

**Entrevistadora:** Carmen Kordick Coury (CK).

**Entrevistado:** Silvia Muñoz Mata (SM).

**CK:** Hola.

**SM:** ¿Cómo estás?

**CK:** No le escucho (Silvia, mueve la boca, pero no se escucha, suena un golpe).  
¿Usted em escucha? (Silvia mueve la boca, pero no se escucha)

**SM:** Hacer algún tipo de ajustes por acá.

**CK:** Ok, perfecto.

**SM:** O, ya aquí estoy.

**CK:** Muchas gracias, Silvia.

**SM:** Hola con gusto.

**CK:** Eh, quiero empezar diciendo que ya nos estamos grabando y quiero recordarle que toda la conversación se va a grabar y igual que el año pasado la entrevista es parte de un estudio digamos, global sobre el impacto del COVID, yo únicamente estoy haciendo entrevista en gente en Costa Rica, pero hay entrevista de gente en Irlanda, creo que Perú, no sé, en muchos lados, digamos y e la entrevista por cierto del año pasado, está en el proceso de ser procesado, porque hay muchas entrevistas, entonces todavía no se puede ver, pero quiero usted se sienta segura que algún día muy pronto, ojalá va a estas accesible en internet, igual que esta entrevista.

**SM:** Muchas gracias, y es un gusto colaborar porque definitivamente estos son archivos que nos darán una evidencia de como estuvo la situación, durante estos dos años que hemos tenido prácticamente o que tendremos de pandemia y que esperemos que ya en diciembre tengamos nuevas soluciones; sin embargo, han sido muy fuertes para la humanidad y ha marcado un antes y un después, por habernos sumergidos también de un solo golpe en la Revolución Industrial, también simultáneamente.

**CK:** Exactamente, pero antes de que empezamos, yo si quiero escuchar sus ideas, tengo que decir algunas cosas y tienen que estar grabadas.

**SM:** Claro.

**CK:** Y idea igual que la última vez cualquier pregunta, se siente incómoda, nada más me dices y podemos cambiar de tema, o incluso podemos parar la entrevista, no creo que eso va a pasar, pero en cualquier momento usted nada más me dice y cambiamos de tema o paramos.

**SM:** Claro que sí.

**CK:** Y por último, yo soy voluntaria, usted es voluntaria, ninguno de nosotros dos nos están pagando, para la entrevista, y la entrevista será disponible a todo el mundo a gratuito.

**SM:** Ok, perfecto.

**CK:** Y entonces, eh, vamos a empezar con unos antecedentes, primero me puedes decir la fecha y la hora y el lugar donde usted se ubica ahorita.

**SM:** Hoy es 31 de mayo, y la hora creo que es cerca de la 1, perdón 12:15 aproximadamente, en Costa Rica, estoy ubicada en Heredia una de las provincias de Costa Rica.

**CK:** Y usted se encuentra en San Francisco Heredia verdad.

**SM:** San Francisco de Heredia, correcto.

**CK:** Ok. Y acá son las 2:18 yo me ubico ahorita en **Branford, Connecticut**. Y, eh, ok yo creo que eso es todo y después si me puedes decir su nombre completo y la fecha y lugar de nacimiento.

**SM:** Mi nombre es Silvia Muñoz Martha, Silvia Esther Muñoz Mata, y nací el 4 de junio de 1974, ok.

**CK:** Y en San José.

**SM:** En San José, correcto. Proceso de una provincia, de la provincia de San José de uno de los cantones que se llama Tarrazú, San Marcos de Tarrazú.

CK: Sí, gracias, Silvia. Y ok, el año pasado cuando hablamos, usted estaba trabajando o ayudando a mujeres, verdad, usted sigue en ese trabajo y cómo va ese trabajo y cómo ha cambiado digamos desde el año pasado. Quiero que me cuentes un poco del trabajo en sí y también un poco de la rutina, digamos sus días hoy parece más a lo que era digamos 2019 o (5 min.) son muy parecidos al 2020.

**SM:** Es interesante porque yo eh, había empezado en un proceso de trabajo virtual desde la casa desde 2019 y puede ser que ya yo estuviera familiarizada con estos procesos diarios de trabajo o desde la casa; no obstante, eh hay algo que me ha sucedido y es que el tiempo se me pasa muchísimo más eh, rápido y casi sin conciencia de que pasa, eh, y veo que si sucede también con muchas otras, otros grupos etarios también y como las personas jóvenes, como las personas infantiles, niños niñas y adolescentes, también todas las personas menores, las profesiones también y todo es trabajo virtual atendido también a prolongar las jornadas verdad, eh eso es algo que ha venido también aumentándose junto con el trabajo que hago, por ejemplo, con las instituciones públicas porque he seguido continuando en la coordinación del programa de prevención de la violencia intrafamiliar en personas jóvenes, y en mi tiempo personal apoyar en forma de honoren a mujeres que son Víctimas de violencia, además de trabajar propiamente con las personas de mí, de mi hogar también tengo tres hijos y dos nietos, de los cuales también tengo que atender a uno de ellos que por elección pedí el cuidado, mientras estaba su madre en un proceso de crecimiento y de restauración al a ver si una madre adolescente madre Perdón entonces es seguido vinculada al haber sido una madre adolescente, una adolescente madre, perdón, entonces, eh seguido vinculada con las instituciones públicas, el programa termina hasta en setiembre, no obstante, que he visto específicamente en las instituciones públicas y las jefaturas de las jornadas extendido a veces hasta a – 10 de la noche, a veces hay ministros que me contestan a medianoche, eh un mensaje de texto, eh entonces esto quiere decir, que el trabajo se ha vuelto muchísimo más cargado, creo que el tema de la virtualidad también tiene una lógica: el que se cargue más, y es que no hay tiempo de desplazamiento hacia las reuniones, entonces se satura muchísimo más la jornada diaria, por ejemplo, así laboral, y quedan otro montón de acciones, que darle seguimiento extra jornada laboral, por la saturación de reuniones que se hace durante un tiempo, eh durante el día, a veces es terminando una reunión se cierre ese enlace y empieza otra inmediatamente, entonces esto ha desfasado los tiempos reales de respuesta, verdad, eso por un lado, por otro lado, hemos visto que en el sector privado, esto que te hablo es en el sector público, pero en el sector privado, lo que está sucediendo es que hubo muchos despidos por las limitaciones económicas, y entonces, muchos puestos del sector privado se reasignaron y duplicaron funciones a quienes quedaban, en los, en las facturas, o en los puestos anteriores, esto ha venido a sobrecargar y es un tema que definitivamente en temas de salud mental,

y de recursos humanos, eh y de economía tendrá su efecto en futuro también, el presente ya lo está teniendo, la saturación, el estrés, las medidas del confinamiento también están generando mucho estrés en este momento, Costa Rica está presentando una segunda ola de contagios en este momento, en dónde ya estamos en momento pleno de pandemia, aquí ya empezamos a ver que hay, allegados y allegadas, personas que conocemos que están internadas, la saturación de los servicios de salud, donde en la primera fase por decirlo así de la pandemia, el año pasado se pudo controlar porque hubo confinamiento total, o por decirlo así se nos envió a las casas a estar en, en cuarentena prácticamente, durante un tiempo cerrando todos los servicios, incluso los comercios; sin embargo, ahora, las decisiones gubernamentales tienen que ver con sostener la economía y un promedio también en temas de salud, y eso ha complicado en las decisiones, puesto que, también se han dejado comercios abiertos, actividades abiertas, y este, se ha salido también en algún momento algunos focos de contagio que se salen de control.

**CK:** Muchas gracias, Silvia, igual que el año pasado usted ha estado muy, muy lista para contestar preguntas que es un placer, (10 min.) (Silvia dice gracias), tengo algunas preguntas sobre lo que me acabas de contar. Digamos en este país y creo que realmente en todo mundo, los trabajadores se han encontrado teniendo que hacer más trabajo por estar en casa y como usted dice parte es que las reuniones, es una después de otra, antes una tenía que por lo menos salir del cuarto e ir a otro cuarto, verdad, para una segunda reunión, eh, pero también mucha gente se siente como que por estar en casa y por nuevas condiciones, hay más trabajo en sí, es decir, no solamente es el formato, pero que también hay más requisitos, y digamos usted está diciendo que en el sector privado mucha gente ha perdido su puesto, la gente que se quedó ahora tiene doble cargo, eh, pero, en su experiencia, usted ha visto su trabajo, aumentar, o más ese sentido que hay más que hacer porque se puede reunir más fácilmente.

