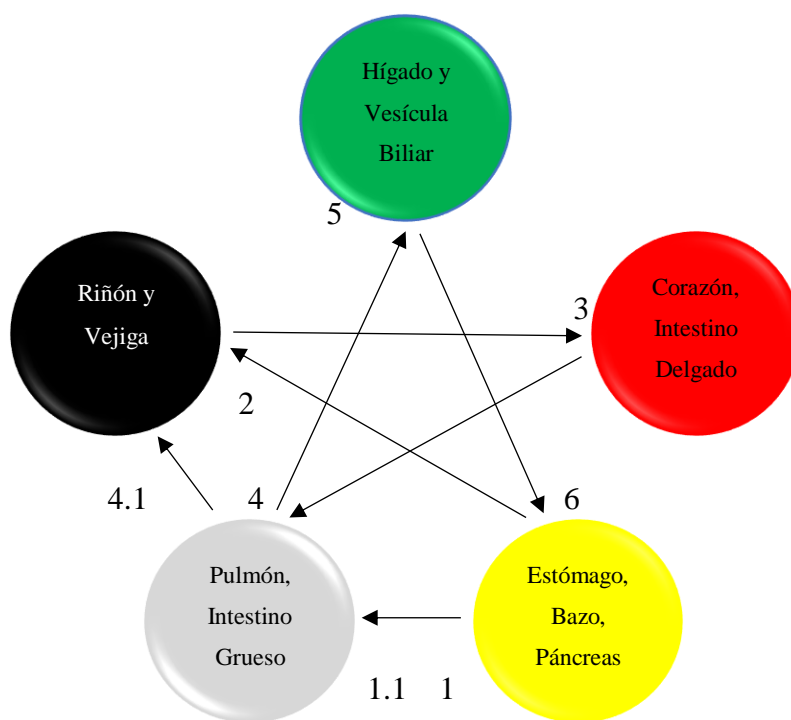


Figura 3. Relación de los 5 Elementos para fuego.

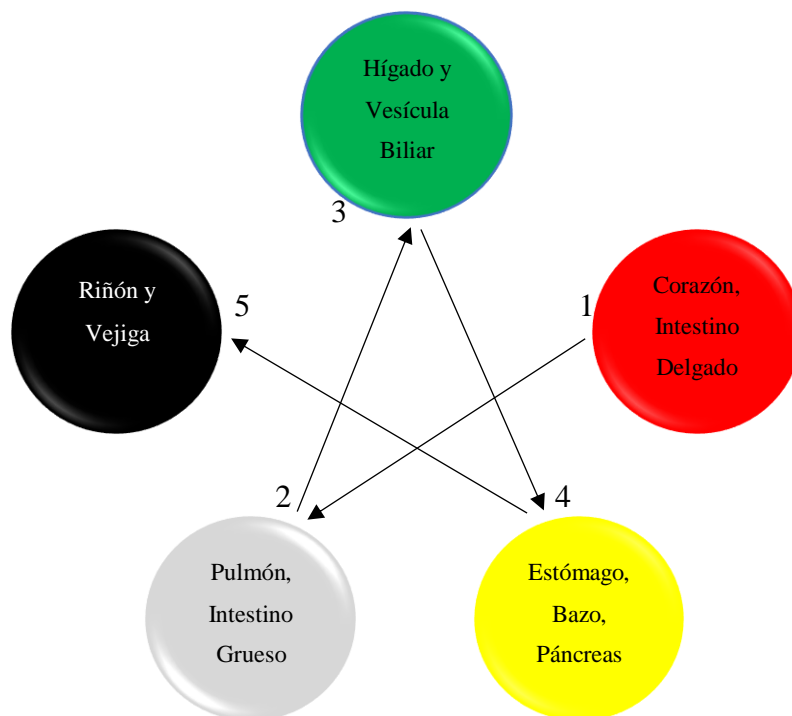


Figura 4: Relación de los 5 Elementos para tierra

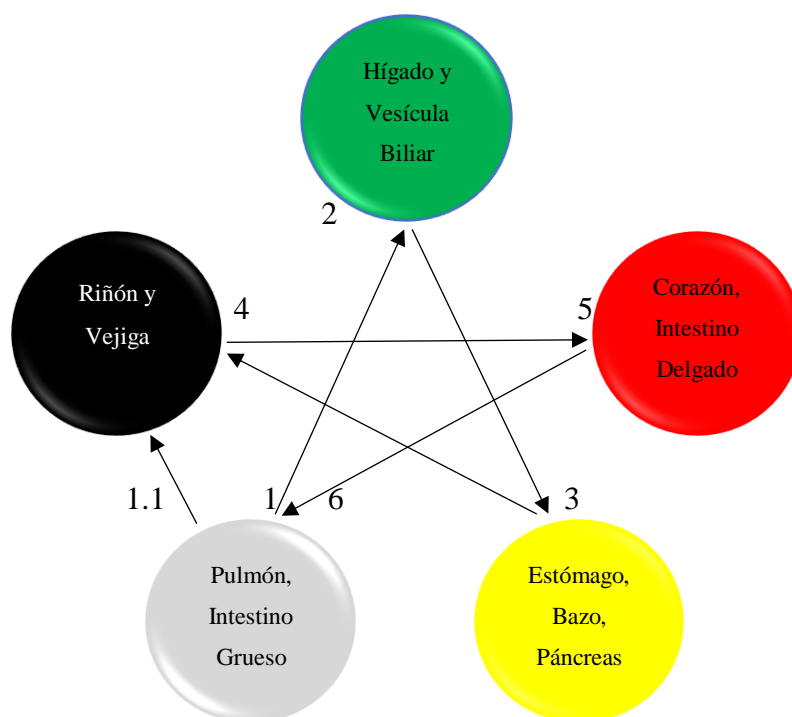


Figura 5: Relación de los 5 Elementos para metal.

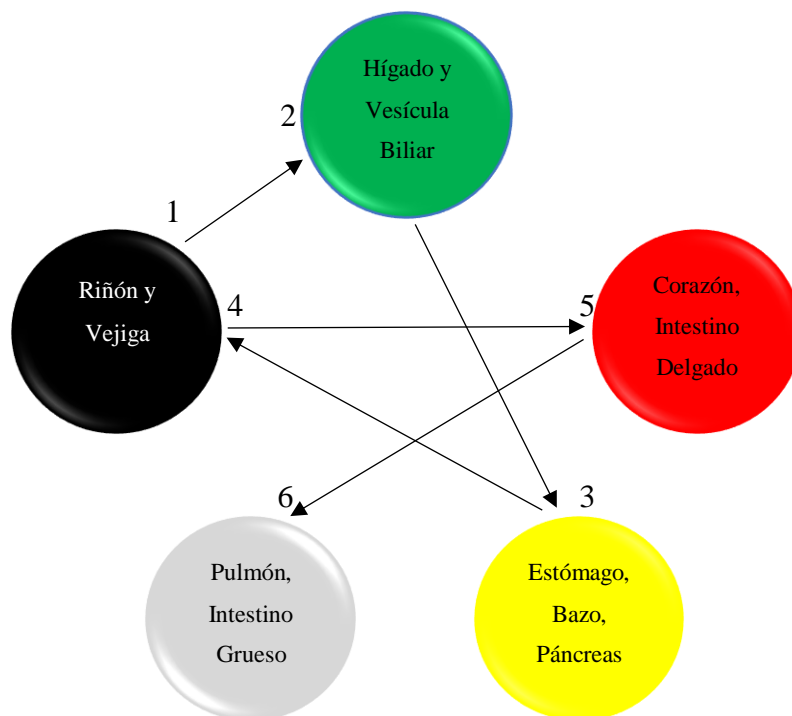


Figura 6: Relación de los 5 Elementos para agua.⁴

⁴ Figuras 2,3,4,5 y 6 son elaboraciones propias.

