FOLLETO PRÁCTICO PARA EL ABORDAJE DE LA SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN KICHWA OTAVALO

Tabla de contenido

1. Introducción 2
2. Objetivo de la guía 2
3. Metodología 2
4. Descripción sociocultural e Intercultural de la comunidad Kichwa 4
   - La cosmovisión y cosmovivencia kichwa 6
   - Principales Festividades y Rituales Tradicionales 8
5. Rol de la identidad cultural y la salud 10
   - Uso de plantas medicinales y limpias. 10
6. Conceptos de salud y enfermedad en la comunidad Kichwa 12
7. Importancia de la salud mental en la población Kichwa de Imbabura 14
8. Importancia del equilibrio y la reciprocidad en la salud mental 15
9. Prácticas curativas y su base en la cosmovisión andina 16
10. Resolución de conflictos interpersonales en el contexto comunitario 19
11. Duelo y pérdidas en la comunidad 20
12. Recomendaciones para el uso de entrevistas y cuestionarios adaptados culturalmente. 27
13. Consideraciones Éticas y Culturales en la Intervención 29
14. Resumen de hallazgos clave 30
15. Un acercamiento a la salud mental kichwa 33
16. Referencias Bibliográficas 38

1. Introducción

En esta ciudad pluricultural, donde el castellano y el kichwa coexisten, la población indígena ha logrado preservar su identidad étnica a través de sus tradiciones, prácticas comunitarias y economía basada en el trabajo colectivo, especialmente en la industria textil. No obstante, para abordar las necesidades actuales de esta comunidad, es fundamental entender su historia, marcada por siglos de lucha por el reconocimiento de sus derechos y su identidad cultural. Esta guía pretende ofrecer un enfoque integral para la salud mental que respete y valore el contexto sociocultural del pueblo kichwa, reconociendo que la salud mental no puede ser tratada de manera homogénea, sino que debe integrar sus saberes ancestrales y su cosmovisión.

2. Objetivo de la guía

Esta guía está diseñada para proporcionar a profesionales de la salud, educadores y miembros de la comunidad, conocimientos necesarios para abordar la salud mental en la población Kichwa Otavalo, integrando concepciones tradicionales y prácticas modernas.

3. Metodología

Metodología

Para la elaboración de este folleto, se ha seleccionado un enfoque cualitativo, dado que se busca comprender en profundidad las percepciones, experiencias, y prácticas culturales relacionadas con la salud mental y la cosmovisión de las comunidades Kichwa de Imbabura. La metodología cualitativa permitirá explorar la complejidad de los conceptos de salud, enfermedad y bienestar desde la perspectiva propia de las comunidades indígenas. Este folleto sirve para conocer las percepciones de la salud mental en poblaciones de la urbanidad, el casco urbano y comunidades periurbanas.

Diseño de Investigación

El diseño de esta investigación es de carácter etnográfico. Se opta por la etnografía para describir y analizar la cultura Kichwa en su contexto natural, enfocándose en sus prácticas, rituales y creencias en torno a la salud mental. Muchos de los datos obtenidos se han recolectado desde hace tres años atrás.

Participantes

Los participantes seleccionados fueron 5 miembros de la comunidad Kichwa Turuku, 5 miembros de la comunidad San Rafael y 5 psicólogos kichwas. En esta muestra se incluyó a sanadores, líderes comunitarios, adultos y jóvenes, con un rango de edad de 20 a 60 años. Con una participación de 85% mujeres y el 15% hombres.

Recolección de Datos

La realización y recolección de grupos focales y análisis bibliográficos duro dos meses, en donde se coordinó y gestiono espacios para realizar los grupos focales. Por otro lado, la observación poblacional se ha ido realizando desde hace tres años atrás, por lo que se recopilo información de la base de datos de la Fundación Kyllkay que enriquezca este folleto. A continuación, mencionamos las técnicas que utilizamos para recolectar datos para este folleto.

Grupos focales y entrevistas semiestructuradas: Se organizaron cuatro grupos focales, dos con las comunidades y dos con los psicólogos kichwas, con el fin de realizar las entrevistas semiestructuradas y continuar con la discusión colectiva sobre las percepciones y prácticas relacionadas con la salud mental, el duelo y los conflictos interpersonales.

Observación poblacional: Al ser consultores kichwas, y contar con una organización que trabaja en la salud mental kichwa, entendemos y vivimos los contextos comunitarios. Además, hemos ido recopilando información ya tres años en temas del bienestar y el sumak kawsay, respetando los saberes ancestrales.

Análisis bibliográfico: Se revisaron documentos, textos etnográficos, relatos orales, y material educativo, para contextualizar y complementar los datos obtenidos de las entrevistas y observaciones.

Análisis de Datos

El análisis de datos cualitativos se llevó a cabo en varias etapas. Utilizamos el programa R para facilitar el análisis de contenido, la codificación y la identificación de patrones o temas recurrentes dentro de las entrevistas. Así mismo, se realizó una triangulación de datos utilizando la información de las entrevistas, las observaciones, el análisis bibliográfico y los

resultados obtenidos de investigaciones anteriores de Kyllkay, con el fin de validar y enriquecer los hallazgos de la investigación.

4. Descripción sociocultural e Intercultural de la comunidad Kichwa

Otavalo es una ciudad pluricultural donde se practican dos lenguas: el castellano y el kichwa. La población indígena, principalmente son los pueblos Otavalo, Kayambi, y Natabuela. Han logrado revalorizar su identidad étnica a través de sus tradiciones y valores culturales. Esta autovaloración ha fortalecido la imagen de la cultura kichwa, tanto a nivel nacional como internacional. Además, las prácticas culturales, como el trabajo comunitario, el desarrollo de empresas textiles, y los lazos familiares, han contribuido a una economía estable, mejorando la calidad de vida de la población indígena (Sarabino Muenala, 2007).

La población indígena de Otavalo se compone de familias que viven en un territorio específico y se identifican con un pueblo o nacionalidad. Su modo de vida se fundamenta en la reciprocidad y la solidaridad, practicando un sistema de organización que abarca aspectos políticos, administrativos, económicos, sociales, espirituales, culturales y colectivos (CONAIE, 1997 citado por Sarabino Muenala, 2007).

Para entender el largo camino hacia la construcción de un estado intercultural y plurinacional, es importante conocer la memoria histórica de nuestro país, Ecuador. Pensar en nuestro presente y en sus marcadas diferencias sociales y, ¿por qué no?, imaginar nuevos horizontes de igualdad y justicia social. Hace más de 500 años, los españoles invadieron las tierras que hoy llamamos América, este hecho influyó en el panorama social del Ecuador contemporáneo.

Durante este régimen se generó una "línea abismal" que invisibiliza a pueblos indígenas y afroecuatorianos, a sus instituciones y conocimientos, mediante el establecimiento de un modelo político y jurídico en donde se utilizó el concepto de “raza” como supuesta diferencia “biológica” que justifica la superioridad de un grupo frente a la inferioridad del otro. En consecuencia, en 1830 se consolida el estado nación desde una identidad fragmentada que marginó a la mayoría de la población basándose en criterios de raza, género, educación, edad y condición económica. Se estableció un modelo que buscaba la homogeneidad cultural, lingüística y religiosa, reflejado en la Constitución. El objetivo era desaparecer la cultura

indígena y afrodescendiente dentro de la nación mestiza, basándose en la ideología del "progreso".

Durante la época colonial existieron múltiples levantamientos de las poblaciones indígenas (Gráfico 1) sometidas a una serie de explotaciones y abusos. Cada una de estas luchas, tuvo una motivación fundamental: el respeto de sus derechos, en consonancia con la continuidad por su autonomía y la libre determinación como pueblos.

Gráfico 1.- *Levantamientos indígenas desde la época colonial*

Año	**Levantamientos**
1720	Sierra Centro
1730	Pomallacta
1760	Asiento de Alausí
1764	Villa de Riobamba
1766	Miguel de Molletambo
1768	Obraje de San Ildefonso
1771	San Felipe
1777	Corregimiento de Otavalo (inició sublevación en Cotacachi)
1778	Guano
1780	Tenencia general de Ambato (motín de Pelileo, Alzamiento de Quisapincha, la sublevación en Píllaro)
1781	Comarca de Alausí
1797	Chambo
1803	Guamote y Columbe
1968	Cayambe: Tránsito Amaguaña
1990	Nivel nacional

La lucha indígena busca el reconocimiento y la valoración de la identidad cultural de los pueblos indígenas, así como su autonomía para tomar decisiones sobre sus propias comunidades y territorios. Esto implica el derecho de los indígenas a mantener sus tradiciones, idiomas, sistemas de gobierno y formas de vida.

- La cosmovisión y cosmovivencia kichwa

La cosmovisión kichwa es una perspectiva integral que entiende al mundo como una interrelación entre los seres humanos, la naturaleza y los seres espirituales. Los kichwas ven el universo como un tejido vivo, donde todo está interconectado y cada elemento tiene un rol esencial para mantener el equilibrio. Esta visión no solo abarca la percepción del mundo físico, sino también de lo espiritual, valorando la reciprocidad y el respeto hacia la Pachamama. La cosmovivencia kichwa, por otro lado, se refiere a cómo esta cosmovisión se pone en práctica en la vida diaria. Se manifiesta en formas de organización social, festividades, rituales agrícolas, curaciones tradicionales y una ética comunitaria basada en el "ayni" (trabajo recíproco), la "minka" (trabajo colectivo) y el "ranti ranti" (intercambio). Esta forma de vida busca un equilibrio no solo con el entorno natural, sino también con la colectividad y las generaciones futuras, garantizando la armonía y sostenibilidad dentro de la comunidad (Ortiz, P. 2010).