**SM:** Hay un tema interesante, y es el contexto, precisamente, porque en cuanto al programa que estamos promoviendo y que está terminando este cuarto año, se desarrollaron acciones para la sostenibilidad, en vista de que también, unos de los indicadores que se están generando, en contexto nacional es el incremento situaciones de violencia intrafamiliar, y consideramos también dentro de violencia intrafamiliar, en primera instancia la violencia contra las mujeres, en segunda u otras instancias la violencia contra otros grupos etéreos, como son la niñez, la adolescencia, las personas adultas mayores, personas con discapacidad, este las relaciones entre otros géneros, también, entonces, o la violencia contra otros tipos de géneros, eh, y diferentes tipos de violencia, desde la psicológica hasta la violencia, este, económica también, o patrimonial, la violencia, este, sexual y

violencia física, y sigue esto generando la necesidad de seguir brindando apoyos a nivel institucional, entonces de nuestra parte, se han desarrollado otras acciones que no estaban contempladas dentro del programa, a hacer virajes también, de acuerdo con los contextos, buscar nuevas formas de reclutamiento, nuevos enlaces, desarrollar nuevas actividades, y esto también pues obviamente genera un cambio, a nivel de eh, las, los tiempos, de ejecución del programa y el tiempo laboral, esto creo que es parte también de lo que nos ha sucedido a todas las personas, y todas las instituciones, y todas las empresas y comercios, es un constante cambio, todos los días hay una necesidad diferente, todos los días hay una noticia que puede estar cambiando y eso pues obviamente genera un desgaste de energía y nuevos recursos, tanto del tiempo hasta el recurso humano, y los esfuerzos en replanificar las rutas de acción.

**CK:** Y Silvia, usted crea que hay más violencia doméstica, ahorita en Costa Rica, porque la gente más tiempo en casa, o quizás porque hay más estrés económico o digamos, yo sé que todas las causas son distintas, pero en su opinión qué es lo que está moviendo esa violencia más que otra cosa.

**SM:** Como todo, lo que ha sucedido, lo que se puede analizar desde las ciencias sociales nada es unicausal, verdad, y efectivamente yo sin ser experto en ciencias sociales ya he ido comprendiendo mucho más a partir de los análisis y los análisis interdisciplinarios, e institucionales y las problemáticas existentes, y puedo decirte que contribuye el estrés económico, contribuye el estrés emocional, en primera instancia ese, porque la salud mental, a nivel mundial, no fue atendida, con relevancia, y no ha sido atendida desde un concepto transversal del patrio, del patriarcado, en donde se ha enfocado la sociedad y el éxito social, en producir y no en ser y no en sentir, entonces a partir de allí, tenemos una sociedad desconectada de sus emociones, eso hace que todos estos procesos de duelo que hablábamos en algún momento, durante la entrevista pasada, (15 min.) y que sigo repitiendo que cada quien lo va llevando de diferente forma, el duelo ante las pérdidas económicas, el duelo ante una pérdida de una persona familiar, el duelo ante la pérdida de la libertad, el duelo ante la pérdida de este, los recursos económicos, el duelo ante la pérdida de la capacidad de reunirnos con las personas que amamos, que transitar por donde sea y cuando sea, por las restricciones vehiculares, todo esto implica un duelo y la sociedad no está consciente de eso, así es que cada quien va a reaccionar de una diferente forma, habrá quienes y siguen habiendo personas en negación, sigue habiendo personas que están enojadas, sigue habiendo personas en este momento, eh, eh negociando con el sistema o con los gobiernos o yo le doy pero usted me da, desde una negociación personal que no se puede realizar, y desde el propio manejo de límites y la ruptura de los límites que también incluye la misma negación, entonces hasta otras personas que también por suerte van tomando una

nueva aceptando una nueva realidad, generando sus propios recursos o resiliencia, no obstante, son diferentes procesos en cada una de las personas y las poblaciones, también tenemos las situaciones de, el confinamiento que a la hora de tener medidas restrictivas, ese quédate en casa, para muchas personas no hay seguro, están conviviendo con su, con la persona agresora, están conviviendo desde la necesidad, desde el estrés, por ejemplo, se habla muchas veces de que hay madres que son narcisistas, pero no nos cuentan también que estas mujeres está redirigiendo la violencia que recibe, entonces a partir de ahí, hay personas infantes, hay adultos mayores, que son abandonados en los hospitales, personas adultas mayores que son aban... abandonados.

(se queda pegada la grabación)

**SM:** incrementación, permíteme. (pasa un rato) Perdón.

**CK:** No, no tranquila, eh, usted me estaba diciendo que, hay gente que está abandonando a los adultos mayores en los hospitales, y también estabas hablando de otros, eh, otras consecuencias, digamos, eh de la soledad, eh también digamos de eso de estar aislado en la casa, con familiares que a veces son eh, fuente de agresión.

**SM:** Correcto, eh, el quédate en casa, en muchas ocasiones, donde las personas, por ejemplo, no tienen acceso a medios de comunicación, o donde no tienen una vivienda digna, o donde no tiene suficiente alimentación o agua, o luz, o contacto con las instituciones públicas o información para buscar apoyo, o no tienen herramientas emocionales para sobrevivir, en este momento, ha sido también un factor de riesgo para incrementar esa violencia, eh, donde muchas veces las personas, también son aisladas, como parte del proceso de violencia, por su mismas personas agresoras, entonces, eh, obviamente todo esto contribuye, se notan aquí sobre todo, mucho las diferencias socioeconómicas y socioeducativas, que tiene la población, esto da herramientas de supervivencia, o más bien, herramientas de riesgo, y este otra de las cosas sucede también, eh, que sigue habiendo poblaciones de clase media, media alta, de niveles socioeducativos que no son conscientes de tipos de violencia también a las cuales están sometidas, entonces pues se desbordan otro tipo de situaciones también que no necesariamente son violencia física o sexual, sino que sigues prolongando una violencia nada más, porque inconsciente normalización de esa situación, que pasan a ser prácticamente, sobre todo acuerdos que benefician a cierta parte, donde hay, eh recarga, de labores, bueno también en las, en todos los niveles socioeconómicos, uno de los temas que ha sucedido y que se ha identificado es el retroceso en los derechos humanos de las mujeres, en los derechos de las mujeres,

se habla de unos 10 años de retroceso (20 min.), en los derechos de las mujeres, porque, porque efectivamente estar en casa, implica también una recarga en el cuidado de las, en el cuidado no remunerado, mientras una mujer dedica su tiempo al cuidado no remunerado, está perdiendo las opciones de tener una, un ingreso que le pueda dar su libertad financiera, de las personas que probablemente las puedan estar agrediendo, o que tengan un poder sobre ellas, además de eso, esto implica también, que se sigue manteniendo una sumisión de la mujer, en todo sentido y estos espacios hacen que se pierda, la oportunidad de incluso un crecimiento económico a nivel mundial, porque se habla de que estés y la mujer se incorpora con todo su potencial en el mundo laboral, el producto interno bruto nivel mundial crecería prácticamente un 1%, entonces, eh, estas son condiciones que están prolongando la pobreza, estudios han demostrado que en América Latina, en el mes de marzo, o febrero, de este año existen aproximadamente 10 millones de mujeres en situación de pobreza, y si nos preguntamos cuántas mujeres de estas mujeres son jefas de hogar, quiere decir que hay todavía, una violencia prolongada y unas carencias prolongadas, por qué, porque dentro de la violencia de las familias, no se habla de que la negligencia es un tipo de violencia, esto contribuye a que las personas menores, las personas adultas mayores, no se sientan valoradas, no sientan una capacidad de tener un autoconcepto valioso, y esto en algún momento va a redundar en personas que puedan ser, hablandolo de una dicotomía, en un tema de que puedan ser o futuras agresoras o futuras víctimas, esto es muy importante, es como una cosa va redundando en la otra y la otra y la otra y se sigue generando una ola de cosas que nos caerán encima después de esta pandemia; dentro de ellas la salud mental y emocional que no se puede abortar, tampoco porque las instituciones de primera línea de respuesta, están abocadas a la atención del COVID, y no pueden estar atendiendo estos temas que pueden ser tan relevantes y que una vez más no hay recursos adicionales para poderlos abarcar.

