

La Búsqueda de Visión como potenciadora de resiliencia en situaciones de aislamiento e incertidumbre

Verónica Trujillo Mendoza¹ y Carlos Edwin Morón García²

Universidad Intercultural del Estado de México (San Felipe del Progreso, México)

RESUMEN

Una de las iniciativas para la contención de la pandemia fue el confinamiento. En su atención, la OMS recomendó el contacto virtual para mitigar la tristeza y estrés. La población relacionada con la cosmovisión de comunidades originarias resolvió esta cuestión a través del ritual Búsqueda de Visión. Por tanto, interesa describir de qué manera la participación en esta práctica influyó para asumir el confinamiento, así como los procesos anímicos derivados. Tal preocupación busca reconocer de qué manera un ritual permite establecer procesos para asumir el miedo y la depresión. La prelación desde la que se intenta responder implica que los *Buscadores*, han encontrado maneras integrales de transitar el confinamiento, derivadas del proceso voluntario de aislamiento. Esta condición resiliente se presenta debido a que la experiencia vivida en el ritual permite un espectro de tolerancia más amplio a circunstancias emergentes. En esta exploración se recuperan algunos aportes críticos sobre la condición emotiva del ser humano en la actualidad, así como la importancia que tiene la pérdida de la conducta ritual en ello.

Palabras clave: ritual, tristeza, miedo, cosmovisión, confinamiento.

The Vision Quest as a resilience enhancer in situations of isolation and uncertainty

ABSTRACT

One of the initiatives to contain the Sars-Cov-2 was the lockdown. The OMS recommended the virtual interaction to prevent sadness and stress. Some indigenous people solved this issue through his participation in a Vision Quest ritual. The central issue of this reflection to describe how the practice of this ritual influenced to face the lockdown, and the emotional processes of the people. This essay seeks to know how the ritual allows to assume the fear and depression. The proposal for those question is: the vision questers has found integral ways to confront the lockdown because the voluntary processes of isolation. The vision quest helps the people to be resilient because the voluntary isolation gives them abilities to face emergent situations. For this paper we use some critic concepts of emotional condition of human being and the importance of the loss of ritual behavior proposed by Byung-Chul Han.

Keywords: ritual, sadness, fear, worldview, lockdown.

¹ Maestra en Comunicación y Estudios de la Cultura. Correo electrónico: veronica.trujillo@uiem.edu.mx

² Maestro en Comunicación y Estudios de la Cultura. Correo electrónico: edwin.moron@uiem.edu.mx

INTRODUCCIÓN

Una de las iniciativas para la contención de la pandemia por el SARS-CoV-2, fue el confinamiento, que no estuvo exento de polémica y crítica. Hubo sectores que apoyaron tal precaución y quienes no. A sabiendas de que no se trató de una cuestión de voluntades, existieron condiciones que afectaron a quienes lo padecieron y a quienes no. Estas tuvieron que ver con el aspecto emotivo, que al principio no fue tomado en cuenta, pero es necesario revalorar.

La incertidumbre provocada por las medidas sanitarias fue un padecer generalizado, “quedarse en casa” no era necesariamente algo que generara confianza ante la amenaza. Con el paso de las semanas, y la reactivación de labores *online*, el estrés y la angustia por cumplirlas, además de lidiar con los asuntos del hogar, incrementaba esos estados anímicos. Ante esto, surgieron iniciativas encaminadas a atender esa desazón, la OMS recomendó ponerse en contacto (virtual) con amigos o familiares, para evitar la tristeza, el estrés y la confusión generada; se sugirió mantener un estilo de vida saludable, dormir bien, alimentarse adecuadamente, ejercitarse, evitar alcohol, tabaco y drogas. Se recomendó recurrir a la ayuda profesional, pero también se instaba a recurrir a capacidades que hayan ayudado a sobreponerse a adversidades de la vida (OMS, 2021). Es en ese apoyo, en donde se inscribe este trabajo, pues las personas echaron mano de todo tipo de actividades para mantener su salud emocional.

Para un grupo de la población relacionada con la cosmovivencia de los pueblos originarios, esta recurrencia se vio resuelta por su participación en la Búsqueda de Visión (BV), donde encontraron mecanismos para sobrellevar el confinamiento y transitarlo de mejor manera. Dado lo anterior, interesa describir de qué manera la participación en la BV influyó para asumir el confinamiento por la pandemia, así como los procesos anímicos como miedo y depresión. El marco de referencia para la participación en tal ritual inscribe a 9 mujeres y 4 hombres de entre 19 y 45 años, habitantes de la zona norte del Estado de México que participaron, previo al confinamiento, en este ritual que organiza la Fundación Cultural Camino Rojo A.C.

Tal preocupación inquiere reconocer de qué manera una práctica ritual originaria permite al ser humano establecer procesos para asumir el miedo y la depresión. La prenocción desde la que se intenta responder a esta cuestión implica que los participantes en la BV han encontrado maneras integrales de transitar el confinamiento, derivadas del proceso voluntario de aislamiento. Esta condición resiliente se presenta debido a que la experiencia vivida en el ritual permite un espectro de tolerancia amplio, a circunstancias emergentes.

Ello no implica que la participación previa en el ritual suponga la emergencia determinante de un proceso resiliente en los y las participantes, sino que, se fortalecen factores internos y externos para enfrentar situaciones adversas.

Se trabajó mediante entrevistas a profundidad, con participantes de la BV, ritual que consiste en un proceso de ayuno y aislamiento voluntario. Se establece un vínculo entre esa práctica y los procesos de asimilación que han sostenido durante el confinamiento. Se recuperan algunos aportes críticos sobre la condición emotiva del ser humano en la actualidad, así como la importancia que tiene la pérdida de la conducta ritual.

Primero se explica el ritual BV, así como la dinámica de participación. Posteriormente se proponen algunas apreciaciones en la manera en que se asume el comportamiento emotivo desde la propuesta de Byung-Chul Han y Antoni Talarn como potenciadores de la experiencia vivencial de procesos de emoción-sentimiento que generan un sentido a partir de tal comportamiento ritual, para finalmente presentar los aportes de esta investigación que enfatizan la importancia de la conducta ritual, en la que elementos como el ayuno, el aislamiento, la soledad y el silencio autoimpuestos en un contexto espiritual, permiten ampliar la red de factores internos y externos para la emergencia de procesos de resiliencia.

