

La paz interior y ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual)

Pérez Flores, Antonio Arturo

2023

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/6058>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto

Presidencial del 3 abril 1981



La Paz Interior y Ser Consciente de las Cuatro Dimensiones de la Naturaleza Humana (bio-psico-social-espiritual)

Director del Trabajo:

Dr. Raúl José Alcázar Olán

ELABORACIÓN DE TESIS DE GRADO

que para obtener el título de

MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

presenta

Antonio Arturo Pérez Flores

INDICE

	Pág.
Resumen	1
Introducción	2
Antecedentes.....	2
Justificación.....	9
Marco Teórico	13
Paz Interior.....	13
Definición de Paz.....	13
Definición de Paz Interior.....	13
La paz vista desde las principales religiones.....	16
Conclusión.....	21
Conciencia.....	22
¿Qué es la Conciencia?.....	22
Conclusión.....	24
Cuatro Dimensiones de la Naturaleza Humana.....	25
Enfoque Existencial Humanista.....	25
Enfoque Integral Humanismo Contemporáneo.....	36
Psicología Transpersonal.....	38
Conclusión.....	41
Desarrollo Humano	45
Conclusión.....	53
Estudio Uno. Relación entre Paz Interior y estar consciente de las cuatro dimensiones de la Naturaleza Humana	55
Pregunta de Investigación.....	55
Hipótesis.....	55
Objetivos de Investigación.....	55
Método.....	56
Diseño de Investigación	56

Participantes.....	57
Instrumentos.....	57
Procedimiento.....	89
Consideraciones Éticas.....	91
Resultados.....	91
Discusión.....	93
Conclusión Personal.....	98
Estudio Dos. Entrevista ¿Cómo un Persona explica su forma de ser?	99
Pregunta de Investigación	99
Supuestos.....	99
Objetivo de la Investigación	99
Metodología Identificación de Necesidades.....	99
Procedimiento.....	100
Análisis de Contenido.....	101
Reporte de Resultados del Diagnóstico.....	102
Discusión.....	104
Estudio Tres. Espacio de Reflexión	108
Justificación.....	108
Objetivo.....	110
Objetivos Específicos.....	110
Método.....	111
Diseño.....	111
Participantes.....	112
Instrumentos.....	112
Procedimiento.....	115
Resultados.....	120
Discusión.....	123
Referencias.....	127
Apéndices.....	130
Apéndice A. Preguntas para entrevista.....	130
Apéndice B. Consentimiento informado.....	132

Apéndice C. Transcripción de Entrevista.....	134
Apéndice D. Categorías temáticas.....	139
Apéndice E. Respuestas de validez de contenido a cuestionario de conciencia.....	159
Apéndice F. Respuestas de validez de contenido a cuestionario de felicidad.....	166
Apéndice G. Imagen de árbol de problemas.....	171
Apéndice H. Glosario.....	172
Apéndice I. Mapa mental de entrevista.....	178
Apéndice J. Tablas espacio de reflexión.....	179
Apéndice K. Tabla entrevista sobre conciencia y la experiencia del entrevistador...	185
Apéndice L. Estrategia de Intervención.....	197
Apéndice M. Diapositivas presentación del Taller.....	206

Resumen

En el presente trabajo se describe a la paz interior como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado. Obviamente, esto implica no perder la paciencia, pero es más que eso. La paz interior es una manera de estar en el mundo que nos ayuda a lidiar psicológicamente con los factores estresantes del día a día y, por lo tanto, fomenta una buena salud. En éste trabajo se realizaron tres estudios. El primer estudio evaluó la relación entre la paz interior y ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual), para que dicho conocimiento ayude a atenuar o lidiar con el sufrimiento. Participaron 102 personas mayores de 18 años. Como resultado se encontró que mayores niveles de conciencia y felicidad se asociaron con menor presencia de síntomas en la escala de Derogatis (dolor cabeza, nerviosismo, pensamientos desagradables). Estas correlaciones fueron altas (entre .34 y .72). En el segundo estudio se evaluó, a través de una entrevista, cómo explica la persona su forma de ser, satisfacción, logros con la vida y su felicidad. Participó una persona de sexo femenino mayor de edad. Como resultado se encontró que la persona tiene en su vida elementos que le hacen contar con estados de felicidad, paz, calma, sosiego. Además se percibió que como en cualquier ser humano existe caos, emociones y una dosis de sufrimiento. En éste caso la persona entrevistada nos comentó que no le gusta de su persona el enojo, el miedo y la ansiedad. El enojo le causa colitis, así como los miedos le causan estrés que a su vez le causa colitis. El tercer estudio evaluó un ejercicio para aumentar la conciencia, en términos de los efectos que produce en el individuo en tres aspectos: 1) en los adjetivos relacionados con conciencia (ej. amor, culpa, paz, vergüenza, etc.) del autor David Hawkins (Hawkins 2009) y 2) en las sensaciones corporales, en las emociones y en los pensamientos y 3) en percibir si surge alguna invitación interna o claridad como resultado del ejercicio. Participaron 15 personas mayores de 18 años. Después de realizar un ejercicio de meditación guiada por 15 minutos, los participantes aumentaron su conciencia en aspectos positivos (paz, amor, voluntad, ánimo, felicidad, valentía). En su cuerpo se sintieron relajados, calmados, descansados y en conexión consigo mismos, así como más sentimientos de tranquilidad, calma. Disminuyó el miedo, el sufrimiento, la arrogancia y la culpa.

Introducción

Antecedentes

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

Pablo Neruda

Es bien conocido que el Ser Humano es un buscador de paz interior.

Debido a que la paz interior está altamente asociada con la felicidad, a continuación se hace un breve contexto histórico entre la relación del sujeto (hombre) y la felicidad.

Lucio Séneca escribió que:

Todos los hombres... quieren vivir felices. Pero buscando lo que hace feliz la vida, van a tientas, y no es fácil conseguirla. Pues se aleja de ella quien afanosamente la busca por el camino errado. Y si se va en sentido contrario, la misma velocidad aumenta la distancia. Hay que determinar, pues, primero lo que apetece; luego se ha de considerar por donde podemos avanzar a ello rápidamente. Entonces veremos por el camino, siempre que sea el bueno, cuanto se adelanta cada día y cuánto nos acercamos a aquello que nos impulsa un deseo natural (Séneca, 1999).

Esta reflexión nos muestra la realidad del deseo más profundo del ser humano: alcanzar la felicidad, la paz y el bienestar. Incluso aquellos que niegan que llegar a ella es posible buscan incansablemente librarse del sufrimiento, manifestando entonces éste anhelo. También a lo largo de la historia muchos pensadores y credos religiosos han indagado sobre la felicidad.

En Occidente, el pensamiento griego ha sido fundamental. Dentro de la filosofía Occidental encontramos a Tales de Mileto (624-546 a.C.) quien relacionó la felicidad (eudamonia “florecer”) con un cuerpo sano, fortuna y alma bien educada. Sócrates (469-399 a.C.) opinó que la felicidad consiste en la sabiduría. Platón (427-347 a.C.) la identificó con la posesión de la justicia y la temperancia. Aristóteles (384-322 a.C.), concibiéndola como el fin de las acciones humanas y afirmó: “La vida feliz parece ser la vida conforme a la virtud; pero esta es una vida de serio esfuerzo y no de diversión”. Por su parte, Epicuro (341-270a.C.), considerando el placer y el dolor los dos motores de todas las acciones, señaló que

“la felicidad consiste en razonar con serenidad (ataraxia, serenidad, ecuanimidad) para elegir o rechazar placeres o dolores, comprendiendo que el placer del alma es superior al del cuerpo”.

El pensamiento griego, que conquistó la cultura occidental, adquiere una nueva realidad al encontrarse con el mensaje bíblico, donde con el cristianismo nos ofrece una nueva propuesta a la felicidad: “Os anuncio una gran alegría: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor”. (Lc. 2,10.). Les he dicho todo esto para que unidos a mí encuentren la paz, pero ánimo, yo he vencido al mundo (Jn 16,33). Mi paz les dejo mi paz les doy, yo no se las doy a ustedes como las da el mundo, no se angustien ni se acobarden (Juan 14,17).

El cristianismo enseñaba así que la felicidad y la paz resultan del encuentro con Dios (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo). Desde esta perspectiva, Dios, hecho uno de nosotros salva a la humanidad.

Más adelante, con Renato Descartes (1596-1650), se da una ruptura en forma de conocer y comprender la realidad, con su afirmación “Pienso luego existo”. Entonces el hombre se adueña de la historia y pone en la centralidad al hombre en tanto sujeto, pensamiento y subjetividad. La subjetividad da fundamento a todo lo que existe, se antepone la duda y nace el Racionalismo. Con esto, la revelación cristiana fue rechazada como fuente de pensamiento filosófico, y se intentó demostrar un Ser supremo según las categorías racionales, con el que debería establecerse una relación individual, sin intervención de ninguna institución religiosa

El Racionalismo alcanza su máximo apogeo con la Ilustración que propuso que la felicidad es el disfrute de la propiedad privada, la libertad y la igualdad. “La vida feliz es, en su grado máximo, el más grande placer de que seamos capaces”, frase de John Locke (1632-1702).

Emmanuel Kant (1724-1804) nos da un pensamiento revolucionario. La razón es la luz, el iluminismo y organiza toda la realidad. La Diosa razón se impone y “asegurar la felicidad propia es un deber”. “Ha de procurar cada cual su propia felicidad, no por inclinación, sino por deber, y sólo entonces tiene su conducta un verdadero valor moral”.

También Friederick Nietzsche (1844-1900) con su Filosofía del Martillo, rechazó a la moral tradicional por su doble moral, escribió “La vida humana está toda ella sumergida profundamente en la falsedad, el individuo no la puede sacar de este pozo sin... encontrar absurdos... las pasiones que impulsan hacia el futuro y hacia la felicidad en el futuro” por eso Propuso el concepto de superhombre, que es aquel que afirma su humanidad hasta la última consecuencia.

Aquel que ha alcanzado la verdadera libertad, que ha sido capaz de ir más allá de los prejuicios morales y de las represiones usuales, cuestionando todos los valores establecidos previamente por él o por otros y estableciendo un personal y autónomo modo de funcionamiento.

El camino de convertirse en superhombre no estriba en la conquista o denominación de los demás sino en un autodomínio. El hombre verdaderamente poderoso nunca ocasiona dolor o sufrimiento sino que, como el profeta Zaratrusta está rebosante de un poder y una sabiduría que ofrece libremente a los demás.

Así el superhombre es un ratificador de la vida, alguien que ama su destino, alguien que dice sí a la vida.

Así el super-hombre Nietzscheano ama su destino, acepta su sufrimiento y lo convierte en arte y en belleza. (Martínez, 2008)

Desde la psicología, Sigmund Freud (1856-1939), señalaba que el sufrimiento es lo que nos lleva inevitablemente a buscar la felicidad,

“el ser humano cae en la neurosis por que no logra soportar el grado de frustración que le impone la sociedad en aras de sus ideales de cultura, deduciéndose de ello que sería posible reconquistar las perspectivas de ser feliz, eliminando o atenuando en grado sumo estas exigencias culturales...(y) el sentimiento de culpabilidad”

Bertrand Russel (1872-1970) opta que para ser razonablemente feliz hay que pensar de modo adecuado, no dejar completamente de pensar, hay que actuar de manera correcta, inventiva y si es posible desinteresadamente y concluye en su libro la conquista de la felicidad:

Toda infelicidad se basa en algún tipo de desintegración o falta de integración; hay desintegración en el yo cuando falta la coordinación entre la mente consciente y el subconsciente; hay falta de integración entre el yo y la sociedad cuando los dos no están unidos por la fuerza de intereses y afectos objetivos. El hombre feliz es el que no sufre ninguno de estos dos fallos de unidad, aquél cuya personalidad no está escindida contra sí misma ni enfrentada al mundo (Russel, 2000, pág. 191).

Ya dentro de la Psicología Humanista (1961) que se define como la tercera fuerza y trata de las capacidades y potencialidades del ser humano como son el amor, la opción, la creatividad, el devenir y la intencionalidad, el filósofo Jean Paul Sartre (1905-1980) comenta que la “Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace” y que “El hombre es lo que hace con lo que hicieron de él”. Sus principales propuestas Yo soy responsable para mí mismo y para todos, Yo creo cierta imagen del hombre que yo elijo. Eligiéndome elijo al hombre, mirando al Hombre como proyecto (Futuro) con Conciencia, es decir cómo me relaciono con el mundo y la responsabilidad que tenemos para con nosotros y el otro (Martínez, 2008).

Por último, Carl Rogers habla del proceso de convertirse en persona, que culmina en un funcionar integralmente. La autorrealización nos lleva a sacar el máximo provecho a nuestras posibilidades, sabiendo estar abiertos a la experiencia. Este llegar a ser nos conduce a la aceptación de los demás y a ganar confianza en nosotros mismos. La persona que funciona integralmente es feliz, sufre pocas tensiones emocionales en su interior, piensa de manera flexible y tiene capacidad para aceptar las críticas.

El recorrido lineal a través del tiempo del hombre buscador de paz y felicidad nos ayuda a entender como el hombre busca la autorrealización, la aceptación de los demás y el funcionar integralmente en su naturaleza humana.

Por otra parte, La Historia del Humanismo con sus paradigmas y teorías psicológicas ayudan a definir a la persona humana como un proceso en movimiento difícil de ser catalogado, una experiencia bio-psico-social-espiritual en constante búsqueda, actor de su propio destino, siempre buscando en lo empírico sensorial, el ser humano es persona que se encuentra consigo mismo, con el otro, con los otros con el mundo y el universo.

Tomando la frase de Pierre Teilhard de Chardin sacerdote jesuita y filósofo. “No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”

A partir de la frase se define a los seres humanos como espíritus únicos que llegan a habitar un cuerpo. El ser humano está formado de materia y espíritu.

A través de la historia Se han suscitado acontecimientos, que dieron origen a la psicología humanista, dentro de estos acontecimientos quiero explicar algunos conceptos de la línea del humanismo en el tiempo que nos ayuda a entender las bases para explicar que es el ser humano y las cuatro dimensiones de su naturaleza que lo conforman.

Tanto el paradigma científico vigente como la cultura y la tradición ejercen una influencia determinante en el desarrollo de las corrientes filosóficas y psicológicas.

Descartes con su famoso pienso luego existo, pone en el centro al hombre en tanto sujeto, pensamiento y subjetividad, se inicia el cambio del paradigma Cristiano al Paradigma Positivista, entonces el hombre se adueña de la historia, más adelante aparece Kant donde la razón es la luz, el iluminismo, donde comenta que la razón organiza toda la realidad. A mediados del siglo XIX, con la época victoriana aparecen cambios culturales, políticos, económicos, industriales y científicos notables que tienen fuerte impacto En el desarrollo de la psicología analítica freudiana. Después los estragos ocasionados por las dos guerras mundiales ocasionan el surgimiento del existencialismo europeo que revaloriza a la persona y a la comunidad humana. El conductismo, nace como resultado del movimiento histórico estadounidense caracterizado por la eficiencia y la búsqueda de resultados en el menor tiempo posible. A principios de la década de 1950 surge la psicología humanista que se define como la tercera fuerza en donde se intensifica el interés por las cuestiones filosóficas,

existencialismo, que trata de las capacidades y potencialidades del ser humano (Amor, opción, creatividad, devenir, intencionalidad).

Diez años más tarde Maslow pone los cimientos de lo que él llama la 4ta fuerza de la psicología contemporánea que incluye a la dimensión espiritual que tiene como principal tarea el facilitar el desarrollo de ser, estar y actuar en el mundo (González Garza, 2008).

Por otra parte, existen dos visiones sobre la concepción del ser humano, Visión Newtoniana donde el positivismo es un pensamiento filosófico que afirma que el conocimiento auténtico es el conocimiento científico. Esta visión es conductista, reduccionista al comportamiento. La segunda visión es la Darwiniana que es reduccionista a sus orígenes.

Las anteriores visiones no describen lo que es la persona humana, pues ésta cuenta con varias características que lo definen y le ayudan a salir a flote, dichas características son la creatividad, la libertad, automotivación, los valores, la unicidad, el ser social, sabio, autoconsciente, positivo y finito, capaz de sentir coraje, amor, fuerza y debilidad.

También sabemos que la persona humana está equipada con un núcleo central estructurado, mi sí mismo – self- yo origen, portador y regulador de los estados y procesos de su persona y su sí mismo corporal. Vive subjetivamente, percibo de acuerdo a mi realidad personal, de adentro hacia afuera.

En el proceso de vida la persona humana además de ser espíritu se descubre que es hombre o mujer, también persona que se relaciona con su medio ambiente y consigo misma a través de sensaciones agradables y desagradables que la hacen experimentar sentimientos (miedo, afecto, tristeza, enojo, alegría) para poder distinguir experiencias aquí y ahora, experiencias anteriores que le posibilitan para saber sus necesidades fisiológicas, psicológicas y de autorrealización para ser sujeto y actor de sus acciones constructivas, acertadas, adecuadas (satisfacción).

Sobre todo, la persona humana se identifica como un ser social, él ser en cuya dialógica, en cuyo “estar dos en reciproca presencia” se realiza y se reconoce cada vez el encuentro del “uno” con el “otro” (Buber 1967, pág 158).

No es una entidad estable, es movimiento del presente hacia el futuro, presencia indefinida con apertura a su experiencia bio-psico-social-espiritual con capacidad de vivir apasionadamente.

Con libertad para elegir, responsable, creador y fuente de lo que es y lo que hace, puede afectar a otros, es creador de su propio destino, de su propio ser, de sus sentimientos y de su propio sufrimiento.

Consciente de que se puede llegar a la autorrealización experimentando vívida y plenamente, realizando el self, siendo honesto, escuchando su propio gusto, haciendo las cosas bien, identificando para que soy bueno.

Además, la persona humana está equipada con tendencia a la conservación y si las condiciones son adecuadas al desarrollo, capaz de orientar y dirigir su propia nave por qué sigue a sus propias estrellas que señalan su rumbo.

El espíritu de la persona humana dimensión trascendente integra y trasciende tanto la experiencia sensorial como la del conocimiento para acceder a la experiencia de sabiduría, que es lo que lo conduce a despertar al ser real (González Garza, 2008).

Posee la característica de amar, de buscar lo que le apasiona para ser libre con responsabilidad, estar y actuar conscientemente, como lo menciona González Garza, aceptándose para aceptar, comprendiéndose para comprender, amándose para amar y trascendiéndose para trascender. Dicha autora, lo expresa así:

Entonces a pesar de las diferencias sustanciales tanto filosóficas y conceptuales como metodológicas, hay que reconocer que cada una de éstas coloca el énfasis en algún aspecto de la estructura de la personalidad. El psicoanálisis se centra en la tarea de hacer consciente lo inconsciente; el conductismo en la modificación de la conducta y la importancia del aprendizaje; el existencialismo en la búsqueda del sentido de la vida y el humanismo en la autorrealización, que se alcanza a través del desarrollo pleno de las potencialidades innatas y de la importancia que tienen las relaciones intra e interpersonales en el proceso de convertirse en una persona que funciona plenamente a nivel personal, social y comunitario (González Garza, 2008, pág. 47)

Conocer a la persona humana en su totalidad requiere de lo empírico-sensorial, de lo lógico-analítico, del diálogo abierto e interdisciplinario, de apertura a la experiencia, del encuentro consigo mismo, con el otro, con los otros, con el mundo y con el universo (González Garza, 2008).

Justificación

¿Por qué es importante la paz interior?

La paz interior mitiga el sufrimiento (Larrañaga, 1984) y despierta la conciencia de las capacidades que todo ser humano posee. Esto propicia personalidades dueñas de sí mismas y con gozo de vivir.

La paz interior va de la mano con encontrarse y acompañarse a uno mismo, para adquirir de ésta manera la tranquilidad de la mente y el gozo de vivir. Por un lado, la paz interior refleja un estado de equilibrio y bienestar interno debido a ser autoconsciente de las limitaciones, capacidades y potencialidades. Por otro lado, es un hecho que una de las personas con quien uno está acompañado, todo el tiempo, es uno mismo. En consecuencia, dicha paz es importante para la convivencia y bienestar con uno mismo, con el otro, con lo otro, con él mundo y el universo, porque así aumenta la felicidad y se manejan de forma positiva los obstáculos y el sufrimiento.

En paz interior el hombre se da cuenta que está equipado con un núcleo central estructurado, su sí mismo – self- yo origen, portador y regulador de los estados y procesos de la persona y su sí mismo corporal. Vive subjetivamente, percibe de acuerdo a su realidad personal, de adentro hacia afuera.

