



Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”

Unidad Académica de Docencia Superior

Maestría en Investigaciones
Humanísticas y Educativas

ENTRE EL TAROT Y LA TERAPIA: LA PREFERENCIA REVELADA DE LOS MEXICANOS POR LAS PRÁCTICAS ESOTÉRICAS FRENTE A LA PSICOLOGÍA

TESIS

Que para obtener el grado de:

Maestro en Investigaciones Humanísticas y Educativas

Presenta:

Ing Francisco Javier Luna Castañeda

Director de tesis:

Dr Ernesto Pesci Gaytán

Asesor metodológico:

Dr Juan Manuel Zepeda del Valle

Zacatecas, Zac. Junio del 2025

Mtro Oscar Eduardo Guerrero Sandoval
Responsable del Programa de Maestría en
Investigaciones Humanísticas y Educativas
P R E S E N T E

El que suscribe, certifica la realización del trabajo de investigación que dio como resultado la presente tesis, que lleva por título: "**ENTRE EL TAROT Y LA TERAPIA: LA PREFERENCIA REVELADA DE LOS MEXICANOS POR LAS PRÁCTICAS ESOTÉRICAS FRENTE A LA PSICOLOGÍA**", de I C. Francisco Javier Luna Castañeda, alumno de la Orientación en Comunicación y Praxis de la Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas de la Unidad Académica de Docencia Superior.

El documento es una investigación original , resultado del trabajo intelectual y académico del alumno, que ha sido revisado por pares para verificar autenticidad y plagio, por lo que se considera que la tesis puede ser presentada y defendida para obtener el grado.

Por lo anterior, procedo a emitir mi dictamen en carácter de Director de Tesis, que de acuerdo a lo establecido en el Reglamento Escolar General de la Universidad Autónoma de Zacatecas "Francisco García Salinas": La tesis es apta para ser defendida públicamente ante un tribunal de examen.

Se extiende la presente para los usos legales inherentes al proceso de obtención del grado del interesado.

A T E N T A M E N T E
Zacatecas, Zac., a 20 de septiembre de 2025


Dr Ernesto Pesci Gaytán
Director(a) de tesis

C.c.p. - Interesado
C.c.p. - Archivo

Dra Samanta Decire Bernal Ayala
Responsable del Departamento de
Servicios Escolares de la UAZ
P R E S E N T E

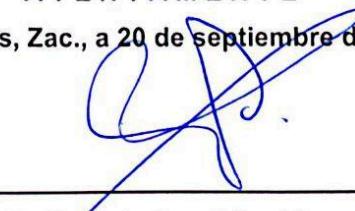
El que suscribe, certifica la realización del trabajo de investigación que dio como resultado la presente tesis, que lleva por título: **"ENTRE EL TAROT Y LA TERAPIA: LA PREFERENCIA REVELADA DE LOS MEXICANOS POR LAS PRÁCTICAS ESOTÉRICAS FRENTE A LA PSICOLOGÍA"**, de I C. Francisco Javier Luna Castañeda, alumno de la Orientación en Comunicación y Praxis de la Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas de la Unidad Académica de Docencia Superior.

El documento es una investigación original , resultado del trabajo intelectual y académico del alumno, que ha sido revisado por pares para verificar autenticidad y plagio, por lo que se considera que la tesis puede ser presentada y defendida para obtener el grado.

Por lo anterior, procedo a emitir mi dictamen en carácter de Director de Tesis, que de acuerdo a lo establecido en el Reglamento Escolar General de la Universidad Autónoma de Zacatecas "Francisco García Salinas": **La tesis es apta para ser defendida públicamente ante un tribunal de examen.**

Se extiende la presente para los usos legales inherentes al proceso de obtención del grado del interesado.

A T E N T A M E N T E
Zacatecas, Zac., a 20 de septiembre de 2025



Dr Ernesto Pesci Gaytán
Director(a) de tesis

C.c.p. - Interesado
C.c.p. - Archivo

Mtro Oscar Eduardo Guerrero Sandoval
Responsable del Programa de Maestría en
Investigaciones Humanísticas y Educativas
P R E S E N T E

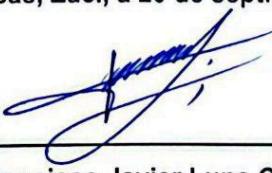
Por medio de la presente, hago de su conocimiento que el trabajo de tesis titulado **“ENTRE EL TAROT Y LA TERAPIA: LA PREFERENCIA REVELADA DE LOS MEXICANOS POR LAS PRÁCTICAS ESOTÉRICAS FRENTE A LA PSICOLOGÍA”**, que presentó para obtener el grado de Maestro(a) en Investigaciones Humanísticas y Educativas, es una investigación original debido a que su contenido es producto de mi trabajo intelectual y académico,

Los datos presentados y las menciones a publicaciones de otros autores, están debidamente identificados con el respectivo crédito, de igual forma los trabajos utilizados se encuentran incluidos en las referencias bibliográficas. En virtud de lo anterior, me hago responsable de cualquier problema de plagio y reclamo de derechos de autor y propiedad intelectual.

Los derechos del trabajo de tesis me pertenecen, cedo a la Universidad Autónoma de Zacatecas, únicamente el derecho a difusión y publicación del trabajo realizado.

Para constancia de lo ya expuesto, se confirma esta declaración de originalidad , a los veinte días del mes de mayo de dos mil diecinueve, en la ciudad de Zacatecas, Zacatecas, México

A T E N T A M E N T E
Zacatecas, Zac., a 20 de septiembre de 2025



Francisco Javier Luna Castañeda
Alumno de la Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas

C.c.p. - Interesado
C.c.p. - Archivo



SOMOS
ARTE, CIENCIA Y
DESARROLLO
CULTURAL



A QUIEN CORRESPONDA

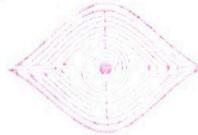
El que suscribe, **M. en C. Oscar Eduardo Guerrero Sandoval**, Responsable del Programa de Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas de la Unidad Académica de Docencia Superior, de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

C E R T I F I C A

Que el trabajo de tesis titulado “ENTRE EL TAROT Y LA TERAPIA: LA PREFERENCIA REVELADA DE LOS MEXICANOS POR LAS PRÁCTICAS ESOTÉRICAS FRENTE A LA PSICOLOGÍA”, que presenta el **Francisco Javier Luna Castañeda**, alumno de la Orientación en Comunicación y Praxis de la Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas, no constituye un plagio y es una investigación original, resultado de su trabajo intelectual y académico, revisado por pares.

Se extiende la presente para los usos legales inherentes al proceso de obtención del grado del interesado, a los veintitrés días del mes de septiembre de dos mil veinticinco, en la ciudad de Zacatecas, Zacatecas, México.

UNIDAD ACADÉMICA DE
DOCENCIA SUPERIOR



MAESTRÍA EN INVESTIGACIONES
HUMANÍSTICAS Y EDUCATIVAS

Consorcio de
Universidades
Mexicanas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS “FRANCISCO GARCÍA SALINAS”
Av. Preparatoria s/n, Fraccionamiento Progreso, CP. 98068, Zacatecas, Zac., Tel. 4929256690 Ext. 3452
Correo Electrónico: maestria@uaz.edu.mx



DICTAMEN DE LIBERACIÓN DE TESIS
MAESTRÍA EN INVESTIGACIONES HUMANÍSTICAS Y EDUCATIVAS

DATOS DEL ALUMNO		
Nombre: Francisco Javier Luna Castañeda		
Orientación: Comunicación y Praxis		
Director de tesis: Dr. Ernesto Pesci Gaytán		
Título de tesis: ENTRE EL TAROT Y LA TERAPIA: LA PREFERENCIA REVELADA DE LOS MEXICANOS POR LAS PRÁCTICAS ESOTÉRICAS FRENTE A LA PSICOLOGÍA		
DICTAMEN		
Cumple con créditos académicos	Sí (X)	No ()
Congruencia con las LGAC		
Desarrollo Humano y Cultura	()	
Comunicación y Praxis	(X)	
Literatura Hispanoamericana	()	
Filosofía e Historia de las Ideas	()	
Políticas Educativas	()	
Congruencia con los Cuerpos Académicos	Sí (X)	No ()
Nombre del CA: CA-UAZ-150 Comunicación, Cultura y Procesos Educativos		
Cumple con los requisitos del proceso de titulación del programa	Sí (X)	No ()

Zacatecas, Zac., a 23 de septiembre de 2025

UNIDAD ACADÉMICA DE
DOCENCIA SUPERIOR

MAESTRÍA EN INVESTIGACIONES
HUMANÍSTICAS Y EDUCATIVAS

Dr. Ernesto Pesci Gaytán
Director de Tesis

M. en C. Oscar Eduardo Guerrero
Sandoval
Responsable del Programa

Agradecimientos

Este proyecto no hubiera sido posible sin el apoyo y la guía de numerosas personas que, de diversas maneras, contribuyeron a su realización. A cada uno de ellos, expreso mi más sincero agradecimiento.

En primer lugar, agradezco profundamente al Dr. Ernesto Pesci Gaytán, mi asesor principal, por su dedicación y paciencia a lo largo de todo este proceso. Sus observaciones precisas, sus consejos valiosos y su compromiso constante fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo. Sus enseñanzas y su apoyo quedarán grabados en mi memoria y me acompañarán siempre en mi trayectoria profesional.

También extiendo mi gratitud al Dr. Juan Manuel Zepeda del Valle, quien me brindó su apoyo como coasesor, y a la Dra. Cristina Gutiérrez Zúñiga, coasesora de la Universidad de Guadalajara, cuya influencia y aportaciones enriquecieron mi formación durante esta maestría de manera significativa.

A mis compañeros y colegas Pedro, Víctor, España, Melina, Mixi, Estephany y Alita, gracias por su colaboración, su respaldo y los momentos compartidos. Su presencia hizo que este camino fuera más ameno y llevadero.

A la Universidad Autónoma de Zacatecas, mi alma mater, agradezco por ser el espacio donde desarrollé este proyecto, brindándome el entorno adecuado para el crecimiento académico y personal.

A mi familia, pilar incondicional en este proceso: a mi padre, Francisco Luna; a mi madre, Julia Castañeda; a mi hermana, Ana Castañeda. Su amor, comprensión y apoyo emocional fueron esenciales para alcanzar esta meta. Su aliento constante fue, sin duda, el motor que me impulsó a seguir adelante.

Agradezco al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología (Conahcyt) por la oportunidad, la cual hizo posible que pudiera dedicarme plenamente a este proyecto y continuar con mi formación académica.

A todos, mi gratitud profunda por ser parte esencial de este capítulo en mi vida.

Contenido

Introducción.....	7
Capítulo 1: Planteamiento del Problema.....	9
1.1 Planteamiento del problema.....	9
1.2 Justificación del estudio.....	11
1.3 Preguntas de Investigación.....	13
1.4 Objetivos de la Investigación.....	15
1.5 Hipótesis.....	18
1.6 Matriz de Coherencia Epistemológica.....	20
Capítulo 2: Marco Teórico.....	21
2.1 Contexto y Antecedentes.....	21
2.2 Contexto Rural.....	24
2.3 Contexto Urbano.....	26
2.4 Teoría de la Preferencia Revelada.....	28
2.5 Salud Mental en México: Retos y Barreras.....	30
2.6 Creencias Esotéricas en la Toma de Decisiones.....	33
2.7 Modelos Psicológicos y su Explicación de las Creencias Esotéricas.....	36
2.8 La Sincronicidad.....	39
2.9 Correlación entre Sincronicidad, Prácticas Esotéricas y Ψ	43
2.10 Mapa de Categorías, Variables e Indicadores.....	49
Capítulo 3: Metodología de la Investigación.....	50
3.1 Diseño de Investigación.....	50
3.2 Enfoque Metodológico: Mixto.....	51
3.3 Población y Muestra.....	55
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	60
3.5 Proceso de Análisis de Datos.....	65
3.6 Consideraciones Éticas.....	70
3.7 Matriz de Operacionalización.....	73
Capítulo 4: Resultados.....	75
4.1 Análisis Descriptivo de los Datos.....	75
4.2 Comparativa entre Contextos Rurales y Urbanos.....	87
4.3 Tendencias en la Preferencia entre Prácticas Esotéricas y la Psicología.....	98
4.4 Factores Determinantes de la Decisión.....	111
Capítulo 5: Interpretación de los Resultados.....	115
5.1 Implicaciones para la Salud Mental en México.....	118

5.2 Limitaciones del Estudio.....	121
5.3 Validación de la Hipótesis.....	124
5.4 Evaluación de los Objetivos Específicos.....	126
5.5 Recomendaciones para Futuras Investigaciones.....	128
5.6 Recomendaciones para Políticas Públicas.....	131
5.7 Conclusiones Generales.....	134
Referencias.....	136
Apéndice: Cuestionarios y Guías Simplificadas.....	140
Apéndice B: Guía de Entrevista Cualitativa (Preguntas Simplificadas).....	142

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Género de la muestra.....	76
Gráfico 2. Género de la muestra.....	77
Gráfico 3. Género de la muestra.....	78
Gráfico 4. Preferencia percibida.....	79
Gráfico 5. Preferencia por género.....	80
Gráfico 6. Preferencia por edad.....	81
Gráfico 7. Preferencia por nivel educativo.....	82
Gráfico 8. Barreras percibidas.....	83
Gráfico 9. Coincidencias significativas.....	84
Gráfico 10. Preferencia Urbana.....	89
Gráfico 11. Preferencia Rural.....	90
Gráfico 12. Preferencia por contexto.....	91
Gráfico 13. Accesibilidad.....	92
Gráfico 14. Costo percibido por contexto.....	93
Gráfico 15. Tradición cultural por contexto.....	93
Gráfico 16. Estigma social en psicología.....	94
Gráfico 17. Preferencia adultos jóvenes.....	99
Gráfico 18. Preferencia de adultos	100
Gráfico 19. Preferencia adultos mayores.....	101
Gráfico 20. Preferencia en tres rangos de edad.....	101
Gráfico 21. Preferencia niveles educativos.....	102
Gráfico 22. Preferencia nivel primaria.....	103
Gráfico 23. Preferencia en nivel secundaria.....	104
Gráfico 24. Preferencia en nivel preparatoria.....	105
Gráfico 25. Preferencia en nivel universitario.....	106

Resumen

El presente estudio, titulado "Entre el Tarot y la Terapia: La Preferencia Revelada de los Mexicanos por las Prácticas Esotéricas Frente a la Psicología" examina los factores socioculturales y personales que impulsan la inclinación hacia prácticas esotéricas en México, en particular el tarot, en contraste con la psicología profesional contemporánea. El implementar la preferencia revelada resulta necesario porque permite identificar la información suficiente para ejercer una comunicación eficaz en la práctica diaria de la psicología, lo que abre la posibilidad de acercar la salud mental a una población poco atendida. Este fenómeno se estudia a partir de una perspectiva comunicológica, antropológica, filosófica y psicológica, considerando la influencia del sincretismo religioso y las percepciones culturales de la salud mental.

El objetivo principal es analizar por qué un sector significativo de la población mexicana prefiere recurrir a prácticas esotéricas como medio de afrontamiento emocional y búsqueda de orientación, en lugar de acudir a servicios profesionales psicológicos. A través de un enfoque cualitativo, la investigación recopila datos mediante entrevistas en profundidad y encuestas a individuos que prefieren el tarot, rituales de limpias a sensaciones negativas y otras prácticas esotéricas a la psicoterapia. La metodología también incluye el análisis de documentos y estudios previos que exploran la percepción de la psicología en México y los obstáculos que enfrenta para ser aceptada como una alternativa válida en el cuidado de la salud mental.

Los resultados sugieren que factores como la accesibilidad, la influencia de creencias tradicionales, y una visión holística de la vida contribuyen a la preferencia por las prácticas esotéricas. Asimismo, se identificaron barreras culturales y estigmas que dificultan la aceptación de la psicología en ciertos sectores de la sociedad mexicana. Estos hallazgos aportan una comprensión más

profunda de las dinámicas culturales que moldean las decisiones en torno a la salud mental en México y proponen la necesidad de un enfoque integrador que respete las creencias tradicionales, promoviendo a la vez el acceso a la atención psicológica profesional.

Abstract

This study, titled "Between Tarot and Therapy: The Revealed Preference of Mexicans for Esoteric Practices versus Psychology", examines the sociocultural and personal factors that drive the inclination toward esoteric practices in Mexico—particularly tarot—in contrast to contemporary professional psychology. Implementing revealed preference is necessary because it allows for the identification of sufficient information to exercise effective communication in the daily practice of psychology, thereby creating opportunities to bring mental health services closer to an underserved population. This phenomenon is explored from communicational, anthropological, philosophical, and psychological perspectives, taking into account the influence of religious syncretism and cultural perceptions of mental health.

The primary objective is to analyze why a significant sector of the Mexican population prefers to turn to esoteric practices as a means of emotional coping and guidance, rather than seeking professional psychological services. Through a qualitative approach, the research collects data via in-depth interviews and surveys with individuals who favor tarot, cleansing rituals to remove negative energies, and other esoteric practices over psychotherapy. The methodology also includes the analysis of documents and prior studies that explore the perception of psychology in Mexico and the obstacles it faces in being accepted as a valid alternative in mental health care.

The results suggest that factors such as accessibility, the influence of traditional beliefs, and a holistic worldview contribute to the preference for esoteric practices. Additionally, cultural barriers and stigmas were identified that hinder the acceptance of psychology in certain sectors of Mexican society. These findings provide a deeper understanding of the cultural dynamics shaping decisions regarding mental health in Mexico and highlight the need for an integrative approach that respects traditional beliefs while simultaneously promoting access to professional psychological care.

Introducción

En México, la razón por la que la población elige entre las prácticas esotéricas, como el tarot, y la psicología profesional contemporánea representa un fenómeno complejo donde intervienen factores culturales, económicos y sociales. La teoría de la preferencia revelada permite identificar la información necesaria para ejercer una comunicación eficaz en la práctica diaria y así poder acercar la salud mental a la población, ya que muestra no solo lo que las personas declaran valorar, sino lo que realmente eligen en sus acciones cotidianas.

Se vuelve relevante implementar la preferencia revelada como herramienta para comprender cómo las decisiones reales de las personas comunican sus valores y prioridades. Reconocer estas elecciones permite diseñar mensajes y estrategias de comunicación más cercanas, culturalmente pertinentes y aplicables en la vida cotidiana, lo que favorece la aceptación de la psicología y abre nuevas vías para acercar la salud mental a sectores de la población históricamente desatendidos.

El interés en este tema radica en que un sector significativo de la población prefiere acudir a tarotistas, curanderos o guías espirituales en lugar de consultar con profesionales de la salud mental. Este comportamiento refleja una mezcla de barreras estructurales como el costo y la accesibilidad limitada de la terapia psicológica y factores culturales como el sincretismo religioso y el estigma hacia la psicología. La elección por lo esotérico se percibe como una forma legítima de búsqueda de bienestar emocional y espiritual, lo que convierte este fenómeno en un campo de estudio indispensable para comprender la dinámica social mexicana.

El objetivo principal de este trabajo es analizar los factores socioculturales, económicos y psicológicos que influyen en la preferencia por prácticas esotéricas frente a la psicología, tomando como caso específico el contexto de Zacatecas. Para ello se utiliza un enfoque mixto que combina encuestas y entrevistas, permitiendo identificar patrones cuantitativos y, al mismo tiempo, profundizar en las narrativas personales que sostienen dichas decisiones.

La relevancia de este estudio no es únicamente académica, sino también social, ya que sus resultados buscan aportar elementos para diseñar estrategias de comunicación y políticas públicas que integren las creencias culturales con la evidencia científica. Se plantea la posibilidad de tender puentes entre tradición y psicología, promoviendo un mayor acceso a la salud mental profesional sin desatender las prácticas que forman parte del tejido cultural mexicano.

Capítulo 1: Planteamiento del Problema

1.1 Planteamiento del problema

El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM) dice que una de cada cinco personas tendrá algún trastorno mental a lo largo de su vida y más de la mitad de ellos no buscarán la atención profesional necesaria debido a los estigmas que hay en la sociedad mexicana, la falta de recursos o la desconfianza que tienen de las organizaciones de salud mental (INPRFM, 2022). El país enfrenta numerosos desafíos en materia de salud, sobre todo, en la salud mental. Este hecho ha provocado que mucha gente busque alternativas fuera del área clínica, recurriendo a prácticas esotéricas como el tarot para abordar problemas emocionales.

Existe información empírica que revela la popularidad ganada por las prácticas esotéricas debido a diversos factores, ya sean culturales, económicos o sociales. La Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas (2020) presenta que el 27% de los mexicanos visita con regularidad a tarotistas, brujos o guías espirituales en su búsqueda de bienestar tanto emocional como espiritual. Esta tendencia es más palpable en contextos rurales, donde las costumbres espirituales tienen una fuerte influencia; el contexto urbano tampoco se queda atrás, con su ritmo de vida acelerado las personas buscan soluciones inmediatas o accesibles.

La práctica teológica juega un rol importante en la manera en que los mexicanos obtienen su salud mental, al menos a nivel cultural. Según Martínez y González (2019), estas prácticas son percibidas como un complemento o incluso superiores a las ciencias del comportamiento en algunos sectores de la población, esto debido a la creencia de que las respuestas son más personales o incluso trascendentales. Sin embargo, existen preocupaciones en esta decisión

pues hay una grave falta de regulación y cero evidencia científica que respalde la eficacia de estas prácticas en el tratamiento de la salud mental.

El costo y el acceso a los servicios psicológicos son una barrera importante a considerar. Pérez (2021) realizó un análisis donde descubrió que el 45% de los mexicanos no tiene el dinero suficiente para poder pagar sesiones de terapia, cuando las sesiones con tarotistas suelen ser más aceptadas culturalmente o hasta económicas. Esta diferencia subraya la preferencia por las prácticas esotéricas como una medida interpretada como viable o hasta efectiva para quien no tiene acceso a servicios de salud convencionales.

Teniendo este contexto es vital estudiar las razones por las que los mexicanos prefieren consultar el tarot en lugar de un profesional psicológico, se deben explorar los factores culturales, sociales y económicos que determinan sus decisiones. Con esta investigación se pretende contribuir al entendimiento de las dinámicas de su cotidianidad, resultando en un punto de partida para trabajar estrategias que alimenten medidas integrales y sobretodo efectivas para la salud mental.

1.2 Justificación del estudio

Esta investigación pretende abarcar la complicada problemática que trasciende los ámbitos individuales y sociales, esta es, la preferencia de los mexicanos por prácticas esotéricas, como lo es el tarot, en lugar de atención psicológica formal. La salud mental poco a poco va adquiriendo la visibilidad necesaria, pero sigue habiendo barreras relevantes, estructurales y culturales que hacen más difícil abordar con una solución viable, por ello este fenómeno tiene una vital importancia. Este trabajo es pertinente no sólo en lo académico, sino también en el ámbito social, puesto que ofrece una mirada para lograr comprender la dinámica cultural y económica que afecta la percepción de las soluciones en materia de salud mental en nuestro país.

Más del 75% de las personas que habitan en México, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) han vivido alguna forma de estrés severo, ansiedad o hasta depresión. Desgraciadamente, sólo el 20% de ellos acude con un profesional de la salud mental. No podemos negar que existe un vacío crítico en cuanto a atención psicológica, agravado por factores económicos, el estigma latente en la sociedad y la popularidad de las opciones menos convencionales como el tarot. Podemos obtener respuestas de suma relevancia para el diseño y aplicación de estrategias que aumenten la confianza y el acceso a los servicios psicológicos formales al entender por qué la gente prefiere las prácticas esotéricas.

Otro punto importante a considerar en la relevancia consiste en la necesidad de preguntarse por la eficacia y seguridad de las prácticas esotéricas en tema de la salud mental. El tarot y otras opciones mágicas similares pueden ser vistas como herramientas de autoexploración, tienen una total falta de regulación que asegure su éxito y su uso ético. Martínez y González (2019) afirman que, algunas veces, estas prácticas pueden mantener problemas psicológicos sin resolver al

proponer soluciones inadecuadas. Es necesario evaluar el impacto de esta situación en la salud mental del mexicano para establecer un acuerdo entre lo esotérico y lo profesional.

En la Encuesta Nacional de Creencias y Prácticas Religiosas (2020), el 37% de los mexicanos piensa que las prácticas espirituales ofrecen soluciones más próximas a sus valores y creencias que la terapia psicológica convencional, por lo que podemos decir que culturalmente este trabajo es pertinente pues se realiza en un país altamente influenciado por sus tradiciones y costumbres tanto espirituales como religiosas y que le dan forma a la manera en que las personas entienden o enfrentan sus problemas emocionales. Así se presenta una desconexión entre las instituciones de salud mental y la necesidad cultural de la población, manteniendo la importancia de estudiar estas interacciones.

El presente estudio tiene implicaciones prácticas para identificar oportunidades de mejora en las políticas públicas y los programas de salud mental en México. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) nos recomienda agregar a los servicios de salud mental en un marco que contemple su cultura y se adapte a las necesidades de la región. Si logramos comprender las razones por las que la población prefiere el tarot podemos trabajar en intervenciones que combinen la evidencia científica con el respeto por la tradición y las creencias personales.

Cabe destacar, desde el punto de vista académico, que este trabajo contribuye a llenar un vacío en la literatura. Se han realizado muchas investigaciones sobre la eficacia de la terapia psicológica y sobre el impacto de las creencias esotéricas, sin embargo, no profundizan en la interacción entre ambas realidades. Este paradigma no sólo es reciente, sino también muy importante para aumentar nuestro entendimiento de la dinámica psicosocial que afecta la salud mental en México.

1.3 Preguntas de Investigación

Se van a usar las preguntas para poder guiar el análisis y estructurar el diseño metodológico del estudio. Con esta investigación se responderán interrogantes básicas relacionadas con la relación entre lo sociocultural, lo económico y lo psicológico que influyen en la preferencia por el esoterismo como en el tarot ante la atención psicológica profesional:

- 1. ¿Cuáles son los factores socioculturales que llevan a los mexicanos a preferir prácticas esotéricas como el tarot en lugar de la atención psicológica profesional?**

Martínez y González (2019) nos afirman que las creencias esotéricas están profundamente arraigadas en el imaginario social del mexicano, lo que en cierta parte explica su preferencia ante las intervenciones psicológicas. Aquí buscamos adentrarnos en las tradiciones, creencias religiosas y contextos culturales entendiendo cómo afectan en la percepción y en la elección de los métodos alternativos para abordar problemas emocionales o de salud mental.