BÚSQUEDA DE VISIÓN

La BV es una práctica ritual asociada a pueblos originarios de Norte América, aunque existe en otras latitudes bajo diferentes denominaciones. En lengua Lakota se conoce como *Hamblecheyapi*: implorar por una visión. La filosofía zen considera realizar el *zazen* o meditar sentado como vía para conseguir el perfecto silencio. En el código Borgia y en otros documentos se registra que diversas culturas mesoamericanas realizaban disciplinas de auto contención y privación de alimento en determinadas fechas, con fines sociales, rituales y personales.

En todos estos casos, hay un común denominador compuesto por cuatro condiciones: el aislamiento voluntario, ayuno de varios días, estado de quietud y silencio. Esta situación contemplativa pretendía reducir el monólogo interior cotidiano incesante (Román, 2012). Así se procuraba encarar al silencio como ente portador de miedo, inseguridad y desconfianza (Ramírez, 1992), para entrar en una dimensión metonímica, donde el silencio, portara sentidos, polisemias y respuestas.

La BV, como aislamiento voluntario, implica "silencio", suprimir el contacto social, así como auto contener la necesidad de restituir la subjetividad, pues la fuerza de las palabras circula alrededor de los hechos como pensamientos, pero no consiguen acceder a ellos, solo a partir de los sentidos (Colodro, 2004) y que mejor en el silencio-aislamiento para que sean experimentados. El silencio se vuelve entidad preciada, fuerza cósmica, una metáfora creadora de mitos y respuestas con relación al origen humano (Lorca, Yupanqui y Machado, citados en Ramírez, 1992). Deja de ser amenaza y deviene tranquilidad, reflexión, armonía, espacio para lo innombrable e inexpresable, una huella que descubrir

donde brote la palabra auténtica (Colodro, 2004). Este escenario dista de la imagen actual que tiene la sociedad tecnológica, cuya mirada del silencio supone su colonización (Ramírez, 1992). Así, la BV sitúa la relación crítica entre silencio-sentido en contraste con palabra-sinsentido.

El silencio funciona desde una doble articulación. Mediante la que el individuo entra a un proceso donde se abren polisemias como respuestas en forma de metáforas y se articula con una serie de hechos observables como metonimias que regulan el sistema sociocomunicativo interno y externo, por una parte, y mediante una contradicción entre aproximación y distanciamiento, por otra (Ramírez, 1992). Se requiere de un silencio autoimpuesto, para después cuidar lo que en la cercanía se pronuncie, como cuando los Apaches guardan silencio, para acompañar en “cercanía” un proceso ritual mediante cantos o para asistir a una persona triste por una pérdida familiar (Basso, 1970).

La BV se ha practicado hasta el día de hoy con ciertas particularidades. Ochoa, Escalante, Méndez, López y Gamboa (2019) refieren que pueblos de EUA como los Creek, Sioux, Pawnee y Cheyenne ayunan durante algunos días como parte de ritos de iniciación, o bien para la intercesión de un curandero en la salud de un individuo o conseguir habilidades. El ayuno también existe entre indígenas de Durango, Morelos, Yucatán, Guerrero y Estado de México, con los fines mencionados, así como la petición de lluvias, entre otras necesidades.

Desde la década de 1980 y concretamente desde el 2010, esta práctica se ha compartido entre indígenas y mestizos en diferentes lugares de México, por la Fundación Cultural Camino Rojo, A. C., con el nombre de *Temoitalistli*: buscar una visión; hombres y mujeres de diferentes edades entran a un ayuno voluntario por cuatro días, en las faldas de una montaña. El ritual comienza con una ceremonia nocturna de permiso al corazón de la montaña y sus entidades, para “sembrar” a las “semillas” o “buscadores”. Al día siguiente, buscadores y sembradores se dirigen a identificar el lugar donde se permanecerá.

Una vez que el buscador encuentra su lugar, el sembrador coloca a su alrededor 4 bastones, que designan los rumbos desde los que recibirá protección y consejo: uno rojo ubicado al oriente, donde se busca la humildad para el auto conocimiento; uno amarillo dirigido al sur, lugar asociado con la voluntad; otro negro situado en el poniente, que representa la sinceridad; y uno blanco puesto al norte para representar la integridad. De acuerdo con el año de participación se determina el lugar donde se ubican los demás bastones y el espacio principal. Luego, el buscador será rodeado con “rezos” que ha preparado, pequeños trozos de hojas de tamal con tabaco adentro, que contienen un agradecimiento, intención, propósito o recuerdo para conseguir una protección o resguardo en sus días de estancia.

La BV ofrece un espacio, pero también una secuencia de momentos para cesar tanto diálogos, repeticiones e instrucciones internas, pasadas o futuras, como consumos materiales y producciones corporales excesivas. Con el ayuno se consigue la autofagia, proceso reparador de células, donde el citoplasma y otros organelos son absorbidos por vesículas y liberados para su descomposición (Ochoa, et al., 2019). Esa es la razón de que

se estime al ayuno para el tratamiento de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, cáncer, diabetes tipo 2, Alzheimer, Parkinson y reducción de peso. Para el caso de la BV, generalmente se alcanza la fase 3 del ayuno, que implica movilización de reservas de glucógeno, metabolismo del tejido adiposo corporal y aceleramiento del uso de reservas de proteínas corporales (Owen citado en Ochoa, et al., 2019).

En tanto práctica espiritual y mediante su componente de subjetividad, la BV se sujeta a procesos y matrices de socialización, en los que se conjugan factores significativos que trascienden al humano y se exteriorizan a través de un modo de estar en el mundo (Colodro, 2004). Estar en BV, implica reconocer la vida individual y comunitaria como un todo lleno de sentido, además de percibir la presencia de un espíritu como pneuma (Bianchi, 2008), un soplo animador, experimentado como una búsqueda de lo divino, de un “encuentro” mediante la comunicación y contacto con la naturaleza. Como asegura Bianchi (2008), desde estos espacios se aquieta la psiquis, inicia la dinámica del autoconocimiento, de auto observación, en la integración y congruencia entre lo que se piensa, siente sensorial-emocionalmente, lo que se habla y lo que se actúa; se trata de saber estar con uno mismo y con ello, saber estar con los otros.