Los rituales del ciclo de la vida en las comunidades indígenas de Otavalo están profundamente vinculados a la cosmovisión kichwa. Desde el nacimiento hasta la muerte, cada etapa de la vida está marcada por ceremonias y ofrendas, que buscan asegurar el bienestar de la persona y la comunidad. El nacimiento, por ejemplo, es celebrado con un ritual de bienvenida, donde se pide protección a los dioses y a la Pachamama (Madre Tierra) para el recién nacido. Los ritos de paso, como el matrimonio y la madurez, también se llevan a cabo con ceremonias que incluyen danzas, música y el uso de elementos simbólicos como el maíz, considerado un alimento sagrado. Finalmente, la muerte es vista como una transición a otra forma de existencia, por lo que los funerales no solo incluyen el duelo, sino también ofrendas para asegurar un buen viaje al mundo de los ancestros (Almeida, E. 2013).

La espiritualidad es un pilar fundamental de su identidad cultural y su vida cotidiana. Está profundamente conectada con la naturaleza, los ciclos de la vida y las fuerzas espirituales que los rodean. Los otavaleños creen en la interrelación sagrada entre el ser humano, la

Pachamama (Madre Tierra) y los ancestros, lo que se refleja en sus rituales, ceremonias y festividades. Esta cosmovisión y cosmovivencias les permite mantener un equilibrio espiritual y material, promoviendo el respeto por la tierra y por cada ser vivo como parte de un todo armonioso.

Las limpias son prácticas de sanación espiritual y física, que combinan elementos de la medicina ancestral con creencias andinas. Estas limpias, realizadas por los yachaks o curanderos, se emplean para equilibrar el cuerpo y el espíritu, eliminando energías negativas acumuladas. Utilizan hierbas medicinales, agua bendita, huevos y a veces el cuy, un pequeño roedor que se cree puede absorber las enfermedades de las personas. Estas limpias no solo se aplican a personas enfermas, sino también a aquellos que se sienten agobiados por problemas emocionales o espirituales. En la cosmovisión indígena otavaleña, la salud es un estado integral que involucra el equilibrio con la naturaleza, los espíritus y los ancestros, y las limpias son fundamentales para mantener esa armonía.

Desde la cosmovisión andina, los elementos esenciales en relación con el bienestar social son: la interconexión total, en la que todo está de alguna manera vinculado; la comunicación, que ayuda a comprender los problemas sociales al valorar las contradicciones presentes; la vinculación, que une situaciones desiguales y opuestas para lograr una solución armoniosa; y lo accesorio, que se fundamenta en la integración de cada evento con otro, facilitando la comprensión no solo entre personas, sino también con la Pachamama y el entorno (Cruz, 2018).

Existen dificultades que limitan la práctica de la cosmovivencia kichwa, debido a las desigualdades impuestas por el Estado, limitando la creación de una sociedades más equitativas e inclusivas. Es fundamental reconsiderar nuestras creencias y comportamientos cotidianos, cuestionándonos si, por ejemplo, creemos que nuestra cultura es mejor que otras, si pensamos que algunas razas son superiores, si usamos nuestra posición para menospreciar a otros, o cómo percibimos a quienes trabajan informalmente, como una vendedora de frutas.

A continuación, se exploran algunos conceptos clave para reflexionar:

1. Folclorización: Ocurre cuando se reduce la identidad y cultura de los pueblos indígenas y afrodescendientes a lo meramente folclórico o exótico, sin reconocer la

complejidad y riqueza de sus tradiciones y saberes. Por ejemplo, cuando realizan una danza, no es solo para entretener, sino que es una manifestación cultural profunda.

2. Imposición cultural: Es la creencia de que ciertas culturas son superiores a otras, lo que justifica una mayor valoración y derechos. Esta imposición ha dificultado el desarrollo de un Estado plurinacional e intercultural, perpetuando desigualdades y desequilibrios de poder entre grupos étnicos y culturales. Esto se manifiesta en diversas formas, como el racismo, la discriminación y la exclusión política. Un ejemplo es la escasa representación de servidores policiales de Pueblos y Nacionalidades en altos cargos de la Policía Nacional, destacando la importancia de las acciones afirmativas.
3. Escasa interacción entre culturas: Cuando hay poco contacto entre culturas diferentes, pueden surgir barreras y estereotipos que dificultan la comprensión de la diversidad cultural. El intercambio cultural ofrece la oportunidad de aprender sobre otras formas de vida. Por ejemplo, la participación de la Policía Comunitaria en mingas fomenta el intercambio de ideas y una mejor comprensión mutua.

Las diversas culturas están entrelazadas de múltiples formas. La convivencia intercultural implica reconocer y respetar nuestras diferencias, así como garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para todos, independientemente de su origen cultural. Esto también requiere diálogo, empatía y apertura a nuevas perspectivas y formas de vida.

- Principales Festividades y Rituales Tradicionales

La comunidad Kichwa Otavalo, situada en los valles andinos del Ecuador, se distingue por su rica herencia cultural y sus vibrantes celebraciones que reflejan una profunda conexión con sus raíces ancestrales. Las festividades y rituales tradicionales son elementos centrales en la vida de esta comunidad, sirviendo tanto como momentos de celebración como ocasiones para reforzar la identidad cultural y mantener vivas las prácticas espirituales y sociales heredadas de sus antepasados.

En Otavalo, se celebran cuatro fiestas rituales principales, llamadas **Raymikuna**, que coinciden con los solsticios y equinoccios del año. Estas festividades están profundamente conectadas con el ciclo agrícola andino, donde el maíz, símbolo de fertilidad, juega un papel

central. En septiembre, las celebraciones inician con el **Koya Raymi**, un ritual que simboliza la fecundidad. Antes del equinoccio de otoño, se celebran las fiestas del Yamor, donde se elabora una bebida ritual con siete variedades de maíz. Esta festividad une a diversas comunidades e instituciones en una celebración conjunta de sus tradiciones y para atraer turistas (Sarabino Muenala, 2007).

Otra de las festividades, es el **Kapak Raymi**, dentro de la cosmovisión andina, el sol es la deidad más importante. El Kapak Raymi, celebrado en diciembre durante el solsticio, honra a los nuevos líderes políticos y espirituales de la comunidad, reflejando los valores y prácticas espirituales andinas. Además, este festival es un momento significativo para los jóvenes, marcando su paso de la niñez a la adolescencia (Guerrero, 2019).

En marzo, durante el equinoccio de primavera, se celebra el **Pawkar Raymi**, una festividad en honor a las primeras floraciones y a los alimentos recién cultivados. Esta celebración marca el inicio de un nuevo ciclo agrícola y es un momento de agradecimiento a la naturaleza por su abundancia. Durante el Pawkar Raymi, las comunidades se reúnen para realizar rituales, danzas, y ofrendas, honrando la conexión profunda entre la tierra, la agricultura, y la espiritualidad indígena Otavalo (Sarabino Muenala, 2007).

Por último, entre las festividades más destacadas se encuentra el **Inti Raymi**, o Fiesta del Sol, que celebra en junio, durante el solsticio de verano, en la cual las comunidades indígenas celebran esta festividad como agradecimiento a la madre tierra y al sol por la maduración de los frutos. Es una de las celebraciones más importantes del año, que dura varias semanas y ofrece una variedad de eventos en las diferentes comunidades de Otavalo (Sarabino Muenala, 2007).

Cabe destacar que las festividades, rituales tradicionales, como las **limpias** y las **ceremonias de ciclo de vida**, juegan un papel crucial en la vida cotidiana de los Kichwa Otavalo, pues esta rica tradición cultural de los Otavalo asegura la continuidad de sus valores y prácticas a través de las generaciones.

5. Rol de la identidad cultural y la salud

La Organización Mundial de la Salud, define a la medicina tradicional y dice: "La medicina tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales" (OMS, 2014 citado por Herrera Sosa, 2017).

Para Herrera Sosa, (2017) la medicina tradicional se basa en prácticas, métodos y tratamientos que provienen de los conocimientos y costumbres ancestrales de las comunidades, pueblos y nacionalidades. Es esencial en su identidad cultural, pero hoy también lo usan personas ajenas a estos grupos. Esta medicina generalmente incluye procedimientos espirituales y energéticos, y emplea plantas, esencias e incluso animales para tratar y curar dolencias, enfermedades o heridas.

- Uso de plantas medicinales y limpias.

En la población Kichwa Otavalo, el uso de plantas medicinales y las limpias son prácticas esenciales en el ámbito de la salud, profundamente arraigadas en su cosmovisión y tradiciones ancestrales. Las hierbas medicinales son fundamentales en la medicina tradicional de Otavalo. La comunidad indígena utiliza una amplia variedad de plantas para tratar diferentes dolencias. Por ejemplo, el eucalipto se emplea para problemas respiratorios y la manzanilla para aliviar el malestar estomacal. Estas hierbas son esenciales en la farmacopea local y forman parte integral de su cuidado de la salud. Las limpias, por otro lado, son rituales destinados a purificar y restaurar el equilibrio energético del cuerpo y el espíritu. Las ceremonias de limpieza y sanación son esenciales en la medicina tradicional. Realizadas en lugares sagrados, estas ceremonias combinan hierbas, cantos y rituales para restaurar la armonía y el bienestar tanto espiritual como físico. Son momentos significativos en los que se busca equilibrar y sanar a la persona en su totalidad. Juntas, estas prácticas ofrecen una perspectiva integral del cuidado de la salud, basada en la conexión con la naturaleza y la tradición (Otavalo, 2024).