En éste proceso de estar en paz, sereno y presente, el individuo, además de ser espíritu, se descubre que es hombre/mujer. Una persona con un proceso emocional natural, es aquella que se relaciona con su medio ambiente y consigo misma a través de sensaciones agradables y desagradables, que la hacen experimentar sentimientos (miedo, afecto, tristeza, enojo, alegría) para poder distinguir experiencias aquí y ahora, experiencias anteriores que le

posibilitan para saber sus necesidades fisiológicas, psicológicas y de autorrealización para ser sujeto y actor de sus acciones constructivas, acertadas y adecuadas (satisfacción).

En el funcionamiento emocional natural de una persona, la paz interior mitiga, neutraliza o al menos atenúa todo y cualquier sufrimiento, saca a los hombres de los fondos profundos en los que se puede sumergir, disminuye lágrimas, sana heridas, ahuyenta sombras y libera agonías. Como resultado, contando con paz interior y aceptación, surge la capacidad de amarte y amar a los demás. Por el contrario, la ausencia de paz interior contribuye a fomentar miedos, angustias, tristezas y todos aquellos introyectos, experiencias obsoletas, asuntos inconclusos (pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías) que hacen tomar acciones incorrectas, destructivas, inadecuadas (insatisfacción), las cuales impiden la autorrealización.

De manera que la paz interior es importante para auto aceptarse, pues esto disminuye los conflictos con uno mismo y se aspira a una felicidad razonable.

¿Por qué es importante la paz interior con respecto al ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana?

El ser humano lleva consigo cuatro dimensiones: 1) La biológica, la cual es el cuerpo que se considera el vehículo de la mente y el espíritu, posee cinco sentidos que funcionan como instrumentos por medio de los cuales se accede al mundo de la materia permitiendo con ello la experiencia sensorial. 2) La psicológica, entendida como la mente que utiliza y necesita la experiencia sensorial, pero la trasciende cuando se incorpora al mundo de las ideas, de los conceptos, de las imágenes, las intuiciones y la lógica. La experiencia sensorial se enriquece con la experiencia del conocimiento. 3) Organísmico-Social, donde el ser humano se integra a la comunidad humana, a la naturaleza, al mundo y al universo. Para lograr el cambio, el individuo no puede vivir aislado, separado de los demás seres que le rodean, se realiza en sociedad y en comunión con otros seres. 4) La espiritual, que abarca el espíritu humano (dimensión trascendente) integra y trasciende tanto la experiencia sensorial como la del conocimiento para acceder a la experiencia de la sabiduría, que es la que le conduce al despertar de su ser real, a su esencia (González Garza, 2008).

Un aspecto común que ayuda a alimentar positivamente estas dimensiones es la paz interior. El motivo es que cuando existe la paz interior, eso facilita que el hombre se acepte y sea dueño de sí mismo, sea consciente de las cuatro dimensiones. Por ello, las cuatro

dimensiones, por sí solas, no son sinónimo del bienestar, hay que concientizarlas, integrarlas y cuidarlas por medio de alternativas que contribuyan a conectarlas con la paz interior.

¿Por qué es importante lo anterior con respecto al desarrollo humano?

Una persona que tiene paz interior y es feliz, es consciente de atender la integración de las cuatro dimensiones del desarrollo humano (bio-psico-social-espiritual). Aceptarse para aceptar, amarse para amar, comprenderse para comprender y trascenderse para trascender.

En palabras de González Garza:

Todo individuo, al trascender las condiciones y situaciones que la vida le presenta, así como las fronteras que él mismo establece a lo largo de su proceso de búsqueda de una identidad personal, va más allá de su concha biológica, trasciende su jaula psicológica, se integra a la comunidad humana, a la naturaleza, al mundo y al universo, despertando así, en un acto de amor y de libertad consciente y responsable, a su verdadera esencia (González, 2008, pág. 44-45).

El humanismo tiene el objetivo de ayudar a la persona a vivir una vida más satisfactoria, equilibrada y saludable. Eso se resalta en el enfoque integral del Humanismo Contemporáneo, de la misma manera que las diferentes corrientes psicológicas (existencialismo, conductismo, psicología humanista, psicología contemporánea) a pesar de las diferencias sustanciales tanto filosóficas y conceptuales como metodológicas.

¿Quiénes se pueden beneficiar de que se haga esta investigación?

Las personas que participen en el presente estudio en primer lugar. En segundo lugar, y en apego a lo que surja en los resultados, se podrán tomar decisiones para apoyar a más personas por medio de esta investigación.

¿En qué es trascendente a la sociedad?

Las personas que tienen paz interior y son conscientes de atender la integración de las cuatro dimensiones del desarrollo humano (bio-psico-social- espiritual) colaboran de manera creativa en la construcción de una mejor sociedad. Como resultado de lo anterior, se esperan mejores relaciones intra e interpersonales, en una sociedad más humana.

Marco Teórico

“No hay caminos para la paz, la paz es el Camino”

Mahatma Gandhi

Paz Interior

Definición de paz

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), obtenemos las siguientes definiciones para la paz, la primera definición se refiere a tranquilidad, calma, sosiego del espíritu: le gusta vivir en paz.

Otra definición de paz es: Dar a uno la paz loc. Darle un abrazo o besarlo en señal de armonía y fraternidad, como se hace en las misas solemnes.

Una definición más de paz es: Dejar en paz loc. Dejar de molestar a una persona o de tocar una cosa: deja en paz esa copa que la vas a romper.

En la guerra, paz es situación y relación mutua de quienes no están en guerra, no están enfrentados, ni tienen riñas pendientes: entre los hermanos ha de reinar la paz. Pública tranquilidad y quietud de los Estados, en contraposición a la guerra o a la revolución: tiempo de paz. Tratado o convenio que se concuerda entre las partes beligerantes para poner fin a una guerra: firmar la paz. Reconciliación, vuelta a la concordia. Más en plural: hacer las paces.

Definición de paz interior

Algunos autores, aunque no mencionan directamente el término de paz interior, hacen referencia a ella. Por ejemplo, en el libro “Del sufrimiento a la paz”, el padre Larrañaga expresa en una de sus frases:

“Me duele el corazón. Llevo años buscando y enseñando (¿Cómo llamarlo, terapias?) para sacar a hombres y mujeres de los pozos profundos que están sumergidos. He recorrido tiempo y distancias buscando recetas para enseñar al hombre enjugar

lágrimas, extraer espinas, ahuyentar sombras, liberarse de agonías, y en fin llevar a cada puerta un vaso de paz (alegría)” (Larrañaga, 1984).

A partir de esto, es posible describir a la paz interior como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado. Obviamente, esto implica no perder la paciencia, pero es más que eso. La paz interior es una manera de estar en el mundo que nos ayuda a lidiar psicológicamente con los factores estresantes del día a día y, por lo tanto, fomenta una buena salud.

La paz interior significa cultivar un modo de vida basado en el equilibrio, el orden y la armonía (Unger, 2016).

Dicha autora habla de 10 beneficios de un estado de calma:

Sentirse más feliz

Recuperar la salud y los niveles de energía

Aumentar la agudeza mental y la concentración

Inspirar para crear y a disfrutar

Desarrollar la intuición

Desacelerar el proceso de envejecimiento

Ayudar a conectar consigo mismo y a construir mejores relaciones con los demás

Relajarse, soltarse y rejuvenecer

Aumentar la capacidad de esperanza, perdón y compasión.

Permitir dedicar más tiempo a lo que es importante para uno.

Aunque es fácil encontrar definiciones de paz, el tema se torna difícil para hallar definiciones de paz interior. Una fuente no muy socorrida por los investigadores es

Wikipedia, de la cual se retoman los siguientes aspectos. Aquí se define paz interior como el hecho de estar mental o espiritualmente en tranquilidad, con suficiente conocimiento y comprensión como para mantenerse, uno mismo, fuerte, frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Estar en paz se considera altamente saludable y suele asociarse con la felicidad. Dicha fuente señala que la paz interior, la serenidad y la calma son descripciones de una disposición frente a la vida libre de los efectos del estrés.

En muchas culturas, la paz interior está considerada como un estado de conciencia o iluminación que puede ser cultivada y ejercitada mediante diversas formas de entrenamiento como la meditación o el rezo, el Tai Chi o el Yoga por poner varios ejemplos.

En la fuente mencionada, el encuentro de la paz interior o *Shanti* está muy asociado a tradiciones budistas e hinduistas. Tenzin Gyatso, el 14 Dalái Lama, enfatiza la importancia de la paz interior en el mundo. La cuestión de la paz real y última en el mundo concierne a los seres humanos, así que los sentimientos humanos forman parte también de la raíz. A través de la paz interior, se puede conseguir la paz exterior. En esto, la importancia de la responsabilidad individual es clave; una atmósfera de paz debe crearse primero en nosotros mismos, después expandirse gradualmente hacia nuestras familias, amigos, comunidad y así hasta llegar al mundo entero (Kraft, Kenneth (1992).

Se puede concluir que la paz interior es un estado en que el ser humano tiene la capacidad para transformar, mitigar el sufrimiento con eficacia, llegando con esto a estados de tranquilidad, serenidad, calma a través de la observación y control de los pensamientos.

Si pudiera hablarse de etapas para construir la paz interior, tendría sentido que debe iniciarse con uno mismo, no con el exterior. Por ejemplo, hay que comenzar por creer en uno mismo y tomar consciencia de que todo ser humano es portador de inmensas capacidades que una vez despiertas y sacadas a la luz el hombre puede mucho más de lo que imagina, dispone además de la maravilla de su mente, generadora de pensamientos que si son positivos les puede dar curso libre para una capacidad creadora y de autorrealización. Hay que comenzar pues por creer en uno mismo y en su propia capacidad de conservación y desarrollo.

Esto significa que hay que empezar por la propia casa (lo más personal), la introspección, debido a que es tiempo perdido y pura utopía preocuparse por el otro, lo otro, el mundo y el Universo si primero no tenemos nosotros paz y alegría. Hay que comenzar por uno mismo. A partir de aquí, vivir las experiencias significativas; es decir estar alerta, saber que sucede en el propio cuerpo y la propia respiración.

Empezar por uno mismo es relevante no sólo en términos de investigación y para los teóricos del desarrollo humano. En otras áreas diversas, como la poesía, también se ha retomado el tema. Por ejemplo, en el verso de Facundo Cabral, poeta-cantor latinoamericano con el que inicia su canción “Buen día América del Sur” nos habla de esto:

Hay una forma de saber tu casa y es la misma forma de saber tu patria,
Hay una forma de saber tu patria y es la misma forma de saber el mundo,
Hay una forma de saber el mundo y es la misma forma de saber el cosmos,
Hay una forma de saber el cosmos y es la misma forma de saber tu alma,
Hay una forma de saber tu alma y es la misma forma de saber tu casa,
Sabe tu casa, no más y lo sabrás todo.

Ésta última estrofa *Sabe tu casa, no más y lo sabrás todo* es indicador de que hay que reconciliarse con uno mismo, aceptarse y amarse serenamente (paz). Solo así se pueden integrar las cuatro dimensiones del Desarrollo Humano. Solo teniendo paz se puede amar a los demás. “Solo los que tienen paz dan paz, los libres liberan, los que se aman, aman” (Larrañaga, 1984).

La paz vista desde las principales religiones

Solo en el silencio el hombre logra escuchar en lo íntimo de la conciencia la voz de Dios, que verdaderamente le hace libre.

Juan Pablo II (Karol Wojtila)

Hinduismo y su visión espiritual

En el hinduismo, hombres y mujeres buscan el conocimiento de la realidad en su dimensión más profunda y definitiva para comprender su identidad, actuar en consecuencia y alcanzar la liberación mediante diversas modalidades de vida ascética, de meditación, y de devoción de la divinidad.

La psique (citta) es la unidad en donde se organizan todas las experiencias humanas. Se encuentra estrechamente ligada al universo y no se pueden explicar una sin lo otro. Sus niveles son la materia o estado corporal, la razón o mente consciente, la vida o conciencia como principio vital (manas) y el espíritu atman, Brahma. Cuando las cuatro esferas de la psique se unifican, dan como resultado la Realidad. Esta integración permite al hombre conocerse a sí mismo y, a través del autoconocimiento, llegar al conocimiento del Espíritu Universal: Brahan o Atman. (González Garza, 2005, P141).

Mahatma Gandhi expresaba que el hombre es un peregrino “hacia la búsqueda del rostro de Dios” (Gandhi, 1963).

Así el fin de la persona es lograr la liberación del yo individual para “hacerse uno con el Uno” (Bhagavad Ghita, II-44).

Budismo: Camino del despertar

Nirvana: Estado de paz permanente

“Aquel que desea penetrar el Estado de Paz (Nirvana) debería ser capaz, recto, muy recto, obediente, apacible y sin vanidad. Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos o grandes, medianos o bajos, pequeños o gruesos, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices. Que nadie engañe ni desprecie al otro en ningún lugar; que no desee el sufrimiento del otro con provocación o enemistad. Así como una madre protege al propio hijo, su único hijo, a costa de su propia vida, de la misma forma uno debería cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres. Sin caer en opiniones erróneas,

virtuoso y dotado de visión, uno elimina el apego a los sentidos y realmente no viene de nuevo al vientre”. (Canon Pali)

Quién ha descartado completamente todo deseo debido que ha superado la falsa ilusión de la existencia de un “yo” es el que alcanza el Nirvana que es la mitigación definitiva y total del sufrimiento del nacimiento, de la vejez, de la enfermedad, de la angustia y de la muerte.

La palabra sánscrita Nirvana expresa un estado de Paz. Literalmente Nirvana significa extinción, no compuesto, incondicionado. Para la Real Academia Española RAE. Es el estado resultante de la liberación de los deseos, de la consciencia individual y de la reencarnación que se alcanza mediante la meditación y la iluminación.

Taoísmo; Camino del desapego

Lo funda Lao Tze. El viejo filósofo del que poco se sabe, aunque al conocerle Confucio lo describió como el Dragón. El taoísmo, que en el siglo VII a.C. se inicia como una sublime filosofía, con el tiempo llega a incorporar elementos de culto a los espíritus y se transforma en una religión (González, 2005, P145).

Los taoístas para cultivar la paciencia tienen una palabra “*Wu wei*” que significa “sin acción, dejar estar, fluir”

El *wu wei* sería, pues, una forma natural de hacer las cosas, sin forzarlas con artificios que desvirtúen su armonía y principio.

Confucianismo

Kung-Chung-ni, o Confucio, considerado como el más eminente de los sabios y maestros de la China, establece una doctrina inspirada por el Cielo (*Tien*) que pretende guiar a su pueblo hacia el conocimiento que conduce al bienestar del hombre. Se origina como un culto positivo dotado de una ética propia y peculiar, un tratado de normas concretas de

conducta y llega a constituirse una de las religiones con más trascendencia en China (González, 2005, P146-147).

El pensamiento de Confucio gira alrededor de la educación, como fuente de virtud. Pregona principalmente 3 virtudes fundamentales: la BONDAD, que genera alegría y paz interior; la CIENCIA, que permite disipar las dudas; y la VALENTÍA, que ahuyenta toda forma de miedo.

Judaísmo: El pueblo del Shema

El judaísmo es la más antigua de las religiones que confiesan la existencia de un Dios único y misericordioso, que trasciende todas las categorías humanas, y que se ha revelado a sí mismo como Padre. (Is 63,16). Y que les conduce a la plenitud a través del camino de la Ley. Es una de las religiones más antiguas. Da origen al Cristianismo y al Islamismo.

El judío tiene el fin de alcanzar el Shalom, que significa paz, salvación, felicidad y armonía.

Se refiere a una paz espiritual, al sentimiento de plenitud y armonía con el mundo.

De acuerdo a la pluma de Mark Achar (enlacejudío.com) Shalom palabra hebrea tiene que ser visto de una forma activa de paz, pues su raíz está en la palabra “*Shalem*” que significa “Completo”. A la paz se llega cuando cada individuo, cada ser ha encontrado su lugar en el mundo y puede ser uno con él, puede relacionarse desde su interioridad y su esencia. Shalom es un estado de mente y de corazón. Uno está en paz cuando logra gobernarse bajo las leyes éticas y morales prevalentes en el Universo; cuando logra separarse del mal que irrumpe dicho orden interno y causa angustia y dolor (Achard, 2020).

Shalom no solo es un estado, también es uno de los nombres de Dios. Se llama así por qué Dios es quien genera la paz, Él es quien une al mundo y genera el orden bajo el cual se rige y es Él quien dota de esencia a todo lo creado. Según nuestros sabios el objetivo por el cual el mundo fue creado es para llegar a la paz, la plenitud, al Shalom (Séfora, 2018).

Cristianismo: Religión de Permanecer en la intimidad de Dios

“El cristianismo se inicia con Jesucristo. Su vida, sus enseñanzas, su muerte y resurrección marcan el origen de ésta religión que aproximadamente abarca una tercera parte de la religión mundial “(González, 2005, P152).

El cristianismo parte de la certeza de que Jesús no es un profeta o un sabio sino Dios, eterno, infinitamente perfecto, todopoderoso, omnisciente, bienaventurado en sí mismo, y autor inteligente y amoroso de todas las cosas, que se ha hecho uno de nosotros y ha inaugurado una forma totalmente de entrar en nuestro mundo, en nuestra historia y en nuestra vida, para rescatarnos del pecado y darnos el poder de ser hijos suyos, partícipes de su vida plena y eternamente feliz (Lira, 2007).

El cristianismo afirma que si queremos vivir en armonía, ser personas de profunda paz interior y que irradian paz debemos alimentar el corazón a través de los sacramentos y la oración. Cuidar la vida de gracia cumpliendo los mandamientos para que sea la presencia de Dios la fuente de paz interior.

Con el mensaje bíblico, donde con el cristianismo nos ofrece una nueva propuesta a la felicidad: “Os anuncio una gran alegría: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor”. (Lc. 2,10.). Les he dicho todo esto para que unidos a mí encuentren la paz, pero ánimo yo he vencido al mundo.(Jn 16,33). Mi paz les dejo mi paz les doy, yo no se las doy a ustedes como las da el mundo, no se angustien ni se acobarden (Juan 14,17).

El cristianismo enseñaba así que la felicidad y la paz resultan del encuentro con Dios (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo), que hecho uno de nosotros salva a la humanidad, éste encuentro requiere de una respuesta libre del hombre.

El ISLAM: Sumisión a Alláh

El Islamismo como religión surge con Mahoma en el año 622 d.C.

La palabra “Islam” (sumisión) es un término árabe que alude a la paz, la entrega, y, en sentido religioso, a la relación del hombre con Dios (González, 2005).

La felicidad y la paz verdadera se pueden encontrar mediante el sometimiento a los mandamientos del Creador y Señor de los mundos. Dios dijo en el Corán: “¿Pues no es acaso el recuerdo de *Alláh* con lo que se tranquilizan los corazones? (Corán, 13:28) (Mawalana, 2013).

Conclusión

En conclusión, en esta sección se describió a la **paz interior** como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado. Obviamente, esto implica no perder la paciencia, pero es más que eso. La paz interior es una manera de estar en el mundo que nos ayuda a lidiar psicológicamente con los factores estresantes del día a día y, por lo tanto, fomenta una buena salud.

Se puede concluir que la **paz interior** es un estado en que el ser humano tiene la capacidad para transformar, mitigar el sufrimiento con eficacia, llegando con esto a estados de tranquilidad, serenidad, calma a través de la observación y control de los pensamientos.

Por otra parte, se definió a la paz interior y las cuatro dimensiones de la naturaleza humana desde la visión de las principales religiones que existen en el mundo.

Concluimos que todas las religiones definidas llevan al encuentro con un Dios o ser supremo, espíritu universal (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo), éste encuentro requiere de una respuesta libre del hombre.

Conciencia

La conciencia sólo puede existir de una manera, y es teniendo conciencia de que existe.

Jean-Paul Sartre

¿Qué es la conciencia?

Hay una amplia gama de contextos y escenarios desde la cual la respuesta a ¿qué es la conciencia? puede ser abordada, por lo que en ésta relación nos limitaremos a definir la conciencia desde dos puntos de vista, el primero que niega el carácter intencional de la conciencia y el segundo que supone que la intencionalidad constituye el elemento esencial de la conciencia.

Desde la perspectiva atomista y materialista de principios del siglo XIX, la conciencia ha sido explicada como un objeto con existencia real, independiente e individual a la que se le atribuyen características tales como: sensaciones, pensamientos, imágenes, emociones, ideas y deseos que a su vez constituyen la base de todo conocimiento (González, 2005, pág. 269).

En esta afirmación la conciencia es un elemento estático o receptáculo inmóvil que recibe impresiones externas que al asociarse dan lugar a las percepciones, imágenes, recuerdos y pensamientos.