Por tanto, no es que la BV sea una práctica exclusiva de gozo y placer, pues es cierto que los partícipes deberán enfrentar el malestar, la incertidumbre y angustia que produce la privación del alimento y del agua. Sin embargo, tales condiciones hacen hincapié en el énfasis de este ritual como una práctica espiritual que busca atender ejercicios de orden físico (rituales), de orden discursivo (diálogo, meditación y oración) e intuitivo (contemplación) para propiciar un cambio en la percepción del ser ante la angustia existencial (Bianchi, 2008) provocada por los menesteres de la vida cotidiana, que por mucho pueden sobrepasar los malestares pasajeros y fugaces que provoca el ritual, y que si no son reconocidos, entonces se expresarán como sufrimiento existencial. A pesar de la fugacidad del ritual, incluso de su condición performativa, en tanto se halla siempre bajo control y se puede renunciar en cualquier momento, la voluntad de permanencia y por tanto la concreción del ritual en su totalidad, amplía el rango de significatividad respecto a ciertas dimensiones de ese sufrimiento existencial, a las que desde luego se puede recurrir en circunstancias de emergencia, como fue el caso de la pandemia.

El proceso de espera, propio de la BV, implica observar la potencia de los actos creativos para enfrentar ese paso del tiempo y sus aconteceres. De acuerdo con Köhler (2017) la espera implica ir al encuentro con lo venidero, con el vacío, la espera inaugura todo hecho simbólico. El ansia del parloteo provocado por el ruido enmascara y aprisiona la palabra auténtica que podría nacer del silencio, por ello, a través de la espera se propone eludir las interpretaciones, y en su lugar dar tiempo a las realidades (Román, 2012). Se trata de que, con el silencio y la espera, se interpele al ser para que devenga el sentido. Esta disposición hacia la espera y mantenerse en ella durante cuatro días durante la BV, desde el ejercicio de hacer conciencia de estar consigo mismo, potencia el trabajo de la paciencia como elemento interno de respuesta ante circunstancias adversas.

Con lo que hasta este momento se ha planteado, se presume que las personas que han participado o que realizan la BV dentro de las actividades de la Fundación Cultural Camino Rojo, presentan cierta afinidad con uno o varios de los rasgos señalados en torno a este ritual. Del 2006 a la fecha, la Fundación ha congregado un grupo de buscadores mujeres y hombres, que llega a más de 350 personas provenientes de diferentes estados de la República Mexicana y otros países del mundo, como Japón, Holanda, Austria, Alemania, España, Portugal, Bulgaria, Chile, Italia, Argentina, Colombia, Ecuador, entre otros.

Para definir la muestra y hacer el seguimiento propuesto, se tomaron en cuenta participantes de estas actividades que compartan las siguientes características: haber hecho BV por lo menos en una ocasión, que la hayan realizado en montañas diferentes y que provengan de la zona norte del Estado de México. Considerando estos criterios de inclusión, se realizó una tómbola con 35 nombres de participantes, que representa aproximadamente el diez por ciento del total de personas que han asistido a las actividades de la Fundación. De las 35 se seleccionó al azar a más de la mitad de ellos, sin embargo, solo 13 personas tuvieron disponibilidad para responder los tópicos propuestos.

La investigación se realizó mediante la aplicación de una entrevista estructurada aplicada a este grupo compuesto por 9 mujeres y 4 hombres, con edades que van de los 19 hasta los 45 años y con residencia en diferentes lugares del país. El eje principal de la entrevista fue conocer su experiencia en la BV anterior la pandemia del 2020 y cómo es que este ritual pudo ser funcional o no para la dinámica emotiva enfrentada durante el tiempo de confinamiento por el SARS-CoV-2.

DE LAS EMOCIONES Y LA SOCIEDAD DE RIESGO

Si bien es cierto que la salud emocional es uno de los temas de preocupación en la sociedad actual, su condición crítica ha quedado revelada durante la etapa de confinamiento. El ser humano no sólo es una entidad racional que procesa y sintetiza información de manera lógica, la incorpora aún sin asimilar, padece con ella, pues lo interpela a nivel emocional. A través del cuerpo, el ser humano vive e interioriza lo que le acontece, a través de él se linguistiza el mundo, se interiorizan y lo figurativo deviene en modelo de pensamiento (Greimas y Fontanille, 2002). La información no asimilada desde lo racional se incorpora a nivel emotivo y adquiere una figuratividad específica para tornarse conducta.

El ser humano se informa, piensa, se emociona y siente al mismo tiempo. En momentos críticos tiende a ser más emotivo que racional, las emociones regulan la relación con el mundo real (Bericat, 2012). Estas adquieren un nivel simbólico cuando se socializan, es decir, la emoción es propia de la reacción del cuerpo sensible, pero se transforma en conducta cuando se vuelve un sentimiento o un sentir socializado (Damasio, 2009).

El sentimiento pensado o linguistizado es parte de la herencia cultural del ser humano y es a través de tal sentir que efectúa su conducta. Mientras que la emoción es intransferible e incluso indecible, el sentimiento aproxima y permite el intercambio de ideas, hace que

aparezca el diálogo; es ahí donde el ser humano puede asumir la incertidumbre que le provocó el confinamiento. A través de la inteligencia emocional se toma conciencia de las emociones (Goleman, citado en Uribe y Henao, 2015), tales decisiones componen un campo procesual que implica aprendizaje, así como la formación de una competencia emotiva que mejora gradualmente y estabiliza las dimensiones que la integran: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Esas dimensiones implican el entorno de desarrollo del ser humano, puesto que no son propias o exclusivas del sujeto, sino un complejo tejido social a partir del cual toma su lugar dentro de la sociedad. Como señalan Greimas y Fontanille (2002), la mediación del cuerpo añade categorías propioceptivas que en ciertos lugares sensibilizan el universo de formas cognoscitivas que ahí se delinearán. Las mediaciones corporales, propias de lo sensible, permiten, a decir de Damasio (2009), conexiones químicas y neuronales dirigidas a procesos vitales de supervivencia, con lo que se construyen cartografías para actuar (Damasio, 2009).

Desde esa perspectiva, resulta inevitable para el sujeto una acción emotiva sobre la que trate de generar un proceso racional, que no siempre se consigue, ya que requiere aprendizaje, es decir, para que el aprendizaje tenga lugar, requiere establecer un vínculo con la sociedad. El ser humano emotivo-sentimental no está aislado, sino que precisa del otro y de las cosas para obtener sus metas (Bericat, 2012), de tal manera que ese entorno puede facilitar o no tales logros. En la sociedad actual, caracterizada por el desasosiego y la incertidumbre, el cumplimiento de esos propósitos trastoca el componente emotivo del sujeto, pues más allá de contribuir en el aprendizaje y desarrollo de la autoconciencia, la autorregulación y la empatía, la sociedad competitiva lo complica, disloca el mapa emocional a través del cual el sujeto se piensa y orienta su acción, por lo que lo deja en un estado de defección.

