

“El impacto percibido de ‘El Trabajo que Reconecta’”

Felipe Landaeta¹, Rocío Cerda²

El Resumen

El TQR es un método desarrollado durante los años 70's y está basado en la obra de Joanna Macy. A pesar de que Joanna Macy es un referente en el campo de la ecopsicología, este es el primer estudio acerca del impacto de el TQR. Este estudio cualitativo utilizó el Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI) para explorar los significados personales de los participantes y luego interpretar estos resultados. Los resultados revelaron 5 temas principales: (a) cualidades de la vivencia durante el TQR; (b) impacto a nivel psicológico y emocional del TQR; (c) cambios conductuales posteriores; (d) influencia de las expectativas personales; y (e) influencia del contexto del retiro. Los resultados dan cuenta de algunos aspectos nucleares tanto de la propuesta de Joanna Macy como de la ecopsicología. Se sugiere profundizar en el estudio del impacto de el TQR, especialmente en relación al potencial transformador de los rituales y los estados de consciencia que estos pueden promover durante el TQR.

Introducción

El año 1992 un grupo de científicos publicó un artículo que ponía alerta del camino que la humanidad estaba tomando en relación a los temas ecológicos y medio ambientales. Dentro del mensaje se encontraba el cuidado y protección de los recursos naturales de los cuáles depende la vida humana, la priorización del desarrollo de nuevas fuentes de energía junto a la disminución del uso de combustibles fósiles, el control de natalidad, entre otras (Union of Concerned Scientists, 1992). Todas estas sugerencias apuntaban a cambiar el rumbo frente a un inminente colapso ecológico.

Veinticinco años después de la llamada “primera advertencia a la humanidad” se publicó una segunda advertencia, la que fue apoyada por más de 15,000 científicos. En ella se profundizó en la urgencia de diferentes acciones para el cuidado medioambiental y la supervivencia, incluyendo dentro de las acciones necesarias la educación de los niños acerca de la naturaleza y el fomento de la participación de la sociedad en la apreciación del mundo natural (Ripple et. al, 2017). En este contexto, la educación en relación a asuntos ecológicos y medio ambientales, así como las intervenciones prácticas y la facilitación de experiencias en la naturaleza que ayuden a crear un vínculo afectivo con el mundo natural toman relevancia y aparecen no sólo como una opción, sino como una necesidad ética urgente.

El *Trabajo que Reconecta* (TQR) es una propuesta que combina teoría y práctica, que busca educar y entregar una mirada que permita tomar consciencia de la situación

¹ Profesor de la Universidad Adolfo Ibáñez, Chile.

² Profesora de la Universidad de Chile, Chile.

ecológica global. Además, el TQR pretende crear un entorno para facilitar un proceso personal profundo que lleve a movilizar los recursos personales para apoyar los cambios necesarios para asegurar la vida humana en el planeta (Macy & Brown, 2003). El TQR se practica en diferentes modalidades (i.e., talleres de medio día, día completo, fin de semana, hasta varios días de duración), siendo el intensivo residencial de 10 días su versión original y sobre la cuál trata este artículo.

La obra de Joanna Macy es referente dentro del campo de la *ecopsicología*. Su trabajo e ideas han sido citadas en diferentes escritos relacionados a la ecopsicología, la ecología profunda, la crisis planetaria, la sustentabilidad, el Gran Giro, el potencial que tendría el TQR para ayudar a un cambio de consciencia y para movilizar a la acción por la tierra (i.e., Hathaway, 2017; Macy, 1995; Villasenor-Galarza, 2013a, 2013b, 2015). Existe evidencia de algunos de los efectos positivos que produce el contacto humano con la naturaleza, por ejemplo a nivel fisiológico y afectivo (i.e., McMahan & Estes, 2015; Twohig-Bennett & Jones, 2018), del positivo efecto en la salud de la práctica de baño de bosque o *shinrin-yoku* (Ideno et. al, 2017), así como de la conducta pro-medioambiente que acompaña a diferentes formas de conexión y exposición intencional directa e indirecta con la naturaleza (i.e., Martin et al., 2020; Rosa, Profice, & Collado, 2018; Whitburn, Linklater, & Abrahamse, 2019). A pesar de la relevancia de este asunto, y del reconocimiento de la obra de Joanna Macy, a la fecha no existen estudios acerca de la práctica del TQR. En este contexto esta investigación cobra una doble relevancia: tanto por el contexto planetario global, así como por ser el primer estudio en explorar el impacto que perciben quienes han participado en esta actividad.

Marco Teórico

Ecopsicología

Se podría suponer que los orígenes de la ecopsicología se relacionan directamente con la historia humana. Los pueblos originarios y diferentes culturas han cultivado la relación con el mundo natural a través de diferentes rituales y prácticas, los que se considera que podrían llegar a tener una importancia relevante en el actual cuidado de la naturaleza y la biodiversidad (i.e., Dafni, 2007; Geng et. al, 2017).

La íntima relación con el mundo natural de las sociedades pre-industriales posiblemente también esté vinculada con la dedicación e importancia que le daban a la relación entre el mundo físico y el mundo espiritual, así como a las prácticas rituales culturalmente aceptadas y válidas que permitían la conexión con las realidades invisibles a través de los estados no-ordinarios de consciencia (e.g., Bourguignon, 1973; Campbell, 1949/1968; Eliade, 2000). Desde esta perspectiva, no es de extrañar la comprensión que estas culturas tenían de la relación entre la dinámica psicológica y el espacio físico para realizar los ritos, la valoración de los lugares de poder, así como los tiempos y espacios

necesarios para ingresar en la dinámica ritual para luego retornar al funcionamiento de vigilia culturalmente aceptado de tiempo-espacio (Eliade, 2000; Turner, 1969/2008; Van Gennep, 1908/1960).