Desde esta visión corporalista también se plantea que la conciencia consiste en una propiedad de la materia, en este caso del cerebro, siendo ésta la que permite distinguir al hombre del animal el primero se califica como un ser consiente, a diferencia del segundo, que por ser predominantemente instintivo carece de conciencia.

Desde el pensamiento Husserliano la conciencia es intencionalidad y la intencionalidad es la relación con un objeto trascendente.

Contraria a la Teoría de Husserl, Heidegger presenta una interpretación objetivista sobre la intencionalidad de la conciencia. Elimina la noción tradicional de la conciencia al contemplar la trascendencia como la esencia misma de la subjetividad. Entonces desde la perspectiva heideggeriana la trascendencia deja de tener las características tradicionales de

la conciencia pues es concebida en términos de la relación del hombre consigo mismo y con el mundo.

La psicología convencional ha llegado a definir a la conciencia como la propiedad o facultad del espíritu humano a través de la cual es capaz de reconocerse a sí mismo en sus atributos esenciales y características personales, así como todas aquellas modificaciones que experimenta (Diccionario Quillet, 1960).

Desde ésta perspectiva la conciencia se desdobra en tres sentidos: la conciencia pre-reflexiva, la conciencia reflexiva y la conciencia intencional.

Conciencia pre-reflexiva: Es la experiencia directa, la percepción inmediata acompañada de conciencia, mas no por ello de la capacidad para reflexionar. Apercepción simple o natural propia de los organismos vivos.

Conciencia Reflexiva: equivalente a la relación sujeto-objeto, es decir la relación de la conciencia con el objeto consciente. Se correlaciona con la apercepción trascendental Kantiana

Conciencia Intencional: aquella que lleva acabo la relación del yo con los objetos a los cuales se refiere. A través de ésta, el sujeto aprehende o capta los objetos haciéndolos suyos de un modo particular.

Por otra parte para el existencialista Sartre la conciencia tienen que ver en cómo me relaciono con mi mundo, hay intencionalidad siempre conciencia de algo. En conciencia reflexiva, pienso sobre mí y estoy fuera de la experiencia; En conciencia pre-reflexiva me pierdo de mí y estoy en la experiencia (Martínez, 2008).

La visión filosófica moderna de la conciencia la contempla como la relación intrínseca al ser interior, al ser espiritual del hombre a través de la cuál éste se conoce y se juzga a sí mismo. Desde esta perspectiva la conciencia se define como una esfera de la interioridad, una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos, para dirigirse a la realidad última; el principio Divino.

La visión holográfica de la conciencia implica que ésta no puede ser vista como un rompecabezas en el que al aislarse de sus piezas éstas pueden ser consideradas separadamente del cuadro en su totalidad sino como un holograma en el que la conciencia aparece como una unidad indivisible en cada una de las partes en las que se ha pretendido dividir. Así contemplada la conciencia constituye un continuum en el que la materia, mente, conciencia y universo conforman una totalidad multidimensional (González Garza, 2005).

Conclusión

En conclusión, en ésta sección comentamos como hay una amplia gama de contextos y escenarios desde la cual la respuesta a **¿qué es la conciencia?** puede ser abordada, por lo que en ésta relación nos limitamos a definir la conciencia desde dos puntos de vista. El primero que niega el carácter intencional de la conciencia y el segundo que supone que la intencionalidad constituye el elemento esencial de la conciencia.

Se abordó la definición de conciencia desde el enfoque psicológico, la visión de la filosofía moderna y la visión holográfica de la conciencia.

La psicología convencional ha llegado a definir a la conciencia como la propiedad o facultad del espíritu humano a través de la cual es capaz de reconocerse a sí mismo en sus atributos esenciales y características personales, así como todas aquellas modificaciones que experimenta (Diccionario Quillet, 1960).

La visión filosófica moderna de la conciencia la contempla como la relación intrínseca al ser interior, al ser espiritual del hombre a través de la cuál éste se conoce y se juzga a sí mismo. Desde esta perspectiva la conciencia se define como una esfera de la interioridad, una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos, para dirigirse a la realidad última; el principio Divino.

La visión holográfica de la conciencia implica que ésta no puede ser vista como un rompecabezas en el que al aislarse de sus piezas éstas pueden ser consideradas separadamente del cuadro en su totalidad sino como un holograma en el que la conciencia aparece como una unidad indivisible en cada una de las partes en las que se ha pretendido dividir. Así

contemplada la conciencia constituye un continuum en el que la materia, mente, conciencia y universo conforman una totalidad multidimensional (González Garza, 2005).

Cuatro dimensiones de la naturaleza humana.

El hombre es un ser en proceso que experimenta una gran pasión por crecer, un hambre insaciable por saber, una sed infinita de eternidad, de plenitud y un deseo profundo de completarse por medio de algo que lo sea todo.

Teilhard de Chardin

Existen innumerables pensadores, filósofos, psicólogos, teólogos, pedagogos y científicos contemporáneos que, entre otros, hablan sobre la naturaleza humana, pero para efectos de éste estudio nos interesa específicamente la visión sobre sus cuatro dimensiones se centrara en el humanismo, el enfoque transpersonal y el paradigma holístico que los integra.

Enfoque existencial-humanista

Desde el enfoque existencial-humanista la corriente humanista se emparenta con el existencialismo europeo en cuanto a credos, principios filosóficos y antropológicos, así como en relación con sus metas y proposiciones fundamentales, y constituyen a la vez un trampolín o la pista de despegue de una nueva psicología que la retoma y trasciende (González, 2008).

El precursor de éste enfoque existencial-humanista en México fue el Dr. Juan Lafarga Corona, que apoyados en muchos otros como es el caso de Gómez del Campo nos ayudan a entender en el capítulo que escribieron sobre Crecimiento Humano de su libro Desarrollo del Potencial Humano Vol 4 el concepto de organismo y persona (Lafarga y Gómez, 1990).

Rogers Desarrollo un talento especial para la observación y comprensión del crecimiento del organismo “sus hipótesis acerca del crecimiento del organismo humano a través de la relación interpersonal emanan de la captación de las pautas del crecimiento y de las condiciones favorables a éste en los seres vivos, especialmente en los humanos.”

De la célula al organismo

El Dr. Lafarga nos hace referencia a la Psicología del Desarrollo de Pikonos y Albretch del año 1961 donde explican las 5 tendencias generales de la misma y aparecen explicadas en la Figura I.

DE LA CÉLULA AL ORGANISMO

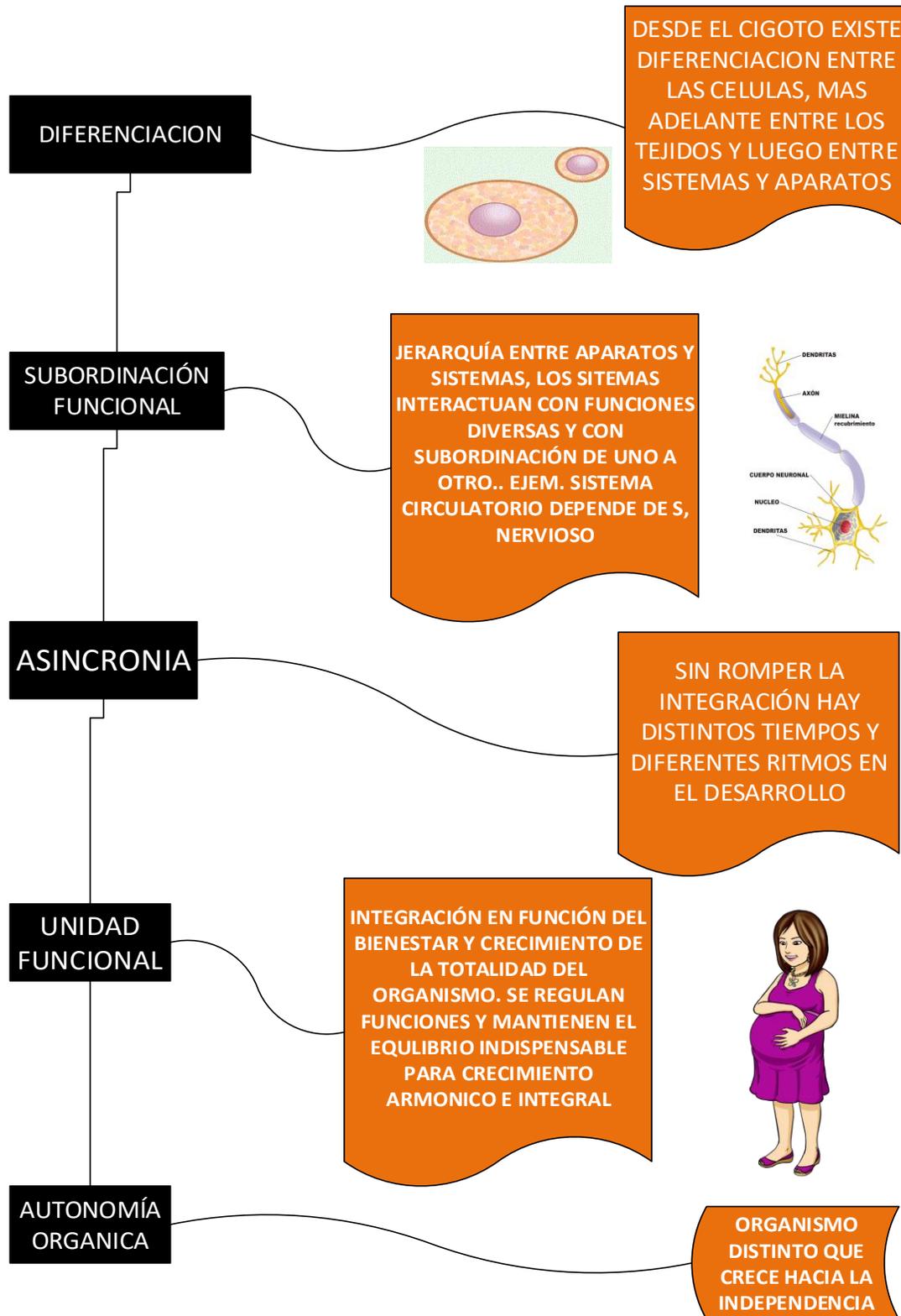


Figura I. De la célula al organismo. Fuente elaboración propia.

Todos los organismos vivos a través de la diferenciación y jerarquización de sus funciones vitales y a través de la integración unitaria de éstas para el bienestar y el crecimiento del organismo total diferenciado son capaces de sobrevivir por sí mismo y generar otros nuevos.

Del organismo a la persona

El Dr. Juan Lafarga nos comenta que en el desarrollo del organismo humano aparece un elemento que ejerce profunda influencia en éste y que lo diferencia de cualquier otro organismo vivo. En un cierto momento de su desarrollo él organismo humano es capaz de la percepción de su realidad y percibirse él como organismo percibiendo la realidad, donde la percepción se mueve hacia la integración. La persona se forma la imagen de sí mismo la cual se ve afectada por el ambiente y el medio social. La imagen del sí mismo o del Self es aprendida por los sentimientos de estima, afecto y rechazo, ésta imagen del sí mismo a su vez genera Pautas de Conducta las cuales son emanadas de las propias necesidades.

Las conductas destructivas son rígidas y poco espontáneas debido a la baja autoestima, un ejemplo de estas conductas es el vengarse de sus padres por rechazo sufrido. Por otra parte los primeros sentimientos del sí mismo permanecen vinculados como Improntas, existen improntas negativas e improntas positivas.

Las improntas negativas es cuando la persona se siente inferior poco valioso o rechazado lo que da origen a las conductas agresivas generando distorsión de la propia imagen y autodestrucción, en cambio las improntas positivas son sentimientos de estima y afecto del sí mismo.

El Dr. Juan Lafarga también nos comenta que la necesidad básica de orden psíquico son la fuerza motivacional de la conducta y la manifestación del impulso al crecimiento. Las experiencias pueden ser sentidas, simbolizadas e integradas con aceptación y agrado en la experiencia perceptual del yo mismo son asimiladas.

Experiencias Sentidas con satisfacción y agrado son asimiladas.

Las experiencias sentidas como desfavorables son ignoradas (La persona no se agrada y no está satisfecha) o distorsionadas o aun negadas (la persona sufre de desagrado e insatisfacción profunda). Para que la experiencia sea asimilada debe de haber un mínimo de placer asociado con la experiencia perceptual del sí mismo.

De la misma manera como el organismo selecciona experiencias la percepción de la realidad tienen características distintas para cada organismo. En el siguiente esquema se explica cómo cada organismo reacciona de diferente manera ante un mismo acontecimiento

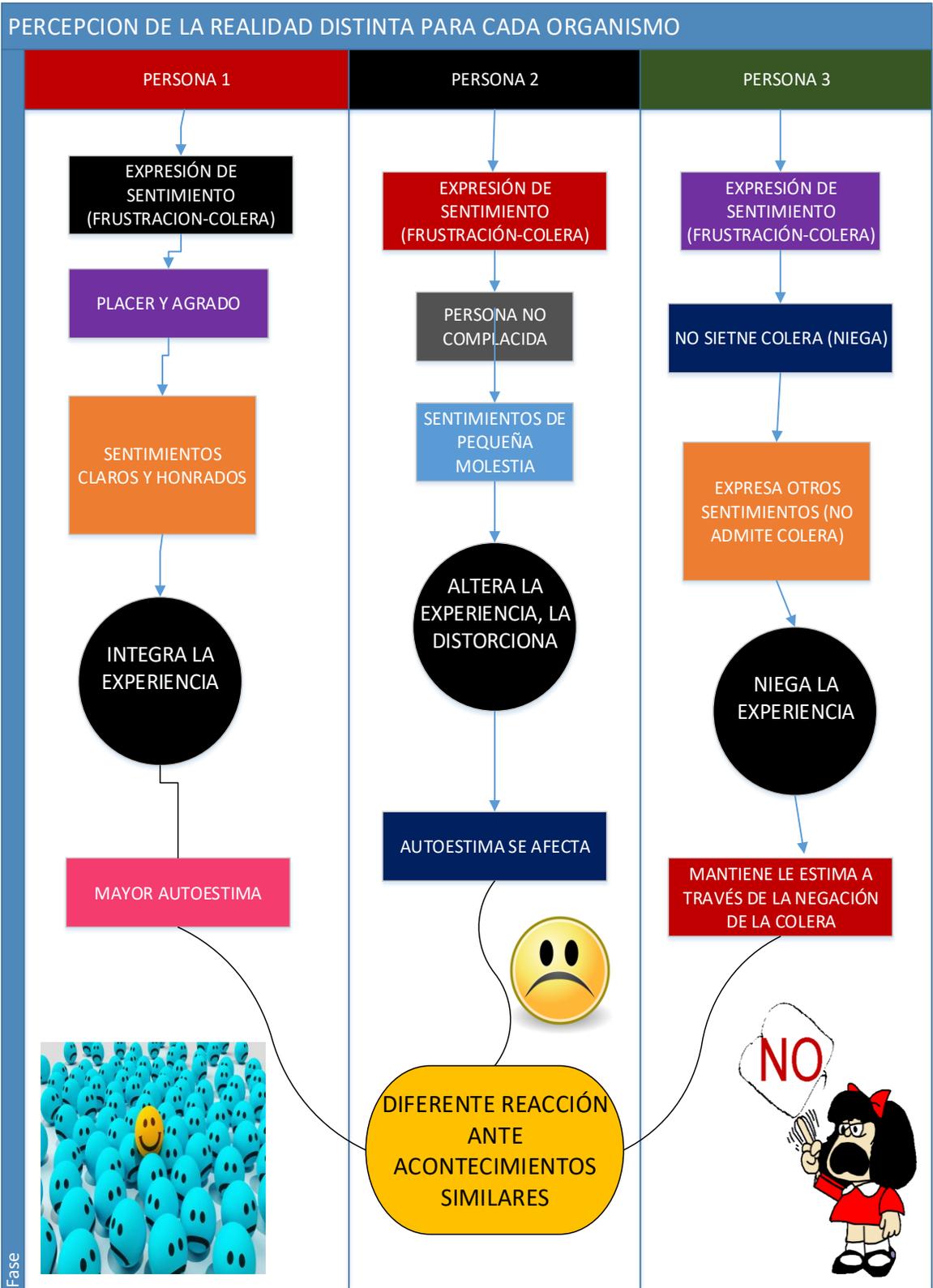


Figura II. Percepción de la realidad distinta para cada organismo. Fuente elaboración propia.

Mantenerse satisfecho con uno mismo te mantiene vivo.

Los símbolos, significados, sistemas ideológicos no solo obedecen a los recursos anatómico-fisiológicos, a los recursos culturales y sociales, obedecen también a la percepción de la experiencia en función de la satisfacción de necesidades biológicas y psicológicas, en las necesidades psicológicas el mantenimiento de la autoestima tiene la mayor relevancia.

Mientras más rígidos y estrechos sean los sistemas de selección de las percepciones que entran en el campo perceptual, es decir entre más distorsión al negar la propia experiencia que se percibe para mantener la imagen del yo mismo será mayor el esfuerzo para mantener la estima.

La siguiente Figura III nos ayuda a comprender mejor la percepción de la experiencia en función de necesidades biológicas y psicológicas (Lafarga y Gómez, 1990).

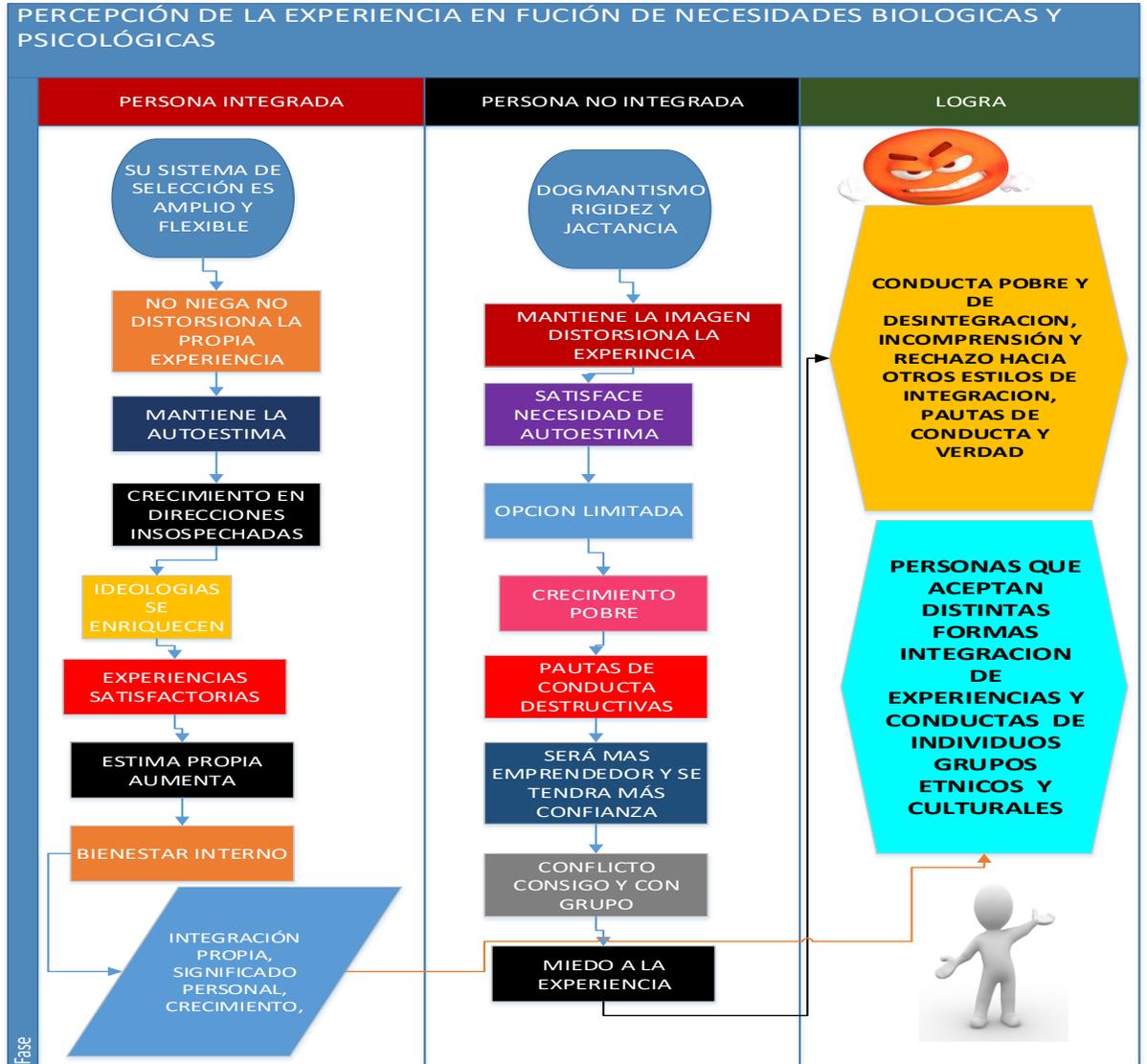


Figura III. Percepción de la experiencia en función de las necesidades biológicas y psicológicas. Fuente elaboración propia.