La sociedad competitiva erosiona el estatus emotivo del sujeto al modificar constantemente sus patrones de significación para con el mundo, sobre todo en circunstancias de crisis social como la pandemia, en la que ha tenido que adecuar prácticamente todo su entorno, en primera instancia porque esos mapas emotivos, se vieron afectados, de manera primordial en la dimensión relacional del poder; esto quiere decir que el poder se vincula a las emociones positivas y su ausencia a negativas como el miedo (Bericat, 2012).

En tanto que la pandemia y las medidas a propósito de ella, revocan el poder del individuo respecto de su actuar cotidiano, lo sumergen en estados de tristeza y miedo, ya que se ve imposibilitado de actuar. No se trata del poder simbólico detentado ante los demás, sino del poder en sí mismo: el poder salir, trabajar, relacionarse, etc., incluso esa dimensión básica de interacción fue trastocada por el confinamiento, y aun cuando no se haya cumplido estrictamente en muchos casos, la revocación de ese poder estuvo latente. Aunado a ello, aparecieron también la tristeza, la depresión, el miedo y el estrés. En ese sentido, la BV propone una disposición voluntaria de renuncia al poder, puesto que implica

un confinamiento espacial corporal, incluso sensorial, en tanto que es un ritual en el que se privilegia el silencio.

Dado que el sujeto fue confinado y reducido en su actividad cotidiana, los actos más relevantes para la continuidad de lo social se vieron afectados. Los actos ritualizados que dotan al ser humano de un sentido de propiedad, reconocimiento e identidad, han sido prohibidos. A la par, los mensajes mediáticos constantemente aseveran la responsabilidad individual para con la pandemia, no sólo se le imposibilita al sujeto, sino que a decir de Bericat (2012), se auto responsabiliza de su padecer y desde esta pérdida se acarrea nuevamente tristeza y depresión.

Al adjudicarse como responsable de esa falencia de poder, aparece el miedo, a contagiarse y ser contagiado, a salir, a no asumir las restricciones. El miedo es una especie de emoción disposicional, pues se experimenta en el presente a partir de la posibilidad de una ocurrencia futura, es producto de aquello que no se sabe; su causa es la vulnerabilidad respecto a lo variable del mundo (Mancini, 2016). El miedo se dirige a lo otro, a lo desconocido, al que está afuera y que no atiende las medidas de restricción, a quien padece Covid y a quien puede padecerlo. Como es imposible determinar a uno y otro, el miedo es general.

El miedo, la tristeza y depresión, no son privativos de la pandemia y el confinamiento, ya estaban en la sociedad, se recrudecieron y crecieron exponencialmente, pero no llegaron con ella, parece incluso que son propios de las sociedades modernas, de riesgo, como las denominara Ulrich Beck (2002). Es posible plantear, que el ser humano actual se caracteriza por esos padecimientos y que su entorno de incertidumbre sobre lo futuro se provoca por la falencia de las medidas de control que las ciencias habían brindado históricamente, pues "...el miedo (como la esperanza) depende de la probabilidad de que un hecho acontezca" (Mancini, 2016, p. 202).

La pandemia puso sobre la mesa la impotencia de las sociedades modernas para predecir el entorno natural de una forma no vista hasta ahora. Si bien la respuesta ante ella surgió relativamente rápido, sus efectos trastocaron los cimientos de la humanidad. Ante más de 4 millones de muertos en el mundo para junio del 2021, se expone una sociedad de riesgo, en la que los padecimientos emocionales revelan su presencia y exigen atención, sobre todo cuando los ciudadanos se empeñan, azuzados por las certezas científicas, en tener todo bajo control, previsto por la estadística. Así, se opta por confiarse a autoridades y tecnología, ignorando raíces del desconcierto y el riesgo (Talarn, 2007).

En ese sentido, Han (2020) encuentra el origen del desconcierto y desasosiego en la tendencia narcisista actual. Talarn (2007) considera que se halla en el predominio del pensamiento operatorio o de funcionamiento psíquico, vinculado a lo material, con escasa capacidad simbólica, alejado de la reflexión, en el que predominan los conflictos con el presente y la realidad. Tal carencia simbólica repercute de manera trascendental en la salud emocional del ser humano, puesto que lo emotivo resulta de la interconexión del

sujeto con su entorno complejo, pues reúne y permite establecer vínculos de reconocimiento y fraternidad.

Al respecto, Han (2020) plantea que, es desde el símbolo que se hace posible el reconocimiento, pues cuando ocurre, el mundo se libera de su contingencia, pierde su incertidumbre y adquiere permanencia. Cuando se carece de lo simbólico, se pierden mecanismos generadores de sentido, por tanto, fundantes de comunidad que estabilizan la vida (Han, 2020). Sólo en un mundo que recupere lo simbólico es posible atender este problema de origen.

Recuperar lo simbólico es posible a partir de la conducta ritual, ya que “Transmiten y representan aquellos valores y órdenes que mantienen cohesionada a una comunidad” (Han, 2020, p. 6). De esa manera, lo ritual permite establecer vínculos sociales, restituirlos, ya que, como asevera Bericat (2012) son el corazón de cualquier dinámica social. Para atender a lo ritual es necesaria la reunión, ya que se provoca la emergencia de una conciencia grupal, que desarticula la tendencia narcisista propia de las sociedades actuales. El ritual fortalece la comunidad puesto que, según Han (2020), posee la fuerza de instauración del hogar, ya que permite habitar el tiempo gracias a su mismidad y repetición, es decir hace que tanto las cosas como los seres permanezcan.

Sin embargo, la sociedad de riesgo, ávida de controlar todo, pugna por el consumo excesivo para lograr ese control. Se empeña en instaurar la insatisfacción para que nada sea duradero, ni siquiera las pautas o mapas emotivos que le dan sentido de orientación al ser humano, pues incluso las emociones, son convertidas en bienes de consumo desechables. Así, el consumo de la emoción intensifica la referencia narcisista y cada vez se pierde más la referencia al mundo (Han, 2020).

