



Alternativas complementarias en salud mental: una mirada desde el derecho humano a la salud

STEPHANIE MORALES SÁNCHEZ

[Licenciatura en Trabajo Social por la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV). Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.]

El presente artículo tiene como objetivo explorar diversas alternativas complementarias para la atención integral de la salud mental, enfocándose especialmente en el papel fundamental que desempeña la dimensión espiritual en la vida de cada individuo, con ello propone comprender el aspecto muchas veces relegado en los enfoques convencionales, puede convertirse en un recurso valioso para alcanzar un estado de bienestar pleno, mediante el restablecimiento del equilibrio entre los componentes físico, mental, emocional, social y espiritual del ser humano. Desde esta perspectiva, se analizarán prácticas y técnicas que han sido validadas tanto por la ciencia moderna como por la medicina ancestral, entendiendo que ambas corrientes pueden coexistir de manera armónica y enriquecedora. De forma particular, se destacará la cosmovisión de los pueblos originarios, la cual contempla una comprensión holística del ser humano y su entorno, y que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de diversas enfermedades, al considerar no solo los síntomas físicos sino también las causas profundas que afectan el alma y el espíritu, de esta forma, se reconoce que el derecho a la salud mental debe contemplar una mirada inclusiva, que respete la diversidad de creencias, tradiciones y formas de vida, valorando a las medicinas tradicionales y espirituales como grandes aliadas en los procesos de cuidado y recuperación del bienestar psicoemocional de las personas.

This article aims to explore various complementary alternatives for comprehensive mental health care, focusing especially on the fundamental role that the spiritual dimension plays in the life of each individual, thereby proposing to understand the aspect often relegated in conventional approaches, can become a valuable resource to achieve a state of full well-being, by restoring balance between the physical, mental, emotional, social and spiritual components of the human being, from this perspective, practices and techniques that have been validated by both modern science and ancestral medicine will be analyzed, understanding that both currents can coexist in a harmonious and enriching way, in particular, the worldview of indigenous peoples will be highlighted, which

contemplates a holistic understanding of the human being and their environment, and has proven to be effective in the treatment of various diseases, considering not only the physical symptoms but also the underlying causes that affect the soul and spirit, in this way, it is recognized that the right to mental health must contemplate an inclusive view, which respects the diversity of beliefs, traditions and ways of life, valuing medicines traditional and spiritual as great allies in the processes of care and recovery of people's psycho-emotional well-being.

PALABRAS CLAVE: *espiritualidad, salud mental, medicina ancestral, derechos humanos, interculturalidad, holístico.*

KEYWORDS: spirituality, mental health, ancestral medicine, human rights, interculturality, holistic.

SUMARIO: I. Introducción. II. El derecho a la salud mental. III. Neurobiología. IV. Psicología transpersonal. V. La visión holística. VI. Conexión con lo espiritual. VII. El papel de la naturaleza y el entorno. VIII. Logoterapia. IX. Conclusiones. x. Referencias.

I. INTRODUCCIÓN

El presente artículo dará a conocer un análisis sobre los diferentes tipos de alternativas que existen en torno a mantener una buena salud mental, sabemos que el cuidado de la misma conlleva muchas veces un compromiso personal, que no siempre es fácil cumplirlo por muchos elementos interiores y exteriores, con ello, también analizamos la interculturalidad de cada persona, que a la vez, tendrá su propia historia de vida, en torno a una comunidad o grupo de personas donde se desarrolló desde la infancia, descubriremos que el tema de salud mental no es reconocido como algo importante que tratar, sin embargo, existen prácticas que nos ayudan a sobreponernos a ciertos procesos y circunstancias del mundo que nos rodea.

Cada comunidad cuenta con creencias religiosas y espirituales, estas nos ayudan a manejar procesos mentales muy fuertes como pueden ser algunos tipos de problemas o exigencias que aparecen a lo largo de nuestra vida, en estos casos se realiza el acercamiento a las prácticas como terapias que van desde el existencialismo y el humanismo o en muchos de los casos se inclinan al conocimiento ancestral, estas rama sirve para tratar padecimientos muy específicos como serían los desequilibrios energéticos, padecimientos del alma, trastornos espirituales, los cuales no son ajenos a los derechos humanos, pues solo la especie humana tiene estos estados intrapersonales tan complejos.

El derecho humano visto desde la óptica natural brinda una visión auténtica de nuestra propia naturaleza, ya que en todo momento está presente ese cuidado a la propia dignidad, si nos basamos en las corrientes filosóficas y éticas, sabemos que se asocia con la idea del valor en una persona, sin tomar en cuenta sus características, habilidades o circunstancias, solo su propia esencia, como bien señalaba Aristóteles, desarrollar sus propias virtudes, logrando vivir en completa armonía con su naturaleza racional.

Abordaremos también algunos autores que han dedicado sus investigaciones a estas alternativas obteniendo resultados muy efectivos en padecimientos específicos, comprendiendo y analizando la parte de la neurobiológica de cada persona desde la cultura, ya que este proceso explica cómo interactúa el cerebro en procesos químicos que dan por resultado los pensamientos, emociones, comportamientos que observamos al convivir con las demás personas de un entorno.

II. EL DERECHO A LA SALUD MENTAL

Según la OMS, este derecho es parte del derecho a la salud, así que, para tener un mayor entendimiento debemos encontrar el antecedente, el cual nace de estos derechos colectivos en la segunda generación de derechos humanos con los derechos económicos, sociales y culturales (DESC), encargados de garantizar el nivel adecuado de vida en las personas, México tiene la obligación de cumplir y respetar los DESC desde el 23 de marzo de 1981 con políticas que ofrezcan el goce de necesidades básicas como son:

Salud	La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, que no solamente se refiere a la ausencia de afecciones o enfermedades. En consecuencia, mi derecho a la salud implica gozar del acceso a los programas y políticas públicas que me permitan alcanzar el grado máximo de salud de manera que pueda vivir dignamente.
Educación	Toda persona tiene derecho a asistir a la escuela, la educación básica debe ser gratuita (en México comprende el preescolar, la primaria y la secundaria). El derecho a la educación implica además el poder aprender un oficio y continuar con los estudios de bachillerato y universidad, si así lo deseo. La educación que toda persona reciba en la escuela debe desarrollar todas sus aptitudes como ser humano y fortalecer en el respeto por los derechos humanos, la comprensión y la aceptación de las demás personas.

