

**IRRITABILIDAD EN PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA, APOORTE DE LA ESPIRITUALIDAD EN LA INTERVENCIÓN:
UNA MIRADA DESDE EL CONTEXTO DE PANDEMIA**

Luis Aníbal Añazco Robles¹, Ángel Manzo Montesdeoca²

(Recibido en febrero 2021, aceptado en noviembre 2021)

¹Docente autor, Universidad Nacional de Educación (UNAE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5199-9713>. ²Docente autor, Universidad Nacional de Educación, Ecuador (UNAE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9608-264X>
luchoorable21@hotmail.com; manzo_angel@hotmail.com

Resumen: El presente trabajo considera el contexto de pandemia global COVID19 como escenario de crisis, donde los profesionales de la psicología asumen el desafío de ofrecer contingencia física y emocional a un sinnúmero de personas que buscan soporte para enfrentar momentos de angustias. En este marco, los profesionales de la salud psicológica y terapéutica no son inmunes a la presencia de la irritabilidad manifestada como emoción desencadenante presente en ellos. Por ello el objetivo de esta investigación fue analizar el surgimiento, manifestaciones y tratamiento de la irritabilidad y a su vez, proponer el fortalecimiento de la espiritualidad; ya que esta acontece y resurge como recurso alternativo disponible para contribuir con su energía dinámica. El método aplicado es bibliográfico analítico, y a partir del análisis del contexto de la realidad de los profesionales de la salud. Se obtuvo como resultado que en el contexto de pandemia por COVID 19 se presentaron casos de psicólogos irritables, molestos y angustiados, sin embargo, es ahí donde la espiritualidad, como sustento inherente al ser humano devuelve el estado de armonía a este profesional tan importante dentro del campo de la salud.

Palabras clave: Irritabilidad, pandemia, crisis, psicología, espiritualidad.

**IRRITABILITY IN PSYCHOLOGY PROFESSIONALS, THE CONTRIBUTION OF SPIRITUALITY IN
INTERVENTION: A VIEW FROM THE PANDEMIC CONTEXT**

Abstract: This paper considers the context of global pandemic COVID19 as a crisis scenario, where psychology professionals assume the challenge of offering physical and emotional contingency to countless people seeking support to face moments of distress. In this framework, psychological and therapeutic health professionals are not immune to the presence of irritability manifested as a triggering emotion present in them. Therefore, the objective of this research was to analyze the emergence, manifestations and treatment of irritability and, at the same time, to propose the strengthening of spirituality; since this occurs and re-emerges as an alternative resource available to contribute with its dynamic energy. The applied method was analytical bibliographic, and based on the analysis of the context of the reality of health professionals. It was obtained as a result that in the context of the COVID 19 pandemic there were cases of irritable, annoyed and anguished psychologists, however, that is where spirituality, as an inherent sustenance of the human being, returns the state of harmony to this very important professional within from the health field.

Keyword: Irritability, pandemic, crisis, psychology, spirituality.

Introducción

La salud psicológica y emocional no es distante a profesionales del área de la psicología y terapeutas. Se han gestado erróneamente hipótesis que vierten ideas donde el profesional del área de la psicología no podría irritarse, sin embargo, antes de definir que es la irritabilidad, se deben tener presente algunos datos precisos que contribuyen a vislumbrar su definición, de ahí que la irritabilidad se encuentra dentro de las emociones, del humor o del temperamento; y ahí el tiempo es uno de los referentes, en el caso de la emoción durará minutos, del humor meses y en el temperamento años y hasta décadas (Lastra, 2007; Busto 2017).

Ello contribuye a colocar sobre la mesa de diálogo, una corta conceptualización de la irritabilidad, concibiéndola como emoción natural y caracterizada por falta de control, visualmente y regularmente expresada por explosiones exacerbadas, cargadas de ira, coraje y enojo. Estas emociones no son distantes a cualquier sujeto, incluso de aquellos que poseen conocimiento, dominio, herramientas y mecanismos para salvaguardarse de ellas, puesto que son intrínsecas al ser humano. En algunos casos se generan falacias, cayendo en un grave error, debido que se está anteponiendo la profesión del psicólogo por la integralidad de la que está compuesta todo sujeto, su humanidad.

En vista de esta constante, y por la época de pandemia que atraviesa el mundo entero, se propone analizar la temática. Irritabilidad en profesionales de psicología, aporte de la espiritualidad en la intervención: una mirada desde el contexto de pandemia. Se enfatiza la irritabilidad en la profesión de psicólogos y terapeutas, a quienes también les ha surgido una cantidad de trabajo que acontece por la magnitud de la COVID19 y todas sus consecuencias (Preciado, 2020), y a este análisis, se suman la impotencia, el desasosiego, la incapacidad de poder aportar tangiblemente como se desea, frente a las condiciones conocidas de la emergencia sanitaria. Frente a contextos acuciantes y de crisis, la espiritualidad se convierte en una disposición inherente a los humanos con las características de ser universal e integradora, que tiene como meta

orientar la conducta permitiendo trascender sobre otros seres (Nieto et al., 2016; Irurzun et al., 2017).

Esa espiritualidad que ha sido llevada a los templos e iglesias, pero que a sabiendas que es parte integrante de la totalidad del ser humano, debe ser encaminada para sumarse al desarrollo saludable. Así la espiritualidad se ha constituido como medio de contingencia y sanación hacia la pérdida de seres humanos cercanos, de trabajos, de hogares y familias, de espacios de ocio dignos; donde ha sabido ser una puerta necesaria para la entrada y salida de emociones que construyan un ser humano saludable y en paz (Žižek, 2020). Reafirmando aquello que también menciona (Viktor Frankl, 2011, p, 95) “el hombre puede conservar un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en terribles estados de tensión psíquica y física” desde esta amplia óptica, la espiritualidad se convierte en el agente recurrente para apaciguar aquellas angustias que aquejan a los individuos, más en situaciones de vulnerabilidad.

En este artículo se analizó, en primer lugar, el contexto de pandemia COVID-19, donde los profesionales interactúan y se encuentran inmersos con los diferentes efectos e implicaciones. En segundo lugar, se identificó la irritabilidad como emoción presente en los profesionales de psicología y terapeutas; su origen, manifestación y propuestas para mitigar su efecto. En tercer lugar, se propuso la espiritualidad como herramienta terapéutica, basados en la corriente psicológica del humanismo de Viktor Frankl, que puede contribuir a disminuir los estados de irritabilidad en el ser humano y otorgar paz interior para responder a los desafíos de la crisis actual. (Alzate-Torres, 2020).

