

PANDEMIA Y SALUD MENTAL EN LA NUEVA REALIDAD

Por: Fabián Andrey Zarta Rojas[1]

Carlos Germán Juliao Vargas[2]

Ilustraciones:

Ricardo Correa (zokoslab.com)

[1] Comunicólogo; estudiante de Maestría en Estudios sociales y culturales, Universidad El Bosque, Colombia. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-5536-3712
Contacto: fzarta@unbosque.edu.co

[2] Filósofo, Magíster en Ciencias sociales, Institut Catholique de Paris; Magíster en Dirección Universitaria, Universidad de los Andes, Colombia. Orcid: https://orcid.org/0000-0002-2006-6360 Contacto: cgjuliao@gmail.com

CC BY NC ND

RESUMEN

DURANTE LA PANDEMIA, AUMENTÓ EL PORCENTAJE DE PERSONAS CON CIRCUNSTANCIAS MENTALES POCO SALUDABLES. EN ESTE ARTÍCULO, PROPONEMOS ALGUNAS TÉCNICAS Y PRÁCTICAS DE LA SALUD MENTAL EN COLOMBIA PARA LO QUE LLAMAMOS "LA NUEVA REALIDAD", QUE CONSISTEN, BÁSICAMENTE, EN UNA SERIE DE CUIDADOS Y PROTOCOLOS QUE NOS PERMITAN CONTRARRESTAR EL RIESGO ANTE EL COVID-19. SIN EMBARGO, SURGE LA PREGUNTA DE POR QUÉ SON IMPORTANTES ESTAS TÉCNICAS EN LA NUEVA REALIDAD O POSPANDEMIA. LA TERAPIA PROPUESTA PERMITE A LAS PERSONAS MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA, REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y LA ANGUSTIA O LA ANSIEDAD QUE SE PUEDA PRESENTAR DURANTE EL CONFINAMIENTO. LA CONCLUSIÓN ES QUE EL DEVENIR DE LA SALUD MENTAL REPOSA EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS, PUESTO QUE SON LAS QUE DEBEN GARANTIZAR QUE MILES DE PERSONAS EN RIESGO O QUE PADECEN ALGÚN TIPO DE TRASTORNO MENTAL TENGAN ATENCIÓN Y CUIDADOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS.

PALABRAS CLAVE: SALUD MENTAL, PANDEMIA, FILOSOFÍA DE VIDA, PROYECTO PERSONAL.

ABSTRACT

WHILE THE PANDEMIC, THE PERCENTAGE OF PEOPLE WITH UNHEALTHY MENTAL CIRCUMSTANCES INCREASED. IN THIS ARTICLE, WE PROPOSE SOME TECHNIQUES AND PRACTICES FOR THE MENTAL HEALTH SITUATION IN COLOMBIA FOR WHAT WE CALL "THE NEW REALITY". THIS NEW REALITY CONSISTS IN A SERIES OF CARE AND PROTOCOLS THAT ALLOW US TO COUNTERACT THE RISK OF COVID-19. HOWEVER, A QUESTION ARISES AS TO WHY THESE TECHNIQUES ARE IMPORTANT IN THE NEW REALITY OR POST-PANDEMIC. THE PROPOSED THERAPY ALLOWS PEOPLE TO IMPROVE THEIR QUALITY OF LIFE, REDUCE STRESS LEVELS, AND REDUCE THE DISTRESS OR ANXIETY THAT MAY OCCUR DURING CONFINEMENT. THE CONCLUSION IS THAT THE FUTURE OF MENTAL HEALTH RESTS ON PUBLIC POLICIES SINCE THEY ARE THE ONES THAT MUST ENSURE THAT THOUSANDS OF PEOPLE AT RISK OR SUFFERING FROM SOME TYPE OF MENTAL DISORDER RECEIVE BASIC PSYCHOLOGICAL CARE AND ATTENTION.

KEY WORDS: MENTAL HEALTH, PANDEMIC, PHILOSOPHY OF LIFE, PERSONAL PROJECT.

CONTEXTO SOCIOPOLÍTICO DE LA PANDEMIA

El hombre se descubre cuando se mide con un obstáculo.
Antoine de Saint-Exupéry

Estamos pasando por un momento coyuntural, histórico y crítico; tomárselo como un caso pandémico sin ninguna repercusión en la estructura societal nos haría quedar como seres acríticos en los libros de Historia. Así que la razón de escribir y analizar la situación que ha surgido a partir de un virus hasta el momento, indestructible, no es algo inocuo, sino necesario, para dar cuenta de las implicaciones y repercusiones que conlleva esta contingencia mundial.