Vivienda	Implica que toda persona tiene derecho a contar con una vivienda que le permita desarrollarse física, emocional e intelectualmente. Esto incluye que la vivienda sea habitable, asequible, de fácil acceso, culturalmente adecuada y que los habitantes puedan mantenerla.
Cultura	Se trata de un conjunto de derechos humanos que nos permiten gozar y desarrollar nuestra cultura, participar en la vida socio-cultural y beneficiarnos de los adelantos científicos de mi comunidad, región o país.
Seguridad social	Es el conjunto de leyes, programas y acciones que realiza el gobierno de cada país, junto con la sociedad y el apoyo internacional, para proteger a las personas, cubrir sus necesidades y garantizar que vivan con dignidad y ejerzan sus derechos económicos, sociales y culturales.
Trabajo	Se trata del conjunto de derechos que me permiten elegir libremente mi empleo y cobrar un salario con el que pueda vivir dignamente y mantener a mi familia.

Fuente: SEGOB, 2018.

Después de la explicación nos situaremos en el concepto del derecho a la salud ya que, el concepto menciona “grado máximo de salud”, se refiere a la esfera biopsicosocial y espiritual de una persona, según las estadísticas recopiladas por el INEGI 2021, habla de 35 millones de personas que han experimentado alguna forma de condición depresiva en México (INEGI, 2025) con una brecha en la atención del 81 % de las personas con trastornos mentales las cuales no reciben atención adecuada (Ramos, 2024). Las reformas y políticas públicas no son suficientes para cubrir esta obligación, ahí es donde entran los diferentes conocimientos para atender a las personas, pues sería la única manera de asegurar la salud y no solo el enfoque de la ausencia de afecciones o enfermedades, la salud mental es un elemento activo de este derecho, tomando en cuenta todo lo necesario para el cumplimiento del mismo.

La salud mental en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales brinda una serie de bases a tomar en cuenta como son:

- Acceso a servicios de salud mental para todas las personas con accesibilidad a los tratamientos psicológicos o psiquiátricos sin ningún tipo de limitación social, económica o geográfica.
- Atención basada en derechos humanos con un trato digno y ético, evitando cualquier tipo de abuso o violación a sus derechos.



- La participación y autonomía para la elección de su tratamiento, así como la capacidad legal para permitir o denegar los tratamientos bajo la figura del consentimiento informado.
- La prevención y promoción de la salud mental para la prevención de los trastornos mentales, promoviendo el bienestar emocional actuando desde una etapa temprana.
- Estrategias para actuar sobre el determinante social como la discriminación, pobreza, desigualdad, violencia y exclusión social entre otros factores detonantes en el ambiente social.

La universalidad de estos derechos obliga al Estado mexicano a dar servicios de calidad tomando en cuenta las diferentes herramientas que brindan a nivel internacional, como la perspectiva de género, de interculturalidad, infancias diversas, derechos humanos y familia, todo en complemento para respetar a cada persona desde un proceso de individualidad hasta lo grupal, respetando las creencias culturales y saberes ancestrales presentes en el arquetipo que forman los pensamientos que influyen en la psique.

III. NEUROBIOLOGÍA

Un proceso neurobiológico es una combinación que implica la interacción del cerebro, con los procesos químicos en el sistema nervioso, el cual generará emociones, pensamientos, comportamientos o funciones corporales en una persona, comprender este funcionamiento es esencial para comprender lo delicado de esta función que nos permite dentro de una sociedad el aprender la cultura del lugar donde se desarrolla.

El proceso es el siguiente:

- 1) Estímulo o desencadenante.
 - Interno: recuerdo, emoción.
 - Externo: imagen, sonido, situación.
 - Ejemplo: ves algo que te asusta.
- 2) Percepción y procesamiento sensorial.
 - Los órganos sensoriales (ojos, oídos, piel, etcétera) recogen información.
 - Transmiten señales al cerebro mediante neuronas sensoriales.
- 3) Transmisión sináptica.
 - Las neuronas se comunican mediante sinapsis.
 - Usan neurotransmisores como:
 - Dopamina.
 - Serotonina.

- Glutamato.
- Esto permite que la información viaje por el cerebro.
- 4) Integración cerebral.
 - El cerebro procesa la información.
 - Compara con experiencias pasadas.
 - Decide una respuesta adecuada.
 - Áreas involucradas:
 - Amígdala: emociones.
 - Hipocampo: memoria.
 - Corteza prefrontal: toma de decisiones.
- 5) Respuesta corporal o emocional.
 - El cuerpo reacciona según la evaluación cerebral.
 - Adrenalina.
 - Aumento del ritmo cardíaco.
 - Emociones: miedo, alegría, etcétera (LeDoux, 1999).

Todo el proceso es sumamente importante dentro del aprendizaje, al igual el manejo de estrés, miedo o el propio placer, así que, cuando hablamos de alternativas complementarias, debemos tomar en cuenta estos procesos, los cuales ninguna persona tiene el mismo desarrollo y dependiendo también de sus herramientas socioemocionales veremos a personas que necesitarán más apoyo que otras, esto es debido a la plasticidad neuronal la cual nos ayuda a la adaptación, reorganización y cambios que aparecerán a lo largo de la vida como respuestas a estímulos en nuestro entorno.