Por causa de lo anterior, el malestar emotivo-sentimental de los seres humanos aumenta, y se delega en el profesional de la salud ya que el sujeto es incapaz de hacerse cargo de sí mismo. Cada vez más personas aquejadas de situaciones individuales, que no necesariamente requieren o pueden ser diagnosticadas, piden ayuda profesional, sin embargo, “...los problemas de adaptación... y otras condiciones sociales quedan incluidos dentro del marco sanitario de la salud mental” (Talarn, 2007, p. 193). Pero el problema de psicologizarlo todo, radica en que el sistema se exime del compromiso ante el sufrimiento que provoca el entorno propiciado por él mismo, y mediante una fórmula de deslinde que responsabiliza al individuo tanto de sus éxitos, como de sus fracasos, lo descontextualiza de su medio social, lo orienta hacia la atomización y el narcisismo, para mantener el ambiente de incertidumbre de la sociedad de riesgo.

Para mitigar esas emociones, se acude al ocio como respuesta ante el desconcierto, no para atenderlo, sino para evitarlo. Con la pandemia se prohibieron los espacios de ocio, por tanto, el desconcierto se incrementó y no hay como afrontarlo. Por el contrario, se trata de que, aún en la intimidad del hogar, se replique esa negación mediante los medios de comunicación y sus contenidos, fútbol, series o *reality shows* para mitigar los efectos del encierro, un consumo que orienta a recibir todo de una compra, que evita la experiencia

interna (Talarn, 2007). El ser humano enfrenta el fin de la repetición, el fin de los rituales como plantea Han (2020), no sólo por la pandemia, sino por el proyecto de socialización de la modernidad y el neoliberalismo.

Salir de esa socialización resulta difícil de imaginar, sin embargo, es posible vislumbrar, cómo desde la restitución de ciertas conductas rituales milenarias, se entretujan formas de resistir y de recuperarse del padecer emotivo al que arroja el mundo narcisista, atomizado. De tal manera que los rituales ayudan a un proceso de corporización (Han, 2020). Es mediante la conducta ritual colectiva que se vuelve posible resistir y superar las condiciones emocionales a las que ha llevado el confinamiento por la pandemia. Claro está que la capacidad de resiliencia de las sociedades y seres humanos no reside unidireccionalmente en lo ritual, sino que ello implica la capacidad de articulación, de restitución del tejido social dentro del cual, la actuación de elementos diferentes, permiten y solidifican la capacidad de resistencia ante situaciones emergentes como la pandemia y el confinamiento. Sin embargo, en la experiencia ritual desencadenada por la participación en la BV, es desde la voz de aquellos que la efectuaron, que se comprende cómo se incorpora, cómo se vuelve un sentir colectivo que permite la resiliencia y la recuperación ante situaciones adversas y sobre ello profundiza el siguiente apartado.

BÚSQUEDA DE VISIÓN Y RESILIENCIA EN SITUACIONES DE AISLAMIENTO E INCERTIDUMBRE: PANDEMIA POR SARS-COV-2

La BV en tanto aislamiento, silencio, ayuno y quietud, instituye una forma ritual para potenciar elementos internos y externos que permitan asumir la responsabilidad del propio ser. En su dimensión ritual, posibilita no solo la condición individual, sino sobre todo la restauración de las bases con la comunidad, situaciones que se vieron trastocadas por la pandemia. Tal circunstancia no solo atiende a factores fisiológicos propios de un padecimiento, sino también a aquellos emotivos que acarrea un suceso de excepción como el confinamiento. La BV funge como alternativa a una sociedad cada vez más fincada en el individualismo y preocupada por ceñir todo al ámbito de lo controlado y previsible.

Este ritual parte de lo imprevisible para replantear la propia noción de salud, así como las prácticas que la pueden favorecer desde sistemas de pensamiento diferentes al institucional que, si bien da muestras por tratar de incluir estos aspectos, en la práctica, queda mucho por hacer, pues el ser humano no tiene acceso, ni conoce otras prácticas a las que tiene derecho. La OMS indica que la salud del ser humano contempla tres aspectos, a saber: físico, mental y social, sin embargo, es necesario implicar una dimensión espiritual (Hurtado, Losardo y Bianchi, 2021), que no figura en los sistemas de salud oficiales, por lo tanto, durante la pandemia, ha sido inexistente también.

Los sistemas tradicionales de atención a la salud no conciben la separación de estas cuatro dimensiones, de tal forma que una práctica como la BV, asume en su acontecer la atención de ellas. Esta práctica ritual, permite potenciar procesos de recuperación y resiliencia ante padecimientos traumáticos, como ha sido no solo la pandemia, sino el confinamiento. La condición integral de estas prácticas recupera e instaura al ser humano

en el proceso de creación puesto que, lo asume como cuerpo (soma), psiquis (creencias-mente) y espíritu (pneuma) (Bianchi, 2008), pero además lo implanta en una colectividad que lo acoge mediante una red neural en la que el ser humano co-existe dentro de la creación y se re-liga, experimenta un proceso resiliente.

Tal proceso no deriva exclusivamente de la participación dentro de este sistema ritual, sino que se potencia, al dotar de otros elementos para fortalecer la propia capacidad interna y externa del ser humano ante situaciones de emergencia. La conducta ritual y por ende la participación dentro de diversos sistemas de ello, como la BV, son en realidad, procesos de ampliación de la capacidad resiliente de los seres humanos, que les permiten sobreponerse a eventos traumáticos durante la vida. Si bien este tipo de eventos emergen de cualquier forma entre las personas, aún sin participar en tales procesos, estos rituales fortalecen y amplían el horizonte de elementos para un actuar resiliente, de ahí su importancia.

De manera genérica, se entiende la resiliencia, como la capacidad de superar eventos adversos y tener un desarrollo exitoso (Becoña, 2006), para ello se requiere de la autoconfianza, curiosidad, autodisciplina, autoestima y control sobre el ambiente. Durante el confinamiento, muchas personas enfrentaron procesos de resiliencia, no solo por el virus, sino dadas las circunstancias socio culturales a las que se vieron sometidos a raíz del cambio impuesto en el hacer cotidiano, por lo que fue necesario conseguir un proceso de recuperación, incluso, más allá cuando el confinamiento ha terminado y se enfrenta un proceso de reinserción a las diferentes dinámicas de la vida cotidiana.

La recuperación, a diferencia de la resiliencia, implica que después de un “mal tiempo” se vuelve al nivel de normalidad anterior (Becoña, 2006). Esta circunstancia es la que se vive mientras se reactivan aquellos quehaceres cotidianos que se suspendieron por el confinamiento. Pero una vez normalizados, comienza un proceso más amplio para asumir las consecuencias emocionales derivadas, será necesario establecer una trayectoria resiliente.