Los Yachaks y curanderos Kichwa tienen un extenso conocimiento sobre las propiedades curativas de diversas plantas locales. Cada planta se elige en función de sus características y el tipo de enfermedad o desequilibrio que se pretende tratar.

Las plantas se preparan de distintas maneras, como infusiones, decocciones, emplastos o ungüentos. La preparación puede involucrar la combinación de varias plantas para potenciar sus efectos curativos.

Aplicación:

- **Infusiones y Decocciones:** Se utilizan para tratar problemas digestivos, respiratorios, o para fortalecer el sistema inmunológico. Las plantas se hierven en agua, y el líquido resultante se bebe como té.
- **Emplastos y Ungüentos:** Se aplican directamente sobre la piel para tratar heridas, dolores musculares o inflamaciones. Se mezclan plantas trituradas con otros ingredientes naturales para crear una pasta o ungüento.

Función y Creencias:

- Las plantas medicinales no solo se utilizan para tratar síntomas físicos, sino que también se cree que tienen la capacidad de equilibrar las energías del cuerpo. Cada planta está asociada con ciertos espíritus y energías que ayudan a restaurar la armonía.

Integración con la Medicina Tradicional

- **Complementariedad:** Las plantas medicinales y las limpias no son vistas como alternativas a la medicina occidental, sino como prácticas complementarias. Los Kichwa Otavalo a menudo combinan tratamientos tradicionales con la medicina moderna para abordar la salud de manera integral.
- **Rol Comunitario:** Estas prácticas son fundamentales en la vida comunitaria y son transmitidas de generación en generación, asegurando la preservación de conocimientos ancestrales y su adaptación a las necesidades actuales.

6. Conceptos de salud y enfermedad en la comunidad Kichwa

Otavalo es ampliamente reconocido en todo el país por su rica herencia cultural, que se destaca especialmente por las prácticas ancestrales de sus grupos indígenas. En esta región, estas comunidades constituyen la mayoría de la población y mantienen tradiciones que incluyen métodos de salud alternativos. En lugar de recurrir al sistema médico convencional, utilizan rituales y plantas locales para tratar diversas dolencias tanto físicas como espirituales (Castro Rivera & Visarrea Terán, 2016).

En La declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas del 13 septiembre de 2007, en su Art. 24 manifiesta que:

"Los pueblos indígenas tienen derecho a sus propias medicinas tradicionales y a mantener sus prácticas de salud, incluida la conservación de sus plantas, animales y minerales de interés vital desde el punto de vista médico. Las personas indígenas también tienen derecho de acceso, sin discriminación alguna, a todos los servicios sociales y de salud. Las personas indígenas tienen derecho a disfrutar por igual del nivel más alto posible de salud física y mental. Los Estados tomarán las medidas que sean necesarias para lograr progresivamente la plena realización de este derecho" (Naciones Unidas, 2007 citado por Cruz Llumiquinga, 2021).

En Abya Yala, conocida hoy como América, los pueblos originarios han mantenido vivos sus conocimientos y prácticas culturales que son esenciales para su bienestar. Estas tradiciones, como el uso de plantas medicinales, las técnicas de parto y el contacto piel con piel, forman parte de un saber ancestral que abarca elementos naturales, espirituales y humanos. En la cosmovisión andina, la salud se entiende como un equilibrio entre la naturaleza, el espíritu y los ancestros. Este conocimiento no sigue los estándares occidentales, sino que se basa en una conexión profunda y respetuosa con la madre naturaleza, vista como un ser vivo con el que se puede conversar y cuidar, guiados por la "intuición" (Cruz Llumiquinga, 2021).

En este sentido, en la cosmovisión andina, la salud, conocida como "estar bien" o **Allikay,** implica estar en equilibrio con la naturaleza, otros seres vivos y otros humanos. La

naturaleza, o Pachamama, es el centro de todo, y el cosmos es visto como el hogar compartido de todos los seres vivos. La salud y el equilibrio están ligados a los humanos, los espíritus y las fuerzas naturales. Por tanto, la curación o restauración de la salud requiere de puentes **(chakana)** que conecten el macrocosmos con el microcosmos, donde los terapeutas o **Yachaks** juegan un papel crucial en el diagnóstico y tratamiento. En esta visión andina, la salud y la enfermedad son opuestos pero complementarios. Por un lado, la salud refleja el modo de vida de las personas, el respeto a las leyes sociales, el equilibrio, la armonía y la reciprocidad. Por otro lado, la enfermedad representa la ruptura de este equilibrio y la falta de respeto a las normas sociales y la ausencia de reciprocidad (Rodríguez, 2008).

Por lo tanto, para la población Kichwa Otavalo, la salud y la enfermedad no son fenómenos aislados que afectan únicamente el cuerpo o la mente de un individuo, sino que están íntimamente ligadas a una visión holística del bienestar que incluye aspectos físicos, emocionales, espirituales y sociales. Esta perspectiva integral destaca la importancia del equilibrio y la armonía con uno mismo, la comunidad y el entorno natural.

La integración de la medicina indígena tradicional, entendida como aquellas prácticas médicas originarias de los espacios geográficos y sociales de los pueblos indígenas, que surgieron antes de la colonización y/o durante su proceso, cuyas concepciones y metodologías terapéuticas se basan en la historia, la cosmovisión y la identidad cultural indígena, reconoce que han sufrido modificaciones con el tiempo, incorporando elementos conceptuales, médicos y terapéuticos de las sociedades dominantes. La medicina indígena ha resurgido en la era actual, ganando legitimidad y pertinencia. Las curas tradicionales con hierbas y los tratamientos espirituales varían según el pueblo indígena, pero también existen elementos comunes a todas las etnias, pueblos y nacionalidades indígenas (OMS, 2006, citado por Meneses, Icaza, & Albán, 2020).

Desde el enfoque intercultural de la salud reconoce la coexistencia de los sistemas de salud "formales" e "informales". En la práctica, los usuarios indígenas y de otras culturas demuestran que estos enfoques son complementarios. Comprender el conocimiento de la comunidad nos ayudará a entender cómo se concibe la salud y, por ende, cómo abordarla. Los pueblos indígenas andinos organizan el pensamiento en pares o dualidades, como lo frío y lo caliente, lo alto y lo bajo, o lo masculino y lo femenino, y muestran un gran respeto por los ancestros, antepasados y espíritus. En esta área emergen los rituales que forman parte

tanto de lo cotidiano como de eventos particulares en el desarrollo de la persona, como la concepción, el nacimiento, el cuidado de la placenta y el ombligo, la puesta del nombre, el primer corte de cabello, el primer corte de uñas, y los rituales y ceremonias que acompañan esos momentos. El encuentro con la muerte se describe como un proceso de transición a otros mundos. Los conceptos y prácticas de los pueblos milenarios conciben la salud como el resultado del equilibrio en todos los aspectos de la vida: económicos, políticos, culturales, espirituales y ambientales. Esto debe reflejarse en la relación diaria con las personas y pacientes indígenas, a través de un trato digno que tenga en cuenta sus conocimientos, expectativas y esperanzas, sus miedos y emociones, y el dolor y la angustia frente a la enfermedad y la muerte (Ceballos, Amores y Rojas, 2009, citado por Meneses, Icaza, & Albán, 2020).

Las prácticas de salud en las comunidades indígenas ecuatorianas reflejan esta comprensión integral. Los tratamientos no se limitan a aspectos físicos, sino que también incluyen rituales espirituales y terapias emocionales. Los Yachaks (curanderos) y las parteras tienen roles esenciales en la comunidad, utilizando plantas medicinales y rituales de purificación para tratar enfermedades.

7. Importancia de la salud mental en la población Kichwa de Imbabura

La salud mental en la población kichwa de Imbabura es un aspecto fundamental que debe ser abordado desde una perspectiva intercultural. La relación estrecha que las comunidades kichwa tienen con la naturaleza, su cosmovisión y sus prácticas culturales, como el trabajo comunitario y la medicina ancestral, influyen directamente en su bienestar emocional y psicológico. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado un incremento en los factores de estrés derivados de los cambios sociales, económicos y medioambientales. Factores como la migración, el racismo, la pérdida de tierras y la exposición a modelos de vida occidentales han generado tensiones que afectan la estabilidad emocional de las familias y las comunidades kichwa, lo que hace urgente la implementación de políticas públicas que tomen en cuenta estos contextos.

Uno de los principales desafíos para la atención de la salud mental en la población kichwa de Imbabura es la barrera cultural y lingüística que existe en los sistemas de salud

convencionales. La gran mayoría de los servicios de salud mental no están adaptados a la cosmovisión indígena ni incluyen elementos de la medicina tradicional, lo que limita su efectividad. Para la población kichwa, el desequilibrio emocional o mental no solo tiene causas biológicas o psicológicas, sino que también puede estar relacionado con el desajuste espiritual o con la ruptura de la armonía con la naturaleza y los ancestros. Por ello, los procesos de sanación deben incluir el acompañamiento de sabios o yachaks, que son los encargados de realizar rituales de limpieza o curación espiritual, para complementar los tratamientos convencionales.

El enfoque hacia una salud mental integral en la población kichwa debe incluir tanto el reconocimiento de la medicina tradicional como la formación de profesionales de la salud que puedan actuar como puentes culturales, facilitando un diálogo respetuoso entre los saberes indígenas y el conocimiento médico occidental. En Imbabura, iniciativas que integren el fortalecimiento comunitario, la educación en salud mental y el respeto por las prácticas ancestrales son esenciales para combatir problemas como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias, que están empezando a tener presencia en las comunidades. Además, es necesario que estas iniciativas se construyan de manera participativa, con el protagonismo de las propias comunidades kichwa en la definición de los modelos de atención más adecuados.