- 2. ¿Qué barreras económicas y estructurales dificultan el acceso a los servicios psicológicos en Zacatecas?**

Esta pregunta permite detectar las áreas de oportunidad para implementar políticas públicas más inclusivas. Es de alta importancia analizar cómo el costo y la accesibilidad de los servicios psicológicos afectan la preferencia al buscar alternativas no convencionales o no científicas, sobre todo en un país donde la desigualdad económica es tan marcada (Pérez, 2021).

- 3. ¿De qué manera influye la percepción del tarot como una herramienta de orientación personal en la decisión de recurrir a prácticas esotéricas?**

El tarot es entendido por mucha gente como una herramienta práctica, accesible y confiable para enfrentar problemas emocionales. El problema radica en que su eficacia es determinada por experiencias subjetivas en lugar de evidencia científica. Con esta pregunta analizamos cómo la percepción se compara con la confianza en la psicología y nos permitirá comprender las razones detrás de la elección.

4. ¿Existen diferencias significativas entre los contextos rurales y urbanos en la preferencia por el tarot frente a la psicología?

La dinámica social y económica puede cambiar entre los contextos rurales o urbanos. En áreas rurales, la tradición esotérica se mantiene por lo cercano con costumbres ancestrales, mientras que en lo urbano se puede relacionar más a la falta de tiempo o de recursos para acceder a las terapias psicológicas convencionales (ENCPR, 2020).

5. ¿Cómo impacta la estigmatización de los problemas de salud mental en la preferencia por prácticas no convencionales?

En el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM, 2022), se encontró que muchas personas rechazan la ayuda profesional porque tienen miedo a lo que la gente dirá, al juicio social, esto las dirige hacia opciones percibidas como más confiables o menos juzgadas. La estigmatización social de los trastornos psicológicos o simplemente de la asistencia terapéutica sigue siendo una gran barrera en nuestro país.

1.4 Objetivos de la Investigación

Con los objetivos se busca construir un marco teórico conceptual que permita aportar al conocimiento académico y mejorar la calidad de las políticas públicas de salud mental. El propósito principal de esta investigación está orientado hacia la comprensión profunda y el análisis crítico de los factores que influyen en la preferencia de los mexicanos por prácticas esotéricas como el tarot ante la atención psicológica formal.

1.4.1 Objetivo General

Como premisa general deseamos examinar los factores socioculturales, económicos y psicológicos que determinan la preferencia por el tarot frente a la psicología en Zacatecas, para así poder obtener un análisis que contribuya a la comprensión de la dinámica psicosocial y cultural que afecta el acceso y la preferencia respecto a la salud mental.

1.4.2 Objetivos Específicos

1. Analizar las creencias y tradiciones socioculturales que refuerzan la preferencia por prácticas esotéricas.

Aquí buscamos entender las raíces culturales y religiosas poniendo especial atención a las diferencias entre los contextos rurales y urbanos. Estas dan forma a la percepción de las personas sobre alternativas disponibles para confrontar sus problemas emocionales.

2. Identificar las barreras económicas y estructurales que dificultan el acceso a los servicios psicológicos formales.

Este objetivo nos sirve para entender cómo las limitaciones dirigen a las personas hacia opciones no convencionales o esotéricas mapeando los costos, la disponibilidad y la percepción de los servicios psicológicos.

3. Explorar cómo la percepción del tarot influye en la elección de esta práctica como herramienta para la resolución de problemas emocionales.

Aquí nos centramos en examinar el rol del tarot como un medio de orientación o introspección enfocado en entender lo que lleva a la gente a considerarlo como una opción viable ante alternativas respaldadas por la ciencia.

4. Examinar las diferencias en la elección del tarot o la psicología según los contextos geográficos y sociales.

De esta manera podremos comparar los patrones de comportamiento en contextos rurales o urbanos, viendo cómo los entornos afectan la preferencia de una opción o de otra.

5. Evaluar el impacto de la estigmatización de los problemas de salud mental en la búsqueda de alternativas no convencionales.

En otras palabras, la meta sería determinar cómo el estigma social que se asocia a la salud mental afecta en las decisiones para evitar la terapia psicológica.

Todos estos objetivos son diseñados para garantizar un enfoque integral y diverso que permita abordar todas las dimensiones del fenómeno. Lograrlos causará la obtención de conocimiento más detallado sobre la dinámica entre las interacciones de las prácticas de salud mental y de las creencias culturales. Esto contribuye a un diálogo entre lo esotérico y lo científico.

1.5 Hipótesis

La hipótesis principal del estudio plantea que existen factores específicos que explican la preferencia por prácticas esotéricas frente a la psicología en Zacatecas.

La preferencia de los mexicanos por prácticas esotéricas como el tarot frente a la atención psicológica profesional está afectada por una combinación de factores como los socioculturales, los económicos o los psicológicos. De forma más específica, se establece que las tradiciones espirituales, las creencias religiosas y la influencia comunitaria son reforzadores contextuales de la legitimidad de las prácticas esotéricas como soluciones accesibles para problemas emocionales.

Las barreras económicas y estructurales limitan el acceso al servicio psicológico formal, si le agregamos el estigma social hacia la salud mental se fomenta rechazo hacia la terapia psicológica profesional y orillan a las personas a explorar las alternativas culturalmente aceptadas y costeables. Por otra parte, también se sugiere que la percepción del tarot como una herramienta de autoexploración práctica y privada desempeña un papel vital en la elección, en especial en el contexto rural y en sectores con menor poder adquisitivo.

Se tomarán en consideración para la hipótesis las diferencias contextuales y socioeconómicas, esto con el propósito de comprender las dinámicas que moldean las decisiones de salud mental en Zacatecas.

Las prácticas esotéricas resultan soluciones legítimas y accesibles para problemas emocionales pues tienen mucho peso al ser percibidas debido a las tradiciones espirituales, las creencias religiosas y la influencia de la comunidad.

Las barreras económicas y estructurales son otro motivo que limita el acceso a los servicios psicológicos formales, dirigiendo a las personas hacia alternativas

como el tarot, que son más asequibles y menos estigmatizadas. Se cree que entre más pronunciada sea esta tendencia menor poder adquisitivo tendrán los contextos rurales.

Las personas consideran al tarot como una herramienta de autoexploración, es decir, una opción práctica y efectiva para afrontar problemas emocionales, especialmente en ausencia de conocimiento o confianza en las terapias psicológicas.

El propósito no es sólo comprobar las hipótesis, sino también crear conocimiento confiable acerca de las dinámicas que moldean las decisiones relacionadas con la salud mental en Zacatecas. Las hipótesis mencionadas serán evaluadas con un enfoque analítico, que marque los diferentes contextos tanto rural como urbano, así como patrones de comportamiento en distintos grupos socioeconómicos.

1.6 Matriz de Coherencia Epistemológica

- **Planteamiento del problema:** Se desconocen los **factores** que ocasionan la **preferencia** por **prácticas esotéricas** frente a la **psicología** en **Zacatecas**.
- **Pregunta de investigación:** ¿Cuáles son los **factores** que influyen en la **preferencia** por **prácticas esotéricas** frente a la **psicología** en **Zacatecas**?
- **Objetivos:** Examinar los **factores** que explican la **preferencia** por **prácticas esotéricas** frente a la **psicología** en **Zacatecas**.
- **Hipótesis:** Existen **factores** específicos que explican la **preferencia** por **prácticas esotéricas** frente a la **psicología** en **Zacatecas**.

Matriz de Coherencia Epistemológica			
Planteamiento del problema	Pregunta de investigación	Objetivos	Hipótesis
Se desconocen los factores que ocasionan la preferencia por prácticas esotéricas frente a la psicología en Zacatecas.	¿Cuáles son los factores que influyen en la preferencia por prácticas esotéricas frente a la psicología en Zacatecas?	Examinar los factores que explican la preferencia por prácticas esotéricas frente a la psicología en Zacatecas.	Existen factores específicos que explican la preferencia por prácticas esotéricas frente a la psicología en Zacatecas.

Capítulo 2: Marco Teórico

2.1 Contexto y Antecedentes

Las lecturas de cartas o tarot no solo se utilizan como método de adivinación, también se ha vuelto una opción para atacar problemas personales, tanto emocionales como existenciales. Cuando se profundiza en el estudio de dichas prácticas esotéricas en México podemos descubrir que la existencia de una realidad cultural complicada en la que el misticismo y lo espiritual ocupan un espacio en la cotidianidad de la población. Este fenómeno se vuelve un reto al hablar de un país como México en el que la psicología y la salud mental buscan hacerse espacio en la vida de sus habitantes pues aún no se alcanza una aceptación generalizada. La realidad en la que vivimos es una dicotomía entre los sistemas de creencias y los métodos de orientación mental respaldados por la ciencia.

Las culturas indígenas, anteriores a la llegada de los españoles, tenían sus propios sistemas de sanación y métodos para encontrar respuestas en el plano espiritual, utilizando rituales y figuras de autoridad mística como chamanes o curanderos. Estas personas guías espirituales cumplían su rol orientando a la comunidad, vinculando el bienestar personal y el del colectivo en armonía con el cosmos o las fuerzas naturales. Cuando los colonizadores españoles hicieron su aparición se creó un sincretismo religioso que fusionó creencias religiosas con el catolicismo, usando elementos como los santos y las vírgenes en una cosmovisión que ha mantenido que las prácticas originales prevalezcan hasta la actualidad (Bonfil Batalla, 1987). Las prácticas esotéricas han sobrevivido en México y han logrado evolucionar al adaptarse a los cambios que experimenta la población a lo largo del tiempo.

Recientemente se encontró que el estigma relacionado a la salud mental en México aún es una barrera significativa para la integración de servicios psicoterapéuticos, especialmente en poblaciones donde la tradición y las creencias espirituales siguen siendo parte central de la identidad social (Benjet et al, 2016). La evolución de estas prácticas al llegar a tiempos contemporáneos también se ha visto afectada por factores como la desigualdad económica y el acceso limitado a servicios de salud mental en muchas regiones del país, además para la mayoría de la población, acudir a terapia psicológica sigue siendo estigmatizado y, en ocasiones, económicamente inalcanzable, lo cual convierte a las prácticas esotéricas en una alternativa más accesible, tanto por su reducido costo como por su amplia aceptación cultural.

Existe la creencia generalizada de que el tarot y otros métodos místicos ofrecen un enfoque más personalizado y empático que los enfoques científicos más convencionales. La psicología en occidente acentúa la objetividad y mantiene una distancia entre el paciente y el profesional terapéutico pues su relación jamás debe volverse una de amistad ni nada parecido, en cambio, las prácticas esotéricas constantemente se entienden como una manera de guiar más cercana y menos estructurada. El contexto mexicano valora demasiado la conexión emocional y el acompañamiento espiritual durante la búsqueda de bienestar o de salud por lo que este aspecto tiene mucha importancia.

El tarot y otras prácticas místicas le dan a muchos mexicanos una experiencia que les permite darle a sus problemas una mirada con perspectiva espiritual y culturalmente relevante, juntando aspectos de su día a día y sus creencias personales en el proceso de orientación.

Esto quiere decir que nuestro estudio buscará ayudar a la entender cómo la psicología en México podría adaptarse mejor a las necesidades culturales de su población, juntando partes de la tradición y la espiritualidad que hacen tanto eco

en el inconsciente colectivo. Es importante estudiar las razones socioculturales y psicológicas detrás de esta preferencia, pensando en los motivos ya sean tanto factores estructurales como las percepciones individuales o colectivas que afectan en la elección de un enfoque esotérico frente a uno psicológico.

2.2 Contexto Rural

El acceso a servicios de salud mental, incluyendo, pero no limitando a la psicología, es escaso en las comunidades rurales y en los poblados más alejados de México. Esto se debe a varios factores estructurales y socioculturales que afectan la vida diaria de los habitantes. El contexto rural se caracteriza también por la dispersión geográfica y la baja densidad de población, enfrentan obstáculos importantes en infraestructura, como carreteras en pésimo estado y servicios de transporte insuficientes. Los pobladores rurales deben trasladarse por largas distancias para poder recibir atención especializada, implicando un gasto considerable de tiempo y dinero que no todo mundo puede solventar. Para estas zonas los servicios de salud se centran en necesidades físicas básicas y dejan de lado la atención psicológico o psiquiátrica pues se sobreentiende como un lujo inaccesible o secundario ante problemas apremiantes como la falta de agua limpia, el sustento de energía eléctrica u otros servicios básicos (INEGI, 2021).

Los líderes espirituales o esotéricos suelen ser personas respetadas y reconocidas con autoridad dentro de las comunidades; actúan no sólo como guías espirituales, sino también como consejeros que ofrecen acompañamiento personal, aspecto destacable y apreciado en estas poblaciones donde la estructura de familia y la vida en comunidad son de primera prioridad (Florez-Vaqiorp, 2021). Las tradiciones del contexto rural contribuye a que las prácticas esotéricas, como el tarot, se mantengan vigentes y se conviertan en una alternativa popular para satisfacer necesidades emocionales de la comunidad. Los servicios de salud mental formal pueden parecer impersonales y ajenos a lo que se conoce por cultura local, en cambio, el tarot le da a la población una opción de cercanía y accesibilidad.

La escasa penetración tecnológica en estas regiones es un factor de igual importancia pues dificulta el acceso a información y recursos digitales que podrían mejorar el alcance de la atención psicológica, las consultas en línea son un claro ejemplo de ello. No es el caso de las zonas urbanas donde la digitalización y la tecnología hacen más fácil el contacto con profesionales de la salud, a diferencia de las zonas rurales que el acceso a internet es limitado o hasta inexistente. Además de restringir la disponibilidad de la atención psicológica, también mantiene la dependencia en métodos tradicionales y en prácticas que no requieren de una infraestructura digital muy avanzada para funcionar, como es el caso del tarot o la consulta con chamanes de la región.

2.3 Contexto Urbano

El esoterismo y la espiritualidad se manifiestan de distintas formas dentro del espectro socioeconómico del país por lo que también se han hecho un espacio destacado en las grandes urbes mexicanas. Inclinarse hacia prácticas como el tarot, la astrología u otros métodos de adivinación refleja la herencia cultural y la respuesta a episodios de estrés en un ritmo acelerado característico de la vida urbana. Los siguientes párrafos describen cómo esta tendencia se puede apreciar en diferentes sectores socioeconómicos del contexto urbano en general.

En las áreas de menor ingreso dentro de la ciudad el esoterismo es percibido como una alternativa accesible y culturalmente constante en comparación con la atención psicológica formal. Estos barrios suelen presentar limitantes en el acceso a la salud en general, por lo que el costo de una consulta psicológica o psiquiátrica resulta, prácticamente, inaccesible. Las diferentes formas en las que se practica la magia, como la lectura de cartas o las limpias son populares porque no solo representan una opción económica, sino también una solución instantánea que es culturalmente aceptada al trabajar con los conflictos emocionales y hasta personales. Las personas que se dedican a estas formas de espiritualidad, pueden ser sanadores o tarotistas, disfrutan de una presencia bien establecida en su comunidad, además de que son percibidos como consejeros confiables que conocen y comparten las mismas experiencias y dificultades sociales que las personas que los consultan (Florez-Vaqiorp, 2021; RIFREM, 2016).

Dentro de la clase media, se mantiene el interés en el esoterismo y a menudo, se centra hacia el bienestar holístico. El esoterismo se mezcla con prácticas para alcanzar el bienestar y que están influenciadas por el movimiento New Age, como la meditación, el yoga, la terapia energética, por mencionar algunas, todas ellas se imparten en talleres y centros urbanos accesibles. Las personas tienen un mejor

acceso a servicios de salud mental en este nivel o estrato, además de poseer mejor educación sobre psicología, ellos recurren al esoterismo para complementar sus tácticas de autoconocimiento y de bienestar emocional. Las prácticas esotéricas ofrecen una sensación de control y orientación en momentos de incertidumbre para las personas con este nivel de ingreso económico, gracias a que pueden brindar una perspectiva distinta sobre la vida emocional y los retos de la cotidianidad, un fenómeno presente en la mezcla de espiritualidad y ciencia, típica en una cultura globalizada contemporánea (Lasch, 1999; Lipovetsky, 1998).

En un extremo de los sectores económicos tenemos a las personas de altos ingresos, donde los habitantes suelen tener educación superior, acceso a servicios psicológicos de mejor calidad, incluso llegando a tener estilos de vida internacionalizados. Aquí el esoterismo también ha encontrado lugar, pero enfocado de manera distinta, la espiritualidad tiende a percibirse como una forma de “experiencia exclusiva” o de desarrollo personal, las prácticas como la astrología, las terapias energéticas y el tarot son vividas no siempre por creencia absoluta en la materia, sino como una manera de explorar el bienestar y la espiritualidad desde un punto de vista más exótico y culturalmente enriquecido (He & Tsvetkova, 2025).

Las tendencias internacionales y la influencia de movimientos sociales como el New Age nos exponen a que estas prácticas se adapten y terminen formando parte del contexto del mexicano consumidor en su búsqueda de bienestar personal, esto sin sustituir el acceso a la psicología formal, más bien como un recurso extra (CONAHCYT, 2021; RIFREM, 2016).

2.4 Teoría de la Preferencia Revelada

La explicación tradicional del por qué un consumidor elige alguna opción se ha sustentado en la utilidad que generan los bienes y servicios, opciones restringidas siempre por el presupuesto con el que cuentan. Ese modelo inicial se ha ido ampliando al reconocer que influyen diversas variables: las opiniones personales, necesidades específicas del contexto, cualidades objetivas y simbólicas de los productos, factores demográficos, la presión cultural y social, además de rasgos propios de la personalidad. Por ello se dice que de los grandes retos dentro de la teoría económica siempre ha sido desentrañar la manera en que los consumidores forman sus preferencias.

A medida que los mercados se vuelven más competitivos y las empresas buscan perfeccionar sus decisiones estratégicas para ganar terreno ante sus competidores se ha desenvuelto el interés por conocer qué mueve los gustos de las personas. La alternativa que se percibe como más ventajosa y que aporta una utilidad mayor debe ser identificada de manera rápida por el comprador para saber cómo estructura sus elecciones.

Observando el comportamiento real del consumidor en el mercado este planteamiento sostiene que es posible reconstruir el esquema de preferencias. No se parte de una función de utilidad hipotética, se invierte directamente el proceso de las decisiones concretas que toma el individuo y se deducen las utilidades o el orden de preferencias que las sostienen. Los recursos como el tiempo y el ingreso disponible condicionan dichas elecciones. La propuesta de Paul Samuelson en 1948 conocida como Teoría de la Preferencia Revelada aparece como un camino interesante, distinto y de gran alcance.

Este principio formulado establece coherencia interna en las elecciones: si el consumidor demuestra que alguna opción resulta preferida a la otra opción bajo

los mismos criterios de decisión, no puede mostrar después que el otro se prefiere al elegido con ese mismo criterio (Raffo López, 2005, p. 194). Interpretar el comportamiento de manera racional es logrado al cumplir este axioma que asegura que las preferencias respondan a lo que se conoce como principios de completitud y transitividad. El núcleo de esta teoría se explica en el axioma de la preferencia revelada, también llamado axioma general de la preferencia revelada (Varian, 1992, p. 157).

Explicar cómo los individuos buscan satisfacer sus necesidades con mayor eficiencia, generando un beneficio positivo en su vida diaria es permitido por la lectura de las elecciones específicas que ofrecen un acceso directo a los patrones de consumo. Los datos verificables y la conducta observada pueden usarse para inferir la preferencia, lo que demuestra la utilidad del enfoque sin necesidad de postular funciones abstractas.

2.5 Salud Mental en México: Retos y Barreras

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) dice que el 30% de la población ha padecido algún tipo de trastorno mental en algún momento de su vida, pero menos del 20% ha sido atendido por un especialista. A pesar de los avances que se han realizado para concientizar acerca de lo importante que es la salud mental, el acceso a servicios psicológicos y psiquiátricos sigue siendo muy limitado, pues México presenta desafíos tanto estructurales, como culturales y económicos.

Investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) en México, la relación en promedio estimada es de 3.4 psicólogos por cada cien mil habitantes, esto nos dice que la falta de infraestructura y de personas preparadas es un problema crítico nacional. La OMS nos sugiere que al menos existan 10 especialistas por cada 100 mil habitantes. Cosa que se complica todavía más en comunidades rurales, pues la presencia de servicios de especialistas es prácticamente inexistente, lo que obliga a la población a intentar alternativas locales, pudiendo ser lecturas de cartas o prácticas esotéricas para atender sus problemas emocionales.

En promedio el costo de una sesión de terapia psicológica en México va desde los 500 hasta los 1,200 pesos, lo que resulta inaccesible para la mayor parte de la población, por esto el factor económico también desempeña un papel en las limitaciones de nuestro país, en especial con los sectores más vulnerables. En un estudio realizado por Pérez en el 2021 identificó que el 45% de los mexicanos que necesitan atención psicológica no pueden pagarla, por lo que son orillados a optar por opciones que perciben como más económicas, como el tarot u otras prácticas espirituales en donde tienden a pagar desde los 50 hasta los 300 pesos. Si comparamos, es evidente que las prácticas místicas tienen precios más

accesibles y no es necesario ningún compromiso monetario a largo plazo pues sólo van a buscarlas cuando una situación se presenta.

Los trastornos psicológicos son vistos como muestras de debilidad o como problemas que deberías afrontar sólo en el ámbito familiar o religioso, en lugar de buscar apoyo externo. Esto evidencia la estigmatización de la salud mental como una barrera significativa en México.

El estigma mantiene el uso de las prácticas alternativas, pues suelen ser entendidas como más discretas y culturalmente aceptadas. En una encuesta aplicada el 60% de las personas contestaron que sentían vergüenza al considerar la opción de acudir a un psicólogo y un 35% afirmó sentir temor a ser juzgado por sus círculos sociales, información obtenida por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM, 2022).

La Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas (2020) indica que el 37% de los mexicanos considera que las prácticas esotéricas son complementarias a los tratamientos convencionales, mientras que el 22% las prefiere rotundamente debido a su perspectiva “holística” y personalizada. Desde la visión cultural, las tradiciones religiosas o espirituales han influido en México históricamente en la postura que se tiene con la salud mental, sobretodo en actividades como la lectura de cartas, la curandería y otros métodos esotéricos pues se perciben como más alineadas a las creencias y valores de algunos grupos de habitantes.

La salud mental ha sido reconocida como una prioridad dentro del sistema general de salud, a pesar de ello, los recursos que les asignan son insuficientes. El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL, 2022) estima que sólo el 2% del presupuesto de salud pública es utilizado en programas de salud mental. Este es otro marcado desafío, la ausencia de políticas

públicas efectivas que aseguren el acceso universal a la atención psicológica, pues resulta insuficiente lo que hay para cubrir las necesidades de una población tan diversa y en constante crecimiento.

Es fundamental abordar las problemáticas como la barrera económica con subsidios o programas que abren la oportunidad para que las personas accedan a servicios psicoterapéuticos de calidad. Como ya se ha expresado, en esta visión los retos son múltiples y complejos. La capacitación de personal y la expansión de la infraestructura en áreas rurales son medidas urgentes para reducir la separación o la brecha en el acceso a la atención psicológica de México. También es necesario promover campañas de sensibilización que reduzcan el estigma asociado a la salud mental y fortalezcan la confianza en los especialistas y profesionales del área.

2.6 Creencias Esotéricas en la Toma de Decisiones

Las creencias esotéricas, como lo son el tarot, la astrología u otras ramas de la adivinación están fuertemente arraigadas en la cultura popular del mexicano, combinan elementos de espiritualidad, tradición y búsqueda de sentido, por lo que influyen en aspectos personales o individuales, sociales y sobretodo en la salud mental, además de tener un papel relevante en la toma de decisiones de muchos habitantes.

2.6.1 Influencia Cultural y Social

Tanto en áreas urbanas como rurales se observa que una proporción importante de la población mexicana participa, aunque varían con intensidad y la forma de las prácticas, en actividades esotéricas o piensa que son una fuente válida de orientación en su vida cotidiana según reveló la Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas en México (ENCREER, 2016). (Red de Investigadores del Fenómeno Religioso en México RIFREM, 2016).

Tomando en cuenta el contexto cultural se vuelve sencillo que las personas recurran a prácticas esotéricas para tomar decisiones en rubros como el amor, la salud, el trabajo y otros aspectos de la vida diaria. La sincretización de las tradiciones indígenas, africanas y europeas han creado un ambiente donde lo esotérico coexiste con lo religioso más convencional, por lo que se ha mantenido a lo largo del tiempo.

2.6.2 Impacto en la Salud Mental

Las creencias esotéricas pueden proporcionar consuelo y hasta un sentido de control en situaciones inciertas, actuando como mecanismos de afrontamiento, sin embargo, también pueden causar que la gente postergue tratamientos médicos o psicológicos necesarios, sobre todo cuando se confía exclusivamente en ellas para resolver problemas de salud mental. Por ello la relación entre estas prácticas y la salud mental es tan compleja.

Una dependencia excesiva en prácticas esotéricas puede afectar con la integración adecuada de estrategias para el afrontamiento que sean más efectivas y basadas en evidencia científica. Las personas con altos niveles de creencias mágicas tienden a mostrar conductas más impulsivas y una mayor propensión a conductas que impliquen consecuencias negativas para el individuo, según un estudio de Jardines y Ávila (2018), esto puede afectar el proceso de toma de decisiones en situaciones críticas.

2.6.3 Toma de Decisiones y Pensamiento Mágico

Lo que caracteriza al pensamiento mágico como un componente central de las creencias esotéricas es poder encontrar en las conexiones acausales entre eventos no relacionados un significado relevante. Tener este pensamiento abstracto puede afectar la toma de decisiones al fomentar la dependencia en rituales o consultas esotéricas para guiar acciones importantes. Un ejemplo de esto es cuando las personas usan la lectura de tarot o alineaciones astrológicas, para tomar algún tipo de decisión relevante en sus vidas, ya sea en el área financiera, de salud o familiar, esto los podría llevar a elecciones perjudiciales.

