

Los desafíos de la psicología para la construcción de nuevos paradigmas y responder a problemas emergentes pandémicos

The challenges of psychology for the construction of new paradigms and responding to emerging pandemic problems

Os desafios da psicologia na construção de novos paradigmas e na resposta a problemas pandémicos emergentes

Les défis de la psychologie pour la construction de nouveaux paradigmes et répondre aux problèmes pandémiques émergents

 **Irene M Puertas Ruiz**
irenepuertasruizsalud@gmail.com

Universidad De La Salle – San José, Costa Rica



Depósito Legal pp197602651252
ISSN: 0435 - 026X
Depósito Legal digital DC2018001050
ISSN: 2959-1872
N° 46 Año 2023

Recibido: 27 de abril 2023 / Aprobado: 04 de mayo 2023 / Publicado: 23 de julio 2023

RESUMEN

La psicología hoy más que antes tiene el reto de existir en una sociedad inmersa en un entorno inestable y de incertidumbre. Exploraciones de grandes alcances aseguran nuevas posibilidades como la neurociencia, la física cuántica, la medicina y la informática; en contraste con las guerras y enfermedades pandémicas invitan a los estudiosos en el comportamiento humano a construir nuevos paradigmas que den respuestas y soluciones a los altos niveles de suicidio, vacío existencial, postpandemia, salud mental, farmacodependencia y violencia, entre otros. El presente artículo se orientó desde la epistemología a mostrar rutas que la psicología como ciencia ha brindado al conocimiento del ser humano. Para este recorrido se revisaron diversos enfoques, documentos y análisis de planteamientos teóricos; todo ello con el fin de asumir una nueva mirada que permite comprender a las personas como seres relacionales dentro de una dinámica bio-psico-social-espiritual-cosmológica y de esa forma encontrar nuevas posibilidades para lograr niveles de bienestar satisfactorios.

Palabras clave: Enfoques, Modelo, Paradigma, Holístico, Espiritual

ABSTRACT

Psychology today more than before has the challenge of existing in a society immersed in an unstable and uncertain environment. Far-reaching explorations ensure new possibilities such as neuroscience, quantum physics, medicine and informatics; In contrast to wars and pandemic diseases, they invite scholars of human behavior to build new paradigms that provide answers and solutions to high levels of suicide, existential emptiness, post-pandemic, mental health, drug addiction, and violence, among others. This article is oriented from epistemology to show routes that psychology as a science has provided to the knowledge of the human being. For this tour, various approaches, documents and analyses of theoretical approaches were reviewed; all this in order to assume a new look that allows us to understand people as relational beings within a bio-psycho-social-spiritual-cosmological dynamic and thus find new possibilities to achieve satisfactory levels of well-being.

Key words: *Approaches, Model, Paradigm, Holistic, Spiritual*

RESUMO

A psicologia é hoje mais do que nunca desafiada a existir numa sociedade imersa num ambiente instável e incerto. Explorações de longo alcance garantem novas possibilidades como a neurociência, a física quântica, a medicina e a informática; em contraste com as guerras e as pandemias, convidam os estudiosos do comportamento humano a construir novos paradigmas que forneçam respostas e soluções para os altos índices de suicídio, vazio existencial, pós-pandemia, saúde mental, drogadição e violência, entre outros. Este artigo foi orientado a partir da epistemologia para mostrar percursos que a psicologia como ciência tem oferecido ao conhecimento do ser humano. Para este percurso foram revistas várias abordagens, documentos e análises de enfoques teóricos, tudo com o objectivo de dar um novo olhar que nos permita compreender as pessoas como seres relacionais dentro de uma dinâmica bio-psyco-social-espiritual-cosmológica e assim encontrar novas possibilidades de alcançar níveis satisfatórios de bem-estar.

Palavras-chave: *Abordagens, Modelo, Paradigma, Holístico, Espiritual*

RÉSUMÉ

La psychologie aujourd'hui plus qu'avant a le défi d'exister dans une société plongée dans un environnement instable et incertain. Des explorations de grande envergure garantissent de nouvelles possibilités telles que les neurosciences, la physique quantique, la médecine et l'informatique; Contrairement aux guerres et aux maladies pandémiques, ils invitent les spécialistes du comportement humain à construire de nouveaux paradigmes qui fournissent des réponses et des solutions aux niveaux élevés de suicide, de vide existentiel, de post-pandémie, de santé mentale, de toxicomanie et de violence, entre autres. Cet article est orienté à partir de l'épistémologie pour montrer les

voies que la psychologie en tant que science a fournies à la connaissance de l'être humain. Pour cette tournée, différentes approches, documents et analyses d'approches théoriques ont été passés en revue; tout cela afin d'assumer un nouveau regard qui nous permet de comprendre les personnes comme des êtres relationnels dans une dynamique bio-psycho-sociale-spirituelle-cosmologique et ainsi trouver de nouvelles possibilités pour atteindre des niveaux de bien-être satisfaisants.