Concepto sobre la naturaleza humana

Por tratarse de algo que nos es propio desde el momento del nacimiento, la naturaleza nos acompaña a lo largo de la vida. Su tendencia se dirige hacia el despliegue y el desarrollo de las potencialidades y capacidades humanas.

El enfoque existencial-humanista sostiene que no es posible definir al ser humano por tratarse de un ser que se encuentra en un mundo cambiante de experiencias del cual es el centro. En referencia a éste tema, Martínez nos dice:

Muchos siglos antes de que comenzara la era actual un salmista se había preguntado ¿Qué es el Hombre? Salmo (8:1-9)

“Aun hoy día estamos tratando de buscar una respuesta adecuada hacia esa sugerente interrogante. La filosofía griega creó una imagen del hombre centrada en la virtud y la razón, el hombre alcanza la virtud a través del uso de la razón y siguiendo sus demandas, el pensamiento cristiano le añadió los pensamientos amor y pecado, el renacimiento introdujo los aspectos de poder y voluntad plasmando la imagen política del hombre.” (Martínez, 1982, pág. 65)

“El estudio del hombre puede ser realizado desde muy diferentes ángulos y perspectivas complementarias entre sí, su riqueza resulta siempre inagotable y desafiante, nuestro enfoque es uno psicológico. La psicología del siglo XX ha seguido básicamente tres orientaciones, la psicoanalista, la conductista, y más recientemente la humanista. .” (Martínez, 1982, pág. 65)

Concepción Newtoniana del Hombre

El positivismo es un pensamiento filosófico que afirma que el conocimiento auténtico es el conocimiento científico y que tal conocimiento solo puede surgir de la afirmación de las hipótesis del método científico

Aquí la concepción newtoniana del hombre, a través de su obra más famosa *Principia Mathematica* en 1687 que en ella reduce la naturaleza física a cinco categorías fundamentales partículas materiales existentes en un espacio y tiempo absolutos puestos en movimiento por una fuerza determinada.

Su visión sobre la mente humana. Ideas como partículas sujetas a fuerzas externas en el espacio y tiempo

El hombre es explicado por sus elementos mentales o conductuales y sus leyes de asociación. Conductismo.

La visión Newtoniana es reduccionista al comportamiento.

Creemos de gran importancia hacer notar el hecho de que tanto tiempo después de que las ciencias físicas –aguijoneadas por Plank, Einstein y Heisenberg-, dejaron de lado la explicación elementalista de la naturaleza física y rechazaron los absolutos newtonianos haya psicólogos que

insisten que una explicación psicológica adecuada del hombre consiste en reducir lo complejo a lo simple y que lo que ya no es válido para explicar los cuerpos estáticos e inermes de la física lo sea para dar plena de la vida consiente de los seres humanos (Martínez, 1982).

Concepción Darwiniana del Hombre

Darwin argumentaba en el lenguaje aristotélico que las causas finales es decir la aparente elegibilidad de los procesos mentales puede ser explicada plenamente en términos de las simples causas material y eficiente. Darwin propuso la variación al azar y la selección natural como elementos explicativos suficientes, lógicamente ésta era una doctrina estrictamente newtoniana.

Sin embargo, existen freudianos más o menos ortodoxos que han propuesto diferentes sustitutos para los instintos, reflejos prepotentes, impulsos, necesidades básicas, deseos, propensiones, etc. y que nos piden que miremos hacia atrás sino a la historia racial al menos a la historia individual para poder encontrar una explicación de la conducta del hombre. También aquí hay un reduccionismo aunque más mitigado que el de los newtonianos mientras que éstos reducen los altos niveles de la vida humana al comportamiento de las partículas elementales los darwinianos lo reducen a los orígenes individuales raciales (Martínez, 1982)

Características de la Concepción Humana del Hombre

La psicología humanista es una reacción contra éste estado de cosas (A medida que uno observa la vida o la vive alrededor o dentro de uno mismo o la encuentra en una obra de arte, ve una riqueza que de alguna manera cayó a través de un tamiz de las ciencias de la conductas) y la orientación psicológica responsable de las mismas es un movimiento contra la psicología que ha dominado la primera mitad de éste siglo y que se ha caracterizado por mecanicista, elementista y reduccionista. Los aspectos centrales de la vida humana y como tales exigen una metodología de estudio que no los deje escapar por su tamiz. (Martínez, 1982)

Por otra parte para poder explicar la concepción de la naturaleza humana desde el enfoque humanista existencialista nos referimos a continuación en el trabajo realizado por la

Dra. Ana María González Garza quien se desempeñó durante veinticinco años en el Departamento de Educación y Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana, ahí realizó labores de docencia e investigación, además de servir como directora a lo largo de dos períodos y quien es conocida por sus profundos aportes al paradigma humanista.

Como se mencionó en párrafos anteriores no es posible definir al ser humano. Pretender definir al hombre resulta imposible debido a que no se trata de un objeto estático que puede ser catalogado y circunscrito a una sola explicación.

El enfoque existencial-humanista para responder a la pregunta sobre que es el ser humano, lo hace a través de la descripción de las características comunes a la naturaleza humana.

Entre las principales características que el enfoque existencial-humanista describe sobre la naturaleza humana se encuentran (González, 1990):

El hombre vive subjetivamente, esto quiere decir que percibe de acuerdo a su realidad personal, percibe de dentro hacia afuera. El hombre es el creador y dador de significado.

Posee un Núcleo central estructurado, él sí mismo (SELF) cómo origen, portador y regulador de los estados y procesos de la persona. Sí mismo, self, yo. Si mismo corporal.

La naturaleza humana es intrínsecamente buena y posee una tendencia innata hacia la autorrealización y la trascendencia. La primera se refiere al desarrollo integral de sus potencialidades y la segunda a proyectarse más allá del horizonte histórico e individual.

Como organismo dinámico, el humano posee la capacidad de reflexión e introspección que le permite cuestionarse sobre sí mismo, así como ser consciente de su existencia cambiante. Se abre al misterio del propio ser y conocer la verdad sobre sí mismo y a las situaciones siempre en movimiento que ejercen influencia sobre su ser, estar y actuar en el mundo.

El Ser humano es potencialmente libre y por tanto el responsable directo de su existencia y desarrollo. Se arriesga con valentía y dedicación a escoger lo que más conviene a su propia individuación, con responsabilidad y pasión por vivir su propia vida.

Su unicidad, originalidad o singularidad propia de la naturaleza humana que éste enfoque plantea le permite cobrar una identidad individual personal que lo distingue de los demás. Se asombra de su propia singularidad y se interesa por las demás personas, con admiración y la creencia de sus propias potencialidades. Nadie es igual a cualquier otro. Su nacimiento tiene la capacidad de empezar algo totalmente nuevo. Es una creación única de las fuerzas de la naturaleza, es único como su huella digital. A partir de ésta perspectiva, cada persona es una obra de arte de la naturaleza cuyo valor se encuentra en su originalidad.

El ser humano es eminentemente social, por lo que no puede realizarse plenamente si no es en sociedad. Busca y disfruta de relaciones de respeto e interés genuino con otras personas. Gusto del contacto auténtico. Orientado hacia la relación.

Es creativo, tiene capacidad de transformar, de manera consciente y responsable, el medio en el que habita y se desenvuelve. Es a la vez co-creador, co-responsable del progreso y la evolución del mundo.

El ser humano es un ser histórico-social, es decir un producto de la evolución, agente de cambio que dirige su desarrollo y transforma su destino en la historia. Cuando el ser humano se conoce a sí mismo, cuando conoce su naturaleza y esencia, posee una visión integrada de su realidad que le permite conocerse para conocer, aceptarse para aceptar, comprenderse para comprender y transformarse para transformar su entorno.

El humano es el único ser vivo que tiene conciencia de finitud. Al saberse finito el ser humano valora su existencia y le da valor a la existencia de otras personas.

Enfoque Integral. Humanismo Contemporáneo (nuevo paradigma)

A continuación, presentaremos el concepto de naturaleza humana, con base en González Garza (2008), desde la perspectiva del humanismo contemporáneo.

Éste enfoque retoma e integra los puntos convergentes de diversas disciplinas y corrientes que estudian al ser humano, abriendo con ello caminos alternativos a nuevas elaboraciones filosóficas, psicológicas, pedagógicas, científicas y espirituales que permiten

una visión y una conciencia más amplia, integradora y justa de ésta obra de arte original de la naturaleza, de este microcosmos que forma parte y participa del macrocosmos: la persona humana.

Por tanto si se parte de la premisa que el ser humano es un ser en proceso, en constante movimiento y transformación, significa que el ser humano es indefinible por naturaleza, no es posible encerrarlo en una definición que circunscribe el objeto que se pretende explicar. Partiendo de ésta premisa, el humanismo contemporáneo plantea que el humano es el único ser vivo que tiene capacidad de reflexión, discernir, descubrirse, conocerse, comprenderse y transformarse, y con ello llegar a descubrir, conocer, comprender y transformar su entorno, todo esto gracias a la acción de la conciencia de sí mismo, que es la característica exclusiva y más importante de su humanidad.

Desde ésta óptica el enfoque humanista contemporáneo concibe a la naturaleza humana como una unidad potencial mente armónica conformada por cuatro dimensiones: 1) La biológica, la cual es el cuerpo que se considera el vehículo de la mente y el espíritu, posee cinco sentidos que funcionan como instrumentos por medio de los cuales se accede al mundo de la materia permitiendo con ello la experiencia sensorial. 2) La psicológica, entendida como la mente que utiliza y necesita la experiencia sensorial, pero la trasciende cuando se incorpora al mundo de las ideas, de los conceptos, de las imágenes, las intuiciones y la lógica. La experiencia sensorial se enriquece con la experiencia del conocimiento. 3) Organísmico-Social, donde el ser humano se integra a la comunidad humana, a la naturaleza, al mundo y al universo. Para lograr el cambio, el individuo no puede vivir aislado, separado de los demás seres que le rodean, se realiza en sociedad y en comunión con otros seres. 4) La espiritual, que abarca el espíritu humano (dimensión trascendente) integra y trasciende tanto la experiencia sensorial como la del conocimiento para acceder a la experiencia de la sabiduría, que es la que le conduce al despertar de su ser real, a su esencia

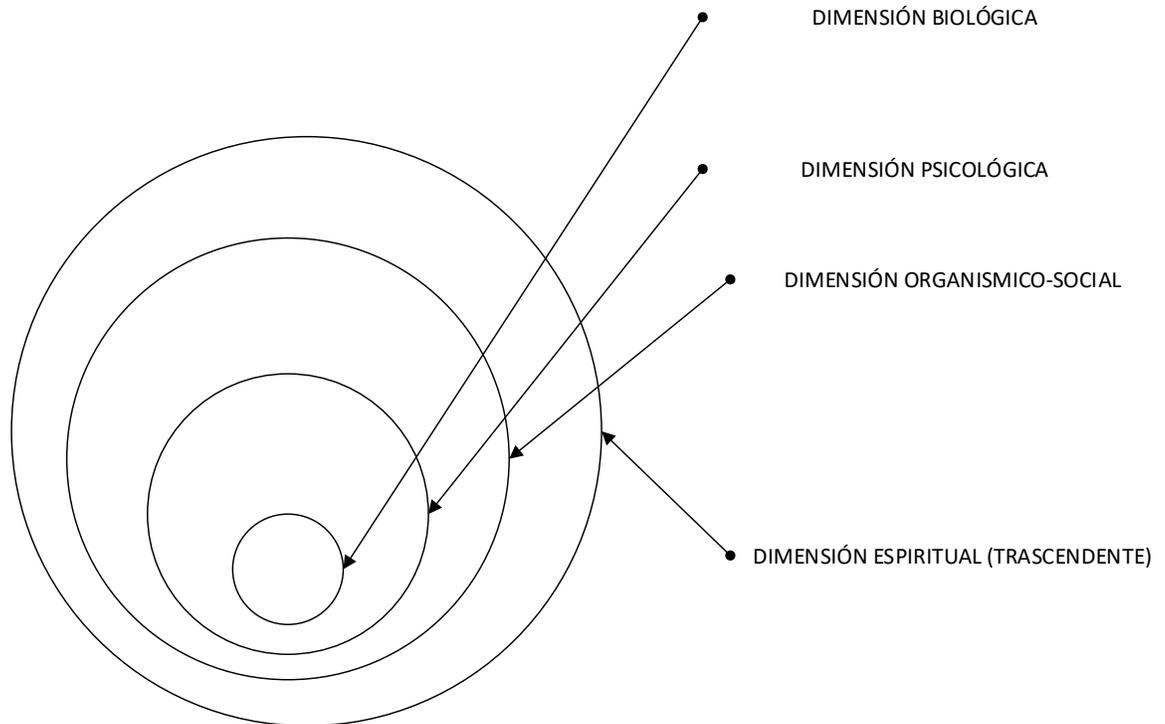


Figura IV. Naturaleza Humana. Fuente elaboración propia.

Psicología Transpersonal

Lo sepamos o no, lo que más anhelamos es llegar a ser uno con el universo, uno con Dios.

Fritz Kunkel

Nuevamente cito el trabajo realizado por la Dra. Ana María González Garza pero ahora haciendo referencia a sus aportes al enfoque transpersonal. La Dra. Ana María actualmente forma parte de la Asociación Transpersonal Iberoamericana y continúa realizando talleres y conferencias en México

A principios de la década de 1950 surge la psicología humanista, que se define como la tercera fuerza y trata de las capacidades y potencialidades del ser humano como son el amor, la opción, la creatividad, el devenir y la intencionalidad. Y 10 años más tarde Maslow pone los cimientos de lo que él llama la cuarta fuerza de la psicología contemporánea, que incluye la dimensión espiritual como la cuarta dimensión de la naturaleza humana y se aboca, como principal tarea, a facilitar el desarrollo de la conciencia de ser, estar y actuar en el mundo.

Maslow desarrolla una teoría sobre la motivación (pirámide de Maslow) y una propuesta sobre el proceso de autorrealización y de trascendencia. Se le reconoce, junto con A. Sutich, como pionero tanto del enfoque humanista como del enfoque transpersonal en Norteamérica (González, 2005).

Desde la perspectiva transpersonal, los seres humanos, por el hecho de serlo, pertenecemos y formamos una unidad con el mundo. El ser humano es más que la suma de sus partes, de sus dimensiones, y en su evolución puede llegar a ser – si lo desea y decide-lo que en realidad es en potencia: un centro de conciencia, centro de voluntad, centro de energía que participa de la Energía cósmica, del Universo Viviente o Realidad última.

El enfoque transpersonal se interesa y ocupa por una nueva filosofía de la ciencia que requiere la expansión de la conciencia por ser en ésta en la que se descubren las constelaciones formadas en su interior al conjugarse gran variedad de estrellas: los conocimientos, los conceptos, los símbolos, las ideas, las sensaciones, los recuerdos, los sentimientos, las intenciones, las experiencias y los valores propios del ser humano. La expansión y evolución de la conciencia, lleva consigo la trascendencia de fronteras que van de la dimensión material a la intelectual, de lo racional a lo intuitivo y lo orgánico, de lo orgánico a lo transpersonal y de lo transpersonal a lo trascendente: a la unidad con el Todo.

El camino que la psicología transpersonal sugiere como posible vía hacia una comprensión más amplia de la naturaleza humana es la reflexión entendida como el acto interno que conduce a percibir la esencia, la verdadera naturaleza que encierra lo Universal.

Los principios ántropo-filosóficos de los que parte el enfoque transpersonal declaran que el ser humano constituye una unidad integral armónica que no sólo abarca las dimensiones biológica, psicológica y social de los individuos, sino que incluye otras dos dimensiones más evolucionadas: la transpersonal y la trascendente.

Esta corriente psicológica subraya la importancia del desarrollo de las potencias y capacidades que residen en cada una de las dimensiones que conforman la naturaleza humana, las cuales contienen sus propios elementos, funciones, necesidades, motivaciones, valores y modos de llegar al conocimiento particulares; así como los procesos de autorrealización y trascendencia.

Cuando el ser humano que descubre su presencia en el Universo, tiende como un proceso natural a trascender las fronteras que él mismo ha colocado en el transcurso de su existencia, logra con ello la plena realización de su potencial innato.

La contribución que el enfoque transpersonal hace a la concepción de la naturaleza humana propuesta por la corriente existencial humanista es la inclusión de la dimensión transpersonal o espiritual como parte de la naturaleza humana.

Las características propias de esta cuarta dimensión son:

Elemento: *Nous*- espíritu o alma.

Funciones: conectar el mundo del ser personal con el reino del ser transpersonal o espiritual, permitiendo con ello el descubrimiento y el acceso a la realidad trascendente.

Principios rectores: la intencionalidad y el amor

Meta-necesidades: trascienden a las necesidades fisiológicas, psicológicas y sociales; aquellas que se encaminan al desarrollo de los valores más elevados del ser.

Meta-motivaciones. Se caracterizan por tender al desarrollo y a la realización espiritual, mediante los cuales el espíritu se unifica instantáneamente con la divinidad a través de la intuición trascendente.

Percepción global: holística, sin dicotomías ni polaridades, y trasciende la percepción dual de la realidad.

Modo trascendente de conocimiento que se alcanza a través de la inspiración, de la contemplación, la meditación y la revelación.

Valores del ser: Amor, Bien o bondad, Belleza, Verdad, Justicia, Libertad, Compasión, Unión.

Conclusión

En conclusión, se desarrollaron los conceptos sobre **las cuatro dimensiones de la naturaleza humana**. Sobre éste tema existen innumerables pensadores, filósofos, psicólogos, teólogos, pedagogos y científicos contemporáneos que, entre otros, hablan sobre la naturaleza humana, pero para efectos de éste estudio nos interesa específicamente la visión sobre sus cuatro dimensiones que se centrara en el humanismo, el enfoque transpersonal y el paradigma holístico que los integra.

El enfoque humanista sostiene que las cuatro dimensiones de la naturaleza humana se emparentan con el existencialismo europeo en cuanto a credos, principios filosóficos y antropológicos, así como en relación con sus metas y proposiciones fundamentales, y constituyen a la vez un trampolín o la pista de despegue de una nueva psicología que la retoma y trasciende (Gonzalez, 2008).

En éste enfoque existencial-humanista nos referimos el Dr. Juan Lafarga, también al Dr. Gómez del Campo quienes nos ayudan a entender el concepto de organismo y persona. (Lafarga, Gómez, 1990). Dichos autores explican el desarrollo **de la célula al organismo** en donde todos los organismos vivos, a través de la diferenciación y jerarquización de sus funciones vitales, y a través de la integración unitaria de éstas para el bienestar y el

crecimiento del organismo total diferenciado, son capaces de sobrevivir por sí mismos y generar otros nuevos.

También explicamos el desarrollo **del organismo a la persona** donde Dr. Juan Lafarga nos comenta que en el desarrollo del organismo humano aparece un elemento que ejerce profunda influencia en éste y que lo diferencia de cualquier otro organismo vivo. En un cierto momento de su desarrollo el organismo humano es capaz de la percepción de su realidad y percibirse él como organismo percibiendo la realidad, donde la percepción se mueve hacia la integración. La persona se forma la imagen de sí mismo la cual se ve afectada por el ambiente y el medio social. La imagen del sí mismo o del Self es aprendida por los sentimientos de estima, afecto y rechazo, ésta imagen del sí mismo a su vez genera pautas de conducta las cuales son emanadas de las propias necesidades. Si las necesidades son satisfechas de manera adecuada la persona se moverá hacia la integración, por el contrario, si esas necesidades no son satisfechas la persona no tendrá integración.

También en ésta sección se definió **el concepto sobre la naturaleza humana** como algo que nos es propio desde el momento del nacimiento; la naturaleza nos acompaña a lo largo de la vida. Su tendencia se dirige hacia el despliegue y el desarrollo de las potencialidades y capacidades humanas.

Como se mencionó en párrafos anteriores donde explicamos la concepción de la naturaleza humana desde el enfoque humanista existencialista, no es posible definir al ser humano. Pretender definir al hombre resulta imposible debido a que no se trata de un objeto estático que puede ser catalogado y circunscrito a una sola explicación.

El enfoque existencial-humanista para responder a la pregunta sobre que es el ser humano, lo hace a través de la descripción de las características comunes a la naturaleza humana.

Entre las principales características que el enfoque existencial-humanista describe sobre la naturaleza humana se encuentran (González, 2008):

El hombre vive subjetivamente, posee un núcleo central estructurado.