Una investigación arrojó información sobre las premisas psico-socio-culturales en México y destacó que las normas y creencias de un pueblo afectan en la manera en que la gente procesa la información y toma decisiones (Díaz-Loving, 2015). En este sentido, las creencias esotéricas pueden servir como parámetros de interpretación que afectan la percepción de la realidad y hasta las decisiones que se toman en diferentes contextos.

2.6.4 Consideraciones Éticas y Sociales

La falta de regulación en las prácticas esotéricas y el posible abuso a personas en estado emocionalmente vulnerable, por parte de gente que utilice estas herramientas, son preocupaciones importantes. Por esto mismo es especialmente relevante en el ámbito de la salud mental que se hagan planteamientos para abordar desafíos tanto éticos como sociales por la prevalencia de dichas actividades. Depender de lo esotérico puede ayudar a que se conserve el estigma de los trastornos mentales, por lo que puede disuadir a las personas de buscar ayuda profesional.

Promover una comprensión crítica de las creencias esotéricas y su impacto en la toma de decisiones, es fundamental para instruir a la gente con información basada en evidencia y la implementación de políticas públicas que integren eficientemente el respeto por las tradiciones culturales y la promoción de prácticas de salud mental profesionales y éticas.

2.7 Modelos Psicológicos y su Explicación de las Creencias Esotéricas

Lo esotérico abarca actividades como el tarot, la astrología, la quiromancia u otros métodos de adivinación, a pesar de su naturaleza infalsable, han sido abordadas por distintas perspectivas académicas con el objetivo de comprender su origen, el motivo de su permanencia y el papel que ocupan en la vida de las personas. En la psicología uno de los enfoques más relevantes es el modelo cognitivo del pensamiento mágico, el cual nos dice que muchas personas establecen una conexión de causa entre eventos que no deberían tener una relación lógica

a. Este tipo de pensamiento, abundante en la infancia, puede mantenerse incluso en la adultez. Hernández y Rivas (2015) explican que esto sucede debido a que la gente busca hacer simples los fenómenos complejos y dar explicaciones aparentemente coherentes a lo desconocido. Este proceso sirve para volver legítimos los puntos de vista esotéricos y para mantener fuerza en el transcurrir del tiempo.

Se ha llegado a plantear que las creencias esotéricas nos proporcionan una sensación de control en momentos de incertidumbre según la teoría del control percibido. Prácticas como el tarot ofrecen respuestas con estructura que disminuyen los niveles de ansiedad. De esta forma las creencias suelen aumentar en situaciones de inestabilidad emocional, problemas económicos o dificultades sociales cuando el individuo busca formas distintas de obtener algún tipo de orientación (López y Martínez, 2018).

En sintonía con la teoría del control percibido, el modelo de reducción de la incertidumbre nos propone que la poca tolerancia a la ambigüedad lleva a muchas personas a buscar explicaciones claras mediante prácticas esotéricas, sean lógicas o no. En el 2020, Ramirez et al encontraron que aquellos con altos

niveles de ansiedad recurren a menudo al tarot para tomar decisiones, al encontrar en estas prácticas una manera de poner en orden su panorama futuro y así poder tener paz.

La búsqueda de significado y los rasgos de la personalidad pueden tener conexión con la perspectiva esotérica del individuo. Las personas que acceden con mayor facilidad a la experiencia mágica, que tienden a la introspección suelen adoptar las creencias mágicas debido a que las interpretaciones simbólicas y personales que proporcionan satisfacer su deseo de entender partes trascendentales de la vida, como es el caso del tarot (Díaz-Loving y Andrade, 2017). El entorno sociocultural afecta tajantemente en la aceptación de dichas prácticas. En nuestro país, México, las creencias esotéricas están profundamente arraigadas en las tradiciones populares de manera decisiva. El panorama actual del país afecta directamente estas prácticas. México tiene arraigadas las creencias esotéricas tan profundamente que se llegan a considerar tradiciones populares. El 37% de los mexicanos considera que el tarot y la astrología se alinean mejor con sus valores y su cultura que las perspectivas científicas, lo que funciona como un reforzador de su presencia en nuestra sociedad, información proporcionada por la Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas (RIFREM, 2016).

Se ha identificado, gracias a la psicología conductual y cognitiva, que los procesos como el refuerzo positivo o el sesgo de confirmación mantienen vivas estas creencias. La gente como generalidad suele recordar cuando una predicción es correcta, sin embargo, omiten de su memoria todas aquellas que no cumplen en una lectura de tarot e ignoran las que no se cumplen, este fenómeno es un reforzador de las prácticas esotéricas (González y Méndez, 2019). Esto apunta a que las creencias se establezcan a pesar de no haber evidencia empírica.

Por otra parte el modelo psicoanalítico, en un nivel inferencial más profundo interpreta las creencias esotéricas como expresiones simbólicas de los deseos inconscientes. Carl Jung en 1968 propuso que herramientas como el tarot permiten acceder a los arquetipos del inconsciente colectivo, sirviendo como vías de exploración interna y de autoconocimiento.

Ha sido argumentado, en perspectivas evolutivas, que las creencias esotéricas también pudieron tener una cualidad adaptativa en las sociedades antiguas. Gómez y Torres (2021) afirman que los sistemas simbólicos compartidos, como los rituales mágicos o espirituales, mejoran la cohesión social permitieron la cooperación entre todas las partes que componen al grupo. Haber adoptado actividades con gran nivel simbólico fortalecería la identidad de un colectivo y ayudaría a que las comunidades afronten los retos de su entorno de manera eficaz.

Esta mirada psicológica desde los modelos conocidos nos deja entender el motivo por el que las creencias esotéricas siguen siendo relevantes en la actualidad, no sólo como vestigios de la cultura, sino también como respuestas complejas a las más profundas necesidades de la humanidad.

2.8 La Sincronicidad

La sincronicidad es una idea con base en las creencias esotéricas y su impacto en la vida cotidiana. Carl Gustav Jung, el reconocido fundador de la psicología analítica y psiquiatra, fue el primero en usar este concepto para hablar de una “coincidencia significativa”, es decir, eventos aparentemente no relacionados de manera lógica que adquieren un valor subjetivo para la persona (Jung, 1952). Este concepto ha sido ampliamente explorado en el ámbito de la psicología, la filosofía e incluso las creencias esotéricas abordaron estos términos, lo que sirvió como un puente entre lo psicológico y lo trascendental.

2.8.1 La Definición de Sincronicidad según Jung

La sincronicidad es entendida por el psiquiatra suizo Carl Jung como una simultaneidad del estado mental o psíquico con eventos ajenos al individuo que relaciona como coincidencias de alto significado, pero que no mantienen relación de causa. A raíz de su trabajo con el físico Wolfgang Pauli buscó la colaboración de las teorías psicológicas con principios cuánticos para explicar los fenómenos que rebasan la causalidad lineal (Main, 2004). La sincronicidad es, según Jung, una manifestación del inconsciente colectivo y de los arquetipos que viven bajo la experiencia de los humanos, por lo que se conecta de manera profunda con prácticas esotéricas como el tarot y la astrología.

2.8.2 La Sincronicidad en el Tarot y las Prácticas Esotéricas

El tarot se ha vuelto un ejemplo clásico de cómo la sincronicidad opera en las creencias esotéricas, siendo una herramienta de interpretación simbólica. En 1968, Carl Jung nos dice que las cartas actúan como un canal para descubrir

patrones de personalidad, que denomina arquetipos, además de significados escondidos en la psique de la persona. Tomar cartas de forma aleatoria en una baraja para la lectura de tarot no es entendido como una acción casual, es más bien un evento sincrónico que deja al flor de piel las dinámicas de personalidad del consultante. Siendo así, el tarot no se usa como una manera de predecir el futuro en términos causales, sino como un espejo que refleja procesos psicológicos tanto cognitivos como emocionales.

2.8.3 Sincronicidad y Espiritualidad

El punto medio donde intersectan la espiritualidad y la psicología es donde también podemos encontrar la sincronicidad. En el 2007, Main utiliza este concepto para dar entendimiento a fenómenos que la gente interpreta como “señales del universo” o “intervenciones divinas”. Estas vivencias, que podemos etiquetar como coincidencias significativas, son reforzadores de las creencias esotéricas y espirituales al proveer de validez subjetiva en situaciones de incertidumbre o en caso de necesidad emocional.

2.8.4 Críticas y Revisión Filosófica

Además del psiquiatra suizo Carl Jung, como principal exponente de los eventos sincrónicos, este concepto se ha trabajado también desde la filosofía y la ciencia. Mario Bunge (1982) dice que la sincronicidad carece de un fundamento científico verificable y se fundamentado en asociar de manera subjetiva más que empírica. En esta postura la sincronicidad se vuelve una construcción narrativa y no un fenómeno objetivo.

Filósofos un poco más contemporáneos como Gilles Deleuze han explorado ideas similares a la sincronicidad desde el enfoque de lo abstracto, relacionando esto con los conceptos de multiplicidad y flujo, dejando de lado la causalidad lineal (Deleuze & Guattari, 1980). A pesar de que Deleuze no utiliza como tal el término sincronicidad, sus pensamientos sobre conexiones no lineales e interpretar subjetivamente las situaciones pueden usarse como un complemento a las ideas de Carl Jung.

2.8.5 Aplicaciones Contemporáneas

En nuestros tiempos, la sincronicidad continúa siendo una herramienta de interpretación en terapias alternativas y en las prácticas espirituales. Adornado a esto, se ha incorporado en modelos psicológicos contemporáneos que se adentran en la relación entre la percepción subjetiva y las experiencias simbólicas. Un ejemplo, en estudios recientes de psicología transpersonal, es que se ha destacado la forma en que las experiencias sincrónicas funcionan como catalizador de autocomprensión y crecimiento personal (Combs & Holland, 2001).

Resulta simple ilustrar un ejemplo de sincronicidad con el caso de una persona que lleva tiempo meditando acerca de un cambio importante en su vida profesional, se hace preguntas y plantea temores sobre las consecuencias de esa decisión. Mientras camina por una librería absorto en sus propios pensamientos, un libro cae de la estantería sin que nadie lo haya tocado. Nuestro personaje se aproxima y al tomarlo alcanza a leer en la portada el título “El arte de reinventarse”. La curiosidad se apodera de él y comienza a leerlo, descubre que su contenido parece abordar de manera directa las inquietudes que ha tenido últimamente. Aunque lo sucedido pudiera ser sólo una conexión simbólica entre su situación interna y lo que pasa a su alrededor. De esta manera mostramos cómo

las experiencias sincrónicas se construyen desde lo subjetivo y la percepción subjetiva, no necesariamente desde la causalidad más objetiva.

2.9 Correlación entre Sincronicidad, Prácticas Esotéricas y Ψ

La sincronicidad es un fenómeno que conecta eventos internos y externos de forma significativa, va más allá del tarot y puede observarse en múltiples experiencias esotéricas y cotidianas que los mexicanos entienden como expresiones de conexión trascendental. Desde un sueño que pretende contarnos sobre el porvenir hasta una coincidencia que confirma una importante decisión, la sincronicidad muestra a la gente una narrativa de sentido y propósito, que en ocasiones está en calidad ausente dentro de la psicología convencional.

En la perspectiva cultural mexicana, las creencias que están profundamente arraigadas en las tradiciones espirituales ofrecen una estructura de interpretación que valida las coincidencias acausales. Por ejemplo, cuando una persona comienza a ver símbolos relacionados con un cambio de vida, como el vuelo de un ave en momentos clave, toparse con un ticket de vuelo en avión o toparse con un viejo amigo después de tiempo que habló de los beneficios de mudarse a otra ciudad; esta serie de acontecimientos pueden ser percibidos como una señal del universo para guiar sus decisiones. En oposición a este argumento, la psicología basada en evidencia y dentro de una perspectiva de análisis objetivo, puede interpretar estos eventos como proyecciones del inconsciente o coincidencias que obtienen un significado intrínseco, lo que podría no satisfacer las expectativas subjetivas de aquellos que se aventuran a entender su experiencia en un contexto simbólico.

Las prácticas esotéricas tienen una predilección frente a la psicología y esto también se relaciona con la accesibilidad de los eventos sincrónicos. Mientras que la psicoterapia conlleva sesiones, tiempo y una relación establecida con el terapeuta, las situaciones donde encontramos sincronicidad están disponibles en el momento y lugar que sea, pues ofrece respuestas instantáneas a preguntas de carácter existencial o hasta emocionales. Alguien que puede entender el encontrar

un objeto significativo o tener una conversación fortuita como una señal confirmatoria de que está en el camino adecuado, sin necesidad de recurrir a un profesional de la salud mental.

La sincronicidad, además de validar las experiencias individuales de la gente, también fortalece el sentido de conexión con algo más grande. Esta característica va más allá de la introspección personal y conecta a las personas con el ambiente que los rodea, con su grupo social y algunas veces, con aquello que consideran divino. Cuando las prácticas del esoterismo agrupan estas experiencias en un sistema de creencias más estructurado, como el tarot, la astrología o hasta las interpretaciones de los sueños, ofrecen un contexto que vibra para unir dichas experiencias. La psicología, por su parte, adopta una perspectiva clínica y alejada de los mitos, por lo que brinda el mismo nivel de valoración simbólica.

En el país mexicano se puede apreciar un ejemplo cotidiano de sincronicidad cuando se escucha una frase o alguna canción popular que parece dar respuesta a las preocupaciones individuales. Dichos sucesos no sólo se interpretan como señales personales, al mismo tiempo, crean una narrativa que se comparte entre los individuos de un grupo que vive en comunidad. Esta parte, la de socializar las mencionadas experiencias refuerza el significado que cargan y los establece como anclas culturales, en especial sobre un país donde las prácticas en colectivo son una pieza importante en la identidad nacional y cultural.

Se puede decir también que mientras la psicología busca dar explicación a dichas experiencias como manifestaciones cognitivas, la actividad esotérica las enmarca como coincidencias significativas que fortalecen la percepción de tener un propósito. Como ya hemos mencionado, esta perspectiva basada en la narrativa es pilar esencial para mucha gente, debido a que les permite juntarlas y apropiarse de eventos sincrónicos dentro de un panorama de decisión emocional más que racional. Esto no significa que uno tenga mayor validez que el otro, sino

que se enfocan a las diferentes necesidades: la psicología se basa en la comprensión y resolución, las prácticas esotéricas, por su parte, en la conexión y validación subjetiva.

2.9.1 Sincronicidad y su Relación con la Religión o la Fe

Carl Gustav Jung en 1952 nos habla de las coincidencias significativas y que no tienen una relación de causalidad directa, pero que obtienen un importante grado de atención en su carácter subjetivo. Dentro del panorama de la religión o de la fe, podemos encontrar una importante relevancia, debido a la bastedad de tradiciones espirituales que interpretan las experiencias sincrónicas como un acercamiento divino, una señal de algo más grande e incluso de manifestaciones sagradas. La sincronicidad y la fe pueden llegar a formar una especie de simbiosis puesto que, además de fortalecen la creencia religiosa, también nos brinda un margen para entender el cómo una persona puede buscar sentido a los diferentes eventos cotidianos.

2.9.2 La Sincronicidad como Confirmación de la Fe

La sincronicidad, en variadas creencias religiosas, es interpretada como intervención de una personalidad con carácter divino y activo en la cotidianidad. El cristianismo puede ser un gran ejemplo en cómo la manifestación de un arco iris después de que la gente realice una oración puede percibirse como una confirmación de que Dios está contigo y escuchando. La perspectiva mencionada expone lo que Jung entendió como “diálogo entre un individuo y el universo”, donde la experiencia sincrónica se convierte en el canal simbólico que proporciona de validez a la fe y logra reforzar la conexión espiritual (Jung, 1968).

Este es el contexto donde la sincronicidad trabaja como un proceso de reforzamiento ante las creencias esotéricas o religiosas, binda evidencia de carácter subjetivo donde respalda la existencia de algo más grande, algo sagrado o divino. La percepción de los eventos en su forma de “milagros personales” apoya la relación profunda y personalizada con un ente divino, debido a que lo coincidente se puede entender como una respuesta particular y específica hacia las intenciones o las necesidades de aquel que lo experimenta (Smith, 2009).

2.9.3 Sincronicidad y Religiones Místicas

Existen religiones como en el Islam o el hinduismo, con enfoques místicos, que frecuentemente integran la sincronicidad en sus prácticas espirituales. En dichas tradiciones, los eventos de la sincronicidad no sólo son señales enviadas por una entidad divina, también trabajan como un punto de enfoque para el desarrollo personal y el crecimiento espiritual. En el hinduismo, existe la creencia de que los gurús, aquellos maestros espirituales, pueden provocar conexiones sincrónicas para iluminar el camino de los creyentes hacia verdades trascendentales (Patton, 2004).

El entendimiento de lo místico deja expuesta la manera en que la sincronicidad trasciende los eventos del día a día y conecta a las personas con su lado espiritual mayor. También funciona fortaleciendo la idea de que el universo se encuentra interconectado y reacciona a la vibración del alma, es decir, a sus intenciones, por lo que está en sintonía profunda con la mirada esotérica de los eventos sincrónicos.

2.9.4 Sincronicidad y el Cristianismo

Dentro de la religión cristiana, la sincronicidad se entiende frecuentemente como una “providencia divina”. Esta idea nos dice que Dios dirige acontecimientos cotidianos para que logren un propósito mayor. Las coincidencias significativas se pueden apreciar en el ámbito cristiano como señales provenientes de lo divino con el fin de conducir a la persona creyente hacia el camino de Dios (Waal, 2003). El testimonio de la gente que lee un pasaje bíblico en específico que le resuena a un momento crítico de su vida es un ejemplo de ello, pues lo entienden como una intervención de Dios en sus vidas.

La relación entre la providencia y la sincronicidad, además de reforzar la fe también puede servir como una forma de consolar y de orientar. La gente creyente siente, con estas situaciones, la certeza de que sus vidas forman parte de un panorama divino mucho más amplio y que en realidad nunca están solos.

2.9.5 El Papel de la Intención en la Fe y la Sincronicidad

Un pilar característico en la relación entre lo sincrónico y la religión es la intención. Es parte de muchas tradiciones espirituales enseñar que la intención de una persona forma parte de un rol clave en la aparición de eventos sincrónicos.

Por mencionar alguna, cuando se practica la oración, las personas ruegan la intervención de un ser superior, por lo que cualquier coincidencia que presencien después de ello es percibido como una respuesta directa. Las investigaciones de López y Martínez (2018) nos dicen que este enfoque de “intención” fortalece la creencia de una relación activa entre la persona creyente y su divinidad.

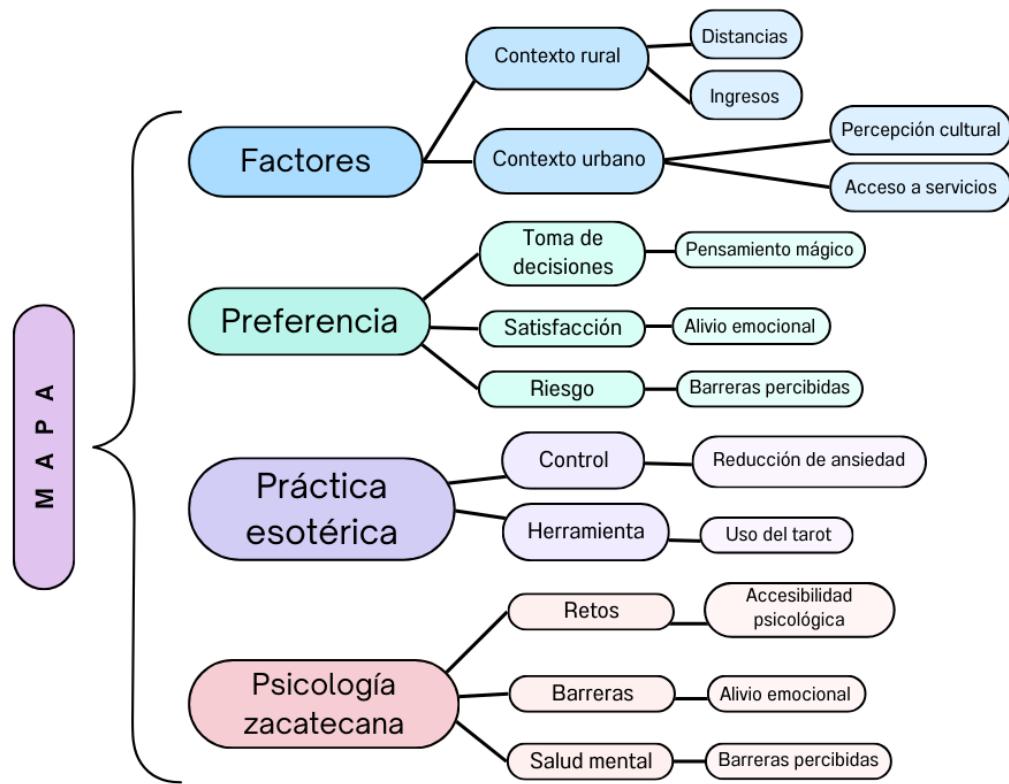
La psicología, por su parte, le da nombre a estas situaciones y las llama sesgos cognitivos, donde por una parte la atención selectiva y por otra el sesgo

de confirmación llevan a la gente a obtener un significado en coincidencias aleatorias. Desde la visión religiosa, dichas coincidencias toman un papel interactivo con lo divino, cosa que fortalece el panorama simbólico de la fe.

2.9.6 Críticas a la Sincronicidad desde el Ateísmo y el Escépticismo

La perspectiva de la comunidad atea o escéptica sostiene que lo sincrónico es entendido como una construcción desde la subjetividad y que carece de fundamentos meramente objetivos. Bunge en 1982, argumenta que la sincronicidad es simplemente la conclusión de probabilidades matemáticas percibidas por patrones cognitivos. No obstante, este pensamiento no tiene en consideración las consecuencias psicológicas que la sincronicidad puede tener en las personas creyentes. Para ellos, la gente religiosa, las coincidencias significativas no son pruebas científicas, sino una experiencia que le da validez a su fe y enriquece su relación con lo divino.

2.10 Mapa de Categorías, Variables e Indicadores



Capítulo 3: Metodología de la Investigación

3.1 Diseño de Investigación

Dentro del enfoque metodológico se centra en entender las preferencias de los mexicanos por prácticas esotéricas frente a la psicología, analizando profundamente los factores tanto socioculturales como económicos y psicológicos que afectan estas decisiones. El diseño de la investigación es un elemento principal para asegurar la validez, la rigurosidad y también la relevancia de los resultados del presente estudio

El diseño mixto es la opción más viable, pues combina los enfoques tanto cualitativos como cuantitativos, así es posible explorar experiencias subjetivas y las tendencias normales de los habitantes zacatecanos.

3.2 Enfoque Metodológico: Mixto

Debemos aprovechar las fortalezas del paradigma tanto cuantitativo como cualitativo y superar sus limitaciones individuales, dentro del enfoque metodológico mixto se garantiza una visión más completa y con matices del problema a investigar. Esta decisión de implementar ambas estrategias implica que la combinación de métodos aborda integralmente el fenómeno de las preferencias de los mexicanos por prácticas esotéricas, en especial el tarot.

3.2.1 Justificación del Enfoque Mixto

Los diseños mixtos son adecuados para investigaciones que necesiten medir patrones generales, explorar las experiencias subjetivas y también los significados que las personas asignan a cada patrón (Creswell y Plano Clark, 2017). Esta clase de enfoque es especialmente pertinente para el estudio de fenómenos complejos que incluyan dimensiones medibles y sujetas a interpretación. Lo que buscamos en la investigación que se presenta es comprender la prevalencia y distribución de la preferencia por el tarot o las prácticas esotéricas ante la salud mental profesional y, a su vez, las motivación, percepciones y hasta las narrativas personales que subyacen a esas preferencias.

La parte cuantitativa de esta investigación permite identificar relaciones estadísticas entre las variables. La parte cualitativa proporciona un contexto rico y detallado para profundizar en los primeros hallazgos. Este trabajo involucra factores socioculturales, económicos y psicológicos, por lo que toma coherencia hacer mixto este enfoque para manejar la naturaleza multidimensional del problema a estudiar. Facilita la comprensión del fenómeno al hacerla más profunda y al mismo tiempo incrementa la validez y la utilidad de los resultados.

3.2.2 Componentes Cuantitativos

Al hacer el análisis estadístico se incluirán técnicas descriptivas e inferenciales, como frecuencias, porcentajes, regresiones logísticas y análisis multivariados, para identificar la mayor cantidad de correlación entre variables. Para la recolección de los datos numéricos serán utilizadas encuestas estructuradas y se aplicarán a una muestra representativa del estado de Zacatecas.

Se va a medir la prevalencia de las prácticas esotéricas en lugar de la psicología obteniendo el número de personas que prefieren ya sea el tarot o la psicología como recurso principal para manejar lo emocional. De esta forma la investigación también plantea analizar factores relacionados a las preferencias, aceptando variables sociodemográficas como su edad, género, nivel educativo, ingreso económico y ubicación geográfica. El propósito será evaluar el impacto de las barreras económicas y determinar cómo la percepción de los costos influye directamente en la elección de prácticas esotéricas. El componente cuantitativo del estudio está especializado en recolectar y analizar números en forma de datos para obtener patrones y relaciones generales entre las variables utilizadas.

3.2.3 Componentes Cualitativos

En el enfoque cualitativo encontraremos componentes que exploran las experiencias, percepciones y narrativas de las personas que participan en la investigación. Es crucial captar la dimensión simbólica y subjetiva del fenómeno, sobre todo en lo que respecta a la percepción de sincronicidad, cómo los participantes interpretan eventos significativos en relación con el tarot o la

psicología. Otro punto importante a mencionar es que se indagarán las motivaciones que llevan a elegir prácticas esotéricas, considerando factores culturales, espirituales y hasta emocionales que influyen en las decisiones. Por último, es pertinente analizar las barreras de percepción en la psicología mexicana, por lo que se incluyen experiencias negativas, estigmas y desconfianza hacia los servicios psicológicos.

Los datos se recolectarán utilizando entrevistas semiestructuradas e individuos específicos, se usarán preguntas abiertas que permitan a los participantes expresar sus opiniones con total libertad y este análisis cualitativo se realizará con una codificación temática, identificando patrones recurrentes y categorías emergentes.