Mots-clés: *Approches, Modèle, Paradigme, Holistique, Spirituel*

INTRODUCCIÓN

Desde sus inicios la psicología como ciencia parte del paradigma mecanicista, planteado por Descartes, lo cual cambia a mitad del siglo XIX por una sobre intelectualización e hiperracionalización lo cual permitió que se generara considerable información nueva, aprobando el abandono por parte de los psicólogos de esa época de esa primera base. No obstante, del postulado materialista se fundamenta el mecanicista que durante décadas influyó dando lugar a poderosas escuelas como el conductismo y cognitivismo. El propósito del conductismo según Watson consistió en abandonar el concepto de conciencia, ya que el mismo es considerado inútil e imperfecto como vestigio de una supersticiosa creencia medieval en el alma.

Consecuentemente, el conductismo afirma que el cuerpo del ser humano es la única realidad humana, la mente y sus trampas deben eliminarse de la ciencia. Para Watson, fundador del conductismo, tan sólo la conducta y no la conciencia es el sujeto propio de la materia en psicología, aseverando que para que la psicología pueda ser científica deberá hacerse materialista, mecanicista, determinista y objetiva. Suponer lo espiritual es abrirse a la mística y la magia. Fue por ello, que el primer paso para una psicología científica fue eliminar de su vocabulario términos subjetivos tales como sensación, percepción, imagen, deseo, propósito, pensamiento y emoción. Así la personalidad no es más que un sistema de reacciones estudiables por los métodos positivos de la ciencia. El conductismo parte de la base del conocimiento exacto, la ciencia siempre ha estrechado ansiosamente las manos al pensamiento cuantitativo.

En esta misma línea, Skinner afirma que tanto los seres humanos como los animales son máquinas cuya actividad está limitada a respuestas condicionadas por los

estímulos del medio. Esta psicología newtoniana es una sin conciencia, que reduce todo comportamiento a secuencias mecánicas y condicionadas que refleja la cultura inmersa en una tecnología manipuladora para tan sólo ejercer dominio y control (Golas 2003).

Por su parte, el modelo freudiano del psicoanálisis clásico, nacido a principios del siglo XIX, se originó en el ámbito de la psiquiatría. Época en la cual, los psiquiatras se inclinaban por insinuar causas orgánicas en todas las perturbaciones mentales. Donde Freud viene a romper ese esquema, pues desarrolló la teoría del inconsciente como fuente de fuerzas ocultas que constituyen el verdadero motor de las acciones humanas, donde la vida psíquica se desarrolla en una lucha constante entre dos centros: el yo consciente que nutre la moral y la aprobación social y, por otra parte, lo inconsciente o libido que esconde deseos sexuales del yo en ocasiones desconocidos o incluso rechazados, y es que el propósito final del psicoanálisis según Walsh (2014) es reemplazar lo irracional del Ello con la razón del Ego y para eso recurre a la revisión analítica de acontecimientos que puedan aportar un mapa racional a la personalidad humana (Maslow et. al., 2014).

Además, la filosofía fenomenológica es uno de los fundamentos de la psicología humanista existencial de la cual se desprenden otras corrientes psicológicas más aterrizadas en el sujeto, la existencia y la importancia de lo que va más allá del cuerpo. Como por ejemplo el existencialismo, siendo una corriente filosófica y literaria orientada al análisis de la existencia humana, hace énfasis en los principios de libertad y responsabilidad individual, aunado al análisis de fenómenos independientes, por lo que tiene fuerte influencia de la fenomenología, al tomar elementos para construir una filosofía basada en la existencia.

Es de todas estas corrientes que surgen con el transcurso de los años posturas como la holística, la neurociencia y hasta la propuesta de una inteligencia espiritual la cual es considerada como aquel potencial intrínseco en todo sujeto y el medio con que pueda curar como apunta Zohar (2001), donde se abarca un todo desde la complejidad, la cosmología que profundiza en el universo/ orígenes y por último la espiritualidad se basa en creencias y su repercusión en el ser humano, que le permitan dar respuesta a la problemática compleja en la actualidad, donde surgen preguntas para esta revisión sistemática, como ¿Cuál pudiera ser un enfoque emergente complejo para abordar la

realidad postpandémicos?, ¿Cuáles características metodológicas tendría este enfoque desde la complejidad? Y por último ¿Cuáles epistemológicas?