La neuroplasticidad la observaremos muy marcada en la etapa de la infancia, ya que va de la mano con el aprendizaje constante, el entrenamiento de habilidades, el entorno emocional dentro de los grupos sociales con aquellos que convivimos de manera constante. Entonces, para decidir una terapia alternativa será importante adecuarse a estos procesos para sugerir la ideal en el caso de cada persona, sin que esto le genere alguna incomodidad, recordemos las características del derecho a la salud mental en los DESC, en el cual nos señala la parte del respeto sobre su capacidad para ser informado de los tratamientos u opciones con los que cuenta la persona paciente, respetando sus decisiones informadas y consientes.

IV. PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Esta rama de la psicología es capaz de integrar los aspectos más puros del ser humano como es toda la esfera espiritual, en conjunto con la trascendencia que marca el ciclo de vida, desde un enfoque tradicional de la psicología.



Los seres humanos nos encontramos en una crisis de espiritualidad ya que en un mundo que va tan rápido con miles de exigencias, hemos descuidado esta esfera, por lo cual, cuando se habla de la trascendencia, no es un tema muy atractivo para la discusión, así que se le da un giro y es más divertido hablar de la realización basada en el autoconsumismo material que nos absorbe haciendo crecer el ego y no en el desarrollo del verdadero potencial humano. Para llegar a la meta es necesario expandir nuestra conciencia hacia algo más que no sea el “yo”, tomando en cuenta las experiencias místicas, la conexión con las cosas sagradas, la meditación que nos trae paz ayudándonos en los procesos de transformación interior.

Existen algunos estudiosos en la materia que desarrollaron en su momento la psicología transpersonal, en esta lista aparece Abraham Maslow, Stanislav Grof y Ken Wilber, entre muchos otros, y fue colocada en como la cuarta fuerza de la psicología, claramente después de la psicología humanista, conductista y del propio psicoanálisis.

Esta cuarta fuerza se destacaba por incluir la espiritualidad como una experiencia psicológica dentro de los procesos neurobiológicos, es decir, estudia la experiencia de los impactos de las crisis espirituales y los estados de conciencia no comunes.

Aquí menciono algunos de estos investigadores y figuras clave en este campo fundamentado en la ética y la filosofía de la salud integral en el cuidado centrado a la persona, comenzamos con uno de los precursores de esta fuerza.

1. Abraham Maslow

Posiblemente la gran mayoría de las personas lo identifican por su pirámide sobre la autorrealización y la jerarquía de las necesidades, pero también fue de los primeros generadores de la psicología transpersonal, bajo el concepto de experiencias cumbres o en inglés “peak experiences”:

Maslow define las experiencias cumbre como experiencias de vida en las que la persona se siente en completa armonía consigo misma y con lo que la rodea; durante estas experiencias suele haber una desconexión con la conciencia espacio-temporal y se experimenta un profundo bienestar y una fuerte sensación de felicidad. Maslow relaciona estas experiencias cumbre con personas autorrealizadas, es decir, con sujetos que se caracterizan por sentirse felices, adaptados y comprometidos con sus proyectos vitales. (Valdés, 2016)

La corriente tuvo una influencia desde diferentes ramas de la filosofía y la espiritualidad, como la del misticismo oriental y la fenomenología desarrollando este concepto en la década de 1960, en una época de cambio social buscando nuevas

formas de crecimiento personal y espiritual, algo parecido al enfrentamiento que se presentó con nuestra esfera espiritual en la pandemia de COVID 19, cuando el aislamiento llegó a prevalecer demasiado tiempo.

2. Stanislav Grof

Este psiquiatra checo desarrolló la técnica de respiración holotrópica que es una respiración por tiempo profunda y es utilizada como una forma de explorar tu interior, localizar dónde se ubica el malestar para sanar emocionalmente e ir en expansión de la conciencia, mediante la respiración, música evocadora y trabajo corporal, se es capaz de llegar a un estado de bienestar. Lo que busca este tipo de meditaciones es lograr una manera de explorar el interior, sanación emocional y expansión de la conciencia, ya que en los años setenta se hacía uso de psicodélicos dentro de la psicoterapia, después de la prohibición de estas sustancias las respiraciones fueron una alternativa, aunque aun así, este tipo de terapia no es apta para todo tipo de persona (Ramírez, 2025)

Esto nos da la pauta para las terapias alternativas como las técnicas en meditación, los diferentes tipos de respiraciones que regresan al cuerpo un equilibrio después de algún tipo de crisis, la práctica chamánica y también algunas otras técnicas ancestrales con el uso de plantas medicinales, esta es una búsqueda que no solo sana el cuerpo, por el contrario, busca sanar las limitaciones del “yo”, por medio de una expansión de nuestra conciencia en conexión con nuestro cuerpo y la naturaleza que nos rodea, el estrés, la ansiedad, la depresión, entre otras, no debería tomarse como un estado normal del ser humano, porque es ahí donde se entrelazan la medicina ancestral y la psicología transpersonal.

La psicología transpersonal y la medicina ancestral sin limitar esta última corriente, ya que, hablando de grupos sociales también trastocan la cultura que es cambiante en diferentes regiones del mundo ofreciendo un gran catálogo de saberes ancestrales, pero todas unidas por la visión holística del ser humano, reconociendo la conexión cuerpo, mente y espíritu con su entorno que lo rodea.

V. LA VISIÓN HOLÍSTICA

Para poder comprender la visión holística nuestra visión deberá estar marcada por nuestras gafas de perspectiva intercultural. ¿Qué es la perspectiva intercultural? Es una política para la atención de calidad a todo tipo de personas pacientes, esta tiene un inicio en la parte del reconocimiento de identidades culturales, que se han formado desde múltiples bases de construcción del conocimiento que existen en el mundo.



Desde una visión antropológica es una relación cultural de saberes teóricos y empíricos de diferentes culturas o disciplinas que, al unirse y analizar datos, se puede tener una aproximación más cercana a un buen diagnóstico en un grupo de personas diferentes, respetando siempre su propio conocimiento que abarca el modo de interacción con el mundo.