Las raíces históricas de la ecopsicología pueden encontrarse en aquellos trabajos donde se reconoce y aborda el efecto de la experiencia directa de la naturaleza en el ser humano (i.e., Greenway, 1991, 1995), así como en aquellos autores que hacen un llamado a un cambio cultural dentro de las sociedades industrializadas occidentales (i.e., Macy, 1995; Roszak, 1992). Específicamente, Greenway (2000) relata que fue él quien usó por primera vez el término *psicoecología*, en un artículo que escribió en 1963 mientras trabajaba para Abraham Maslow en la Brandeis University de Boston.

El origen de la ecopsicología también se relaciona con los movimientos sociales de la época en que surge: con el aumento de consciencia respecto de la crisis ecológica que ocurrió durante los años 1960s y 1970s, así como a los movimientos ecologistas, de derechos civiles y movimientos feministas (Davis & Canty, 2013). Según Davis & Canty (2013), la ecopsicología comienza “oficialmente” en los 90’s con diversos trabajos que buscaban llenar la brecha entre psicología y ecología, pues ambas parecían funcionar en dominios separados; por un lado, la psicología veía la ansiedad y la enfermedad mental y sus patologías desde una perspectiva únicamente personal, mientras que los ecologistas estaban enfocados en la ciencia y acción política.

Como indica Fisher (2013), desde los autores originales de la ecopsicología, tales como Roszak, Greenway y Macy, sus principales pensadores han tenido un respeto importante por la ciencia, y no sólo por la acción política orientada a la transformación de la sociedad. Además, la perspectiva ecopsicológica también ha sido crítica respecto a la psicología más tradicional, cuestionando la visión individual del ser humano y la negación del efecto que tiene la realidad planetaria para el bienestar, así como la participación crítica que la psicología tiene en sociedades donde se domina a la naturaleza, se crea sufrimiento y daño ecológico.

La ecopsicología intenta reunir aquello que pertenece a la subjetividad individual y a la relación con el mundo natural que está “más allá” del individuo, buscando así trascender la visión dual de la realidad y la idea de que los seres humanos estamos separados de nuestro entorno. Estos elementos críticos que la ecopsicología pretende iluminar y superar se pueden reconocer no sólo en la relación actual con la naturaleza y dentro del campo de acción de la disciplina psicológica tradicional, sino que también se encuentran a la base de la cultura occidental, de la ciencia positivista-mecanicista, e incluso en fenómenos como la colonización y digestión cultural (i.e., Capra, 1999; Grof, 1985; Malhotra, 2011; Mohanty, 1994; Said, 1994). Se podría plantear que la división del ser humano con la naturaleza, es tal vez, una consecuencia de la división interior entre la mente y el cuerpo, y que se expresa en la relación con la realidad material como si de objetos independientes del observador se tratase (Capra, 1999).

El Trabajo que Reconecta (TQR)

El TQR es un método que surge en los años 70's, suele realizarse en formato de retiro intensivo residencial, y se basa en las enseñanzas y obra de Joanna Macy (Macy & Brown, 2003; Macy & Johnstone, 2018; Villasenor-Galarza, 2015). El TQR pretende involucrar en pensamiento y sentimiento a sus estudiantes en los efectos negativos del cambio climático, la extinción de las especies y otros asuntos dolorosos (Edelglass, 2014), así como ayudar a los participantes a conectar con la inspiración para movilizar sus recursos y actuar en beneficio del planeta (Villasenor-Galarza, 2015). El TQR busca en su esencia crear consciencia y entregar herramientas para avanzar hacia un mundo sostenible donde sea posible “*satisfacer nuestras necesidades sin destruir nuestro sistema de soporte vital*” (Macy & Brown, 2003, p. 45).

Según Macy & Brown (2003), la humanidad se encuentra en una gran crisis, teniendo la oportunidad de realizar cambios sustanciales para pasar desde sociedades que buscan el crecimiento a costa de una ilimitada explotación de la tierra, hacia sociedades sostenibles y que ayudan a la regeneración de la vida en el planeta. Para apoyar a este cambio en los estilos de vida habría 3 tipos de acciones posibles: (a) aquellas que disminuyen el daño causado a la vida en el planeta; (b) la creación de estructuras y sistemas alternativos; y (c) un cambio en la visión de mundo y en los valores. El TQR como método pareciera apuntar principalmente al tercer punto, buscando generar un cambio transformacional en sus participantes, para desde ahí movilizar y entregar herramientas para actuar en el mundo cotidiano.

El paso necesario para avanzar hacia sociedades sostenibles sería un cambio de consciencia de los individuos y de la sociedad. Este cambio sería posible en la medida en que los seres humanos seríamos capaces de salir del estado actual de apatía, provocado por la represión y evasión del dolor por lo que está aconteciendo en el planeta (Macy & Brown, 2003; Macy & Johnstone, 2018). Desde la mirada de el TQR se hace necesario trascender la idea de que “los sentimientos de temor, disgusto o desesperación respecto al mundo son meramente el reflejo de un conflicto personal interno” (Macy & Brown, 2003, p. 72), sino que serían una respuesta natural a lo que está ocurriendo a nivel planetario (Macy & Johnstone, 2018; Villasenor-Galarza, 2013a, 2015), y finalmente representarían un ejemplo vivo de nuestra humanidad.