MÉTODO

La metodología de este artículo fue bibliográfica; se utilizó aportes de diferentes autores para fundamentar el análisis y las propuestas, sin embargo, se ha tomado como referente principal, desde la psicología humanista, a Viktor Emil Frankl, su visión integral del ser humano, incluyendo como parte sustancial la espiritualidad en la existencia del sujeto, y no caer en reduccionismo sobre la

definición y conceptualización del hombre. Además, se priorizó la búsqueda en la base de datos de Google Académico, teniendo como referencia las tres temáticas bases, luego de la psicología, irritabilidad, pandemia COVID 19 y espiritualidad. A partir del análisis del contexto de la realidad de los profesionales de la salud, se identificó síntomas como la irritabilidad y el aporte de la espiritualidad; lo que fue interpretado para establecer las conclusiones a las que se llegó en el estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultado del análisis observacional: Profesionales en el contexto de pandemia

“Yo también me irrito”. Se desea partir enfatizando esta frase, debido que muchas veces se escucha y se da por supuesto algunos estereotipos ambiguos que dejan mucho que pensar, incluso hasta llegar a la interpelación constante sobre si la actuación es o no la correcta. Basados en esta realidad, es necesario mencionar que existen un sin número de factores que pueden desencadenar este tipo de actuaciones, sin embargo, la más frecuente y en análisis actual es la del trabajador quemado o síndrome Burnout, y aquí una definición que puede clarificar por qué la irritabilidad constante, “forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal” (Saborío e Hidalgo, 2015). Esta realidad de muchos profesionales de ciertas áreas, ha generado controversia, en este caso particular, de los psicólogos y terapeutas de cualquiera de las áreas conocidas: clínica, educativa, social, organizacional y otros, ya que se da por supuesto que no deberían irritarse, pero, al reconocer que siguen siendo seres humanos antes que psicólogos, sus estados de irritabilidad son comprendidos.

Apartir de marzo de 2020, muchos de los profesionales por la emergencia sanitaria que atraviesa el mundo entero debido al covid-19, tuvieron que iniciar su trabajo de forma virtual, conocida regularmente como teletrabajo; bajo ese amplio paraguas se han suscitado algunos hitos que requieren el debido análisis y reflexión (Batthyány, 2020), puesto que los estados de irritabilidad han sido más visibles en

estas épocas, éstos evidenciados en distintos medios de comunicación y páginas de redes sociales, que están al alcance y disponibilidad de quien decida acceder a ellos. (Duque-López, 2018).

Sumado a este antecedente las situaciones laborales en muchos países no han sido idóneas durante décadas; ello incluye que las jornadas laborales son extensas, las demandas por parte de los usuarios cada vez son más exigentes, la insuficiencia de recursos y materiales para acompañar el trabajo realizado es escaso, el ambiente a presión y de explotación constante ha ejercido en los funcionarios ciertas actitudes poco saludables, de hecho se explica esta naturaleza social y multidimensional del comportamiento y de las actitudes del ser humano en el contexto que acontece (Segovia et al., 2021), entre otras que se podrían señalar, todas estas sumadas a lo descrito en el apartado de introducción, el trabajador agotado, quemado, agobiado que no haya otro medio de desahogo que el irritarse.

En el ámbito individual, los efectos de la pandemia no se han hecho esperar. La incertidumbre, lo impredecible, los temores y la ansiedad perturban el descanso de muchas personas. Refiriéndose a esta experiencia y su efecto en el individuo, Žižek (2020), se pregunta —dentro del contexto de covid-19: ¿Es la barbarie con rostro humano nuestro destino?, a lo que responde:

Estos días a veces me sorprendo de mí mismo al desear contraer el virus - de esta manera, al menos la debilitante incertidumbre se acabaría. Una clara señal de cómo mi ansiedad está creciendo es cómo se relaciona con mis sueños. Hasta hace una semana esperaba ansiosamente la noche: por fin puedo escaparme a dormir y olvidarme de los miedos de mi vida diaria. Ahora es casi lo contrario: Tengo miedo de dormirme, ya que las pesadillas me persiguen en mis sueños y me despiertan en pánico, pesadillas sobre la realidad que me espera. (p.53).

En este caso es el miedo el que se suma a la constante de la irritabilidad fluyente en muchos de

los profesionales de algunos trabajos. Temor por el devenir de la existencia humana, que se puede interpretar como causante activo de la Irritabilidad. Caso particular del área de la psicología, donde ha sido concurrente escuchar en consultorios, espacios laborales, e incluso espacios familiares y virtuales, la consigna frecuente: "Pero si usted es el psicólogo, psicóloga, no debe comportarse así". "Considere que usted es el que debe animarnos, para eso estudio psicología". "Creo que se equivocó de profesión". "Debería solicitar unas vacaciones o dedicarse a otra cosa si no le gusta su trabajo"... Y así muchas frases más que hacen pensar que el psicólogo o terapeuta no se puede irritar, y que carecería de emociones como cualquier otro ser humano regular.

Estas constantes han sido llevadas a espacios de bromas, sátiras, e incluso agresiones, observables en imágenes y videos en distintos medios de comunicación, redes sociales, espacios de humos de prensa escrita, audios filtrados en grupos de WhatsApp, entre otros; es por ello que se hace necesaria la atención desde una mirada profesional para generar espacios de reflexión, donde se planteen algunas preguntas que convocan este merecido estudio: ¿Los profesionales no se pueden irritar? ¿Acaso las emociones tienen un estándar o categorización por profesión? ¿Es aceptable la irritabilidad en unas profesiones y en otras no? Así como frases acerca del porqué no debemos irritarnos, también existen un sin número de incógnitas de las cuales podríamos apuntar una amplia gama de respuestas frente a las mismas, para justificar el dejar fluir nuestras emociones y sensaciones en momentos de estrés. "Cuando se rompe el equilibrio en la transacción persona-situación, el sujeto pone en marcha una serie de conductas, manifiestas o encubiertas, con el objeto de restablecer el equilibrio", tal como lo expone (Oblitas, 2008; Cook et al., 2017).

En los últimos meses, se ha tenido que ejercer labores desde distintos espacios, al punto que parecería que, por estar en casa, siendo el caso de algunos, la labor es más ligera que la de otros; sin embargo, aquello es una afirmación equivocada. Ahora se tiene una mezcla de actividades de forma

simultánea, existen tantas cosas pendientes que no es raro sentir que se es inútil para atender tantas actividades en sinergia. Los quehaceres del hogar, planificar para contextos virtuales, que a propósito nunca se había preparado sesiones bajo estas condiciones donde las llamadas telefónicas y las TICs son los medios para las conexiones (Boringhieri et al., 2008; Batthyány, 2020; Santamaria 2021).