Se han realizado muchos análisis sobre esta situación mundial, pero la mayoría de ellos provenientes de médicos, virólogos, epidemiólogos y científicos en Ciencias de la salud. Dichos diagnósticos desde el campo de la salud no están mal, pero, cual es el otro lado del panorama: ¿qué opinan los científicos sociales sobre la crisis?, ¿cuál es ese diagnóstico social, económico, político y cultural que entregan los científicos sociales y que legitiman los ciudadanos? Aquí intentaremos aventurarnos a una respuesta sobre ello, dando prioridad a un hecho que nos parece relevante en medio de la pandemia: la salud mental.

Uno de los primeros en hacer frente a este hecho fue el filósofo y psicoanalista Slavoj Žižek, para el medio *Rusia Today*; allí afirmó que "existe un virus ideológico que nos infectará prontamente". Según comenta el autor, ante el virus, se trata de "pensar en una sociedad alternativa, una sociedad más allá del estado-nación, una sociedad que se actualiza a sí misma en las formas de solidaridad y cooperación global" (2020, p.1); en todas las sociedades del mundo habrá cambios de todo tipo, principalmente políticos y culturales. Sin embargo, no todos los pensadores tienen la misma percepción, para el romano Giorgio Agamben (2020) existen dos cuestiones:

"... 6 de cada 10 colombianos (en su mayoría, mujeres) vive cierta inestabilidad mental, debido a diferentes emociones afrontadas durante el confinamiento obligatorio y preventivo que el gobierno declaró meses atrás"

> [La primera] ¿por qué los medios de comunicación y las autoridades se esfuerzan por difundir un clima de pánico, provocando un verdadero estado de excepción, con graves limitaciones de los movimientos y una suspensión del funcionamiento normal de las condiciones de vida y de trabajo en regiones enteras? [La segunda] Parecería que, habiendo agotado el terrorismo como causa de las medidas excepcionales, la invención de una epidemia puede ofrecer el pretexto ideal para extenderlas más allá de todos los límites. (p.2)

De manera que, para este filosofo, la pandemia se constituye en un hecho meramente político del cual algunos quieren sacar partido, así como una forma para extender los conflictos que se desarrollan al interior de las naciones. Pero Agamben no es el único con este punto de vista que pareciera apocalíptico. El reconocido ensayista coreano Byung-Chul Han (2020) señala que nos encontramos bajo un tipo de prisión global gestionada por el Estado y, por esto, el confinamiento significa que "la vigilancia es total [...]. Las casas se cierran por fuera y las llaves se entregan a las autoridades. Se condena a muerte a quienes violan la cuarentena. Se mata a los animales que andan sueltos" (p. 5); esa vigilancia total, según el autor, se da por medio de las redes sociales, en las cuales:

> constantemente se nos incita a compartir nuestras opiniones, preferencias y necesidades, a comunicarnos y a contar nuestras vidas. Después, los datos son analizados por plataformas digitales dedicadas al pronóstico y a la manipulación de comportamientos, y explotados comercialmente sin tregua ni cuartel. (Han, 2020, p.6)

Lo anterior hace parte un debate mundial entre los teóricos de las Ciencias sociales; lo cierto en todo esto es que habrá cambios a los cuales nos tendremos que enfrentar en algún momento. Colombia no será la excepción en la transformación social que se aproxima. La concepción y surgimiento del concepto de "nueva realidad" conlleva un sinnúmero de hechos en los que valdría la pena detenerse, pero eso requeriría muchas páginas y horas de reflexión, de manera que centraremos nuestra analítica sobre la pregunta orientadora: ¿qué atención merece la salud mental en la nueva realidad?