La resiliencia implica un estado de equilibrio en personas que de niños sufrieron traumas considerables, este estado se mantiene durante años para enfrentar el trauma (Becoña, 2006). Es necesario señalar que la resiliencia no es un ámbito exclusivo que se desarrolle durante la infancia, sino que, en tanto estrategia sistémica de los seres humanos para sobrevivir, ella aparece ante cualquier situación que comprometa la integridad de la persona, independientemente de su edad o condición social, es decir, la resiliencia es un mecanismo humano que permite sobrellevar la emergencia. Para el grupo de estudio, no es posible hablar propiamente de resiliencia, si solo se entiende como resultado de un trauma infantil; pero sí resulta pertinente si concebimos la otra mirada, que implica el proceso de superación de un evento traumático, en la medida en que los sujetos experimentaron procesos de recuperación en los que la BV tuvo un papel importante.

En los testimonios se manifiestan cualidades propias de procesos resilientes, pues varios entrevistados aceptaron su tiempo de resguardo en casa, con la perspectiva de un porvenir

mejor, es decir, haber participado del ritual de BV con anterioridad al confinamiento, les permitió establecer, mediante una comparación metafórica, ese proceso de resistencia y asunción del aislamiento, dentro de un marco de referencia mayor, lo que permitió actuar resiliente al respecto. Ello revela un componente básico de este proceso, que es la convicción de que posteriormente vendrán buenos tiempos y la creencia en hallar un significado positivo en las experiencias acumuladas con anterioridad (Becoña, 2006). Aunado a esto, en varios testimonios se da cuenta del fortalecimiento de atributos disposicionales, vinculados con este proceso, como la red de apoyo familiar y de amistades.

Por otra parte, se considera que la BV desarrolla el cultivo de elementos constituyentes de la resiliencia (Becoña, 2006) tales como: la ecuanimidad, autoconfianza, soledad existencial, perseverancia y significado. De esta manera, el sujeto se encuentra preparado para responder ante circunstancias emergentes, como la pandemia. Por tanto, la BV amplía el capital emotivo recursivo para enfrentar procesos traumáticos a lo largo de la vida, no es que desde ella se generen los mecanismos propios del actuar resiliente, sino que la experiencia ritual ha dispuesto en el marco de memoria del ser humano un recurso interno más para poder desencadenar los procesos de resiliencia ante situaciones adversas.

Según Becoña (2006) el proceso de resiliencia desarrolla tres modelos, que compensan, protegen o ejercen un desafío en la persona: el compensatorio, se activa mediante un factor de protección en dirección opuesta a uno de riesgo; el protector, propone una cualidad o recursos para moderar los efectos de un riesgo sobre un resultado negativo; y el desafiante, expone a bajos y altos niveles de un factor de riesgo para aprender cómo afrontarlos y superarlos. Bajo esta proposición la BV guarda similitud con los tres, pero en mayor medida con el último, ya que procura el encuentro voluntario con esos niveles de riesgo, para salir de un aparente estado de confort y activar nuevas redes neuronales, generar maneras alternas de apreciar un problema, o atender una situación y propiciar estados anímicos más llevaderos.

Dado que la BV es una práctica voluntaria, las razones o motivos que los buscadores tuvieron para subir a la montaña, en primera instancia, se concentran en atender una necesidad de introspección, donde se reflexione sobre diferentes preocupaciones, se destine tiempo para sí mismo, se atiendan dudas existenciales, se reconozcan debilidades y se genere un encuentro con el propio ser. La curiosidad por experimentar cuatro días de ayuno y enfrentar la soledad fue otra motivación que expresaron. En tercer lugar, los buscadores manifestaron tener la necesidad de sentir la energía de la tierra, suscitar una conexión con el propio espíritu y con el todo. A través de su participación ritual adquirieron experiencias que se integran a la red de factores internos desde los cuales se afronta el porvenir y por tanto se fortalece la dinámica de respuesta a eventos potencialmente traumáticos.

En menor medida, dijeron sentirse motivados por la recomendación de alguien cercano a ellos, tal como su terapeuta, amigos y/o compañeros. En el mismo sentido, opinaron que

requerían hacer una pausa ante lo cotidiano, satisfacer la necesidad del reto personal que esta práctica representa, para reconocer los propios límites, incluso hacer frente a la depresión, encarar la incertidumbre, así como el temor por lo extraño y misterioso. Con menuda intensidad expresaron el deseo de experimentar lo que para otros ha sido funcional mediante esta práctica ritual, tratar de vencer emociones cotidianas como miedo, dudas, inseguridades y clarificar la mente para tomar decisiones. A partir de los testimonios es posible comprender que la necesidad de afrontar una BV, tiene que ver con la constitución de un proceso de resiliencia, es decir, establecer un mecanismo de fortalecimiento del capital emotivo, que permita responder mejor ante circunstancias emergentes en el porvenir. Con la BV se fortalecen el tejido emotivo propio del ser humano, el cual se compone, no sólo de la participación ritual, sino del cúmulo experiencial vivido, al que aporta esta experiencia que con anterioridad se pudo afrontar, no como emergencia, sino de manera voluntaria.

Todo lo anterior se observa puntualizado en la vivencia de la BV, pues dentro de los factores emocionales que los participantes enfrentaron, se encuentran emociones expresadas a manera de sobresaltos, mayor sensibilidad y percepción. Por otro lado, se identificaron sentimientos negativos y positivos que, en palabras de los buscadores, generaron inquietud, tales como la nostalgia, miedo, tristeza, incertidumbre e ira; y otros positivos que propusieron un estado de calma, quietud, incluso una sensación de “fusión” con la montaña, mediante la alegría, empatía, satisfacción, tranquilidad y felicidad. El estar en soledad en compañía de la naturaleza, permitió el diálogo interno, así como su capacidad de responder ante esa sensación de soledad y la incapacidad (autoimpuesta) de entrar en contacto con otros, algo que pudieron recuperar, posteriormente, para afrontar el confinamiento.