Entonces, a partir de un método histórico que da cuenta del número de estudios y textos se presentará una tabla con los diversos paradigmas y representantes de la psicología, para hacer un recorrido por los principales aportes de cada uno de ellos, la forma en que, a su vez desde miradas distintas buscan adentrarse en la complejidad del sujeto, y las formas en que estos rebuscan para hacerle frente a los avatares de la vida, del mundo y ahora por qué no, la postpandemia.

UN LARGO RECORRIDO Y VARIOS CAMINOS

*“Nadie se baña dos veces en el mismo río”
Heráclito*

La psicología inicia su andar de forma más clara en los años de 1800 con Kant y la “crítica de la razón pura”, cuando empieza a hablarse de la mente, luego de estructuras mentales y por último a conductas observables y fenómenos de la conciencia. Ya para los años 1900 comienza a sumergirse dentro de un planteamiento modernista, en el que se tornaba imprescindible el probar, demostrar, palpar, como si lo psicológico se viera, o se pudiera dar cuenta de alguna forma tangible de eso que llaman psique; es de aquí de donde surge la creación de los primeros controles a las personas con enfermedades mentales, la necesidad de enclaustrar en centros especializados llamados “manicomios” darles un seguimiento y control diario.

Como lo mencionó Foucault (2006) en su texto Vigilar y Castigar, cuando habla de los lugares aislados, vigilados, que la mayor parte del tiempo las personas fueron ubicadas en un solo punto, o lugar afianzado, porque hasta lo más mínimo se controla, se registra de forma detallada a través de la escritura, que permite de alguna forma unir los puntos de actos y vigilancia, donde hay un poder ejercido en todos los campos, desde una jerarquía establecida a priori, en el que el sujeto enfermo está en el último escalón y, por tanto, en todo momento está custodiado, perseguido, como enfermo que es, y por lo cual amerita ese trato, por haberse salido de lo “normal”.

Es que todo este pensamiento, acomodado a la necesidad de demostrar o palpar la psique humana, esa hambre imperiosa de demostrar su existencia, o al menos visualizarla en una resonancia, a ese mecanicismo lo único que buscaba era una “cura”, dice Martínez (2018) para aquellas personas que tienen que llorar a medias, escondiendo las lágrimas, porque hasta se crearon máquinas que hurtan la vida, dejando esas almas hasta sin nombre, en meros escombros.

Esta corriente mecanicista abarcó las primeras iniciaciones de la psicología, en parte arrastrada por influencias de Descartes, donde el diagnóstico, los controles y el surgimiento de algunas máquinas instrumentales aplicables a esta ciencia, aunado a la farmacología formaron un combo que permitió lograr como explica Foucault (2006) el auge de una gran cantidad de técnicas e instituciones que se dedicaron a cuantificar, manipular para curar a todas aquellas personas consideradas como “anormales”, permitiendo a su vez, implementar dispositivos disciplinarios que infringían miedo a que eso a-normal se propagara. Entonces los medios de control, eran una forma de poder que en los tiempos actuales son de utilidad para tratar lo que se torna anormal, para así distinguirlo, curarlo o modificarlo.

Sin embargo, con el transcurso del tiempo se llega a una nueva etapa donde la psicología se disuade por descubrir estructuras elementales de la mente, la percepción e imaginación, a través de la introspección experimental, y todos aquellos procesos que permitieron percibir, tener emociones y la forma de pensar se transfigura; empiezan a darse los primeros pasos y alejarse de aquel concepto hombre – máquina, se rompió el patrón de años y se incursionó en algo novedoso.

Ya para 1895 se descubren las estructuras complejas de la mente y el proceso de maduración psíquica de la persona, empiezan a adentrarse en un mundo ya no basado en el cuerpo, sino en algo que va más allá de lo palpable, de lo medible, para emprenderse en hablar de temas como la personalidad, la motivación, la afectividad, todo esto alcanzado a través de la asociación libre, los sueños y la introspección que el psicoanálisis desarrolla a través de estructuras dinámicas en los que influyen factores conscientes e inconscientes.

No obstante y a pesar de sus múltiples críticas, como explica Dicaprio (1989), fue el

psicoanálisis o la terapia a partir de la conversación continúa utilizándose hasta el día de hoy, porque si bien es cierto Freud sostuvo ideas que fueron posteriormente modificadas por otros psicoanalistas como Lacan, algunos de sus principales conceptos sobre la psicología son al día de hoy válidos, y sus aportes a esta ciencia son invaluable, de hecho Freud sigue siendo un referente en múltiples temas y cuando de psicología se trata, en la mayoría de los casos, es el primero en ser mencionado. Como se puede observar en la tabla 1 adjunto sobre las “Corrientes de la psicología”, muchos años después, a inicios de 1912 surgen dos grandes corrientes, el conductismo y la Gestalt.