8. Importancia del equilibrio y la reciprocidad en la salud mental

La importancia del equilibrio y la reciprocidad en la salud mental es un concepto clave que proviene de las cosmovisiones indígenas y holísticas, las cuales conciben la vida como una red interconectada de relaciones. En muchas culturas, incluyendo las indígenas de los Andes y América Latina, la salud mental no se entiende de manera individualista, sino como un equilibrio entre el cuerpo, la mente, el espíritu, la comunidad y el entorno natural. Este enfoque reconoce que el bienestar psicológico no puede ser alcanzado si las personas están en conflicto o desconexión con su comunidad, su entorno o su vida espiritual. En este contexto, la reciprocidad, o "ayni" en quechua, juega un papel fundamental: el bienestar de uno está íntimamente ligado al bienestar de los otros, por lo que ayudar y recibir ayuda son aspectos esenciales para mantener el equilibrio emocional y mental.

Desde esta perspectiva, la reciprocidad en las relaciones sociales y comunitarias es un mecanismo de soporte mutuo que asegura que ninguna persona quede excluida o abandonada en momentos de dificultad. Cuando una persona da algo, sea apoyo emocional, trabajo físico o recursos materiales, siempre lo hace con la expectativa de que en algún momento la comunidad o el entorno le devolverán ese apoyo en su propia necesidad. Este principio de reciprocidad ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, ya que fomenta la confianza en que existe una red de contención para enfrentar las adversidades. En términos de salud mental, este tipo de sistema social reduce los sentimientos de soledad y desesperanza, que son factores comunes en el desarrollo de trastornos psicológicos.

Además, el equilibrio mental y emocional también está relacionado con el respeto y la armonía con la naturaleza. En muchas culturas indígenas, la naturaleza no es un recurso inerte para ser explotado, sino un ser vivo con el que se debe mantener una relación de equilibrio. La desconexión con la naturaleza, provocada por el ritmo de vida moderno, es vista como una de las principales causas del estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental en la sociedad contemporánea. En este sentido, prácticas como los rituales de agradecimiento a la tierra o la participación en actividades comunitarias al aire libre ayudan a las personas a reconectarse con su entorno y a restaurar su equilibrio mental.

Finalmente, la práctica de la reciprocidad y el equilibrio en la vida diaria se ha demostrado como una estrategia preventiva eficaz para el bienestar mental. Estudios recientes sugieren que las comunidades que practican la reciprocidad, tanto en términos sociales como ecológicos, presentan menores índices de enfermedades mentales en comparación con las sociedades altamente individualistas. Este enfoque promueve una visión más amplia de la salud mental, donde la interdependencia y el apoyo mutuo no solo son una forma de resolver problemas individuales, sino un componente esencial para construir comunidades más saludables, resilientes y emocionalmente fuertes.

9. Prácticas curativas y su base en la cosmovisión andina

Curanderos y Yachaks

En la comunidad, el Yachac es el guardián de un conocimiento cultural y transmisor de las tradiciones del grupo, condensadas en prácticas curativas con creencias, mitos, leyendas, rituales e incluso formas de control social. En este contexto, incluso hoy en Ilumán, el Yachac es el sanador de enfermedades del cuerpo y 'el que sabe' (Jaramillo & Coba, 1993).

El yachak desempeña un papel crucial no solo en la curación de enfermedades, sino también en el mantenimiento de la cohesión social. Los Yachaks son reconocidos por su conocimiento profundo, su formación histórica y sociocultural, y su confiabilidad. Su práctica, está centrada en la tierra como fuente vital y protectora de la vida, refleja una religiosidad ancestral vinculada a la agricultura y a la cultura indígena mestiza (Garzón Paz, 2018).

Por consiguiente, los Yachak se especializan en problemas de salud relacionados con la energía, realizando prácticas como rituales, limpias energéticas y la curación de "males puestos". Su enfoque es místico, y su objetivo principal es restaurar la salud, limpiar y purificar, así como mejorar las relaciones del individuo con su comunidad (Vinueza Gómez, 2021).

Los fregadores

En quechua, los fregadores o llamados "jacudur" son personas especializadas en resolver problemas de fracturas, luxaciones articulares y realizar masajes. También conocidos como sobadores, tratan saltados de vena, cortaduras, ciática, y utilizan emplastos y mentol chino para inmovilizar miembros del cuerpo que lo requieren para así calmar el dolor (Dioses Mendoza, 2014 citado por Garzón Paz, 2021).

Las Parteras

Las parteras o también llamadas "comadronas" son mujeres, generalmente mayores de 40 años, que atienden el embarazo y el parto en las comunidades. Utilizan técnicas tradicionales como la palpación del pulso para diagnosticar el embarazo y la posición del feto, y emplean hierbas para facilitar el parto. Además, recomiendan cuidados y alimentación tanto para la madre como para el recién nacido. Estas mujeres también poseen conocimientos ancestrales sobre métodos naturales de regulación de la fertilidad y tratan diversas afecciones

femeninas. Aunque conservan su saber tradicional, han comenzado a colaborar con instituciones estatales a través de cursos y capacitaciones (Garzón Paz, 2018).

Los hierbateros

Son personas que conocen profundamente las plantas medicinales y las utilizan para tratar problemas de salud comunes, como resfriados, diarreas y malestares corporales. Además, al igual que otros curanderos, pueden aliviar diversas afecciones comunes (Vinueza Gómez, 2021).

Los limpiadores de mal aire y curadores de espanto

Se dedican a sanar problemas energéticos provocados por experiencias traumáticas o al pasar por lugares que se perciben como negativos o cargados, de modo que el "Mal Aire" se trata mediante una limpieza corporal para expulsar el mal ya que es una afección causada por la interacción con un espíritu maligno en lugares desolados, que provoca síntomas como dolor de cabeza, palidez, y malestar abdominal, en cuanto al "Espanto" el tratamiento consiste en realizar un ritual para recuperar el espíritu perdido que ocurre cuando una persona pierde su espíritu tras un susto intenso causando síntomas como vómitos y trastornos del sueño. (Vinueza Gómez, 2021).

Prácticas Curativas

Las prácticas curativas de la población Kichwa de Otavalo están profundamente enraizadas en la cosmovisión andina, que ve la salud como un equilibrio integral entre el cuerpo, la mente, el espíritu y la naturaleza. Desde esta visión, los rituales medicinales se llevan a cabo en un entorno oscuro y misterioso, combinando la medicina ancestral con la energía de piedras sagradas y hierbas curativas. El yachak realiza una limpia-curación, que comienza con la frotación del cuerpo del paciente con una vela. Luego, se enciende la vela para diagnosticar la enfermedad. Según el diagnóstico, se realizan hasta tres limpias, acompañadas de rezos y baños (Garzón Paz, 2018).

Girard, (2016), citado por (Garzón Paz, 2018) menciona que para las limpias se utilizan cuy, huevos, licor de caña, agua de colonia y diversas plantas medicinales como marco, ortiga,

chilco, y claveles blancos y rojos. Estos elementos se frotan en el cuerpo del paciente para ofrecer buenos augurios.

10. Resolución de conflictos interpersonales en el contexto comunitario

Los procesos de resolución de conflictos se dan de forma diferente en las distintas culturas. Para esto es importante entender cómo se dimensiona el conflicto en el pueblo kichwa para posteriormente dar lugar a la resolución. El conflicto se entiende como una situación en la que hay una discrepancia o un desacuerdo entre dos o más partes, que puede surgir de diferencias en intereses, valores, creencias o necesidades. En el contexto de los pueblos indígenas, como el Kichwa Otavalo, el conflicto puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo:

- **Diferencias culturales**: Las tensiones pueden surgir entre las prácticas y creencias ancestrales de la comunidad y las influencias externas, como la globalización o el turismo, que pueden amenazar su identidad cultural.
- **Recursos naturales**: Los conflictos pueden estar relacionados con el acceso y uso de recursos naturales, donde las comunidades indígenas buscan preservar sus prácticas tradicionales frente a la explotación comercial o la intervención del Estado.
- **Transmisión de saberes**: La pérdida de saberes ancestrales y la dificultad en su transmisión a las nuevas generaciones pueden generar conflictos intergeneracionales, donde los jóvenes pueden estar más influenciados por la cultura moderna, mientras que los ancianos intentan preservar sus tradiciones.

El conflicto es un fenómeno complejo influenciado por factores culturales, sociales y económicos, y que requiere un enfoque sensible y respetuoso para su resolución, especialmente en contextos donde los saberes ancestrales y la identidad cultural son fundamentales. En este sentido la resolución de conflictos en el contexto de los saberes ancestrales del pueblo Kichwa Otavalo puede abordarse desde varias perspectivas, como la justicia indígena y el diálogo intergeneracional, entre otras.

Las prácticas para resolver conflictos en el contexto de los saberes ancestrales del pueblo Kichwa Otavalo pueden incluir:

1. **Diálogo de saberes**: Establecer un diálogo entre los conocimientos científicos y los saberes ancestrales, lo que permite una comprensión mutua y el respeto por las diferentes perspectivas.
2. **Justicia indígena**: Utilizar procedimientos y prácticas de justicia indígena que regulan la convivencia social, actuando como medidas correctivas y purificadoras para conservar la armonía en la comunidad y del individuo.
3. **Involucramiento de ancianos**: Fomentar la participación de los mayores en la resolución de conflictos, ya que su conocimiento y experiencia son fundamentales para guiar el proceso.
4. **Revalorización de saberes ancestrales**: Promover la revalorización y práctica de los saberes ancestrales como parte de la identidad cultural, lo que puede ayudar a prevenir conflictos relacionados con la pérdida de identidad.
5. **Educación y sensibilización**: Implementar programas que eduquen a la comunidad sobre la importancia de los saberes ancestrales y su papel en la resolución de conflictos, fomentando un entendimiento más profundo entre las generaciones.
6. **Mediación comunitaria**: Facilitar la mediación entre las partes en conflicto a través de líderes comunitarios o personas respetadas que puedan ayudar a encontrar soluciones pacíficas.