3.2.4 Integración de Datos

Aplicar de manera separada los métodos tanto cuantitativo como cualitativo no es el objetivo de un enfoque mixto, sino buscar complementar ambos tipos de datos en una estructura relevante. Integrarlos así puede hacerse desde diferentes fases de la investigación, ya sea en el diseño, la recolección de información, al analizarlos o al interpretarlos (Tashakkori y Teddlie, 2009).

En la presente investigación se va a realizar principalmente durante la fase de recolección, análisis e interpretación. Lo cuantitativo nos va a permitir observar un panorama general de la situación, por otra parte, los datos cualitativos arrojarán razones y significados detrás de dichos patrones, donde podremos profundizar en su entendimiento. Si tenemos, por decir algo, un alto porcentaje de gente en el contexto rural optando por las consultas de tarot, las entrevistas cualitativas abrirán el camino para explorar la forma en que las tradiciones culturales y las experiencias individuales afectan dicha preferencia.

3.2.5 Ventajas del Enfoque Mixto

Existen para este estudio muchas ventajas relevantes al usar un enfoque mixto, el abordar tanto el panorama general como las dimensiones específicas del fenómeno, proporcionando mayor profundidad al análisis. Aunado a esto, el uso de distintos métodos enriquece la validez tanto interna como externa de la investigación cuando se cotejan los resultados con distintas bases de datos. Esto aporta una mayor fiabilidad y también una mejor precisión. Se está proporcionando flexibilidad al usar este enfoque, lo que permite estructurar las preguntas de los instrumentos y los mismos instrumentos según la información preliminar, asegurando la importancia y que el análisis sea un estudio actualizado.

3.2.6 Limitaciones Potenciales

El enfoque mixto conlleva obstáculos, a pesar de las ventajas que nos ofrece, aspectos como lo complejo del diseño y la integración de métodos, así como una mayor cantidad de recursos empleados y sobre todo de tiempo para una correcta implementación. Las limitaciones se superan en creces con los beneficios de usar esta metodología, el integrar los datos nos dará un mayor entendimiento del fenómeno al momento de contextualizarlo.

3.3 Población y Muestra

Contemplar una población meta o específica, delimitar los factores geográficos y los recursos a nuestra disposición se contemplan en el diseño metodológico de esta investigación. El enfoque está enfocado en la ciudad de Zacatecas como variable urbana y sus municipios colindantes como variable rural, donde también se contemplan la riqueza cultural de la zona y la viabilidad de obtener dichos datos en el contexto pertinente. Como objetivo se busca que la muestra sea representativa del fenómeno y que los resultados ofrezcan un entendimiento profundo

3.3.1 Población Objetivo

Personas mayores de 18 años, residentes de la zona urbana de Zacatecas y sus municipios colindantes que hayan tenido contacto directo con prácticas esotéricas (pudiendo ser tarot, astrología o incluso rituales diversos) o con atención psicológica formal. Esta metodología nos proporciona una imagen clara de las dinámicas individuales de una región tradicionalista y arraigada, donde el acceder al apoyo psicoterapéutico puede diferir en gran medida al compararlo con distintas áreas y niveles económicos de México.

Desde adultos jóvenes hasta personas de la tercera edad será la edad que comprenda la presente investigación, esto con el fin de observar las discrepancias generacionales que se pudieran obtener en la elección de una terapia o la otra. Se incluyen aparte participantes de diversos niveles educativos y socioeconómicos para mostrar el panorama demográficamente diverso de la zona.

3.3.2 Criterios de Inclusión y Exclusión

Los criterios que se muestran a continuación serán la norma para delimitar la población que comprende el estudio:

Criterios de Inclusión:

1. Personas mayores de 18 años.
2. Residir en la ciudad de Zacatecas o en municipios colindantes.
3. Haber tenido contacto directo con prácticas esotéricas o servicios psicológicos.

• Criterios de Exclusión:

1. Personas con experiencias exclusivamente anecdóticas o indirectas sobre el tema en estudio.
2. Participantes que manifiesten dificultades para completar los instrumentos de recolección de datos por motivos de comunicación o comprensión.

3.3.3 Tamaño de la Muestra

Durante la fase cuantitativa la muestra será de 336 personas, con esto alcanzamos la certeza de tener una base estadísticamente confiable dentro de la región manejada. El tamaño de la muestra nos proporciona el carácter representativo y al mismo tiempo se mantienen las limitaciones logísticas y los recursos de los cuales disponemos por lo que también es viable.

Por otra parte, dentro de lo cualitativo habrá 20 participantes de los 336 cuantitativos que serán escogidos mediante un muestreo intencional. Esta gente

dará pie a poder estudiar de forma profunda las narrativas e incluso las percepciones que estén en relación con las prácticas esotéricas y psicológicas, fortaleciendo la interpretación del análisis que se ejecute del fenómeno.

3.3.4 Estrategia de Muestreo

Una manera de asegurar que exista calidad y de mantener la relevancia en los datos recolectados, es usar las estrategias de muestreo estratificado e intencional para los datos cuantitativos y cualitativos respectivamente.

En el muestreo estratificado para la fase cuantitativa se definirán características específicas como género, edad, nivel educativo, nivel socioeconómico y la ubicación geográfica (siendo esta última la capital de Zacatecas y los municipios colindantes). Representar con el balance adecuado es una prioridad con los principales grupos poblacionales para poder estudiar las diferencias o similitudes entre grupos.

Durante la etapa de muestreo intencional, en este caso para la fase cualitativa, se deberán elegir a personas que cumplan con haber experimentado de manera significativa o hasta relevante la relación con el tema de estudio. Desde esta perspectiva se busca encapsular las diversas formas de pensar y así adentrarnos en los significados individuales que suelen atribuirse a las prácticas esotéricas y a las psicológicas.

3.3.5 Recolección de Datos

Serán utilizadas encuestas estructuradas como principal instrumento y se recopilarán los datos en puntos estratégicos de la ciudad de Zacatecas y sus

municipios colindantes. Estos lugares de interés incluyen plazas públicas, centros de cultura, instituciones educativas y varios espacios comunitarios como clínicas de salud que nos dan acceso a una variada y amplia cantidad de gente. Se mantendrá una participación voluntaria y el encuestador explicará los objetivos del estudio para hacer conscientes a los participantes del propósito y la utilidad de lo respondido.

Se emplearán entrevistas semiestructuradas, en lugares acordados previamente con los participantes, como los ya mencionados centros públicos o incluso domicilios particulares, dependiendo de la disponibilidad y comodidad de los involucrados.

3.3.6 Consideraciones Éticas y Logísticas

Al ser anónima la información recopilada no será necesario un consentimiento informado, sin embargo, será de vital importancia hacer conscientes a los participantes del objeto de estudio y que los datos obtenidos se manejarán con la debida confidencialidad. El lenguaje utilizado será entendible y se simplificará para hacer entender los objetivos del trabajo, haciendo hincapié en que la participación es voluntaria y que la información obtenida serán usadas única y exclusivamente con finalidad académica.

La eticidad practicada en este estudio es con la intención de reducir cualquier obstáculo que sea captado por la gente que contestará las encuestas, así ayudará a una fácil recolección de datos en un contexto sensible dada la naturaleza de los temas abordados.

3.3.7 Ventajas del Enfoque Regional

Enfocar la investigación en Zacatecas y sus municipios colindantes fue decidido con el afán de realizar un análisis con detalle dentro del contexto sociocultural específico. Este panorama regional no sólo facilita la logística de recolección de datos, sino que también refuerza el entender los resultados considerando las características específicas de la región. Investigaciones futuras tendrán la posibilidad de utilizar estos datos como una base o un marco para sus propios estudios que enfocarán el alcance otras regiones del país con características distintas o incluso a nivel nacional.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Durante este estudio se usarán únicamente instrumentos digitales para lograr una experiencia óptima para los participantes y al mismo tiempo, nos dará la eficacia necesaria en el proceso para asegurar que la recolección de datos es precisa y no omite detalles. Se emplearán las plataformas VideoAsk y Typeform de manera específica pues nos proporcionan la flexibilidad necesaria para recabar los datos cuantitativos y cualitativos de manera estructurada, interactiva y visualmente agradable.

3.4.1 Fase Cuantitativa: Uso de Typeform

Para los datos cuantitativos se usará Typeform como instrumento principal. En este programa podremos diseñar encuestas más dinámicas y personalizadas. Además, cuenta con una interfaz intuitiva que hace más sencillo que las personas participen. Las preguntas de dicho cuestionario serán tanto cerradas como de opción múltiple para medir eficazmente los aspectos importantes de esta investigación.

La preferencia entre prácticas esotéricas o psicológicas se analizará con una pregunta directa ofreciendo las opciones de respuesta: terapia psicológica, lectura de tarot, meditación, consulta astrológica, hablar con un sacerdote, hablar con un amigo o familiar. Con esta pregunta intentaremos identificar por cuál alternativa se decanta el participante, ofreciendo un enfoque científico o espiritual o cultural.

Es de vital importancia obtener registro de características sociodemográficas básicas como la edad, el nivel educativo, el género, su ingreso mensual aproximado y el contexto geográfico de la persona (zona urbana o rural). Dicha

información mostrará patrones de análisis o posibles correlaciones entre los indicadores y las preferencias en el apoyo psicológico o la consulta del tarot.

En cuanto a las barreras económicas y de accesibilidad se toma en cuenta el costo percibido, por lo que la opción más viable es el uso de escalas de valoración como la de Likert donde la gente pueda señalar fácilmente qué tan accesibles son tanto los servicios de psicología como los de esoterismo. La escala iría del uno al cinco donde el 1 será “muy costoso” y el número 5 “bastante accesible”. Esto se aplicará a cada tipo de servicio, tanto el científico como el esotérico.

Para exponer el tema de experiencias sincrónicas será de utilidad realizar cuestionamientos que indaguen acerca de la frecuencia con la que la gente ha vivido experiencias de coincidencia que para ellos son significativas, también la naturaleza de dichas situaciones, ya sea que hayan soñado con alguien y después los contacto o que hayan visto alguna señal repetida en su ambiente, etc. De esta manera podremos identificar creencias que posiblemente influyan en la preferencia de las prácticas esotéricas y que estén directamente relacionadas con el destino, la causalidad o incluso lo místico.

En Typeform, la plataforma usada, podemos hacer personales las encuestas con usando lógica de exclusión compleja, es decir, que cada pregunta se adapte a las respuestas previas del participante asegurando de esta forma que la experiencia del usuario sea mejor y que los datos recabados sean tanto relevantes como específicos.

3.4.2 Fase Cualitativa: Uso de VideoAsk

Dentro de la fase cualitativa para recopilar este tipo de datos se usará una herramienta llamada VideoAsk, donde podremos crear entrevistas de forma asincrónica a través de video. Esta perspectiva tiene varias ventajas de vital importancia como la interactividad, la flexibilidad y la personalización.

Una de las principales fortalezas del método y la herramienta escogida es la interactividad donde los participantes contesten a una serie de preguntas abiertas y estas queden grabadas en video. De esta manera se hace más sencillo expresar verbalmente las opiniones y se captan cambios o matices emocionales como el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal, lo que puede aportar valiosa información a los análisis cualitativos.

La gente tendrá la opción de realizar la entrevista en el momento que le resulte más conveniente y desde cualquier lugar, esto es la flexibilidad que buscamos con este enfoque. Al hacer esto se pueden eliminar problemas de logística como el tener que empatar los horarios para poder programar la entrevista con cada participante, además se espera un mejor promedio de respuesta al estar adaptado al tiempo y disponibilidad de cada individuo.

En adición a lo anterior, la libertad de personalización de tiene la plataforma es crucial pues las preguntas pueden mostrarse junto con videos grabados con antelación. De esta manera se facilita presentar un ambiente que genere mayor confianza y una experiencia de cercanía.

Lo cualitativo en lo referente a las entrevistas estarán orientadas en investigar a profundidad los temas como motivación que trae un individuo para preferir el tarot o la psicología como una herramienta de apoyo y de orientación, así como la forma en que perciben las situaciones donde encuentran coincidencias

significativas en su vida, y cómo las barreras de accesibilidad y económicas o sociales afectaron la elección.

3.4.3 Diseño de Instrumentos

Para aumentar la claridad y mantener la pertinencia de las preguntas se diseñaron instrumentos estructurados cuidadosamente. En las dos fases, tanto la cualitativa como la cuantitativa, se utilizará un lenguaje accesible y adecuado para ser entendido por toda la diversidad cultural que pueda presentarse en el Estado, se evitarán conceptualizaciones técnicas para eliminar la posibilidad de confusión. Para estar seguros de que todo sea comprensible y alineado a los objetivos de este estudio realizaremos pruebas piloto con un grupo reducido de individuos.

Las encuestas en Typeform se presentarán como opción múltiple, selección variada y escalas de Likert especialmente diseñadas para recopilar datos cuantitativos de precisión. Por otra parte, las entrevistas realizadas con la plataforma digital VideoAsk constan de preguntas abiertas cuya respuesta quedará grabada como video para facilitar la libre expresión de los participantes.

3.4.4 Ventajas del Uso de Herramientas Digitales

Una distribución sencilla, rápida y con amplitud en los instrumentos son características de ambas plataformas, lo que reduce significativamente el tiempo que se emplea en la recopilación de información. Esto lo que hace es incrementar la eficiencia en la obtención de los datos y ayuda a que el que investiga tenga los resultados en un menor tiempo.

Las plataformas que se usan abren la puerta a la posibilidad de alcanzar participantes en distintas localidades dentro de Zacatecas y municipios cercanos sin que sea primordial una presencia física. El alcance de estudio obtendrá mayor rango y generar una muestra diversa dentro de la población.

Para favorecer la interactividad y aumentar la participación de las personas, mejorando su experiencia, se emplean las interfaces digitales Typeform y VideoAsk. De esta forma aumentamos la probabilidad de generar cuestionarios con respuestas completas, precisas y confiables, al minimizar el descarte de datos por tener cuestionarios sin completar.

La información presentada por las plataformas es dinámica por lo que puede guardarse automáticamente en extensiones compatibles con programas de análisis como Excel, SPSS o NVivo. El objetivo es facilitar la codificación y la posterior análisis, mejorando la labor de investigación y de esta manera se garantiza una organización eficaz de la información.

No será necesario un consentimiento firmado en forma, al inicio de cada encuesta o entrevista podrá encontrarse un mensaje que explique el propósito del trabajo, además se explicará que la participación es voluntaria y que las respuestas serán utilizadas únicamente con fines académicos. Esta leyenda será integrada en las plataformas mencionadas en este capítulo, para garantizar que todos comprendan las condiciones antes de iniciar la recolección de información.

3.5 Proceso de Análisis de Datos

Integrar los enfoques tanto cuantitativo como cualitativo nos permite asegurar el entendimiento de todas las partes que afectan al fenómeno de estudio por lo que se realizará de manera secuencial y sistemática. Considerando las especificaciones de cada tipo de dato dicho sistema se explica a continuación.

3.5.1 Fase Cuantitativa: Análisis Estadístico

Todos los datos recolectados a través de Typeform, nuestra plataforma cuantitativa se exportarán con extensión .xml para que sea compatible con Numbers, Excel o cualquier otro tipo de software de análisis estadístico.

Para mantener respuestas consistentes y completas las actividades de limpieza y validación de los datos serán las que darán inicio en el proceso de análisis. Es importante borrar los registros que tengan errores o que omitan partes importantes, incluso también aquellos que presenten contradicciones. Así podemos mantener calidad, integridad e incluso fiabilidad en la información, detalles importantes para los análisis posteriores.

Después de la limpieza y con el objetivo de tener un panorama general para apreciar la muestra y las variables realizaremos un análisis descriptivo. Usando las plataformas de análisis sacaremos porcentajes, frecuencia, media y desviación estándar para tener una descripción de factores, pudiendo ser la proporción de personas que tienen preferencia hacia el tarot o hacia la psicología, también el organizar dichas preferencias según sus características sociodemográficas, como la edad, el género y el nivel educativo. Obtendremos patrones y tendencias generales con la información en este análisis.

Como fase final de este proceso necesitamos entender las relaciones que aporten algo relevante entre las variables, por lo que se realizará un análisis inferencial. Se van a explorar las asociaciones mencionadas entre las categorías y las variables con pruebas estadísticas como chi-cuadrado, el género y la predilección del recurso son un ejemplo de esto. Una regresión logística también nos será de ayuda en la identificación de las causas que afectan la probabilidad de preferir lo esotérico o lo psicológico. Por último, deberemos estudiar la interacción entre las distintas variables como el nivel socioeconómico y las experiencias previas de coincidencias significativas cuando el participante toma una decisión, por lo que lo más conveniente es realizar un análisis multivariado.

El uso de tablas y gráficos resumirá los resultados más importantes del estudio cuantitativo, logrando así una rápida interpretación y facilitando la comparación entre datos.

3.5.2 Fase Cualitativa: Análisis Temático

Se usará un método de codificación temática para procesar la información cualitativa, es decir, lo obtenido mediante la entrevista estructurada de VideoAsk. El proceso se realizará en un proceso que consiste en identificar códigos, organizarlos y analizarlos:

VideoAsk cuenta con herramientas de transcripción automática para las respuestas en video y se realizará una segunda revisión manual para asegurar que se registró correctamente la información. El nuevo texto obtenido de la videorespuesta se organizará en un sistema de gestión de base de datos como Excel, para facilitar su visualización.

Cuando se encuentren fragmentos de texto relevantes en las transcripciones se marcarán como unidades de significado. Esto será la codificación inicial y se usarán etiquetas de códigos como “experiencia sincrónica”, “razones culturales” o incluso “barreras de economía” por decir algunos.

Para buscar reconocer patrones y coincidencias entre las distintas participaciones de los individuos en la prueba cuantitativa se realizará una codificación axial y una agrupación temática donde se reunirán los códigos generados en temáticas amplias como “percepciones del tarot”, “factores culturales”, “experiencias con la psicología”, etc.

Para poder contextualizar los hallazgos cuantitativos y al mismo tiempo otorgar profundidad y significado, en la interpretación de resultados se analizarán las categorías temáticas para crear inferencias sobre las motivaciones, percepciones e incluso las experiencias que se relacionan con las preferencias por lo esotérico o lo psicológico.

3.5.3 Integración de Datos Cuantitativos y Cualitativos

La integración de datos en los estudios mixtos tiene distintas formas de abordarse, de acuerdo a lo que explican Creswell y Plano Clark (2017). En este caso en particular se trabajará el enfoque secuencial, el cual consta de un análisis de datos que no se limita a las fases individuales de cada enfoque, sino que más bien busca integrar los conjuntos de datos para darnos una visión completa del fenómeno.

Si el análisis cuantitativo llega a revelar, por decir algo como ejemplo, que un alto porcentaje de participantes perciben el tarot como accesible, las narrativas cualitativas ayudarán a entender la respuesta a preguntas (cómo, cuándo, por

qué, dónde, etc) que contribuyen a dicha percepción. Por esto es que en la comparación de los resultados, la información cuantitativa se usará como identificador de tendencias generales; de manera similar, los datos cualitativos darán explicaciones y contextos de profundidad.

Posterior a esto, se combinarán diferentes fuentes de información y se realizará la triangulación de datos para revisar, verificar e incluso enriquecer los resultados, de esta manera, las preferencias que se lleguen a identificar en las encuestas podrán mostrar contraste ante las experiencias de subjetividad que se narrarán durante la entrevista.

Para elaborar conclusiones se trabajará en la narrativa de la integración final que estará fundamentada en los datos tanto cuantitativos como cualitativos, lo que proporciona una visión multidimensional del acontecimiento. Además, estará centrada en crear una historia coherente que explique las elecciones de los participantes, motivaciones e incluso las barreras que se presentan.

3.5.4 Consideraciones Éticas en el Análisis de Datos

Se tendrá una postura reflexiva en el análisis cualitativo para poder reconocer las ocasiones en las que se incurra en sesgos durante la interpretación y así asegurar que las respuestas de los participantes sean abstraídas con total fidelidad. Es importante aclarar que nos comprometemos en mantener confidencial la participación de los individuos durante toda la investigación, por lo mismo, los datos serán codificados y guardados con las medidas de seguridad pertinentes para que ni un sólo ápice de información sensible pueda ser filtrada o incluso identificada una vez se publiquen los resultados.

3.5.5 Herramientas de Análisis

- Numbers y Excel: Para el procesamiento y análisis de datos cuantitativos.
- VideoAsk y Typeform: Como plataformas de recolección y exportación de datos.

Obtendremos una rica y contextualizada comprensión del fenómeno en cuestión al emplear un enfoque mixto en la operacionalización de variables y lograremos un balance entre la amplitud y la profundidad al combinar las metodologías estadísticas con los análisis temáticos a detalle, así se logra que los resultados de los datos sean significativos a niveles generales e incluso individuales.

3.6 Consideraciones Éticas

Esta investigación está dirigida hacia analizar las preferencias de la población mexicana en temas de prácticas esotéricas como el tarot en contraste con las asistencias psicológicas, a su vez, se han delimitado lineamientos éticos de gran rigurosidad para poder mantener a salvo, en todo momento, la dignidad, la integridad y el bienestar de la gente que participa. Por ello las consideraciones éticas forman parte importante y fundamental en el diseño y en la ejecución de cualquier trabajo investigativo de grado académico, en especial, cuando se estudia con la interacción de personas. Estos preceptos funcionan para sustentar la necesidad de provocar un ambiente confiable que permita y facilite el obtener datos verídico y de la calidad esperada.

Hablando, por otra parte, del consentimiento informado de forma escrita no será implementado, sin embargo, en las plataformas digitales (VideoAsk y Typeform) será claramente detallado un mensaje que introducirá al participante en los aspectos importantes de la eticidad del estudio, el hecho de que su intervención es completamente involuntaria, que se concede una completa confidencialidad, que se usarán sus respuestas únicamente para estudios universitarios y que pueden omitir preguntas que no deseen contestar o que puedan retirarse por completo de la actividad en el momento que deseen. Respetar la voluntad de los participantes al incorporarlos en la investigación será una prioridad, por ello es necesario este proceso de información con objetivos, propósito y procedimientos a implementar. Con esto además, buscamos incentivar la colaboración debido a la naturaleza de los temas que se tocan, a veces pueden resultar sensibles y en extremo personales.

Los registros obtenidos serán expuestos a un proceso de codificación que otorga identificadores específicos que impidan que una persona pueda relacionar directamente lo expuesto con los datos personales de los participantes. La

protección de datos es un tema relevante en el tema de confidencialidad, por ello el uso de procedimientos bajo la norma de buscar el conservar anonimato y seguridad de los datos. También el almacenar la información de manera privada se logrará por medio de las herramientas digitales, usando contraseñas de acceso exclusivo para el encargado de la interpretación y manipulación de los mismos. Al terminar el proyecto de investigación se evitará la mala utilización en estudios ajenos al presente, toda información personal obtenida será eliminada definitivamente de los servidores. Para evitar que la transcripción contenga elementos que permitan reconocer ya sea directa o indirectamente a los participantes se revisarán todo slos registros que deriven del proceso de recolección.

Ahora en el tema de las preguntas, se proporcionará a la persona en el estudio información detallada de profesionales psicólogos locales en caso de que encuentren demasiada incomodidad con la entrevista. Las preguntas estas serán creadas con un lenguaje sencillo, respetuoso y culturalmente considerado para a pesar de que puedan omitir en total libertad aquellas que resulten incómodas, no lo hagan. También se va a recalcar que no hay respuestas ni correctas ni incorrectas, para que se sientan en un espacio de libre expresión. Prever la posible existencia de malestar emocional y psicológico causado por la naturaleza de los temas, tanto las creencias personales como lo relacionado a la salud mental, se utilizará un protocolo para minimizar los riesgos.

El único acceso a la base de datos estará a cargo del encargado de la investigación sin réplica a que haya terceros que puedan ingresar. Aunado a esto el trabajo siempre se regirá por el aspecto de transparencia en el manejo de la información, desde el inicio donde las personas voluntarias serán avisados de que todo lo recabado se usará únicamente con fines académicos y la presentación de los mismo contará de carácter anónimo. Se pretende fortalecer la legitimidad y

también la credibilidad del estudio con quienes colaboren al comprometernos con la claridad y la confidencialidad.

El enfoque utilizado está pensado en prevenir malentendidos ni incomodidades y al mismo tiempo para enriquecer la calidad de la interpretación de los datos. Se adaptó cuidadosamente a las especificaciones tanto sociales como culturales del contexto zacatecano para poder determinar la pertinencia de cultural en el diseño metodológico. Todo esto implica la utilización de un lenguaje que se comprenda, sea preciso y esté lo más posible libre de sesgos, formulando las preguntas del cuestionario y la entrevista sean siempre relevantes y respetuosas.

Un elemento que no se puede separar del compromiso ético que establecimos en esta investigación es el respeto a la pluralidad y la equidad. Se garantiza la inclusión de los participantes sin distinguir género, edad, nivel educativo, preferencia religiosa o tampoco situación económica al sustentar un principio de no discriminación. La política de eticidad empleada permite que al concluir el estudio sea finalizado desde una muestra tanto diversa como representativa que agregue validez y solidez a lo encontrado.