Tabla 1

Corrientes de la Psicología

CORRIENTES	POSTULADOS	AUTORES	PERIODO
Mecanicismo	La mente, un órgano más del cuerpo, visión racionalista, ciencia pura	Descartes	Siglo XVIII
Estructuralismo	Funciones de la mente, pensamiento, inteligencia, memoria, conciencia y comprensión	Wilhelm Wundt	1879
Psicodinámica y psicoanálisis	Patología como alternativa de las relaciones entre las fuerzas psicológicas que actúan en el individuo	Freud, Jung, Alfred Adler	1895
Gestalt	Experiencias personales vividas en cada momento	Frederick Perls	1912
Conductismo	Reforzar comportamientos considerados positivos y eliminar los negativos	Ivan Pavlov, Skinner	1912
Cognitivismo	Estudia procesos cognitivos como la percepción, memoria, razonamiento, lenguaje.	Jerome Bruner, Fritz Heider, George Kelly	1960
Humanista	El hombre es positivo y con derecho a la autodeterminación, el hombre como centro de estudio a nivel global.	Maslow, Rogers	1950
Palo Alto	La familia es un sistema y cada miembro es el síntoma que señala la disfunción del sistema.	Gregory Batenson, Paul Watzlawick	1959
Multidimensional	La psicología multidimensional parte de la vinculación mente-cuerpo-alma, busca trabajar en todos los planos del Ser humano	Howard Gardner	1979

El estructuralismo nace a principio del siglo XX, se basa en detallar la estructura mental, como objetivo de estudio. Por lo tanto, la psicología busca el análisis de la conciencia a través de sus componentes elementales y el modo en que estos se entretrejen; para esta corriente dichos elementos son medibles dentro del comportamiento y ambiente en que se desenvuelve el sujeto, su mayor exponente fue Wilhelm Wundt, quien estudió por muchos años los fenómenos que les acontecen a los sujetos en su entorno y las repercusiones que eso implica en la vida del mismo.

El conductismo por su parte se distinguió por basarse en las conductas observables y en cómo modificarlas por medio del condicionamiento; en este tema el psicólogo Iván Pávlov dio grandes aportes que en los tiempos presentes son de aplicación, en la actualidad el consumismo no es una casualidad, las personas priorizan viajes, tecnología y autos; estas necesidades superfluas son contrapuestas a la salud, estando condicionados a consumir a tal punto que la persona hasta se olvida de sí mismo. Esta corriente irrumpió en otros temas como el aprendizaje, donde consideraba que la mente era irrelevante para una verdadera psicología científica, el sujeto se reducía a una máquina que aprende conductas observables, medibles y cuantificables.



Gradualmente, la psicología fue avanzando de un pensamiento mecanicista a uno que va más allá del cuerpo, porque en sus inicios, los aconteceres psicológicos eran vistos como indica Unamuno (1664) un padecimiento o mal formación del cuerpo, un órgano que se desbalancea, quebrantando la normalidad y hace que todos los elementos que en algún momento estaban sincronizados rompan esa coordinación, produciendo que lo anormal aflore e irrumpa el pánico de lo desconocido.

Por su lado, la Gestalt también surge en la misma época, tenía un enfoque menos técnico, basado en describir los fenómenos de la conciencia y las leyes que lo regula; donde prevalece principalmente la percepción, la memoria y el aprendizaje, dándole mayor énfasis a la introspección y la observación, o como sugiere Latner (1973) en su libro Fundamentos de la Gestalt en la que se centra en principios básicos que han

implicado principalmente la observación, desde una libertad en la naturaleza, de cómo fluye el cuerpo en ese entorno, a partir de una perspectiva espontánea. No se puede obviar que la naturaleza involucra al hombre y tienen una dinámica conjunta, por lo que esto permite armar una teoría de la conducta humana, partiendo de lo observado desde su entorno.

Ya para los años 1950, como se observa en la tabla 1 surge el humanismo, entre sus principales exponentes Abraham Maslow y Carl Rogers, esta corriente psicológica se enfoca en favorecer el desarrollo del ser humano como una totalidad, donde la motivación, la personalidad y la imaginación son los temas centrales; estos son factores únicos que distinguen el hombre de los animales, y el sujeto comienza a dimensionarse como un ser complejo donde no solo hay cuerpo y mente, sino que pone en la palestra que algo más está ahí, porque se debe recordar que como declara Golas (2006) la mente puede tener experiencias, y es la mente la que guarda toda esa información.