**CK:** Y Silvia, una pregunta, usted ha visto un aumento en el genocidios, eh, violencia digamos doméstica que se ha reportado por nivel de violencia, o nada más es una cosa que es lógico entender que va a ver más violencia porque las mujeres están en la casa y tienen más responsabilidad y más estrés económico, etcétera.

**SM:** El tema más interesante en todo esto, es que las estadísticas no muestran los incrementos en violencia, porque, porque la persona que está en violencia y vive con su persona agresora, no tiene un mecanismo denuncia, si va a denunciar vía telefónica, tiene su persona que agrede, que la escucha, puede ser que le estén revisando sus mensajes y sus redes sociales, hemos sabido dentro del programa de personas que son personas, mujeres adultas que son pareja o persona, su persona, la persona menor, que es el hijo o hija le ha quitado el único instrumento de comunicación, que tenía que era el teléfono, eso es violencia patrimonial; sin

embargo, no se reconoce, el hecho de que hay mujeres, que ya están eh, eh, normalizando la violencia y que están dentro del vínculo traumático, que están dentro del ciclo de la violencia, y no son conscientes de eso y que para cuidar a su pareja quién autorizan, que les vean sus redes sociales con tal de ellas verlas de ellos, que están en hipervigilancia, hace que tampoco puedo hablar por redes sociales, porque no pueden comentar nada que sea anómalo para ellas, puesto que su persona agresora los va a leer.

**CK:** Las personas están saliendo de las casas para tener la oportunidad de decir, entonces más o menos, imagino entonces, que quizás incluso las estadísticas demuestran un bajo.

**SM:** Correcto, eso ha sido la tendencia a nivel mundial, las estadísticas por lo menos en Costa Rica, (25 min.) las estadísticas no han mostrado ese incremento, y eso es preocupante, porque entonces eso es otro retroceso, en tema de los derechos de las mujeres, no está saliendo a la luz, y en estudios, también de lo, la violencia que se recibe por esta recarga de funciones, por salarios menores, por no remuneraciones, que se han presentado acá desde el enfoque feminista, hay una chica que trabaja en estudios y que trabaja en la prensa, eh, orientación a la prensa con enfoque de género que es maravillosa, Giselle Fallas, ella dice algo muy cierto: “lo que no se nombra, no existe”, si no vemos estadísticas, no existe esa violencia, y lo que, la gente, las instituciones, gubernamentales, no gubernamentales, organismos internacionales, se basan en estadísticas para elaborar proyectos, para buscar soluciones, entonces, hay una realidad y es que, de alguna forma se tiene que evidenciar muchas cosas que por otro lado se han normalizado, y que ya es una secuela de todo lo que ya hemos vivido históricamente, y que no se ha abordado, esto es como una bola de nieve, y esto es lo que ha venido a generar esta pandemia, un, una avalancha, una acumula, una bola, una acumulación de todo lo que no se había resuelto, las diferencias sociales se vienen marcando más, la educación, por ejemplo en Costa Rica, en este momento tuvo que detenerse, porque las personas, vamos a ver, nosotros no estamos en total confinamiento, las personas menores estaban recibiendo educación pública, no obstante, los docentes y las docentes al no estar vacunadas, estaban presentando contagios, aunque fuera una cantidad menor, no se puede, considerar que no estaban en riesgo, para seguirlos exponiendo; sin embargo, se tenía la prioridad y mantener la educación, porque sabemos que la salud mental de las personas jóvenes, que se encuentran sin acceso a la posibilidad, o sin la posibilidad de salir de sus casas, de socializar, de tener un espacio diferente al encierro dentro de sus hogares y con la recarga virtual que tienen, eso les estaba afectando su salud mental, ya se tuvieron que cerrar las escuelas públicas también, en este momento, estamos en mayo, junio va a estar cerrado, julio son las vacaciones de 15 días, y hasta ese momento se



reanudaría el curso lectivo, ya no hasta diciembre sino hasta enero del próximo año, (Carmen dice wao), qué significa esto, las vacaciones de las personas que asisten a instituciones públicas educativas, están retrasando su proceso de aprendizaje, y eso versus las escuelas privadas que sí pueden continuar por lo menos con la virtualidad, esto marca una diferencia en calendario, pero además de esto, las personas de escuelas privadas tienen recursos económicos para poder conectarse a la virtualidad, con un, este, con un, un aparato o dispositivo, mientras que las personas que están en la educación pública no todas tienen acceso a internet, no todas tienen virtualidad, no todas tienen el dinero para tener un chip, no todas tienen un dispositivo, muchas estaban sacando desde sus bolsillos, dinero para sacar fotocopias, para poder recibir la educación, personas que tienen escasez de dinero, que se han rebajado sus jornadas y sus salarios, o que han perdido sus puestos, cómo van a seguir promoviendo la educación de las personas jóvenes, y esa falta de educación académica, cuánto va a implementar, a repercutir en el crecimiento social y económico de estas personas a presente y a futuro, en las posibilidades con las que puedan ingresar a un puesto laboral, o concursar al menos, cada vez con más recortes a nivel de posibilidades laborales, porque sabemos también que la tecnología, los puestos más bajos, a nivel económico de la escala laboral, que son los que requerían de menos escolaridad están siendo suplantados, hasta por robots,

**CK:** Silvia y creo que es muy buen punto que estamos viendo un aumento digamos (30 min.) en la desigualdad entre la gente de clase alta, media y la gente más humilde, eh, pero también estamos viendo, si vemos a la pandemia de forma global, más divisiones digamos entre el mundo subdesarrollado como Costa Rica, Centroamérica, Latinoamérica y el mundo desarrollado, digamos Estados Unidos, acá por ejemplo, bueno el año pasado estábamos en posiciones extremadamente diferentes, yo estaba viviendo en Nueva York, mucha gente está muriendo, parecía el fin del mundo y usted estaba en Costa Rica, y creo que ni habían 30 personas que se habían muerto.

**SM:** Sí.

**CK:** Y ahora estamos en dos mundos muy diferentes otra vez, esta vez usted está viendo una pandemia yo creo que son más de 3500 personas que se han muerto ya, en Costa Rica.

**SM:** Sí, más. Por allí o más. Y yo te voy a ser honesta, yo no voy viendo los indicadores por salud mental también y yo no estoy consumiendo noticias, entonces he visto, estudios voy recibiendo cierta información como muy acorde con lo que estoy trabajando, sigo posteando cosas que sean fortalecedoras para las mujeres

en temas de un grupo de mujeres que lidero en Facebook, esté en mis páginas de “Life coaching”, voy trabajando temas también de, de cómo mantenerse resiliente o temas de vida y en mi página y en mi perfil personal ya ahora estoy abocada a la parte espiritual, cómo a cómo sostener internamente y cómo poder transformar la, las herramientas, la situación desde nuestra propia percepción, no obstante, a todo esto, es una realidad muy diferente, por ejemplo, en este momento mientras a Costa Rica ya se le determinó como nuevos destinos de riesgo, para visitar, las personas están viajando de Costa Rica las que tienen recursos económicos a los Estados Unidos para vacunarse, porque no tenemos una capacidad de vacunación para toda la población en forma intensiva, ni a nivel económico, ni a nivel de las cuotas de vacunas que se venden a los países, entonces además de eso, o esos son los argumentos que nos han dado a nivel gubernamental, y que yo desde mi posición pues respeto, lo entiendo así; no obstante, también entonces qué sucede, mientras están bajando los ingresos en turismo a Costa Rica, se está generando un turismo médico hacia los Estados Unidos, donde las personas ya empiezan a portar divisas, desde el viaje, el ingreso, los consumos, hasta la compra de la vacuna, y quienes una vez más tienen acceso a esto, quienes tienen recursos económicos, quienes no tienen que esperar, además a que haya un proceso de vacunación, y que se les llame, o que tengan un factor de riesgo para poder ser llamados en primera instancia, y sí efectivamente entonces, se marca una vez más el poder económico versus el subdesarrollo.