4. Conclusiones, propuestas y reflexiones para el cuidado de la vida.

Nuestra naturaleza de buda, por consiguiente, tiene un aspecto activo que es nuestro «maestro interior». Desde el momento mismo de nuestro obscurecimiento, este maestro interior no ha cesado de trabajar por nosotros sin descanso, sin cesar de intentar llevarnos de vuelta al resplandor y la espaciosidad de nuestro verdadero ser.

Sogyal Rimponché

De acuerdo con Lorite (2015) La alimentación es necesaria para crear los tejidos y los órganos y es, por tanto, la base de la formación del organismo. El Qi, en sus distintas formas y funciones, se manifiesta gracias a esta formación de las estructuras del organismo. El organismo en sí mismo, como conjunto, es una manifestación del Qi, de la energía (p.204).

Las funciones digestivas asociadas al estómago principalmente y al sistema enzimático digestivo, requieren de un ritmo, y una rutina. El estómago debe poder descansar y el organismo poder “saber” cuando llegarán los alimentos. El ritmo adecuado es esencial para la función digestiva correcta. La Tierra es el elemento arquetípico que representa la función digestiva denominada: transformación y transporte (de los alimentos sólidos y líquidos, y de los nutrientes). La Tierra, tal como ocurre en la naturaleza, guarda un ritmo, así como las estaciones y los climas cambian de acuerdo a un ritmo. Es posible que en un lugar sólo haya dos estaciones, pero hay un ritmo. El día y la noche, los ciclos circadianos se manifiestan de forma rítmica. El organismo, en general, necesita de los ritmos para su óptimo funcionamiento: ritmos hormonales, ritmo inmunológico, ritmo digestivo, ritmo circadiano (226-227).

De igual importancia Ohashi (1995) menciona que la masticación es un paso esencial para la digestión. El alimento que ha sido bien masticado puede ser bien digerido y eliminado (...)

Mastique cada bocado entre 35 y 50 veces; con ello obtendrá una buena salud, pensamiento claro y digestión feliz. Masticar bien ejercita los músculos de la boca, mandíbula y cuello, lo cual aumenta la irrigación sanguínea del cerebro, que necesita 30 veces más oxígeno que el resto del cuerpo. De igual forma sugiere evitar los alimentos que han sido despojados de su contenido nutritivo o que han sido tan procesados que son más productos de laboratorio, que de la naturaleza y evitar el exceso de grasa que obstaculiza la provisión de oxígeno y sangre a los tejidos de todo el cuerpo. Sin sangre ni oxígeno las células mueren: el cuerpo envejece prematuramente y hacen su aparición las enfermedades degenerativas. Los alimentos de origen animal, especialmente la carne roja, los productos lácteos y los huevos, están cargados de grasa. Si consume estos alimentos, cómalos con moderación (p.188-189).

Los distintos modos de preparación también tienen importancia cuando se utilizan los alimentos con fines preventivos o terapéuticos. Existe la idea de que las medicinas herbales o los alimentos que se usan como medicinas no tienen buen sabor: que son amargas. Por ello, los métodos de preparación ayudan a mejorar el sabor y el aspecto de los alimentos, las características organolépticas si son agradables, también ayudan a cuidar la salud (Lorite, 2015, p.231).

Los dientes revelan la historia alimenticia de sus portadores. Tal como lo refiere Ohashi (1995) los seres humanos contamos con 32 dientes: 4 caninos, o dientes puntiagudos y afilados; 8 incisivos, o dientes frontales; 20 molares y premolares (...) En términos generales refiere que los caninos se usan para desgarrar la carne o pescado, los incisivos para cortar verduras y frutas y los molares tienen la función de moler cereales y, en menor medida, las verduras (...) Según la composición de nuestros dientes, la proporción ideal de cereales, verduras y alimentos de origen animal es de 5:2:1. La evolución nos ha predispuesto a comer una dieta compuesta de 5 partes de cereales, 2 partes de verduras y 1 parte de alimentos de origen animal o proteínicos (86-87).

Un aspecto indispensable es comer con amor y con agradecimiento hacia quienes hacen posible que los alimentos estén en nuestros platos, a quienes los cultivan, cuidan, cosechan, transportan, venden, compran, cocinan, etc., a cada ser vivo que conforman esta cadena de cooperación que enriquece la variedad de alimentos disponibles, a la naturaleza que es tierra y cielo fértil para el crecimiento y desarrollo de la alimentación en todos los seres vivos, en la cadena alimenticia, a cada especie que es alimento de otra y por supuesto de la nuestra y hacia nosotros, quienes elegimos cada alimento que se da y se recibe en nuestro cuerpo, sea en calidad de nutrientes, emociones, relaciones interpersonales-ambientales, etc., agradecer todo lo que recibimos, dar de corazón, compartir los alimentos y comer en compañía, es un alimento para la vida espiritual, que reside en el tiempo y espacio del cuerpo.

El equilibrio dinámico de una dieta balanceada está enfocada en función de la geografía, la cultura y la actividad de trabajo, también en el consumo variado de los 5 sabores (ácido, amargo, dulce, picante, salado), sin que uno o más predominen y se genere adicción a ellos, cuando esto ocurra, uno puede revertir el proceso y con ello ir armonizando nuestros órganos y emociones. Para identificar los sabores y las emociones que dominan en nuestra vida podemos realizar el cuestionario que propone el Dr. Sergio López Ramos (Ver Anexo 3)

Dan Buettner (2016) identificó 5 poblaciones longevas en el mundo, a las que llamaron zonas azules, en ellas destacan sus hábitos y prácticas en común que guardan relación con su calidad y esperanza de vida, de las cuales retomo las siguientes:

1. Moverse de forma natural. Las personas más longevas del mundo no se la pasan levantando pesas, corriendo maratones, ni metidas en el gimnasio. En lugar de eso, viven en ambientes que con frecuencia los motivan a moverse. Atienden sus propios jardines y no tienen

electrodomésticos ni podadoras eléctricas que les faciliten el trabajo. Ir al trabajo, a visitar a un amigo o a la iglesia es un buen motivo para caminar.

2. Propósito. Los habitantes de Okinawa le llaman ikigai, y los de Nicoya, plan de vida. El propósito es la razón “por la cual me levanto en las mañanas”. En todas las zonas azules la gente tiene algo por lo cual vivir más allá de su trabajo.

3. Bajarle el ritmo. La gente que habita en las zonas azules experimenta estrés, el cual provoca inflamación crónica que se asocia con casi todas las principales enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Por lo tanto la gente tiene rutinas para deshacerse del estrés.

4. Regla de 80%. Hará hachi bu, el mantra de Confucio de 2500 años de antigüedad que se dice antes de cada comida en Okinawa, le recuerda a la gente dejar de comer cuando su estómago esté 80% lleno. El margen del 20% entre no tener hambre y sentirse satisfecho puede ser la diferencia entre perder peso o ganarlo. La gente de las zonas azules toma las comidas más escuetas hacia la noche o al comienzo de la tarde y no vuelve a comer más durante el día. Puesto que la sensación de saciedad tarda unos 20 minutos en viajar del estómago al cerebro, este mecanismo mnemotécnico incrementa la probabilidad de que percibas como te vas llenando y dejes de comer antes de estar 100% satisfecho.