No es extraño con este cúmulo de actividades en simultaneo, que los profesionales de la psicología expongan y expresen sus malestares, debido a la cantidad saturada de actividades y desgaste tanto físico como emocional, con esto, no debería sorprender observar a estos profesionales irritados, es por ello que debe incurrir el análisis sobre la investigación de la irritabilidad en psicólogos, hasta ahora, la atención de salud mental a los pacientes y profesionales de la salud afectados por la epidemia de COVID-19 ha sido subestimada y hasta ignorada en muchos de los casos... sean estos confirmados o sospechosos, pueden experimentar temor a presentar una infección con un nuevo virus potencialmente mortal, y aquellos que se hallan en cuarentena pueden experimentar aburrimiento, soledad e ira (Lorenzo et al., 2019; Jaramillo et al., 2019).

Así, manifestaciones de ira e irritabilidad visibles y recurrentes se exteriorizan con mayor fuerza en pandemia. Sin embargo, ahora es una realidad y hay que aprender a vivir con ella (Bauman, 2008). Considerando, además, que la pandemia ha traído consigo, muertos, familias destruidas, episodios de duelos, niños huérfanos y más historias de difícil asimilación, causantes de estados de irritación en los profesionales de esta investigación.

Irritabilidad, emoción constante

Al tratar de interpretar la irritabilidad en el contexto de pandemia, es ineludible abordar el conocimiento de la irritabilidad como una emoción constante; por ello, la mirada que se realiza para su análisis, es a partir de la bibliografía revisada.

Se podría mencionar que las emociones surgen de forma espontánea, y fluyen a partir del contexto o

detonante que las susciten, sean estas de agrado o no, sin embargo, para que sean observables deben ser expresadas para poder visualizarlas, interpretarlas y analizarlas. Para Sartre (1973), en su texto "Bosquejo de una teoría de las emociones", él trae a colación una hipótesis que, interpretada ya por muchos, es indiscutible que en tiempos actuales siga manteniendo vigencia:

La emoción se presentará como una novedad irreductible con respecto a los fenómenos de atención, memoria, percepción, etcétera. Por mucho que, en efecto, examinemos estos fenómenos y la noción empírica que nos formamos de ellos según los psicólogos, por más que les demos vuelta una y otra vez a nuestro antojo, no descubriremos en ellos el menor lazo esencial con la emoción. El psicólogo admite, sin embargo, que el hombre tiene emociones porque la experiencia se lo enseña. (p. 4).

El aporte de Humberto Maturana (1990) es pertinente al presentar la emoción como "disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia el dominio de acción" (p.86). Explica además que:

Lo humano se constituye en el entrelazamiento de lo emocional con lo racional. Lo racional se constituye en las coherencias operacionales de los sistemas argumentativos que construimos en el lenguaje para defender o justificar nuestras acciones. Corrientemente vivimos nuestros argumentos racionales sin hacer referencia a las emociones en que se fundan, porque no sabemos que ellos y todas nuestras acciones tienen un fundamento emocional, y creemos que tal condición sería una limitación a nuestro ser racional. (Idem, p.46).

Sin intención de afirmar ciegamente la idea del filósofo parisino, es menester asentir que posee gran verdad en su esencia; dado que ¿cómo no concebir que la emoción es notoria por la experiencia del

individuo? ¿cómo no mostrar felicidad y regocijo sin un logro, una meta cumplida, un sueño realizado?, o ¿cómo no presenciar tristeza y dolor si no existiesen pérdidas familiares y amorosas? Las experiencias de esas acciones hacen que en el individuo se gesten emociones que deben ser expresadas y visibilizadas.

También es necesario discernir, desde una lógica fisiológica como la irritabilidad es entendida, "en la actualidad se sabe que la cólera y la irritabilidad viene determinada por la química del cerebro. Al parecer, existe una estrecha relación entre un perfil emocionalmente agresivo y la enzima MAO (monoaminooxidas)" (Martin y Boeck, 1997). Existe un proceso químico neuronal el cual se produce desde la biología del ser humano; sin embargo, este proceso químico también está inducido por una causa contextual, la misma que hace hincapié en lo siguiente:

La irritabilidad como un estado emocional caracterizado por un menor control sobre el temperamento que generalmente se traduce en arrebatos verbales o de comportamiento... puede ser experimentado como episodios breves, en determinadas circunstancias, o puede ser prolongada y generalizada. La experiencia de la irritabilidad es una manifestación desagradable para el individuo, y no tiene el efecto catártico de los arrebatos de ira. (Neurowikia, 2018).

A partir de esta definición se puede llegar a la siguiente analogía: la irritabilidad es producida por un condicionante externo, producto de un accionar no agradable, el cual es conducido hasta el cerebro y por consecuencia se produce el proceso químico desencadenante. Agradable, o no, ello es otra cosa por analizar. Lo que, si no es agradable, es tener que presenciar episodios de irritabilidad donde se manifiesta la ira, los gestos desproporcionados y el semblante desencajado. También existe una concepción de la irritabilidad que enfatiza en sus vínculos con la ira crónica y la baja tolerancia a la frustración (Morales y Gutiérrez, 2019).

No se puede pensar si quiera que las emociones

son distantes o lejanas a realidades que vivencia continuamente un ser humano, incluso está comprobado que los animales expresan emociones de distinta índole en su existencia, aunque ese es otro tema de estudio, pero es menester traerlo a colación para divisar la importancia que suscitan las emociones en un individuo, y cómo fluyen las emociones por las experiencias vivenciadas (Goleman, 1996). No se trata de categorizar si son buenas o malas, sino de reflexionar sobre su presencia constante; de hecho, es recomendable dejarlas fluir, salir, que sean expresadas, para que no se conviertan en traumas, delirios, y causen dolor (Ariza, 2020). Siempre será aconsejable que las emociones sean exteriorizadas, sean observadas para poderlas interpretar y analizar.

Esto implica, que no se puede interpretar el comportamiento humano distante de su contexto y época, aquello sería querer interpretar a descontexto un accionar del ser humano (Maturana, 2006); por tanto, se llegaría a encasillar las teorías y corrientes psicológicas simplemente desde una esquina de la habitación, desde un rincón del cuadrilátero de boxeo, y ello no es productivo ni saludable, ya que sería sesgar la visión global del comportamiento humano.