Para 1960 nace el cognitivismo, con Albert Ellis y George Kelly entre sus principales propulsores, esta escuela psicológica se basa en describir estructuras y procesos mentales, establecidos principalmente en la memoria, el razonamiento y la percepción, aunque utilizaron métodos experimentales, desarrollaron terapias muy exitosas en las que se pueden citar: los debates, las tareas para realizar en casa y el entrenamiento de habilidades especiales. Pues consideraban que la mente era un procesador de información, donde según Golas (2006) la mente es una computadora como un disco duro donde no hay computación sin representación, y no hay individuo sin mente.

También surge la escuela de Palo Alto, su postulado básico es considerar a la familia como un sistema y al miembro como síntoma que señala la disfunción del sistema en el que se desarrolla o vive, porque como revela Strauss (1973), el problema fundamental que existe entre la relación individuo y grupo, es que el sujeto no solo es parte de otros seres humanos sino de un ecosistema donde otros actores convergen.

En consecuencia, y retomando todo el recorrido realizado hasta el momento y todos los aportes elaborados por cada una de las escuelas, es que surge la psicología multidimensional ya en 1979 con su principal exponente Gardner, busca superar las dicotomías planteadas por todos los enfoques anteriores, y procura ampliar la gama de

proposiciones en torno a la explicación de la conducta humana. Permitted a more open orientation, because it generates flexible and creative responses to the diversity of human problems in the present.

It is necessary to focus according to multidimensionality in the influential and cosmographic, with openness to flexibility, so that a character interdependent, because the conscience is not limited by space or time, the secret lies in confidence in oneself, and to believe with certainty in the existence of the self, or as Chidvilasananda (1996), when there is security, this opens the path of the spiritual journey.

On the other hand, in the present it advances with greater speed with the emergence of neuroscience; which covers multiple fields of the human mind that were not discovered before, for this they are doing experiments on the power of thought, beliefs and above all the effect of meditation. Dicaprio (1989) is a scientist who is breaking paradigms in this area and has carried out multiple experiments, managing to demonstrate that at the moment when people enter deep meditation, the brain produces what is called high frequency beta waves, which are related to ecstasy, tranquility and concentration. People who are capable of getting away from external stimuli and manage to concentrate, reach a point where they have access to gamma waves.

Those moments of great meditation, reduce the heart rate, minimize breathing, there is an insurmountable relaxation, where the pulses of the brain waves change, all these scientific tests, are giving valid, measurable and quantifiable results, that these types of practices give good results, at the same time they allow psychology to be more scientific, and everything that for many years was called miracle, enigmatic and magical; in reality has an explanation, scientific, that shows how the psyche affects the body; for its part, the scientist McTaggart (2011) managed to evidence that meditation alters brain waves, even in novices or recent practitioners, and those who had started their practice just a few weeks ago, showed greater activation of the parts of the brain in charge of happy memories in addition to developing a better immune response to the

enfermedades.

Esto lleva a reflexionar, como el cientificismo llevó a la psicología a un plano mecánico, a una visión dualista, eliminando por completo el potencial humano y entre otras cosas su capacidad espiritual, la cual se va a entender como aquella cualidad que distingue y caracteriza a los seres humanos por tener la capacidad de transformar procesos conscientes y meta conscientes que completan al sujeto y lo hacen sentir bien. Todo esto llevándolo a un contentamiento de aquellas necesidades que pareciera su entorno familiar y social no logran satisfacer, pero de alguna manera, lo espiritual, lo que va más allá de lo explicable, si logra. Es que libertad absoluta, trasmuta el cuerpo y el tiempo, da libertad absoluta que permite al ser humano superar limitaciones, obstáculos y alcanzar metas inimaginables, porque es algo que como apunta Chidvilasananda (1996) está más allá de los sentidos, de la mente, del intelecto, de los cinco sentidos de la percepción, o sea más allá de todo.

En tiempos de postpandemia, donde lo inimaginable sucede, la muerte coquetea irreverente por las calles y la desesperanza acompaña este prosegir; aún se puede plantear un cambio, que sane la tierra a través del sujeto, pero esa sanación implica nuevas formas de estar, de relacionarse, de interactuar consigo mismo, con otros y con todo, donde prevalezca la armonía, a través de un sujeto integral que lo permita, porque si las personas no sacan tiempo para el reencuentro con la parte interna, su interior, lo cual permite llegar a niveles muy altos de conciencia ¿qué sentido tiene nada más comer, dormir y vivir? Si no se decide tomar tiempo para el crecimiento espiritual, porque no solo el cuerpo hay que nutrir, el espíritu también se sustenta.

Por lo tanto, el primer paso que se debe dar, es reconocer la necesidad que como sociedad se tiene; la postpandemia no solo deja enseñanza en la vulnerabilidad de la vida, la complejidad de un virus, las transformaciones sociales y de producción, permitió ir más lejos y se tomó conciencia en la necesidad de que somos individuos, sí, pero en cadena, lo que significa que -lo que le pase a uno afecta a otro- (cambio climático, riqueza mal distribuida, escasez de alimentos/ agua, guerras - virus).