5. Inclinación por las plantas. Dale preferencia a las leguminosas (llenas de antioxidantes, vitaminas y fibra), incluyendo habas, frijol negro, sojas y las lentejas, son la base de muchas dietas centenarias, a las hortalizas de hoja verde, como la espinaca, la col rizada, las hojas de betabel, y rábano, la acelga y todo tipo de coles, a los camotes y boniatos, a las frutas, a los frutos secos de todo tipo, a las semillas y a los cereales integrales. La carne en especial la de cerdo se come en promedio solo 5 veces al mes, y en proporciones de 85 a 110 gramos (como del tamaño de una

baraja). Muchos aceites se derivan de plantas y todos son preferibles a las grasas de origen animal. Las evidencias demuestran que el aceite de oliva aumenta los niveles de colesterol bueno y reduce los de colesterol malo.

6. La tribu adecuada. La gente más longeva del mundo elige círculos sociales que fomentan los comportamientos saludables, si no es que nacen en ellos. La población de Okinawa crea moais, que son grupos de 5 amigos que se comprometen entre sí de por vida. Las investigaciones demuestran que el tabaquismo, la obesidad, la felicidad y hasta la soledad son contagiosos. Por su parte, los vínculos sociales de las personas longevas moldean de manera favorable sus comportamientos hacia la salud.

7. Primero los seres queridos. Los centenarios siempre anteponen a sus familias. Mantienen cerca a padres o abuelos, o incluso en la misma casa, lo cual reduce los índices de enfermedad y mortandad de los niños. Se comprometen con una pareja de por vida e invierten amor y tiempo en sus hijos, lo cual hace más probable que estos cuiden mejor de sus padres cuando llegue el momento.

En términos generales es conveniente consumir alimentos cosechados directamente de la naturaleza, propios de la región, sus estaciones, frescos, coloridos y los más crudos posibles, de manera que aprovechemos de mejor manera la mayor cantidad de nutrientes, como también procurar tomar únicamente agua natural, en la medida que nuestro cuerpo lo requiera, es apropiado tomar tés como medicinas en su forma natural, cosechadas de la naturaleza, se sugiere extraer el líquido frutal directamente de cada fruto y renunciar a cualquier líquido azucarado e industrial, por más rico que parezca, no es saludable y va en contra del orden cooperativo de la vida.

A partir de las historias de vida relatadas, hemos seguido de cerca una serie de dificultades en las que cada ser humano ha vivido, vive, afronta y sigue cultivando un crecimiento personal y colectivo en estados cada vez más sutiles día con día desde su ser integro y el del planeta, afines entre sí, también hemos presenciado el proceso en como construyeron estados de enfermedad, no saludables para llevar una vida óptima y funcional, cabe resaltar que las preocupaciones y los pensamientos llevados al exceso y/o a la obsesión, han generado una respuesta en desarmonía, que se manifiestan con pensamientos en cadena sin un principio o un fin, este uso de la razón se instaura de forma predeterminada en nosotros si no es autorregulada de manera consciente por cada ser humano con un trabajo que pueda transformar esas experiencias y con ello vivir cada vez más en paz, lo anterior es una oportunidad y por ende una propuesta para aprender a respirar de manera profunda, por ejemplo al realizar una respiración diafragmática, por cada inhalación expandir nuestra zona abdominal y por cada exhalación contraer suavemente nuestros esfínteres y realizar un conteo del 1 al 10 y del 10 al 1, tomar una postura sentados en flor o media flor de loto con la espalda recta, la lengua pegada al paladar sin movernos mirando un punto en el piso frente a nosotros con los ojos entreabiertos es una propuesta desde la meditación Zazen para relajar la actividad cerebral, movilizar el Qí en todas las interconexiones de nuestro cuerpo físico y despertar la sabiduría de la conciencia de nuestro ser en su estado potencial y en su máxima expresión. De acuerdo con López-Ramos (2017) La elección es del sujeto, pero a veces no tiene la información para saber elegir y cuando la tiene la lucha está en la mente, pasar a la acción y mantenerse es justo la posibilidad de liberarse de las condicionalidades sociales, por tanto, existe la opción de ser otro en el espacio de su cuerpo. ¿Qué beneficios tiene el trabajo corporal? El principal: saber escucharlo e identificar el diálogo con el cuerpo y su espíritu; son puertas dimensionales que se abren y la percepción del acto cotidiano de vivir se transforma en un punto de equilibrio que muchos conocen

como felicidad, liberación de los deseos que hacen sufrir y entonces la mente no será la autoridad suprema en el cuerpo. Escuchar el cuerpo y construir un principio de armonía es justo entrar en la prevención de las enfermedades crónicas y el cáncer. Lo anterior significa mover el proceso autopoietico del cuerpo, llevar el proceso de un cuerpo que es fácil de seducir, tomar el rumbo de nuestra vida sin apegarnos a los modelos familiares que fallecieron en circunstancias de abandono y dejadez del cuerpo.

La preocupación lastima los nervios y a través de él lo dirigimos a todo el cuerpo, la práctica es para cultivar nuestra mente, controlarla, si continúan las preocupaciones quiere decir que la tensión no se soltó, desde la misma tensión relajar con nuestra mente, la intención e información que le damos a nuestra práctica transforma nuestra realidad emocional, física y espiritual, aprender a identificar las situaciones que son una fuente de estrés corporal en nuestra vida es una luz en la toma de consciencia que da continuidad a nuestros pasos, al ocuparnos en las acciones. A través de la meditación aquietamos el pensamiento, nos centramos en el aquí y en el ahora, en lo que estamos haciendo, cuando meditamos solo meditamos, los pensamientos aparecen como nubes en el firmamento, los vemos y las dejamos pasar, no nos subimos o nos quedamos con ninguna, nuestra atención está en el conteo del 1 al 10 y del 10 al 1, la respiración y la postura, esto nos permite regular nuestro pensamiento ante la anticipación emocional, alargar los telómeros, prevenir el envejecimiento a nivel celular, mejorar la calidad de vida y la toma de decisiones y acciones con mayor eficiencia y acierto, entre otras, estos solo se viven a través de nuestra práctica diaria y se hace sin esperar nada, sin apego al proceso, ni al resultado, cuando nos levantamos de la meditación, el trabajo continua, cuidando nuestra postura y nuestra actitud con y por la vida.

Para todos es importante atenderse y atender a los demás, sea en lo que se quiere y se necesite para no caer en un abandono y cuando lo hacemos, habremos que trabajar con amor,

paciencia y constancia para despertar el cuidado a nuestra salud, para proveernos de todo lo que requiere nuestro cuerpo físico, emocional y espiritual, cada ser vivo tiene un propósito en la vida y es único de cada persona, las comparaciones y la competencia como un estilo de vida no generan armonía, no es constructivo, definirnos a partir de lo que otros hacen con y en su vida, no es parejo, no podría ser ni es igual, cada vida tiene su propia verdad en el universo, el cómo afrontamos y disfrutamos las experiencias va formando nuestra actitud en la vida, cada uno es responsable de sus actos, sus pensamientos y sus palabras, considero que todos y cada uno cuenta con muchas y diferentes posibilidades de vivir en armonía, en cooperación y acompañamiento, cabe resaltar la importancia de nutrir la vida en el cuerpo y en el planeta tomando y sumando con el ejemplo a la lista de innumerables seres vivos que han desarrollado y continúan siendo un ejemplo de que sí es posible, vivir y relacionarse de forma cooperativa, en todas y cada una de sus enseñanzas, hay humildad, generosidad, amor, sabiduría, etc., asumir nuestro papel en la vida y renunciar a los deseos que otros tienen sobre la nuestra, es como uno va aprendiendo a cultivar, desarrollar e integrar de mejor forma los principios para conservar la vida, atesorando y defendiendo lo que se vive y se siente desde el corazón y de forma gradual y progresiva permitirse una muerte digna.