La naturaleza humana es intrínsecamente buena y posee una tendencia innata hacia la autorrealización y la trascendencia.

Como organismo dinámico, el humano posee la capacidad de reflexión e introspección.

El Ser humano es potencialmente libre y por tanto el responsable directo de su existencia y desarrollo.

Su unicidad, originalidad o singularidad.

El ser humano es eminentemente social, Orientado hacia la relación.

Es creativo.

El ser humano es un ser histórico-social.

El humano es el único ser vivo que tiene conciencia de finitud.

Abordando las cuatro dimensiones de la naturaleza humana desde el enfoque integral, Humanismos contemporáneo (nuevo paradigma) describimos el concepto de naturaleza humana, desde la perspectiva del humanismo contemporáneo.

Éste enfoque retoma e integra los puntos convergentes de diversas disciplinas y corrientes que estudian al ser humano, abriendo con ello caminos alternativos a nuevas elaboraciones filosóficas, psicológicas, pedagógicas, científicas y espirituales que permiten una visión y una conciencia más amplia, integradora y justa de ésta obra de arte original de la naturaleza, de este microcosmos que forma parte y participa del macrocosmos: la persona humana.

Por tanto, si se parte de la premisa que el ser humano es un ser en proceso, en constante movimiento y transformación, el humanismo contemporáneo plantea que el humano es el único ser vivo que tiene capacidad de reflexión, discernir, descubrirse, conocerse, comprenderse y transformarse, y con ello llegar a descubrir, conocer, comprender y transformar su entorno, todo esto gracias a la acción de la conciencia de sí mismo, que es la característica exclusiva y más importante de su humanidad.

Desde ésta óptica, el enfoque humanista contemporáneo concibe a la naturaleza humana como una unidad potencial mente armónica conformada por cuatro dimensiones: 1) La biológica, la cual es el cuerpo que se considera el vehículo de la mente y el espíritu, posee cinco sentidos que funcionan como instrumentos por medio de los cuales se accede al mundo de la materia permitiendo con ello la experiencia sensorial. 2) La psicológica, entendida como la mente que utiliza y necesita la experiencia sensorial, pero la trasciende cuando se incorpora al mundo de las ideas, de los conceptos, de las imágenes, las intuiciones y la lógica. La experiencia sensorial se enriquece con la experiencia del conocimiento. 3) Organísmico-Social, donde el ser humano se integra a la comunidad humana, a la naturaleza, al mundo y al universo. Para lograr el cambio, el individuo no puede vivir aislado, separado de los demás seres que le rodean, se realiza en sociedad y en comunión con otros seres. 4) La espiritual, que abarca el espíritu humano (dimensión trascendente) integra y trasciende tanto la experiencia sensorial como la del conocimiento para acceder a la experiencia de la sabiduría, que es la que le conduce al despertar de su ser real, a su esencia

Desde la perspectiva o visión transpersonal cuyos pioneros son *Maslow* y *Sutich*, los seres humanos, por el hecho de serlo, pertenecemos y formamos una unidad con el mundo. El ser humano es más que la suma de sus partes, de sus dimensiones, y en su evolución puede llegar a ser – si lo desea y decide-lo que en realidad es en potencia: un centro de conciencia, centro de voluntad, centro de energía que participa de la Energía cósmica, del Universo Viviente o Realidad última.

El camino que la psicología transpersonal sugiere como posible vía hacia una comprensión más amplia de la naturaleza humana es la reflexión entendida como el acto interno que conduce a percibir la esencia, la verdadera naturaleza que encierra lo Universal.

Los principios ántropo-filosóficos de los que parte el enfoque transpersonal declaran que el ser humano constituye una unidad integral armónica que no sólo abarca las dimensiones biológica, psicológica y social de los individuos, sino que incluye otras dos dimensiones más evolucionadas: la transpersonal y la trascendente.

La contribución que el enfoque transpersonal hace a la concepción de la naturaleza humana propuesta por la corriente existencial humanista es la inclusión de la dimensión transpersonal o espiritual como parte de la naturaleza humana.

Desarrollo Humano

Este proceso de construir el ser personal en nosotros mismos y en la sociedad es una tarea que dura toda la vida, es una búsqueda que no termina. Trabajar en la construcción del ser personal de todos es la asignatura pendiente de nuestro mundo. JUAN LAFARGA.

El Desarrollo Humano es uno de los conceptos más versátiles y ricos de la Psicología Humanista Contemporánea. Es un concepto que puede ser abordado desde la antropología individual o social y puede ser objeto de estudio de la psicología y la educación. Desde una perspectiva filosófica todo aquello que favorezca el desarrollo personal integrado de personas grupos y sociedades puede ser un criterio de ética.

Desde el sentido Común cualquier iniciativa y cualquier acción que promueva al hombre desde una dimensión política, como preocupación genuina por el orden social. Puede apuntar también a un modo de vida abierto permanentemente al aprendizaje, donde la empatía y la autenticidad estén presentes en las relaciones con los demás, tanto como una visión ecológica amplia que atienda prioritariamente al valor de la vida y al frágil equilibrio de la naturaleza. Todavía más allá el Desarrollo Humano incluye una conciencia abierta a la trascendencia, que es el reconocimiento de realidades que exceden las posibilidades del conocimiento propio de la ciencia y de la filosofía.

El desarrollo humano parte de fundamentos teóricos, filosóficos y psicológicos emanados del estudio y la investigación, para formular aplicaciones y modos de trabajar en la actividad individual y social, producto de la experiencia (Lafarga, 2016).

Por Desarrollo Humano no todos entienden lo mismo. Al escuchar el término muchos lo relacionan al concepto formulado por el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Humano (PNUD), y su informe anual del índice del Desarrollo Humano (IDH). Que es un indicador sintético de los logros medios obtenidos en las dimensiones

fundamentales del desarrollo humano, a saber, tener una vida larga y saludable, adquirir conocimientos y disfrutar de un nivel de vida digno.

Otros lo relacionan en el área de la administración e igualaran el término al de desarrollo organizacional expresiones que se refieren al aprovechamiento de talentos y capacitación empresarial en pro de la eficiencia de las organizaciones. Quizá muchos otros lo relacionarán con la psicología del desarrollo, también existen otros Referentes.

Para Lafarga el Desarrollo Humano se entiende como una filosofía del hombre, de la sociedad y las relaciones interpersonales, que pone énfasis en la autodeterminación, así como una disciplina académica enraizada en la experiencia y en la búsqueda. Implica también una praxis profesional orientada a la facilitación y avance del crecimiento humano, individual y colectivo que considera a la persona en todas sus dimensiones; un estilo de vida caracterizado por la empatía y la honradez en las relaciones interpersonales, la apertura al aprendizaje, el interés por la vida y la ecología en todas sus formas y la apertura a la trascendencia. Finalmente, como el horizonte ético de todas las disciplinas (Lafarga, 2013).

DESARROLLO HUMANO



Esfuerzo Transdisciplinar
de Estudio y acción



Filosofía del hombre, de la
sociedad, y las relaciones
interpersonales



Pones énfasis en la
autodeterminación



Objetivo es la comprensión
integral de las
potencialidades,
organización, proceso y
relaciones de los grupos y las
personas



Disciplina Académica
enraizada en la experiencia y
en la búsqueda



Promueve el desarrollo
autónomo de los grupos y las
personas como sujetos y
autores de su propio destino



Considera a la persona en
todas sus dimensiones



Praxis Profesional Orientada
a la facilitación y avance del
crecimiento humano,
individual y colectivo

DESARROLLO HUMANO



Figura V. Desarrollo Humano. Fuente elaboración propia.

¿Entonces qué entenderemos como Desarrollo Humano?

Desarrollo Humano es un concepto más amplio que abarca todas las teorías y sistemas prácticos que promueven el desarrollo personal a nivel individual, de pareja, familiar, grupal y social desde cualquier perspectiva o sustrato ideológico, pero privilegiando el enfoque centrado en la persona.

En México específicamente el Desarrollo Humano como Concepto tuvo su origen hace 48 años en 1967, en la Universidad Iberoamericana de la ciudad de México, se trabajó el diseño de una opción que abriera las puertas de la academia, en el campo de la psicología, a profesionales de otras áreas. El propósito era llevar el tema del crecimiento y la transformación de las personas como eje de su actividad en cualquier campo.

Como un movimiento organizado el Desarrollo Humano tiene por tanto sus raíces en la Universidad Iberoamericana y en el Instituto Tecnológico de estudios superiores de Occidente. Desde una perspectiva antropológica, en éstas instituciones el Desarrollo Humano se entiende como una filosofía del hombre y sus relaciones interpersonales en el contexto social. Esta visión enfatiza la autodeterminación y se manifiesta en una disciplina académica enraizada en la experiencia y en la búsqueda. La práctica profesional resultante está orientada a la facilitación de procesos y a la promoción del crecimiento humano, individual y colectivo, que tiene en su centro a la persona en todas sus dimensiones. Un modo de ser que también es el horizonte ético de todas las disciplinas. (Lafarga, 2016).

En estos procesos el papel del facilitador o promotor es muy significativo él es el encargado de favorecer ambientes, de preparar el terreno de facilitar situaciones para que sucedan cosas y la facultad para realizarlo lo tiene más que por su preparación teórica, por sus cualidades humanas, mismas que aunque son naturales y espontáneas en algunas

personas, el promotor debe de estar comprometido e interesado en adquirir, fortalecer y mejorarlas para el mejoramiento y óptimo desarrollo de su labor profesional.

Haciendo Referencia al Dr. Juan Lafarga en su escrito El Desarrollo Humano Hacia el año 2000 de la Revista Prometeo fuego para el propio conocimiento. Dentro de las pautas que nos da para que se genere un proceso de ayuda de parte del psicólogo, facilitador, educador hacia las personas, grupos, sociedad y familia están incluidas la acción que proviene de un corazón sabio, el amor guiado por la inteligencia y la bondad, el facilitar e impulsar el crecimiento, las relaciones interpersonales de afecto, la sinceridad y comprensión, el desbloquear sin orientar, la confianza en la persona, una relación de libertad, el promover y facilitar la acción responsable del otro, así como proveer ambientes físicos, ecológicos y sociales indispensable para el desarrollo y un acompañamiento afectivo incondicional entonces se logra que las personas, grupos , sociedad y familia genere cambios en su crecimiento individual, una mejora en sus relaciones interpersonales, las personas se orientan y dirigen por sí mismas, emergen los valores humanos, se obtiene libertad a través del amor incondicional, también aparece la búsqueda de la verdad, el reconocer la responsabilidad de su propia vida, generando autoestima, autoconocimiento, evolución, progreso y una aventura en su propia búsqueda de la propia experiencia con libertad de elección.

El resultado que se logra es personas, grupos, sociedad y familia plenos y funcionales que tienen confianza en sí mismos para la resolución de problemas , con habilidad intuitiva, que son lo que son, que tienen confianza de las experiencias y aprenden de las emociones.

EL DESARROLLO HUMANO (Juan Lafarga)



Figura VI. El Desarrollo Humano. Fuente elaboración propia.

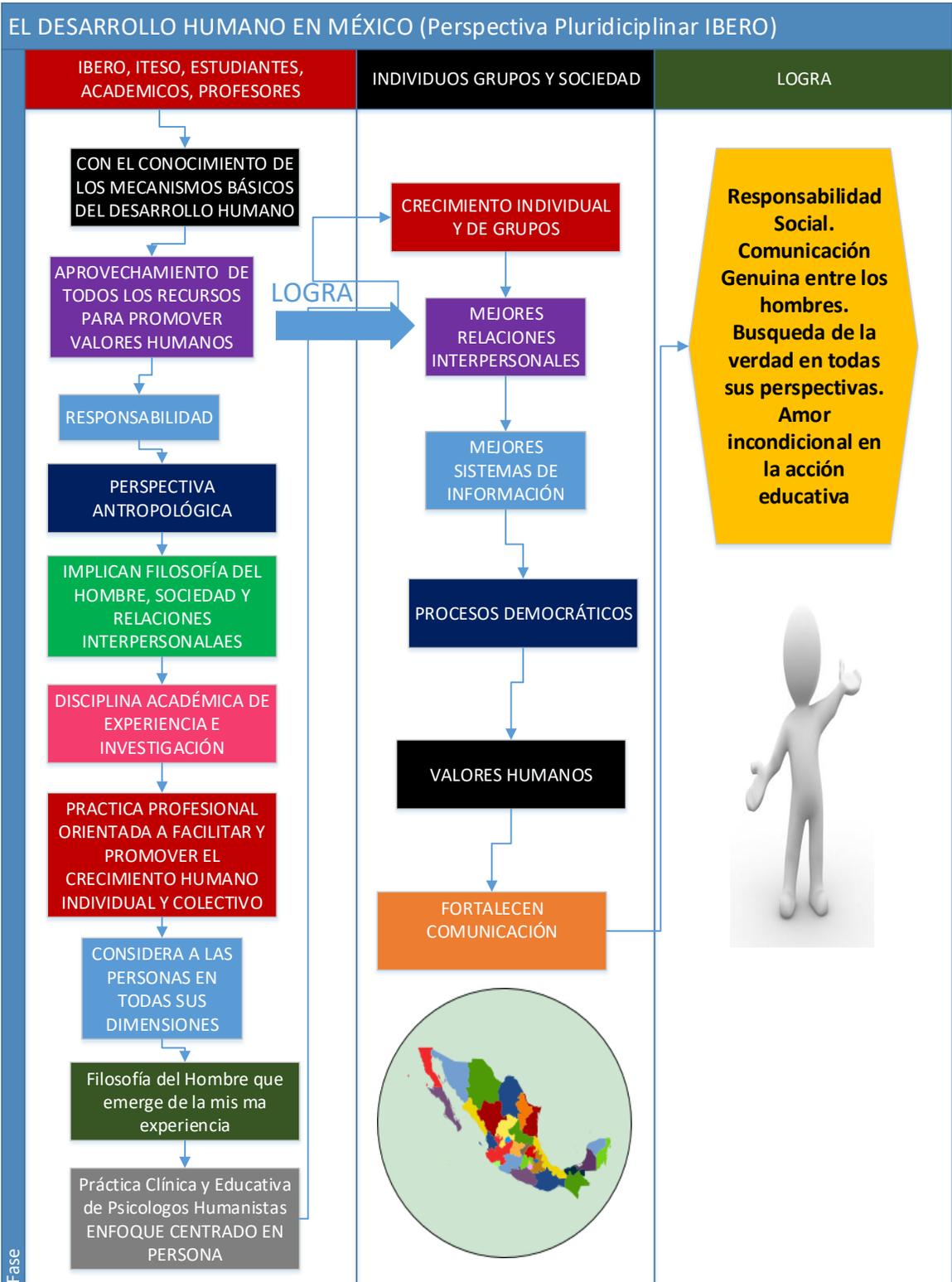


Figura VII. El Desarrollo Humano en México

Conclusión

Como conclusión, para Lafarga el Desarrollo Humano se entiende como una filosofía del hombre, de la sociedad y las relaciones interpersonales, que pone énfasis en la autodeterminación, así como una disciplina académica enraizada en la experiencia y en la búsqueda. Implica también una praxis profesional orientada a la facilitación y avance del crecimiento humano, individual y colectivo que considera a la persona en todas sus dimensiones; un estilo de vida caracterizado por la empatía y la honradez en las relaciones interpersonales, la apertura al aprendizaje, el interés por la vida y la ecología en todas sus formas y la apertura a la trascendencia. Finalmente, como el horizonte ético de todas las disciplinas (Lafarga,2013).

En México específicamente el Desarrollo Humano como Concepto tuvo su origen hace 48 años en 1967.

Como un movimiento organizado, el Desarrollo Humano tiene por tanto sus raíces en la Universidad Iberoamericana y en el Instituto Tecnológico de estudios superiores de Occidente.

El resultado que se logra es personas, grupos, sociedad y familia plenos y funcionales que tienen confianza en sí mismos para la resolución de problemas, con habilidad intuitiva, que son lo que son, que tienen confianza de las experiencias y aprenden de las emociones.

En conclusión, en éste capítulo se hizo un recorrido lineal a través del tiempo del hombre buscador de paz y felicidad para entender como éste busca la autorrealización, la aceptación de los demás y el funcionar integralmente en su naturaleza humana.

También se abordó la Historia del Humanismo con sus paradigmas y teorías psicológicas que ayudan a definir a la persona humana como un proceso en movimiento difícil de ser catalogado, una experiencia bio-psico-social-espiritual en constante búsqueda, actor de su propio destino, siempre buscando en lo empírico sensorial. El ser humano es persona que se encuentra consigo mismo, con el otro, con los otros con el mundo y el universo.

Se mencionó la aportación a la estructura de la personalidad por parte de las diferentes corrientes filosóficas y psicológicas. El psicoanálisis se centra en la tarea de hacer consciente lo inconsciente; el conductismo en la modificación de la conducta y la importancia del aprendizaje;

el existencialismo en la búsqueda del sentido de la vida y el humanismo en la autorrealización, que se alcanza a través del desarrollo pleno de las potencialidades innatas y de la importancia que tienen las relaciones intra e interpersonales en el proceso de convertirse en una persona que funciona plenamente a nivel personal, social y comunitario (González Garza, 2008).

Definimos a la paz interior como importante porque mitiga el sufrimiento (Larrañaga, 1984) y despierta la conciencia de las capacidades que todo ser humano posee. Esto propicia personalidades dueñas de sí mismas que son capaces de conocerse en sus diferentes etapas de desarrollo en donde habiendo paz interior existe tranquilidad en la mente y gozo del vivir.

Contando con paz interior ayudamos a alimentar positivamente las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual). El motivo es que cuando existe la paz interior, eso facilita que el hombre se acepte y sea dueño de sí mismo, sea consciente de las cuatro dimensiones. Por ello, las cuatro dimensiones, por sí solas, no son sinónimo del bienestar, hay que concientizarlas, integrarlas y cuidarlas por medio de alternativas que contribuyan a conectarlas con la paz interior.

Estudio Uno. Relación entre paz interior y estar consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la paz interior y estar consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual)?

Hipótesis

Hipótesis, en términos de relación entre variables:

Mayor paz interior se correlaciona con mayor conciencia de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana.

Hipótesis, en términos operacionales:

Mayor paz interior (identificada con bajos puntajes en la Escala de Síntomas SCL-90 y mayor puntaje en el cuestionario de Felicidad de Oxford) se asocian con mayores puntajes en las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (medida con el cuestionario de conciencia de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana, bio-psico-social-espiritual).

Objetivo de la Investigación

Investigar la relación entre la paz interior y ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual), para que dicho conocimiento ayude a atenuar o lidiar con el sufrimiento.

Nos preguntamos ¿Cuál es la relación entre la paz interior y estar consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritua)? y generamos la siguiente hipótesis: Mayor paz interior se correlaciona con mayor conciencia de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana.

En consecuencia, el objetivo del presente estudio es investigar la relación entre la paz interior y ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual), para que dicho conocimiento ayude a atenuar o lidiar con el sufrimiento.

Método

Diseño de Investigación

El tipo de estudio es Cuantitativo, no experimental, correlacional, transversal, en el cual se examinará la asociación entre la paz interior y el grado de conciencia de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual).

Población Objetivo

Criterios de Inclusión:

Mayores de 18 años

Personas dispuestas a reflexionar sobre sí mismas.

Se ha elegido a personas mayores de edad con interés en el tema de la paz interior dispuestas a reflexionar en sí mismas, examinar su propia conciencia en lo físico, psicológico, social y espiritual que tengan disposición de participar en el proyecto, con la finalidad de apoyarlas y asistirles en modificar una situación de falta de paz interior para alcanzar un estado de mayor calidad de vida.

El problema que estamos atendiendo es la falta de paz interior, éste problema es conceptual de desarrollo humano y se realizará de manera individual.

Identificación de la población objetivo

Para identificar a nuestra población objetivo se realizaron las siguientes etapas:

Realizar un estudio teórico que definió y desarrolló los temas de Paz Interior y ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana, así como la interrelación entre ellas para contribuir en procesos de Desarrollo Humano, y para ellos se abordará:

La Paz Interior

La Conciencia de las Cuatro Dimensiones de la naturaleza humana

El Desarrollo Humano

Después se buscaron instrumentos de medición acorde al tema de la paz interior

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de n=102 participantes mayores de 18 años de los cuales 80 son del género femeninos y 22 del género masculinos) con un rango de edad de 18 a 65 años, con una media de 32 años y una DE = 15.1.

De ésta muestra 68 son solteros, 28 son casados, tres personas son divorciadas, hay 2 personas en estado de viudez y solo una persona en unión libre.