Otro modo de entender la interculturalidad es brindado por la UNESCO y dice así:

Es una construcción de relaciones equitativas entre culturas, países, comunidades y personas, de manera que esta idea implica el reconocimiento de la diferencia como aspecto inherente al ser humano y enfatiza la importancia de las diferencias que surgen del origen cultural, en cuanto estas son el sustento sobre el cual los sujetos construyen sus propias identidades (Guzmán-Rosas, 2016)



La flor de la identidad cultural²

Manual de Incidencia Política desde las Mujeres (Mavela, 2003)

Como podemos ver en el esquema de la flor de la identidad cultural, los elementos están conectados unos a otros, la diversidad, la cultura, la lengua, las políticas poco integristas de los Estados, jerarquizaciones sociales, sistemas económicos, por esta razón la interculturalidad se ha utilizado para analizar diversos problemas

comunicativos entre diferentes culturas y los casos de categorías sospechosas de etnias (José Alejandro Almaguer González, 2014)

Mediante esta perspectiva es que entenderemos la visión holística en el ser humano y su conexión con ambas ramas, en un proceso tan delicado, el cual es dividido por una delgada línea, retomando el tema para entender más a fondo se realiza un cuadro comparativo de ambas.

<i>Medicina ancestral</i>	<i>Psicología transpersonal</i>
La medicina ancestral parte de tradiciones culturales que en muchas de las ocasiones, es un conocimiento que se transmite vía oral de generación en generación, considera que el bienestar de una persona depende de un equilibrio entre el cuerpo, la mente, el espíritu y la naturaleza, si alguno de estos aspectos fue corrompido, nos enfrentamos a la pérdida del bienestar y la única forma de solucionarlo es por medio de rituales de sanación que llevan hierbas y ceremonias espirituales.	Esta se enfoca en la expansión de la conciencia, la autotrascendencia del ego, promueve la conexión con experiencias en planos superiores como los espirituales o cosas trascendentales para el ser humano, que lo conecta de igual forma a lo que nos rodea afirmando que la sanación es un proceso que involucra al ser completo y no solo a cosas materiales.

Ahora hablemos sobre técnicas con enfoques holísticos más apegados a la psicología transpersonal originada como respuesta a las limitaciones del enfoque tradicional, integrando elementos del misticismo, las filosofías orientales, la espiritualidad y las experiencias no ordinarias de conciencia.

Continuando con el tema de las meditaciones, estas prácticas se han llevado a las investigaciones científicas llegando a la conclusión de que existen cromosomas causantes de enfermedades y que al momento de la meditación, bajo ciertas frecuencias, los telómeros que se encuentran ubicados en los extremos de los cromosomas son la clave en los procesos de envejecimiento y el desarrollo de algunas enfermedades, se ha investigado bastante sobre cómo podrían ser intervenidos para potencialmente influir en la longevidad o el tratamiento de estas enfermedades.

Se investigaron cinco tipos de ondas que maneja el ser humano como son la delta, theta, alfa, beta y gamma, cada tipo de onda está asociada con diferentes estados de conciencia, emociones y funciones mentales. Muchas prácticas espirituales de alguna manera te inducen en estas ondas, para entender mejor el proceso desglosaremos cada una de esas frecuencias:



Ondas Delta (0.5 - 4 Hz)

- Frecuencia. Son las ondas cerebrales más lentas.
- Estado asociado. Profundo sueño sin sueños (sueño de ondas lentas).
- Características. Se producen cuando estamos en un estado de descanso profundo, como durante el sueño profundo, donde el cuerpo y la mente se reparan y regeneran. Son esenciales para la restauración y la curación del cuerpo.
- Importancia. El aumento de las ondas delta está asociado con la liberación de la hormona del crecimiento y la restauración de tejidos y órganos.

Ondas Theta (4 - 8 Hz)

- Frecuencia. Relativamente lentas, pero no tan lentas como la delta.
- Estado asociado. Relajación profunda, meditación, estado de hipnosis y creatividad.
- Características. Las ondas theta son típicas de los estados de trance o meditación profunda. También ocurren cuando estamos a punto de quedarnos dormidos (en el umbral entre la vigilia y el sueño). Este estado favorece la creatividad, la intuición y la relajación profunda.
- Importancia. Se asocian con la consolidación de la memoria, el acceso a la mente subconsciente y una mayor creatividad.

Ondas Alfa (8 - 13 Hz)

- Frecuencia. Más rápidas que las theta.
- Estado asociado. Relajación, calma y estado de vigilia relajada.
- Características. Estas ondas ocurren cuando estamos relajados pero alerta, como cuando estamos descansando, meditando o disfrutando de actividades que no requieren esfuerzo mental intenso. Las ondas alfa están asociadas con la sensación de bienestar y paz interior.
- Importancia. Se cree que las ondas alfa fomentan la recuperación mental, mejoran la concentración y la creatividad y reducen el estrés.

Ondas Beta (13 - 30 Hz)

- Frecuencia. Ondas rápidas, pero no tan rápidas como las gamma.
- Estado asociado. Estado de alerta, concentración activa y pensamiento lógico.
- Características. Las ondas beta predominan cuando estamos activos mentalmente, resolviendo problemas, tomando decisiones o realizando actividades que requieren un enfoque intenso. Es el estado en el que pasamos la mayor parte del tiempo durante el día.

- **Importancia.** Las ondas beta son esenciales para la cognición, la concentración y la ejecución de tareas complejas, aunque también pueden estar asociadas con estrés y ansiedad si están excesivamente elevadas.