Metodología

Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI)

En este estudio exploratorio buscamos adentrarnos en la pregunta ¿cuál es el impacto percibido de la participación en el retiro intensivo de “El Trabajo que Reconecta”? Para esto utilizamos el Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI). Smith, Flowers, y Larkin (2009) desarrollaron el AFI, el que permite analizar las descripciones de las experiencias de los participantes y combinarlas con las interpretaciones del investigador. Junto con respetar y dar un rol primordial a las ricas y vívidas descripciones de los

participantes, el AFI incorpora ciclos de reflexión hermenéutica para agregar algo que la mera descripción de las experiencias no puede alcanzar. De esta forma este método permite que la visión de él o los investigadores sume nuevas capas de análisis, algo que los mismos participantes no pueden realizar a través de sus relatos y testimonios.

Este enfoque incorpora elementos de fenomenología, hermenéutica e idiografía de forma conjunta (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Para esto requiere desde un principio que el o los investigadores coloquen “entre paréntesis” sus ideas previas acerca del fenómeno en estudio, de esta forma practicando el *epoché* de Husserl (Embree, 2011; Finlay, 2011; Husserl, 1913/1949; Spinelli, 2005). En este proceso se busca alcanzar los elementos centrales y esenciales del fenómeno de estudio, para luego interpretarlos y darles un sentido como cuerpo de conocimiento y situado en el contexto actual.

El AFI coloca especial énfasis en las experiencias que son significativas para las personas involucradas (Smith et al., 2009). Esto hace de este enfoque una aproximación adecuada para explorar el impacto de las vivencias durante el retiro de TQR, toda vez que el TQR busca movilizar recursos personales y generar un cambio de mirada como se indicó anteriormente.

Dada su influencia fenomenológica, el AFI asume que los seres humanos podemos entender nuestras vivencias de forma posterior a través de la reflexión, pues en el momento en que suceden las experiencias son difíciles de tomar o sostener. Es por esto que el intento a través del AFI es acercarse a las experiencias vívidas a través de relatos detallados, para luego intentar hacer sentido desde la perspectiva de el o los investigadores. En este proceso se busca contribuir con una mirada fresca, que incluya los temas que surgen de forma transversal en las experiencias de los participantes, para ofrecer una interpretación de las experiencias que reconoce elementos comunes entre los participantes, a la vez que da lugar a las idiosincrasias individuales.

Participantes

Se seleccionó a 6 participantes, 3 mujeres y 3 hombres, a través de muestreo selectivo, y a partir de allí se siguió con una estrategia de bola de nieve a partir de recomendaciones y contactos de los mismos participantes. La media de edad de la muestra fue de 38,3 años, y todos los participantes poseían experiencias previas relacionadas a la naturaleza incluyendo permacultura, ecología, ecología profunda, interés intelectual, etc.

Los requisitos para participar en el estudio fueron: (a) tener más de 18 años; (b) haber participado en el TQR en Chile en un plazo máximo de 2 años a la fecha; (c) demostrar tener la habilidad para compartir detalles específicos de la experiencia en idioma español; (d) tener la capacidad para reflexionar acerca de sus experiencias. Se utilizó como criterios de exclusión: (a) ser organizador de retiros de formación de TQR, para evitar que el interés personal pudiera afectar los resultados; y (b) la presencia de signos de un desorden de personalidad severo, psicosis activa o presentar cualquier riesgo de suicidio

por el riesgo de que al recordar alguna vivencia se pudiera afectar negativamente al individuo.

Se recibió la aprobación del comité de ética de la Universidad Adolfo Ibáñez de Chile para realizar este estudio.

Recolección de datos

Se realizaron 6 entrevistas semi-estructuradas en español, de una duración entre 28 y 58 minutos. Las entrevistas comenzaron con una descripción de las principales vivencias ocurridas durante el retiro de TQR, seguidas por una reflexión acerca del impacto que los participantes percibieron de dichas experiencias. Posterior a esto se indagó en los motivos para asistir a este retiro y en el impacto percibido más allá del tiempo del retiro.

Se publicó una invitación para participar en el estudio en plataformas online, página web y correo electrónico a la institución asociada al TQR en el habla hispana (eltrabajoquereconecta.org). Los voluntarios que escribieron para participar recibieron un formulario de participación para acreditar que cumplían con los requisitos. Una persona de las que se pudo en contacto para participar fue excluida del estudio pues se encontraba organizando un retiro de formación de TQR en Brasil, lo que fue debidamente explicado a través de una conversación telefónica. Luego, antes de realizar la entrevista, los participantes recibieron el consentimiento informado, el fue aceptado y firmado previo a la entrevista.

Las entrevistas fueron grabadas, transcritas y analizadas a través del Análisis Fenomenológico Interpretativo. Se generaron códigos y luego se buscaron temas transversales que surgieron del análisis. Para ello se llevó una tabla donde se indicó la recurrencia de los temas según los participantes, Las identidades de los participantes se mantuvieron anónimas y se les asignó un código asociado al número de la entrevista. Este procedimiento es usado en este artículo también. De aquí en adelante nos identificaremos como “los investigadores” o “equipo investigador”.

Análisis de datos

Las entrevistas fueron transcritas y analizadas siguiendo los lineamientos del AFI (Smith et al., 2009). Los investigadores leímos las entrevistas varias veces, para luego ir destacando aquellos extractos de cada entrevista que parecían contener un significado relevante para cada participante. Junto a esto, los investigadores fuimos agregando comentarios y notas descriptivas a modo de ir sintonizando con la subjetividad de los participantes.

Luego de leer varias veces las anotaciones y los extractos de las entrevistas, comenzaron a surgir los primeros códigos (sub-temas) en cada una de las transcripciones de las entrevistas. A partir de estos códigos comenzamos a agrupar los extractos de las entrevistas, lo que permitió una organización de la información disponible con cierta coherencia. Este proceso se repitió con cada entrevista de forma.