También nuestra muestra está conformada por 57 personas que son estudiantes, 23 están laborando como empleados, el resto de la población está dividido entre personas que se dedican a las labores del hogar, están retirados, son personas que trabajan por su cuenta, algunos están desempleados y hay una persona que es religiosa.

Instrumentos

Al realizar esta investigación se buscaron instrumentos de paz interior, pero no se encontraron, entonces nos preguntamos cómo medir paz interior o como identificarla. En la búsqueda de instrumentos, se encontraron la escala de síntomas y una escala de felicidad. Buenas escalas.

Entonces se decidió usar la escala de síntomas y de felicidad como indicadores de paz interior.

El tercer instrumento fue un Cuestionario Semiestructurado de Conciencia, el cual fue desarrollado por el autor de este trabajo, con base en las recomendaciones dadas en ¿Cómo elaborar un buen cuestionario? (<https://www.youtube.com/watch?v=51vBJMLN8K0>). Dicho cuestionario, así como la escala de felicidad se sometieron a una validación de contenido, por medio de jueces especialistas en el tema.

Las dos pruebas de validez de contenido aparecen en ésta parte de metodología dentro del apartado de instrumentos y debajo de cada cuestionario correspondiente

En síntesis, son tres los cuestionarios o escalas (felicidad, síntomas y conciencia) que se emplearon para esta investigación, los cuales se describen enseguida

Cuestionario de Felicidad de Oxford

El Cuestionario de Felicidad de Oxford fue desarrollado por los psicólogos Michael Argyle y Peter Hills en Oxford *University*. El Cuestionario ha sido traducido al hebreo y administrado en Israel (Francis & Katz, 2000), y ha servido de base para la construcción del Inventario Chino de Felicidad, administrado en Taiwan por Lu y Shih (1997) (Alarcón, 2006)

Definición de Felicidad.

Para el creador del cuestionario de felicidad de Oxford, la Felicidad es definida como una experiencia interior positiva de máximo bienestar y el último motivador para todos los comportamientos humanos (Argyle, 2001).

Como antecedente, la familia Oxford de instrumentos psicométricos diseñados para evaluar las diferencias individuales en la felicidad tiene sus raíces en el campo más amplio de la psicología social moldeada por Michael Argyle y sus asociados. El instrumento principal en la familia es el Inventario de Felicidad de Oxford (OHI) que posteriormente dio lugar al Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ) y la Medida de Felicidad de Oxford (OHM). (2002, Hills, P., & Argyle, M)

Argyle, Martin and Crossland (1989) desarrollaron el Inventario de Felicidad de Oxford (*Oxford Happiness Inventory* = OHI), una escala autoadministrada de 29 ítems para evaluar el bienestar subjetivo, construida bajo el presupuesto de que la felicidad de las personas es, básicamente, el resultado de tres elementos: la frecuencia o grado de afecto positivo o alegría; el nivel medio de satisfacción vital durante un período de tiempo; y la ausencia de sentimientos negativos, como la depresión o la ansiedad

Aunque el Inventario de Felicidad de Oxford OHI ha presentado buenas propiedades psicométricas, tanto en su forma original inglesa (Furnham & Cheng, 2000; Joseph & Lewis, 1998; Valiant, 1993), como en su adaptación a otros idiomas (Francis & Katz, 2000; Lewis, Francis, & Ziebertz, 2002; Liaghatdar, Jafari, Abedi, & Samiee, 2008; Lu & Shih, 1997), presenta el inconveniente de que sus cuatro opciones fijas para cada uno de los 29 ítems lo

convierten en un cuestionario relativamente largo, que precisa un considerable período de tiempo para su administración.

En un intento de solucionar este problema y mejorar el rendimiento psicométrico del OHI, Hills y Argyle (2002) han desarrollado el Cuestionario de Felicidad de Oxford (*Oxford Happiness Questionnaire* = OHQ), modificando algunos de los ítems y cambiando el formato de respuesta y el método de puntuación proponiendo una forma corta de la escala de ocho ítems (OHQ-SF), que pretende ser una alternativa a la versión completa cuando se dispone de poco tiempo para la administración.

Por otra parte, la forma española del Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ) se desarrolló a partir de la escala original inglesa, mediante sucesivos procesos de traducción y retro traducción. Los autores de la forma española del OHQ son: Joaquín Tomás-Sábado, Montserrat Edo-Gual, Amor Aradilla-Herrero, Josep V. Sorribes López, Beatriz Fernández-Najar y Javier Montes-Hidalgo (2014).

Los autores de la versión española tuvieron el objetivo de traducir y adaptar al español el Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ) y determinar las propiedades psicométricas preliminares de la versión reducida. Como resultado, obtuvieron un coeficiente alfa de Cronbach de 0,73 para los ocho ítems del OHQ-SF. Los coeficientes de correlación con el resto de medidas fueron en todos los casos significativos, negativos con ansiedad general y positivos con resiliencia, competencia percibida, autoestima y optimismo. En general, los resultados indicaron que el OHQ-SF presenta características de fiabilidad y validez aceptables que justifican su uso en la evaluación del bienestar subjetivo en población española.

Cuestionario de Felicidad de Oxford, Versión Corta (*Oxford Happiness Questionnaire-Short Form*)

Con base en los 29 ítems originales, los autores del Cuestionario de Felicidad de Oxford (Hills y Argyle) desarrollaron una versión corta de ocho ítems para evaluar el bienestar subjetivo percibido. El cuestionario se denomina OHQ-SF (“S” y “F” se refieren a versión corta) y el tiempo para responder se reduce.

Cabe aclarar que el cuestionario en su versión corta es el que se utiliza para la validez de contenido y la investigación en el presente trabajo.

Las instrucciones de dicho cuestionario son: Los siguientes ocho enunciados son sobre felicidad. Por favor indicar cuanto estás de acuerdo o en desacuerdo según sea el caso con cada una de ellas, poniendo el número correspondiente en la casilla en blanco para cada enunciado, siguiendo la siguiente escala:

1=Total desacuerdo

2=Moderado Desacuerdo

3=Ligero desacuerdo

4=Ligero acuerdo

5=Moderado acuerdo

6=Total acuerdo

Tabla 1. Cuestionario de preguntas del Cuestionario de Felicidad de Oxford Versión Corta

	1	2	3	4	5	6
	Total desacuerdo	Moderado desacuerdo	Ligero desacuerdo	Ligero acuerdo	Moderado acuerdo	Total acuerdo
1. No me gusta mucho mi forma de ser(R)						
2. Creo que la vida es muy gratificante						

3. Estoy muy satisfecho/a con mi vida						
4. No me encuentro atractivo/a (R)						
5. Encuentro hermosas muchas cosas						
6. Tengo tiempo para hacer todo lo que quiero						
7. Me siento mentalmente despierto/a						
8. No tengo recuerdos muy felices del pasado (R)						

A mayor puntaje, mayor felicidad

Los siguientes son los criterios para calcular los resultados.

Paso 1. Enunciados marcados en la tabla con (R) deben de ser contados en reversa:

Por ejemplo: si te diste un resultado de 1, tacharlo y cambiar por 6

Cambiar 2 a 5

Cambiar 3 a 4

Cambiar 4 a 3

Cambiar 5 a 2

Cambiar 6 a 1

Paso 2. Sumar los números para todas las respuestas a las 8 preguntas del cuestionario. (No olvidar convertir los números para los 3 enunciados que se contabilizan al revés)

Paso 3. Divide sobre 8. Entonces tu resultado del cuestionario de felicidad es igual al total (siguiendo el paso 2) dividido entre 8.

El criterio para interpretar los puntajes se basa en Steve Wright (Wright, 2018):

1-2: No Feliz: Si tu contestaste honestamente y obtuviste un resultado muy bajo en el cuestionario, probablemente te estés percibiendo a ti y a tu situación peor de lo que realmente es. Recomiendo tomar el Test de Síntomas de Depresión (CES-D Questionnaire) de la Universidad de Pensilvania “*Authentic Happiness*” Centro de Pruebas. Te tendrás que registrar, pero esto es beneficioso por qué hay muy buenos *tests* aquí y podrás tomarlos cuando gustes y comparar tus resultados.

2-3: Un poco No Feliz: Prueba hacer uno de los ejercicios en sitios como *The Gratitude Journal & Gratitude Lists*, o *The Gratitude Visit*; o Revista *Authentic Happiness* sitio mencionado en el párrafo de la parte de arriba.

3-4: No Particularmente Feliz o Infeliz. Un resultado de 3.5 sería un número de promedio exacto de respuesta de felicidad e infelicidad. Alguno de los ejercicios mencionados arriba ha sido probado en estudios científicos y han probado hacer que las personas consigan una felicidad duradera.

4: Algo Feliz o moderadamente Feliz. Satisfecha. Esto es lo que el promedio de la gente obtiene como resultado.

4-5: Más bien Feliz, bastante Feliz: Revisar contra otros rangos de resultados de las sugerencias que se han mencionado.

5-6: Muy feliz: Estar feliz tiene más beneficios que solo sentirse bien. Está relacionado con beneficios como la salud, mejores matrimonios, cumplimiento de metas.

6: Demasiado Feliz. Si tú leíste bien. Investigaciones recientes parecen mostrar que hay un óptimo nivel de felicidad para cosas como hacer bien el trabajo o la escuela, o estar saludable, y ese estar demasiado feliz posiblemente puede asociarse con niveles bajos de estas cosas.

Para éste estudio se realizarán 10 encuestas del cuestionario de Felicidad de Oxford a personas mayores de 18 años interesadas en reflexionar sobre su persona, el resultado se comparará con los resultados de conciencia a través de la fórmula de correlación

Validez de contenido Cuestionario De Felicidad oxford versión corta.

Dado que no se encontraron datos de validación de este cuestionario en México, entonces se decidió obtener la validación de contenido.

La validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide. Un instrumento requiere tener representados a prácticamente todos o la mayoría de los componentes del dominio de contenido de las variables a medir. (Cohen, 2009)

Para la validación de contenido se usaron las características de felicidad que se han desarrollado en la versión reducida de ocho ítems (OHQ-SF), que pretende ser una alternativa a la versión completa de 29 ítems cuando el tiempo disponible es reducido para someterlas a validez de contenido.

Para la validación de contenido la muestra se formó de 4 jueces, quienes fueron:

Lic. Dulce cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Lic. Patricia cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Lic. Rocío cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Lic. María cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Se entregó a los jueces la siguiente información.

Distinguido Especialista:

A continuación, aparecen definiciones de “Felicidad” y una lista de características que podrían asociarse a los niveles de felicidad. Con base en las definiciones, por favor indique con una x si la característica es adecuada para el concepto Felicidad. Muchas gracias.

Definiciones de Felicidad:

- Para el creador del cuestionario de felicidad de Oxford Felicidad es definida como una experiencia interior positiva de máximo bienestar y el último motivador para todos los comportamientos humanos (Argyle, 2001).
- El grado en que una persona evalúa positivamente la calidad general de su propia vida en su conjunto. En otras palabras, cuánto le gusta a uno la vida que vive.
- La palabra “felicidad” se utiliza de diversas formas. En el sentido más amplio es un término general para todo lo que es bueno. En éste sentido, a menudo se usa indistintamente con bienestar tanto individual como social. La palabra también se usa en el significado más específico de “un disfrute subjetivo de la vida”, y es en este significado en el que nos concentraremos en este lema. La felicidad se define como el grado en que un individuo juzga favorablemente la calidad general de su propia vida en su conjunto. En otras palabras, cuánto le gusta a uno la vida que lleva. Esta definición se explica con más detalle en Veenhoven 1984:22. Esta definición forma la base de Veenhoven.. Vennhoven, (1984) Condiciones de la felicidad.

La Tabla que se entregó a los jueces para validar el contenido basándonos en las características de felicidad que se han desarrollado en la versión reducida de ocho ítems (OHQ-SF) aparece en la parte de abajo

Tabla 2 (cuestionario de felicidad versión corta, validez contenido)

Característica	¿La característica pertenece a felicidad?		¿Algún Comentario?
No me gusta mi forma de ser	() SI	() NO	
Vida Gratificante	() SI	() NO	
Satisfacción con la vida	() SI	() NO	
No me encuentro atractivo/ atractiva	() SI	() NO	
Encontrar hermosas muchas cosas	() SI	() NO	
Tiempo libre para realizar actividades que nos gustan	() SI	() NO	
Estar mentalmente despierto/a	() SI	() NO	
No tengo recuerdos felices del pasado	() SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera: _____

Especialidad: _____ Lugar de trabajo: _____

Mil gracias.

Análisis de Jueceo

Una vez que los jueces han llenado el cuestionario que se les solicitó, en la tabla de Análisis de Jueceo (tabla III) de la parte de abajo se vació la información de cuantos jueces coinciden de manera afirmativa con los ocho conceptos que se preguntan y cuantos jueces no coinciden con los ocho conceptos para el cuestionario de felicidad de Oxford en su versión corta.

Tabla 3 de Análisis del Jueceo

Número total de Jueces = 4 = 100% de acuerdo.

Característica	¿Cuántos jueces coincidieron? (indicar cuántas personas a la izquierda de cada concepto, y qué porcentaje es a la derecha de cada concepto)	
1, No me gusta mi forma de ser	Si 3	No 1
2, Vida Gratificante	Si 4	No
3, Satisfacción con la vida	Si 4	No
No me encuentro atractivo/ atractiva	Si 3	No 1
5, Encontrar Hermosas muchas cosas	SI 3	No 1
6, Tiempo libre para realizar actividades que nos gustan	Si 3	No 1
7, Estar mentalmente despierto/a.	Si 4	No
8, No cuento con recuerdos felices del pasado	Si 4	No

El siguiente paso fue analizar para cada ítem si es válido de acuerdo a lo contestado por los jueces. La validez se observa de acuerdo al porcentaje, es decir si los 4 jueces coincidieron a validar a su respuesta que el ítem es afirmativo con la respuesta SI, entonces tenemos un 100% de aprobación, en otro caso si tres jueces contestaron que el ítem es afirmativo con la

respuesta SI y un juez contesto que el ítem es negativo con la respuesta NO, entonces tenemos un porcentaje de 75% y así se realiza el cálculo de porcentajes sucesivamente.

Como resultado, hubo alto acuerdo en las características positivas de la tabla (Vida Gratificante, satisfacción, cosas hermosas, tiempo libre, mente despierta).

En cuanto a palabras negativas (por ejemplo, No me gusta mi forma de ser, no me encuentro atractivo/a), se encontró que uno de los jueces consideró que no son características de la felicidad. Este resultado probablemente se debe a que la definición de felicidad que se proporcionó a los jueces (Tabla III), es una definición que enfatiza las partes positivas de la felicidad, experiencia interior positiva de máximo bienestar. Con base en eso, no es extraño, que uno de los jueces haya considerado como ajenos a la felicidad a palabras negativas como no me gusta mi forma de ser, no me encuentro atractivo/a.

Con base en lo anterior, para este trabajo, y en apego a las respuestas de los jueces, se consideró que las características negativas (por ej., no me encuentro atractiva/o), representan efectivamente el polo opuesto de la felicidad (por ej., vida gratificante, satisfacción). Esto llevó a decidir conservar dichas palabras negativas con el fin de medir felicidad en un continuum que va desde la ausencia de felicidad (ej., no me gusta mi forma de ser), hasta el extremo opuesto de vivir en gratitud, satisfacción.

Como resultado final del análisis de validación, se concluye que las afirmaciones que están en la Tabla III tienen validez y se emplearán para los siguientes pasos de esta investigación.

El Inventario de Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis

Este inventario ha sido desarrollado para evaluar patrones de síntomas presentes en individuos y puede ser utilizado tanto en tareas comunitarias como de diagnóstico clínico.

El Inventario de Síntomas está validado en México por la Revista Salud Metal; Vol 28, No1 febrero del 2005 con el título Datos sobre la validez y confiabilidad de la *Symptom Check List* 90 (SCL-90) en una muestra de Sujetos Mexicanos.

Cada uno de los 90 ítems que lo integran se responde sobre la base de una escala de cinco puntos (0-4). Se lo evalúa e interpreta en función de nueve dimensiones primarias y tres índices globales de malestar psicológico.

- 1) Somatizaciones (SOM)
- 2) Obsesiones y compulsiones (OBS)
- 3) Sensitividad interpersonal (SI)
- 4) Depresión (DEP)
- 5) Ansiedad (ANS)
- 6) Hostilidad (HOS)
- 7) Ansiedad fóbica (FOB)
- 8) Ideación paranoide (PAR).
- 9) Psicotismo (PSIC)

Índices Globales

Los tres índices globales son los siguientes:

- 1) Índice de Severidad Global (IGS): Es un muy buen indicador del nivel actual de la severidad del malestar. Combina el número de síntomas reconocidos como presentes con la intensidad del malestar percibido.
- 2) Total de síntomas positivos (TSP): se estima contando el total de ítems que tienen una respuesta positiva (mayor que cero). En sujetos de población general, puntuaciones brutas iguales o inferiores a 3 en varones e iguales o inferiores a 4 en mujeres son consideradas como indicadores de un intento consciente de mostrarse mejores de lo que realmente están (imagen positiva). Puntuaciones brutas superiores a 50 en varones y 60 en mujeres indican lo contrario: tendencia a exagerar sus patologías.
- 3) Índice de Malestar Sintomático Positivo (IMPS): pretende evaluar el estilo de respuesta indicando si la persona tiende a exagerar o a minimizar los malestares que lo aquejan. Puntuaciones extremas en este índice también sugieren patrones de respuestas que deben analizarse en términos de actitudes de fingimientos.

En el Manual en el original inglés de la prueba se consigan estudios sobre su Validez Estructural y Convergente así como acerca de su consistencia interna y fiabilidad test-retest. (Derogatis, 1994. Minnesota. National Computer System).

- 1) Índice global de severidad (IGS)
- 2) Total de síntomas positivos (TSP)
- 3) Índice Malestar Sintomático Positivo

Estos tres indicadores reflejan aspectos diferenciales de los trastornos a ser evaluados.

En términos generales una persona que ha completado su escolaridad primaria lo puede responder sin mayores dificultades. En caso de que el sujeto evidencie dificultades lectoras es aconsejable que el examinador le lea cada uno de los ítems en voz alta.

En circunstancias normales su administración no requiere más de quince minutos. Se le pide a la persona que está siendo evaluada que responda en función de cómo se ha sentido durante los últimos siete días, incluyendo el día de hoy (el de la administración del inventario). Los pacientes con retraso mental, ideas delirantes o trastorno psicótico son malos candidatos para responder el SCL-90. Es aplicable a personas entre 13 y 65 años de edad.

Las Nueve Dimensiones de Síntomas

Estas dimensiones se definieron sobre la base de criterios clínicos, racionales y empíricos.

Somatizaciones.- Evalúa la presencia de malestares que la persona percibe relacionados con diferentes disfunciones corporales (cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorias).

Obsesiones y compulsiones.- Incluye síntomas que se identifican con el síndrome crónico del mismo nombre: Pensamientos, acciones e impulsos que son vivenciados como imposibles de evitar o no deseados

Sensitividad Personal-Se focaliza en detectar la presencia de sentimientos de inferioridad e inadecuación, en especial cuando la persona se compara con sus semejantes.

Depresión-Los ítems que integran esta subescala representan una muestra representativa de las principales manifestaciones clínicas de un trastorno de tipo depresivo: estado de ánimo disfórico, falta de motivación, poca energía vital, sentimientos de desesperanza, ideaciones suicidas.

Ansiedad-Evalúa la presencia de signos generales de ansiedad tales como nerviosismo, tensión, ataques de pánico, miedos.

Hostilidad-Esta dimensión hace referencia a pensamientos, sentimientos y acciones característicos de la presencia de afectos negativos de enojo.

Ansiedad Fóbica-Este malestar alude a una respuesta persistente de miedo (las personas específicas, lugares, objetos, situaciones) que es en sí misma irracional y desproporcionado en relación con el estímulo que la provoca.

Ideación Paranoide-Evalúa comportamientos paranoides fundamentalmente en tanto desórdenes del pensamiento: pensamiento proyectivo, suspicacia, temor a la pérdida de autonomía.

Psicotismo-Esta dimensión se ha construido con la intención que represente el constructo en tanto dimensión continua de la experiencia humana. Incluye síntomas referidos a estado de soledad, estilo de vida esquizoide, alucinaciones y control del pensamiento.