Ondas Gamma (30 - 100 Hz)

- **Frecuencia.** Son las ondas cerebrales más rápidas.
- **Estado asociado.** Procesamiento cognitivo intenso, aprendizaje, percepción y resolución de problemas.
- **Características.** Las ondas gamma están involucradas en los procesos de alta cognición, como el aprendizaje, la percepción sensorial y la resolución de problemas complejos. Se asocian con estados de alta concentración mental, atención y la integración de la información entre diferentes áreas del cerebro.
- **Importancia.** Se han vinculado con estados de conciencia más elevados y capacidades cognitivas avanzadas, como la memoria y el procesamiento rápido de información. Además, se ha sugerido que las ondas gamma podrían estar relacionadas con la conciencia y la percepción unificada de la realidad.
- **Delta.** Sueño profundo y restauración.
- **Theta.** Relajación profunda, meditación, creatividad.
- **Alfa.** Relajación activa, calma, bienestar.
- **Beta.** Concentración, actividad mental, alerta.
- **Gamma.** Procesamiento cognitivo avanzado, percepción (Elizabeth Blackburn, 2017).

VI. LA CONEXIÓN CON LO ESPIRITUAL

En las culturas ancestrales, hablando mas directamente en México, se tiene la creencia de que la enfermedad viene de un mal producido en el mundo espiritual, ya sea por la intervención de un espíritu malo, conflictos con el alma o simplemente se ha desconectado de la naturaleza, pues la conexión con la misma es fuerte y necesaria para mantener el equilibrio, si la naturaleza enferma, el ser humano también lo hará. En la cultura náhuatl el equilibrio del tonalli, el teyolía y el ihíyotl es muy importante y si la analizamos desde los procesos anteriormente mencionados nos daremos cuenta de que es la misma visión expuesta por la neurobiología, solo revisada desde los saberes empíricos.

El tonalli es la energía vital que reside en la cabeza, asociada a la fuerza de voluntad, la conciencia y el destino.

El teyolía es energía del corazón, relacionada con los sentimientos y el alma.



El *ihíyotl* (aliento) es la tercera fuerza anímica localizada en el hígado, en este caso se dice que los *nanahualtin* podía enviar su *ihíyotl* a voluntad contra otros para perjudicarlos.

En este caso la salud mental se mantiene cuando el *tonalli* y el *teyolía* están en armonía, la cual sufre cuando hay situaciones de pérdida de alma, miedos fuertes o traumas afectando este equilibrio, para su tratamiento requiere de rituales específicos, *temazcales* o intervenciones chamánicas (González, 2015).

Por otro lado, la cosmovisión maya nos muestra una fuerte conexión entre emociones y el entorno circundante pues ellos conectan la salud mental con la armonía de los ciclos en la naturaleza, los ancestros y las deidades, por esta razón, las emociones desequilibradas, como el enojo o la tristeza profunda, arrojan como resultado el desequilibrio con el entorno o falta de agradecimiento a los elementos. El tratamiento con el cual se soluciona son ceremonias, baños con plantas, rezos y el trabajo con el calendario sagrado (*Tzolk'in*), como formas o técnicas para de restaurar la armonía (Hernández, 2016).

Tradición *wixárika* (huichol) el alma como viajera

El alma (*kupuri*) puede alejarse o fragmentarse por traumas, miedos o malas acciones, para restablecer este equilibrio se usan rituales con plumas que representan la conexión con los dioses y la naturaleza, y a través de ellas, se canalizan las bendiciones y el poder de curación en conjunto con los símbolos de protección y equilibrio, el uso del *peyote*, cantos y *marakames* (guías espirituales) para recuperar el alma y reintegrar al individuo a su comunidad y su camino espiritual (Huichol, 2024). En general, las *parteras*, *curanderos* y *hueseros* no solo atienden al cuerpo, también ofrecen limpias, rezos, sobadas y consejos para “levantar el ánimo”, “limpiar el pensamiento” o “curar del susto”, existen otras afecciones del espíritu como son reconocidos con el nombre del “mal de aire”, “susto”, “tristeza del alma”, entre otros síndromes que veremos más adelante y son causas de malestar emocional.

También es importante no olvidar que la salud mental no es solo individual, sino es un trabajo donde en varias ocasiones debe haber una participación comunitaria, pues existen rituales que deberán hacerse en comunidad y el trabajo con estos grupos serán sobre ciertos temas específicos, como los círculos de diálogo, que se imparten para las madres lactantes en las diversas comunidades, apoyándose en la etapa del posparto. La diversidad de curas para muchas de estas afecciones espirituales aun es usada en varios lugares de México, de hecho existen una lista de males que hoy en día son curados por la medicina ancestral, a continuación, exploraremos algunos de estos casos:

- El mal de aire. Ocasionado por la fuerza fría, maligna y dañina, que al penetrar en el cuerpo de un individuo altera sus funciones vitales.
- Bilis y latido. Ocasionado por el derrame de bilis, como consecuencia de un coraje, muina, tristeza, susto o miedo.
- Caída de mollera. Es el hundimiento del espacio membranoso que existe entre los huesos del cráneo de los niños lactantes, provocado por una caída, movimientos bruscos y sacudidas, el retiro repentino del pezón mientras son amamantados, un fuerte susto o la entrada de una corriente fría por la ventana.
- Cuajo. Una parte del estómago o cercana a él por un golpe, sentón o una caída se desplaza de su sitio.
- Daño por brujería. Considerada la enfermedad más peligrosa, que se caracteriza por un conjunto de malestares, enfermedades, padecimientos que derivan de la manipulación de fuerzas y poderes mágicos por parte de personas facultadas para hacerlo. El daño implica intrusión en el cuerpo de la víctima de un objeto extraño; un pedazo de madera, de hueso o de carne, plumas o piedras; de una fuerza o aliento pernicioso, que el mismo brujo genera y dirige hacia ella, acompañando sus acciones de conjuros, oraciones, soplidos o gestos. También por medio de bebedizos o preparados en la comida.
- Empacho. Un pedazo de algún alimento u objeto que se queda pegado en el estómago impidiendo su normal funcionamiento.
- Ixtlazol. Provocado por el aire generado por personas, especialmente adúlteros que tienen relaciones sexuales y después se acercan a algún niño.
- Mal de ojo. Originado por la vista fuerte se adjudica a los deseos sexuales, envidia, codicia, así como la mirada de una mujer embarazada o en puerperio.
- Motolines. Padecimiento ocasionado por el antojo de algo que se desea.
- Quemada. Provocada por las emanaciones y los humores que expiden las mujeres y los animales después del parto.
- Susto. Se origina por una fuerte impresión al caerse o presenciar actos violentos, la aparición repentina de un animal o de algún espíritu maligno (Segovia, 2024).