De manera particular observo y siento una gratitud por parte de los participantes hacia seres queridos que admiran y su vida es de inspiración para la suya, hay quienes también han desarrollado un aprecio hacia los demás seres vivos ni más ni menos que por su existencia y su papel en la vida, en las relaciones humanas por todo el apoyo incondicional que han recibido hacia sus vidas y al entretreído que nos une a todos, también encuentro un cariño específico en información a cada uno de sus seres queridos por la representación que personifican en todo su ser, misma que trasciende el tiempo de su presencia corporal, con el registro de las experiencias compartidas en vida en los corazones de sus seres queridos, sea familia, familiares, amigos, etc.,

es decir, en cada ser humano existen vínculos y apegos emocionales hacia seres que apreciamos y llegado su momento fallecen en el plano físico, esto deriva en vivir el dolor y más allá el sufrimiento por una realidad que sucederá de forma unánime para todos, por lo tanto es muy importante trabajar en regular nuestros duelos y fortalecer nuestra habilidad por naturaleza que es soltar, es correcto vivir el duelo como también lo es permitir su partida, un día seremos nosotros, vivir es parte de morir y viceversa, tomemos consciencia de ello y llevémoslo presente desde el corazón, con muestras de cariño en vida hagamos por aceptar (nos-los), valorar (nos-los), respetar (nos-los), querer (nos-los) tal y como son y somos en las palabras y en las acciones, cuidar de sus vidas con el más sincero aprecio que le damos a la vida en el planeta, sus seres, la nuestra en su totalidad, y por la vida de los no nacidos que están en camino, nacer, crecer, envejecer, morir, trascender y continuar los ciclos que nos correspondan vivir.

Las alteraciones en el clima (viento, calor, humedad, seco, frío) medio ambiental en cada estación están vinculados con la historia relacional de cómo vivimos con nuestro cuerpo, con los ecosistemas y con el planeta entero, en especial la vida humana continúa tomando niveles cada vez más complejos de alteración a los ecosistemas, irrumpiendo con su vida que es cooperativa, pese a ello nos es posible sanar y armonizar nuestras elecciones en como relacionarnos con los 5 elementos y todas sus interconexiones, así como estamos en nuestro interior estamos al exterior, de esta manera también podemos entender y explicar de mejor forma a qué se deben tanta destrucción en los recursos corporales / naturales y el por qué seguimos creando, diseñando y emigrando a mundos artificiales, vivimos en una realidad donde pasado, presente y futuro siempre están entrelazados en el aquí y el ahora, aprender a vivir en cooperación abre nuestra consciencia pura que nos conecta con nuestra naturaleza cíclica, volver a casa es volver a nuestro cuerpo, habitarlo en armonía junto con los seres que habitan y son el planeta vivo.

En Unión Hidalgo, está la presencia de menor variedad y cantidad de arbolado que da sombra y llama a la lluvia, con diferentes climas en desorden y con ritmos dispersos, presentes a destiempo, desde la ausencia o la prolongación de los mismos, antes cuando se presentaban pocas lluvias se plantaban y se contaba con agua de pozo, que en el presente han sido bloqueados, ahora se invierten recursos económicos para regar los cultivos con aguas negras, antes eran regados con agua limpia y/o de lluvia, los ciclos de las lluvias están relacionados con los ciclos de siembra, el pavimento no permite que el agua se filtre en la tierra y sus profundidades, la ausencia de drenaje, la basura y los olores se estancan y las inundaciones dejan estragos mayores en los ecosistemas, el desperdicio, la contaminación y el uso excesivo de la madera, fuego, tierra, metal y agua, tiene repercusiones materiales y espirituales, los sismos son más constantes e intensos, la caza de animales endémicos, la producción de alimentos refinados, etc., siento que es una problemática global al no haber gratitud de nuestra parte hacia la vida propia y la del planeta, es indispensable transformar con amor y gratitud todos los alimentos que sembremos, cultivamos y cosechemos, sus frutos son saludables para todos, recuperemos esta labor de trabajar el campo.

Dentro de las prácticas tradiciones que integran la historia del pueblo, se encuentran: tejer la palma, hacer tortillas a mano, preparar alimentos típicos de la región, trabajar la tierra, cultivar y cosechar una gran variedad de alimentos naturales, la pesca y la caza de animales de campo en su momento y su oferta en los mercados, los tianguis, las casas y sus tocadiscos, como puntos de venta, en las fiestas para todo tipo de ocasión: en semana santa, en cumpleaños, en bodas, en días de santos patronos, en fallecimientos, en día de muertos, en honor a cada uno de los barrios que integran la comunidad, en la gran variedad de velas, en cenas de navidad, año nuevo etc., hay fiestas en abundancia, como también el dedicarse a las labores de sus oficios, trabajos y artesanías, en organizar y participar en la feria del pueblo, en el bordado de trajes regionales, en la música de

orquestra, en las danzas, en los saludos y el respeto a sus semejantes, el dialogo en lengua zapoteca, en la edificación de grandes casas con un estilo arquitectónico tradicional, en donde habite y se enriquezca su espíritu, en el trazo cartográfico de la región, calles, avenidas, árboles, etc., en el tequio, las formas tradicionales de sanar y atender su salud, con hueseros, hierberas, curanderas, parteras, etc., en las formas de transportarse y más, son prácticas representativas de la vida cotidiana de los habitantes de Unión Hidalgo que ha sido transmitidas por generaciones, que dan un sentido de identidad y pertenencia a un tiempo y espacio en el mundo, ahora bien, al paso del tiempo, la naturaleza está en constante y permanente cambio, estas prácticas se han ido transformando en lo que muchas llaman “modernidad” por ser más recientes, mas no mejores, mismas que se van anteponiendo a las formas tradicionales, conformando un nuevo acuerdo en los sistema de valores en especial para las generaciones emergentes, creciendo con ellas e incorporándolas a sus estilos de vida, esto es lo que para muchos de los participantes de mayor edad resaltan, en especial los cambios en la educación y la formación del carácter de cada persona, puesto que el saludo, el respeto, el trabajo y el apoyo entre sí son principios tradicionales con las que crecieron y fueron heredadas desde sus ancestros, sin distinción alguna, por ejemplo de índole religiosa, por usos y costumbres o por diferente lengua y nacionalidad, etc., en el aprendizaje humano y su interacción cotidiana con el mundo, existen transformaciones mutuas en la materia, energía e información, entre los resultados cabe resaltar un sincretismo en las formas de sentir, vivir y ver la realidad, a pesar de las ya suscritas, las tradiciones de cualquier época y lugar en el mundo pueden ser o no ser aceptadas y apreciadas a voluntad por sus integrantes, sin embargo cabe la posibilidad también de aceptarlas a la fuerza, en signo de lealtad hacia los familiares o hacia la cultura, reproduciéndolas sin sentir la alegría en el corazón, a todo esto por difícil o inaceptable que sea para otros, es importante tener un criterio personal respetuoso con respecto a

la tradición que heredamos, de lo micro a lo macro, esto sin el pesar, el miedo, la ansiedad a mostrar una personalidad diferente a la culturalmente enmarcada, puesto que en la diversidad también se encuentra el respeto y la armonía entre seres vivos con el planeta, no tienes que ser igual a los demás, porque no es así, tienes que ser tú y encontrarte con tu propia persona, decir este soy yo, porque así lo decidí, este es un camino para recuperar todo lo mejor y solo lo mejor de nuestra tradición, que vive integra en la memoria emocional y celular, despertar en ella es permitirse conocer su historia, abrazarla y disfrutarla en todo aquello que respete la vida en todas sus formas, cultivar el respeto día con día es una actitud por la vida, dar nuestra confianza y permitir tratarnos y tratar a los demás con amabilidad, perdonar y ser perdonados cuando hemos lastimado, en la temporalidad que corresponda y actuar con responsabilidad e incondicionalidad por amor a la vida, que no duele, no lastima, no se sufre, se vive, se reciben los “golpes de la vida” se toma la enseñanza, se agradece y uno continúa en el sendero que guía y es guiado.