Ítems Adicionales

El SCL-90-R incluye siete ítems que no se incorporan a las nueve dimensiones ya mencionadas pero que tienen relevancia clínica:

19: Poco apetito

44: Problemas para dormir

59: Pensamientos acerca de la muerte o el morir

60: Comer en exceso

64: Despertarse muy temprano

66: Sueño intranquilo

89: Sentimiento de culpa

Evaluación e interpretación del inventario

1) Para cada una de las respuestas a los ítems, se asignarán los siguientes valores:

Nada: 0 Muy poco:1 Poco:2 Bastante: 3 Mucho: 4

Con esos cinco números se completará en la hoja para el cálculo de los puntajes el valor que le corresponde a cada respuesta. Por ejemplo, si al ítem no 1 el examinado marcó una cruz en la columna encabezada con la opción “poco”, donde dice en la hoja de cálculo donde dice 1.... Se deberá completar con el número dos 1...2... De la misma forma se procede con las 90 respuestas.

2) Cada una de las nueve dimensiones primarias tiene sus ítems en un mismo renglón de la hoja para el cálculo de puntajes. Para cada dimensión se sumarán los valores de todas las respuestas que la componen, y el resultado se escribirá en donde dice “total”. Luego se contará el número de respuestas en dicha dimensión y se anotará el “No de resp.”. Finalmente se calculará el promedio dividiendo el número “total” por el de “No resp.” Dicho valor se escribirá en “promedio”.

Ejemplo:

Somatizaciones (SOM)

1.2 4.1 12.0 27.2 40.1 42.2 48.3 49.1 52.0 53.1 56.2 58.2

Total	17	Promedio
No resp.	12	1.41

3) Los ítems adicionales no conforman una dimensión, pero a fin de luego poder calcular el índice de severidad global, se realizará la sumatoria como se vino haciendo para obtener el total, sin hacer el promedio

- 4) Para calcular el índice de severidad global (IGS), se suman los valores de todas las respuestas y se divide por la cantidad de respuestas dadas (90 si respondió a todas). Una manera práctica de hacer esto es sumando el valor de las casillas “total” de las nueve dimensiones y de las respuestas adicionales y dividir ese valor por el número de respuestas dadas.
- 5) El total de síntomas positivos (TSP) es la cantidad de respuestas distintas de cero que dio el examinado.
- 6) Índice de Malestar Sintomático Positivo (IMPS) se calcula haciendo la misma suma que para IGS pero esta vez en vez de dividir por la cantidad de respuestas se divide por la cantidad de respuestas dadas distintas de cero, vale decir por TSP.
- 7) Estos doce puntajes brutos se transformarán en un puntaje T normalizado para su adecuada lectura. Dichos puntajes se volcarán en el cuadro correspondiente de la hoja de cálculos:

PUNTAJES T SCL 90-R											
SOM	OBS	SI	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSIC	IGS	TSP	IMSP

- 8) Los puntajes T normalizados superiores a 63 puntos se consideran elevados (equivalen a un percentil de 90), lo que indica una persona en riesgo.
- 9) Puntajes brutos de TSP menores o iguales a 6 en varones y 13 en mujeres (adolescentes), pueden indicar tendencia a mostrarse exageradamente libre de síntomas. Valores brutos de TSP superiores a 71 en varones y 75 en mujeres indicarían por el contrario malestar exagerado o dramatización.
- 10) Valores extremos en IMSP podrían indicar un intento deliberado en mostrarse demasiado bien o mal. Un IMSP menor a 1.00 (bruto) con un TSP muy bajo (menos o igual a 3 en hombres y 4 en mujeres adultos) en general indica tendencia a mostrarse libre de problemas psicológicos. IMSP mayores a 3.20 en adultos sugiere dramatismo. Mayores a 3.50 extremo dramatismo.

Hoja para el cálculo de los puntajes

- 1) Se calculan las puntuaciones directas o brutas para cada una de las nueve dimensiones y los tres índices
- 2) Sumar los valores asignados a cada ítem y dividir ese total por el número de ítems respondidos.
- 3) Se convierte esas puntuaciones directas en puntuaciones T normalizadas usando tabla.
- 4) Se considera indicativa de una persona EN RIESGO toda puntuación T normalizada igual o superior a 63.

1) SOMATIZACIONES (12 ítems)

1....4....12....27....40....42....48....49....52....53....56....58....

Total		Promedio
No resp.		

2) OBSESIONES Y COMPULSIONES (10 ítems)

3....9....10....28....38....45....46....51....55....65....

Total		Promedio
No resp.		

3) SENSITIVIDAD INTERPERSONAL (9 ítems)

6....21....34....36....37....41....61....69....73....

Total		Promedio
No resp.		

4) DEPRESIÓN (13 ítems)

5....14....20....22....26....29....30....31....32....54....71....79....

Total		Promedio
No resp.		

5) ANSIEDAD (10 ítems)

2....17....23....33....39....57....72....78....80....86....

Total		Promedio
No resp.		

6) HOSTILIDAD (6 ítems)

11....24....63....67....74....81....

Total		Promedio
No resp.		

7) ANSIEDAD FÓBICA (7 ítems)

13....25....47....50....70....75....82....

Total		Promedio
No resp.		

8) IDEACIÓN PARANOIDE (6 ítems)

8....18....43....68....76....83....

Total		Promedio
No resp.		

9) PSICOTICISMO (10 ítems)

7....16....35....62....77....84....85....87....88....90.....

Total		Promedio
No resp.		

ITEMES ADICIONALE (7 ítems)

19....44....59....60....64....66....89....

Total	
No resp.	

INDICE DE SEVERIDAD GLOBAL

S. "total"	No. Respuestas contestadas	

TOTAL DE SINTOMAS POSITIVOS

--

INDICE DE MALESTAR SINTOMÁTICO POSITIVO

S. "total"	SP	

PUNTAJES T SCL 90-R											
SOM	OBS	SI	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSIC	IGS	TSP	IMSP

L.R.Derogatis

Nombre.....Edad.....Fecha de hoy

Sexo:

Mujer Varón

Estado Civil:

SOLTERO DIVORCIADO VIUDO/A
 CASADO SEPARADO EN PAREJA

Ocupación:

Lugar de Nacimiento:

A continuación le presentamos una lista de problemas que tiene la gente.

Lea cada uno de ellos y marque su respuesta con una cruz en la casilla correspondiente pensando en cómo se sintió, en qué medida ese problema le ha preocupado o molestado durante la última semana (7 días)

Tiene (5) posibilidades de respuesta:

NADA-MUY POCO- POCO- BASTANTE- MUCHO.

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder.

Tabla 4. Cuestionario de Síntomas SCL-90R Derogatis.

	NADA	MUY POCO	POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Dolores de cabeza					
2. Nerviosismo					
3. Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza					
4. Sensación de mareo o desmayo.					
5. Falta de interés en relaciones sexuales.					
6. Criticar a los demás					
7. Sentir que otro puede controlar mis pensamientos					

8.	Sentir que otros son culpables de lo que me pasa					
9.	Tener dificultad para memorizar cosas					
10.	Estar preocupado/a por mí falta de ganas para hacer cosas					
11.	Sentirme enojad/a , malhumorado/a.					
12.	Dolores en el pecho.					
13.	Miedo a los espacios abiertos o las calles					
14.	Sentirme con muy pocas energías					
15.	Pensar en quitarme la vida.					
16.	Escuchar voces que otras personas no oyen.					
17.	Temblores en mi cuerpo					
18.	Perder la confianza en la mayoría de las personas					
19.	No tener ganas de comer					
20.	Llorar por cualquier cosa					
21.	Sentirme incomodo/a con personas del otro sexo.					
22.	Sentirme atrapado/a o encerrado/a					
23.	Asustarme de repente sin razón alguna					
24.	Explotar y no poder controlarme.					
25.	Tener miedo a salir solo/a de mi casa					
26.	Sentirme culpable por cosas que ocurren.					
27.	Dolores en la espalda					
28.	No poder terminar las cosas que empecé a hacer					
29.	Sentirme solo/a					
30.	Sentirme triste					
31.	Preocuparme demasiado por todo lo que pasa					
32.	No tener interés por nada					
33.	Tener miedos					
34.	Sentirme herido en mis sentimientos					
35.	Creer que la gente sabe qué estoy pensando					
36.	Sentir que no me comprenden					
37.	Sentir que no caigo bien a la gente, que no le gusto					
38.	Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro/a de que están bien hechas.					
39.	Mi corazón late muy fuerte, se acelera					
40.	Náuseas o dolor de estomago					
41.	Sentirme inferior a los demás.					
42.	Calambres en manos, brazos o piernas.					
43.	Sentir que me vigilan o que hablan de mí.					
44.	Tener problemas para dormirse					
45.	Tener que controlar una o más veces lo que hago.					
46.	Tener dificultades para tomar decisiones					

47. Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos					
48. Tener dificultades para respirar bien					
49. Ataques de frío o calor					
50. Tener que evitar acercarme a algunos lugares o actividades porque me dan miedo					
51. Sentir que mi mente queda en blanco					
52. Hormigueos en alguna parte del cuerpo					
53. Tener un nudo en la garganta					
54. Perder las esperanzas en el futuro					
55. Dificultades para concentrarme en lo que estoy haciendo					
56. Sentir flojedad, debilidad, en partes de mi cuerpo					
57. Sentirme muy nervioso/a agitado/a					
58. Sentir mis brazos y piernas muy pesados					
59. Pensar que me estoy por morir					
60. Comer demasiado					
61. Sentirme incómodo/a cuando me miran o hablan de mí.					
62. Tener ideas, pensamientos que no son los míos					
63. Necesitar golpear o lastimar a alguien					
64. Despertarme muy temprano por la mañana sin necesidad					
65. Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas					
66. Dormir con problemas muy inquieto/a.					
67. Necesitar romper o destrozar cosas					
68. Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden.					
69. Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí					
70. Sentirme incómodo/a en lugares donde hay mucha gente.					
71. Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo.					
72. Tener ataques de mucho miedo o de pánico.					
73. Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público					
74. Meterme muy seguido en discusiones					
75. Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a					
76. Sentir que los demás no me valora como merezco					
77. Sentirme solo/a aun estando con gente.					
78. Estar inquieto/a; no poder estar sentado/a sin moverse					
79. Sentirme un/a inútil					
80. Sentir que algo malo me va a pasar					
81. Gritar o tirar cosas					
82. Miedo a desmayarme en medio de la gente					
83. Sentir que se aprovechan de mí si los dejo					
84. Pensar cosas sobre el sexo que me molestan.					
85. Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados					

86. Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo					
87. Sentir que algo anda mal en mi cuerpo					
88. Sentirme alejado/a de las demás personas					
89. Sentirme culpable					
90. Pensar que en mi cabeza hay algo que no funciona bien.					

Para éste estudio se realizarán 10 escalas SCL-90 R de Derogatis a personas mayores de 18 años interesadas en reflexionar sobre su persona, el resultado de los puntajes T normalizados se comparará con los resultados de conciencia a través de la fórmula de correlación.

Cuestionario de Conciencia

El Cuestionario de Conciencia fue desarrollado por el autor de esta investigación, con base en las recomendaciones dadas por ¿Cómo elaborar un buen cuestionario? o bien abre esta liga: <https://www.youtube.com/watch?v=51vBJMLN8K0> También se realizó la validez de contenido por medio de jueces especialistas en el tema.

Para poder elaborar los ítems o reactivos nos basamos en la escala para medir conciencia que propone David Hawking en su libro el Poder vs la Fuerza.

Hawkins demostró que la conciencia, y por lo tanto cada emoción humana tiene una vibración en la misma manera exacta que la materia lo hace.

Como podemos ver a continuación, las emociones duras, como la tristeza, la culpa o la humillación vibran a frecuencias bajas, mientras que los sentimientos como el amor, la felicidad y la iluminación vibran a frecuencias más altas y edificantes. Según el estudio, el promedio vibracional de una persona normal es de 207 en esta escala.

El nivel que deberíamos proponernos es de 500 o más ya que 500 es la vibración del Amor.

De abajo para arriba, los niveles de conciencia son: vergüenza, culpa, apatía, dolor, miedo, deseo, ira, orgullo, valentía, neutralidad, voluntad, aceptación, razón, amor, felicidad, paz e iluminación.

OMEGA

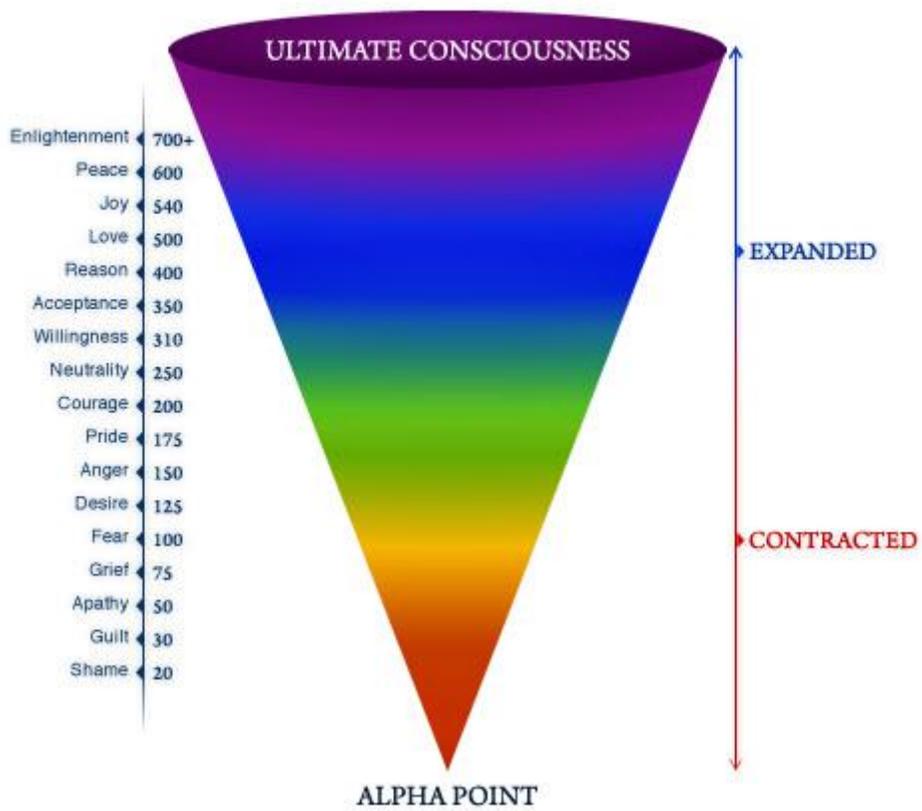


FIGURA VIII (Rocha, 2020)

MAPA DE LA CONCIENCIA					
VISION DE DIOS	VISION DE LA VIDA	ATRACTOR	CALIBRACION ENERGIA	EMOCION	PROCESO
Ser Interno	Es	ILUMINACION	700-1000	Indescriptible	Conciencia Pura
Ser Universal	Perfecta	PAZ	600	Extasis	Illuminacion
Uno	Completa	ALEGRIA	540	Serenidad	Transfiguracion
Amoroso	Benigna	AMOR	500	Veneracion	Revelacion
Sabio	Significativa	RAZON	400	Comprension	Abstraccion
Misericordioso	Armoniosa	ACEPTACION	350	Perdon	Transcendencia
Edificante	Esperanzadora	VOLUNTAD	310	Optimismo	Intencion
Consentidor	Satisfactoria	NEUTRALIDAD	250	Confianza	Liberacion
Permisivo	Factible	CORAJE	200	Consentimiento	Empoderamiento
Indiferente	Exigente	ORGULLO	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	IRA	150	Odio	Agresion
Negativo	Decepcionante	DESEO	125	Anhelo	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	TEMOR	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Tragica	SUFRIMIENTO	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperazadora	APATIA	50	Desesperacion	Renuncia
Vindicativo	Maligna	CULPA	30	Culpa	Destruccion
Desdeñoso	Miserable	VERGUENZA	20	Humillacion	Eliminacion

Figura XIX (Rocha, 2020)

Las instrucciones para este cuestionario son las siguientes: En la tabla V hay 17 enunciados sobre sensaciones que se relacionan con conciencia. Por favor, indica cuanto estás de acuerdo o en desacuerdo según sea el caso con cada una de ellas, poniendo el número correspondiente en la casilla en blanco para cada enunciado, siguiendo la siguiente escala:

- 1=Nunca
- 2=Casi Nunca
- 3=A veces
- 4=Frecuentemente
- 5=Casi siempre
- 6=Siempre

Tabla con el cuestionario de preguntas:

Tabla 5. Cuestionario de Conciencia. Fuente elaboración propia.

Con qué frecuencia predominan en ti sensaciones de:	1.Nunca	2.Casi Nunca	3. A veces	4.Frecuentemente	5. Casi Siempre	6.Siempre
4. Sufrimiento (R)						
8. Arrogancia (R)						
14.Amor						
1.Vergüenza (R)						
17. Iluminación						
5.miedo (R)						
9.valentia						
12. voluntad /ánimo /decisión						
2.culpa (R)						
10.indiferencia/neutralidad						
11.felicidad						
3.apatía (R)						
13. razón, el juicio						
16. paz						
6.deseo / ambición (R)						
12.aceptación						
7.ira (R)						

Estos son los pasos para calcular el resultado:

Paso 1. Enunciados marcados en la tabla con (R) deben de ser contados en reversa:

Por ejemplo: si te diste un resultado de 1, tacharlo y cambiar por 6

Cambiar 2 a 5

Cambiar 3 a 4

Cambiar 4 a 3

Cambiar 5 a 2

Cambiar 6 a 1

Paso 2. Sumar los números para todas las respuestas a las 17 preguntas del cuestionario. (No olvidar convertir los números para los 12 enunciados que se contabilizan al revés)

Paso 3. Divide sobre 17. Entonces el resultado del cuestionario de conciencia es igual al total (siguiendo el paso 2) dividido entre 17.

Validez de Contenido para el cuestionario de conciencia

Se usaron las características de conciencia descritas por Hawkins (2009) para someterlas a validez de contenido.

El formato que se entregó a los jueces está en la tabla VI de la parte de abajo.

Para la validación de contenido la muestra se formó de 5 jueces, quiénes fueron:

Dr. Investigador de tiempo completo y catedrático en la maestría de Desarrollo Humano en el departamento de área de la Salud de la Universidad Iberoamericana Puebla.

Lic. Dulce cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Lic. Patricia cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Lic. Rocío cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

Lic. María cursando el cuarto semestre de la maestría en Desarrollo Humano

La presentación e instrucciones para los jueces fueron las siguientes:

Distinguido Especialista:

A continuación, aparece la definición de “Conciencia” y una lista de características que podrían asociarse a los niveles de conciencia. Con base a la definición, por favor indique con una x si la característica es adecuada para el concepto Conciencia. Muchas gracias.

Definición de Conciencia:

La visión filosófica moderna de la conciencia la contempla como la relación intrínseca al ser interior, al ser espiritual del hombre a través de la cuál éste se conoce y se juzga a sí mismo. Desde esta perspectiva la conciencia se define como una esfera de la interioridad, una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos, para dirigirse a la realidad última; el principio Divino.

Para El Dr. David Hawkins cada emoción humana tiene una vibración en la misma manera exacta que la materia lo hace, las emociones duras, como la tristeza, la culpa o la humillación vibran a frecuencias bajas, mientras que los sentimientos como el amor, la felicidad y la iluminación vibran a frecuencias más altas y edificantes

Hawkins demostró que la conciencia, y por lo tanto cada emoción humana tiene una vibración en la misma manera exacta que la materia lo hace

Tabla 6. Características positivas de la conciencia

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Amor	() SI	() NO	
Iluminación	() SI	() NO	
Valentía	() SI	() NO	
Felicidad	() SI	() NO	
Voluntad/Animo /Decisión	() SI	() NO	
Razón/juicio	() SI	() NO	
Paz	() SI	() NO	
Aceptación	() SI	() NO	

Tabla 7. Palabras Negativas Conciencia

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		Algún Comentario?
Sufrimiento	() SI	() NO	
Arrogancia	() SI	() NO	
Vergüenza	() SI	() NO	
Miedo	() SI	() NO	
Culpa	() SI		
Indiferencia /neutralidad	() SI	() NO	
Apatía	() SI	() NO	
Deseo/ambición	() SI	() NO	
Ira	() SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera: _____

Especialidad: _____ Lugar de trabajo: _____

Mil gracias.

Análisis de Jueceo.

Una vez que los jueces han llenado el cuestionario que se les solicitó, en la tabla de Análisis de Jueceo (VIII) de la parte de abajo se vació la información de cuantos jueces coinciden de manera afirmativa con los diecisiete conceptos que se preguntan y cuantos jueces no coinciden con los diecisiete conceptos para el cuestionario de conciencia.

Tabla 8 de Análisis del Jueceo

Número total de Jueces = 5 = 100% de acuerdo.