En este sentido, resulta esencial comprender al ser humano desde su integralidad, desde la visión global; donde la psique encuentra mayor atención y adquiere el interés en su estudio que hace años atrás no la tenía, o más bien que no se reconocía:

Por tanto, se asume que, el objeto de estudio de la psicología es esa totalidad estructurada, lo psíquico es entendido como una propiedad emergente del sujeto humano, como una organización recursiva, en la cual, los elementos que lo constituyen están organizados como un sistema de interacciones y no una suma de elementos. Así puede entenderse, la razón por la cual, a través de la historia de la ciencia psicológica, se han ido definiendo diversos objetos de estudio: la conciencia, la conducta, el reflejo, el funcionamiento

neuronal, las sensopercepciones, las ideas, el razonamiento, las emociones, los estados afectivos, el inconsciente, la intersubjetividad, la influencia ambiental y cultural, etc. Todas estas funciones, mantiene relaciones recursivas, según los principios de la causalidad circular y la multicausalidad. (Cepeda, 2014).

El culmen, donde termina el artículo de Cepeda, rescata en la misma categoría a las emociones como una particularidad de la totalidad que constituye el ser humano. Eso implica que, en la palestra de esas particularidades, las emociones hoy por hoy son concebidas como fundantes en el intento no fallido de querer verter un diagnóstico mucho más real y certero de lo que es el ser humano desde la psicología.

Habiendo generado un acercamiento breve desde la implicación de las emociones en el desarrollo del ser humano, será necesario ubicar esta emoción en contexto. El contexto en el que se manifiesta la irritabilidad se encuentra en una época grabada en la historia mundial por la pandemia del covid-19 (Žižek, 2020). Es en esta realidad, en que el profesional del área de la psicología está inmerso y también se siente afectado por lo que ha traído consigo esta emergencia sanitaria.

Cualquiera pensaría que por el hecho de haber estudiado y haberse profesionalizado en el área de la psicología, éste profesional no debería sentirse interpelado y cuestionado por lo que acontece. A propósito de ello, es importante señalar que es lo que hace el psicólogo en su profesión “un profesional educado académicamente que ayuda a sus clientes a entender y resolver problemas aplicando las teorías y métodos de la psicología” (Roe, R. 2003, p. 2), al parecer lo académico está bien asumido, y claro está, para eso es formado, sin embargo, como en cualquier otra profesión, suele perderse de vista el lado humano frente a lo profesional.

A lo mejor este profesional posee más herramientas para manejar situaciones conflictivas y de dolor, o a lo mejor no, cada ser humano es un mundo

distinto (Garriga, 2017), pero lo que queda claro es que académicamente está preparado para ello. Ejemplificando, es pensar que, por ser psicólogo, y conocedor de psicometría, puede aplicarse un test-batería y obtener un diagnóstico fidedigno y funcional. En consecuencia, los profesionales del área de la psicología, no son inmunes a emociones como la irritabilidad.

Y por ende requieren de acompañamiento asertivo, en caso de requerirlo. Para ello se expone al Humanismo como corriente psicológica propicia para este acompañamiento, y de hecho, el volverse al hombre y sus subjetividades, teniendo presente la integralidad del sujeto, considerándolo al mismo tiempo irreplicable, único e inherente a la naturaleza misma (Valera, 2008); eso es concebirlo como humano y dentro de la corriente como tal.

Y con el Humanismo, el aporte trascendental de Viktor Frankl, en particular el aporte sobre logoterapia, entendiendo que “al aplicar la logoterapia, el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida, y a continuación debe confrontar su conducta con ese sentido de la vida Frankl, (2015a). Ahora bien, ¿qué hacer en función del manejo propicio por parte de un profesional con la irritabilidad en condiciones de pandemia? Algunas recomendaciones que son de gran utilidad y pueden contribuir a mitigar progresivamente la irritabilidad son las siguientes:

Contextualizar la situación antes de verbalizar o expresar gestualmente la irritabilidad. Se debe recordar que el resto de las personas están atravesando situaciones similares o peores a la que los individuos en irritabilidad están vivenciando. Si acceden al profesional en busca de apoyo y ayuda, este es quien debe acompañar el proceso de dolor que están atravesando las personas. La pérdida de un ser querido, de la salud, de la estabilidad emocional o económica, hacen que se genere quebrantos en cualquier ser humano, por ende, que sea más susceptible a cualquier reacción (Garriga, 2015). Algunos optaron por la tristeza y con ella el llanto, otros por la irritabilidad. Irritabilidad que se hace visible con palabras que no contribuyen a un

sano desarrollo, o gestos y actitudes que muestran enojo y desinterés por quienes requieren de la atención debida. Y esto, a pesar de ser un riesgo, no es lo que se busca ocasionar ni hacer sentir en quienes se encuentran solicitando ayuda profesional.

Buscar ayuda profesional de colegas que puedan escuchar y acompañar. No por el hecho de ser profesional en el área de la psicología, significa que se sabe y conoce todos los procesos; siempre es necesario dejarse acompañar por otras personas que observan el conflicto desde el exterior, con otra mirada, distinta, pero a la vez profesional, en tal sentido lo que se buscará, es el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva, promoviendo estilos de vida saludables (Bustos y Cortes, 2015). Todos necesitamos un acompañamiento oportuno; por lo que será importante identificar qué tipo de acompañamiento es el requirente (Boff, 2002).

En algunas ocasiones, el dialogo o logoterapia con un colega de la profesión será suficiente. Sin embargo, si aquello no logra los resultados esperados, se deberá encontrar solvencia por otros medios. La meditación, la relajación, el brindarse tiempo de descanso siempre viene bien en épocas de crisis. Una técnica que contribuye bastante es la siguiente: en un espacio a solas y en silencio, se otorga todas las energías sobre un objeto único que atraiga la atención. Se procede a verbalizar lo que se siente, otórgales palabras a las emociones identificadas. El espacio puede ser ambientado con aromaterapia y musicoterapia, añadidos que siempre suman en esas situaciones de angustias.

Realizar actividades previo, durante y después de las acciones que conllevan a la irritación. La respiración profunda y pausada, manteniendo en la mente el propósito del accionar contribuye significativamente. Identificar que en el momento se es vital para alguien que requiere atención. Y finalmente, brindarse tiempo y espacio hacia cosas que agradan, como, por ejemplo, algún deporte, una comida especial, una lectura y otras. El identificar las potencialidades y mecanismos que ayuden a contribuir con la armonía es ya un aporte técnico que fortalece al profesional en sus intervenciones. Cuando se logra

identificar, qué cosas, personas y acciones son las que conflictúan al profesional, también se está en la capacidad de encontrar medios que contribuyan a solventar la situación crítica.

Al momento de desarrollar estas capacidades de escucha y autoescucha asertiva, ellas permitirán obtener mayores recursos para brindar un acompañamiento eficiente. Además, ello ofrecerá una mirada distinta, profesional y productiva sobre un tema específico, contribuyendo consecutivamente que la irritabilidad sea una emoción ligera de tratar y conllevar.