Posteriormente, se revisaron los códigos de todas las entrevistas como conjunto, proceso que permitió ir descubriendo los temas transversales o super-ordenados, etapa de análisis llamada “abstracción” en el AFI, así como la “subsunción”, que consiste en reconocer los temas transversales y super-ordenados y sus sub-temas o códigos relacionados (Smith et al., 2009).

Esta etapa del análisis permitió al equipo investigador comenzar a dar una coherencia transversal a la gran cantidad de información disponible. Un ejemplo del resultado de esta etapa se encuentra en la tabla 1, donde aparece el tema 1 (Cualidades de la vivencia durante el TQR), los 4 códigos que constituyen a este tema, y ejemplos de extractos de las entrevistas. Junto a cada tema y código hay un número entre paréntesis que indica la saturación de cada uno; para ser considerado relevante definimos que cada código debía estar presente al menos en 3 de los 6 participantes. Junto a cada extracto de entrevista hay letras y números que indican el código asignado a cada participante y el número del párrafo al que corresponde.

Tabla 1. Ejemplo de tabla resumen con análisis de contenidos.

Temas (super ordenado)	Código (sub-temas)	Ejemplo de unidades de sentido (extractos de entrevistas)
[1] Cualidades de la vivencia durante el TQR (6)	a. Vivencias de carácter ritualístico (rituales) (6)	- Mandala de la verdad E1, 2; E2,1; E6, 1 - Rito de la desesperanza E3, 3, 4 - Ver el sufrimiento de otras personas E3, 4 - Pedí ver el origen de mis miedos E3, 6
	b. Autoconsciencia y darse cuenta (6)	- Recuerdos de infancia E3, 2 - Más consciente de residuos generados E3, 22 - Información más profunda de mí mismo E1, 1
	c. Experiencia de ser parte de algo mayor (experiencia transpersonal; con la naturaleza) (6)	- Sentir de unidad E1, 5 - Somos esta gran cosa viviendo esto individualmente E1, 5 - Tomar conciencia de uno mismo, de tu lugar en el todo, E4, 5 - Sensación de completitud E4, 2 - Ser uno con la naturaleza E6,5 - Compenetración con la naturaleza E4, 1; E2, 36; E3, 2 - Me sentí parte de la naturaleza E5, 8

	d. Resolución de asuntos emocionales (5)	<ul style="list-style-type: none"> - Combatir la desesperanza y salir de estado de colapso E1, 17; E2, 41 - Recuperar esperanza E1, 17; E3, 18 - Logré disolver un poco el dolor y empezar así a reordenar mis ideas de otra manera más positiva E6, 17 - Me hizo ejercitar más dulzura E5, 33
--	--	---

Sobre cada uno de los temas encontrados se definieron categorías, de esta forma buscando dar una organización mayor a la información levantada y descubierta a través del análisis. La tabla 2 muestra un resumen de los resultados obtenidos en el estudio, abarcando las categorías, temas y códigos.

Poner “entre paréntesis” las concepciones previas del equipo investigador

El rol de quien investiga y de su observación cumple un rol fundamental en cualquier investigación que pretende interpretar la información obtenida. Asimismo, la forma de aproximarse al fenómeno tiene bastante relación con el equipo investigador. En la lógica de practica la epoché fenomenológica, el equipo investigador realizó el ejercicio de explicitar las ideas y expectativas al inicio del estudio, a modo de tener presente esto y reconocer aquellos prejuicios o posturas que podrían a priori influir durante la realización del estudio. Entre las ideas y expectativas que descubrimos en nosotros estaban:

- Encontrar relatos de una experiencia potente en términos de introspección y conexión con la tierra.
- Reportes de vivencias evaluadas como positivas.
- Potenciación de aspectos de sí mismos o pensamientos/ experiencias que toman un lugar
- . - Claridad sobre acciones cotidianas respecto del tema del cuidado del planeta. - Que aparezcan propuestas de otros formatos de hacer el retiro.
- Encontrar evidencia del posible poder transformador del TQR.
- Encontrar potenciales efectos negativos del TQR.
- Ver que el impacto del TQR está directamente relacionado con las expectativas de los participantes.
- Encontrar críticas al retiro.
- Concluir que el impacto será escaso o limitado en sus aplicaciones concretas dado el poco tiempo transcurrido desde el retiro.

Resultados

Dada la gran cantidad de información obtenida en los resultados y la extensión de este artículo, no es posible exponer cada categoría con sus temas y códigos en detalle. Es por esto que esta sección se focaliza en la presentación de resultados de carácter

descriptivo, en los aspectos que se consideran relevantes de presentar y que tienen relación con el primer y tercer tema (cualidades de la vivencia durante el TQR y cambios conductuales posteriores).

El primer tema, “cualidades de la vivencia durante el TQR”, consiste en la descripción de las experiencias vivenciadas por los participantes, y está constituido por 4 códigos o subtemas. Este tema es idéntico a la categoría I, pues la categoría sólo contiene un tema, a diferencia de las categorías II y III que poseen dos temas cada una con sus respectivos sub-temas.