VII. EL PAPEL DE LA NATURALEZA Y EL ENTORNO

Como hemos visto, la naturaleza juega un papel muy importante dentro del proceso de la salud mental, tan es así, que, el 28 de junio de 2022, la Asamblea General de Naciones Unidas declaró que todas las personas del mundo tendrán el dere-



cho a un medio ambiente sano, por lo tanto hubo una modificación en las siglas de los DESC y se convierten en (DESCA) derechos económicos, sociales, culturales y ambientales, pues la conexión que existe con la naturaleza es nivel físico como cognitivo y emocional. La naturaleza es utilizada como un regulador emocional, un grupo de investigadores de la Universidad de Michigan les pidieron a 36 voluntarios que realizaran una experiencia natural al menos durante 10 minutos cada día, durante las 3 semanas que duró un estudio llevado a cabo.

Según las personas investigadoras, la experiencia natural se relacionó con una reducción del 21.3% de los niveles de cortisol. Además, encontraron que el efecto es acumulativo, pues con 20 a 30 minutos de contacto con la naturaleza, el cortisol disminuye aún más (Argentina, 2020).

Existe otra justificación a partir de los resultados de una prueba T de Student, en esta se observó mayor conectividad con la naturaleza y bienestar en personas con un contacto frecuente con la naturaleza, en ambas muestras. En el segundo estudio (n = 63), se investigó dicha relación en personas tras realizar un recorrido por un entorno natural artificial. Los resultados del análisis de varianza muestran que las personas que realizaron el recorrido obtuvieron mayores niveles de conectividad y afecto positivo, respecto a la línea base, que quienes no vivieron esta experiencia (Laura Pasca, 2015).

La terapia mediante el contacto con la naturaleza es una intervención la cual debe tomarse de manera transversal, como lo hemos venido redactando, la medicina ancestral está basada en muchos de estos factores tan importantes, por lo tanto, fueron presentados como derechos de cuarta generación, pues la conciencia se está expandiendo y tomando acciones sobre esta conexión, la cual, aunque sea invisible, existe en todo elemento.

Simplemente revisemos la parte de las emociones pues también son reguladas por el medio ambiente, por ejemplo, la serotonina es una sustancia química de nuestro cerebro encargado de la comunicación entre células nerviosas para los procesos como el estado de ánimo, digestión, memoria, conducta sexual, el apetito, el sueño y la regulación de la temperatura corporal; por otro lado, la dopamina también es considerada un neurotransmisor, pero también es una hormona con principales funciones para el cerebro y el cuerpo, esta nos brida la motivación para realizar nuestras actividades diarias, regula también el estado de ánimo, el aprendizaje, el movimiento y el placer, ambas son estimuladas por medio de la naturaleza.

Otra teoría revisada es la teoría de la restauración de la atención (ART, por su siglas en inglés), esta postura es propuesta por dos profesores de psicología en una universidad de Michigan especializados en psicología ambiental, la teoría nos muestra cómo dentro de los entornos naturales nuestra mente comienza a re-

cuperarse de la fatiga cognitiva, algo que sufren muy a menudo las personas que viven en ciudades muy pobladas y con muchos estilos auditivos y visuales, por lo cual las “fascinaciones suaves” como son descritas, pero en realidad hablan del sonido del viento sobre las hojas de los árboles, proporcionan una revitalizante atención involuntaria que dará como resultado una mejor capacidad de concentración (Pascua, L., & Aragonés, J.I. 2021)

En Japón existe una técnica llamada “shinrin-yoku”, en español sería algo como “baño de bosque”, esta técnica está recibiendo un reconocimiento global gracias a que su terapia consiste en estar más tiempo en lugares naturales para la promoción de una buena salud mental como vimos en la ART, existen algunos estudios realizados a esta técnica y los datos arrojados muestran que las personas que participaron en esta técnica vieron una disminución en el padecimiento de la presión arterial, notaron un mejoramiento en su estado de ánimo, al igual se fortaleció su sistema inmunológico, este sistema fue iniciado en 1982 como una respuesta del sistema de salud público al estrés crónico de las personas y en otras enfermedades como el cáncer o infecciones. Este fenómeno podría explicarse a través del concepto “Experiencia consciente inmediata en la Naturaleza”, que surge desde la Ecopsicología en un intento por describir lo que las personas experimentamos a nivel psicológico cuando entramos en contacto con el bosque y los entornos naturales en general (Arvay, 2015).

Para las cosmovisiones de Los Andes entienden que la salud y la vida siempre deben estar equilibradas con la naturaleza, de ahí la palabra “Pachamama” que en quechua y aimara significa “Madre Tierra”, madre de nutrientes y protectora de los seres vivos, no solo es tierra física, sino es un sistema sagrado que incluye el universo, el tiempo y el espacio, equilibrando la vida con las fuerzas espirituales (Bermúdez, 2017).

VIII. LA LOGOTERAPIA

En un mundo marcado por la incertidumbre, el vacío existencial, la búsqueda de respuestas profundas, la logoterapia, fundada por el neurólogo, psiquiatra y filósofo Víctor Frankl, se convirtió en un puente entre la psicoterapia y la dimensión espiritual del ser humano. Su propuesta es acompañar en la búsqueda de la voluntad de sentido como motor fundamental de la existencia, rescatar no solo la capacidad humana de resistir el sufrimiento, sino también de transformar el dolor en propósito y crecimiento. En este marco, la espiritualidad no se reduce a una creencia religiosa, sino que se entiende como una fuerza vital, una dimensión inherente al ser humano que lo conecta con lo trascendental, con lo que va más allá de sí mismo.