Para contestar a dicha cuestión, lo primero a lo que habría que remitirnos es a las cifras que dan cuenta de la importancia del tema. El tema parece trivial para algunas personas, pero la realidad es otra, debido a que, antes de la pandemia, teníamos unas cifras que alertaban sobre el crecimiento de los casos, sobre problemas de mentales en el territorio nacional, las cifras reportadas para ese entonces eran las siguientes:

> según la Organización Mundial de la Salud -OMS- para el 2017 los suicidios se incrementaron un 11,30 % respecto del 2016, tasa que aumentó progresivamente para el 2018. Según los estudios, en la última década (2005-2014) el sistema médico legal colombiano presentó 18 336 registros por suicidio, es decir 1.833 casos promedio por año. (Zarta, 2019, p.2)

Ahora bien, en octubre de 2020, el DANE y UNICEF revelaron una encuesta realizada sobre la salud mental en los colombianos que permitió identificar que, por una parte, las mujeres eran las más afectadas por el confinamiento, y por otra, que la preocupación, tristeza y cansancio crecían. Cuando se preguntó a las personas por los sentimientos que habían experimentado en la última semana, "el 39,3 % dijo no haber experimentado ninguno y el resto repartió sus sensaciones entre preocupación o nerviosismo 38,6 %, tristeza 20,6 %, dificultades para dormir 18,8 %, cansancio 18,1 %; dolores de cabeza o estomacales 16,3 %, soledad 12,2 % e irritabilidad 10,6 % (DANE-UNICEF, 2020, s. p.).

En ese mismo informe, se hace un énfasis especial: "las mujeres tienden a reportar mayores prevalencias, en especial en aspectos como cansancio, tristeza o dificultades para dormir" (DANE-UNICEF, 2020, s. p.), lo que justifica esa afirmación es que ellas dijeron sentirse preocupadas (40,3 %); cansadas (19,8 %); irritables (11,9 %); solas (13,5 %); tristes (24 %); con dolores de

cabeza o estomacales (18,6 %), y con dificultades para dormir (20,8 %) (DANE-UNICEF, 2020, s. p.). En todas las categorías, las puntuaciones de las mujeres están por encima de las obtenidas por los hombres, lo cual indica un deterioro especial de la salud mental en las mujeres durante el confinamiento.

En síntesis, el informe permite inferir que 6 de cada 10 colombianos (en su mayoría, mujeres) vive cierta inestabilidad mental, debido a diferentes emociones afrontadas durante el confinamiento obligatorio y preventivo que el gobierno declaró meses atrás, en 2020. Y no hay que dejar de mencionar que el actual gobierno no ha implementado medidas efectivas para controlar o mitigar este tipo de problemáticas sociales. Así mismo, las palabras pronunciadas por la vicepresidenta Martha Lucia Ramírez, sobre la psicología y la sociología a principios de ese año se revierten, justamente, cuando se pone en relieve que ya no somos "el país más feliz de mundo" y que las tasas de suicidio se incrementan de modo acelerado en todo el país (*ibíd*).

Por las razones anteriores, podemos señalar cómo, durante la pandemia, emergió un porcentaje elevando de personas con circunstancias mentales poco saludables. Bajo este pequeño panorama, quisiéramos aventurarnos a proponer algunas técnicas, prácticas y devenires de la salud mental en Colombia para lo que llamamos "la nueva realidad", que consisten, básicamente, en una serie de cuidados y protocolos que nos permitan contrarrestar el riesgo ante el Covid-19 (aunque no se reduzcan solo a eso). También, debemos comprender que los ensayos clínicos que adelantan varias industrias farmacéuticas y universidades, en colaboración con grandes laboratorios en el país, buscan arduamente brindar a la población una solución, pero debemos reconocer que, tanto las Ciencias de la salud como las Ciencias sociales, cruzan por una especie de "atasco", efecto de tantas crisis que la pandemia ha dejado sobre la mesa, como por ejemplo, el estado del sistema de salud, la falta de canales comunicativos en las universidades y el poco humanismo de las empresas para con sus colaboradores.

DEVENIRES DE LA SALUD MENTAL: TÉCNICAS, PRÁCTICAS Y POLÍTICAS

La función social de los científicos sociales, sin duda, es brindar alternativas de solución, con fundamentos tanto empíricos como teóricos. Pero también aventurarse a una serie de proyecciones que permitan abrir paso a futuros inciertos; esta lógica puede no tener mucho sentido, pero lo cierto es que las Ciencias sociales funcionan así, porque



las predicciones exactas consistirían en afirmar que hay un futuro posible y eso nos conduce a "totalizar" la realidad, pensamiento ya ampliamente discutido el siglo pasado en el cual no queremos recaer.