Como se puede apreciar, estas acciones contribuyen a que cualquier persona pueda manejar los momentos que causan irritabilidad en esta época. A profundidad se podría disponer de otros recursos y estrategias, que requieren de mayor tiempo y profundidad, tal es el caso de sesiones terapéuticas, sin embargo, debido al contexto de emergencia estas tres acciones ayudarán al profesional de la psicología a brindar un mejor acompañamiento. De la misma forma que, al desarrollar y ejecutar estas acciones se puede identificar que el individuo, en este caso profesional de la psicología, no está excepto de incurrir en emociones como la irritabilidad; también se busca denotar que no se puede comprender la parcialidad de un comportamiento siendo lejano de su totalidad.

Espiritualidad, ente y acción en el ser humano

Para introducir este apartado será importante generar un devenir de donde toma sus arraigos la espiritualidad en la psicología. Es indiscutible pensarse al ser humano desde una mirada sin espíritu, de hecho “el ser espiritual “está presente” realmente en otros seres: tal es nuestra tesis; pero esta realidad no es óptica, sino ontológica” (Frankl, 2011). Y a sabiendas que en el contexto actual las corrientes y teorías en busca de dar respuestas acertadas han vuelto la mirada hacia atrás y logran vislumbrar que la espiritualidad desde una mirada amplia, es vital en el desarrollo de la humanidad. Tal como lo observa Frankl “en la logoterapia: una psicoterapia que se atreve a penetrar en la

dimensión espiritual, la dimensión genuina del ser humano” (Frankl, 2015b).

La psicología humanista, en su búsqueda por aportar a la esencia del hombre, propone y enfoca su mirada en “una globalización espiritual del hombre en busca de su lado humano, lo que le permite como teoría de la personalidad moverse en un amplio espectro filosófico e ideológico, y encaja en las más diversas concepciones de la esencia humana” (Valera, 2008, p.13). La psicología humanista lleva a repensar la integralidad del ser humano, incluyendo la espiritualidad, concibiendo este apartado como intrínseco del ser humano (Riveros, 2014); la que no precisamente tiene que estar ligada a una determinada religión, sino a esa trascendencia superior de búsqueda constante del ser humano, puesto que por lo contrario existiría un sesgo reduccionista que conlleva a concebir a la religión como integrante del ser humano, induciendo e intuyendo que debe ser de esa forma. Por ende, aquí la Psicología, más bien invita a esa libertad y toma de decisiones a partir de lo concebido como espiritualidad, Dios y prácticas religiosas.

Kristeva, (2013), refiere al humanismo como un accionar constante que se debe al contexto y tiempo, y no es distante a ninguna civilización, el humanismo respeta, traduce y reevalúa las variantes de las necesidades de creer y de los deseos de saber que son universales en todas las civilizaciones. En este sentido, el humanismo se conecta con los contextos, tiempos y necesidades que experimentan los seres humanos en todos los tiempos que es el ethos y pathos de la espiritualidad.

La relación entre psicología y espiritualidad son complementarias, y aportan mutuamente al bienestar, así también, lo deja sentado Frankl al referirse a la espiritualidad en la logoterapia “Conviene insistir y recalcar que en el léxico de la logoterapia el término espiritual se encuentra ajeno a cualquier connotación religiosa: describe y define (antropológicamente) la dimensión específicamente humana” (Frankl, 2015, p. 130). Al respecto Grün (2002) señala que la tradición espiritual ha acumulado un reservorio de gran sabiduría en cuando al modo en que se debe

tratar la psique humana. Además, indica que: tan pronto como la espiritualidad se convierte para el ser humano en un medio con el que elimina problemas o lo elude, puede convertirse en droga. La psicología ofrece, pues, importante criterio para comprobar la autenticidad de la fe: siempre que la fe y la vida espiritual conducen a la revitalización, a la libertad interior, a la paz de corazón y a la armonía con uno mismo, se trata de un camino saludable. (p.100).

Para el autor en mención, no existe antagonismo entre la espiritualidad y la psicología, antes bien, las concibe como complementarias, en su finalidad de contribución al bienestar humano.

En el libro *Espiritualidad de la liberación*, Casaldáliga y Vigil (1992), se refieren a la espiritualidad como "un patrimonio de todos los seres humanos", dado que toda persona humana está animada por uno u otro espíritu, está marcada por una u otra espiritualidad, porque toda persona humana es un ser también fundamentalmente espiritual. Desde esta perspectiva antropológica, se debe reconocer que la espiritualidad no es patrimonio exclusivo de personas, profesionalmente religiosas, o santas, ni siquiera es privativa de los creyentes. Por lo tanto, la espiritualidad es patrimonio de todos los seres humanos. Más aún, es también una realidad que toma conciencia y se expresa en la motivación de un grupo o pueblo. Cada comunidad tiene su cultura y cada cultura tienen su espiritualidad.

La espiritualidad es tan inherente al hombre como su corporeidad, socialidad o praxicidad (Sobrino, 1985). Ningún ser humano puede vivir sin espíritu, especialmente si se mueve con hondas motivacionales y convicciones. La espiritualidad pertenece pues, al sustrato más profundo del ser humano. Naturalmente, ni todos nos movemos con el mismo espíritu o con los mismos valores, ni todos percibimos del mismo modo la realidad histórica o los hechos sociales con los mismos criterios desde un plano ético. (Tamayo, 2005).

Tirsa Ventura, hablando de *Sentido y Espiritualidad*, afirma la utilidad de la espiritualidad en conexión con

las emociones:

la espiritualidad permite que los seres humanos, hombres o mujeres, puedan hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. Lleva implícita el dinamismo que hace posible el surgir de las emocionalidades, de ternura que permite el relacionar y también el reflexionar. Permite que los seres humanos sean creativos, cambien las reglas o alteren las situaciones. Y con esto, emerge la transformación como indicador del sentido que imprime la presencia de la espiritualidad. (Casaldáliga y Vigil, 1992, p. 32).

Por su parte, Mercedes López habla de una eco-espiritualidad, necesaria para la relacionalidad de la vida y su entorno; la que define como:

la capacidad de contemplar y asumir el dinamismo misterioso de la vida, intentando percibir la interrelación que existe entre la micro y la macro realidad. Una contemplación que brota del descubrimiento de una fuerza misteriosa que recrea continuamente la naturaleza, generando nuevas energías y haciendo cambiar la conciencia planetaria. Una espiritualidad que nace de la experiencia de la presencia amorosa de Dios, irrumpiendo en todo el cosmos. (RIBLA, 2010, p. 9).

Cabe indicar, considerando estos dos aportes, que la espiritualidad puede cultivarse desde diferentes ámbitos y formas. No se busca fortalecer el espíritu en una iglesia o templo, aunque esto puede ser útil para algunas personas, quizás para otras no. Otros lograrán ahondar su espiritualidad en la naturaleza, en los ritos ancestrales, en la comunión de una familia sólida, en la búsqueda del bien hacia sus cercanos, amigos y sociedad en general.