**CK:** Bueno, y una cosa que quiero clarificar, es que esta gente que viene a viajar a Estados Unidos, para las vacunas, la vacuna en sí es gratis, sin embargo, como usted dice, están pagando para hotel, comida, etcétera y obviamente (Silvia dice no).

**SM:** Ok, ah, vez, que importante eso que me clarificaste, que la vacuna es gratis, muy bien, no obstante, quien tiene al menos \$1000, para irse con el tiquete aéreo, para pagar hospedaje, para poder alimentarse allí, y tal vez comprar alguna ropa o pasear en algún lugar, máximo que ya se están abriendo las posibilidades como en New York, de andar hasta sin, sin, sin mascarilla, verdad, este, he, tomando la decisión de las personas, a un criterio personal, entonces vemos esas diferencias, mientras que en la India, por ejemplo, por la saturación poblacional, la gente está muriendo, ya no solo de COVID, sino del hongo negro, que es otra pandemia, además de la pandemia principal, esas son las cosas que están afectando al mundo en este momento, cuál es, se ha disparado en la India, por ejemplo el uso de respiradores, sí, pero quienes los alquilan, mientras tanto que sucede con el resto de la población, una vez más el acceso al dinero es la única salvación.

**CK:** Y, Silvia usted conoce gente que ha ido o está planeando a irse a Estados Unidos para vacunarse.

**SM:** Mucha, mucha, (35 min.) totalmente, diay, yo creo que si yo tuviera la posibilidad también me voy en este momento, no obstante, pues he ido manejando las cosas diferente, pues yo soy jefa de hogar, y estoy dando refuerzo de más en mi caso a otra chica, que ya es, fue madre adolescente, como te dije, y atendiendo a mi nieto en la crianza porque no tiene un padre, realmente ni tienen padre los dos nietos, tienen padres muy, muy ausentes, entonces eh, esto es un tema de mujeres, de la realidad de nosotras las mujeres, eh, podríamos tener otras condiciones si hubiera presencia de una paternidad responsable, si hubiera conciencia en las eh, en la crianza compartida, que también nos ha afectado y realmente, entonces, en este momento, de mi parte, mi posición es esperar a que me llamen yo no tengo factores de riesgo por suerte; sin embargo, mi hija es asmática, mis dos nietos han presentado situaciones asmáticas desde pequeños, entonces, pues toca que ver cómo seguir cuidándose, siempre responsablemente, en un y en un promedio a vivir, con prudencia, y no vivir desde el miedo, qué esa es la línea más delgada que tiene que tener no despiertos, y despiertas en este momento, cuando no se ha tenido acceso, a las medidas de prevención; no obstante, he tenido o según he sabido, personas que han sido vacunadas también han fallecido de COVID, por qué, porque no hay garantía, de que, sabemos que es una vacuna que es, que fue aprobada más rápido, por la urgencia y no ha pasado todos los procesos de aprobación que normalmente otras vacunas pasaban, verdad, y además que unas vacunas de unas marcas, o sea, eso es lo que nos han comentado, por el tema de, que no normalmente se tardaban como 5 años para un proceso de aprobación de una vacuna, esta se tuvo que aprobar más rápido, y algunas que se dice que tiene no es que tiene menos efectividad, no es que tienen menos efectividad, sino que han sido probadas en una muestra menor, entonces por eso se dice que son menos efectivas, pero es porque han tenido un proceso de testeo y de aplicación muchísimo menor que las otras, hay conspiraciones también, teorías conspiraciones entonces ha habido gente en Costa Rica que se niega a ponerse la vacuna.

**CK:** Y Silvia, me puedes contar alguna de esas teorías que usted ha escuchado de por qué no se debería de vacunarse.

**SM:** Por ejemplo, se habla de mecanismos de control, de información a través de la sustancia de las vacunas, se habla también, de otros temas más elevados que tienen que ver con creencias espirituales, también como el hecho de agrupaciones de poder, que tienen ciertos rituales y ciertos dominios económicos, etcétera, que tiene dominaciones ciertos puestos, son creencias que son muy subjetivas,

entonces es, es muy complicado a la hora de entender también que cada quién maneja su propia verdad, desde su propia óptica y desde su propia historia, como unificar eso sí tampoco habido un tiempo de educación en la salud, para poder dar la aplicación o para poder ejercer la aplicación, de estas vacunas. Son muchos factores adversos, hemos sabido de personas que tienen y están en lista para hacer llamadas y renuncian a llegar que no quieren, qué dice yo no me voy a dejar de controlar, que el otro día hicieron una prueba de que la vacuna se le podía pegar a alguien con una cuchara, la cuchara se puede pegar en el brazo de una vacuna y un medio de comunicación lo hizo así, alguien decía que el ángulo del brazo está de frente y que el brazo donde no estaba la vacuna no estaba en posición de 40 grados, un ángulo recto, ángulo 180, entonces por eso se caía, es muy complejo, es un momento en donde también el pensamiento crítico hay que tenerlo muy despierto, y eso es algo que nuestros sistemas educativos por lo menos en Latinoamérica no han promovido, porque precisamente hemos sido muy (40 min.) adoctrinados y adoctrinadas, aquí se nota entonces, esas dos carencias que tenemos a nivel poblacional: la falta de pensamiento crítico basados en nuestra propia confianza con nosotras mismas y con nosotros mismos, y la falta de inteligencia emocional que no nos permite tener una conciencia clara de lo que estamos viviendo, sintiendo y la empatía, con las otras personas también.

**CK:** Y usted conoce a alguien que no se ha vacunado o que no se va a vacunar por medio de digamos un chip o que hay un metal ahí, o no sé (se ríe).

**SM:** Sí o, o que hay un rastreo, lo que dicen es que hay un rastreo a nivel de información, ha habido muchas teorías de que en algún momento vamos a tener un chips instaurados, nosotros y nosotras, creo que, a no, es baja batería ya, creo que este tema es, pues para proyectarse a un futuro, que no está muy, muy distante también de vivir porque ya estamos en plena Revolución Industrial, en la cuarta generación industrial que es la era digital o la era virtual, y aquí encontramos muchas soluciones que ya son virtuales, muchas aplicaciones y muchos tipos de que ya ahora, estamos clarísimos también, y clarísimas en que llegue información que no es secreta, verdad, ya la información privada es totalmente pública, entonces creo que, sí conozco o sea sí conozco personas que se niegan, hay unas personas ya de cincuenta y resto y sesenta años, personas adultas mayores incluso; sin embargo, en la familia dónde provengo sí es de creer que se aplica la vacuna, ya mis padres se la aplicaron, mis hermanas están en espera, ya la pareja de una de mis hermanas se la aplicó, por estar en condición de riesgo, mi hermano que vive en Estados Unidos y su esposa ya se vacunaron, entonces aquí lo que queda es, es ver una realidad versus las hipótesis verdad, (Carmen afirma con la cabeza), y creo que de mi parte pues, esperar, a poder tener acceso para poder tenerla, confiando también en que se dice que hay otros elementos que apoyan, como el

hecho de mantener una salud emocional elevada, desde un pensamiento optimista, positivo que resguarde la paz, eso tiene que ver también con la actitud interior que llamas espiritual, y la selectividad, ahí se tiene que ver el pensamiento crítico, si bien es cierto desde la programación neurolingüística, lo que decimos es lo que proclamamos es nuestra realidad, hablar en este momento, seleccionar nuestras batallas, es importante, esto es una guerra, es una guerra mundial, estamos pasando un proceso de supervivencia en la humanidad, y va en todo sentido, desde la supervivencia emocional, diaria, la económica, la supervivencia, eh de vida y salud, es en todo sentido y además con otro factor que lo adiciona que es que cuando incrementa la pobreza, la violencia incrementa, la violencia contra otras personas, los delitos incrementan, y eso es otro tema de supervivencia que considerar.

**CK:** Quisiera regresar un poco a esta idea de cómo ha cambiado el último año, y como te dije la última vez que hablamos, Costa Rica estaba en una condición, pues admirable, es una verdad porque habían muy pocos casos, y sé que usted me acaba de decir que ya no se están aislándose en casa, pero, a la vez, ahora la situación es bastante grave, qué creas que cambió, es la actitud de las personas, es la posición del gobierno, las necesidades económicas, eh, qué ha causado digamos esa segunda ola tan fuerte.