Dentro del primer tema se encuentran las “vivencias de carácter ritual”, reportadas por los 6 participantes del estudio. Estas experiencias dan cuenta de la valoración acerca de la participación en dinámicas en la naturaleza, principalmente grupales, que poseen una cualidad y atmósfera ritualista. Las dinámicas son valoradas positivamente por permitir el reconocimiento y la expresión de emociones en un contexto protegido, por su poderoso impacto emocional y por facilitar una conexión que trasciende lo racional. Algunos ejemplos de extractos de las entrevistas en relación a este código son:

E1: *“...las dinámicas grupales en sintonía ritual, donde de alguna forma he logrado acceder a información que antes no tenía, digamos. Me impacta el poder que hay en el grupo de personas ¿no? Como al poder verbalizar la verdad a los demás, puedo acceder a información más profunda de mí mismo. Eso es lo primero que se me viene a la cabeza...”*

E1 agrega que: *“El mandala de la verdad, como dinámica [...] la primera vez que conecté con esta dinámica, realmente recibí información nueva –como lo que mencionaba anteriormente-, el poder analizar y expresar sin premeditación, pensamientos profundos en relación a una emoción, me permitió observar o desatar nudos en mí mismo, observar donde está más o menos trabado, observar donde había apatía en relación a ciertos sentimientos, como poder expresarlos grupalmente –que es lo que propone la dinámica permitió eso”.*

E3: *“en el módulo de dolor por el mundo, claro, ahí lo más representativo es un rito que se llama ‘el rito de la desesperanza’ y yo en ese mismo tiempo estaba haciendo una sanación de linaje ancestral y en esa actividad puntual se me mezclaron los dos; fue equivalente como a 4 sesiones de sanación ancestral. Donde vi uno de mis linajes para atrás, vi todo como el dolor que había tenido ese linaje, que era un linaje femenino y súper potente también; y que después lo pude corroborar con la siguiente sesión. Entonces ahí también hubo mucho de entender miedos de hoy, miedos que tengo yo hoy, de dónde vienen, que no sé donde estaría porque esta encarnación mía es súper tranquila, no hay nada terrible y había miedos que eran súper extraño que los tuviera y ahí entendí de dónde venían; entonces igual eso es súper potente y haberlo vivido en ese rito fue súper heavy igual.”*

E6: *“Cuando íbamos todos retrocediendo. Vas avanzando en el tiempo, vas retrocediendo en el tiempo y vas al punto del Bing-Bang y luego comienzas a avanzar, también fue power. Hay varias power la verdad. Yo creo que también tuvimos la virtud de que una compañera*

que hizo el curso con nosotros, ha tenido un desarrollo bien 'pachamamístico', de chamanes y todo; ella le puso mucha energía en que los lugares eran bellos, casi no participó mucho del curso en términos de intervención, pero adornaba los lugares... era increíble. De eso me acuerdo muy bien, de toda la energía puesta, cuando fuimos a caminar y estábamos sentados observando un lugar, conectados y después volvías a un círculo y ella te humeaba... Fue todo muy ritualístico, todo, muy lindo. Mucha energía se notaba que había puesto en eso."

E2: "Me parece que tal vez las más impactantes son las que tienen que ver con el dolor, donde realizamos, por ejemplo, el mandala de la verdad [...] Esta era una dinámica donde nosotros llegábamos a un lugar dentro del bosque, lo decoramos como si fuera un mandala y tenía tres círculos en el centro, que daban cuenta de distintas emociones [...] En este mandala, te hacían caminar en círculos, diciendo –con todos tus compañeros, porque era en conjunto- diciendo todas las cosas que querías sacarte, como todo eso que te causaba rabia, malestar, tal vez injusticia; todo lo que se te venía a la mente, en realidad. [...] era súper potente, porque las personas empezaron a hablar, entonces uno estaba también escuchando lo que las personas decían y algunas eran historias de vida de ellos mismos, otras eran el dolor por el mundo, las injusticias sociales; y que todo es loco, todos yo creo que compartían esas cosas. Entonces fue súper potente."

Estos extractos dan cuenta de la relevancia del ritual para los participantes del estudio, lo que se expresa a través de las emociones y el contenido significativo que se asocia a la vivencia.

Dentro de este primer tema también se encuentra el código llamado "experiencia de ser parte de algo mayor". Este sub-tema da cuenta del reconocimiento que los participantes hacen, a partir de la experiencia directa, de estar conectados a algo que va más allá de sí mismos. Estas experiencias parecen tener una cualidad transpersonal, pues refieren al acceso y conexión con algo que se extiende "fuera" o algo "más grande", pudiendo ser una experiencia de totalidad, completitud, unidad o de sentirse en íntima relación con la naturaleza.

Algunos ejemplos de extractos de este código son:

E4: "Me recuerdo la práctica de contemplación, donde nos fuimos cada uno solos; fue muy inspirador de la naturaleza, como una experiencia no meramente racional; sino como la incapacidad de... como un sentimiento, una sensación de completitud con el todo; con la integración..."

E6: "ahí fue cuando compartí que esto para mí fue un descubrimiento de experimentar cosas que uno piensa, experimentar sentirte uno con la naturaleza, experimentar que estamos todos conectados..."

E2: "todos sentíamos esos dolores, como un peso, igual como cargando; [...] también me recuerda mucho ese cobijo que tiene la naturaleza, como madre"

E5: *“me sentí parte de la naturaleza”*.

Finalmente, queremos hacer mención al código de “responsabilidad en la relación con la naturaleza”, que es parte del tema 3 (cambios conductuales posteriores). Este tercer tema da cuenta de aquellos cambios realizados de forma posterior al TQR, tanto en las propias rutinas y hábitos, en la relación con la naturaleza, y en el proyecto profesional y/o lugar de trabajo.

En relación al código o sub-tema de “responsabilidad en la relación con la naturaleza”, todos los participantes del estudio reportaron cambios en el sentido de responsabilidad y compromiso en relación con la naturaleza y su cuidado. Esto puede implicar además un cuestionamiento y cambio en algunos hábitos cotidianos. Algunos extractos de las entrevistas que ejemplifican este tema son:

E6: *“Esto de sentir que crece y evoluciona tu conciencia, de que ya no puedes hacer como: ‘ya no me importa’, no puedes volver atrás”*.