3.7 Matriz de Operacionalización

Categorías	Variables	Indicadores	Reactivos de cuestionario	Reactivos de entrevista	Instrumento
Factores	Contexto rural	Distancias	¿Cree que la distancia a los servicios psicológicos es un obstáculo para acudir a ellos?		Cuestionario
		Ingresos	¿Considera que su ingreso económico influye en la decisión de buscar ayuda psicológica o preferir otras opciones como el tarot?		Cuestionario
	Contexto urbano	Percepción cultural	¿Cree que en su comunidad es más aceptado buscar ayuda en prácticas esotéricas (como el tarot) que acudir al psicólogo?	En su comunidad, ¿cómo cree que la gente ve a quienes acuden al tarot o a quienes van con un psicólogo?	Cuestionario y entrevista
		Acceso a servicios	¿Qué tan fácil es para usted encontrar a alguien que lea el tarot o dé consultas esotéricas?		Cuestionario
Preferencia	Toma de decisiones	Pensamiento mágico	¿Alguna vez ha tomado una decisión importante después de interpretar una coincidencia o señal del tarot o de algún otro tipo?	¿Podría contarme alguna ocasión en la que haya sentido que una coincidencia o señal influyó en su decisión de hacer o no hacer algo?	Cuestionario y entrevista
	Satisfacción	Alivio emocional	¿Qué recurso preferiría utilizar para resolver un problema emocional importante?		Cuestionario
	Riesgo	Barreras percibidas	¿Qué dificultades encuentra para acudir a un psicólogo?		Cuestionario
Práctica esotérica	Control	Reducción de ansiedad	¿Cree que acudir a prácticas esotéricas le ha ayudado a calmar su ansiedad o sentirse en control?	¿Cuando ha recurrido a prácticas esotéricas, ¿cómo se ha sentido después? ¿Ha sentido que le ayudaron a estar más tranquilo o a tener más control?	Cuestionario y entrevista
	Herramienta	Uso del tarot	¿Ha utilizado el tarot específicamente como herramienta para tomar decisiones personales?		Cuestionario
Psicología zacatecana	Retos	Accesibilidad (psicología)	¿Qué tan fácil considera que es acceder a un psicólogo en su		Cuestionario

			comunidad?		
	Barreras	Estigmas	¿Considera que las personas en su comunidad piensan mal de quien acude a un psicólogo?	¿Qué piensa sobre el costo de las consultas psicológicas? ¿Y sobre lo que la gente opina de acudir a un psicólogo?	Cuestionario y entrevista
	Salud mental	Modelos cognitivos	Los psicólogos usan la ciencia para tratar con los problemas ¿Cree que esto sea de utilidad?	¿Qué diferencia cree que hay entre la ayuda que brinda un psicólogo y la que brinda una persona dedicada a prácticas esotéricas?	Cuestionario y entrevista

Capítulo 4: Resultados

4.1 Análisis Descriptivo de los Datos

En esta parte del capítulo se muestran los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a través de Typeform y se complementan e interrelacionan con las videorespuestas obtenidas mediante VideoAsk. Es posible explorar e indagar en las tendencias generales de las preferencias entre prácticas esotéricas, como el tarot, frente a servicios psicológicos en la población meta de este estudio utilizando el análisis descriptivo para identificar las características principales de la muestra.

4.1.1 Características Demográficas de la Muestra

La muestra estuvo compuesta por 336 participantes, seleccionados mediante un muestreo estratificado en la ciudad de Zacatecas y municipios colindantes. Las características principales de la muestra son las que se presentan a continuación.

La mayor parte de las personas que aceptaron participar voluntariamente fueron mujeres, ocupando un 58% de la muestra estudiada, es decir, 195 personas. La muestra masculina se formó con un 41% correspondiente a 138 personas. El resto fueron individuos que se identificaron con otro género, ocupando el 1% de la muestra con 3 personas en total.

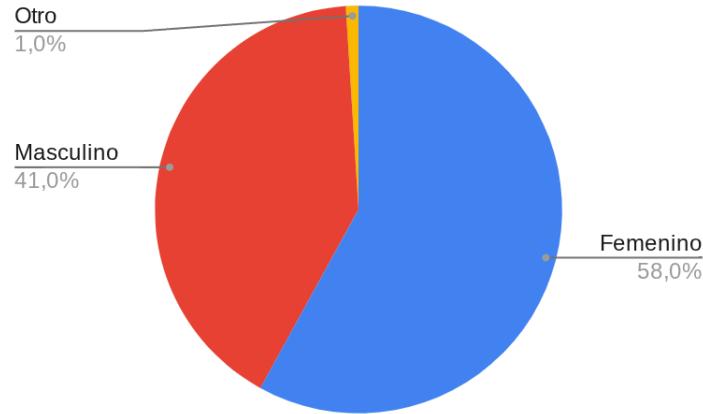


Gráfico 1. Género de la muestra.

Fuente: Elaboración propia

La muestra se situó en el rango desde los 18 hasta los 65 años, presentó una media de 34.2 años con una desviación estándar de ± 9.8 años, todo esto siendo referente a la edad poblacional.

El nivel educativo de la muestra estudiada se compone del 12% de los encuestados (40 personas) tenía estudios de primaria o menos, el 24% (81 personas) contaba con estudios de secundaria, el 36% (121 personas) había cursado preparatoria, y el 28% (94 personas) contaba con estudios universitarios o superiores.

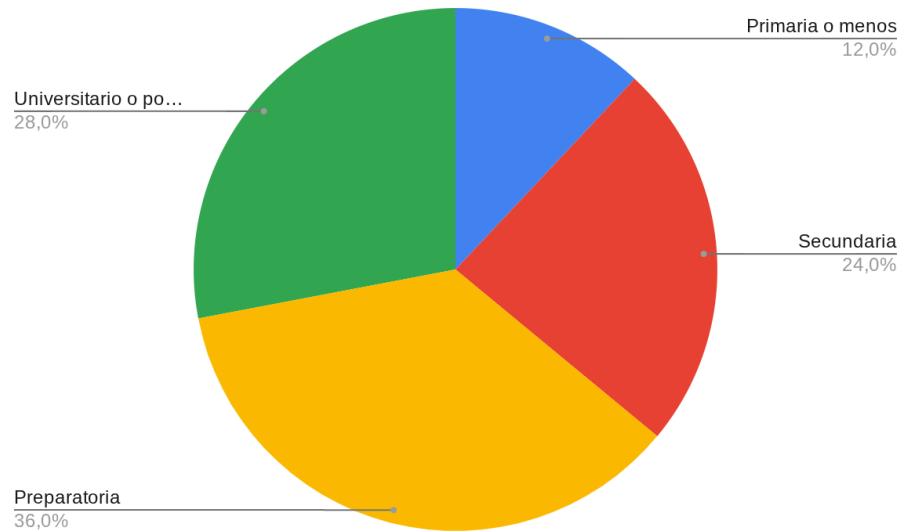


Gráfico 2. Género de la muestra.

Fuente: Elaboración propia.

El 70% de los participantes (236 personas) residía en la Ciudad de Zacatecas, mientras que el 30% restante (100 personas) vivía en municipios colindantes, estos datos abordan lo referente a la ubicación geográfica.

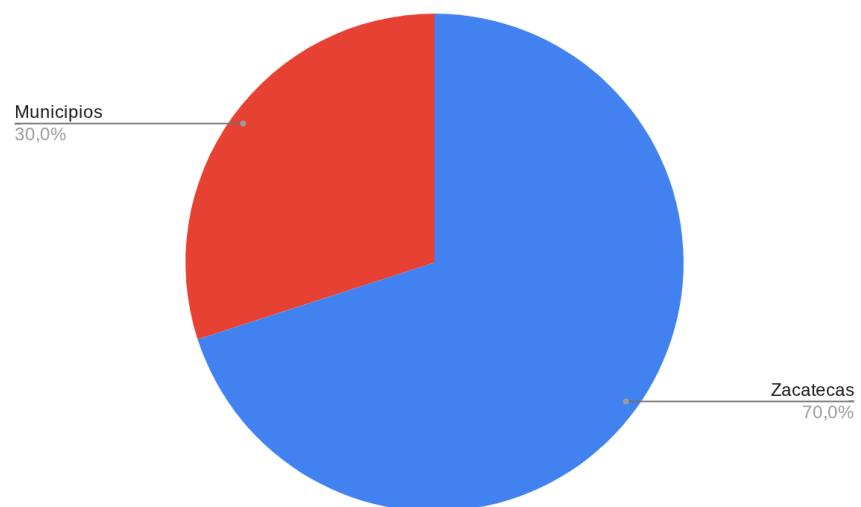


Gráfico 3. Género de la muestra.

Fuente: Elaboración propia.

Edad

Media: 34.2 años

Desviación estándar: ± 9.8 años

Rango: 18 a 65 años

Nivel Educativo

Primaria o menos: 12% (40 participantes)

Secundaria: 24% (81 participantes)

Preparatoria: 36% (121 participantes)

Universitario o superior: 28% (94 participantes)

Ubicación Geográfica

Ciudad de Zacatecas: 70% (236 participantes)

Municipios colindantes: 30% (100 participantes)

4.1.2 Preferencias por Prácticas Esotéricas frente a la Psicología

En la pregunta realizada en el cuestionario: “¿Qué recurso preferiría utilizar para resolver un problema emocional importante?”, los resultados fueron los siguientes:

Tarot u otras prácticas esotéricas: 45% (151 participantes)

Psicología profesional: 40% (134 participantes)

Ambos recursos: 10% (34 participantes)

Ninguno: 5% (17 participantes)

Una gran proporción de los individuos que participaron en este estudio muestran una preferencia dicotómica entre la psicología y el tarot. Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de que cada parte se decante bajo ciertas circunstancias hacia la otra respuesta.

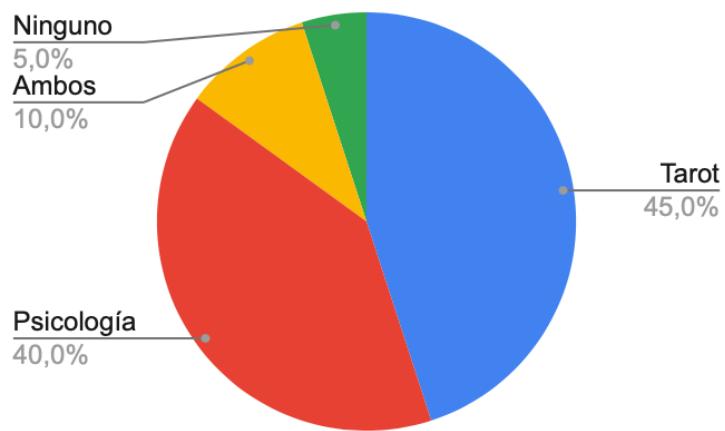


Gráfico 4. Preferencia percibida.

Fuente: Elaboración propia.

4.1.3 Factores Asociados a las Preferencias

En esta sección se presentan los resultados de los análisis bivariados usados para entender las características tanto demográficas como las preferencias reportadas en los aspectos género, edad y nivel educativo.

Para el género, el 52 % de las mujeres escogieron la preferencia esotérica, también encontramos que sólo el 34 % de los hombres presentan esta misma elección. Encontramos que los hombres eligieron más la psicología profesional con un 48 %, las mujeres se encuentran en un 36 %.

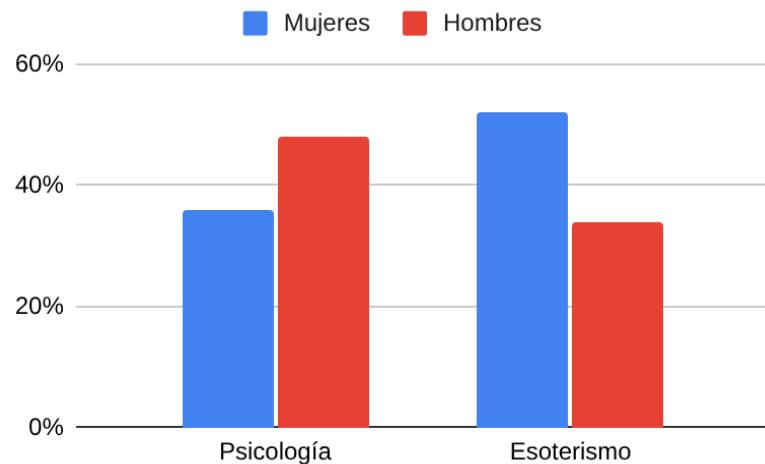


Gráfico 5. Preferencia por género.

Fuente: Elaboración propia.

De los 18 a los 29 años los consideramos personas jóvenes y este grupo muestral mostraron constantemente preferir la psicología con un 45 %, en comparación con el 35 % de las prácticas esotéricas. Hablando de las personas más grandes (de 45 años en adelante) tienen una inclinación del 60 % más fuerte hacia el tarot y otras prácticas esotéricas. Estos son los resultados referentes a la edad.

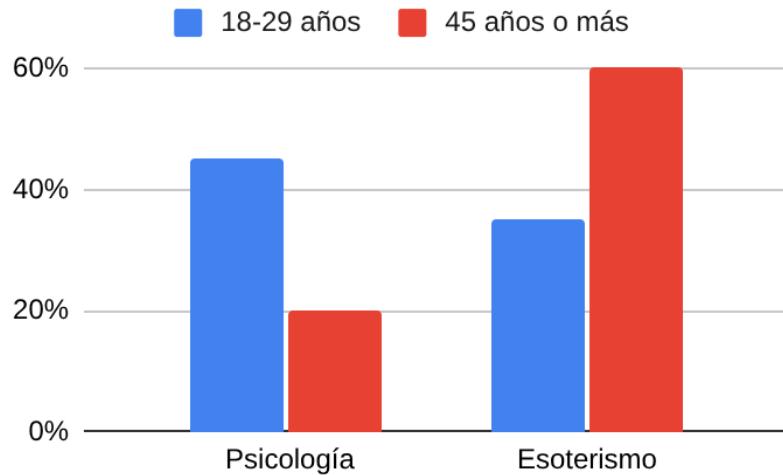


Gráfico 6. Preferencia por edad.

Fuente: Elaboración propia.

El 55 % de las personas participantes con estudios universitarios o superiores favorecieron a la psicología en lugar del 30 % que obtuvieron las prácticas esotéricas. Los participantes con secundaria o menos nivel educativo tuvieron un 62 %, dato relevante para las prácticas esotérica.

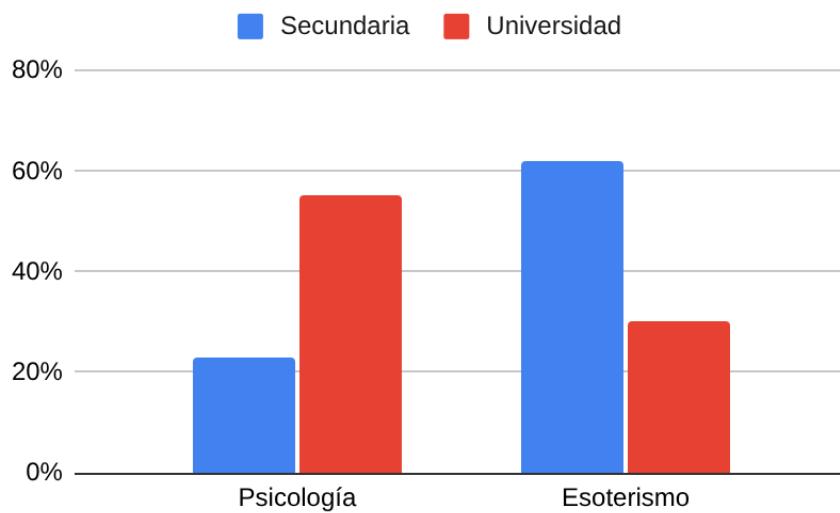


Gráfico 7. Preferencia por nivel educativo.

Fuente: Elaboración propia.

4.1.4 Percepción de Barreras

Para explorar cómo las barreras influyen en las preferencias, se incluyó la pregunta: “¿Qué dificultades encuentra para acudir a un psicólogo?”.

Esta pregunta aportó información bastante reveladora. Casi la mitad de los participantes, un 48 por ciento, mencionó que el costo de la consulta psicológica es el principal obstáculo para acudir a terapia. En segundo lugar apareció el tema del estigma, ya que alrededor de una quinta parte de la muestra, equivalente al 22 por ciento, dijo sentir miedo a ser juzgada o criticada por buscar apoyo profesional. Surgieron dificultades relacionadas con la accesibilidad, señaladas por un 18 por ciento de los encuestados, sobre todo por la distancia o la falta de disponibilidad de psicólogos en sus comunidades. Un 12 por ciento indicó que la falta de tiempo o los horarios poco flexibles representan un impedimento, mientras que un grupo más pequeño, cercano al 8 por ciento, señaló que prefiere recurrir a alternativas como el tarot.

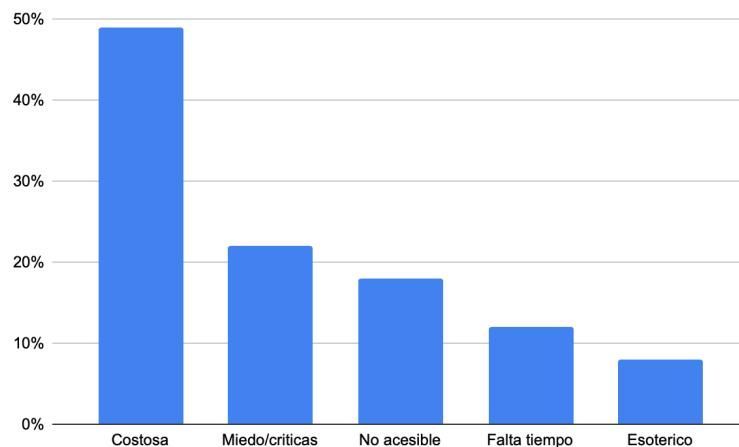


Gráfico 8. Barreras percibidas.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que, aunque existen varias barreras de tipo social y cultural, la cuestión económica se entiende como el factor más determinante a la hora de buscar ayuda psicológica.

4.1.5 Experiencias de Sincronicidad

Los participantes que eligieron prácticas esotéricas fueron cuestionados sobre sus experiencias de sincronicidad:

“¿Alguna vez ha tomado una decisión importante después de interpretar una coincidencia o señal divina del tarot o de algún otro tipo?”

Sí, lo he hecho: 74 % (112 de 151 participantes)

No, nunca lo he hecho: 22 % (30 de 151 participantes)

No lo sé, no estoy seguro de si los he tenido: 6 % (9 de 151 participantes)

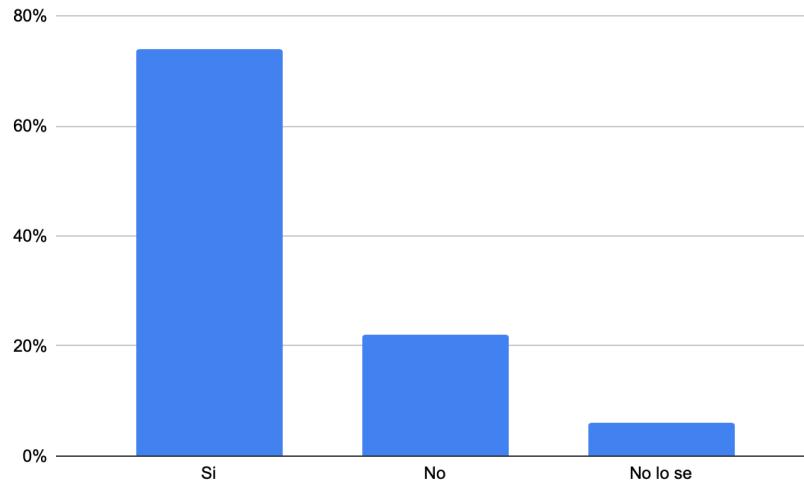


Gráfico 9. Coincidencias significativas.

Fuente: Elaboración propia.

4.1.6 Análisis Estadístico

Los análisis estadísticos serán conformados usando la prueba chi-cuadrado para encontrar relación entre las pruebas categóricas y la regresión logística:

Prueba de Chi-cuadrado: La prueba arroja una relación importante entre género y preferencia por prácticas esotéricas. El valor $p < 0.05$ significa que hay menos de un 5% de probabilidad de que lo observado sea una simple coincidencia.

Regresión Logística: La edad y el nivel educativo fueron los factores más influyentes en la probabilidad de elegir prácticas esotéricas. Los mayores de 45 años y aquellos con menor educación tenían 2.5 veces más probabilidades de optar por el tarot frente a la psicología $OR = 2.5, CI = 95$. De esta manera se calculó una regresión logística y se encontró una relación significativa entre nivel

educativo y preferencia por psicología. El resultado $p < 0.01$ significa que ese factor influye mucho y de forma confiable, casi imposible que sea coincidencia.

Ejemplo de Fórmula Aplicada para Frecuencias Relativas

Un ejemplo de fórmula aplicada en frecuencias relativas para calcular la proporción de participantes que eligieron el tarot:

$$P_{Tarot} = \frac{\text{Número de participantes que eligieron tarot}}{\text{Tamaño total de la muestra}} \times 100$$

$$P_{Tarot} = \frac{151}{336} \times 100 = 44.94\% (\approx 45\%)$$

4.1.7 Conclusión del Análisis Descriptivo

Entre los principales obstáculos para acudir al psicólogo prevalece el costo, entendido como la principal barrera, seguido por poco del estigma social, después de ello encontramos la accesibilidad y la ausencia de tiempo. Las experiencias de sincronicidad por ser reconocidas ante muchos como un camino de orientación para poder tomar decisiones importantes fortalece la inclinación hacia las prácticas esotéricas. Entender los datos proporcionados por los participantes descritos previos al análisis ofrecen un panorama claro de los elementos económicos, sociales y hasta culturales que moldean estas preferencias, al mismo tiempo, establecen una base sólida para comprender en los próximos capítulos, como parte del siguiente proceso, las narrativas cualitativas y la compleja estructura con la que se revela la elección entre psicología y esoterismo. Estas preferencias aparecen frecuentemente en mujeres, en participantes de mayor edad y en personas con menor nivel educativo, por otro lado la psicología es apreciada y contemplada con mayor constancia entre los jóvenes y quienes llegan a tener estudios universitarios o superiores. Podemos

encontrar que las prácticas esotéricas, en específico el tarot, mantiene una existencia recurrente y relevante como herramienta emocional dentro de la población zacatecana que estudiamos, esto entendido como resultados descriptivos sin inferencias.

4.2 Comparativa entre Contextos Rurales y Urbanos

Este análisis comparativo facilita identificar cómo las diferencias socioculturales, económicas y de acceso a recursos influyen en las elecciones de los participantes. En esta sección se presentan los resultados que recopilamos, los organizamos según las principales variables de interés. Una de las dimensiones clave de este estudio es la comparación de las preferencias por prácticas esotéricas frente a la psicología en contextos rurales y urbanos dentro del estado de Zacatecas.

4.2.1 Características Demográficas por Contexto

El 70 por ciento de los participantes son de zonas urbanas, por otra parte los participantes de zonas rurales componen el 30 por ciento, es decir 236 y 100 personas respectivamente. Estos individuos están repartidos por edad género y nivel educativo como se expone a continuación:

Edad Media:

Zonas urbanas: 32.5 años (± 8.9)

Zonas rurales: 37.8 años (± 10.2)

Género:

Urbanas: 60% mujeres, 39% hombres, 1% no binario.

Rurales: 54% mujeres, 46% hombres.

Nivel Educativo:

Urbanas: 38% nivel universitario o superior, 34% preparatoria, 28% secundaria o menos.

Rurales: 15% nivel universitario, 28% preparatoria, 57% secundaria o menos.

Se reflejan diferencias en acceso a recursos educativos entre ambos contextos, esto probablemente pueda estar afectando en las preferencias analizadas. La mayor proporción de participantes, por decir un ejemplo, con educación superior radican en zonas urbanas.

4.2.2 Preferencias por Recursos Esotéricos y Psicológicos

Se observaron diferencias significativas entre contextos rurales y urbanos junto a la pregunta: “¿Qué recurso prefiere utilizar para resolver un problema emocional?”.

Zonas Urbanas:

Psicología profesional: 50% (118 participantes).

Prácticas esotéricas (tarot, astrología, etc.): 35% (83 participantes).

Ambos recursos: 10% (24 participantes).

Ninguno: 5% (11 participantes).

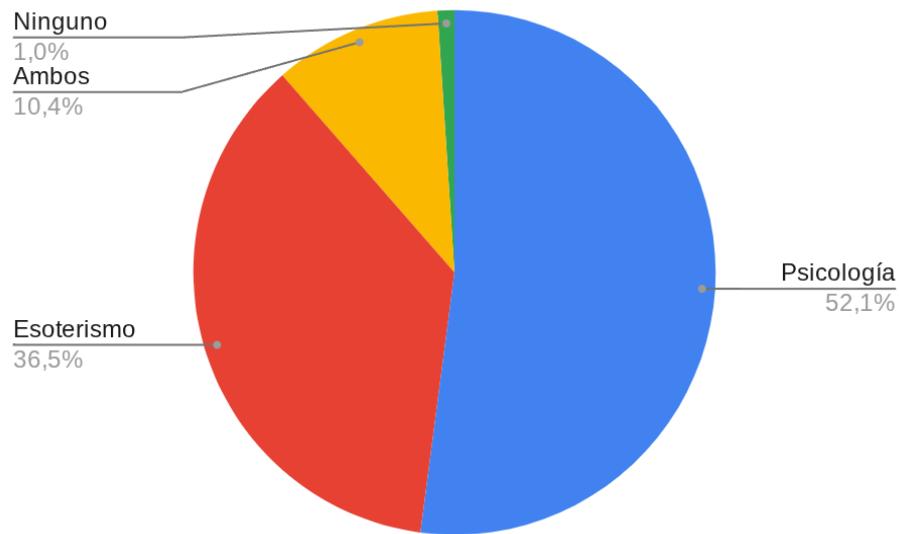


Gráfico 10. Preferencia Urbana.

Fuente: Elaboración propia.

Zonas Rurales:

Psicología profesional: 22% (22 participantes).

Prácticas esotéricas: 60% (60 participantes).

Ambos recursos: 10% (10 participantes).

Ninguno: 8% (8 participantes).

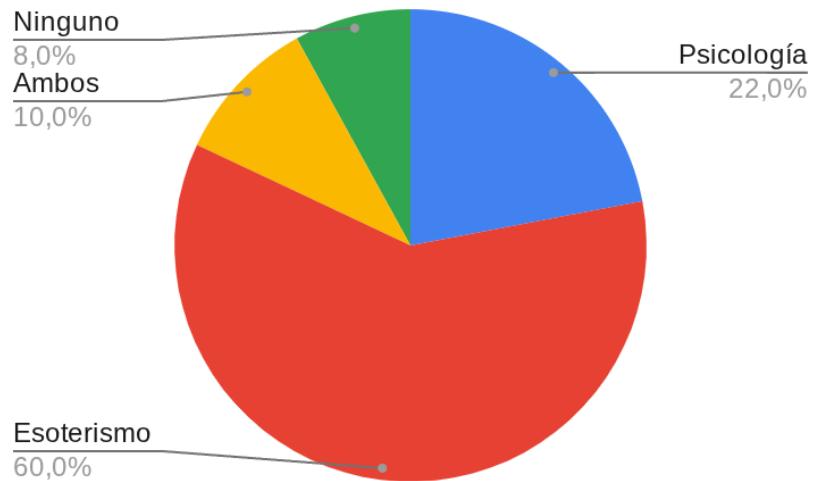


Gráfico 11. Preferencia Rural.