**SM:** Hay un tema de idiosincrasia costarricense, el costarricense no se vuelve o la costarricense no es responsable de sus decisiones, está acostumbrada y acostumbrado a que le guíen, a no pensar, (45 min.) si no que las medidas que se tomen sean las que el gobierno, las instituciones, decreten en todo sentido, hay también un tema de que cuando no hay pensamiento crítico, entonces, se va a hacer lo que se dice o no se hace también, sin asumir la responsabilidad, y ese tema de asumir la responsabilidad, es un tema muy interesante, yo lo digo de mi percepción personal, mi trabajo como coach también, y pues un poco que he tratado como ablandar un poco en la idiosincrasia costarricense, considerando pues como por decirlo así una análisis de mayorías, siempre, las y los costarricenses, somos pura vida por decirlo así, porque no somos de tomar medidas de (no se entiende), o demostrar el enojo más que en redes sociales, ahora; sin embargo vos ves que no hay muchas protestas, que sean realmente fuertes, eh, creo que también, las representaciones para esas protestas, que han sido sindicales, no han mostrado también que sean en pro de todas las poblaciones, sino en beneficios de unas cuantas personas y han perdido credibilidad, por otro lado, al no asumir los responsables, tiene que ver con un gobierno paternalista, que siempre ha sido de proveer soluciones sin delegar la responsabilidad de respuesta, y de salir de esa zona de confort, eh, es la resiliencia, la carencia de resiliencia Karen, Carmen perdón, eh, porque las poblaciones son resilientes cuando han tenido que salir

delante de la adversidad y Costa Rica en esa pura vida y en esa idiosincrasia y en esta historia, no ha tenido que salir adelante ante muy pocas adversidades, o sea así tenido un panorama muy tranquilo, premio Nobel de paz, esta educación gratuita, igual que una salud gratuita, en caso de que no haya estos recursos económicos, bonos de vivienda, eh, instituciones que buscan que todo sea muy accesible y maravilloso, porque a nivel de estudios de idiosincrasia, podemos decir que esta es una teoría que tengo yo, parte del éxito que ha tenido Costa Rica es ser un gobierno de centro igual que curiosamente, estamos ubicados en forma de, a nivel geográfico en un centro, eh de alguna forma, no entiendo, que o hay estudios o teorías que la Tierra tiene sus chacras, también, hablando ya a nivel espiritual, y podrías decir que estoy loca tal vez de los cruces que hago de información; sin embargo, creo que tiene que haber algún tema energético y con Costa Rica también de forma que parece mentira o la ubicación geográfica, si lo estudiaran desde el punto de vista meteorológico y geológico, que los terremotos son pocos, los huracanes son pocos los que vienen para acá, normalmente se desvían, ha sido un tema muy interesante en ese sentido, entonces, hasta en eso hemos sido privilegiados, hemos sido privilegiados también, en no tener ejército, en que se lograron establecer garantías sociales, entre la izquierda, la derecha y la iglesia en el momento en que se consideraban demás poder, las tres agrupaciones ideológicas, entonces esto hace que, y esa pura vida es como un punto medio, en que ha vivido Costa Rica, de hecho se puede considerar también algo interesante, que por ejemplo, Nicoya es una de las zonas azules a nivel mundial, qué tiene Nicoya y cuántas zonas azules acaba de fallecer una persona 121 años, en Costa Rica, qué longevidad, entonces hay una calidad de vida también dentro de todo, hay factores que hay que estudiar, pero que también a la vez, por ser tan positivos, no nos permiten salirnos de nuestra zona de confort, ahora desde el punto de vista, de ciencias sociales, con, seamos, somos conscientes, que hay situaciones que no son fáciles de, eh (50 min.) superar, por decirlo así, como una persona que está viviendo en un precario, va a decir que va a estudiar, por ejemplo, cuánta adversidad tiene que vencer para desarrollar resiliencia en esa, en ese contexto, una persona que tal vez, su familia le pasa agrediendo, o que ve constantemente la agresión entre sus padres, y considera que eso es normal, como va a desarrollar resiliencia, hay estudios que estuve leyendo sobre el nacimiento de la resiliencia donde se habla, de que, la, un grupo de 700 personas jóvenes aproximadamente, que fueron, se siguieron a lo largo de algunos años y de allí salió el concepto de resiliencia, se estudiaron creo que por unos 20 años, y de allí una cantidad logró vencer la adversidad, y otra cantidad no, los porcentajes no te los puedo hacer en este momento porque no los recuerdo; sin embargo, uno de los hallazgos en ese estudio, es que las personas que se sintieron amadas por alguien en ese proceso de pruebas por decirlo así, fueron las que lograron de restaurarse y desarrollar la resiliencia, entonces entendemos también como vamos a desarrollar resiliencia, si también la

violencia está normalizada, quien va a amar a alguien si no siente el amor en su propio cuerpo, son muchos factores, y tiene que ver también con un cambio en la educación que tenemos, hace falta una educación que sensibilice al ser humano, no solamente una educación académica, soñaría con una educación en donde haya deportes, que nos disciplinen, donde haya una conexión espiritual a través del arte desde la pequeña - primera infancia, y que eso independientemente, si se realiza o no, en algún momento de la vida también, eh, se evidencie como una disciplina más, eso es un tema de formación del ser humano, que también tienen que ver en ese momento con los recursos que tenemos para poder salir adelante en esta adversidad.

**CK:** Y usted cree que la situación en Costa Rica, se empezó a empeorar, digamos cuando, eh digamos, puede que hay problemas con (Silvia dice con la educación y la idiosincrasia) la educación y el hecho de que el costarricense, como usted dice, en comparación con Nicaragua, El Salvador, ha tenido muy poco para preocuparse, verdad, pero una cosa que yo noté, el año pasado, era que mucha gente estaba muy orgulloso de la respuesta de la Caja, y del Ministro de Salud, y ahora toda la gente que entrevisto, me dice como usted, que ya no quiero ver las noticias, ya no me interesa mucho, yo estoy viendo como un cambio, y no sé exactamente qué es ese cambio.

**SM:** Es muy importante, primero te decía que el costarricense mucho, en realidad yo creo que el ser humano, es mucho de culpar a otras personas y no decir es mi parte la que no estoy haciendo bien, verdad, en abril de este año, estábamos totalmente abiertos, la cantidad de casos era baja todavía, sin embargo se vinieron los días santos o la Semana Santa, todas las playas estuvieron llenas, todas, eh, la población, adulta – joven, y la población joven, pero principalmente las personas adultas – jóvenes, de veinte resto, treinta, cuarenta, cuarenta y cinco años, han sido de las mayores cantidades de contagio, según lo que he sabido, perdieron todo tipo de precaución, entonces cuando es el gobierno el que nos sostenía casi que a todos atemorizados con las cantidades y con un control constante, ahí estábamos siendo conscientes, sin embargo si ya se perdió ese conteo y ese seguimiento, no hubo una conciencia personal, es lo que te digo del pura vida, de la, y puede ser un tema también que es algo que tienen por ejemplo, Japón y las, y las poblaciones orientales, por lo menos China, (55 min.) Japón y estas comunidades, hay una conciencia grupal, no solo individual, en Costa Rica no se tiene esa conciencia grupal, ese trabajo de equipos, creo que sólo se aplica el fútbol, lastimosamente, que por cierto es de las industrias que se quejan mucha parte de la población que siguen en contagio con COVID, pero que no se detienen, por qué, porque es parte de un (hace gestos) sistema patriarcal, donde el fútbol no se puede acabar, porque es lo que le da de comer y energía para vivir a los hombres de este país.

**CK:** Entonces, podríamos decir que la gente sacó de forma egoísta, queriendo salir de fiesta, Semana Santa e ir a la playa, ir a partido de fútbol, y de ahí, digamos la situación se puso peor.

**SM:** El costarricense es muy individualista, y vos lo vez desde el hecho, de que normalmente el emprende durísimo y el autoempleo era de lo que más predominaba en Costa Rica, por qué, porque nadie quería someterse a las reglas de un jefe, de una jefa a tener horarios, a disciplinarse, a seguir reglas, entonces ves como es mucho tema de idiosincrasia, que se va cruzando en el camino, o sea por lo menos desde mi percepción, hay mucho de idiosincrasia y esa idiosincrasia es como la personalidad de un pueblo, sin embargo, algo que he aprendido, es que la personalidad se puede cambiar, solo que se requiere conciencia y educación a nuevos hábitos, y eso tendría que estar muy claro, a nivel institucional.