En ese sentido, como investigadores, podemos aportar una especie de hoja de ruta que permita asumir aquellas herramientas que nos sirvan para nuestra realidad o contexto. Siguiendo esa idea, quisiéramos presentar una serie de técnicas, prácticas y devenires que se pueden ajustar, según las necesidades de cada persona, pero que, creemos, permitirán generar lo que Deleuze y Guattari (2002) llaman las "líneas de fuga", que resultan cuando rompemos vínculos con aquellas cosas que nos atan a una cotidianidad sumida en la monotonía.

1. *Técnicas*

En la última década se han implementado una serie de procedimientos en el campo de la psicología: "terapias de la tercera generación"; dentro de ellas, el *Mindfulness*. Esta técnica ha emergido con potencia porque se ha comprobado científicamente que ayuda a mitigar y reducir los dolores, el estrés laboral y la angustia. La angustia nace como dolencia de la mente ante tanta incertidumbre; y en teoría de la comunicación, la incertidumbre nace de no saber cómo actuar ante una situación. Esto es lo que les pasa a muchas personas en medio de una pandemia, un hecho que termina por afectar severamente la salud mental; por ello, la angustia retoma varios síntomas de los pacientes que sienten incertidumbre. Con el *mindfulness*, se podrían formular propuestas creativas para las necesidades de las personas con enfermedades crónicas. Como un aporte académico, este estudio quiere propiciar la reflexión crítica frente a los modelos o usos del *mindfulness* en Colombia, así como servir de guía para la construcción de planes, programas y proyectos en psicología cognitiva.

Pero, ¿por qué es importante esta técnica en la nueva realidad o pospandemia? Resulta que, gracias a sus cualidades, esta terapia permite a las personas que la practi-



can mejorar su calidad de vida, reducir los niveles de estrés y la angustia o la ansiedad que se pueda presentar durante el confinamiento. Lo interesante de ella es que, desde el budismo, cuya filosofía se basa en la existencia de un orden cósmico y universal, es decir, de un "*Dharma*", que tiene que ver con "el conjunto de procesos que rigen la vida cósmica" (Deshimaru, citado por Pérez y Botella, 2006, p. 90). Con leyes universales, permite sumergirse en las profundidades de la meditación, lo que propicia en la persona el cambio de conducta o la asimilación de su propia realidad, y la conduce a la aceptación de lo que ocurre en su propia vida.

En este proceso se aprende a aceptar el presente, lo que implica no quedarse mirando al pasado para poder contemplar la realidad de una manera diferente. Hay que reconocer que el futuro aún no ha llegado y permitirse vivir el presente como un acto de gallardía; esto se va delimitando y estructurando en la medida en que nuestros pensamientos y cogniciones van cambiando y se va trasmutando nuestra manera de ver las cosas (Pérez y Botella, 2006). No se trata de perder la identidad, sino, al contrario, afianzar lo que se es, aceptando una realidad concreta de la vida, y por eso resulta importante en medio del encierro y el temor por los efectos colaterales de la pandemia.

2. *Prácticas*

Existen diferentes prácticas que se puede implementar para mejorar la calidad de nuestra salud mental. Dentro de ellas, podemos nombrar al menos tres que, como investigadores, docentes y, sobre todo, como personas, recomendamos por haberlo comprobado con nosotros mismos. Una de ellas es la lectura, pero no de cualquier tipo de texto o libro, sino aquella que recomienda el maestro Zuleta (1991), es decir, una lectura con propósito y objetivos. En ese sentido, después de preguntarnos qué tipo de literatura es la que nos gusta, podemos proponernos utilizar dicho texto para resolver dudas de otras situaciones, contextos o hasta experiencias por las que pasamos antes o durante la pandemia.

Sabemos que la lectura no es una actividad que los colombianos hagamos de manera recurrente, pero, como todo, se trata de un proceso y de adquirir el hábito. Podemos iniciar con algunos cuentos, cuya temática nos atraiga. Tampoco se trata de tener que realizar una competencia sobre quien lee más libros; la función de la lectura abrir la imaginación, los pensamientos tranquilizadores y, sobre todo, permitirnos nutrir con nuevos saberes nuestra mente, hasta que dichos saberes tomen un papel relevante en nuestra conciencia, lo que reduce considerablemente los pensamientos de angustia, incertidumbre y deseos de no seguir viviendo.