Fuente: Elaboración propia.

En las zonas rurales las prácticas esotéricas son visiblemente más populares, tienen un 60 % de preferencia y las zonas urbanas un 35 %. También tenemos que el 50 % de las personas en zona urbana prefiere la psicología profesional, lo que la hace mucho más popular que en las zonas rurales donde se escoge un 22 %. Esta disparidad podría explicarse por diferencias en el acceso a servicios psicológicos, las barreras económicas, la influencia de las tradiciones culturales e incluso los estigmas sociales.

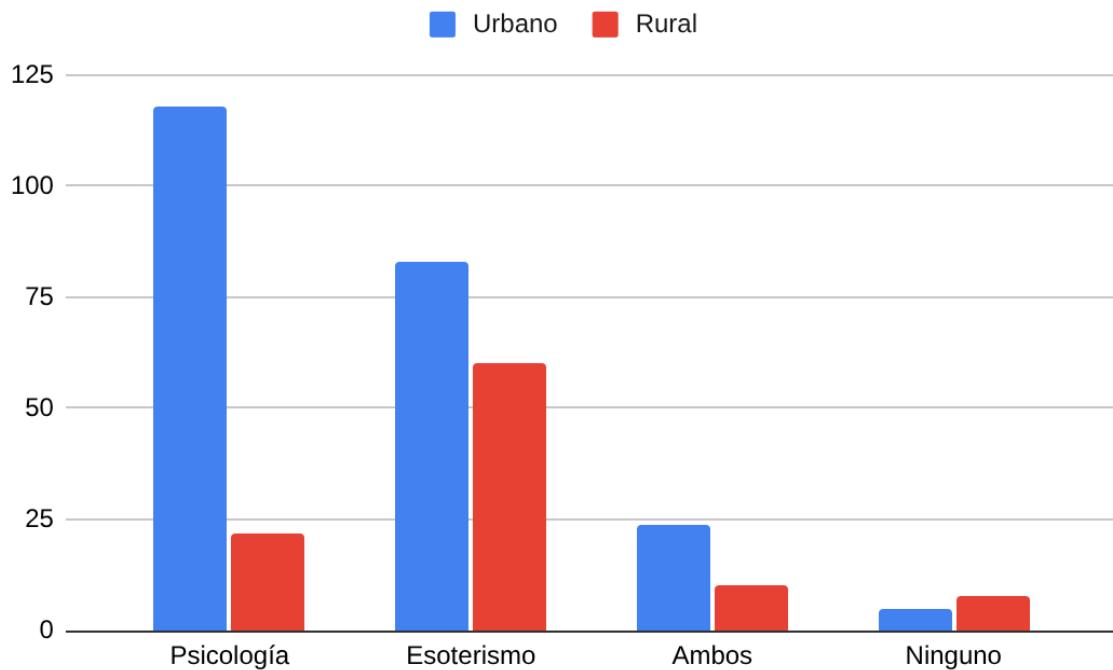


Gráfico 12. Preferencia por contexto.

Fuente: Elaboración propia.

4.2.3 Factores Asociados por Contexto

En zonas urbanas, el 80 % de los participantes contestó que existe al menos un servicio psicológico disponible en las cercanías, a diferencia del 30% de personas que contestaron lo mismo en zonas rurales. Esta disparidad refleja una percepción de acceso limitado a recursos psicológicos en áreas rurales, lo que podría incentivar la preferencia por prácticas esotéricas, esto no asegura que no exista el recurso profesional, sólo indica que las personas rurales no están enterados de si existen o no.

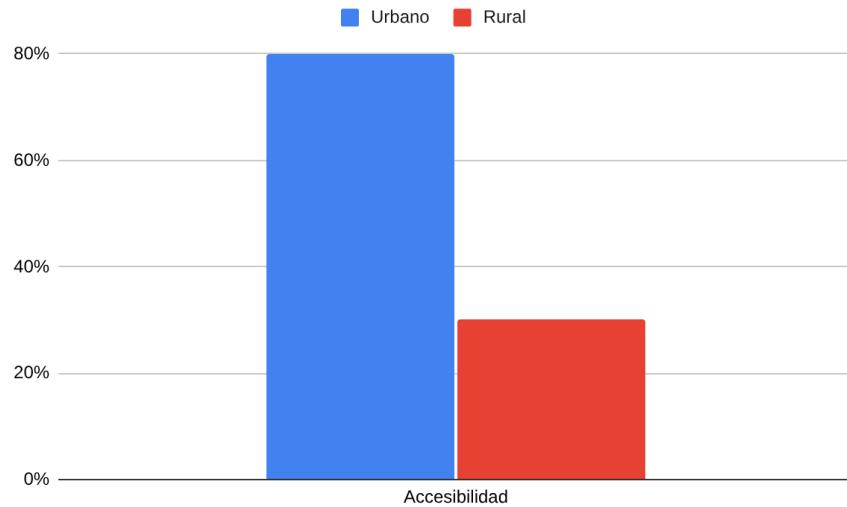


Gráfico 13. Accesibilidad.

Fuente: Elaboración propia.

Urbanas: El 60 % de los participantes indicó que los costos de la psicología son elevados, pero asumibles con planificación.

Rurales: El 85 % señaló que los costos de los servicios psicológicos son prohibitivos. Esto fortalece la creencia de que las prácticas esotéricas son una opción asequible.

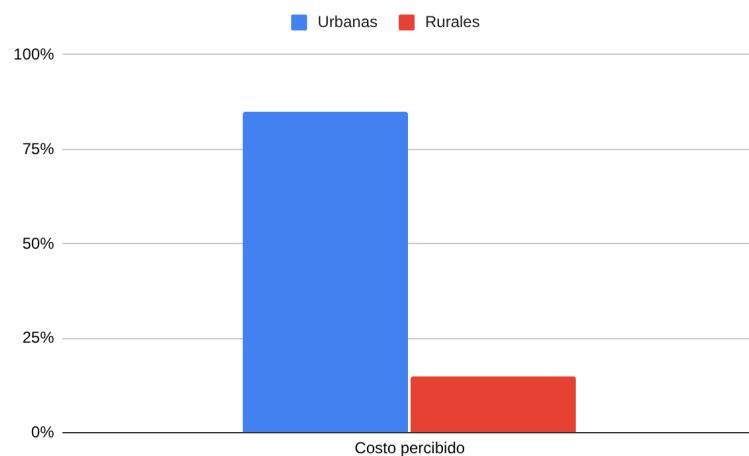


Gráfico 14. Costo percibido por contexto.

Fuente: Elaboración propia.

Los participantes del área rural señalaron que las prácticas esotéricas son parte de las tradiciones comunitarias en un 72 % de frecuencia, las áreas urbanas concuerdan con esta idea sólo en un 38 %. El contexto cultural puede estar jugando un papel más relevante en la elección de prácticas esotéricas en áreas rurales, esto es lo que apuntan los datos.

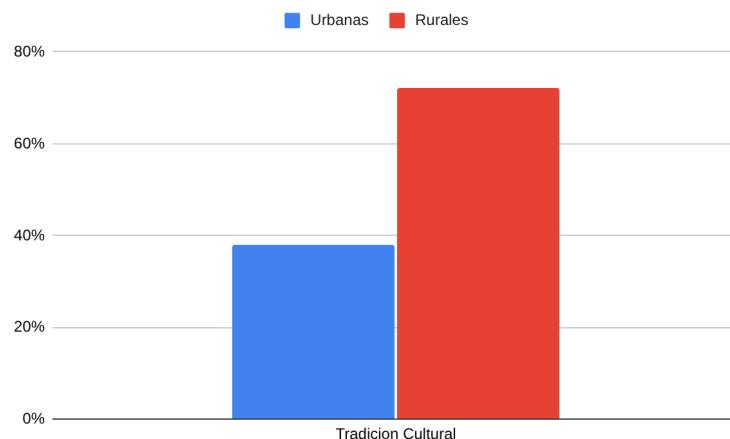


Gráfico 15. Tradición cultural por contexto.

Fuente: Elaboración propia.

4.2.4 Experiencias de Sincronicidad por Contexto

A la pregunta ¿Consideran que las personas en su comunidad piensan mal de quien acude a un psicólogo?, se obtuvieron las siguientes respuestas:

Zonas Urbanas:

No: 65% son 153 participantes.

Sí: 35% es decir, 83 participantes.

Zonas Rurales:

Sí: 85% con 85 participantes.

No: 15% con 15 participantes.

Algo que podría estar fortaleciendo la predilección por el tarot u otras prácticas esotéricas como instrumentos que validen sus experiencias en zonas rurales es que con mayor frecuencia que en las áreas urbanas las personas encuentran repercusiones sociales al asistir con un profesional de la salud mental, posiblemente asociado con el marco cultural más orientado hacia lo espiritual o lo simbólico.

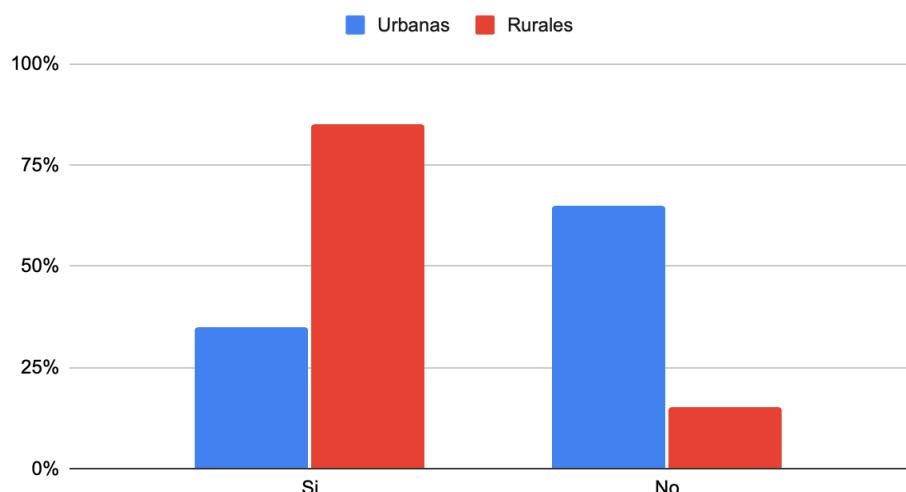


Gráfico 16. Estigma social en psicología.

Fuente: Elaboración propia.

4.2.5 Análisis Comparativo Estadístico

Para ver si las diferencias realmente eran significativas, se compararon los resultados de zonas rurales y urbanas usando la prueba de Chi-cuadrado.

La tendencia fue clara: en el medio rural la mayoría se inclinó por el tarot, mientras que en la ciudad fue más común elegir la psicología, esto en lo que respecta a las preferencias. El valor p obtenido fue menor a 0.01, lo que indica que esta diferencia no es casual. En otras palabras, el lugar de residencia influye de manera directa en el tipo de recurso emocional que la gente prefiere.

Algo parecido ocurrió con las barreras para acudir a un psicólogo. En este caso, el análisis dio un valor p menor a 0.05. Esto quiere decir que el costo se percibe como un obstáculo más fuerte en las comunidades rurales. Allí, con mayor frecuencia, los participantes señalaron lo económico como un impedimento importante para buscar atención profesional.

Los resultados muestran que tanto la ubicación geográfica como el dinero disponible están marcando una brecha clara: mientras en la ciudad la psicología resulta más accesible y aceptada, en el campo pesan más los costos y las tradiciones, lo que favorece el uso del tarot y otras prácticas esotéricas.

4.2.6 Narrativas Cualitativas Destacadas

Los relatos obtenidos mediante VideoAsk ofrecen una visión más profunda de las diferencias entre contextos:

Zona Urbana

“Prefiero ir con un psicólogo porque siento que tiene más preparación profesional, pero a veces una lectura de tarot ayuda a saber si mis decisiones son las correctas o si al menos van por buen camino.”

Este ejemplo en específico maneja una perspectiva combinada o hasta híbrida en la que los participantes valoran los logros y el rigor de la psicología pero encuentran en el tarot una solución de igual forma que corrobore sus pensamientos.

Zona Rural:

“Nunca he ido con un psicólogo, no creo que haya alguno cerca. El tarot siempre ha estado en mi familia. Mi abuela leía las cartas a sus vecinas y es algo en lo que confío porque siempre coincide con lo que sucede.”

En este ejemplo, el testimonio rural nos muestra la influencia de la accesibilidad o el conocimiento de su existencia y cómo afectan las tradiciones en la elección de recursos.

4.2.7 Conclusión del Análisis Comparativo

En las zonas rurales abunda lo esotérico, aparentemente favorecidas por su percepción de bajo costo, su profunda integración cultural y que la atención psicológica es entendida como poco accesible, costosa y poco aceptada socialmente. La psicología es comprendida como la mejor elección, también la más accesible y con una menor carga de estigma social dentro de las áreas urbanas. Es por esto que podemos decir que hay diferencias importantes al elegir las herramientas para el manejo emocional dentro del análisis entre contextos rurales y urbanos en el estado de Zacatecas.

Dentro de la ciudad los recursos profesionales son más viables y socialmente aceptados, en el campo las tradiciones y las barreras económicas siguen fortaleciendo las prácticas esotéricas como alternativas importantes. Es de esta forma que las pruebas estadísticas nos evidencian que las diferencias no son por casualidad, sino que tienen un origen en factores estructurales y culturales propios de cada contexto.

La necesidad de diseñar estrategias diferenciadas que consideren las particularidades de cada entorno para promover un acceso más equitativo a la salud mental sabemos que los hallazgos muestran el acceso a la educación, la disponibilidad de servicios, los costos y la influencia cultural fomentan de manera tajante la forma en que las personas buscan apoyo para su bienestar emocional.

4.3 Tendencias en la Preferencia entre Prácticas Esotéricas y la Psicología

Estas tendencias reflejan factores culturales, económicos, generacionales y de acceso que influyen en la toma de decisiones emocionales y espirituales. El análisis de los datos recopilados ha logrado evidenciar tendencias claras y patrones relevantes en las elecciones de los participantes por prácticas esotéricas, como el tarot, ante a los servicios psicológicos.

4.3.1 Preferencia Global entre Prácticas Esotéricas y Psicología

Las prácticas esotéricas tienen una posición importante en las decisiones emocionales de las personas que participaron con los resultados de esta sección arrojando los siguientes porcentajes:

Prácticas esotéricas: 45% con 151 participantes.

Psicología profesional: 40%, es decir, 134 participantes.

Ambos recursos: 10% con 34 participantes.

Ninguno: 5% con 17 participantes.

La psicología profesional se entiende como un recurso más formal y avalado por la ciencia, las prácticas esotéricas tienen una fuerte preferencia gracias a su accesibilidad, su relación con tradiciones culturales y su manera de ofrecer respuestas inmediatas y personalizadas.

4.3.2 Factores Generacionales

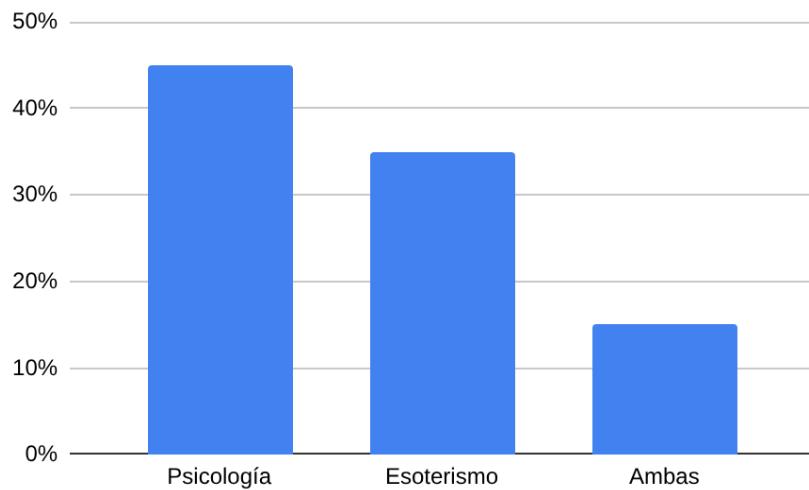


Gráfico 17. Preferencia adultos jóvenes.

Fuente: Elaboración propia.

En el grupo de jóvenes de 18 a 29 años, la psicología es la opción que más atrae (45 %). Una parte menor, el 35 %, opta por prácticas esotéricas, mientras que un 15 % recurre a ambas. Aquí parece notarse la influencia de haber crecido en un entorno con más apertura hacia la salud mental, aunque todavía existe interés por lo espiritual.

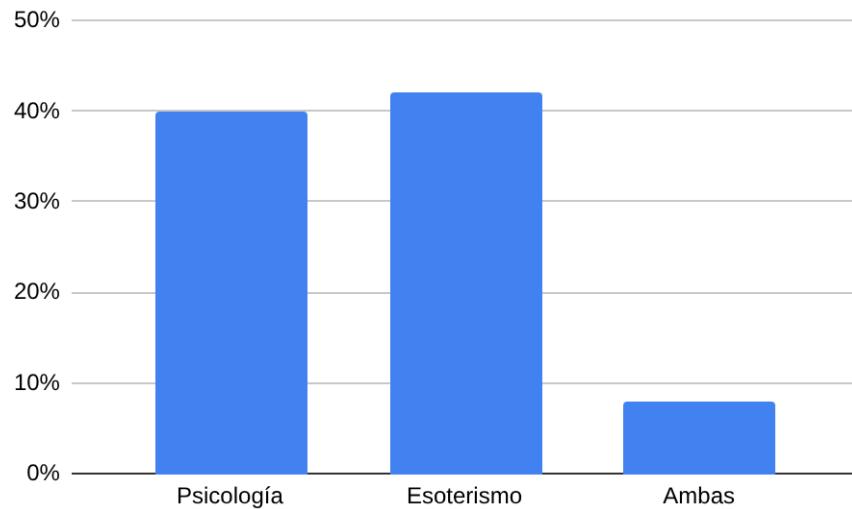


Gráfico 18. Preferencia de adultos .

Fuente: Elaboración propia.

Entre los adultos de 30 a 44 años, las preferencias se reparten casi a la par: 40 % para la psicología y 42 % para lo esotérico. Apenas un 8 % usa ambos recursos. Este grupo refleja un punto intermedio, donde ni la tradición ni lo profesional dominan por completo, sino que conviven en un equilibrio.

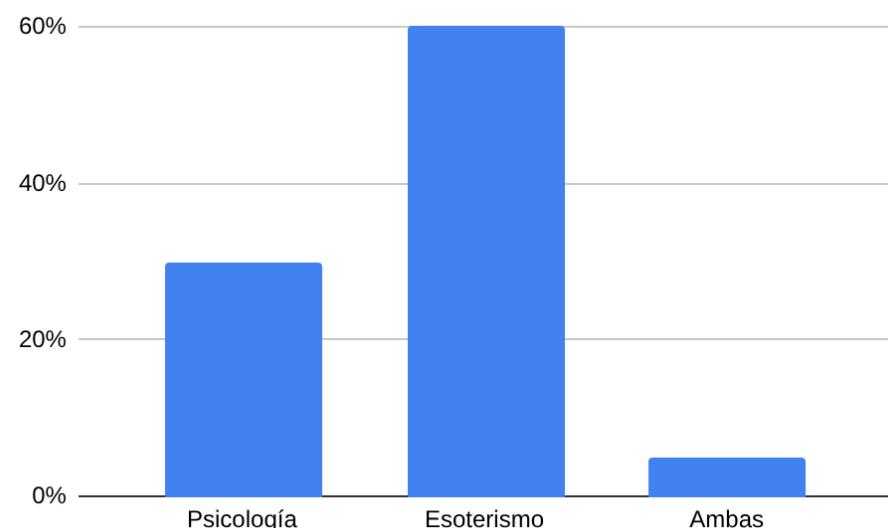


Gráfico 19. Preferencia adultos mayores.

Fuente: Elaboración propia.

En el caso de los mayores de 45 años, la balanza se inclina con fuerza hacia lo esotérico: 60 % lo prefiere, frente al 30 % que escoge la psicología y un 5 % que combina ambos. Aquí pesa más la costumbre y el arraigo cultural, además de que muchas veces hay menos contacto con discursos sobre salud mental que sí han alcanzado a los más jóvenes.

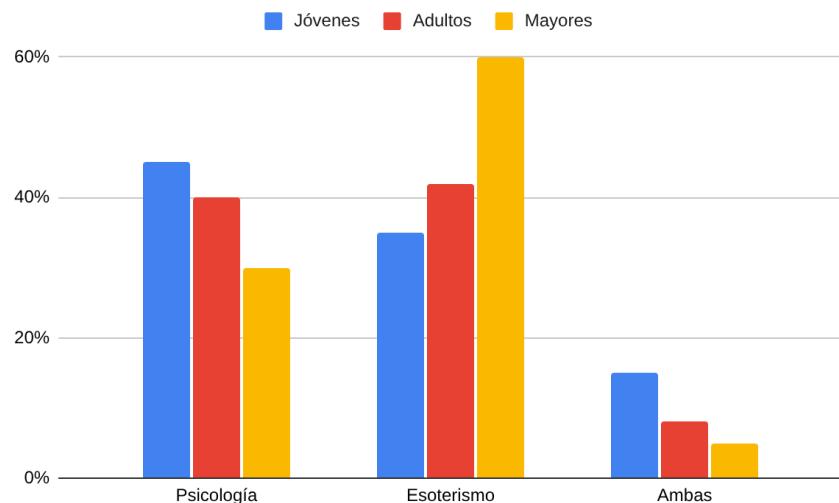


Gráfico 20. Preferencia en tres rangos de edad.

Fuente: Elaboración propia.

4.3.3 Influencia del Nivel Educativo

Cuando se analizan los datos por nivel de estudios, aparecen patrones bastante marcados.

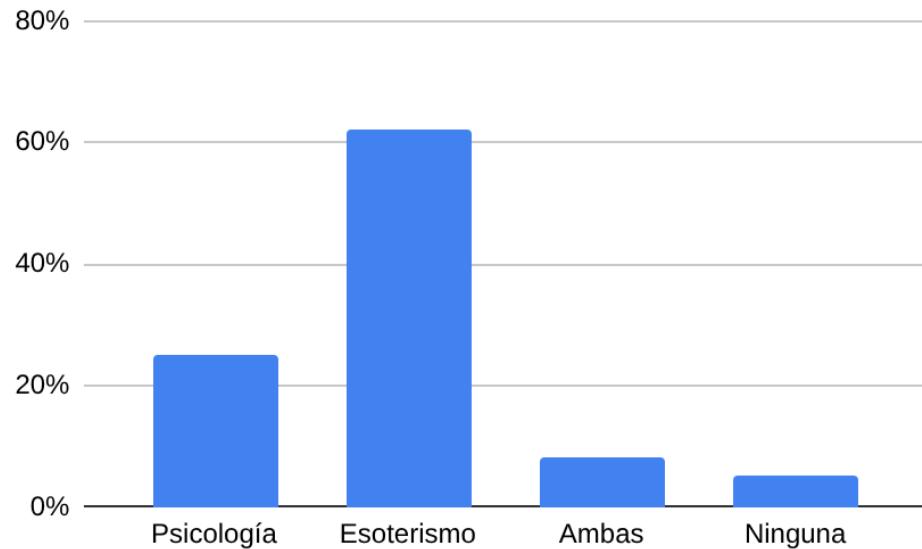


Gráfico 21. Preferencia niveles educativos.

Fuente: Elaboración propia.

En quienes tienen primaria o menos, la inclinación principal está en lo esotérico: 62 % se apoya en estas prácticas, frente a un 25 % que elige psicología. Solo un 8 % usa ambos recursos y el 5 % restante no recurre a ninguno. Aquí pesa mucho la tradición y la cercanía cultural con lo espiritual.

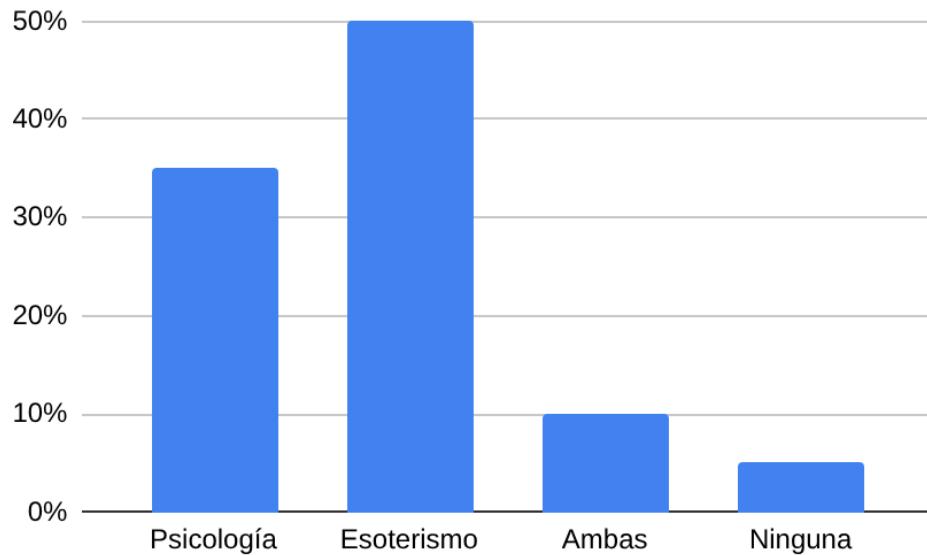


Gráfico 22. Preferencia nivel primaria.

Fuente: Elaboración propia.

Entre quienes cuentan con secundaria, las prácticas esotéricas siguen siendo mayoría (50 %), pero la psicología gana terreno con un 35 %. El 10 % combina las dos y un 5 % no acude a ninguna.