Con respecto a temas laborales, todos los participantes trabajaron desde pequeños, no tuvieron estudios debido a que la situación económica en su mayoría era limitada, actualmente la percepción en los habitantes es la falta de trabajo y con ello la pobreza, con un significativo aumento en la violencia y el robo de pertenencias, aunado a lo anterior, considero que la educación escolarizada no es ni ha sido una limitante para el entendimiento mutuo, el diálogo en una lengua sea Zapoteca-Española y el diálogo con el cuerpo y con sus ancestros, nos brinda innumerables lecciones y aprendizajes que van más allá de la escolaridad normativa, esto abrió la diversidad de prácticas que se desarrollaron en la comunidad con humildad, desde cómo dormir, en dónde dormir, cómo cocinar, los horarios para comer, para despertarse, para trabajar, para dormir, para vivir su sexualidad, en las formas de respirar, reír, sanar, sufrir, enfermar, orar, compartir, etc.

En la actualidad considero que las posibilidades para tomar estudios se han ido abriendo, no podría decir a partir de cuando comenzó, pero se sabe, se cuenta con muchos hijos e hijas que han cursado y finalizado sus carreras, con ello incrementando la movilidad y migración de sus habitantes, quienes una vez que salen, su actividad de vida recae en la ciudad que pasan a residir, estudian, trabajan y conforman una familia si así lo deciden, este hecho marca un antes y un después en la historia, pasar de trabajar el campo u oficios en la comunidad a trabajar en la ciudad y las empresas, o como sucede en ambas partes, con algún negocio propio, con esto, los hijos y sus padres, toman caminos distintos, visitas en temporadas de vacaciones y comunicaciones a distancia, cada quién estando en donde hay que estar, realizando los ajustes que se requieran de acuerdo a los intereses y las necesidades de cada quien, de cada familia y sus familiares. Otra de las cosas que suman a lo anterior es la mayor oferta y variedad de carreras Técnicas, Comerciales, Universitarias, etc., las opciones, los lugares y las modalidades en qué, dónde y cómo poder estudiarlas facilitó el acceso, el interés y el gusto por cursar una carrera, con los apoyos y los esfuerzos necesarios para salir adelante. Enhorabuena aprender el oficio del buen vivir y el buen morir es en lo personal, el título a representar en la historia de nuestra vida en y con el planeta.

Como todos, habremos quienes no nos percatemos o no vinculemos los padecimientos físicos en nuestro cuerpo y sus órganos internos con nuestras emociones en conflicto, recurriendo al control de la enfermedad en el consumo de medicamentos alopáticos, hay quienes logran verse en estados emocionales de intranquilidad y crisis y no cuentan con la ejercitación de sus propios recursos y habilidades para poder regular su estado emocional, para trabajar con su interior, con sus órganos, sus sabores y sus emociones, sus relaciones de cooperación al interior y al exterior, en mi instancia y contacto con la comunidad, veo una influencia por la religión muy marcada “mientras dios me dé, me preste vida” una frase muy común o el recurrir a tratamientos y

explicaciones a su salud desde la medicina occidental que rompen con el diálogo natural con nuestro cuerpo en cierta medida, no hay medicamento o razón que pueda omitir la inteligencia del cuerpo, en los participantes encontré mucha apertura y confianza por dialogar, conocer acerca de la psicología, escuchar mis puntos de vista y estrechar un trabajo en equipo, así como también hubo un apoyo y entendimiento con médicos y enfermeras de la institución, debido a la pandemia las condiciones físicas se vieron modificadas y resueltas a distancia directamente con los participantes, sin embargo en la interacción que tuve con todas las consultas de forma presencial, me solicitaban que este servicio estuviera con disponibilidad, difusión y acceso gratuito, como parte de los servicios que ofrece la unidad de salud que a su vez es la única instancia gubernamental con atención gratuita en la comunidad, esto sería un gran paso en el trabajo con la salud mental, en el pasado contadas personas se han dedicado a la consulta psicológica, por lo tanto, es una propuesta para el sector salud, cubrir esa plaza que solicitan sus derechohabientes, la salud física-orgánica-alimenticia-emocional está íntimamente relacionada, por lo tanto la psicología daría el aporte en los aspectos emocionales, dentro de esta y otras instituciones, por ende, se es necesaria de su presencia tanto como lo son las distintas profesiones, por ejemplo, servicios de nutrición, fisioterapeuta, medicina general y preventiva, enfermería, salud dental, entre otras.

Como dice el Huang Di Nei Jing citado en Ming (2019) “Cuando estás enojado el qi se eleva, pero cuando estás feliz, fluye lenta y fácilmente. La tristeza hace que se pierda el qi...el miedo baja el qi...el temor confunde al qi...y la preocupación congela al qi hasta estancarlo”. Podemos deducir de esto que las emociones pueden causar reacciones en los órganos y producir enfermedades, el cambio emocional hace que el qi cambie (p.219). Practicar la no acción / no reacción cuando entre las 5 emociones, una o varias de ellas se encuentren exaltadas, es de suma utilidad en la disminución de los efectos adversos en el movimiento del Qi al interior y al exterior

de nuestro cuerpo y sus sistemas de relaciones, esta práctica ejercita nuestra habilidad natural de detener y no enfocar nuestra mente en situaciones que debilitan nuestra fuerza vital en lo emocional en la forma en cómo asimilamos, expresamos e integramos nuestras emociones, en los alimentos y sabores que suministramos a nuestro cuerpo fortaleciendo o debilitando el qi de nuestros órganos internos, cuando el qi y la sangre fluyen muy bien y son abundantes, el estado de bienestar es óptimo, se es cooperativo, en cambio, cuando el flujo del qi y la sangre es irregular, se debilita la nutrición en su totalidad, ante esto la inteligencia autorreguladora del cuerpo toma de todos los recursos a su disposición para construir un nuevo orden que compense más no solucione los excesos y deficiencias en los que ha sido sometido el cuerpo en su totalidad debido a los hábitos a nivel de la información y las acciones que transforman de manera mutua la vida personal, familiar, social y con el planeta de cada uno y de todos entre sí.