Estas prácticas reflejan un enfoque integral y culturalmente sensible para la resolución de conflictos, que respeta y valora los saberes ancestrales del pueblo Kichwa Otavalo.Por lo tanto, la resolución de conflictos en este contexto no solo implica la aplicación de normas, sino también la utilización de prácticas culturales y el respeto por los saberes ancestrales, promoviendo un enfoque más holístico y comunitario.

11. Duelo y pérdidas en la comunidad

En los pueblos kichwas otavalo, el proceso de duelo y pérdida está profundamente imbricado en prácticas culturales que reflejan tanto aspectos biológicos como simbólicos de la muerte. En estos contextos, el rito funerario se presenta como una práctica social y colectiva, caracterizada por su repetitividad y estereotipación. Esta ritualización no solo subraya la sociabilidad inherente al ser humano, sino que también abarca un conjunto de

creencias, ordenamientos trascendentales y poderes místicos que transforman la muerte en una experiencia cargada de significado cultural (Gil, 2002).

Desde una perspectiva antropológica, los ritos funerarios en las comunidades kichwas otavalo no son meramente actos observables, sino que configuran una realidad que trasciende lo empírico. La muerte se entiende tanto desde una dimensión biológica como cultural, siendo esta última una manifestación simbólica de una de las características más distintivas del ser humano (Morín, 1999). El rito de la muerte se convierte en un proceso esencial dentro del ciclo de vida comunitario, funcionando como un proyecto y una culminación que busca mitigar el dolor por la pérdida y fortalecer los lazos de parentesco, consanguíneo y no consanguíneo (Cevallos et al., 2017).

El proceso de desmantelar el altar y los elementos asociados con la muerte de un niño es una etapa cargada de simbolismo y emocionalidad. Tras el entierro, los padrinos y el tayta rezador se encargan de desmontar la mesa y otros elementos que quedaron en la casa. El tayta rezador desempeña un papel crucial en esta fase: mientras recoge los objetos del altar, reza en voz baja para que el alma del niño fallecido encuentre paz.

Un aspecto significativo de este rito es la creación de una cruz con pétalos de flores del altar, realizada con paja. Las flores blancas se destinan a las niñas y las rojas a los niños. Esta cruz, de unos treinta a cuarenta centímetros de largo, se coloca en la parte superior de la puerta de la casa, indicando a todos los que la vean que allí ha fallecido un niño. Tradicionalmente, esta cruz permanece un año como símbolo del duelo familiar. Sin embargo, en tiempos recientes, algunas familias kichwas prefieren colocar la misma corona de flores que estuvo en el altar en lugar de la cruz de paja, exhibiéndola en la puerta hasta que se seque, como una manifestación del luto por la pérdida del niño.

En este contexto, el luto se define como el conjunto de prácticas sociales y procesos psicológicos que emergen a raíz de la muerte de una persona durante un período determinado. Por su parte, el duelo abarca los elementos internos y angustiosos que acompañan al luto. En el pasado, el ritual de desmantelar el altar se realizaba al día siguiente del sepelio, y durante el mismo día del entierro, a pesar de que el cadáver ya no estuviera en la casa, se mantenía

una velación simbólica en la mesa donde había estado el ataúd, con las velas encendidas representando al fallecido.

- **Proceso de Configuración del duelo en el pueblo Kichwa-Otavalo**

El duelo en la comunidad Kichwa-Otavalo presenta similitudes con el de otras etnias, aunque los rituales específicos son distintivos y constituyen una parte esencial de su identidad cultural. Este proceso se inicia con la muerte del individuo, o incluso antes, durante el estado de desahucio en enfermedades terminales o a través de sueños premonitorios experimentados por la familia en situaciones críticas. A menudo, estos sueños no se comunican al fallecido y no implican una ruptura en el estado psicológico de la persona, aunque generan inquietud sobre la integridad de un ser querido.

La incertidumbre que acompaña a la muerte se aborda mediante representaciones simbólicas antes, durante y después de las velaciones, las cuales ayudan a sobrellevar la pérdida biológica de los seres amados. Estos rituales permiten que el duelo, más allá de ser un mero desconsuelo, inicie un proceso de resignificación y adaptación en la psique del individuo. Las ceremonias velatorias suelen estar rodeadas de familiares, amigos y vecinos, quienes con su presencia mitigan el sentimiento de soledad y tristeza, transformándolo en una sensación de compañía y contención. En este contexto, el proceso de duelo se configura a partir de diversos ejes comunitarios, donde no solo se apoya a los afectados, sino también al difunto en su transición, estableciendo un vínculo a través de espacios compartidos que incluyen alimentación, risas, anécdotas, recuerdos, nostalgia y lágrimas.

El duelo en la comunidad Kichwa-Otavalo es un proceso profundamente enraizado en la cultura y la comunidad. A través de rituales y el apoyo colectivo, se facilita la transición del dolor a la resignificación de la pérdida, evidenciando la importancia de la cohesión social en momentos de sufrimiento. Esta experiencia compartida no solo honra al difunto, sino que también fortalece los lazos comunitarios y brinda un espacio para la sanación emocional.

- **La duración del duelo y su tratamiento**

La duración del duelo es un aspecto que suele generar debate y, en general, puede compararse con lo que se observa en otras culturas. En el caso del pueblo Kichwa-Otavalo, los procesos de duelo pueden extenderse, como mínimo, por seis meses. Sin embargo, su particularidad radica en que los rituales de acompañamiento y el tratamiento del cuerpo durante la velación permiten a las personas afectadas, familiares y vecinos, llevar a cabo un proceso de significación más rápido.

Por ejemplo, en el momento de un fallecimiento, es común que los familiares se encarguen de manipular el cuerpo del difunto, limpiarlo y vestirlo antes de que comience la velación. Este acto, lleno de respeto y cariño, se convierte en una oportunidad para que la comunidad brinde apoyo en la logística y organización del evento. La colaboración de vecinos y amigos en esta etapa es fundamental, ya que ayuda a crear un ambiente de solidaridad y consuelo.

Los procesos velatorios en la cultura Kichwa-Otavalo también implican la cooperación de los invitados, quienes suelen ofrecer ofrendas tanto económicas como simbólicas. Estas contribuciones son vitales, ya que facilitan el proceso de transición y proporcionan un soporte significativo en varios niveles. Durante la velación, los asistentes tienen la oportunidad de abordar temas pendientes con el fallecido, como el perdón, lo que promueve profundas reflexiones y sanación emocional.

A lo largo de los tres días que dura la velación, la familia en duelo puede procesar, resignificar y reconstruir su narrativa en relación con su ser querido. Este proceso de acompañamiento no se limita a los días de la velación, sino que se extiende posteriormente, permitiendo que la familia o persona en duelo se sienta sostenida. La presencia continua de familiares, amigos y vecinos genera visitas periódicas, creando un ambiente catártico que ayuda a aliviar el sentimiento de desconsuelo.

Este acompañamiento sostenido puede resultar en una reducción significativa de la nostalgia y el dolor en un plazo de hasta cuatro meses. Aunque el duelo no se resuelve completamente, la resignificación y la funcionalidad de las personas afectadas comienzan a

retomarse con normalidad. En el pueblo Kichwa-Otavalo, el proceso de duelo se convierte así en un viaje colectivo, donde la comunidad se convierte en un pilar esencial para la sanación y la reconstrucción emocional.

- **Caracteristicas psicológicas y estrategias de gestión durante el duelo:**

Las personas que atraviesan el duelo tienden a desarrollar y potenciar una serie de características psicológicas que constituyen una fortaleza importante tanto para su recuperación personal como para la de sus allegados. Este proceso no ocurre de manera automática ni mística; más bien, es el resultado de la vida, la historia y el manejo comunitario de diversas dificultades y factores que promueven el bienestar. En el pueblo Kichwa, las experiencias laborales, relacionales, emocionales y psicológicas previas han llevado a la comunidad a desarrollar habilidades y condiciones que facilitan el proceso de duelo, permitiendo que se gestione de una manera singular y adaptada a sus necesidades.

Además, las habilidades desarrolladas en contextos laborales y emocionales permiten a los Kichwas abordar el duelo con una perspectiva más abierta y constructiva. La capacidad de adaptarse a situaciones difíciles y el uso de recursos comunitarios para enfrentar la pérdida son elementos clave que ayudan a las personas en duelo a avanzar en su proceso de sanación. En este sentido, el pueblo Kichwa demuestra que el manejo del duelo es un proceso profundamente influenciado por la cultura, la historia compartida y la fuerza de la comunidad y sostenida por la siguientes caracteristicas psicologicas:

Resiliencia: La resiliencia en el pueblo Kichwa-Otavalo se manifiesta como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la pérdida y el dolor. Este pueblo ha aprendido a transformar el sufrimiento en un proceso de crecimiento, apoyándose en sus tradiciones y en la cohesión social. La fortaleza que desarrollan a través de experiencias compartidas les permite no solo sobrellevar el duelo, sino también encontrar significado en él, convirtiendo la tragedia en un camino hacia la sanación colectiva.

> Incorpora actividades que fortalezcan la resiliencia, como compartir historias de superación y reflexión sobre la vida de los fallecidos. Esto ayuda a los miembros

del grupo a ver el duelo como una oportunidad de crecimiento y conexión con sus raíces.