**CK:** Qué sientas y/o piensas, digamos cuando usted ve a imágenes de gente digamos de 35 - 40 años en la playa en Semana Santa, sin mascarillas, en grupos grandes, cuando usted veía esas imágenes qué sentía.

**SM:** Mirá, creo que un ejercicio que he tenido que hacer, es entender también que cada quién está dentro de su propio proceso, para no enojarme yo también, y no contaminar, porque he visto mucha gente que se enoja, mucha gente que se enoja, y explota en redes sociales, y entonces lo que en algún momento lo que asumí es que se volvieron como un botadero de basura, las redes sociales se volvieron como un botadero de basura, donde todo lo negativo lo ponemos ahí, y se vuelve contaminante creo que la selectividad también implica en todo esto, y entonces lo que sí, es que cuando son personas que conviven conmigo, sí tengo que ser firme, porque es mi propio bienestar, puedo decir, que en algún momento se siente desilusión, sí, se siente frustración, se siente enojo, y, hay días en onde un día como hoy, cuando una compañera del colegio, una ex compañera del colegio pide oración por su hermana, diciendo que ya medicamente se le hizo todo lo posible, que por favor sigamos pidiendo que es lo que se puede hacer, o que, que queda en la voluntad de un Ser superior, que se pueda aceptar, una llora, cuando otra, ex compañera de trabajo de mi hermana está internada con su esposo, una lo siente, cuando sabemos que muchas personas, están elevándose en este momento, ya viéndolo desde un punto de vista espiritual, sus almas están partiendo de este mundo, a veces les digo a mis hijas que es como si estuviera un hoyo de luz y así van subiendo a montones, no sé si para la humanidad es un proceso de restauración, o si realmente, a nivel espiritual, están muriendo las que ya cumplieron su misión, o la abortaron, su misión en este momento, sin embargo, creo que hay tanta gente partiendo de aquí, tanta gente, que duele, duele, y una llora, y ahora me



pasaron un video precisamente de un costarricense que cuando nos volvamos a ver, a encontrar, y me bajaban las lágrimas, con un nudo, porque se ven a veces calles vacías, hay comercios (1 hora) que han quebrado, hay familias que han perdido dos o tres o más, por esta enfermedad, por complicaciones en una u otra área física, el dolor emocional que pueden sentir, personas que me ha contado que por un cáncer de piel murió una hija y tres meses después por COVID murió el, el esposo, se junta todo, y esto es un dolor humano, no podemos (no se entiende) ser sensibles.

**CK:** Y Silvia, a mí me parece que el año pasado, el COVID era algo que usted sabe que existía, y usted estaba haciendo las cosas para protegerse a sí misma y a su familia, pero realmente era algo abstracto, porque no conocía a nadie enfermo, ni mucho menos a alguien que estaba internado, y ahora es como algo muy vivo, muy real, estoy.

**SM:** Es que es así, dicen que la señal de que algo es una pandemia es cuando ya se vive de cerca, y está ahí cuando nos, donde ya 'we are living it,' donde ya aceptamos, que somos conscientes de que eso está pasando, en el proceso de duelo que en algún momento puede encontrar en el diario El País, hablaba de que primero en China, o sea primera, o sea el proceso era que primera fase había como que un llamado está sucediendo en China, todos lo veíamos de lejos, luego ya había una situación de miedo, por decirlo así, después se hablaba de que ya era algo que estaba cerca y enojo, como es posible pa, pa, pa, pa, o primero negación, después enojo, después negociación, pues sí, pero yo creo que no es aquí, pero este, tal vez no va a llegar o bueno voy a hacer tal cosa, pero por cuidarme, pero no creo que llegue, y ya una adaptación a la nueva realidad, que fue la última, cada una de las personas hemos tenido diferentes procesos, todavía el año pasado estaba en la negación y negociación.

**CK:** Pero a la vez, también, habían muy pocos casos, en realidad, yo creo que ni, yo creo que hay más muertos ahora que habían casos cuando hablamos.

**SM:** Por supuesto, por supuesto, si la cantidad ha crecido exponencial, date cuenta que nosotros teníamos mil casos aproximadamente el año pasado, al cierre, ahora lo tenemos triplicado, entonces sí, o sea también hay un cansancio mental para seguir reglas, y eso es otra cosa que no podemos evitar, hay un cansancio en la población, no es un tema solamente de capricho, es que ya hay cerebros que no dan, hay gente que está teniendo ataques de ansiedad, a pesar de que se tienen habilitadas líneas de acción, desde el colegio de psicólogos y psicólogas de Costa Rica que están incorporadas al 911, para atención gratuita, a pesar de que el PANI, tiene una línea de atención a personas jóvenes, a pesar de que el Ministerio de

Educación Pública tiene la línea Cuenta conmigo, de personas menores y también esas personas cuidadoras, pueden llamar a pedir apoyo psicológico, aun así, hay una población cansada.

**CK:** Y Silvia.

**SM:** Emocionalmente estamos cansados.

**CK:** Usted está cansada de tener que andar con máscara, de tener que guardar la distancia, me puedes contar un poco de ese, esos sentimientos.

**SM:** Creo que lo que lo que más me cansa es andar con mascarilla, es imaginable, he visto pequeños detalles también dentro de mi cara, como en ciertos momentos tengo sarpullido en la piel, como mis labios se resecan, con el mismo dióxido de carbono que estoy soltando, y entiendo que tampoco es tan positivo, y entiendo también, la dificultad que tienen las personas que tiene que estar atendiendo a los centros de salud, en diferentes líneas de atención, de primera fila, andando con mascarillas su jornada laboral durante horas, tal vez 10 horas, 12 horas, para mí eso ha sido cansado, el no poder abrazar, (1 hora, 5 min.) ayer tuvimos una circular, una reunión familiar, donde una de mis sobrinas realizó su Sacramento de confirma, entonces me eligió como madrina, y yo como madrina fui yo con mascarilla, ya pude abrazarla, se me humedecieron los ojos, de poderla abrazar, no estamos vacunadas, sin embargo, nos abrazamos, porque las dos nos abrazamos con mascarilla, y si nos acercamos, pero estamos conscientes de que no estamos en contacto con otras personas, puede sonar irresponsable, pero a veces ya, ya no echamos, y eso nos hace falta y fuimos entonces a almorzar manteniendo la distancia, con mis papás, con los papás de ella y yo, y sentimos que ya pronto tal vez podríamos tener una Navidad donde pudiéramos reunirnos otra vez, y tenemos la esperanza de que en diciembre podamos estar mis cuatro, mis cinco, mis cuatro hermanos tal vez, con todos mis sobrinos, estén vacunados o no, ellos, las personas menores, junto con los adultos, con las personas adultas, y mis padres, porque no hemos podido tener un solo encuentro de familia, desde hace casi dos años, esto empezó en marzo del año pasado y ya vamos por (no se entiende) prácticamente.

**CK:** Y Silvia, sabiendo que sus papás, ya están vacunados, eso te da tranquilidad, cuando usted los ve.

**SM:** Sí y no, porque hay que seguir cuidándoles a ellos, mi mamá es sobreviviente de cáncer de colon, mi papá estaba saliendo pre diabético, y te puede garantizar que el COVID no vuelva, a pesar de la vacuna, hay un 95% de protección, y un 5% de margen de error, entonces, es seguirles cuidando, y seguir manteniendo la

distancia, hemos ido en el proceso de este año tal vez almorzar y mantengo la distancia y ahí si nos quitamos las mascarillas, he estado yendo cada dos o tres meses a verles, hemos hecho reuniones virtuales con todos mis hermanos, eh, cansados también de establecer por virtualidad, ya al final vernos en una cámara nos cansa, queremos sentarnos a tomar un café, a tomarnos una copa de vino, a reírnos todos juntos, sintiéndonos aquí (hace gestos), esas son cosas que la normalidad enseña.