Además resulta de vital importancia contar con una terapia psicológica y/o terapias alternativas, para apoyarnos en las situaciones emocionales que más se nos dificulten, es natural aprender a regular nuestras reacciones emocionales y lograr transformarlas, desarrollando un estado de bienestar ecuánime dinámico, en constante cambio y regulación en nuestra persona y con quienes convivamos, la teoría de los 5 elementos nos permite observar que las 5 emociones (enojo, alegría, ansiedad, tristeza, miedo) están relacionados con los 5 sabores (ácido, amargo, dulce, picante, salado) en nuestra alimentación y a su vez con las enfermedades crónicas en los órganos principales (hígado, corazón, bazo-páncreas, pulmones, riñones) en ocasiones solemos vivir gran parte de nuestra vida en 2,3,4 sabores y emociones en exceso, conforme predominen en nuestra vida, aceleran y construyen un cuadro de enfermedad más delicado, es por ello que a partir de la relación órgano-sabor-emoción podemos tomar consciencia de nuestras áreas de oportunidad, para realizar un trabajo preventivo y cooperativo que detenga el estado enfermó y revitalice

nuestras relaciones humanas y ambientales, está es una posibilidad, para transitar por cada una de las 5 emociones, los 5 sabores, estabilizarlas y darle un orden dinámico en nuestras relaciones y nuestros platillos, valorar nuestra vida, quererla, respetarla, apreciarla y darle una alimentación saludable y consciente, aprendiendo a cocinar con variedad y riqueza, que junto con una práctica corporal nos permita cultivar, despertar nuestra consciencia y trabajar como el equipo que somos con nuestros órganos, emociones y con todo nuestro ser en su totalidad, por ejemplo con la meditación Zazen, el Zhì Néng Qì Gōng, el Qi Gong, el Yoga, el Tai chi, la acupuntura, el masaje terapéutico, la herbolaria, la homeopatía, la bioenergética, las constelaciones familiares etc., podemos trabajar por la vida a cada momento, cuidando y respetando de nuestra integridad en donde está incluida la de todos los seres vivos, con la fluidez del agua que vive en nuestro interior, y al exterior en los ríos, mares, océanos y más, que nuestra energía vital, junto con la sangre fluyan muy bien y exista un intercambio cooperativo con la vida en el planeta.

Ser honestos con nuestras emociones, expresarlas sin lastimar otras vidas ni a la nuestra, es una forma de ser congruente con mi interior y al exterior, a nivel espiritual, con nuestro espíritu, el espíritu de la tierra y los seres vivos, podemos abrir el abanico de posibilidades en las que en cada uno se puede vivir y convivir sin sufrimiento, en serenidad, alegría y armonía, un aporte crucial que nos permiten cultivar las prácticas corporales y medicinas alternativas, es pensar, hablar y hacer de manera constructiva por y para la vida y trascender la muerte.

Por último, tomar una pausa para recordar todo el camino recorrido por nosotros, en ustedes amables lectores mi intención con lo realizado en el presente trabajo es que la información transmitida sea de utilidad y beneficio para la vida y mi invitación es que continuamos en movimiento haciendo lo que más nos gusta hacer en y por la vida, mostrando un ejemplo de que se puede crecer en lo personal y en lo colectivo, a trabajar con disciplina, constancia y alegría, a

mantener nuestra mente en el interior y desde aquí, observar y armonizarnos en unidad con el exterior, a caminar e ir soltando aquello que nos pese, a movernos con ligereza y flexibilidad, a transitar de un estado emocional a otro, cambiando de página, ante lo hecho y lo resuelto, a escribir y leer la vida desde una visión que reconozca la vida en el cuerpo y en todos los ecosistemas del planeta, a seguir asombrándonos de la vida, a sufrir menos y desapegarnos del dolor, a encontrar la luz que ilumine nuestro camino y trascender la vida cumpliendo nuestros objetivos y misiones, a seguir trabajando hasta lograrlo y seguir proponiéndonos nuevas metas, mientras la esperanza de vivir no se apague, a ser tenaces, a ser la mejor versión de nosotros, a sentir, pensar y vivir estas palabras, sugerencias, propuestas y llevarlas a la práctica, confío que el proceso sea favorable y apunte a una vida longeva, de calidad y con consciencia. Hasta la próxima.

Gracias por compartir la vida en la tierra.

Referencia

- Ávila, V. y Perevochtchikova. (2018). *Sistemas socio-ecológicos: marcos analíticos y estudios de caso en Oaxaca, México*. . Ciudad de México: Instituto de Investigaciones Económicas.
- Beinfeld, H. y Korngold, E. (1999). *Entre el cielo y la tierra. Los cinco elementos en la medicina china*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Belmond, B. (2004). *Cuán hermosa es la vida: El ayer y el hoy de una comunidad zapoteca del istmo*. Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma Metropolitana. México.
- Berman, M. (1981). *El reencantamiento del mundo*. Editorial Cuatro Vientos.
- Biodiversidad Mexicana (2020). *Especies. Categorías en riesgo en México*. Recuperado el 6 de mayo del 2021 en: <https://www.biodiversidad.gob.mx/especies/catRiesMexico>
- Bizkarra, k. (s/f). *Los 4 Elementos De La Naturaleza*. En Centro de Salud Vital Zuhaizpe. Recuperado el 17 de mayo del 2019 <http://www.zuhaizpe.com/wp-content/uploads/2014/05/1.Los-4-elementos.pdf>
- Boix, S. (2003). *La enseñanza de los árboles*. Barcelona: El barquero.
- Buettner, D. (2016). *El secreto de las zonas azules. Come y vive como la gente más saludable del planeta*. México: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Capra, F. (1998). *El punto crucial. Ciencia, Sociedad y cultura naciente*. Argentina: Troquel
- Chopra, D. (2000) *Cuerpos sin Edad, Mentes Sin Tiempo*. Buenos Aires.

Carrasco, V., Vázquez, M., Montaña, T., Márquez, C., & Livier, N. (2017-2018) Diagnóstico de salud 2017. Servicio de Salud de Oaxaca Jurisdicción sanitaria 02 Istmo. P.64-66

Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China. (2015). México: Instituto Latinoamericano de Medicina Oriental.

González, L. (2006). La siembra del agua. México: Universidad del Claustro de Sor Juana.

Hathaway, M. y Boff, L. (2014). El Tao de la liberación: Una ecología de transformación. Madrid: Trotta.

Herrera Obregón I y Chaparro Aguilera G (coordinadores). (2008) Una aproximación al proceso órgano emoción I, México, CEPAC Ediciones.

Herrera Obregón I y Chaparro Aguilera G (coordinadores). (2017) Una aproximación al proceso órgano emoción 3, México, Los Reyes.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021). Características de las defunciones registradas en México durante enero a agosto de 2020. Recuperado el 12 de abril del 2021: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020_Pnles.pdf

Kam, L. (1999). El poder curativo del Chi Kung. Reino Unido: Gai Books Limited.

Langaney (1999). La historia más bella del hombre. España: Anagrama

López Ramos, S. (2006) Órganos, emociones y vida cotidiana. México: Los Reyes

_____ (2011). Lo corporal y lo psicosomático: Aproximaciones y reflexiones VII. México: CEAPAC.

- _____ (2017) Lo corporal y lo psicossomático: Aproximaciones y reflexiones VIII. Propuesta de Psicología de lo Corporal. México: Los Reyes.
- _____ (2018). Ponle sabor a tus emociones. México: CEAPAC ediciones, Instituto de Investigaciones Jaguey.
- Lorite, N. (2015) Los alimentos en la medicina tradicional china. Tesis de doctorado. Departamento de nutrición y Bromatología II. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Maass, J. M. y Martínez-Yrizar, A. (1990). Los ecosistemas: definición, origen e importancia del concepto. En J. Soberón y C. Bonfil (eds.). Ecología y Conservación, Ciencias, 4:10-20.
- Mander, J (1994) En ausencia de lo Sagrado. El Fracaso de la Tecnología y la Sobre vivencia de las Naciones Indígenas. Chile: Cuatro Vientos.
- Marcial, V., Jiménez, E., Gyves, B., Matus, M. & Rendón, J. (1995) Modelo pedagógico de dialogo culturas y alfabetización para la población de Juchitán y el Istmo de Tehuantepec. México: Centro de Investigación y Desarrollo Binnizá Juchitán, Oaxaca.
- Mejía, S. (2006). La concepción de salud en la comunidad Hñahñu-Otomí del Alto Mezquital Hidalgo. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Ohashi, W. (1995) Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental. España: Urano
- Reeves, H., Rosnay, J., Coppens, Y., Simonnet, D. (2006). La historia más bella del mundo. España: Anagrama.