En el caso de los profesionales de la psicología, el devolverse a la espiritualidad, desde esa mirada integral, brida más herramientas para comprender lo incomprensible; así el caso de reencontrarse con propósitos de vida, estilos saludables de existencia, y hasta alcanzar estados místicos, donde la revisión

de vida, la historia de vida del individuo se vuelca a encontrarse consigo mismo y con otros, entendiendo a esos otros a los sujetos-objetos, hermano, comunidad, naturaleza, inclusive iglesia; desde una óptica de trascender con y para esos otros. En consonancia con el volverse a la espiritualidad desde la psicología y desde los psicólogos, aquí un texto que fijamente conlleva a pensar en la espiritualidad desde la salud:

El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud, cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellas que no lo tienen. Esto abre entonces una nueva categoría de "personas espirituales, pero no religiosas". Esta versión conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares". (Quiceno y Vinaccia, 2009, p. 325).

Lo que se describe en los párrafos que anteceden, lleva a traer al contexto de pandemia el vuelco de la espiritualidad que muchos profesionales han sabido dar como respuesta ante las inmensurables situaciones que se viven. Sin pretender afirmar que la espiritualidad es la única forma de sanar adversidades, no se puede desmerecer su aporte como medio indiscutible para obtener respuestas a situaciones que la razón humana no ha sabido brindar contundentes soluciones a situaciones que se viven en estas épocas.

Esto conduce a pensar y repensar la espiritualidad como un ente del ser humano, como a su vez, un accionar vital. Ente en cuanto es parte del hombre, así como su psique o biología, no se puede pensar a una persona sin la concepción de espíritu (Peña, 2016). Y accionar debido que el ser humano en su búsqueda decidida hacia un estado de armonía total, se proyecta a encontrar medios para apaciguar su mente, para desconectarse del estrés constante de la sociedad globalizada, de las arduas tareas que trae consigo la existencia humana (Cordero y Vargas, 2010). Entonces recurre a diferentes recursos o

técnicas, como la meditación, el yoga, el control de la respiración, la oración, la psicofísica; entre otras acciones para apaciguar la mente y redescubrir en su espíritu, un espacio de bondad y serenidad.

La espiritualidad como experiencia de resiliencia y crecimiento humano, se vive a partir de etapas o estadios. Nietzsche en su obra cumbre "Así habló Zaratustra", se refiere a los distintos estadios que son atravesados constantemente por el hombre, muchas de las veces sin ponerles la mayor atención, pero que cobran una significatividad de trascendencia en el desarrollo espiritual de cualquier ser humano. El espíritu que debe transcurrir por estos estadios para conducirse hasta el de un niño, que lejano de prejuicios, estereotipos y reglas sociales, aprende a vivir libre y en libertad.

Se piensa sobre todo en Nietzsche, en las primeras páginas de Así habló Zaratustra, en los tres estadios de la experiencia espiritual que jalonan la vida y cada instante de la misma: está en primer lugar el camello, que se dobla bajo el peso de la información, del saber que acumula, alimentado de las bayas y las hierbas de conocimiento, hambriento de ciencia, pero con el alma vacía. Muchas personas se quedan en este estadio de pasividad durante toda su vida y mueren siendo camellos. Pero llega el momento -surge incluso a cada instante- en que el espíritu, aplastado, se endereza, salta y rechaza su agotadora carga de conocimientos: en el momento del león. Rebelión indispensable, rechazo radical, voluntad, anudada sobre sí, de rechazo. Viene entonces la retirada al desierto: una huida, un gesto de desesperación, un callejón sin salida... Y es entonces el niño el que arranca al espíritu de su negatividad: niño, símbolo de un sí vital, absoluto, que no se funda en nada ni tiene objetivo; es un sí primordial a la existencia tal como es, un sí al mundo; es sagrado; sólo en él se justifica toda la creación; él absorbe incluso el mal y lo transfigura. El niño no es más que un ser que dice sí. Acepta el feliz desenlace

de las cosas, no tiene conciencia alguna de un universo culpable o malvado e ignora el resentimiento. (Onimus, 2000, p.47).

Como se puede observar, en el *estadio del camello*, el ser humano gobernado por el deber ser, está ligado a todo lo que se ha construido con él. Sabiendo que el camello se dirige al desierto, lo incierto y debe estar sobrecargado de todo lo que ata su libertad. En ese caminar, su misión es resolver tareas que están designadas a su deber, eso da por supuesto y cumple su deber. Es decir, hasta el momento es un espíritu sumiso, pero en su transitar por el desierto, en soledad, tienen el tiempo para meditar y traspasar al segundo estadio.

Pasa a la *transformación del león*, aquí el espíritu crea su propia libertad, se da cuenta que tiene la capacidad de decidir, dejando las cargas del camello. El león siendo valiente, opta por el yo quiero, dejando atrás el *tú debes*, o sea, logra identificar ese libre albedrío del que puede decidir, habiéndose liberado del peso que traía consigo el camello. Entiende que la libertad que posee tiene un objetivo e identifica que debe pasar hacia otro estadio.

El niño, aquí no hay peso alguno, identificando el yo quiero, pero con sentido de creatividad. Ahora la esencia humana que posee, le da posibilidad de crear lo deseado. Entonces la libertad topa el culmen del deleite de poseerla.

Estas analogías de libertad conllevan a pensar y repensar que el espíritu y la espiritualidad son enigmas constantes por descifrar, como si fuese un cofre de tesoros que es distinto para cada ser humano. No puede reducirse esta noción, a un proceso consecutivo para toda persona, menos aún, que pueda confundirse el espíritu libre con un hedonismo vago que espera que todo vaya transcurriendo por inercia.

Cyrułnik (2018) considera que la espiritualidad no está separada del cuerpo ni de la cultura, y se apoya por un lado, puede desarrollarse hacia el cielo y la abstracción, emerge del encuentro entre

un cerebro capaz de representarse un mundo totalmente ausente y un contexto cultural que da forma a esta dimensión del espíritu. (stork,1977; Boringhieri, 2001), indica que no hay peor desastre que asumir la espiritualidad como escapatoria a lo irreal, la verdadera espiritualidad no es una huida de la realidad, sino una entrega total a la misma. La espiritualidad se constituye en un recurso personalógico frente a las crisis, potencia al ser humano para acoger la realidad con todo lo que trae, proporcionando nuevas perspectivas. La crisis puede ser interpretada como purificación y oportunidad de crecimiento. (Nieto, 2016).