En la actualidad, si de algo se está seguro es de contar con el conocimiento necesario para hacerle frente a estos tiempos postpandemia, pero se requiere de una

decisión, que involucre a todos los humanos, porque a pesar de que todos transitan en un solo mundo con caminos desiguales, es compromiso de los sujetos darse cuenta de que todas las amenazas que lo envuelven, en cierto sentido, como un padecimiento de enfermedad en la cultura en la que se vive; y en lo espiritual aún es más insondable, ya que el ser humano está sumido cada vez más en un consumismo vacío, sin valores y dentro de un sistema socio-político-económico pensado solo para unos pocos, es necesario generar un punto de quiebre y cambiar el rumbo.

Freud decía que cada época, cada cultura tenía su forma de mal-estar y el sujeto buscará la forma de lidiar con ella; la actualidad está ensombrecida por la postpandemia, con una espiritualidad nula, una pobreza arraigada en la mayoría de las personas, un sistema político poco claro y una sociedad en estado de pánico. Ante este panorama, ¿cuál sería la ruta a seguir? Se puede olvidar que la persona es un ser integral, y que lo espiritual viene a llenar campos que otras ciencias, otros saberes no llenan. De hecho, ya cada vez es más a la vista científica, esta necesidad espiritual y no por casualidad ya en 1940 Pignolini habló de una nueva construcción de conocimiento donde se logra integrar lo espiritual.

Al abrir la perspectiva hacia nuevos horizontes, a concepciones más francas, más inclusivas e integrales, es ahí donde hay que enrumbarse porque como dice Golas (2006), la función básica del ser humano es expandirse para recibir y contraerse para aplicar lo recibido, porque los seres humanos expandidos son permeables, y los seres contraídos son cerrados e impermeables, es que como explica Zohar (2001) los objetos, el ser y cuerpo están fusionados por un centro permeable que no se puede ver, pero sí sentir. De tal modo, cada uno de los individuos son capaces de aparecer como espacio, energía o masa dependiendo del grado de esparcimiento o encogimiento, donde las vibraciones emitidas por cada sujeto alteran expandiendo y contrayendo el espacio en el universo.

Como declara Golas (2006), hay que expandirse, para lograr permearse, pues el sujeto es energía que fluye y circula, completando faltas, necesidades que lo físico, el mundo, el otro no completa, el objetivo es en última instancia, volver a despertar el espíritu y desarrollar un hondo sentido de la compasión, con capacidad de identificarse

con la alegría y el sufrimiento de todas las criaturas de la Tierra. Esto implica vivir en un nivel existencial más profundo y rico del que no es común en la mayor parte de las sociedades modernas.

La postpandemia dejó al ser humano, navegando por un mundo que está hipercomunicado, pero al mismo tiempo aislado, donde cada quien está enajenado en su mismidad, el problema es que según Unamuno (1964) el hombre ambiciona ser amado, o, lo que es igual, ansía ser compadecido. El hombre quiere que se sientan, se compartan sus penas y sus dolores, pero esto no se está sucediendo, se lleva a un mal-estar generalizado de pánico.

Es por ello, que una vez más es necesario retomar la cosmología, la cual ha sido objeto de estudio y observación desde muchos años atrás, cuando en la antigüedad buscaba respuestas a situaciones diarias de aquellos tiempos como: las fases de la luna, eclipses, estaciones climáticas, entre otros. Hay que conmemorar que la cosmología es una ciencia que estudia la composición, evolución y propiedades del universo, con la intención de comprender el origen y evolución del mismo. Este concepto fue utilizado por primera vez en 1730 por Christian Wolff, no obstante, ha sufrido evoluciones con los avances científicos / filosóficos. Aristóteles se impuso por más de dos mil años afirmando que la tierra era el centro del universo.

Para otros autores como Peri Giglio (2021) la cosmología es el símbolo, el programa de una civilización, normalmente mejor vista desde fuera que por sus miembros por dentro, para quienes todo es tan normal y natural como el aire que respiran. Una civilización es una macro cultura, que se extiende en espacio y tiempo; es que todas las culturas, desde sus inicios, han tenido relación e intriga por el cosmos, llegando a la conclusión de que todo está interrelacionado, por tanto, todo acto tiene una consecuencia.