Secretaria del Medio ambiente y Recursos Naturales (2012). Biodiversidad. Informe de la Situación del Medio Ambiente en México. Compendio de Estadísticas Ambientales.

Indicadores Clave y de Desempeño Ambiental (p. 164-165) Edición 2012. México.

Secretaria del Medio ambiente y Recursos Naturales (2018) Población. Informe de la Situación del Medio Ambiente en México. (p.64-66) Edición 2018. Semarnat. México.

Secretaria del Medio Ambiente y Recursos Naturales (11 de Octubre del 2018) Mares Mexicanos.

Recuperado el 11 de Mayo del 2021 de <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/mares-mexicanos#:~:text=México%20es%20privilegiado%20por%20su,gran%20importancia%20para%20el%20país.>

Secretaria del Medio ambiente y Recursos Naturales (2020a) Diversidad de ecosistemas.

Compendio de Estadística Ambiental 2020. Recuperado el 5 de Mayo del 2021 de https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/compendio_2020/dgeiawf.semarnat.gob.mx_8080/approot/dgeia_mce/html/RECUADROS_INT_GLOS/D3_BIODIVERSIDAD/D3_BIODIVERSIDAD_01/D3_R_BIODIV01_01.htm

Secretaria del Medio ambiente y Recursos Naturales (2020b) Atmósfera. Compendio de

Estadística Ambiental 2020. Recuperado el 5 de Mayo del 2021 de https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/indicadores19_cd/conjuntob/01_atmosfera/01_introduccion.html

Significados (2018) "Occidente"/ "Oriente". Recuperado el 27 de mayo de 202. Disponible en: <https://www.significados.com/occidente/>

- Varela, C. (2007). La relación hombre – medio ambiente, su influencia en la construcción de las enfermedades psicosomáticas. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Vega, M. (2015). Factores que inciden en el deterioro ambiental en México: El caso de la contaminación atmosférica. Tesis de maestría. Instituto de investigaciones económicas, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Lorite, N. (2015) Los alimentos en la medicina tradicional china. Tesis de doctorado. Departamento de nutrición y Bromatología II. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Vera, P. (s.f.). Manual de introducción a la metodología de Investigación en Psicología. Colombia. Autores editores. p.137.
- Villamizar, Y, y Barreto, J. (1994). *La historia de vida: Recurso en la investigación cualitativa. Reflexiones metodológicas*. Maguaré; núm. 10, p. 12.
- Von Mentz, B. (2012). La relación hombre-naturaleza: reflexiones desde distintas perspectivas disciplinarias. México: Siglo XXI Editores: CIESAS.
- WWF (2020a). Informe Planeta Vivo 2020: Revertir la curva de la pérdida de biodiversidad. Resumen. Almond, R.E.A., Grooten M. y Petersen, T. (Eds). WWF, Gland, Suiza. (p.28).
- WWF (2020b). Reconocer los intereses de la tierra de los pueblos indígenas es fundamental para las personas y la naturaleza. Voces por un planeta vivo. Recuperado el 18 de Mayo del 2021 en <https://livingplanet.panda.org/voices/recognising-indigenous-peoples-land-interests-critical-for-people-nature>

Anexo 1: Formato de carta de consentimiento informado.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA.



A quien corresponda:

La vida que se tiene en el Cuerpo Humano como en el Planeta Tierra corresponde a un estado de salud como de enfermedad, el nacimiento como la muerte, ambos procesos van acorde a un tiempo y espacio que se expresa de diferentes formas, ahora vemos enfermedades avanzadas, en el cuerpo, las emociones y sus relaciones humanas en lo social, familiar y ambiental con la naturaleza, que se refleja en un mayor deterioro de la salud, es por ello que por medio de la presente solicito de su participación en el proyecto titulado “Construcción corporal y psicosomática en una comunidad Zapoteca, del Istmo de Tehuantepec” que tiene como objetivo presentar una aproximación a la construcción personal de diferentes enfermedades crónico-degenerativas, a partir de historias de vida en habitantes de Unión Hidalgo, Oaxaca, con la oportunidad de identificar el proceso de salud como de enfermedad en el que se encuentre usted y en función de ello generar acciones que le brinden un beneficio a su salud y su mejora. Todos los datos recabados serán utilizados únicamente para los fines del proyecto mencionado, cabe mencionar que la información proporcionada por usted será empleada con total confidencialidad: los nombres serán reemplazados por seudónimos y solo se mostrará información proporcionada y autorizada por usted para el desarrollo de la investigación, esto con el motivo de resguardar y proteger su integridad.

Al finalizar el proyecto, si usted lo desea, se le proporcionará una copia para su revisión y entrega del producto final. Muchas gracias por su atención.

Atentamente, su servidor, Manelick Ruiz Tovar

Acepto () No acepto ()

Nombre completo y Firma

Anexo 2: Carta a la Unidad de Salud Unión Hidalgo, Oaxaca.

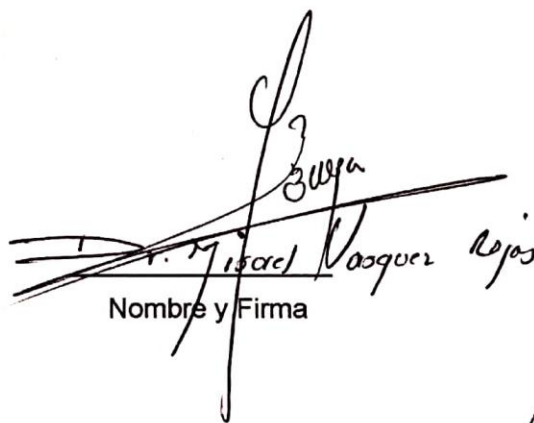
Unión Hidalgo Oaxaca a 22 de Enero del 2020

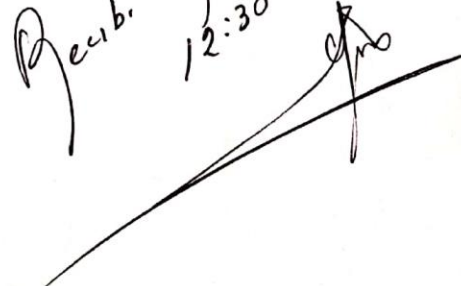
Al Dr. Misael Vázquez Rojas.
Director del Centro de Salud Unión Hidalgo.
Nemesio C. Rementería 1, Centro, 70150 Ejido del Centro, Oax.

Estimado Dr. Vázquez:

Reciba un cordial saludo de mi persona. El motivo de la presente es solicitando me permita participar en conjunto con la Unidad de Salud en Unión Hidalgo para la realización de mi tesis de Licenciatura en Psicología titulada con el nombre "Construcción Corporal y psicosomática en una comunidad del Istmo de Tehuantepec" egresado por la Universidad Autónoma de México, campus Iztacala en el período 2016-2019.

Atentamente
Manelick Ruiz Tovar.


Nombre y Firma

Recibi Oficio 22-01-2020 .
12:30 Hrs.




SERVICIOS COORDINADOS DE
SALUD PÚBLICA EN EL ESTADO
Centro de Salud Rural
Unión Hidalgo, Juchitán, Oax.

Anexo 3: Cuestionario del Dr. Sergio López Ramos.

Nombre completo:

1. Los sabores

¿Existe un sabor favorito en su familia?

¿Cuál es o cuáles son los sabores?

Dulce () picoso () salado () amargo () ácido ()

¿Cuál es o son los de usted?

Dulce () picoso () salado () amargo () ácido ()

2. Las emociones

¿Cuáles son las emociones dominantes en su familia?