Catarsis y expresión emocional: La catarsis es fundamental en los rituales de duelo Kichwa, donde la expresión emocional se fomenta a través de la comunidad. Durante las velaciones, las personas tienen la oportunidad de compartir sus sentimientos, llantos y recuerdos, lo que facilita un proceso de liberación emocional. Esta expresión no solo alivia la carga emocional, sino que también permite a los dolientes reflexionar sobre sus vivencias y conectarse más profundamente con sus seres queridos.

Organiza sesiones donde los participantes puedan expresar sus emociones de manera abierta. Esto puede incluir el uso de rituales tradicionales, como el llanto compartido o la narración de anécdotas sobre el difunto. La creatividad, a través de la música o el arte, también puede ser un medio eficaz para facilitar la catarsis.

Conexión con redes de apoyo: Las redes de apoyo son cruciales en el proceso de duelo Kichwa. La comunidad se une para ofrecer asistencia emocional y práctica, lo que crea un entorno de contención. Esta conexión con familiares, amigos y vecinos no solo ayuda a mitigar la sensación de soledad, sino que también permite que los dolientes sientan que están acompañados en su sufrimiento, promoviendo un sentido de pertenencia y apoyo mutuo.

Anima a los participantes a involucrar a sus familiares y amigos en el proceso de duelo. Organiza encuentros que integren a la comunidad, fortaleciendo el sentido de apoyo colectivo y disminuyendo la sensación de aislamiento.

Solidaridad y reciprocidad: La solidaridad es un valor fundamental en la cultura Kichwa, especialmente durante el duelo. La reciprocidad se manifiesta en la manera en que la comunidad se apoya mutuamente en tiempos de necesidad. Durante las velaciones, los miembros de la comunidad colaboran no solo en la organización logística, sino también ofreciendo su tiempo y recursos. Este intercambio de apoyo crea un lazo fuerte entre los individuos y refuerza la cohesión social.

Felxibilidad cognitiva: La flexibilidad cognitiva es la habilidad de adaptarse a nuevas situaciones y perspectivas. En el contexto del duelo, esta capacidad permite a las personas Kichwa reinterpretar su pérdida y encontrar nuevas formas de seguir adelante. Al estar expuestos a diferentes puntos de vista y experiencias dentro de su comunidad, los dolientes pueden reestructurar sus pensamientos y emociones, facilitando su proceso de sanación. Es posible que esta característica no sea una generalidad en toda la comunidad.

> Introduce ejercicios que estimulen la reflexión y el cambio de perspectiva sobre la pérdida. Actividades como el uso de preguntas abiertas o debates sobre el significado del duelo pueden ayudar a los participantes a adaptarse a su nueva realidad.

Creatividad: La creatividad se manifiesta en la forma en que el pueblo Kichwa honra a sus seres queridos y transforma el duelo en rituales significativos. A través de la música, la danza, la narración de historias y otras expresiones artísticas, los Kichwa encuentran maneras innovadoras de recordar y celebrar la vida del fallecido. Esta creatividad no solo enriquece el proceso de duelo, sino que también ayuda a construir un legado emocional que perdura en la comunidad.

> Implementa talleres creativos donde los participantes puedan utilizar el arte, la música o la escritura para expresar sus sentimientos. Estas actividades no solo ayudan a procesar el duelo, sino que también rinden homenaje a la vida del fallecido de manera significativa.

Malestar psicologico (desequilibrio): El malestar psicológico, o desequilibrio emocional/espiritual, es una experiencia común durante el duelo. Sin embargo, en la comunidad Kichwa, este malestar es abordado colectivamente, lo que ayuda a mitigar sus efectos. Aunque la pérdida puede provocar sentimientos de tristeza, ansiedad y confusión, el apoyo comunitario y los rituales ayudan a los dolientes a encontrar un sentido de equilibrio, permitiéndoles enfrentar su dolor de manera constructiva y con el respaldo de su entorno.

> Proporciona un espacio seguro donde los participantes puedan hablar sobre sus experiencias de malestar psicológico. Ofrece herramientas de afrontamiento, como técnicas de respiración o mindfulness centrado en la conexión con la tieera la

agricultuta, puntos sagrados o rituales de equilibración espiritual, que les ayuden a manejar la ansiedad y el dolor emocional.

12. Recomendaciones para el uso de entrevistas y cuestionarios adaptados culturalmente.

Aplicar test psicológicos de manera efectiva y ética requiere un entendimiento profundo de las herramientas y de las personas a las que se aplican. Para quienes no son psicólogos, aquí hay algunas recomendaciones clave para manejar estos instrumentos de manera adecuada:

1. **Formación Básica**: Antes de aplicar un test psicológico, es crucial recibir una formación básica sobre la herramienta en cuestión o informarse. Esto incluye entender el propósito del test, cómo se administra, y cómo interpretar los resultados en términos generales, siempre que sea necesario. La capacitación ayuda a asegurar que se sigan los procedimientos correctos y que se minimicen errores. Es importante tener claro el objetivo del test. Saber si se utiliza para evaluación diagnóstica, investigación, selección de personal, o cualquier otro propósito específico, ayuda a contextualizar la aplicación y a interpretar los resultados adecuadamente.
2. **Instrucciones Claras**: Asegúrate de proporcionar instrucciones claras y completas a los participantes. Las instrucciones deben ser comprensibles y precisas para evitar confusiones que puedan afectar la validez de los resultados. Puedes guiarte en la adaptación idiomatica para ampliar la explicación, siempre y cuando no se pierda el hilo y sentido de la pregunta.
3. **Consentimiento Informado**: Obtén el consentimiento informado de los participantes. Esto implica explicarles el propósito del test, cómo se utilizarán los resultados, y cualquier posible riesgo o beneficio. Asegúrate de que comprendan y acepten participar de manera voluntaria, esto puede ser parte de los procesos de admisión del programa en cuestión.
4. **Confidencialidad**: Mantén la confidencialidad de los resultados y la información personal de los participantes. Asegúrate de que los datos sean almacenados y manejados de manera segura para proteger la privacidad de los individuos.
5. **Adaptación Cultural y Contextual**: Si estás trabajando con personas de diferentes contextos culturales, considera la adaptación cultural de los tests. Los tests deben ser

adecuados para la cultura y el contexto de los participantes para garantizar resultados precisos y relevantes.

6. **Aplicación Estándar**: Administra el test de acuerdo con las directrices establecidas. Cualquier desviación en el proceso de administración puede afectar la validez y fiabilidad de los resultados.
7. **Interpretación y Uso de Resultados**: Si no eres psicólogo, es fundamental no intentar interpretar los resultados de los tests de manera independiente. Los resultados deben ser revisados e interpretados por un profesional capacitado, quien puede proporcionar un análisis adecuado y recomendaciones basadas en los resultados.
8. **Consulta con Profesionales**: Si tienes dudas sobre la aplicación o interpretación de un test, consulta con un psicólogo u otro profesional calificado. Ellos pueden ofrecer orientación y asegurar que el test se utilice de manera adecuada.
9. **Evaluación Continua**: Reflexiona sobre la efectividad de la aplicación del test y busca retroalimentación para mejorar el proceso. La evaluación continua ayuda a identificar áreas de mejora y a asegurar que el test se administre de manera efectiva.
10. **Acordar significados:** Durante la implementación de cualquier test, es crucial acordar los significados de los términos y conceptos utilizados en él. Corrobora la comprensión de ciertas palabras o frases y lo significan para ellos en el contexto de su cultura y sus experiencias emocionales. Esto asegura que los resultados reflejen auténticamente las perspectivas de los participantes.
11. **Interpretación lingüística:** Trata de generar una interpretación lingüística que no solo debe ser precisa, sino también culturalmente relevante. En lo posible los significados acordados también acordarlos en el idioma nativo de existir una aproximación lingüística. Considera la posibilidad de trabajar con traductores que comprendan tanto la lengua como las sutilezas culturales, lo que ayudará a evitar malentendidos y a fomentar la confianza en el proceso.
12. **Ejemplificación contextual:** Utiliza ejemplos que sean relevantes y significativos para la comunidad Kichwa. Al desarrollar preguntas o ítems para los tests, incorpora situaciones o anécdotas que resuenen con la experiencia cultural de los participantes. Esto ayudará a que se sientan más cómodos y a que el test sea más comprensible y aplicable a su realidad.

13. **Manejo de la fatiga:** Reconoce que la realización de tests puede ser emocionalmente agotadora, especialmente en el contexto emocional. Planifica los momentos de aplicación de manera que no se extiendan demasiado y proporciona pausas adecuadas como realizarlo con asesoría. Además, ofrece recursos de apoyo emocional para que los participantes puedan procesar lo que están compartiendo y evitando la sobrecarga emocional.
14. **Acompañamiento:** Asegura que haya un acompañamiento continuo durante la aplicación de los tests. Los facilitadores deben estar disponibles para brindar apoyo emocional y aclarar cualquier duda que surja. Este acompañamiento no solo ayuda a los participantes a sentirse más seguros, sino que también permite recoger información más precisa y significativa.
15. **Registro y reajuste idiomatico:** Mantén un registro detallado de cómo se interpretan y responden los ítems del test en el contexto cultural. Si surgen malentendidos o problemas en la comprensión, ajusta el lenguaje y la formulación de las preguntas. Este proceso de reajuste idiomático es esencial para garantizar que el test siga siendo relevante y efectivo, respetando siempre la riqueza cultural de la comunidad Kichwa.