Viktor Frankl fue un sobreviviente de los campos de concentración nazis, un hombre que había perdido todo, descubrió que quienes lograban soportar el horror de esos campos, no eran necesariamente los más fuertes físicamente, más bien eran, aquellos que mantenían viva la esperanza y el sentido, esta vivencia le permitió afirmar que el ser humano puede encontrar sentido incluso en medio del sufrimiento más atroz, siempre y cuando conserve la libertad interior de elegir su actitud frente a la adversidad. Aquí es donde la espiritualidad se entrelaza con la logoterapia, porque el sentido no se encuentra en cosas materiales, por el contrario, es algo más intangible, la búsqueda de sentido tampoco es solo un acto psicológico, sino un anhelo espiritual.

Para Frankl, el ser humano es un ser espiritual por naturaleza, capaz de trascender sus circunstancias, esta dimensión espiritual, que él denomina “inconsciente poético”, es el núcleo del alma humana desde donde brota la creatividad, el amor, la compasión, la fe y la búsqueda del sentido último.

Pero no debemos confundir estos valores con ciertas corrientes como las religiones, así que, uno de los grandes aportes de la logoterapia es que permite hablar de espiritualidad sin necesidad de enmarcarla en una doctrina religiosa específica. Frankl deja claro que espiritualidad no equivale a religión organizada, aunque en algún momento ambas podrían coincidir en algún punto dependiendo de la base cultural de la persona paciente o utilizar términos muy parecidos dependiendo de las necesidades.

La espiritualidad, desde su visión, es la capacidad de elevarnos por encima de nosotros mismos, de responder a la vida con libertad, pero también con la responsabilidad que ello implica, recordó que aun en las peores condiciones se puede encontrar el sentido de la vida. La espiritualidad también es la dimensión que nos conecta con valores más altos como el amor, la justicia, la belleza, la naturaleza, el servicio y la trascendencia.

Desde este enfoque, cuando hablamos de una persona espiritual la identificaremos por ser aquella que vive con profundidad, que siempre se pregunta el para qué de su existencia, orientando sus acciones en función de un propósito superior al “yo”, sin importar si ese propósito se llama Dios, vida, humanidad, naturaleza o arte. Lo primordial es que ese vínculo con lo trascendental permita al individuo experimentar una vida significativa.

Otro de los pilares de la logoterapia es el enfoque esperanzador frente al sufrimiento mientras existen otras corrientes que buscan evitar el dolor, Frankl invita a dignificarlo, a encontrarle también un sentido a ese estado desagradable, a convertirlo en un catalizador de crecimiento espiritual. Pero cuidado, esto de ninguna manera implica glorificar el sufrimiento, sino reconocer que cuando no se puede

evitar, aún se puede transformar, de esa manera, el sufrimiento deja de ser un castigo y se convierte en una oportunidad para conectar con la esencia espiritual.

En muchas tradiciones ancestrales, el sufrimiento ha sido visto como un umbral iniciático, una purificación del alma o una forma de volver al interior del ser humano, la logoterapia se alinea con esta visión y ofrece herramientas concretas para acompañar procesos dolorosos con profundidad y compasión. Desde una visión clínica, integrar la espiritualidad como parte del proceso terapéutico permite abrir espacios de escucha, donde la persona paciente no se reduce a síntomas o diagnósticos, sino, por el contrario, es visto como un ser complejo que busca sentido incluso en su enfermedad o crisis.

Bajo este contexto, la persona terapeuta no debe imponer creencias, sino que acompaña a la persona paciente a descubrir su propio sentido, sus propios valores y su forma particular de experimentar lo sagrado, no importa si es una vía religiosa o de otro tipo. La logoterapia también es una herramienta útil en contextos interculturales, donde muchas personas viven su salud mental desde una cosmovisión espiritual o comunitaria, su enfoque flexible permite respetar estos marcos simbólicos y trabajar desde la ética del cuidado, la dignidad y el respeto por el mundo interno de cada individuo.

IX. CONCLUSIONES

Las técnicas alternativas aquí presentadas son una opción para complementar la atención a la salud mental previamente diagnosticada, estas no suplantarán un tratamiento psiquiátrico o de otro tipo, por el contrario, son herramientas basadas en la psicología y la medicina ancestral con las cuales convivimos hasta el día de hoy. La salud mental, entendida desde una mirada integral e intercultural, no puede desvincularse de la dimensión espiritual del ser humano.

El derecho humano a la salud, consagrado en diversos instrumentos jurídicos nacionales e internacionales, debe interpretarse de manera amplia, considerando no solo el acceso a servicios médicos convencionales, sino también la posibilidad de recurrir a formas complementarias de atención que respondan a las necesidades culturales, espirituales y emocionales de las personas. En este contexto, las alternativas complementarias para el cuidado de la salud mental se presentan como recursos legítimos, necesarios y efectivos, especialmente cuando integran tanto los avances de la ciencia como los saberes de la medicina ancestral. La experiencia de los pueblos originarios ha demostrado, a lo largo de generaciones, que el sufrimiento psíquico no es únicamente un desequilibrio neuroquímico o psicológico, sino un fenómeno que afecta el alma, la energía y el vínculo con la comunidad y la naturaleza.



Desde esta cosmovisión, prácticas como las limpias, el temazcal, la herbolaria, los rituales de sanación, la conexión con los ciclos naturales y el uso simbólico del lenguaje y la espiritualidad, permiten tratar no solo los síntomas, sino las causas profundas del malestar emocional. Estas prácticas, lejos de ser supersticiones sin fundamento, encuentran cada vez más respaldo en estudios contemporáneos sobre psicología transpersonal, neurociencia, psiconeuroinmunología y enfoques de salud integrativa.