**CK:** Una pregunta, que es muy personal para mí, eh, como es diferente digamos la zona de los Santos al Valle Central.

**SM:** La zona de los Santos ya fue declarada también como zona de emergencia, en algún momento los casos subieron, hay cantones que son naranja, amarillos y cantones azules verdes perdón, se dispararon los contagios en algún momento, y hasta el alcalde de Santa María de Dota, que es una de las comunidades más (no se entiende), ya han fallecido dos alcaldes de comunidades, el de Tibás también, esto que nos dice, es de todos, es de todos, no hay una gran diferencia, tal vez la diferencia es que, que en la zona de los Santos por ejemplo, elaboramos un grupo (no se entiende lo que dice), un grupito pequeño de apoyo, en salud mental, porque lo, es cierto, es que la zona de los Santos, ha tenido una tendencia, a un alto índice en suicidios, y es un tema que ahí es, esa es otra entrevista casi, porque hay mucho factor genético de presiones, existen creencias patriarcales, que en todo mundo, en todo lado existe, de que no hay que buscar ayuda, si nos sentimos mal, de que los hombres no van a un profesional en psicología, de que las mujeres tenemos que ser fuertes, y tenemos que callarnos lo que sentimos, y todo eso, son estresores adicionales, también, que a la vez, lo que no nos han dicho o lo que no se ha normalizado, es entender que estás información que, la parte emocional fortalece o debilita el sistema inmunológico también. Y eso incrementa o disminuye la posibilidad de contagio, entonces, pues estamos apoyando en un tema de salud mental, también en la zona de los Santos, buscando la prevención del suicidio, (no se entiende), hicimos una alianza con el canal de televisión local, para que personas voluntarias estemos dando charlas para hablar de la ansiedad, (1 hora, 10 min.), para hablar de como manejar emociones o administrarlas, para hablar de los miedos, para hablar de los procesos de duelos, o para hablar de como detectar de, en riesgos de en, situaciones de riesgos en personas jóvenes, en temas de prevención de suicidio, enlazando con las instituciones públicas, también allí para que se fortalezcan los, las coordinaciones que se sepa cuál es la ruta crítica para poder atender una situación de riesgo en una condición de vida o muerte, no solamente a nivel de salud, sino también a nivel emocional, y a nivel psicológicos – psiquiátricos también hablando de estos temas que muchas veces no son temas voluntarios, es un tema que está allí, que no se ha detectado y que está y se está

disparando, verdad, entonces todos esto es un momento también donde está, se sabe que tenemos que educarnos, o reeducarnos porque no hay otra opción, y yo creo que lo principal es entender que cada una las personas que tenemos algunas herramientas tenemos que compartirlas, porque se necesita luz y se necesita esperanza, es un momento donde hay que sembrar semillas en las personas que tenemos a nuestro alrededor, en nuestro metro cuadrado, y si es posible alrededor, expandir esa ola, porque existe mucha frustración, mucho temor, mucha incertidumbre, mucho cambio, y muchas situaciones adversas con que lidiar como te decía es una guerra mundial.

**CK:** Cuando usted piensa en el gobierno, porque hemos hablado mucho de digamos de problemas de salud mental, y también obviamente del riesgo de la salud físico de las personas, eh, pero como se siente usted a la respuesta del gobierno en cuanto a la economía, y en cuanto a estas cuestiones de salud mental tanto como físico.

**SM:** Creo que como en todo hay manejos que puedo apoyar, hay otros que tal vez no pueda apoyar, sin embargo te quiero decir, no quisiera ser la presidenta de la República, en este momento, qué situación más difícil, tomar las decisiones, decisiones de vida o muerte, decisiones de economía, decisiones sociales, decisiones que pueden tener otros, eh otras repercusiones, es muy complicado, eh, creo que el manejo que se hizo al inicio fue un manejo muy responsable, sin embargo, no sabíamos cuanto iba a durar esto, y tal vez fue excesivo para el inicio, aunque he entendido que tenía que dársele un tiempo de reacción a las instituciones que atendían la salud, y tenían que prepararse para atender la emergencia, y no se podía dejar abierto de buenas a primeras, entonces, creo que no tengo la perspectiva completa, porque no he estado con, un enlace interinstitucional para tomar, para medir, cuales son, o sea estoy desde el lado de la violencia, pero no estoy no desde el lado del COVID, que en este momento incluso a nivel institucional, son dos prioridades, que tampoco se pueden atender por las mismas instituciones, porque hay atención específica en este momento, a situaciones de COVID, o al COVID como Ministerio de Salud, Caja Costarricense de Seguro Social, están 100% evocadas al COVID, presidencia de la República tiene que orientarse a todo, a nivel de gobiernos están con atención también, a nivel de gobierno también están con atención prioritaria a dividiéndose entre los puestos presidenciales, la atención a ciertas provincias, y las situaciones que han emergido, por ejemplo, el nivel de violencia que se ha desatado en Puntarenas, que ha sido un incremento también me situaciones de narcotráfico, también repercutido en situaciones de homicidios, sicariato, y etcétera.

**CK:** Los narcotraficantes, o en todo el país.

**SM:** Creo que esto va a pasar y está pasando a nivel mundial, por qué, porque cuando bajan las fuentes de empleo, cuando hay más escases de recursos económicos, el narcotráfico se vuelve la primera opción, (1 hora, 15 min.) y la delincuencia, (Carmen habla, pero no se entiende), ¿perdón?

**CK:** Lo ilícito, es decir: a robar, (Silvia dice correcto y afirma con la cabeza) vender drogas, manejar drogas, etcétera.

**SM:** Correcto, igual como te estaba diciéndote, por ejemplo, la delincuencia, en general tenés razón, lo ilícito se vuelve la vía más fácil, entonces esto es algo que los gobiernos también están teniendo que lidiar con ello, esto es una situación como de apañar por todo lado, a ver por donde es que vienen, nos están tirando la bola, verdad, si viene por acá por allá, eh, cuántas manos tenemos.

**CK:** Y Silvia, usted cree que el problema más grave, en este momento es una cuestión de salud, físico, es una cuestión económica, de crimen, de violencia, de salud mental, qué es el problema más grande y sé que todos son problemas, no quiero decir que no, pero en su mente, cuál es el problema más preciso, más importante.

**SM:** Es una respuesta muy compleja, y el contexto es complicado, quizás podría decirte que la comunicación en este momento, con la educación serían lo más importante, en las diferentes etapas (Carmen dice y usted crea que) al pueblo hay que hablarle, y hay que hablarle no solamente reactivamente, sino preventivamente, y no con situaciones cortoplacistas, creo que ya hay que tomar otras medidas.

**CK:** Entonces, usted cree que el Gobierno debería de hacer un mejor trabajo, comunicándose con el pueblo, sobre que está pasando ahorita, qué va a estar pasando en lo más probable, por qué tenemos que hacer esto, y por qué usted también tiene que hacer lo siguiente.

**SM:** Creo que ese es un tema, que es importante a nivel de este Gobierno, no, no ha tenido un fuerte, he, un fuerte Ministerio en el área de Educación, eh de Comunicación, y esa falencia, es algo que repercute muchísimo, porque imagínate que una de las cosas que he ido aprendiendo es curiosamente son temas de negociaciones, es más fácil cerrar negociaciones si vas contando qué es lo que sigue, eso lo he aprendido de las ventas y el mercadeo, con una persona menor, hay que irle contando que es lo que estamos haciendo y qué es lo que sigue para que pueda ir entendiendo los procesos, pero si no tenemos esa visión, a nivel de Gobierno, es más difícil,

**CK:** Es difícil que la gente se cuide, si no están recibiendo promesas, y si usted se cuide entonces vamos a poder vacunar a todos, y van a poder volver a la normalidad, a la escuela, al trabajo, etcétera, etcétera.