Para determinar que un espíritu libre en cualquier contexto de frustración o estrés sabrá encontrar los caminos propicios para hacer que el trayecto sea más llevadero, que, al conducirse en el sendero que le plantee su espiritualidad, existirá la claridad que está optando por lo correcto. Esa claridad, dejará connotar que la espiritualidad se ha construido como una esencia particular de la totalidad que es el ser humano.

CONCLUSIONES

Los contextos o situaciones conflictivas, a pesar de los desastres que traen consigo, también contribuyen a buscar mecanismos de crecimiento humano. Uno de ellos ha sido el tiempo de pandemia, donde las emociones de distintas índoles se han hecho visibles. La irritabilidad ha sido una de ellas, pero se busca cada vez más, encontrar propuestas para mitigar y solventar tal situación. En este caso de análisis bibliográfico, se toma como referencia la Psicología Humanista y en particular los aportes de Viktor Frankl, teniendo presente la integralidad del ser humano y el acápite de la espiritualidad en esa totalidad de hombre.

Así también se concibe que, si bien la tristeza, el dolor son evidentes en cada pérdida humana, también la irritabilidad se ha pronunciado con un mayor foco de atención. Y es ahí donde profesionales inmersos con la salud psicológica y terapéutica, desde sus propias vulnerabilidades y crisis, están llamados a contribuir a la humanidad, ofreciendo un abanico de posibles opciones para disminuir esta

emoción desencadenante, tanto en ellos, como en las personas que atienden. Ante ello, se propone considerar las conclusiones del presente trabajo:

1. El ser humano desde su complejidad de existencia humana, por más que el recorrido histórico le brinde herramientas a cada instante para responder a sus necesidades y conflictos; hasta el momento no logra solventar la totalidad de sus precariedades, entre ellas, las relacionadas con el manejo de sus emociones y las reacciones que estas desencadenan. En el caso particular de este texto, el profesional en el área de la Psicología, quien ha sido el foco de estudio, no se puede afirmar que tenga una disminución en su comportamiento y accionar por el hecho de ser profesional en el área. Ningún profesional es inmune a la irritabilidad; más en un contexto de pandemia global. Aunque, posea muchas más herramientas, tanto académicas y experienciales, estas no siempre son suficientes para la autoayuda, entendiendo la diversidad de condiciones humanas existentes.
2. El contexto de pandemia, ha sido en una época de crudeza y de agobio, al mismo tiempo de reflexión sobre el acontecer del ser humano sobre la existencia misma. Desde el ámbito social ha suscitado pensar y repensar la situación de vulnerabilidad en la que se encuentra el sujeto desprotegido del sistema de salubridad. Así también la urgencia de encontrar en este espacio un dialogo con las líneas y corrientes psicológicas para contribuir a la salud mental sobre el acontecer que trae consigo la crisis de salud. Si bien, es cierto la pandemia, ha dejado muertes y un sin número de acciones dolorosas, también ha invitado a ser propositivos con lo que se posee, es el caso particular del área de la psicología que ha tenido que intervenir con mayor énfasis en casos de primeros auxilios psicológicos, tratamientos terapéuticos de inmediates, y asistencias telemáticas para acompañar casos vinculados con el Covid 19. Desde esta perspectiva, un acontecer doloroso, también puede ser visto como un incitador a cambios y nuevas propuestas.

3. Al concebirse la irritabilidad como una emoción, producto de un proceso químico y de un ambiente hostil del entorno, puede desencadenarse con una acción no agradable ni para el individuo que la genera ni para el otro que la observa o siente; se debe reconocer cuáles son las causas y acciones que gestan tal emoción. Al descubrir su origen, será sencillo generar mecanismos propicios para ir disminuyendo su intensidad, trayectoria y repercusiones.
4. La espiritualidad resurge como mecanismo para salvaguardarnos, y desde un campo de acción amplio, se convierte en una herramienta terapéutica que puede contribuir a disminuir los estados de irritabilidad en el ser humano. Al concebir el accionar espiritual como una práctica de desarrollo humano, y no como seguimiento de una iglesia o religión; se está asumiendo la integralidad de los individuos, sean estos agnósticos, ateos, religioso o laicos. Esto permitirá que la energía se situé no en un seguimiento de algún lugar o entrega a alguna filiación, sino en un desarrollo individual, que requiere apertura, esperanza y fe en la vida.

Referencias:

- Ariza, M. (2020). Las emociones en la vida social. Editorial UNAM http://ru.iis sociales.unam.mx/bitstream/IIS/5780/1/emociones_vida_social.png
- Alvarado-Díaz, E., y Pagán-Torres, O. M. (2021). Consideraciones sobre la espiritualidad y la religión como recursos de afrontamiento durante la pandemia del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*. 5(1) 5007-5019. <https://doi.org/10.37226/rcp.v5i1.5007>
- Alzate-Torres, D. M. (2020). De la tensión en el ejercicio de los roles de género a la violencia conyugal como pauta relacional. *Revista eleuthera*, 22(2), 266-285.
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Batthyány, A. (2020). La superación de la indiferencia: El sentido de la vida en tiempos de cambio. Editorial Herder. <https://www.torrossa.com/it/resources/an/4779806>