E2: *“vivir de una manera mucho más ecológica, o sea, la permacultura. Entonces eso, conocer gente nueva [...] yo siento que eso te lleva como a otra dimensión. Además de que estábamos en un lugar sin internet, sin señal, entonces ya desde ahí empieza un cambio. Y como de botar, de limpieza, de limpiar mucho desde un principio; porque la alimentación súper sana y todo, al final; los baños, baño seco...”*

E4: *“me fui a vivir ahí, a la naturaleza... Hacer el proceso de comprensión de la importancia de empoderarse en lo ambiental, de manera integral... quizás ahora estaría alegando porque hace mucho más frío, pero hoy vivo el frío de otra manera, ¿cachai? Vivo la incomodidad del frío de un lugar de aceptación. ¿Cachai? Internamente...”*

E5: *“Mi sensación era de que tenía que hacer algo por la naturaleza de verdad [...] en ese momento sentí que de verdad tenía que hacer algo, la urgencia de hacer algo”*

Tabla 2. Resumen de resultados

Categoría	Temas (superordenado)	Código (sub-temas)
I. Cualidades de la vivencia durante el TQR Describe las experiencias vivenciadas durante el retiro de TQR.	[1] Cualidades de la vivencia durante el TQR (6)	a. Vivencias de carácter ritual (6) b. Autoconsciencia y darse cuenta (6) c. Experiencia de ser parte de algo mayor (experiencia transpersonal; con la naturaleza) (6)

		d. Resolución de asuntos emocionales (5)
II. Efectos del TQR. Describe los efectos que van más allá del período de duración del retiro, y que persisten y permean la vida cotidiana de sus participantes.	[2] Impacto a nivel psicológico y emocional del TQR (6)	a. Comprensión de procesos emocionales (6) b. Proceso continúa (6) c. Desafíos posteriores (4) d. Efecto en las relaciones interpersonales (3)
	[3] Cambios conductuales posteriores (6)	a. Responsabilidad en la relación con la naturaleza (6) b. Transferencia de aprendizajes al contexto laboral y/o proyecto de trabajo (6)
III. Elementos contextuales que influyen en la vivencia e impacto del TQR.	[4] Influencia de las expectativas personales (6)	a. Interés teórico y metodológico (6)
	[5] Influencia del contexto del retiro (6)	a. Influencia del lugar de realización del TQR (6)

Describe la influencia que poseen las propias expectativas, así como elementos contextuales sobre la experiencia y el impacto a largo plazo		b. Influencia del grupo en la propia vivencia (6) c. Características de la facilitación (5) d. Característica de las metodologías utilizadas durante el TQR (4)
---	--	---

Discusión

Los resultados del presente estudio indican que el TQR permite promover profundas experiencias de conexión con el mundo natural, trascendiendo la identificación como individuo separado del entorno. El carácter de rito grupal de las actividades del TQR, situadas en un contexto natural, parecieran facilitar esta profunda conexión experiencial. Lo

anterior parece movilizar hacia la acción responsable en la relación con la naturaleza.

En relación a la cualidad ritual de las vivencias durante el retiro de TQR cabe señalar la importancia del mindset adecuado o actitud para ingresar al estado necesario para ello junto al trabajo grupal. Si bien existe evidencia de efectos positivos de la exposición directa a la naturaleza tales como disminución de la presión sanguínea, reducción del cortisol en la saliva, disminución de la frecuencia cardíaca, aumento del afecto positivo y reducción de afecto negativo entre otros (i.e., McMahan & Estes, 2015; Twohig-Bennett & Jones, 2018), pareciera que el poder del TQR radica más en la capacidad de crear rituales grupales significativos en un contexto natural. Esto se condice con el potencial de los ritos para sacralizar y cultivar la relación con el mundo natural, lo que puede conducir a una mayor valoración y cuidado del medio ambiente (i.e., Dafni, 2007; Geng et. al, 2017).

La cualidad ritual del TQR parece invitar a afrontar las dinámicas con una actitud y apertura interior que pareciera facilitar el acceso a una profundidad de la experiencia diferente a pasar tiempo en la naturaleza. Los resultados sugieren que los rituales durante el TQR facilitan la conexión con información más profunda que la accesible en el estado de vigilia, lo que se relaciona con la trascendencia momentánea de la identidad egoica individual, dando así acceso a contenidos significativos simbólicos y emocionales de carácter personal (relacionados con la experiencia del individuo) y transpersonal (más allá del individuo). Este tipo de experiencias durante el TQR pueden tener relación con (a) el proceso liminal de los ritos de paso (Van Gennep, 1908/1960), donde los individuos acceden a información y potenciales disponibles gracias a estos estados psicológicos, así como (b) con la experiencia de *communitas*, donde se trascienden los roles sociales establecidos para acceder a una identidad ampliada y más profunda que nos conecta a todos los seres (Turner, 1969/2008).

Podría suponerse que las emociones generadas durante las dinámicas ritual podrían explicarse por el fenómeno de contagio emocional en el grupo participante (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1992). Sin embargo, el acceso a información significativa de índole personal, así como las experiencias más allá del propio ego corporal, sugieren el contacto con realidades transpersonales o incluso arquetípicas, las que son típicamente accedidas durante los estados expandidos de consciencia (Grof, 1985, 2002, 2012; Eliade, 2000; Landaeta, 2018).