Proyectos personales

Somos perfectibles, somos proyecto y, por eso, siempre educables. Si bien los acuerdos que celebramos con nosotros mismos y las promesas que nos hacemos (sobre todo, cada fin de año) suelen tener unas impensables prórrogas en otras circunstancias, cuando planteamos un nuevo comienzo, lo fundamental es poder dar un paso más que nos acerque a la realización de nuestro proyecto personal de vida, que no puede tener otro propósito que la búsqueda de la felicidad.

Siempre tenemos aspiraciones, metas, proyectos. Y pareciera que hubiera que escoger entre estos dos caminos para realizarlos: (a) el de los *ideales*, que conlleva a altas exigencias y, posiblemente, a múltiples frustraciones, pues cuando construimos en función de un ideal, lo hacemos desde algo que potencialmente es imposible de lograr. Además, esta opción implica "ideales socialmente compartidos" (p.ej. prefiero este vestido porque es el que usa la gente in), lo que la convierte en una opción frágil e inconsistente: mi identidad estará fijada por lo que consideren los demás y un problema aquí es lo difícil que es mantener a todos contentos. Todo esto es válido, incluso cuando no pensamos en cosas materiales: si mi ideal es llegar a ser como Gandhi o la Madre Teresa, igual estaré empleando la misma lógica; (b) el otro camino, creemos que más legítimo, es el de los *posibles*. Son las opciones que voy realizando, paso a paso, en función de lo que yo realmente puedo y

alcanzo, lo que me hace sentir feliz. Precisamente, esta forma de construcción de la propia identidad no está tan expuesta al parecer de los demás sino a mis propios deseos, a lo que verdaderamente puedo y quiero para mí mismo y para quienes amo. Es lo que en últimas me define frente a los demás.

Ejercicio de las artes

Nietzsche y otros pensadores nos invitan a hacer de la vida una obra de arte, viviendo una *estética de la existencia*. Con ello, se refieren a una forma de vivir, a una praxis existencial cuyo valor moral ya no depende de un código de conducta o de un trabajo de renuncia a los placeres, es decir, de un sistema de normas por obedecer, sino de una relación consigo mismo, con el cuerpo y el pensar basado en la creatividad, que implica una relación del sujeto con la verdad y con los otros. Y a ellos nos puede ayudar el ejercitarnos en alguna de las artes (pintura, escultura, teatro, etc.), porque tienen que ver con nuestra corporalidad, y el cuerpo, como dispositivo simbólico, se sitúa en un campo intermedio capaz de articular diversos niveles de sentido; es una mediación con una capacidad relacional esencial que le permite "dialogar" o facilitar el encuentro entre nosotros y nuestra realidad cotidiana, permitiéndonos experimentarla y conocerla, así como decirla o expresarla; y también entre nuestro interior y lo exterior, entre el pensamiento, los sentimientos, la emoción y la acción; por eso, mediante la constante puesta en escena del cuerpo podemos comunicar, de forma concreta y continua, múltiples sentidos para nuestra existencia. Cuidar de uno mismo supone crear un espacio, un lugar donde la libertad pueda experimentarse.

DEVENIRES DE LA SALUD MENTAL EN LA NUEVA REALIDAD

Como sabemos, no hay que esperar al futuro para preocuparnos por la salud mental. Se trata, más bien, de atender a una inteligencia emocional como la estudiada por Goleman y Cherniss (2013), de manera que fortalezcamos aquellas debilidades que impactan de manera negativa nuestro pensar y causa sentimientos de incertidumbre que perturban nuestras prácticas cotidianas, como el sueño o relaciones interpersonales.

No permitir que se nos perturbe recae en algo político y mediático, pues los medios de comunicación no dan pie para un discurso tranquilizador, por ese lenguaje sangriento que nos arrebata la tranquilidad. En ese sentido, las prácticas y gestión del gobierno no generan aliento o soporte para los



ciudadanos, porque la gestión política esta coartada por la corrupción rampante en el país.