La cosmología lleva a replantear que en la actualidad lo que se requiere es tranquilizar la mente para tener control de la vida, de los pensamientos y regular el cuerpo. ¿Cómo hacer esto en un mundo tan agitado en el que se vive? Para esto es necesario partir desde lo que dice Peri Giglio (2021) cuando expone que el hombre es lo que pretenda, entonces la meta radica en formatear la mente y reprogramarla con información positiva, en este sentido se habla del principio, guía, aforismo, convicción o

pasión que pueda suministrar sentido y orientación en la toma de decisiones, y la vida en general. Algo que sirva de brújula o ruta, algo que llene lo que está más allá de lo corporal. Por lo tanto, en la coyuntura actual, se están sumergidos en una serie de creencias que han sido impuestas desde que se nace y no por casualidad, el mal-estar actual de incertidumbre, se transporta a una inmovilización o paralización generalizada, mientras unos pocos actúan como entes controladores (políticos, gobiernos, grandes empresarios)

Entonces se debe partir de que lo primero que hay que hacer, es reconocer que, para cambiar, se debe de empezar por darse cuenta de que las creencias son una opción, puede ser elegida por dogmas que restringen o las que se elige. Lo principal sería ser conscientes del ambiente que les rodea, empezar a darle valor tanto a los grandes como a los pequeños acontecimientos que enriquecen la vida, establecer mentalmente experiencias futuras positivas como si ya estuvieran sucediendo, imaginando vivir como se desee, ahí radica el éxito.

Para llegar a un punto de tranquilizar la mente formateada dirían los informáticos, esto permitiría de paso enfocar la vida, dirigir los pensamientos, precisar un futuro y a todo eso se puede llegar mediante la meditación. Esta admite de forma consciente modificar la respiración, la concentración y las palpitations del corazón, embarcándose en la profundidad de la tranquilidad y la reflexión absoluta, para llegar a la calma que se requiere. Es a través de la neurociencia, donde se demuestra que influye en las conexiones cerebrales, repercutiendo en la buena salud física y mental, mejorando la salud emocional y sistema inmune.

Lo significativo es reconocer que la meditación utiliza técnicas, para inducir al sujeto a estados de relajación, autoconocimiento y espiritualidad. Se fundamenta en encauzar el pensamiento, concentrarse o llegar a una reflexión profunda con una esperanza de fondo. La psicología en la actualidad la utiliza para generar cambios ante situaciones diversas tales como ataques de pánico, estrés, ansiedad entre otros (Puente, 2009). A través de ella se evoca un efecto de calma, paz y equilibrio que sosiega la mente y la salud general.

Lo importante de la meditación o por qué no de la oración, es que, al terminar la sensación se mantiene, generando calma mental y por ende apacigua las afecciones

del cuerpo. De hecho, algunos de sus beneficios es permitir tener una nueva perspectiva del estrés o de lo que lo provoca, aumenta la conciencia, ubicándose en el hoy y ahora, aumentala imaginación y amplía la paciencia. Además, baja la frecuencia cardiaca y arterial, mejora el sueño.

Las ciencias en occidente habían dejado de lado, hasta hace muy poco tiempo su atención hacia teorías espirituales, no obstante, con el paso de los años y los resultados emanados es que cada vez se vuelven más importantes, de esta forma que la espiritualidad y el cuerpo converjan en un punto sin retorno, de algo que siempre estuvo ahí, de algo que sí consideraron otras culturas como el Budismo, porque como explica Golas (2006) hay una bienaventuranza dentro y alrededor del ser humano ahora mismo, y para hacer uso de esto no es necesario nada extraordinario por hacer, ni siquiera volver a ver hacia otro lugar, lo único es adentrarse a la bondad de todo lo que hay alrededor, y ser capaces de ver y sentir, y si se es capaz siquiera de pensar que esto puede suceder en cada persona y no se quiere intentar, por lo menos entonces ser pacientes en todo momento y confiar en que se volverá como retorno. Todo esto permite explicar que tanto los paradigmas clásicos, como los emergentes, hasta llegar a las épocas contemporáneas, han venido a ofrecer diferentes posibilidades para comprender al ser humano en toda su multidimensionalidad.

Trascender a través de la meditación, es algo que supera la razón, son realidades encaminadas a desarrollarse para llevar a otro nivel de crecimiento no físico, sino espiritual. Tradicionalmente, este tema se ha relacionado con lo religioso, no obstante, en la actualidad se ve como parte de la competitividad del ser humano o como una inteligencia espiritual, esto no es únicamente derecho de las religiones que se profesan en el mundo, es un derecho de todo ser humano. Esta inteligencia espiritual está vinculada entre espíritu y cuerpo, ocupando de la trascendencia, lo sagrado de las buenas acciones, los comportamientos ejemplares como el perdón, amor, humildad, lealtad, compasión, paciencia, y en el fondo es llegar a la conclusión de que somos parte de un todo.