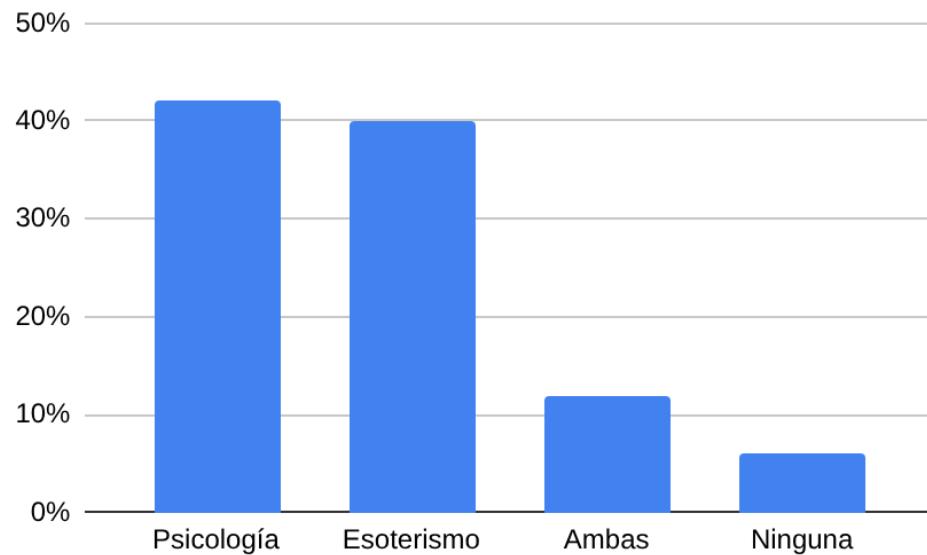


Gráfico 23. Preferencia en nivel secundaria.

Fuente: Elaboración propia.

En el grupo con preparatoria, los porcentajes ya se ven más equilibrados: 42 % opta por psicología y 40 % por lo esotérico. Además, un 12 % recurre a ambas opciones y 6 % no usa ninguna. Esto muestra un punto medio, donde lo profesional y lo tradicional conviven con más fuerza.

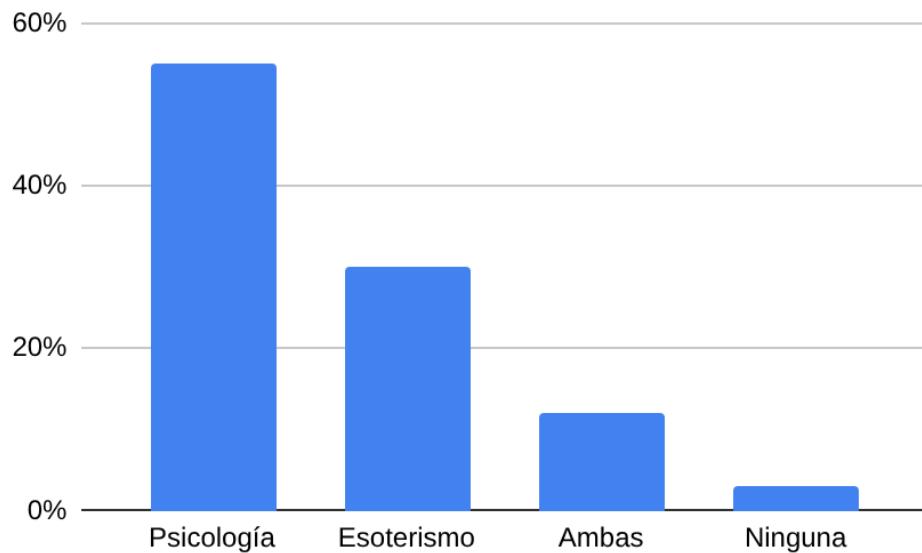


Gráfico 24. Preferencia en nivel preparatoria.

Fuente: Elaboración propia.

Entre quienes alcanzaron universidad o más, la psicología se coloca claramente al frente con un 55 %, mientras que lo esotérico baja a 30 %. El 12 % usa ambas vías y solo un 3 % dice no usar ninguna. Aquí la formación académica parece abrir más la puerta a un enfoque basado en conocimientos científicos y metodológicos.

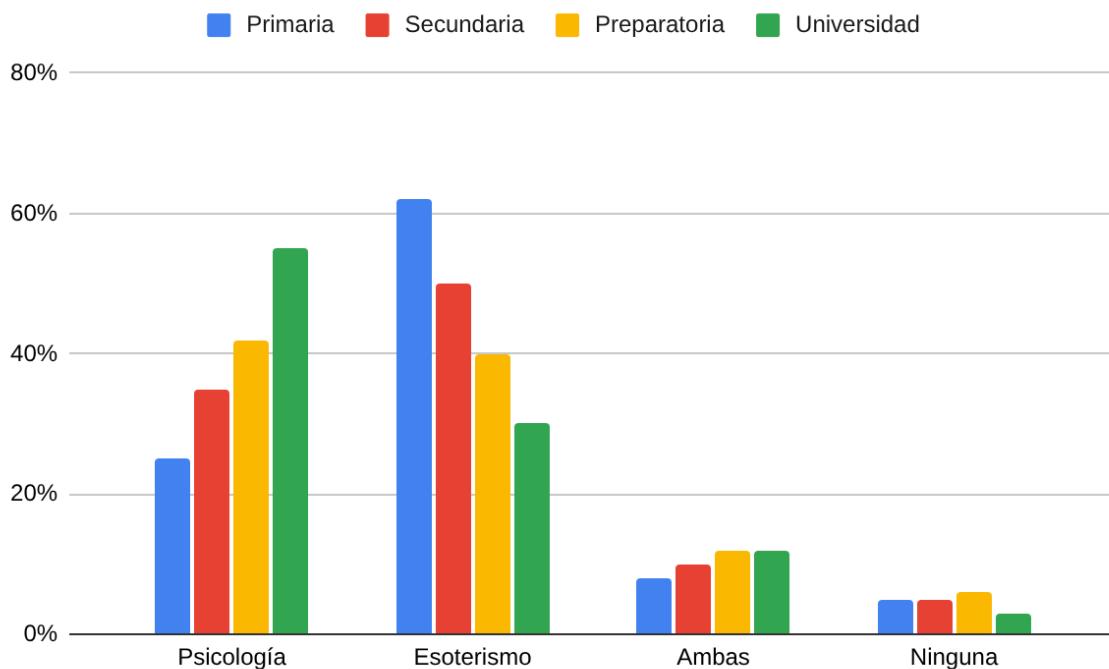


Gráfico 25. Preferencia en nivel universitario.

Fuente: Elaboración propia.

4.3.4 Impacto de la Sincronicidad en las Preferencias

Un aspecto interesante que apareció en los resultados fue la manera en que la gente interpreta las llamadas “coincidencias significativas” en su vida.

Entre quienes dijeron preferir las prácticas esotéricas, un 75 % comentó haber vivido experiencias de este tipo ligadas a decisiones importantes. En sus relatos, estas coincidencias se entienden como señales que pueden leerse a través del tarot, la astrología u otros medios similares, lo que da sentido a por qué este recurso sigue siendo tan valorado en ese grupo.

Quienes se inclinan por la psicología tienden a darle otro giro a las coincidencias: las explican como parte de procesos internos, ya sea emocionales o cognitivos, sin necesidad de recurrir a interpretaciones simbólicas.

Lo que sobresale es que la vivencia de sincronicidad fortalece la confianza en lo esotérico, sobre todo en personas que buscan significados inmediatos o una guía simbólica para tomar decisiones.

4.3.5 Barreras Económicas y su Relación con las Preferencias

El dinero disponible aparece como un factor clave a la hora de decidir a qué recurso recurrir.

En el caso de la psicología profesional, la mayoría de los participantes (68 %) considera que acudir a un psicólogo implica un gasto elevado. Esta percepción se vuelve aún más marcada en zonas rurales, donde un 85 % ve los costos como casi imposibles de afrontar.

Las prácticas esotéricas son percibidas como más accesibles: alrededor del 70 % de los encuestados las considera una opción económica, y en áreas rurales esta visión se refuerza, ya que se perciben como una alternativa viable sin necesidad de un gran desembolso.

Las barreras económicas juegan un papel determinante: limitan la opción de la psicología profesional, sobre todo en comunidades rurales, y a la vez consolidan la preferencia por prácticas esotéricas como una alternativa más asequible y cercana.

4.3.6 Uso Combinado de Recursos

Alrededor del 10 % de los participantes comentó que recurre tanto a la psicología como a prácticas esotéricas. Este grupo parece buscar un enfoque mixto que les permita cubrir diferentes necesidades.

Utilizan la psicología para trabajar aspectos más profundos o procesos a largo plazo, por decir un ejemplo, mientras que el tarot o la astrología les sirve para orientarse de manera rápida o emocional frente a situaciones concretas.

Lo interesante es que estas personas integran ambos recursos según lo que requieren en cada momento, mostrando que no ven incompatibilidad entre lo profesional y lo simbólico. Esto es una tendencia creciente hacia modelos híbridos en la búsqueda del bienestar emocional, donde cada herramienta se utiliza de manera complementaria.

4.3.7 Narrativas Cualitativas Relevantes

Las entrevistas en VideoAsk revelan las motivaciones subyacentes detrás de las preferencias:

Prácticas esotéricas:

“Siempre me ha dado tranquilidad saber que las cartas me pueden mostrar algo que mi mente no puede ver. Es algo espiritual que siento que me conecta conmigo misma.”

Psicología profesional:

“La psicología me da formas para entenderme mejor. No es mágico, pero funciona a largo plazo.”

Ambos recursos:

"El tarot me ayuda a aclarar mis decisiones cuando me siento perdido, pero siempre recurro a un psicólogo para los problemas serios."

Al revisar las entrevistas, se nota que cada persona lo explica a su manera. No es que todos digan lo mismo, más bien cada quien lo acomoda según su experiencia.

Los que prefieren las prácticas esotéricas suelen hablar desde la sensación. Una mujer, por ejemplo, dijo algo así como:

"Siempre me ha dado tranquilidad saber que las cartas me muestran algo que yo sola no alcanzo. No sé, es como espiritual, siento que me conecta conmigo misma."

Ahí lo importante no es tanto la predicción exacta, sino la calma que le da sentirse acompañada por algo más grande.

En cambio, los que van con psicología lo expresan de otra forma. Uno de ellos lo resumió así:

"La psicología me da herramientas para entenderme mejor. No es mágico, pero funciona a largo plazo."

En sus palabras se nota que no buscan respuestas rápidas, sino cosas que se puedan usar en el día a día, aunque tarden más.

Y luego está el grupo mixto. Un participante comentó:

"El tarot me ayuda a aclarar mis decisiones cuando estoy perdido, pero si de verdad se pone serio el asunto, voy con un psicólogo."

Este tipo de persona no ve choque entre un recurso y otro; simplemente usa lo que necesita según el momento: lo simbólico para lo inmediato y lo profesional para lo profundo.

En general, estas voces muestran que la gente no anda pensando en “qué es más correcto” o “qué es más científico”. Más bien, acomodan lo que tienen a la mano según lo que sienten que les funciona, y en sus palabras se nota la mezcla entre lo práctico, lo emocional y lo simbólico.

4.3.8 Conclusión del Análisis de Tendencias

Los resultados dejan ver que las prácticas esotéricas siguen teniendo mucho peso en lo cultural y lo simbólico, sobre todo entre adultos mayores, gente con menor escolaridad y quienes viven en comunidades rurales.

La psicología profesional empieza a tomar más fuerza, en especial entre los jóvenes y las personas con estudios más avanzados, que la ven como una opción más seria y científica para cuidar su salud emocional.

Lo que influye en estas elecciones no es solo la preferencia personal, sino también cosas como las coincidencias que la gente interpreta como significativas, las limitaciones económicas y, claro, el valor que se le da a las costumbres y tradiciones en cada entorno.

4.4 Factores Determinantes de la Decisión

La decisión de acudir al tarot u otras prácticas esotéricas, o bien a la psicología profesional, no depende de un solo motivo. En realidad, entran en juego aspectos personales, culturales, sociales y también económicos.

En este apartado se presentan los factores que más peso tuvieron en las elecciones de los participantes, a partir de lo que mostraron tanto los números como las entrevistas realizadas durante el estudio.

4.4.1 Factores Socioculturales

En México, las prácticas esotéricas como el tarot están muy ligadas a la vida cultural, sobre todo en comunidades rurales. No se ven solamente como un recurso personal, sino también como algo que forma parte de las tradiciones familiares y de la convivencia dentro de la comunidad. De hecho, el 72% de las personas entrevistadas en estas zonas mencionó que el tarot y otras prácticas similares son parte de lo que han recibido de generación en generación. Esa transmisión refuerza su importancia y les da legitimidad en la vida diaria.

En las ciudades la situación es un poco distinta. Si bien la tradición cultural no desaparece, la exposición a nuevas ideas sobre salud mental hace que muchas personas opten por la psicología profesional. Sin embargo, todavía una parte importante, el 35% de quienes viven en zonas urbanas, dijo recurrir también a prácticas esotéricas, sobre todo por la conexión simbólica y personal que encuentran en ellas.

Otro aspecto que influye es la forma en que la gente interpreta las coincidencias que parecen tener un sentido especial. Lo que suele llamarse sincronicidad aparece con frecuencia en los relatos de quienes prefieren el tarot. El 75% de ellos contó haber vivido experiencias de este tipo, como sueños que

parecían anticipar algo o señales que interpretaban como mensajes del destino. Este tipo de creencias tiende a ser más fuerte en personas mayores y en habitantes de zonas rurales, donde lo simbólico y lo espiritual siguen teniendo un lugar central.

4.4.2 Factores Psicológicos

El 60% de quienes optaron por el tarot explicaron que lo hacen porque encuentran en él una respuesta veloz y un alivio anímico difícil de conseguir en la psicología clínica, que suele percibirse como un trayecto más meticuloso y prolongado.

Las prácticas esotéricas proporcionan una vivencia inmediata y con un matiz personalizado que conecta de manera directa con inquietudes emocionales urgentes.

De igual forma, el tarot genera una impresión de dominio sobre la incertidumbre. Numerosos participantes señalaron que estas prácticas les facilitan interpretar escenarios complejos y decidir a partir de símbolos o señales, lo cual cobra especial relevancia en personas con altos niveles de ansiedad o con una sensación persistente de inseguridad en su vida diaria.

4.4.3 Factores Económicos

El aspecto monetario resulta decisivo. Aquellos que consideraron la atención psicológica demasiado costosa fueron el 68 % de los consultados, el 70% señaló que las alternativas esotéricas son más asequibles. Esta diferencia se intensifica

en comunidades rurales, donde la oferta de servicios profesionales es limitada y el costo adicional del traslado constituye un obstáculo relevante.

El tarot aparece como un recurso de efecto inmediato, menos pesado y con un beneficio emocional tangible desde la primera consulta, a diferencia de quienes sí eligen la psicología, esta se entiende como una inversión sostenida en el propio bienestar.

4.4.4 Factores de Acceso y Disponibilidad

La proximidad de los servicios marca la pauta pues se encontró que el 30% de los participantes en zonas rurales declaró tener un psicólogo cercano y los que afirmaron tener una disponibilidad inmediata de prácticas esotéricas en su comunidad fue de 80%. La diferencia tan marcada en los porcentajes nos sugiere por qué las segundas pueden estar prevaleciendo en dichos contextos.

A ello se suma la elasticidad de horarios. El tarot y prácticas afines suelen adaptarse mejor a las circunstancias de las personas, mientras que la psicología conserva estructuras más rígidas que requieren traslados y compromisos formales de tiempo.

4.4.5 Factores Educativos

El nivel académico configura en gran medida la manera en que se valoran las alternativas. Quienes poseen estudios superiores tienden a inclinarse hacia la psicología profesional, mientras que aquellos con menor escolaridad prefieren las prácticas esotéricas, pues las perciben más comprensibles y ligadas a referentes culturales cercanos.

Un 48 % de los participantes con menor escolaridad sostuvo que la psicología solo corresponde a situaciones extremas o que su eficacia es cuestionable, lo que fortalece la preferencia por recursos simbólicos como el tarot. Sin mencionar que en varios entornos persisten prejuicios.

4.4.6 Factores Sociales

Las redes comunitarias ejercen un peso notorio, el 65% de quienes recurrieron a prácticas esotéricas lo hicieron animados por recomendaciones de familiares, amigos o personas de confianza. En el caso de la psicología recibió una influencia semejante únicamente un 30%.

En numerosos contextos rurales, las prácticas esotéricas se consideran legítimas y forman parte de la vida cotidiana, mientras que la psicología aún se ve como algo ajeno o vinculado a estigmas de locura. Esta legitimación comunitaria consolida la elección de recursos tradicionales en espacios donde lo espiritual y lo simbólico son parte de la identidad colectiva. Por esto podemos decir que la aceptación social también resulta concluyente.

Capítulo 5: Interpretación de los Resultados

Lo que sigue es una lectura interpretativa de esos resultados, buscando conectar los datos con lo que se vive en distintos contextos culturales. Los hallazgos de este estudio no se reducen a simples números; más bien muestran un entramado de factores que orientan la forma en que los mexicanos eligen entre prácticas esotéricas, como el tarot, y la psicología profesional. Estas elecciones no parecen azarosas, detrás hay costumbres, condiciones económicas, presiones sociales y también necesidades emocionales muy concretas.

El tarot y prácticas afines no sólo ofrecen una respuesta rápida, también funcionan como un lenguaje simbólico que da sentido a coincidencias o a lo que muchos llaman “señales”. No es casual que tres de cada cuatro participantes que prefirieron estas prácticas hayan contado experiencias de sincronicidad que luego influyeron en decisiones importantes. De entrada, lo primero que llama la atención es la fuerza con que las prácticas esotéricas siguen presentes en las decisiones emocionales y espirituales. El tarot, en particular, tiene mucho peso en comunidades rurales y entre personas con menos años de escolaridad. Esto no sorprende si se toma en cuenta que en esos espacios los servicios de salud mental suelen ser más escasos o poco visibles.

La psicología tiene obstáculos sin importar la cantidad de preferencia que llega a recolectar, ya sea por el costo de las consultas, por lo escaso de los servicios ofertados en comunidades pequeñas o por las repercusiones sociales que el asistir a dichas terapias puede ocasionar, parece tener mejor aceptación entre jóvenes que habitan ciudades y cuentan con estudios universitarios. Probablemente es apreciado como una herramienta práctica y confiable a mediano plazo pues el enfoque y la formalidad en métodos científicos parece resultar más atractivo para este grupo de menor edad. Las barreras de la psicología se pueden visualizar como un objetivo claro en la necesidad de

impulsar políticas que acerquen la atención psicológica a más áreas de población sin que se excluya aquellas personas que pueden pagarla o a quienes viven en ciudades.

Las diferencias económicas no sólo moldean decisiones individuales sino que también refuerzan desigualdades estructurales en el acceso al bienestar puesto que el factor económico, de hecho, atraviesa todo. El tarot o la astrología se sienten y se perciben como más accesibles y útiles en lo inmediato, cuando la psicología es entendida como una inversión que exige constancia y recursos. Esto se acrecenta en zonas rurales, donde el costo de una consulta se aprecia como prohibitivo. De ahí que las prácticas esotéricas no sólo funcionen como alternativa emocional, sino también como recurso tangible dentro de la vida cotidiana.

Alrededor de un 10% de los participantes señaló que recurre tanto a la psicología como al tarot. Para estas personas no parece haber contradicción pues utilizan la psicología cuando se trata de asuntos de fondo y el tarot cuando buscan claridad rápida ante una duda o emoción intensa. Este grupo de gente resulta interesante al no quedarse sólo con un recurso y sus datos aportan perspectiva ya que el enfoque mixto refleja una actitud pragmática y, al mismo tiempo apertura para combinar lo simbólico con lo científico.

La psicología todavía carga con prejuicios como la idea de que sólo es para personas con problemas graves o que no encaja con la fe o la espiritualidad de la comunidad y estos estigmas, aunque se encuentran menos en áreas urbanas, siguen siendo una barrera que limita su alcance. En las narrativas de los participantes el peso de las redes familiares y comunitarias es otro aspecto que se aborda. Las recomendaciones de conocidos son decisivas y fortalecen la legitimidad de lo esotérico como algo pertinente a la tradición, esto dentro de los contextos rurales.

Pues muchas personas recurren al tarot y a la astrología porque sienten que de algún modo pueden manejar mejor lo que les pasa, sobre todo cuando todo parece incierto. La sensación de control se vuelve importante, y estas prácticas funcionan como una especie de espejo para entender lo que sienten y lo que ocurre alrededor.

La psicología, en cambio, aparece como un camino más pausado y exigente, que requiere tiempo y esfuerzo. No siempre da soluciones inmediatas, y eso a veces hace que parezca poco flexible, aunque sus efectos duren más.

No hay una pelea clara entre esoterismo y psicología. Depende de lo que cada persona necesite, la verdad es que en algunos momentos buscan alivio rápido y en otros prefieren un proceso más profundo. Lo esotérico conecta con la urgencia emocional y con tradiciones que vienen de generaciones anteriores, mientras que la psicología propone un recorrido más ordenado, pensado para el futuro.

El reto no es decidir cuál es mejor, sino ver cómo se combinan todos estos factores y cómo se podrían abrir más caminos para que más gente tenga acceso a herramientas de bienestar emocional, en un país tan diverso y lleno de matices como México.

5.1 Implicaciones para la Salud Mental en México

La psicología carga con un reto que no se debe pasar desapercibido, tratar de ajustar sus modos de trabajo para que encajen en la vida cultural de la gente. No basta con aplicar técnicas de manual, hace falta mirar las creencias locales, respetarlas, y aun así seguir promoviendo prácticas con sustento empírico. Y aquí se cuela algo curioso, fíjate, la fuerza que tienen las prácticas esotéricas en las decisiones emocionales de muchas personas. Esa presencia, más que anecdótica, abre un espacio que podría convertirse en un nicho mercadológico para la psicología, sobre todo en poblaciones rurales. En esas zonas, las tradiciones pesan distinto, los símbolos tienen otra densidad, y bueno, el tarot o la lectura de cartas no se ven solo como ritos espirituales, sino como recursos prácticos para enfrentar urgencias emocionales inmediatas.

Si nos apoyamos en los datos duros, el panorama se vuelve más enredado. Las estadísticas no dejan dudas sobre lo complicado que es el tema de la salud mental en México. Y sin embargo, vaya ironía, no siempre se presentan en el marco real donde lo esotérico y lo profesional conviven, se entremezclan o incluso chocan. Eso sí, el estudio señala dimensiones que se cruzan: lo sociocultural, lo económico, lo estructural. Todo esto influye en cómo se perciben los servicios y en quién realmente puede acceder a ellos.

Aquí entra otra cuestión, la consulta psicológica en línea. Esta modalidad, en teoría, reduce costos y amplía cobertura. Podría ser un modelo más aterrizado en lo cultural y menos oneroso para la gente. Suena bien, aunque no resuelve todo. Los datos, otra vez, empujan hacia la necesidad de políticas públicas que quiten trabas económicas, subsidien, o de plano faciliten que las comunidades marginadas tengan psicoterapia al alcance. Claro, en ciudades hay más oferta, pero el costo percibido es otro muro que desalienta a los sectores con menos ingresos. Y, mientras tanto, no se puede ignorar que lo esotérico se percibe como

más barato, más rápido, más cercano. Esa preferencia no es caprichosa, responde a una maraña de factores, y sí, uno de los más visibles son las barreras económicas.

Las campañas educativas orientadas a la conciencia podrían, digamos, apoyarse en narrativas culturales que conecten la psicología con valores locales; de esta manera se reduciría un poco la brecha entre lo que se percibe como moderno y lo que se considera tradicional. Informar sobre los beneficios de la psicología, también ayudar a desmitificar su naturaleza y, claro está, a desmontar los prejuicios que se le asocian, el problema está en la urgencia de atender la necesidad de dichas campañas.

En México persisten estigmas que tachan la atención psicológica como algo solo para personas “locas” y que, además, la minimizan frente a opciones esotéricas o espirituales. La percepción social de la psicología es afectada al mismo tiempo que limita la disposición de la gente a buscar ayuda profesional sobre todo en los contextos rurales y entre individuos con menor nivel educativo, aunque no es exclusivo de ellos se marca bastante la diferencia en dichos grupos de gente.

Se puede llegar a pensar que muchas personas no ven las opciones de atención planteadas la presente investigación como mutuamente excluyentes, sino más bien como complementarias. Al no excluirse se integran en perspectivas políticas y servicios de salud mental podría incluso ser una estrategia eficaz para aumentar la aceptación de la psicología, aunque claro, no es algo automático ni sencillo. Por eso consideramos un hallazgo que resulta relevante en este estudio la coexistencia de prácticas psicológicas y esotéricas en un grupo de participantes.

Incorporar la dimensión simbólica y emocional podría, pues, enriquecer un poco las intervenciones y hacerlas más efectivas en contextos donde la espiritualidad y las tradiciones pesan mucho, ¿sabes? Aunque la psicología tradicionalmente se ha centrado en enfoques racionales y bastante estructurados, bueno, no siempre eso basta.

Mira, en lo que tiene que ver con política y gestión de servicios, crear estrategias que incluyan formación de profesionales locales, establecer clínicas comunitarias y promover líneas de atención podría ser un avance importante, sí, un avance necesario para sortear los problemas que enfrenta la salud mental pública, que son variados y, vaya, complicados.

Los servicios psicológicos no están al alcance en muchas áreas, sobre todo en lo rural, y esto termina empujando a la gente hacia prácticas esotéricas, claro, mientras que, al mismo tiempo, aumenta las desigualdades en salud mental. La necesidad de más presupuesto para infraestructura y capacitación es evidente, sobre todo en zonas rurales, y los resultados de este estudio lo muestran bastante, digamos que no es algo menor.

Los resultados obtenidos en la recolección de datos muestran un panorama complejo pero lleno de oportunidades para mejorar la salud mental en nuestro país y también demuestran que reconocer las prácticas esotéricas como parte del tejido cultural no implica descartar la psicología profesional, sino integrarla de manera más inclusiva, respetando las necesidades y realidades de las comunidades a las que busca servir.

5.2 Limitaciones del Estudio

Las limitaciones encontradas engloban aspectos metodológicos, de alcance geográfico y cultural, así como posibilidad de sesgo relacionado con los participantes y los instrumentos utilizados. Es importante reconocer las limitaciones que por la naturaleza del estudio vienen incluidas y que podrían haber afectado en los resultados y su interpretación a pesar de los esfuerzos realizados para asegurar la validez del presente estudio.