De todas formas, el devenir de la salud mental reposa en políticas públicas que garanticen que miles de personas en riesgo o que padecen algún tipo de trastorno mental tengan atención y cuidados; en el caso colombiano, el gobierno no atiende de manera concreta este tipo de problemáticas (es que lo que dicen los ciudadanos, sobre todo, en las redes sociales). Las ayudas del gobierno, tanto nacional como regional, no parecen bastar para resolver esta situación; paralelamente, existe una cuestión a la cual no se le ha prestado atención y que se torna relevante cuando el confinamiento nos obliga a encontrarnos con nosotros mismos; allí es cuando más necesitamos de un profesional, pero, infortunadamente, aunque existen algunos mecanismos de ayuda como la "línea amiga" en ciudades como Ibagué, en donde se reportan elevados casos de suicidio por diversas razones, no bastan para atender la base del problema.

Por otra parte, lo que proponen las y los profesionales de la salud mental es cuidar lo que se hace, generar un espacio agradable en nuestros hogares para llevar una cuarentena en calma y paz. Así mismo, diseñar rutinas o actividades que sean beneficiosas para el desarrollo personal; sin embargo, no se trata de presionarse por lograr objetivos o, en otros términos, se puede afirmar que la cuarentena no es una carrera por desarrollar habilidades, leer libros, aprender idiomas, practicar alguna de las artes, sino un espacio que podemos aprovechar a nuestro gusto y según se ajuste nuestro estilo de vida.

Todo este recorrido por diferentes voces filosóficas, sociales, políticas y psicológicas deja entrever la llegada de una transformación cultural en el mundo. De manera que, todo el posible reordenamiento y configuración que viene para el sistema-mundo, como lo llamaría el sociólogo Immanuel Wallerstein (1989), es fuerte, y el caso de Ibagué no será la excepción. Por ello se deben realizar proyectos que permitan lograr ese cambio sin mucho traumatismo, es decir, elegir políticos que piensen con y desde el pueblo, generar más prácticas de gobernanza, articular los municipios con las dinámicas de la ciudad, en vez de crear más brechas y, sobre todo, darle valor al campesinado y a aquellos que están en lugares desde los cuales no tienen voz ni son escuchados. ◆

Referencias

Agamben, G. (2020). *L'invenzione di un'epidemia*. https://www.quodlibet.it/giorgio-agamben-l-invenzione-di-un-epidemia

Botella, L. y Pérez, M. (2006). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia. XVII*, 66-67, 77-120. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Botella-3/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas/links/00b49526186545e39b000000/Conciencia-plena-Mindfulness-y-psicoterapia-Concepto-evaluacion-y-aplicaciones-clinicas.pdf

DANE y UNICEF. (agosto, 2020). *Encuesta Pulso Social EPS*. https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social

Deleuze, G. y Guattari, F. (1980). *Capitalismo y esquizofrenia. Mil mesetas.* (Vol. 2). (Trad. B. Massumi). Pre-textos. https://www.proletarios.org/books/Deleuze_Guattari-Mil_mesetas.pdf. (Texto original publicado 1980)

Deshimaru, T. (1982). *Preguntas a un maestro zen*. Kairós.

Goleman, D. y Cherniss, C. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo: cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Kairós.

Han, B. (2017 de abril 20). *El coronavirus bajo el liberalismo Byung-Chul Han: vamos hacia un feudalismo digital y el modelo chino podría imponerse.* [Edición digital]. https://www.clarin.com/cultura/byung-chul-vamos-feudalismo-digital-modelo-chino-podria-imponerse_0_QqOkCraxD.html

Hanh, N., y Martí, N. (2007). *El milagro de mindfulness*. (Vol. 11). Oniro.

RT Noticias. (29 feb 2020). *El coronavirus es un golpe al capitalismo a lo 'Kill Bill' que podría reinventar el comunismo*. https://actualidad.rt.com/actualidad/344511-slavoj-zizek-coronavirus-golpe-capitalismo-kill-bill-reinventar-comunismo

Wallerstein, E. (1989). 1968: revolución en el sistema-mundo. Tesis e interrogantes. *Estudios Sociológicos*, 7 (20), 229-249. https://www.jstor.org/stable/40420017?seq=1

Zarta, F. (19 de febrero de 2019). *La pésima salud mental colectiva en Colombia*. [Blog]. http://coloquiosparapensar.blogspot.com/2019/02/la-pesima-salud-mental-colectiva-en.html

Zuleta, E. (1991). La lectura. Sociología: *Revista de la Facultad de Sociología de Unaula, 14*, 7-15. https://publicaciones.unaula.edu.co/index.php/sociologiaUNAULA/article/view/800