Ansiosos () miedosos () tristes () enojones () alegres ()

¿Cuál o cuáles son las tuyas?

Ansioso () miedoso () triste () enojado () alegre ()

3. Las enfermedades

¿De qué órganos se enferma con más frecuencia la familia?

Del estómago (), del páncreas (), del riñón (), de la vejiga (), del pulmón (), del intestino grueso (), del hígado (), de la vesícula biliar (), del corazón (), del intestino delgado ().

¿Existen enfermedades crónicas en la familia?

(se considera crónica cuando se tiene más de seis meses con el padecimiento y no mejora). Sí,

¿Cuáles son? _____ o no ().

¿De cuál órgano se enferma más frecuentemente usted?

Del estómago (), del páncreas (), del riñón (), de la vejiga (), del pulmón (), del intestino grueso (), del hígado (), de la vesícula biliar (), del corazón (), del intestino delgado ().

Enfermedades frecuentes que padece o tiene: gastritis (), diabetes () cistitis, infecciones y cálculos en vejiga () y riñón (), tos (), gripe (), catarro (), sinusitis (), asma (), estreñimiento (), diarreas (), colitis (), hemorroides (), hepatitis (), colesterol (), hígado graso (), triglicéridos (), cálculos biliares (), hipertensión (), duodenitis (), restos de alimentos en el excremento (), el excremento en la tasa flota (), se hunde ().

4. Un suceso importante en su vida:

Separación de padres (), muerte de uno de ellos (), hijo de madre soltera (), hijo@ únic@ (), hijo menor (), segundo (), tercero (), violaciones (), abusos (), pérdida de un ser querido que marcó su vida: hermano (), tío (), abuelo (), migración de un pueblo a una ciudad (), abandono de escuela (), uso de drogas (), estuvo en la cárcel (), embarazo juvenil (), vio un atropellado (), un asalto (), un asesinato (), infidelidad (), violencia intrafamiliar (), trabajó desde pequeñ@ (), familia armoniosa (), padres responsables y amorosos (), estudios concluidos (), estudios inconclusos (), el nacimiento de un hijo (), un accidente familiar (), se casó (), se divorció (), otros _____.

No lo trabajo en terapia, lo oculto, lo hablé, no hizo nada (), actualmente está en tratamiento () o está bien así ().

¿Recuerda este hecho con frecuencia a pesar de los años: Sí () o no ()

¿De qué lado de su cuerpo se enferma más?, por ejemplo, del lado derecho le sucede todo () o del lado izquierdo (). En ese lado siempre le pasa algo. Si () o no ().

5. Relaciones humanas

¿Con quién tiene conflicto no resuelto?

Mamá (), papá (), hermanos (), espos@ (), hijo (), otro (), desde cuándo _____ días
_____ meses _____ años.

Guarda un resentimiento (), enojo (), odio (), reclamo (), alegría (), tristeza (), miedo () ansiedad () contra alguien en particular. Sí () No (). ¿Con quién? _____

¿Qué tipo de relación es la que identifica y cultiva con las personas con las cuales convive? Codependencia (), violencia (), solidaridad (), amorosa (), de rechazo (), dependiente (), de competencia (), de negación (), de indiferencia (), de sometimiento (), otra. _____

6. El trabajo.

¿Qué sabor le agrada antes de entrar a su trabajo? Dulce (), picoso (), salado (), amargo (), ácido ().

¿Y ya trabajando ¿qué sabores le agradan?

Dulce (), picoso (), salado () amargo (), ácido ().

¿Cuáles emociones cambian después de comenzar a trabajar?

ansiedad (), miedo (), tristeza (), enojo (), alegría ().

Antes de entrar a trabajar, ¿de qué se enfermaba y de qué se enferma ahora? _____

¿Qué partes de su cuerpo son las que más se enferman? _____

7.El matrimonio o noviazgo

¿Qué sabores le agradaban antes del matrimonio?

Dulce () picoso () salado () amargo () ácido ()

¿Y ya en su matrimonio a qué sabores cambió?

Dulce () picoso () salado () amargo () ácido ()

¿Cuáles emociones cambiaron después del matrimonio?

Ansioso () miedoso () triste () enojado () alegre ()

¿De qué se enferma ahora después del matrimonio?

¿Qué órganos o partes de su cuerpo son las que más enferman después del matrimonio?

De que se enfermaba antes de casarse y de que se enferma. Ahora.

8. El sueño.

En sus sueños se presenta la ansiedad (), la tristeza (), el miedo (), el enojo (), la alegría (). Hay un sueño recurrente. Sí () No () Duerme tranquilo () o padece de insomnio ().

Anexo 4: Entrevista semiestructurada.

Información general

Nombre completo, Edad, Estado civil, Hijos si es el caso, Lugar de nacimiento, Vivienda al interior, al exterior (vida artificial y natural), Cambios de residencia, Religión.

Sabores

Sabor y comidas que predominó en la (Niñez, adolescencia, Juventud, adultez) y en la actualidad.

Sabores favoritos en su familia

Líquidos nativos e industrializados que consumen de forma habitual. (Agua natural, alcohol, frutal, refrescos, leche de vaca, de cartón, etc.)

Horarios de comida.

Cuando cocinan, cómo preparan sus alimentos, por ejemplo. / Cuando compran comida hecha, que alimentos consumen.

Emociones

Emociones que predominaron en la (Niñez, adolescencia, Juventud, adultez) y en la actualidad y sus formas de expresión

Emociones dominantes en la familia y sus formas de expresión.

Enfermedades

De qué órganos se enferma con más frecuencia la familia y usted.

Antecedentes familiares de enfermedad crónicas y cómo las vivieron.

Enfermedades que predominaron en la (Niñez, adolescencia, Juventud, adultez y en la actualidad).

Explicaciones y tratamientos a su salud en relación con su padecimiento.

Cuando apareció o inicio su enfermedad y a qué lo atribuye.

En momentos de crisis, que hace.

Medidas preventivas para el cuidado de su salud con relación a sus padecimientos y al Covid-19.

Relaciones humanas

Integrantes de la familia con quienes creció en la (Niñez, adolescencia, Juventud, adultez, en la actualidad) y quiénes son tomados como ejemplo a seguir y porqué.

Sucesos importantes en su vida

Tipo de relación con su padre – madre (estilos de crianza), hermanos, pareja e hijos.

Ausencia de algún familiar.

Educación recibida (casa, escuela u otra): valores que se le enseñaron, que aprendió y tomó.

Trabajo

Horario de despertar/descanso.

Actividades en casa, en el Trabajo y Recreativas (pasatiempos favoritos) a lo largo de su vida.

Social.

Desde la lengua del Zapoteco (Diidxazá) expresiones que describen el vínculo de la especie humana y la vida en la tierra.

Actitudes y acciones propias y de la comunidad a favor/ en contra del cuidado del medio ambiente.

Concepción e importancia de

Cuerpo Humano / Salud / Enfermedad / Medio ambiente / Ser Hombre / Ser Mujer / La Vida / La Muerte.

Vínculos a través de los cuales se relacionan, dan valor e importancia a la naturaleza (Planeta Tierra), sus elementos (madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua) y sus seres vivos.

Cambios ambientales significativos en el pueblo, que han presenciado en su historia.

Remedios caseros utilizados con efectividad para la sanación / recuperación de alguna enfermedad.

Sexualidad.

Relación de soltería, noviazgo, unión libre y matrimonio.

Cómo vivió su sexualidad en la Niñez, Adolescencia, Juventud, Adulthood y cómo es en la actualidad.

Proyecto de vida.

A corto, medio y largo plazo.