El enfoque nos permitió un análisis bastante profundo, siempre centrado en la región que estudiamos. Por ejemplo, si miramos zonas grandes como la Ciudad de México, donde hay más oferta de servicios psicológicos y más diversidad, pues las preferencias y las barreras podrían ser totalmente distintas. Este estudio se hizo en Zacatecas y municipios cercanos, entonces los resultados no se pueden aplicar tal cual a todo México. Otros lugares tienen culturas, economías y dinámicas sociales distintas.

La muestra fueron 336 personas. Bastante para algunos análisis estadísticos, sí, pero pues, igual, pueden faltar subgrupos clave. Comunidades indígenas, zonas muy urbanizadas... no se reflejaron del todo. El muestreo estratificado trató de cubrir diversidad, pero la verdad, no capturó toda la variabilidad cultural y económica dentro del estado.

Los instrumentos de recolección también tienen su lado con dificultades. Usamos Typeform y VideoAsk muy prácticos pues permiten flexibilidad, pero hay que reconocer que aquel detalle con lo digital pudo dejar afuera a quienes tienen poco acceso a tecnología o baja alfabetización digital. Esto, entonces, puede sesgar los resultados hacia gente más tecnológica y más educada. Sobre todo en zonas rurales, donde la brecha digital sigue siendo una cuestión bastante grande.

En las entrevistas hechas con VideoAsk se logró obtener información bastante personal y con mucho detalle. Aun así, el hecho de que fueran grabadas de manera asincrónica tuvo sus limitaciones. No había oportunidad de repreguntar en el momento ni de profundizar en ciertas respuestas, lo cual hizo que algunas ideas quedaran a medias o que se perdieran matices que en una charla cara a cara sí habrían salido.

También hay que tomar en cuenta que los datos fueron reportados por ellos mismos. Y eso siempre trae el problema de que la gente no responde exactamente lo que piensa, sino lo que cree que es más aceptado socialmente. En temas delicados como salud mental o espiritualidad, es muy común que los participantes digan lo que “se ve mejor” en lugar de lo que realmente hacen o sienten. Ese sesgo puede haber cambiado los resultados, exagerando o escondiendo algunas tendencias.

Otro punto es que el estudio se hizo en un solo momento. Al no ser longitudinal, no se puede saber cómo van cambiando las preferencias o las prácticas a lo largo del tiempo. Si se hubiera seguido a las mismas personas durante más meses o años, se habría obtenido una visión más completa de cómo influyen sus experiencias en la elección de recursos emocionales.

Además, aunque se intentó mantener un enfoque objetivo, siempre existe el riesgo de que los propios supuestos del equipo investigador se cuelen en la forma de interpretar los datos. El análisis cualitativo, por su propia naturaleza, tiene un componente subjetivo: qué categorías se usan, cómo se organizan las narrativas, qué se destaca y qué no. Todo eso puede influir en las conclusiones finales.

De cualquier manera, el hecho de reconocer estas limitaciones no le quita valor a los resultados. Más bien ayuda a entender en qué contexto deben leerse y, al mismo tiempo, deja espacio para que en futuros trabajos se mejoren estos

aspectos: ampliar la muestra, incluir otros grupos sociales y probar con métodos distintos para lograr una visión más amplia.

5.3 Validación de la Hipótesis

Aunque hay consideraciones que conviene tomar en cuenta la hipótesis planteada sí se confirma en términos generales.

Sobre todo en lo rural las prácticas esotéricas, como la lectura del tarot, forman parte del día a día en muchas comunidades mexicanas, brindan consuelo emocional y se enlazan con tradiciones e historias familiares que fortalecen la identidad de la gente, resultan cercanas y representativas con las creencias de la gente.

A menudo la psicología se percibe como algo ajeno o poco ligado a los valores comunitarios y aun con eso podemos decir que tiene buena recepción dentro de las ciudades, esto muestran los datos culturales de manera clara.

Mucha gente prefiere lo esotérico no sólo porque cuesta menos, sino porque creen que ofrece una sensación de alivio más inmediata. La elección no siempre depende de lo que se pueda pagar, sino de lo que se siente útil y rápido en momentos de necesidad. El costo es un obstáculo fuerte para la atención psicológica, pero no es lo único que pesa, por ello podemos afirmar que en lo económico, la hipótesis se cumple a medias.

El factor de la accesibilidad queda más que confirmado porque en poblaciones pequeñas, donde a veces ni siquiera hay un consultorio psicológico, sí se encuentran fácilmente tarotistas, curanderos u otros servicios de este tipo. Siguen existiendo trabas como el tiempo de espera, la dificultad para hacer cita o los horarios poco flexibles hablando de ciudades, donde sí hay más psicólogos disponibles. Eso le da a las prácticas esotéricas la ventaja de ser más inmediatas.

5.3.1 Postura final

Aunque se mantiene en un segundo plano el aspecto económico también influye en la elección entre prácticas esotéricas y tratamientos psicológicos mientras la percepción de efectividad se queda más como un complemento. Si se busca promover un mayor uso de la psicología profesional, no bastará con reducir costos, una alternativa efectiva será incorporar elementos culturales que conecten con las creencias y las necesidades emocionales de la gente. Podemos asegurar que la hipótesis es válida, pero deja claro que los factores culturales y la accesibilidad son los que más determinan la elección.

5.4 Evaluación de los Objetivos Específicos

En los datos cualitativos estas prácticas están muy entrelazadas con tradiciones y creencias locales pues la gente interpreta muchas de sus experiencias y estas interpretaciones se convierten en un elemento cultural central que guía la elección de recursos emocionales. Al realizar el objetivo de analizar cómo los factores culturales influyen en la preferencia por las prácticas esotéricas frente a la psicología encontramos esto. El tarot y otras prácticas brindan consuelo y fortalecen la identidad cultural que se perciben como cercanas a la manera de entender el mundo de cada comunidad. La psicología profesional suele verse como algo ajeno y distante de esos valores comunitarios aunque es apreciada en ciertos contextos urbanos.

Lo que pesa a veces es la rapidez con que las herramientas entregan resultados o el valor simbólico que ofrecen, incluso para quienes tienen la posibilidad de pagar más. La decisión no se reduce al dinero, sino que combina la idea de utilidad inmediata y confort emocional. El costo de la psicología profesional aparece como una barrera importante, pero no es el único motivo por el que algunas personas optan por prácticas esotéricas. El factor económico también se hizo evidente, aunque con matices.

La falta de servicios psicológicos y la disponibilidad flexible de lo esotérico inciden directamente en la elección de los participantes de zonas rurales. En lo urbano las barreras de tiempo, desplazamiento y requisitos formales también fortalecen la ventaja relativa de las prácticas esotéricas como solución rápida aunque sí hay psicólogos disponibles. La accesibilidad geográfica se confirma como otro factor decisivo pues la geografía y la logística del servicio modifican la conducta de manera bastante clara.

Las prácticas esotéricas ofrecen respuestas inmediatas y cargadas de simbolismo por lo que se valoran popularmente, para problemas estructurales o crónicos, donde los resultados se ven a largo plazo la psicología profesional es preferida. En la efectividad percibida se observa que su influencia es secundaria y depende de las necesidades emocionales particulares de cada persona. Podemos decir que los factores culturales, económicos y de accesibilidad determinantes de la elección final de recursos emocionales nunca logra superar esa percepción de eficacia.

5.4.1 Postura final sobre los objetivos

La necesidad de abordar la elección de recursos emocionales desde un enfoque multidimensional y culturalmente contextualizado se fortalece reconociendo que la psicología profesional y las prácticas esotéricas conviven en la vida de las personas. Cualquier estrategia de intervención que busque la eficacia debe contemplar esa realidad. Cultura, economía y accesibilidad interactúan de manera compleja y configuran la preferencia de los participantes. Los hallazgos muestran que los objetivos se cumplieron, aunque la explicación de las decisiones no es en una dirección.

5.5 Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Existen muchas áreas de oportunidad para ampliar y profundizar en el conocimiento generado en este estudio que se enfocó en un contexto geográfico limitado y utilizó un diseño metodológico mixto con ciertas restricciones. En esta sección encontramos las recomendaciones específicas para futuras investigaciones. Los resultados obtenidos en este estudio abren la puerta a un sin fin de posibilidades para futuras investigaciones, no sólo en el ámbito de la salud mental, sino también en el estudio de las prácticas esotéricas como fenómenos culturales, sociales y psicológicos.

Es necesario realizar investigaciones similares en otras regiones de México, sobre todo en zonas urbanas muy pobladas, con gente distinta entre sí, es decir, heterogénea, como la Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara, también replicar el estudio en comunidades indígenas donde las prácticas esotéricas pueden tener significados únicos pues este trabajo se enfocó en la ciudad de Zacatecas y municipios colindantes, un área con características socioculturales muy específicas. Así se podrían diferenciar diferentes regiones y permitir identificar patrones generales y detalles específicas de los locales en las preferencias por recursos emocionales.

La pandemia de COVID-19 nos dejó claro que las crisis mueven mucho las formas en que buscamos ayuda, ya sea en lo psicológico o en lo esotérico. Lo ideal para entender mejor este tema sería seguir a los participantes a lo largo del tiempo y notar cómo cambian sus decisiones según lo que viven, no sólo quedarnos con lo que prefieren en un momento preciso. Si solo tomamos una foto rápida, como pasó en este estudio, nos perdemos toda esa evolución.

Aquí se juntaron todas las prácticas esotéricas juntas en un mismo costal, pero en realidad son muy distintas. No es lo mismo alguien que consulta su carta

astral que alguien que hace rituales o usa la numerología. porque cada práctica tiene su manera de dar sentido y consuelo, y por eso sería interesante estudiarlas una por una, para ver cuáles se parecen más a la psicología y cuáles se alejan totalmente.

Si se explora con más detalle cómo se mezclan o se separan lo esotérico y lo profesional, podremos entender mejor qué busca la gente cuando necesita sentirse bien. Este trabajo abre la puerta a nuevos horizontes, pero falta mucho camino por recorrer.

Dado que los costos percibidos y la falta de disponibilidad de servicios psicológicos fueron identificados como barreras significativas, sería relevante realizar investigaciones más detalladas sobre los factores que limitan el acceso a la psicología profesional. Esto incluye no sólo el análisis de las barreras económicas, sino también la evaluación de cómo los estigmas sociales, las normas culturales y las limitaciones geográficas afectan la disposición de las personas a buscar ayuda psicológica.

Futuras investigaciones podrían beneficiarse de la colaboración entre disciplinas como la psicología, la antropología, la sociología y los estudios culturales para abordar el fenómeno de manera más integral. Por ejemplo, la antropología podría aportar una perspectiva etnográfica sobre las prácticas esotéricas en comunidades específicas, mientras que la psicología podría explorar cómo estas prácticas impactan el bienestar emocional desde un enfoque clínico.

Este estudio se centró en México, pero uno no puede dejar de pensar qué pasaría en otros lugares. India, Brasil... países donde la espiritualidad está en casi todo lo que hace la gente. Seguramente veríamos cosas distintas, otras parecidas, y eso nos ayudaría a entender mejor cómo conviven las prácticas

esotéricas y la psicología profesional. No es lo mismo que algo se viva aquí que allá, y sin embargo hay patrones que podrían repetirse.

Las plataformas digitales han cambiado mucho el panorama. Hoy alguien puede consultar el tarot desde su celular y al mismo tiempo tener sesiones de psicología por videollamada. El acceso se amplía, pero también se transforman las preferencias, porque ya no es solo ir o no ir a un consultorio. Eso abre una línea de investigación enorme: ¿cómo influye lo digital en lo que la gente elige para sentirse mejor?

No se midió aquí la eficacia de estas prácticas, y eso es algo que debería venir después. Saber qué funciona de verdad, no solo qué gusta o qué se prefiere, daría un panorama mucho más sólido. Porque al final del día, que algo sea popular no significa que sea lo más útil para el bienestar emocional de la gente.

También está el tema de las creencias. A veces ayudan, a veces complican. Lo espiritual y lo cultural moldean decisiones, marcan caminos o bloquean otros. No se puede ignorar esa influencia si queremos que la psicología profesional llegue a todos, de forma real y no solo en teoría.

Todo esto nos recuerda que la psicología y lo esotérico no son mundos separados. Son partes de un mismo tejido cultural, y para entenderlo hay que mirar desde muchas perspectivas, abrir los horizontes y no quedarse solo en un punto de vista. México da un buen inicio, pero el tema merece explorarse más allá, sin fronteras ni prejuicios.

5.6 Recomendaciones para Políticas Públicas

Desarrollar y utilizar políticas públicas que se encarguen de las barreras estructurales, culturales y económicas que afectan el acceso a servicios de salud mental en México es una necesidad que se ve reflejada en los resultados de este estudio. Estas recomendaciones tienen sus bases en lo que se halló de los resultados obtenidos y están dirigidas a la equidad, accesibilidad y eficacia de los servicios psicológicos, tomando en cuenta el contexto sociocultural del país y la coexistencia de prácticas esotéricas como recursos emocionales.

5.6.1 Fomento de la Telepsicología y la Digitalización

El uso de plataformas digitales para ofrecer servicios psicológicos podría reducir significativamente las barreras geográficas y económicas. Se recomienda:

Establecer programas gubernamentales que subsidien el acceso a plataformas de telepsicología, especialmente en comunidades rurales donde la oferta de servicios presenciales es limitada.

Desarrollar aplicaciones móviles y portales en línea que ofrezcan atención psicológica inmediata y educación emocional, con interfaces accesibles y adaptadas culturalmente.

Capacitar a profesionales de la salud mental en el uso de herramientas digitales y en la ética de la atención en línea, asegurando calidad y confidencialidad en los servicios ofrecidos (American Psychological Association [APA], 2020).

5.6.2 Integración de Enfoques Culturales en la Salud Mental

El respeto y la integración de tradiciones culturales y prácticas esotéricas en los programas de salud mental podrían aumentar la aceptación y efectividad de los servicios psicológicos en comunidades tradicionales. Se recomienda:

Incorporar elementos simbólicos y narrativos en las intervenciones psicológicas, respetando las creencias culturales de las comunidades, sin comprometer el rigor científico.

Capacitar a los profesionales de la salud mental en competencia cultural, para que comprendan y validen las tradiciones locales al diseñar estrategias de intervención.

Promover colaboraciones entre psicólogos y líderes comunitarios, incluyendo practicantes esotéricos, para crear un enfoque integrador y respetuoso que facilite la transición hacia servicios psicológicos formales.

5.6.3 Campañas Educativas para Desmitificar la Psicología

Los estigmas sociales asociados con la psicología profesional limitan su aceptación en ciertos sectores. Es necesario implementar campañas educativas que:

Promuevan la psicología como un recurso accesible, no sólo para problemas graves, sino como una herramienta de desarrollo personal y bienestar emocional.

Desmitifiquen las prácticas psicológicas y destaque sus beneficios en comparación con otras opciones emocionales, sin despreciar las tradiciones culturales.

Utilicen medios masivos, redes sociales y figuras públicas locales para generar confianza y normalizar el uso de servicios psicológicos (OMS, 2013).

5.6.4 Ampliación de Infraestructura y Recursos en Zonas Rurales

La falta de acceso a servicios psicológicos en zonas rurales fue identificada como una barrera crítica. Para resolver esta desigualdad, se recomienda:

Construir centros de salud mental comunitarios en regiones marginadas, con profesionales capacitados y sensibilizados a las particularidades culturales de cada comunidad.

Crear programas de formación para psicólogos locales, incentivando a estudiantes y profesionales a trabajar en sus comunidades de origen.

Implementar brigadas móviles de salud mental, que lleven atención psicológica directamente a comunidades remotas y marginadas.

5.7 Conclusiones Generales

Podemos decir que las preferencias de los mexicanos entre prácticas esotéricas, como el tarot, y la psicología profesional no son algo simple. En realidad, están influenciadas por una mezcla compleja de factores culturales, económicos, sociales y personales. No es solo cuestión de escoger entre lo tradicional y lo moderno. Este estudio deja ver que hay mucho más detrás, entre las necesidades emocionales de la gente, las barreras estructurales que dificultan el acceso a los servicios, y las dinámicas culturales que dan forma a cómo se perciben los recursos de salud mental en México. Todo eso se combina y explica por qué las elecciones no son tan fáciles de predecir.

Las prácticas esotéricas como el tarot tienen mucha importancia, sobre todo en zonas rurales y entre personas con menor nivel educativo. Resulta que no son solo costumbres viejas; también funcionan como una especie de respuesta simbólica a las necesidades emocionales inmediatas. Cuando hay incertidumbre, los participantes que las eligen dicen encontrar en ellas consuelo y también algo de control y significado para lo que sienten. Bueno, esto nos hace ver que las narrativas simbólicas no son solo historias, son herramientas culturales que ayudan a enfrentar la complejidad y las dudas de la vida diaria. Eso es algo que no se puede pasar por alto.

Los jóvenes urbanos con más educación, tienden a valorar mucho la terapia psicológica. Dicen que les gusta porque se basa en evidencia y promete soluciones a largo plazo. Suena bien, pero no es tan sencillo. Los costos, la falta de acceso en zonas rurales y los estigmas que todavía existen alrededor de la psicología hacen que muchas personas simplemente no puedan, o no quieran, recurrir a ella. Esto limita su alcance y deja claro que hacen falta estrategias que la hagan más cercana y accesible, sobre todo para comunidades marginadas. La psicología profesional se ve como un recurso formal y bastante estructurado.

No siempre se entienden las herramientas como algo contradictorio; más bien se usan según lo que necesitan emocionalmente en cada momento. Hay apertura hacia modelos que puedan integrar, donde lo simbólico y lo estructurado pueden convivir, ambos pueden ayudar al bienestar emocional. No siempre hay que elegir uno u otro; muchas veces ambos funcionan y se complementan. Esto es algo que llamó la atención de la presente investigación, que algunos participantes mezclan ambos mundos, las prácticas esotéricas y la psicología profesional.

En lugares donde los servicios psicológicos son caros o difíciles de conseguir el esoterismo es la opción más económica. No es solo por dinero, pero sí influye en gran medida. Incluso en áreas urbanas donde hay psicólogos disponibles los costos altos limitan la adopción de la psicología profesional y otros obstáculos también permanecen.

Cualquier política o programa de salud mental que busque integrar psicología y prácticas tradicionales tiene que pensar en las dimensiones culturales pues las prácticas esotéricas no son solo una elección personal, forman parte de un tejido social y cultural que le da validez a su uso. El estudio muestra que las tradiciones culturales y las dinámicas comunitarias importan cuando la gente decide.

Entender las dinámicas en preferencias es crucial si se piensa diseñar estrategias que hagan más fácil el acceso al bienestar emocional, respetando las tradiciones y, al mismo tiempo, fortaleciendo la oferta de servicios basados en evidencia. Las preferencias por prácticas esotéricas y psicología reflejan la diversidad de necesidades y contextos en México.

Referencias

- American Psychological Association. (2020). Ethics and Practice Guidelines for Telepsychology. Washington, DC: APA.
- Bunge, M. (1982). La ciencia, su método y su filosofía. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Combs, A., & Holland, M. (2001). Synchronicity: Through the eyes of science, myth, and the trickster. New York: Marlowe & Company.
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2022). Presupuesto asignado a salud mental en México. Ciudad de México: CONEVAL.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). Designing and conducting mixed methods research. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1980). Mille plateaux: Capitalisme et schizophrénie 2. Paris: Éditions de Minuit.
- Díaz-Loving, R., & Andrade, P. (2017). La personalidad y la búsqueda de significado: Factores en la adopción de creencias esotéricas. Revista Mexicana de Psicología, 34(2), 145-158.
- Gómez, C., & Torres, M. (2021). Creencias esotéricas como mecanismos adaptativos en contextos evolutivos. Psicología y Evolución, 29(3), 67-80.

González, J., & Méndez, F. (2019). Sesgos cognitivos y su relación con las prácticas esotéricas. *Revista de Psicología Cognitiva*, 18(4), 122-135.

Gutiérrez Zúñiga, C., & de la Torre, R. (2020). Cambio religioso en Guadalajara: Perfiles y comportamiento en tres décadas (1996-2016). *El Colegio de Jalisco*; Universidad de Guadalajara.

He, Y., & Tsvetkova, M. (2025). High socioeconomic status is associated with diverse consumption across brands and price levels (arXiv:2506.13840v1). arXiv. <https://arxiv.org/abs/2506.13840v1>

Henao, O. y Córdoba, J. F. (2007). Comportamiento del consumidor, una mirada sociológica. *Entramado*, 3(2), 18-29. <https://bit.ly/3O66db0>

Hensher, D., Rose, J., & Green, W. (2015). *Applied Choice Analysis*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316136232>

Hernández, L., & Rivas, G. (2015). Pensamiento mágico y desarrollo cognitivo en adultos. *Psicología Contemporánea*, 21(1), 33-47.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Encuesta Nacional sobre Salud y Bienestar Psicológico. México: INEGI.

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM). (2022). Salud mental en México: Retos y realidades. Ciudad de México: INPRFM.

Jardines, D. K., & Ávila, R. (2018). Relación de las creencias mágicas con el descuento de recompensas monetarias. *Acta de Investigación Psicológica*, 8(2), 20-30.

Jung, C. G. (1952). *Synchronicity: An acausal connecting principle*. Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1968). *El hombre y sus símbolos*. Nueva York: Doubleday.

Lizana, B. A. (2016). Modelización de preferencias en consumidores de vino [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica de Chile].

López, E., & Martínez, S. (2018). Control percibido y la búsqueda de estabilidad emocional en prácticas esotéricas. *Psicología Aplicada*, 12(3), 89-102.

Main, R. (2004). *The rupture of time: Synchronicity and Jung's critique of modern western culture*. Hove: Brunner-Routledge.

Main, R. (2007). *Synchronicity and spirit: Jung's holistic approach to understanding coincidence*. *Journal of Analytical Psychology*, 52(4), 453-471.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. Ginebra: OMS.

Pérez, A. (2021). Costos y accesibilidad de los servicios psicológicos en México. *Revista Mexicana de Psicología Clínica*, 12(4), 198-210.

Raffo López, L. (2005). ¿Qué es la teoría de la preferencia revelada? *PORIKAN*, 181-203. <https://bit.ly/3E8EIZK>

Ramírez, J., Torres, R., & Castillo, P. (2020). Ansiedad, incertidumbre y creencias en el tarot. *Acta de Investigación Psicológica*, 16(2), 45-58.

Red de Investigadores del Fenómeno Religioso en México (RIFREM). (2016). *Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas en México*. Ciudad de México: RIFREM.

Samuelson, P. A. (1948). Consumption Theory in Terms of Revealed Preference. *Economica*, 15(60), 243-253. <https://bit.ly/3xozHek>

Smith, H. (2009). *Why religion matters: The fate of the human spirit in an age of disbelief*. New York: HarperOne.

Taleb, N. N. (2007). *El cisne negro: El impacto de lo altamente improbable*. Nueva York: Random House.

Taleb, N. N. (2012). *Antifrágil: Las cosas que se benefician del desorden*. Nueva York: Random House.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2009). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Varian, H. (1992). *Análisis Microeconómico*. (3ra ed.). Antoni Bosch.

Zepeda del Valle, J., & Pesci Gaitán, A. (2018). *La matriz de operacionalización del problema científico: Una herramienta para asegurar la coherencia epistemológica*. Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales.

Apéndice: Cuestionarios y Guías Simplificadas

Apéndice A: Cuestionario para Encuestas Cuantitativas (Formato Simplificado)

Instrucciones:

Responda el siguiente cuestionario de la manera más honesta posible. Sus respuestas son confidenciales y se utilizarán únicamente para fines académicos.

Datos generales:

1. Edad:
2. Género: Mujer Hombre Prefiero no decirlo
3. ¿Qué nivel de estudios terminó?
 Primaria Secundaria Preparatoria Universidad u otro
4. Lugar donde vive:
 Capital de Zacatecas Municipio cercano (especifique): _____
5. ¿Cree que la distancia a los servicios psicológicos es un obstáculo para acudir a ellos?
 Sí No
6. ¿Considera que su ingreso económico influye en la decisión de buscar ayuda psicológica o preferir otras opciones como el tarot?
 Sí No
7. ¿Cree que en su comunidad es más aceptado buscar ayuda en prácticas esotéricas (como el tarot) que acudir al psicólogo?
 Sí No
8. ¿Qué tan fácil es para usted encontrar a alguien que lea el tarot o dé consultas esotéricas?
 Muy fácil Fácil Complicado Muy difícil
9. ¿Alguna vez ha tomado una decisión importante después de interpretar una coincidencia o señal del tarot o de algún otro tipo?
 Sí No
10. ¿Qué recurso preferiría utilizar para resolver un problema emocional importante?
 Sí No
11. ¿Considera que el costo de la consulta psicológica es un obstáculo para usted?
 Sí No
12. ¿Cree que acudir a prácticas esotéricas le ha ayudado a calmar su ansiedad o sentirse en control?

Sí No

13. ¿Ha utilizado el tarot específicamente como herramienta para tomar decisiones personales?

Sí No

14. ¿Qué tan fácil considera que es acceder a un psicólogo en su comunidad?

Muy fácil Algo fácil Algo difícil Muy difícil

15. ¿Considera que las personas en su comunidad piensan mal de quien acude a un psicólogo?

Sí No

16. ¿Qué dificultades encuentra para acudir al psicólogo?

No necesito acudir con uno No sé dónde hay Cobran muy caro Sí he ido

17. Los psicólogos usan la ciencia para tratar con los problemas ¿Cree que esto sea de utilidad?

Sí No

Apéndice B: Guía de Entrevista Cualitativa (Preguntas Simplificadas)

Instrucciones:

Responda de manera honesta a las siguientes preguntas. Su información sigue siendo confidencial por lo que se usarán únicamente con fines académicos.

- Cuénteme un poco de usted. ¿Cómo ha estado emocionalmente últimamente?
- ¿Alguna vez ha hablado con un psicólogo? ¿Cómo fue? Y si no lo ha hecho, ¿qué le ha detenido?
- ¿Cree que los psicólogos pueden ayudar de una manera diferente al tarot?
- Cuando ha recurrido a prácticas esotéricas, ¿cómo se ha sentido después? ¿Ha sentido que le ayudaron a estar más tranquilo o a tener más control?
- En su comunidad, ¿cómo cree que la gente ve a quienes acuden al tarot o a quienes van con un psicólogo?
- ¿Qué diferencia cree que hay entre la ayuda que brinda un psicólogo y la que brinda una persona dedicada a prácticas esotéricas?