**SM:** Es curioso porque además de eso, en algún momento se pidieron planes para la reactivación económica, y no se plantearon de una forma concreta, entonces eh, la población pierde la esperanza, y termina siendo otra rebeldía más y otra carga emocional más, la preocupación, eh creo que está haciendo lo que se ha podido con lo que se ha querido; sin embargo, como te decía hay cosas que han sido positivas, las instituciones te puedo decir nuestro Ministro de Salud, la Caja Costarricense han reaccionado de una forma óptima, desde los recursos que han tenido, las instituciones como la Fuerza Pública, ha estado atenta también a hacer apoyo en lo que corresponda, la misma Policía Municipal, las oficinas de la mujer de las municipalidades, han estado atenta también, el Instituto Nacional de la mujer está dando centros de apoyo también, los el Poder Judicial ha estado actualizándose las necesidades que sean requeridos también para la atención de la violencia, el PANI y este, como decirte todas las instituciones han ido buscando adaptarse, el Ministerio Educación sé que también ha hecho lo propio, para actualizar sus medidas emergencia y para ver qué recursos tiene, porque no es fácil, te digo que también hemos tenido de talleres de personas jóvenes, (1 hora, 20 min.) en donde vive un alto nivel de deserción en el programa que estamos llevando, porque las personas jóvenes están cansadas, cansadas si tiene que tener jornadas a veces de 8 a 4 de la tarde, de 8 de la mañana a 4 de la tarde virtualmente, a veces nosotras mismas y nosotros mismos nos casamos, ahora imagínate una persona joven que necesitaba tener actividades deportivas, de socialización, de recreación.

**CK:** Y usted está pidiendo más horas en la computadora.

**SM:** Sí, o sea, realmente, y si en un taller se les pide más horas frente a la computadora, realmente que no quieren, y donde hemos tenido también aforos reducido, que van variando según la situación de riesgo, incluso medida de restricción vehicular, están cambiando una semana circulan éstos, y éstos, y éstos ya pasaron, pasó un mes ahora, este mes por lo menos los próximos 15 días va hacer esta otra distribución ya a veces una no sabe ni siquiera cuando puede circular y cuando no, y pues prefiero, yo por lo menos prefiero quedarme en casa, entonces no salir del todo, y en algún momento hablamos también, otra cosa, que creo que no hemos conversado hoy, y me estoy saliendo un poco del tema de las acciones de Gobierno, de la comunicación y las instituciones, pero se está dando el síndrome de la cabaña, el síndrome de la cabaña es no querer salir de casa

también, porque ya da miedo, porque ya hay una habituación a permanecer encerrados, y ya no se quiere contar con el mundo afuera.

**CK:** Como que la gente está acostumbrada a estar en casa y les da miedo.

**SM:** Es, además de eso, un tema de hábitos, el cerebro se supone que de 21 días a 30 días, que repite una misma rutina ya se le vuelve la normalización, ese hábito ya está instaurado, entonces eh, diay todo tiene diferentes explicaciones, y lo que entendemos aquí y por eso te decía que la pregunta de qué es lo que hace falta a nivel de gobierno, los gobiernos tienen que entender que somos seres integrales, no se pueden seguir tomando medidas solo enfocados en prioritariamente a la parte de eh, social, no se pueden tomar medidas solamente en la parte económica, no se puede tener una percepción solamente política, hay que entender que somos comunidades, que estamos formadas de seres humanos, por eso es que la educación nórdica, es maravillosa, porque ahí se considera al individuo como parte de un todo, y se le fortalece, para que sea responsable de su bienestar y eso redunde en el beneficio global o comunitario, y conecta también con la parte espiritual, y la parte de disciplinas a través del deporte con el bienestar, y a través de la parte artística para poder conectar con la autenticidad de cada quien, es entonces, no se puede seguir pensando que hay que tomar solamente eh, o que un pueblo lo que requiere es esto, esto y esto, no, entonces hay que integralizar al ser humano. Sonara a utopía, sí. (Carmen habla, pero no se entiende). Bueno, pero yo soy una mujer utópica, me encanta soñar y espero que en algún momento todo eso se pueda realizar.

**CK:** Sí, pero es utópico, pero a la vez es muy, muy sano porque digamos, el COVID es un virus, pero está causando un impacto muy fuerte en lo económico, social, emocional, eh, cruza fronteras, entonces la solución o digamos quizás de cierta forma es una oportunidad, porque ponernos en crisis, nos hace pensar como estamos conectados.

**SM:** Es correcto, creo que este es un momento de la historia, donde ante las adversidades, al ser humano le toca desarrollar esa resiliencia, y reinventarse, y este es el reto que tienen las comunidades y el mundo en general, que las poblaciones se desarrollen resilientes, que implicaba a nivel individual, implicaba según ese estudio: el trabajarla parte afectiva, afectiva, el trabajar el refuerzo a quien está necesitando ese apoyo, ante su momento de prueba o de crisis, y el darle las herramientas, para que pueda reinventarse, ante cada adversidad, algunas veces puede venir de la personalidad, (1 hora, 25 min.) sí, es cierto hay personalidades, algunas veces pueden venir de la personalidad, sí es cierto, hay

personalidades más resilientes que otras, sin embargo, es algo que se puede aprender, si se desarrolla, algún tipo de, una responsabilidad personal y colectiva.

**CK:** Y, mi última, bueno tengo una última pregunta, pero antes, quiero preguntarte, que sí hay algo más que o hemos tocado que usted cree que es importante o algo que usted quiere clarificar.

**SM:** Ay no, yo creo que solo el deseo de que pronto tengamos una normalidad lo más parecida a lo que teníamos. Lo más parecida, si no fuera la misma, ojalá lo más parecida. Y que ojalá las falencias que ha tenido nuestra sociedad, pudieran ser subsanadas con esta nueva oportunidad, entendiendo el precio que hemos pagado, porque significa también, que el mundo pagó un precio de muchas vidas, por romper precisamente con lo que le brinda equilibrio a la sociedad, según la teoría de que fue un virus en un mercado, que fue una contaminación de romper las, los ambientes ecosistemas, según la teoría de que aquí entendemos también cuando no hay un nivel socioeconómico promedio, las clases están polarizadas, hay más y más dolor, en la humanidad, el problema es si cuando se tienen tantos privilegios se siente el dolor de quienes no tienen, porque si se toman medidas, políticas, si se toman decisiones solo de los privilegios, seguiremos en destrucción.

**CK:** Y, Silvia mi última pregunta, es pensando en todo lo que ha pasado desde este último, bueno hace dos años, usted es optimista.

**SM:** Una amiga, que fue jefa mía, me dijo que, que, que yo soy peligrosa, que ella era peligrosamente optimista, y yo entendí que yo tenía un poco de eso, no obstante también, desde lo poquito que he aprendido, (no se entiende), en mi trabajo espiritual, y los resultados que por suerte he tenido atendiendo a mi familia en un proceso de restauración, (no se entiende lo que dice), y las consecuencias que recibieron (no se entiende), puedo decir, (no se entiende) este cuerpo físico, y lo que contemplamos que vemos, no es (no se entiende), hay algo más allá, las cosas hay algo que decía Nicolás Teslas; “si lo podemos imaginar, es realizable”, empecemos dando por un hecho, desde la vibración positiva, desde la programación de nuestra mente y nuestro ser, con que es una historia diferente la que ya tenemos, a pesar de la adversidad, si podemos ver historias como de Viktor Frankl, “El hombre en busca de sentido”, entendemos que si no creyéramos, que hay una solución, nos dejaríamos morir, hay que visualizar que sí hay una solución, esa es la esperanza para seguir, y más que esperanza la fe, porque siempre me he, eh, aprendí la diferencia entre esperanza que viene de esperar, y la fe, que es la certeza de lo que no vemos, la confianza en lo que no se ve, ya haciendo esperar es quedarnos sentados, la fe es seguir actuando.



**CK:** qué idea más bonita.

**SM:** Perdón.

**CK:** Que, qué cosa más bonita, eso de la fe. (1 hora, 30 min.)

**SM:** Y la fe, está sembrada desde diferentes doctrinas y creencias, sin embargo, debería ser una sola, esa claridad de que el bienestar existe, esa confianza, en que lo podemos alcanzar y ya lo tenemos dentro de nosotros y nosotras, que se les ha puesto nombre a las cosas, mi madre una vez en su proceso de cáncer me dijo: que el cielo ya estaba aquí, dentro de su formación católica – cristiana, me dijo el cielo y el infierno empiezan aquí, y es cierto, cuando hay paz en el corazón, cuando hay manejo de las emociones, no dejemos de pensar también que tenemos muchos privilegios que otras personas no tienen, sin embargo, nosotras estamos viviendo en el cielo, justa o injustamente y hay quienes están viviendo infiernos.

**CK:** Muchas, muchas gracias, Silvia, eh, esto ha sido muy útil, igual que el año pasado, eh voy a parar (1 hora, 31 min., 19 seg.)