13. Consideraciones Éticas y Culturales en la Intervención

La ética en la atención a la población indígena y en general implica varios aspectos clave que deben ser considerados los facilitadores y personal que intente generar procesos de acompañamiento y apoyo comunitario:

1. **Respeto por la cultura**: Es fundamental que los profesionales reconozcan y respeten las tradiciones, creencias y valores de las comunidades indígenas. Esto incluye una comprensión profunda de su cosmovisión y prácticas culturales, lo que puede influir en la forma en que se aborda la salud mental y el bienestar.
2. **Consentimiento informado**: Los interventores deben asegurarse de que los miembros de la población indígena comprendan plenamente los procesos terapéuticos y den su consentimiento de manera informada. Esto puede requerir adaptar el lenguaje y los métodos de comunicación para ser culturalmente apropiados.
3. **Participación comunitaria**: Involucrar a la comunidad en el proceso terapéutico es esencial. Esto puede incluir la colaboración con líderes comunitarios y el uso de

enfoques que integren la sabiduría y las prácticas tradicionales de la comunidad, siempre y cuando no se ponga en peligro la efectividad del programa a desarrollarse.

4. **Sensibilidad a la historia y contextos sociales**: Los profesionales deben ser conscientes de la historia que han enfrentado las comunidades indígenas, lo que puede influir en su salud mental y en su disposición a buscar ayuda.
5. **Ética de la relación**: Establecer relaciones de confianza y respeto mutuo es crucial. Lo/as interventores deben ser sensibles a las dinámicas de poder y trabajar para empoderar a los individuos y comunidades indígenas en su proceso de sanación.

14. Resumen de hallazgos clave

- Trauma histórico:

El trauma histórico habla sobre las heridas psicológicas y emocionales acumuladas a lo largo de generaciones debido a la colonización, la opresión y la discriminación sistemática que han sufrido el pueblo kichwa desde la llegada de los colonizadores europeos. Estos traumas no solo se manifiestan en el recuerdo de los eventos violentos, como la esclavitud, el despojo de tierras y la imposición de una cultura dominante, sino que también se perpetúan en la actualidad a través de la exclusión social, la pobreza, el racismo y la falta de acceso a servicios básicos como la educación y la salud. Estos factores generan un legado de sufrimiento intergeneracional que afecta el bienestar emocional, la cohesión social y la identidad cultural de las comunidades indígenas. Para sanar este trauma, es esencial el reconocimiento de estas injusticias, la preservación de la identidad y cosmovisión indígena.

- Bienestar General:

El bienestar se concibe de manera integral, donde la salud física, mental y espiritual están profundamente interconectadas con la comunidad, la naturaleza y el cosmos. Para estos pueblos, el bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica vivir en armonía con uno mismo, con los demás y con el entorno natural. El concepto de "sumak kawsay" o "buen vivir" es central en esta visión, donde se prioriza el equilibrio, la reciprocidad y la relación respetuosa con la Pachamama (Madre Tierra).

- Pertenencia a una comunidad:

Pertenecer a una comunidad es de vital importancia, ya que su identidad, sentido de pertenencia y bienestar están profundamente entrelazados con el colectivo. La comunidad no solo representa un espacio físico, sino también un núcleo de apoyo social, cultural y espiritual (ayllu) donde se transmiten conocimientos, tradiciones y valores ancestrales. A través de la reciprocidad y la cooperación, la comunidad garantiza el equilibrio entre las personas y la naturaleza, fortaleciendo la cohesión social y la supervivencia cultural. Para muchos indígenas, estar en comunidad significa estar en armonía con su historia, su tierra y su futuro. El bienestar individual no se separa del colectivo; el bienestar de la comunidad y del entorno es fundamental para la salud y la prosperidad de cada persona. Este enfoque holístico del bienestar es clave para entender cómo las comunidades indígenas valoran y buscan la vida en equilibrio con todos los seres

- Sincretismo religioso:

El sincretismo es el resultado de la fusión entre las creencias ancestrales kichwas y las influencias del catolicismo traído por los colonizadores españoles. Esta mezcla ha dado lugar a una coexistencia única de prácticas espirituales, donde los rituales tradicionales indígenas, centrados en la relación con la Pachamama y la cosmovivencia kichwa, se combinan con las festividades católicas, como el culto a los santos y las celebraciones religiosas. Por ejemplo, durante fiestas como el Inti Raymi, que celebra el solsticio de junio, los rituales kichwas de gratitud a la tierra se los menciona con nombres católicas. Este sincretismo ha permitido a las comunidades de Otavalo preservar sus tradiciones indígenas al tiempo que adaptan aspectos del cristianismo, creando una identidad religiosa propia que refleja tanto la resistencia cultural como la adaptación a las circunstancias históricas.

- Conexión al proceso de la siembra:

El proceso de la siembra en las comunidades kichwas es una actividad profundamente arraigada en su cosmovivencia, donde la relación con la tierra y los ciclos naturales juega un papel central en su identidad cultural. Para los kichwas, la siembra no solo es un medio de subsistencia, sino un acto espiritual que refleja la reciprocidad y el equilibrio con la vida. Cada etapa del proceso agrícola, desde la preparación del suelo hasta la cosecha, está acompañada de rituales y ofrendas para honrar a los elementos naturales que permiten la

vida. Este proceso no es solo una tarea productiva, sino una manifestación de entender el mundo, donde los seres humanos, la naturaleza y lo espiritual están interconectados.

- Energía femenina: agente de salud.

La figura femenina es una figura que permite la catarsis y la expresión emocional en la población kichwa Otavalo. Más allá de encapsularse en un eje sexo genérico se sugiere como una energía materna o energía procreadora y cuidadora, un eje que permite que se siga manteniendo la vida. En ese sentido, esta energía puede transmitirse y consolidarse en personas cuyos intereses se reflejen en el cuidado e interés por la otredad, por promulgarla y sostenerla. La energía femenina es una de las energías más importantes cuando se habla de salud mental, pues es un agente de salud mental importante, tal es esta que promueve los procesos de cuidado y protección en la población. Su implicación es tan amplia, que muchas organizaciones pueden mantenerse en estructurar matriarcales tanto a nivel organizacional-político como de salud y cuidado.

- Diferencias generacionales en el abordaje de salud mental:

Los grupos etarios abordan la salud mental de forma distinta, podemos hablar de procesos de acompañamiento psicológico, si, en las generaciones más tempranas y quizás con conocimiento amplio gracias a la globalización y los procesos migratorios de esta población, más si hablamos de nuestros ancianos, este abordaje es casi inexistente. En este sentido, los procesos subsanadores son el vivir en comunidad, familia, procesos de siembra cosecha, cuidado de animales menores, rituales y limpias, festividades del solsticio y la visita a puntos sagrados. Cada uno de estos procesos permiten expresión, emocional, descarga y procesos autorreflexivos que pueden promover cambios cognitivos significativos. No se pueden comparar los efectos interventivos de un abordaje psicológico especializados ya que el propósito de esta no es similar y no cumplen los mismos criterios. Al no existir concepciones claras a los problemas de salud mental, este marco lógico no es tan aplicable para la población que no haya tenido un acercamiento anterior a estos constructos.

- Salud mental una aproximación al equilibrio (el ser individual, la naturaleza, la espiritualidad y la comunidad):

El equilibrio en la vida de los Kichwas, es quizás lo más aproximado que podemos tener a la salud mental, en ese sentido el ser y bienestar es holístico ya que sus implicaciones tienen que ver con el ser individual en relación constante y armoniosa con la naturaleza, en cuanto

pueda cuidarla y ser cuidado de la misma al ser esta una energía, la espiritualidad la mantenerse conectado con agentes espirituales, dioses, consejeros y rituales que reivindiquen su posición espiritual constantemente y un intercambio con la comunidad en el vivir recíprocamente y mancomunadamente. En el caso de que una de estas áreas se vea afectada es muy probable que se afecte su equilibrio y por consecuencia su salud mental, en ese sentido el ser humano es un ser social, espiritual y natural.

- Problemas de salud mental:

Los problemas de salud mental se pueden entender como problemas de desequilibrio energético y de trauma histórico que no han permitido un desarrollo adecuado o el fomento de sentimientos desagradables. En ese sentido se pueden describir como predominantes la violencia, el alcoholismo, la exclusión de la comunidad o soledad y los conflictos intrafamiliares. Esto no excluye los perfiles diagnósticos que puedan existir en la población en general ni la posibilidad de la existencia de cuadros o trastornos mentales grabes más la comunidad como tan no puede distinguir más allá del estrés, depresión y ansiedad como categorías conceptuales más que diagnosticas psicológicas amplias y espectrales lo que puede interferir en su abordaje.

- Reciprocidad:

La reciprocidad es una práctica fundamental que implica el intercambio de favores, ayuda, o recursos sin un interés inmediato o concreto por parte del receptor, fomentando así un sentido de comunidad y apoyo mutuo. En contextos familiares, vecinales o de conocidos, este tipo de intercambio fortalece los lazos sociales, crea una red de apoyo constante y contribuye a la cohesión y bienestar de los individuos. Al ofrecer ayuda sin esperar una compensación inmediata, se refuerza la confianza y la solidaridad, promoviendo relaciones saludables y un sentido de pertenencia.

15. Un acercamiento a la salud mental kichwa

En esta sección responderemos a preguntas planteadas por personas externas a las comunidades kichwas. Es necesario mencionar que al ser vista a la salud mental kichwa desde una manera más holística, es importante no compararla con la salud mental occidental. La información que han recibido en este folleto se complemente necesariamente con la vivencia y la experticia personal que cada uno puedan tener en las comunidades kichwas. Se

recomienda intervenir las comunidades kichwas con una persona que hable o entienda el idioma kichwa.

- Cómo se describe la buena salud mental (equilibrio).