Al mismo tiempo, la medicina científica ha comenzado a reconocer que el abordaje del sufrimiento humano requiere ir más allá del modelo biomédico, así, disciplinas como la psicología humanista, la terapia sistémica, el psicoanálisis o la logoterapia han incorporado elementos de introspección, espiritualidad, sentido existencial y vínculo humano como partes esenciales del proceso terapéutico. Esta convergencia abre un camino fértil para el diálogo de saberes, donde lo ancestral y lo contemporáneo se enriquecen mutuamente, y donde la persona paciente deja de ser vista como un ente pasivo para convertirse en sujeto activo de su sanación.

La incorporación de alternativas complementarias en el marco del derecho a la salud mental no solo es una cuestión de efectividad clínica, sino también de justicia y respeto por la diversidad. El principio de interculturalidad exige reconocer la validez de distintos sistemas de conocimiento, valorar las prácticas tradicionales de sanación y garantizar que cada persona pueda elegir los medios que considere más adecuados para su bienestar, siempre que se respeten los derechos humanos y la integridad de las personas, esto incluye el reconocimiento del papel que juega la espiritualidad en la salud mental, un aspecto muchas veces excluido de los modelos clínicos hegemónicos.

Además, estas prácticas tienen un impacto social relevante, pues muchas veces están insertas en redes comunitarias de apoyo, promueven la identidad cultural y generan espacios colectivos de sanación que fortalecen el tejido social. En las comunidades indígenas o rurales, las personas curanderas, parteras, graniceras, rezanderas y sabias cumplen funciones terapéuticas, pedagógicas y espirituales, siendo pilares fundamentales de la salud colectiva, su exclusión de los sistemas oficiales de salud no solo empobrece las estrategias de atención, sino que vulnera el derecho de los pueblos a ejercer su medicina y preservar su sabiduría ancestral.

En ese sentido, avanzar hacia un modelo de atención a la salud mental que contemple alternativas complementarias implica también una transformación ética y política. Esta transformación requiere formar personas profesionales sensibles y capacitadas en el trabajo intercultural, abrir espacios institucionales para la participación de terapeutas tradicionales, fomentar la investigación desde una perspectiva plural, y garantizar marcos legales que protejan el derecho de cada individuo

a elegir su camino hacia el equilibrio y la plenitud necesaria para construir sistemas de salud más humanos, más cercanos y más respetuosos con la diversidad.

Las alternativas complementarias para la atención de la salud mental, en especial aquellas que integran la dimensión espiritual desde la medicina ancestral, representan un aporte invaluable para garantizar el derecho humano a una salud plena, digna y coherente con la cosmovisión de cada persona. Lejos de oponerse a la ciencia, estas prácticas pueden dialogar con ella en condiciones de igualdad, aportando herramientas y visiones que enriquecen el abordaje del sufrimiento humano. Apostar por este enfoque es apostar por la vida en su sentido más amplio: cuerpo, mente, alma y comunidad en armonía.

X. REFERENCIAS

- Argentina, A. C. (10 de 08 de 2020). *QI Ideas y acciones para una vida sustentable*. Obtenido de *QI Ideas y acciones para una vida sustentable*. <https://qiarg.org/2020/08/10/el-contacto-con-la-naturaleza-reduce-los-niveles-de-estres/>
- Arvay, C. G. (2016). *El Efecto Biofilia*. Urano.
- Bermúdez, L. F. (2017). *Pachamama Kawsan. Hacia una ecología andina*. Instituto Seminario De Historia Rural Andina.
- Citlali Trueta, M. G. (23 de 09 de 2012). *Regulación de la liberación de serotonina en distintos compartimientos neuronales*. México.
- Eliarde, M. (1976). *El chamanismo y las técnicas Arcaicas del éxtasis*. Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. Herder.
- Frawley, D. (2011). *Ayurveda y la Mente: La Sanación de la Conciencia*. Antonio Blanco.
- González, M. G. (01 de 10 de 2015). Instituto Nacional de Antropología e Historia. <https://www.redalyc.org/journal/351/35149890009/html/>
- Guzmán-Rosas, S. C. (2016). La interculturalidad en salud: espacio de convergencia entre dos sistemas. *Gerencia y Políticas de Salud*, 10-29.
- Hernández, H. T. (2016). *La naturaleza en la cultura maya. La cosmovisión maya*. Facultad de Ciencias en la Educación .
- Huichol, T. (09 de 06 de 2024). *Tierra Huichol*. https://www.tierrahuichol.com/blog/explorando-los-rituales-huicholes-un-viaje-espiritual-reflejado-en-el-arte?srsId=A-fmBOortOAUl8yMlE0iK_A1NiYpF5y2QrCgK4vbqalDiT_DfMLQHiJjX
- Iglesias, G. (23 de 04 de 2021). *Beneficios de la Terapia de Bosque, Sanar en la naturaleza*. Chile.
- INEGI. (07 de 04 de 2025). ENBIARE 2021. <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>



- Almaguer González, J. A. (2014). *Interculturalidad y salud*. Gobierno de la República.
- Laura Pasca, J. I. (2021 de 02 de 2015). *Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar*. Madrid.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Planeta.
- Marina Bernardes, L. G. (23 de 11 de 2017). *Aprendiendo entre la naturaleza: una revisión de los beneficios de los espacios verdes en el ambiente escolar*. Chile.
- OMS. (19 de 04 de 2025). OMS. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- Ramírez, J. G. (2025). La respiración holotrópica.
- Ramos, E. (2024). “Sin salud mental, no hay salud”. *Selecciones*.
- Ricardo Bahena-Trujillo, G. F.-M. (21 de 04 de 1999). *Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central*. México.
- SEGOB. (2018). Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Unidad para la Promoción y Defensa de los Derechos Humanos.
- Valdés, A. (18 de 03 de 2016). Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/132/13246712011/html/#:~:text=Maslow%20define%20las%20experiencias%20cumbre,una%20fuerte%20sensaci%C3%B3n%20de%20felicidad>.