Para alcanzar a esto unos lo hacen meditando, otros orando, otros ayudando, otros ayunando; entonces esto se puede resumir diciendo que lo espiritual debe estar inmerso

dentro de un cuerpo que por muchos años se pensaba solo, pero ahora hay que darse cuenta de que las creencias, la familia, los valores que también son importantes.

A MANERA DE CIERRE

El camino más seguro para los problemas emergentes pandémicos de los tiempos actuales, es la espiritualidad, alcanzados a través de la meditación. Esto llevará a un reencuentro con la esencia del sujeto, alcanzando lo que quiere ser, sintiendo tranquilidad y amor. Es a través de ella que el ser humano logra desarrollarse y expandirse a niveles que superan el cuerpo. La postpandemia es una coyuntura para reconocer que es necesario revisar las bases que como cultura sostienen a la persona y el rumbo que se debe tomar para abrir un proceso de re-humanización. ¿Y cómo lograr esa rehumanización?, es por medio de la meditación la cual se puede proyectar hacia los otros con amor y el otro se nutre de eso que se da y se vuelverecíproco, interiorizando una totalidad holística-espiritual y cosmológica.

Holístico porque abarca la unificación de un todo cuerpo -espíritu, lo espiritual que da plenitud en todos los espacios donde el cuerpo no alcanza y cosmología porque implica las leyes generales y la evolución del mismo que es capaz de unir al hombre con el universo en general, y la forma en que estos convergen de manera armoniosa y recíproca. La tendencia de los nuevos paradigmas emergentes transpersonales que puedan responder a la postpandemia implica necesariamente integrar las visiones de oriente - occidente y trascender ambas. No se trata de rechazar el método científico, lo que se necesita es integrar ciencia-espiritualidad para alcanzar un mayor conocimiento de lo universal a través de una profunda investigación en lo particular es decir en la de la persona esencia.

En la actualidad, y gracias al pináculo de la neurociencia la cual avala como científico aquello que se le ha llamado espiritual, ya que el pensamiento elevado genera paz, salud y permite manejar entre otras cosas el estrés, lo cual remite a lo sugerido Zohar (2001) cuando explica que es precisamente la inteligencia espiritual el alma de la inteligencia, la cual lleva a la cura y genera completud. Por tanto, la adquisición y

desarrollo de la inteligencia espiritual es vital para un desarrollo holístico del sujeto, porque la neurociencia viene a dar sustento científico a esa conjetura, pues investigó sobre los aspectos de la conciencia más amplia, en general la neurociencia arroja gran cantidad de información que alimenta una psicología cada vez más transpersonal, más integral y completa.

CONFLICTO DE INTERESES

La autora del presente artículo declara que no existe conflicto de intereses personales, distintos a lo que propone la ética en la investigación y sus valores para su publicación.

REFERENCIAS

- Chidvilasananda, S. (1996). *El yoga de la disciplina*. México. Editorial Yoga.
- Dicaprio, N. (1989). *Teorías de la personalidad*. Argentina. McGraw Hill.
- Foucault, M. (2006). *Vigilar y Castigar: nacimiento de la prisión*. Argentina. Siglo Veintiuno. Editores.
- Golas, T. (2006). *Manual de iluminación para holgazanes*. Argentina. Cuatro vientos.
- Latner, J. (1973). *Fundamentos de la Gestalt*. Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Martínez, E. (2018). *Coaching Existencial*. Bogotá, Colombia. Editorial Sociedad para el avance de la Psicoterapia centrada en el sentido.
- Maslow, A; Dass, R; Goleman, D; Kornfield, J; Groff, S; Tart, Ch; Capra, F; Robert, T; Wilber, K; Elgin, D y Harman, W. (2014). *Más allá del Ego*. España. Editorial Kairos.
- McTaggart, L. (2011). *Experimentos de la intención*. España. Editorial Siria.
- Peri Giglio, F. (2021). *Epistemología de la espiritualidad*. España. India
- Puente, I. (2009). Psicología Transpersonal y Ciencias de la Complejidad: Un amplio horizonte interdisciplinar a explorar. *Journal of Transpersonal Research*. <https://acortar.link/PznEX4>
- Strauss, L. (1973). *Antropología Estructural*. Argentina, Buenos Aires. Editorial Eudeba.
- Unamuno, M. (1964). *Del sentido trágico de la vida*. Argentina: Biblioteca clásica y contemporánea. España. Sociedad anónima de Editorial.
- Walsh, R. y Vaughan, F. (s/f.) *Textos de psicología transpersonal*. Compilación de. Undécima edición. Barcelona. Editorial Kairós
- Zohar, D. (2001). *Inteligencia Espiritual*. España. Plaza y Janés S.A.