Uno de los sentimientos más recurrentes fue el miedo, referido en primer lugar a la soledad, aunque varios de los buscadores expresaron que tal idea no era del todo cierta, pues siempre existió la compañía de los animales, árboles u otros elementos del entorno. El miedo también se asoció con la oscuridad, ruidos desconocidos, la noche, animales, dormir a la intemperie, o a aquellas expectativas generadas en torno a la BV. En seguida del miedo, los entrevistados hablaron de otros sentimientos, como la ansiedad, la desesperación enfatizada por no saber cómo lidiar con la presencia de sed y hambre, la imposibilidad de solicitar ayuda a alguien o de culpar a otros por lo que sucedía o sentían y la angustia provocada por la incertidumbre en torno a familiares que se quedaron en casa. Adicional a esto, pero en menor medida, se reconoció una lucha interna por silenciar la mente para conseguir estar y estar en paz, así como haber logrado un encuentro con uno mismo, es decir con su propia verdad, su sed, su hambre. El estar en ausencia de otros referentes, provocó que se responsabilizaran de su situación emotiva.

Como tercer momento importante en el reconocimiento de lo que sucede frente a la BV y después de cartografiar tanto razones, como motivos para subir a la montaña e identificar lo que emocionalmente se manifestó in situ, entonces se da paso a distinguir cómo se hizo frente a tales factores. En este sentido, en el afán de atender sentimientos negativos que

provocaron inquietud, como el miedo, las medidas más socorridas fueron: respirar profundamente para descansar, autoconsolarse y conseguir el consejo de los espíritus guías; hacer balances de pensamientos y diálogos internos; reconocer los orígenes de tales emociones, cómo inciden y por qué afectan; indagar la fuente de sonidos o sombras para disipar los miedos; encontrar refugio en sí mismo para afrontar el momento, disfrutar la soledad y espacio que brinda la montaña; pensar en cosas positivas; deconstruir; recordar la cercanía del campamento; dejar que las emociones sucedan para reconocerlas; disminuir los diálogos internos y estar alerta a lo que sucede, etc.

Por otra parte, el aislamiento voluntario fue fundamental, pues mediante él se consiguió: afrontar miedos, emociones, sentimientos e inseguridades; dedicar tiempo para pensar y discutir consigo mismo sobre el propio bienestar; observar y observarse; resolver y depurar situaciones que provocan crisis, atormentan o incomodan la vida a través de un entendimiento profundo de lo sucedido y sus implicaciones; descansar; propiciar otro tipo de relaciones consigo mismo así como con el entorno; reconocer el momento presente; madurar, reflexionar, tomar distancia para transformarse, reconocer que la estabilidad emocional depende de uno mismo, valorar la vida y generar emociones positivas.

Con lo expuesto hasta ahora, es posible evidenciar las maneras en que las patologías adictivas (Bianchi, 2008) propias de la existencia, se sostienen de distintos elementos adictivos alimentados por un sistema de creencias compartido con el entorno, donde se deja ver que la vida no tiene sentido, ni valor dentro del entorno familiar, cultural y económico que sostiene ese sistema de creencias. Sin embargo, la espiritualidad acaecida por diferentes prácticas rituales y en este caso, por la práctica ritual de la BV, representa una posibilidad para percibir que la existencia tiene un valor y un sentido trascendente, o por lo menos distinto a lo que se consideraba hasta ese momento.

Quizá la BV, al igual que otras prácticas espirituales, no represente en sí misma la senda única para vivir la realidad, por el contrario, ofrece un tipo de "entrenamiento" que, además, es voluntario, no provocado, ni impuesto, y por tanto, es resultado de la capacidad de decisión de buscar el bienestar del individuo. De tal manera, no se pretende que sea un sustituto de la realidad, sino un prototipo que se acerque a modelizar lo cotidiano, para adquirir cierta preparación ante la incertidumbre, la desazón y las innumerables condiciones traumáticas e inevitables que la vida trae consigo. Es importante señalar que las experiencias narradas por los participantes de la BV, respecto de las emociones y condiciones de vivencia de tal ritual, refieren a circunstancias experimentadas en procesos de BV anteriores al confinamiento, ello es de relevancia para esta reflexión puesto que la participación en el ritual es un marco de referencia vivencial que forma parte de la experiencia de los participantes desde el cual pudieron afrontar el proceso de confinamiento vivido en el 2020.

En este sentido, los factores emocionales que fueron enfrentados durante el confinamiento, encuentran similitud con los provocados por la participación en la BV. En voz de los entrevistados, el confinamiento provocó sentimientos como: ansiedad por no

poder ver a familiares; depresión por no poder salir; frustración, miedo, desesperación, estrés, angustia, tristeza, enojo, tensión, melancolía, hastío por el contacto constante y cercano con familiares; pero también nostalgia, incertidumbre, impotencia, incredulidad, duelos por fallecimientos de familiares, falta de concentración, aburrimiento, felicidad, reconocimiento de alcances y límites. Es decir, enfrentaron un cúmulo de emociones ya experimentadas durante la participación en la BV, por lo que transitarlas en el entorno cotidiano resultó, hasta cierto punto familiar, pues existió un entrenamiento previo para atender y asumir esos estados emocionales y sobre todo, sobreponerse a ellos.

Las actividades más socorridas para hacerse cargo del malestar emocional derivado de la pandemia y que se pueden vincular con la BV son: la respiración, ya que enfocar la atención a la manera en que se respira permite conseguir un estado de calma y es posible regular el ritmo cardiaco para sobreponerse al actuar irascible, espontáneo e incluso colérico. Esta respiración fue acompañada del diálogo que permite hablar sobre cómo se siente cada persona con los demás o consigo mismo. Mantenerse activo también fue una de las dinámicas recurrentes. A diferencia de la BV, durante el confinamiento si fue posible recurrir a otras personas para dialogar, lo que permitió que se transitará por el confinamiento desde una perspectiva de mayor acompañamiento que durante su experiencia en la BV.

Resulta destacable el hecho de cómo cada una de esas conductas: respirar, dialogar y ocuparse, permitió fortalecer las redes familiares y emotivas. Involucrar esos haceres específicos en el núcleo familiar, no sólo implicó un problema, sino que en realidad fue la solución, una salida para confrontar mejor el malestar emocional derivado del confinamiento. Esta situación siempre nace de conductas que han tratado de ser contagiosas entre aquellos que han realizado la BV, pues asumir ese estado de conciencia sobre el sentir propio, permitió a los buscadores potenciar la transformación de escenarios negativos hacia procesos de mayor resiliencia en el seno familiar. De tal forma que la BV resultó ser un entrenamiento pertinente para afrontar y transformar las condiciones emotivas que se vivieron durante el confinamiento, desde un nivel personal que dimensiona la potencia que tiene el comportamiento emotivo para sí mismo, con otros y sus entornos.