La buena salud mental o equilibrio se entiende como un estado de armonía integral que abarca el bienestar físico, emocional, espiritual y comunitario. Este equilibrio se logra a través de la reciprocidad con la naturaleza, el respeto a la cosmovisión ancestral, y mantener el significado del Ayllu. Prácticas como los rituales de sanación, el uso de plantas medicinales, y la participación en festividades tradicionales son fundamentales para preservar este balance, ya que conectan a las personas con sus raíces culturales y promueven la cohesión social. Si deseas más información puedes revisar el capítulo 5, 6, 7 y 8, capítulos que abordan el equilibrio de los pueblos kichwas.

- ¿Qué piensan las personas que causa una mala salud mental?

La población kichwa de Otavalo es muy espiritual, lo cual una mala salud mental es causada principalmente por el desequilibrio entre el individuo, la comunidad y la espiritualidad. Este desajuste puede surgir factores externos como la influencia negativa de la modernización, el estrés económico y social, y la discriminación también son percibidos como generadores de malestar emocional y mental en la comunidad. Puedes revisar el capítulo 6, la cual encontrará un poco más sobre el significado de una mala salud mental.

- ¿Cuál es el tiempo (aproximadamente) que se considera culturalmente apropiado para el duelo después de la muerte de un ser querido, antes de que se considere 'demasiado largo' y la persona deba buscar ayuda externa?

Las personas indígenas de Imbabura se toman tres días para velar al fallecido. Partiendo de ese accionar, la familia recibe apoyo de la comunidad y familia (Ayllu). Este acompañamiento se estima de un mes y máximo 3 meses. Estos tiempos pueden variar dependiendo las circunstancias que cada familia tenga. Muchas veces las personas no buscan ayuda directamente, es necesario estar atentos a la comunicación no verbal y entender señales. Nos ha funcionado mucho estar atentos a estas señales después del tercer mes de

duelo. Si deseas conocer mejor las dinámicas de duelo en las comunidades revisa el capitulo 11.

- ¿Cómo sabría alguien si una persona carece de suficiente apoyo social (no tiene buen apoyo familiar o de amigos)?

Es común que una persona kichwa, especialmente en las comunidades, cuente con amigos o participe activamente en las mingas comunitarias. En casos donde una persona carece de esta red de apoyo, es fundamental recurrir a otros miembros de la comunidad, quienes suelen identificar a aquellos que están experimentando una falta de respaldo familiar o social. La cohesión comunitaria facilita que se detecten estas situaciones, promoviendo un entorno solidario y de apoyo mutuo.

- ¿Cuáles se considerarían grandes cambios en la vida? Tanto positivos como negativos en la vida de una persona.

Se consideran grandes cambios tanto positivos como negativos aquellos que impactan profundamente su vínculo con la comunidad, la tierra y sus tradiciones. Entre los cambios positivos destacan el acceso a una mejor educación, oportunidades laborales dentro o fuera de la comunidad, y el fortalecimiento de su identidad cultural. Por otro lado, cambios negativos pueden incluir la migración forzada por falta de recursos, la pérdida de tierras ancestrales, o la ruptura de la cohesión familiar y comunitaria. Estos cambios pueden afectar el sentido de pertenencia, el equilibrio emocional y el bienestar general. Así mismo, puedes encontrar información de respaldo en el capítulo 10.

- ¿Qué términos utilizan los miembros de la comunidad para describir la buena y mala salud mental? ¿Suele usar más el termino de bienestar? ¿Cual tiene mejor acogida?

Los términos más comunes para describir la buena salud mental suelen estar relacionados con el equilibrio y la armonía, conocidos como "alli kawsay" (vida buena) o "sumak kawsay" (vida en plenitud), que implican bienestar integral y conexión con la naturaleza, la comunidad y uno mismo. Para la mala salud mental, se utilizan términos que reflejan el desequilibrio o la pérdida de armonía, como "Llakilla" (Tristeza). Aunque se reconoce el concepto de

bienestar, los términos tradicionales que enfatizan el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el entorno cultural suelen tener mayor acogida y resonancia dentro de la comunidad. Hemos dejado algunas palabras de apoyo en las pruebas GAD7 Y PHQ9.

- ¿Cómo describirían los síntomas y signos de mala salud mental?

Los síntomas y signos de mala salud mental suelen describirse a través de cambios visibles en el comportamiento y la desconexión con la comunidad. Estos incluyen aislamiento social, participación reducida en actividades comunitarias como las mingas, falta de interés en las prácticas culturales, agotamiento físico o emocional e irritabilidad. También pueden percibirse como un desajuste entre la persona y su entorno, manifestado en la ruptura de relaciones armoniosas con los demás y con la naturaleza, lo que afecta su bienestar integral. Podrás encontrar información adicional en los capítulos 6, 9 y 11.

- ¿Hay palabras o frases específicas para evitar en las discusiones sobre salud mental?

No existe palabras específicas que no se deban utilizar, pero si es importante evitar términos que puedan ser estigmatizantes o que no se alineen con su cosmovisión, como "enfermo mental" o "loco", ya que estos pueden ser percibidos como etiquetas negativas. En su lugar, es preferible utilizar palabras que se enfoquen en el bienestar y el equilibrio. Además, frases que impliquen culpabilidad o debilidad deben evitarse, ya que pueden generar rechazo. Es fundamental utilizar un lenguaje respetuoso que reconozca la conexión entre el cuerpo, el espíritu y la comunidad, y que refleje las formas tradicionales de entender el bienestar integral.

- ¿Qué metáforas se utilizan comúnmente para describir la salud mental?

En las comunidades kichwas, las metáforas para describir la salud mental suelen estar ligadas a la naturaleza y al equilibrio espiritual. Por ejemplo, se puede referir a la "salud mental" como el "equilibrio entre el pensamiento y el corazón", o la "conexión con la siembra", lo que indica un estado de paz interna que se refleja en la conexión con la naturaleza. La falta de salud mental se puede describir comparando la mente con un río que deja de fluir

suavemente o con una planta que deja de crecer o crece mal. Estas metáforas subrayan la relación entre el bienestar individual, el entorno y la comunidad.

16. Referencias Bibliográficas

Almeida, E. (2013). Rituales y saberes ancestrales en la medicina indígena. Quito: Abya-Yala.

Castro Rivera, M. J., & Visarrea Terán, K. J. (2016). La cosmovisión andina y el proceso salud enfermedad en la Comunidad de González Suárez, Otavalo, Imbabura periodo 2015. *(Bachelor's thesis)*.

Rodríguez, L. (2008). Factores Sociales y Culturales Determinantes en Salud: La Cultura como una Fuerza para Incidir en Cambios en Politicas de Salud Sexual y Reproductiva. *In III Congresso da Associação Latino Americana de População.*

Cruz, M. (2018). Cosmovisión andina e interculturalidad: una mirada al desarrollo sostenible desde el sumak kawsay. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*(5), 119-132.

Meneses, C. A., Icaza, V. S., & Alban, C. L. (2020). La salud en los pueblos indígenas: atención primaria e interculturalidad. *Revista Minerva: Multidisciplinaria de Investigación Científica, 1*(3), 23-34.

MSP. (21 de junio de 2017). *En Otavalo se inauguró CETAD*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública: https://www.salud.gob.ec/en-otavalo-se-inauguro-cetad/

Guerrero, J. (2019). La fotografía documental como herramienta de difusión de las tradiciones y costumbres del pueblo Kichwa Otavalo. *Bachelor's thesis, Otavalo: Universidad de Otavalo*, p. 29.

Gallegos, C., & Jara, G. (2007). Salud mental: Depresión en el indígena de la sierra rural andina como un problema social y de salud pública. En W. Waters, & M. Hamerly, *Estudios ecuatorianos: un aporte a la discusión. Tomo II.* Quito, Ecuador: Flacso - Biblioteca. Ediciones Abya Yala.

Sarabino Muenala, Z. (2007). El proceso de constitución de las élites indígenas en la ciudad de Otavalo. *FLACSO SEDE ECUADOR*. https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/100/3/TFLACSO-2007ZSM.pdf.

Cruz Llumiquinga, F. E. (15 de noviembre de 2021). Cruz Llumiquinga, F. E. Impacto de la salud materna con enfoque intercultural en el desarrollo humano de mujeres indígenas de la provincia de Imbabura entre el año 2008 a 2018. *FLACSO ARGENTINA*. https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18551/2/TFLACSO-2021%20FECL.pdf.

Garzón Paz, L. X. (2018). Sabiduría de los Yachaks en la comunidad Gualapuro, Otavalo-Ecuador. Ibarra: https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9144/1/02%20TUR%20115%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf.

Van Vleet, K. (2008). Performing Kinship: Narrative, Gender, and the Intimacies of Power in the Andes. Austin: University of Texas Press.

Vinueza Gómez, L. E. (2021). Reconocimiento de las prácticas de medicina tradicional en los profesionales de salud del centro de salud de Ilumán y acceso a los servicios de salud en el período, 2021. Ibarra - Ecuador: https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11695/2/PG%20924%20TRABAJO%20GRADO.pdf.

Herrera Sosa, J. J. (2017). Los derechos de los pueblos y nacionalidades, en cuanto a la preservación de la medicina tradicional en la parroquia San Juan de Ilumán del cantón Otavalo . Ibarra - Ecuador: https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/6924/1/PIUIAB048-2017.pdf.

Otavalo. (22 de marzo de 2024). *La Medicina Tradicional en Otavalo: Hierbas y Prácticas Curativas*. Obtenido de en Otavalo.com: https://www.en-otavalo.com/explorando-la-medicina-tradicional-de-otavalo-el-rol-de-los-yachaks/

Ortiz, P. (2010). La cosmovisión andina y los rituales de sanación en Ecuador. Quito: Editorial Universitaria.