- Boringhieri, B. Almeida, R. de y Montero, P., (2001). Tránsito religioso no Brasil», en São Paulo em Perspectivas, São Paulo, 15(3), 92–100.
- Broche, Y; Fernández, E; Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2020;46(Supl. especial):e2488: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v46s1/1561-3127-rcsp-46-s1-e2488.pdf>
- Busto, M. (2017). La irritabilidad como síntoma en psiquiatría infanto-juvenil. Universidad de Malaga. Departamento de Salud Pública y Psiquiatría. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157969>
- Bustos, V. Cortes, O. (2015). Evaluación de Impacto del Programa de Acompañamiento Psicológico, y Servicio de Asesoría Psicológica del Centro de Asesoría Psicológica-CAP de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Costa. *Revista de Psicología GEPU* 6. (1), 25-37
- Casaldáliga, P., & Vigil, J. M. (1992). Espiritualidad de la liberación (No. 1). Editorial Sal Terrae.
- Castañeda RFG, I Hernández-Cervantes Q. El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por Covid-19. *Cogitare enfermagen*. [Internet]. 2020; 25. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73518>.
- Cepeda Armijos, G. (2014). Psicología: la ciencia de las ciencias. *Sophia* (Quito), (16), 25-45.
- Cordero, L; Vargas, M. (2010). Espiritualidades indígenas, interculturalidad y misión integral. Ediciones Kairos. Latinoamericana.
- Cyrułnik, B. (2018). Psicoterapia de Dios: La fe como resiliencia (Vol. 137). Editorial Gedisa.
- Cook, J. L., Rio, E., Purdam, C. R., Girdwood, M., Ortega-Cebrian, S., Y Docking, S. I. (2017). El continuum de la patología de tendón: concepto actual e implicaciones clínicas. *Apuntes. Medicina de l'Esport*, 52(194), 61-69.
- Duque-López, C. F. (2018). Psicoterapia y Espiritualidad: El reto de la transformación interior desde Anselm Grün. Editorial Universidad Católica de Oriente.
- Filas, S. (2010). Acompañamiento Terapéutico y Síndrome de Burnout. Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC102411.pdf>
- Frankl, V. (2011a). Psicoterapia y existencialismo: escritos selectos sobre logoterapia. Herder Editorial.
- Frankl, V. (2011b). Logoterapia y análisis existencial: textos de cinco décadas. Editorial Herder. 1-320
- Frankl, V. (2015). El hombre en busca de sentido. Editorial Herder.
- Fromm, E. (2007). De tener al ser. Ediciones Paidós.
- Garriga, J. (2015). La llave de la buena vida. Editorial Diana.
- Garriga, J. (2017). Vivir en el alma. Editorial Diana.
- Goleman, D (1996). Inteligencia emocional. Kairos S.A.
- Gutiérrez, G. (2003). La densidad del presente. Ediciones Sígueme.
- Grün, A. (2002). Un largo y gozoso camino. Las claves de mi vida. Sal Terrae.
- Han, B. (2021). La sociedad paliativa. Editorial Herder.
- Han, B. (2012). La sociedad del cansancio. Editorial Herder.
- Irurzun, J. Mezzadra, J y Preuss, M. (2017). Resiliencia y espiritualidad. Aportes Para su estudio desde una perspectiva psicológica. *Mente clara Vol 2. (2)* <https://tantra.org.es/revista/index.php/biblioteca/article/view/34/36>
- Jaramillo, G., Solano, O., y Nicola, A. (2019). La medicina espiritual en Gregorio de Nisa como aporte para los retos de una Iglesia en salida. *Veritas*, (43), 107-132.
- Kassin, S; Fein, S; Markus, H. (2010). Psicología Social. Cengage Learning.
- Kristeva, J. (2013). Diez principios para el humanismo del siglo XXI. *Cuadernos de Literatura*, 17(33), 407-412.
- Lastra, S. (2007). Del libro: Vida Líquida. *Cuadernos de H ideas*, 1(1).
- Lazarus, R. (2000). Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones. Editorial Paidós.
- Lorenzo, A. Días, K. Zaldivar, D. (2019). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*. file:///C:/Users/HP/Downloads/839-1548-2-PB.pdf
- Maturana, H. (2006). Desde la biología a la psicología. Editorial Universitaria.
- Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política. Editorial Paidós.
- Martin, D, Boeck, K. (1997). Qué es inteligencia emocional. Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida. Selección EDAF.
- Martínez, J. (2021). La fe en tiempos de pandemia. De

- la utopía a la esperanza. Ediciones Encuentro.
- Morales, D; Gutiérrez, A. (2019). Irritabilidad como síntoma transdiagnóstico, en *Revista chilena de psiquiatría y neurología de la infancia y adolescencia. Volumen 30*. No 2. https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/04/Revista-SOPNIA_201908.pdf#page=49
- Neurowikia. (2018). Trastornos neuropsiquiátricos: irritabilidad. *Sociedad Española de Neurología*. http://neurowikia.es/content/trastornos-neuropsiqui%C3%A1tricos-irritabilidad#google_vignette
- Nieto Gómez, L. E., Vallejo, J. L., y Giraldo Díaz, R. (2016). Capítulo 1: Crisis Ambiental Como Crisis De Civilización. Libros Universidad Nacional Abierta Y a Distancia, 15–34. Recuperado a partir de <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/book/article/view/1377>
- Oblitas, L (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología- Pontificia Universidad Católica del Perú Vol XXVI*. (2) <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v26n2/v26n2a02.pdf>
- Onimus, J. (2000). Jesús en directo. Sal Terrae.
- Ortiz, M y Ortiz, E (2007). Psicología de la salud: Una clave para comprender el fenómeno de la adherencia terapéutica. *Revista médica de Chile- Universidad de la Frontera Vol 135*. (5) https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872007000500014&lng=es&rm=iso&tlng=es
- Peña, D (2016). Ética, humanismo y espiritualidad en la conducción del sistema de salud: de los conceptos a la práctica. *Escuela Latinoamericana de Medicina. La Habana. Cuba Vol 11*. (3) <https://www.redalyc.org/pdf/4773/477355399006.pdf>
- Preciado, P. (2020). Sopa de wuhan. Editorial: ASPO
- Quiceno, J. Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Universidad de San Buenaventura Vol 5*. (2). <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/261/439>
- Roe, R. (2003). ¿Qué hace competente a un psicólogo? *Papeles del Psicólogo Vol 24*. (86). <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808601.pdf>
- Rossi, G.(2007). El acompañamiento terapéutico lo cotidiano las redes y sus interlocutores. Ediciones Polemos.
- RIBLA. (2010). Espiritualidad bíblica en perspectiva ecológica. Editorial Verbo Divino.
- Sartre, J. (1973). Bosquejo de una teoría de las emociones. <https://filoymas.files.wordpress.com/2015/03/bosquejo-de-una-teor%C3%ADa-de-las-emociones-jean-paul-sartre.pdf>
- Segovia, G. Medina, A y Astete, M. (2021). Actitudes y comportamientos de la población frente a la pandemia de la COVID 19. Boletín del Instituto Nacional de Salud https://boletin.ins.gob.pe/wp-content/uploads/2021/a03v27n7_8.pdf
- Sobrino, J. (1985). Liberación con espíritu. Apuntes para una nueva espiritualidad. Editorial Sal Terrae.
- Santamaría, M. D., Ozamiz-Etxebarria, N., Rodríguez, I. R., Alboniga-Mayor, J. J., & Gorrotxategi, M. P. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 14(2), 106-112.
- Stork, R. Y. (1997). Persona como fuente de autenticidad. *Acta Philosophica: rivista internazionale di filosofia*, 6(1), 83-100.
- Tamayo, J. (2005). Nuevo Diccionario de Teología. Editorial Trotta.
- Transvaloración del pensamiento. (26 de enero del 2019). *¿Qué simboliza para Nietzsche un camello, un león y un niño?* Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=4gZitFyIPxw>
- Valera, O. (2008). Las corrientes de la psicología contemporánea. Editorial Pueblo y Educación.
- Vera, B; Carbelo, B; Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.
- Watzlawich, P. (2013). El arte de amargarse la vida. Editorial Herder.
- Žižek, S. (2020). ¡Pandemia! El covid-19 sacude al mundo. CEOPS.