Por otro lado, la percepción de los participantes de estar conectados o de ser parte de algo mayor que los trasciende, reafirma las convicciones tanto de el TQR, así como de la ecopsicología, de que nuestra identidad profunda va más allá de los límites del ego y cuerpo, y de que los seres humanos nos encontramos en íntima conexión con el mundo natural (Macy, 1995; Macy & Brown, 2003; Villasenor-Galarza, 2015). Asimismo, esta característica de la vivencia de el TQR donde se trasciende por instantes la dualidad sujeto objeto, permite reconocer en sus participantes la interdependencia de la cual se construye la trama de la vida (Macy, 1995). Además, desde la perspectiva de la psicología transpersonal, corriente de la psicología que valida la espiritualidad en sus diversas expresiones, es de interés constatar que el TQR facilita no sólo experiencias de espiritualidad vertical (de

conexión con algo superior), sino que también nos recuerda la fundamental dimensión de la espiritualidad horizontal, la que implica una conexión con nuestro entorno y con la vida misma (Daniels, 2008).

En relación a la responsabilidad en la relación con la naturaleza, podemos señalar que pareciera que el reconocimiento de la interdependencia con el mundo natural genera un impacto fundamental que podría efectivamente impulsar a un cambio de valores y de visión de mundo. Como se indicó anteriormente, la conexión con la naturaleza tiende a ir de la mano con las conductas pro-medioambiente (i.e., Martin et al., 2020; Rosa, Profice, & Collado, 2018; Whitburn, Linklater, & Abrahamse, 2019), lo que permitiría explicar el por qué las inmersiones y actividades significativas emocionalmente en la naturaleza generarían un efecto positivo posterior de cuidado y responsabilidad con el mundo natural.

Desde la perspectiva ecopsicológica el movimiento hacia el cuidado de la naturaleza puede implicar no sólo un cambio para cuidar de la naturaleza "allá afuera", sino que finalmente cuidarse a si mismo, entendiendo que naturaleza y el si mismo estarían íntimamente relacionados. Si el individuo se sabe parte de la naturaleza, entonces su cuidado sería un autocuidado. El TQR, pareciera cumplir con su objetivo de crear consciencia de la interdependencia básica con la vida (Macy, 1995; Macy & Brown, 2003; Villasenor-Galarza, 2015).

El grado de impacto de el TQR en los valores y en la cosmovisión de las personas debe ser indagado en mayor profundidad. Dado el interés teórico y metodológico de los participantes del estudio, así como la experiencia previa de los mismos, podría ser que las vivencias y los efectos de las mismas estén muy relacionados a las expectativas, intenciones, motivaciones y valores previos a la participación en el retiro de TQR. Asimismo, la conexión con la naturaleza, así como la responsabilidad y conductas pro medioambiente podrían existir de forma previa a la actividad y no ser necesariamente una consecuencia de la misma. En este sentido, a partir de los resultados de este estudio es posible inferir que las expectativas previas al retiro TQR parecen tener una influencia en las vivencias, así como el contexto de realización y el formato del retiro. Además, dado que se trabaja con rituales que parecen tener una alta significación, carga emocional e impacto psicológico, el análisis de los efectos de el TQR en el futuro debiera incluir una reflexión que incluya las variables de *set* (motivaciones, intenciones y objetivos buscados) y *setting* (contexto terapéutico en el que se realiza el rito), conceptos relacionados a las terapias y ritos que utilizan estados no ordinarios de consciencia como vía curativa y de transformación (Grof, 1985, 2002).

Limitaciones del estudio y futuros estudios

Es posible que la muestra del estudio nos haya limitado por diferentes razones. Una de ellas es el posible interés de los participantes en contribuir al desarrollo del TQR, dada su participación en el retiro como parte de sus intereses personales y profesionales. Además, el acceso a personas que asistieron al TQR con intereses exclusivos de curación

personal u otros que desconocemos están fuera del alcance de nuestro estudio. El limitado tamaño de la muestra y la dificultad para extrapolar a otros contextos es otra limitante típica de estudios cualitativos. Nos queda la pregunta de si sería factible o posible facilitar experiencias como las mencionadas por los participantes del estudio, así como el tipo de aprendizajes mencionados por ellos, en personas que no tienen interés alguno en los asuntos medio ambientales, la crisis climática, y/o en las dificultades individuales y colectivas experimentadas en relación con el contexto global actual.

Sería de interés profundizar a través de estudios acerca del efecto de el TQR en poblaciones específicas y con una muestra mayor (por ejemplo, jóvenes de cierta clase social, grupos pertenecientes a pueblos originarios, etc) para explorar posibles efectos y las influencias culturales específicas. Asimismo, sería importante comenzar a incorporar mediciones de salud mental y/o bienestar en estudios mixtos para junto con acceder a la fenomenología de las experiencias y vivencias, poder medir el impacto cuantitativo del TQR. Diseños interesantes podrían incorporar grupos de control y así comparar los efectos del TQR con otras prácticas que se realizan en la naturaleza tales como: (a) el trekking; (b) las prácticas de corte terapéutico como el baño de bosque (shirinyoku) y la ecoterapia; así como (c) comparar el TQR con otro tipo de rituales que se realizan en la naturaleza (por ej., temazcales, ceremonias chamánicas), y con terapias experienciales que incluyen estados expandidos de consciencia (por ej., retiros de meditación, respiración holotrópica).

Referencias

Bourguignon, E. (1973). Introduction: A framework for the comparative study of altered states of consciousness. En E.Bourguignon (Ed.), *Religion, altered states of consciousness, and social change* (pp. 3–38). Columbus, OH: Ohio State University Press.

Campbell, J. (1968). *The hero with a thousand faces* (2nd ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Trabajo original publicado 1949)

Capra, F. (1999). *The Tao of Physics. An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism* (4th ed.). Boston, MA: Shamballa Publications.