CONSIDERACIONES FINALES

Luego del recorrido por estos planteamientos es posible asegurar que la participación en el proceso ritual denominado Búsqueda de Visión, efectivamente influyó en la forma de admitir el confinamiento por la pandemia, de manera primordial en la salud emocional de los participantes y por ende de su familia e incluso la red de amigos con los que se compartió tal tránsito. Es posible plantear que el miedo, incertidumbre, tristeza y depresión son elementos anímicos comunes, tanto al ritual BV, como al encierro por la pandemia. Sin embargo, haberlos confrontado con anterioridad y de manera voluntaria mediante la conducta ritual, brindó a los participantes otro espectro de capacidades para

trazar trayectorias de recuperación y resiliencia que se extendieron a núcleos sociales cercanos e incluso se han vuelto parte del hacer cotidiano.

La recuperación de una conducta ritual que establezca trayectorias de educación espiritual favorece sobremanera las dinámicas de relación social, al trastocar las disposiciones emotivas de la persona y contribuir en que asuma responsablemente esa emotividad, así como las formas de comunicarla y compartirla. Es posible decir que la formación ritual y por tanto espiritual propiciada por la BV brinda, no solo otra significación, sino potencia la transformación de lo que se vive, se padece o se goza. Tal educación espiritual revela cómo las afecciones emotivas son resultado de un aprendizaje social y personal, que se puede compartir desde la experiencia ritual vivencial, desde donde el ser humano avanza en la manera como entiende el mundo, asume la cultura, comprende su vida (Palacio, 2015) y comparte esas experiencias.

La prenoción planteada para este trabajo se sustenta al reconocer en la narrativa de los participantes de la BV, que tal experiencia les permitió encontrar maneras integrales de transitar el confinamiento actual y con ello plantear una trayectoria resiliente debido a que la experiencia vivida en el ritual se abre a un espectro de tolerancia más amplio en circunstancias emergentes. Ello no implica que quienes no participan del ritual no hayan podido encontrar sus maneras de sobreponerse o que sólo la participación de la BV permita desencadenar elementos resilientes, sino sólo que el ritual fortalece factores internos y externos para hacer frente a situaciones potencialmente traumáticas.

Finalmente, es posible concluir que la recuperación de prácticas rituales, a través de la vivencia promueve el bienestar emocional y espiritual. Actividades como el ayuno, el aislamiento, la soledad y el silencio, dentro de ese contexto espiritual, crean, potencian y fortalecen la conciencia comunitaria, a la vez que disminuyen el deseo excesivo de consumos interminables (Ochoa, et al., 2019). En otras palabras, y en torno a lo que Han (2020) plantea, los rituales generan una comunidad de resonancia multidireccional armónica que dirige hacia lo trascendental, el tiempo, la eternidad, pero también a los seres humanos, la comunidad, la naturaleza e incluso se extiende hasta las cosas mismas. Todo entra en una extensión fraterna en la que se plantea de mejores maneras el padecer emocional humano.

En definitiva, recuperar la atención en la salud emocional, desde el aspecto ritual, permite potenciar la capacidad de vivir los sentimientos que afloran en situaciones de riesgo con un equipaje psíquico (Talarn, 2007) cuyos artículos, herramientas e interacciones, ayudan a encarar las inevitables frustraciones de la vida, dado que tales relaciones afectivas, desde su fortaleza, sostienen al sujeto. Sin embargo, para propiciar o enriquecer tales relaciones es necesaria la condición espiritual, pues mediante ella se consigue una visión integral del ser humano, desde su ser, su acción y su pasión, con experiencias de vida que sitúan de vuelta al ser humano en su condición emotiva-social.

REFERENCIAS

- Basso, K. H. (1970). To give up on Words: Silence. Western Apache Culture. *Southwestern Journal of Anthropology*. 26(3), 213-230.
- Beck, U. y Rey, J. A. (2002). *La sociedad del riesgo global*. Siglo XXI.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. 11(3), 125-146.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedía.isa*, 1-13. <https://idus.us.es/handle/11441/47752>
- Bianchi, R. (2008). *Espiritualidad y práctica clínica* [Ponencia]. Jornada anual del Capítulo de Psiquiatría y Espiritualidad.
- Colodro, M. (2004). *El silencio en la palabra. Aproximaciones a lo innombrable*. Siglo XXI.
- Damasio, A. (2009). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica.
- Greimas, A. J., y Fontanille, J. (1994). *Semiótica de las pasiones: de los estados de cosas a los estados de ánimo*. Siglo XXI.
- Han, B. (2020). *La desaparición de los rituales: una topología del presente*. Herder Editorial.
- Hurtado, E., Losardo, R.J. y Bianchi, R.I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1), 18-25.
- Köhler, A. (2017). *El tiempo regalado. Un ensayo sobre la espera*. Libros del Asteroide.
- Mancini, F. (2016). Emociones en riesgo: miedo, vergüenza y culpa en tiempos de incertidumbre laboral. En Ariza, M. (coord.), *Emociones, afectos y sociología. Diálogos desde la investigación social y la interdisciplina*. UNAM. http://ru.iis sociales.unam.mx/bitstream/IIS/5233/4/emociones_afectosc.pdf
- Ochoa Rivera, T., Escalante Izeta, E. I., Méndez Montoya, Á. F., López Teros, M. T. y Gamboa Meléndez, M. A. (2019). El papel del ayuno en el bienestar integral de la persona. *Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinarias*, 7(1), 129-144. http://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/2933/LTMT_Art_04.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV*. <https://www.who.int/es>
- Palacio, C.J. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*. 42(98), 459-481.
- Ramírez, J.L. (1992). El significado del silencio y el silencio del significado [Ponencia]. Seminario de Antropología de la conducta. En Castilla del Pino Carlos (compilador). *El silencio*. Alianza Editorial. <http://www.ub.edu/geocrit/silencio.htm>

Román, M. T. (2012). Reflexiones sobre el silencio y el lenguaje a la luz de oriente y occidente. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, 56, 53-65.
<https://revistas.um.es/daimon/article/view/147341>

Talarn, A. (Ed.). (2007). *Globalización y salud mental*. Herder.

Uribe, S. y Henao N. (2015). *La inteligencia emocional en la toma de decisiones* [Tesis de pregrado]. Universidad EAFIT.
https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/8693/Sebastian_UribeChinkovsky_Natalia_HenaoCadavid_2015.pdf;jsessionid=6B18DD459AFB6D525DFAEDFF1B984C63?sequence=2