Dafni, A. (2007). Rituals, ceremonies and customs related to sacred trees with a special reference to the Middle East. *Journal of Ethnobiology Ethnomedicine*, 3(1), 28–42. <https://doi.org/10.1186/1746-4269-3-28>

Davis, J.V., & Canty, J.M. (2013). Ecopsychology and Transpersonal Psychology. En H.L.Friedman & G.Hartelius (Eds.), *Handbook of Transpersonal Psychology* (pp. 597–611). New York: Wiley-Blackwell.

Edelglass, W. (2014). Teaching environmental philosophy. *Teaching Philosophy*, 37(4), 523–536. doi: 10.5840/teachphil201410827

Eliade, M. (2000). *Nacimiento y renacimiento. El significado de la iniciación en la cultura humana*. Barcelona, España: Kairós.

Fisher, A. (2013). Ecopsychology at the Crossroads: Contesting the Nature of a Field. *Ecopsychology*, 5, 167–176. 10.1089/eco.2013.0031.

Geng, Y., Hu, G., Ranjitkar, S., Shi, Y., Zhang, Y., & Wang, Y. (2017). The implications of ritual practices and ritual plant uses on nature conservation: a case study among the Naxi in Yunnan Province, Southwest China. *Journal of Ethnobiology Ethnomedicine*, 13(1), 58–68. doi: 10.1186/s13002-017-0186-3

Greenway, R. (1991). Mapping the wilderness experience. *Circles on the Mountain*, 5, 19–23.

Greenway, R. (1995). The wilderness effect. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 122–135). San Francisco, CA: Sierra Books.

Greenway, R. (2000). Ecopsychology: A personal history. *Gatherings: Seeking Ecopsychology*, 1(Winter 1999–2000). Accesado desde <http://www.ecopsychology.org/journal/gatherings/personal.htm>

Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death and transcendence in psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press.

Grof, S. (1993). *La mente holotrópica*. Barcelona, España: Kairós.

Grof, S. (2002). *La Psicología del futuro: Lecciones de la investigación moderna de la consciencia*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.

Grof, S. (2012). *Healing our deepest wounds: The holotropic paradigm shift*. Newcastle, WA: Stream of Experience.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1992). Primitive emotional contagion. En M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology, Vol. 14. Emotion and social behavior* (p. 151–177). Thousands Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Hathaway, M. D. (2017). Overcoming Fear, Denial, Myopia, and Paralysis. *Worldviews: Global Religions, Culture, and Ecology*, 21(2), 175–193. doi: 10.1163/15685357-02002100

Landaeta, F. (2018). *The Perceived Impact of Holotropic Breathwork: An Interpretive Phenomenological Analysis* (Tesis Doctoral). California Institute of Integral Studies, USA.

Macy, J. (1995). Working through environmental despair. En T. Roszak, M. E. Gomes, &

J.Hillman (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind* (pp. 240–259). San Francisco, CA: Sierra Club Books.

Macy, J., & Brown, M.Y. (2003). *Volver a la Vida*. Bilbao, España: Descleé De Brower.

Macy, J., & Johnstone, C. (2018). *Esperanza Activa*. Barcelona, España: La Llave.

Malhotra, R. (2011). *Being Different: An Indian Challenge to Western Universalism*. [Kindle version]. Accesado desde Amazon.com

Martin, L., White, M.P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68, 1–12.

McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A Meta-Analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519. doi: 10.1080/17439760.2014.994224

Mohanty, C. (1994). Under Western Eyes. En P.Williams & L.Chrisman (Eds.), *Colonial Discourse and Post-Colonial Theory: A Reader* (pp.196–220). New York, NY: Columbia University Press.

Ripple WJ, Wolf C, Newsome TM, Galetti M, Alamgir M, Crist E, Mahmoud MI, Laurance WF, 15,364 scientist signatories from 184 countries. (2017). *World scientists' warning to humanity: a second notice*. BioScience. <https://doi.org/10.1093/biosci/bix125>
Rosa C.D., Profice C.C., & Collado S. (2018). Nature Experiences and Adults' Self Reported Pro-environmental Behaviors: The Role of Connectedness to Nature and Childhood Nature Experiences. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–10.

Roszak, T. (1992). *Voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. New York, NY: Simon & Schuster.

Said, E. (1994). From Orientalism. En P.Williams & L.Chrisman (Eds.), *Colonial Discourse and Post-Colonial Theory: A Reader* (pp.132–149). New York, NY: Columbia University Press.

Turner, V. (2008). *The ritual process: Structure and anti-structure* (Rev. ed.). Piscataway, NJ: AldineTransaction. (Trabajo original publicado 1969)

Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. doi: 10.1016/j.envres.2018.06.030.

Union of Concerned Scientists. (1992). *World scientists' warning to humanity*. Accesado

desde <http://www.ucsusa.org/sites/default/files/attach/2017/11/World%20Scientists%27%20Warning%20to%20Humanity%201992.pdf>

Van Gennep, A. (1960). *The rites of passage*. Chicago, IL: University of Chicago Press. (Trabajo original publicado 1908)

Villasenor-Galarza, A. (2013a). *The yoga of the earth-human cosmos: An elemental typology of ecopsychic ailments as a contribution to planetary healing* (Tesis Doctoral no publicada). California Institute of Integral Studies, USA.

Villasenor-Galarza, A. (2013b). Toward an Integral Ecopsychology: In service of earth, psyche, and spirit. *Integral Review*, 9(3), 25–39.

Villasenor-Galarza, A. (2015). El gran giro. (n.p): Autor.

Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2019). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34(1), 180–193.