Característica	¿Cuántos jueces coincidieron? (indicar cuántas personas a la izquierda de cada concepto, y qué porcentaje es a la derecha de cada concepto)	
1, Amor	Si 5	No
2, Iluminación	Si 3	No 2
3, Valentía	Si 4	No 1
4, Felicidad	Si 4	No 1
5, Voluntad/ánimo	SI 5	No
6, Razón / el juicio	Si 4	No 1
7, Paz	Si 5	No
8, Aceptación	Si 5	No
9, Sufrimiento	Si 2	No 3
10, Arrogancia	Si 3	No 2
11, Vergüenza	Si 2	No 3
12, Miedo	Si 4	No 1
13, Culpa	Si 4	No 1
14, Indiferencia/neutr	Si 1	No 4
15, Apatía	Si 2	No 3
16, Deseo/ambición	Si 4	No 1
17, Ira	Si 4	No 1

El siguiente paso fue analizar para cada ítem si es válido de acuerdo a lo contestado por los jueces. La validez se observa de acuerdo al porcentaje, es decir si los cinco jueces coincidieron a validaron a su respuesta que el ítem es afirmativo con la respuesta SI, entonces tenemos un 100% de aprobación, en otro caso si cuatro jueces contestaron que el ítem es afirmativo con la respuesta SI y un juez contesto que el ítem es negativo con la respuesta NO, entonces tenemos un porcentaje de 80% y así realizamos el cálculo sucesivamente.

Como resultado (Tabla 8), hubo alto acuerdo en las características positivas de la conciencia (Amor. Iluminación. Valentía, felicidad, voluntad, razón, paz, aceptación).

En cuanto a palabras negativas (por ejemplo, sufrimiento, arrogancia, vergüenza, miedo, culpa, indiferencia, apatía, deseo, ira), se encontró que la mayoría de los jueces consideró que no son características de la conciencia. Este resultado probablemente se debe a que la definición de conciencia que se proporcionó a los jueces (Tabla 4), es una definición que enfatiza las partes positivas de la conciencia, como la búsqueda y contacto con su ser superior. Con base en eso, no es extraño, que los jueces hayan considerado como ajenos a la conciencia a palabras negativas como la arrogancia y el sufrimiento.

Con base en lo anterior, para este trabajo, y en apego a las respuestas de los jueces, se consideró que las características negativas (por ej., apatía), representan efectivamente el polo opuesto de la conciencia positiva (por ej., amor, alegría, iluminación). Esto llevó a decidir conservar dichas palabras negativas con el fin de medir conciencia en un continuum que va desde la ausencia de conciencia (ej., sentir apatía), hasta el extremo opuesto de vivir en alegría e iluminación.

Como resultado final, se conservaron todos los ítems propuestos para el Cuestionario de Conciencia, pues cumplen con validez de contenido.

Piloteo del Cuestionario de Felicidad y el Cuestionario de Conciencia

Informe Piloto Cuestionario de Felicidad de Oxford Versión Corta

El Piloto se aplicó en entrevista a través del programa Zoom a 4 personas mayores de 18 años. Previamente se había enviado por medio de la aplicación de whatsapp a cada uno de las personas que se entrevistan el cuestionario de felicidad de Oxford piloto elaborado en google drive.

<https://forms.gle/Ui9NfU4j7NfTFkmCA>

Procedimiento durante la reunión de Zoom:

Lo primero que se realizó fue una presentación de la persona entrevistada. Después continuamos con algunas preguntas detonantes, como son ¿Cómo te encuentras el día de hoy? El siguiente paso fue responder el cuestionario, en éste se les solicitó a los entrevistados que mientras respondían el cuestionario hicieran el comentario de las reacciones que tenían al contestar las preguntas, es decir, explicar los pensamientos que les llegaron a la mente en voz alta. Nos queremos enterar de cómo se siente la gente al realizar el cuestionario piloto.

Al final de contestar el cuestionario se le realizaron las siguientes preguntas:

¿Se entienden bien todas las preguntas del cuestionario elaborado?

¿Algún reactivo de los que aparece en el cuestionario no se entiende?

¿La sección de respuestas es clara?

Por último, para preparar el cierre de la entrevista se hizo un breve resumen de lo que la persona me comentó y se le formuló una última pregunta ¿Hay algo más que quieras compartir del tema?

Respuestas de los Aplicantes

El primer entrevistado fue un Lic. En ciencias políticas con maestría en Religiones y Doctorado en Historia, el cual nos comentó que todos los reactivos y preguntas que se le entregaron estaban bien redactados y se entendía las instrucciones. Al hacer el cuestionario de felicidad de Oxford de versión corta, me sentí cómodo y concentrado en lo que estaba haciendo. Me gusta mucho hacer cuestionarios sobre todo cuando son de psicología y emociones, por qué aprendo algo nuevo al contestarlos. Vale la pena conocerse a uno mismo

La segunda persona que entrevistamos es una persona que se dedica a labores del hogar. Sus comentarios al hacer el cuestionario son que los reactivos y preguntas estaban entendibles. Expresó lo siguiente:

Solo me sentí confusa al leer las opciones de respuesta, las tuve que volver a leer y entender para no equivocarme en las respuestas. También me cuestiono porque estas preguntas son la clave para saber si eres feliz o no. En mi opinión sería bueno dar solo tres opciones de respuesta y no seis, que son demasiadas y/o a lo mejor no tan confusas en el tipo de respuesta, podrían ser siempre, a veces o nunca u otra opción sí, no y tal vez.

La tercera persona que entrevisté es una psicóloga. Dijo “Me sentí satisfecha pues me di cuenta que en general tengo una vida bonita y aprecio lo que tengo. Me costó un poco de trabajo contestar las preguntas que estaban en Negativo.”

La cuarta persona también es una Psicóloga, la cual comenta que se entendieron todos los reactivos, si me doy cuenta que tengo que poner más atención o parar un poco más a pensar en las respuestas que están en negativo.

Informe Piloto del Cuestionario de Conciencia

El Piloto se aplicó en entrevista a través del programa Zoom a 4 personas mayores de 18 años. Previamente se había enviado por medio de la aplicación de whatsapp a cada uno de las personas que se entrevistan el cuestionario semiestructurado de conciencia piloto elaborado en google drive.

[Cuestionario semiestructurado sobre conciencia \(google.com\)](#)

Procedimiento durante la reunión de Zoom:

Se usó el mismo procedimiento que con el cuestionario de felicidad, es decir, lo primero que se realizó fue una presentación de la persona entrevistada. Después continuamos con algunas preguntas detonantes, como son ¿Cómo te encuentras el día de hoy? El siguiente paso fue responder el cuestionario, en éste se les solicitó a los entrevistados que mientras respondían el cuestionario hicieran el comentario de las reacciones que tenían al contestar las preguntas, es decir, explicar los pensamientos que les llegaron a la mente en voz alta. Nos queremos enterar de cómo se siente la gente al realizar el cuestionario piloto.

Al final de contestar el cuestionario se le realizaron las siguientes preguntas:

¿Se entienden bien todas las preguntas del cuestionario elaborado?

¿Algún reactivo de los que aparece en el cuestionario no se entiende?

¿La sección de respuestas es clara?

Por último, para preparar el cierre de la entrevista se hizo un breve resumen de lo que la persona me comentó y se le formuló una última pregunta ¿Hay algo más que quieras compartir del tema?

Respuestas de los Aplicantes

El primer entrevistado fue un Lic. En ciencias políticas con maestría en Religiones y Doctorado en Historia, el cual nos comentó que todos los reactivos y preguntas que se le entregaron estaban bien redactados y se entendía las instrucciones. Agregó:

Al contestar el cuestionario de conciencia me sentí muy concentrado en lo que estaba haciendo. Me gusta mucho hacer cuestionarios sobre todo cuando son de psicología y emociones, por qué aprendo algo nuevo al contestarlos. Vale la pena conocerse a uno mismo.

La segunda persona que entrevistamos es una persona que se dedica a labores del hogar, sus comentarios al responder el cuestionario de conciencia en esta ocasión son que está muy claro el test en general, las preguntas son claras y directas con opciones de respuestas también muy claras y entendibles para contestar. No perdía el tiempo pensando la respuesta.

La tercera persona que entrevisté es una psicóloga. Dijo que se dio cuenta que las sensaciones que predominan en su día a día son positivas y puede decir que es una persona bastante ecuánime en cuanto a sensaciones equilibradas. También todas las preguntas y respuestas se entendieron de manera adecuada.

La cuarta persona también es una Psicóloga, la cual comenta que se entendieron todos los reactivos, es un cuestionario sencillo, claro y fácil de contestar.

Procedimiento

Con la finalidad de conseguir participantes, se contactó a familiares, amigos, compañeros de la maestría; también se solicitó el apoyo de profesores. A los posibles encuestados, se les comentó vía *whatsapp* que necesitábamos unos minutos de su tiempo para contestar el cuestionario. Al mismo tiempo, la manera de presentarme vía *whatsapp* fue se redactando un formato o breve introducción para informar a las personas que colaboraron de qué se trataba el estudio a realizar, dicho formato se envió junto con el cuestionario. A continuación, está el mensaje que se envió por *whatsapp* y la liga del cuestionario:

Todas las personas necesitamos espacios de descanso para estar tranquilos, en calma. Este cuestionario mide la sintomatología ocasionada por los problemas, así como niveles de felicidad y conciencia del momento presente que has tenido durante la última semana. En México existe poca información sobre esto, por lo cual tu ayuda es muy necesaria y valiosa. Tu participación es voluntaria.

<https://forms.gle/pUkRxWU8paLkLKDj7>

Como ya se mencionó en los párrafos anteriores, se realizaron en *google forms* el cuestionario de conciencia y felicidad con la finalidad de aplicarlo a la población.

El cuestionario de *google forms* revisado y aprobado por el tutor y la profesora de una materia de Investigación en Desarrollo Humano I. Antes de responder, los participantes leyeron de qué trataba el estudio y cuál era el objetivo. En particular, lo siguiente es el texto que leyeron los participantes:

La presente investigación tiene como objetivo principal conocer si existe relación entre la paz interior y las 4 dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual).

Es importante que sepa que:

1. *La participación es voluntaria y consistirá en responder a un conjunto de preguntas.*
2. *No se pedirá ni ofrecerá ningún tipo de pago por su participación.*
3. *El manejo de la información será confidencial y será utilizada para reportar datos en grupo, esto quiere decir que en ningún momento se mencionará su nombre, ni algún otro dato de manera particular.*
4. *Los resultados grupales se utilizarán para hacer reportes de investigación.*
5. *Tiene derecho a suspender el cuestionario en cualquier momento.*

Por lo tanto, debe conocer que el tiempo aproximado será de 30 minutos, es posible que después de responder el cuestionario se le contacte para hacer una entrevista sobre los mismos temas abordados en este cuestionario, sólo si así lo desea y nos proporciona su correo electrónico o medio para localizarlo(a).

Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Esta investigación es conducida por ANTONIO ARTURO PEREZ FLORES, de la Universidad Iberoamericana Puebla. Estoy a su disposición por si tiene alguna duda sobre el proyecto o en caso sentirse incómodo(a) en alguna sección de la investigación, no dude en contactarme al correo antoniosaura78@hotmail.com

El cuestionario se construyó en *google forms* y contenía preguntas sobre datos sociodemográficos, así como a los tres instrumentos utilizados, los cuales son el Cuestionario bidimensional de Sintomatología de Derogatis, y los cuestionarios unidimensionales de Conciencia y Felicidad.

Por otra parte, una vez que los participantes respondieron el cuestionario, los resultados se bajaron nuevamente a través del aplicación *google drive*, específicamente en los resultados del cuestionario de *google forms*, esta herramienta de trabajo da la opción de bajar los datos a una hoja de Excel, entonces dentro de ésta hoja de Excel se preparó la base de datos para poder pasar la información al programa Jamovi.

En el programa Jamovi, se realizó el análisis de los datos, se dieron de alta las variables y se corrieron los análisis de correlación.

Por último, una vez que se tuvieron los resultados, se les interpretó.

Consideraciones Éticas

La participación en el llenado de los cuestionarios fue voluntaria, manteniendo siempre un respeto y confidencialidad hacia las personas participantes del estudio.

En el procesamiento de los datos obtenidos se usaron números en lugar de nombres propios.

Resultados

El fruto del espíritu es el amor, la alegría, la paz, la paciencia, la amabilidad, la bondad, la confianza, la gentileza y el control de sí mismo.

La Biblia, Galatas 5-22

Como patrón general de resultados, se encontró que mayores niveles de conciencia y felicidad se asociaron con menor presencia de síntomas en la escala de Derogatis. Estas correlaciones fueron altas, según el criterio de Gignac y Szodorai (2016), oscilando entre .34 y .72 (Tabla IX).

En particular, mayores niveles de conciencia se asociaron con menores síntomas de obsesiones y compulsiones ($r = -0.66$), depresión ($r = -0.63$), psicotismo ($r = -0.62$), los ítems adicionales ($r = -0.61$), ideación paranoide ($r = -0.60$), ansiedad ($r = -0.51$), ansiedad fóbica ($r = -0.48$), hostilidad ($r = -0.48$) y somatizaciones ($r = -0.43$).

Altos niveles de felicidad se asociaron con menores síntomas de depresión ($r = -0.60$), sensibilidad interpersonal ($r = -0.59$), los ítems adicionales ($r = -0.59$), psicotismo ($r = -0.55$), obsesiones y compulsiones ($r = -0.54$), ideación paranoide ($r = -0.45$), ansiedad ($r = -0.39$), somatizaciones ($r = -0.37$), hostilidad ($r = -0.35$) y ansiedad fóbica ($r = -0.34$). En congruencia con lo anterior, la correlación entre conciencia y mayores niveles de felicidad también fue alta ($r = .72$).

Tabla 9. Correlaciones de Pearson entre felicidad, conciencia y la escala de síntomas

Mediciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1, Felicidad											
2, Conciencia	.72										
3, Somatizaciones	-.37	-.43									
4, Obsesiones y Compulsiones	-.54	-.66	.65								
5, Sensitividad Inerpersonal	-.59	-.63	.47	.72							
6, Depresión	-.60	-.63	.69	.82	.80						
7, Ansiedad	-.39	-.51	.68	.78	.62	.79					
8, Hostilidad	-.35	-.48	.65	.56	.46	.56	.63				
9, Ansiedad Fóbica	-.34	-.48	.52	.64	.65	.70	.67	.49			
10, ideación Paranoide	-.45	-.60	.59	.67	.76	.70	.67	.72	.62		
11, Psicoticismo	-.55	-.62	.60	.72	.80	.82	.71	.60	.65	.78	
12, Ítems adicionales	-.59	-.61	.58	.69	.61	.74	.67	.57	.49	.60	.75

Nota. Todas las correlaciones fueron significativas, con $p < .001$.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre la paz interior y ser consciente de las cuatro dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual), para que dicho conocimiento ayude a atenuar o lidiar con el sufrimiento. El resultado principal nos indica que las personas que tienen niveles altos de conciencia y felicidad por consecuencia tienen menor presencia de síntomas de malestar psicológico. En congruencia con lo anterior, entre más consciente es una persona sus niveles de bienestar, paz y felicidad serán aceptables.

Esta investigación se asocia con el Desarrollo humano cuando una persona que tiene paz interior y es feliz, es consciente de atender la integración de las cuatro dimensiones del desarrollo humano (bio-psico-social-espiritual). Aceptarse para aceptar, amarse para amar, comprenderse para comprender y trascenderse para trascender.

En palabras de González Garza:

Todo individuo, al trascender las condiciones y situaciones que la vida le presenta, así como las fronteras que él mismo establece a lo largo de su proceso de búsqueda de una identidad personal, va más allá de su concha biológica, trasciende su jaula psicológica, se integra a la comunidad humana, a la naturaleza, al mundo y al universo, despertando así, en un acto de amor y de libertad consciente y responsable, a su verdadera esencia (González, 2008, pág. 44-45).

El humanismo tiene el objetivo de ayudar a la persona a vivir una vida más satisfactoria, equilibrada y saludable. Eso se resalta en el enfoque integral del Humanismo Contemporáneo, de la misma manera que las diferentes corrientes psicológicas

(existencialismo, conductismo, psicología humanista, psicología contemporánea) a pesar de las diferencias sustanciales tanto filosóficas y conceptuales como metodológicas.

Las personas que tienen paz interior y son conscientes de atender la integración de las cuatro dimensiones del desarrollo humano (bio-psico-social- espiritual) colaboran de manera creativa en la construcción de una mejor sociedad. Como resultado de lo anterior, se esperan mejores relaciones intra e interpersonales, en una sociedad más humana.

El hombre busca la autorrealización, la aceptación de los demás y el funcionar integralmente en su naturaleza humana.

Por otra parte es importante resaltar que el resultado obtenido donde las personas que tienen niveles altos de conciencia y felicidad por consecuencia tienen menor presencia de síntomas de malestar psicológico, se conecta con varios puntos que se escribieron en el presente trabajo en los antecedentes, el marco teórico y los instrumentos.

El primer punto que quiero mencionar aparece en los antecedentes de ésta tesis en el resumen histórico que se dio sobre la felicidad a través del tiempo en las explicaciones de los historiadores, filósofos y psicólogos entre otros como lo son Epicuro, Russel, Rogers así como la corriente del cristianismo. Dichas explicaciones concuerdan en que a mayor felicidad tendremos más paz interior y conciencia.

Por su parte, Epicuro (341-270a.C.), considerando el placer y el dolor los dos motores de todas las acciones, señaló que “la felicidad consiste en razonar con serenidad (ataraxia, serenidad, ecuanimidad) para elegir o rechazar placeres o dolores, comprendiendo que el placer del alma es superior al del cuerpo”, es decir a menor sintomatología mayor felicidad.

También el pensamiento griego, que conquistó la cultura occidental, adquiere una nueva realidad al encontrarse con el mensaje bíblico, donde con el cristianismo nos ofrece una nueva propuesta a la felicidad: “Os anuncio una gran alegría: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor”. (Lc. 2,10.). Les he dicho todo esto para que unidos a mí encuentren la paz, pero ánimo, yo he vencido al mundo (Jn 16,33). Mi paz les dejo mi paz les doy, yo no se las doy a ustedes como las da el mundo, no se angustien ni se acobarden (Juan 14,17).

El cristianismo enseñaba así que la felicidad y la paz resultan del encuentro con Dios (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo). Desde esta perspectiva, Dios, hecho uno de nosotros salva a la humanidad.

También Russel concluye que:

Toda infelicidad se basa en algún tipo de desintegración o falta de integración; hay desintegración en el yo cuando falta la coordinación entre la mente consciente y el subconsciente; hay falta de integración entre el yo y la sociedad cuando los dos no están unidos por la fuerza de intereses y afectos objetivos. El hombre feliz es el que no sufre ninguno de estos dos fallos de unidad, aquél cuya personalidad no está escindida contra sí misma ni enfrentada al mundo (Russel, 2000, pág. 191).

Carl Rogers habla del proceso de convertirse en persona, que culmina en un funcionar integralmente. La autorrealización nos lleva a sacar el máximo provecho a nuestras posibilidades, sabiendo estar abiertos a la experiencia. Este llegar a ser nos conduce a la aceptación de los demás y a ganar confianza en nosotros mismos. La persona que funciona integralmente es feliz, sufre pocas tensiones emocionales en su interior, piensa de manera flexible y tiene capacidad para aceptar las críticas.

El segundo punto que conecta con el marco teórico es a partir de la siguiente definición, es posible describir a la paz interior como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado. Obviamente, esto implica no perder la paciencia, pero es más que eso. La paz interior es una manera de estar en el mundo que nos ayuda a lidiar psicológicamente con los factores estresantes del día a día y, por lo tanto, fomenta una buena salud.

La paz interior significa cultivar un modo de vida basado en el equilibrio, el orden y la armonía (Unger, 2016).

Si pudiera hablarse de etapas para construir la paz interior, tendría sentido que debe iniciarse con uno mismo, no con el exterior. Por ejemplo, hay que comenzar por creer en uno

mismo y tomar consciencia de que todo ser humano es portador de inmensas capacidades que una vez despiertas y sacadas a la luz el hombre puede mucho más de lo que imagina, dispone además de la maravilla de su mente, generadora de pensamientos que si son positivos les puede dar curso libre para una capacidad creadora y de autorrealización. Hay que comenzar pues por creer en uno mismo y en su propia capacidad de conservación y desarrollo.

Esto significa que hay que empezar por la propia casa (lo más personal), la introspección, debido a que es tiempo perdido y pura utopía preocuparse por el otro, lo otro, el mundo y el Universo si primero no tenemos nosotros paz y alegría. Hay que comenzar por uno mismo. A partir de aquí, vivir las experiencias significativas; es decir estar alerta, saber que sucede en el propio cuerpo y la propia respiración.

Un tercer punto lo ubicamos en los instrumentos de la tesis en donde del instrumento de felicidad de Oxford obtenemos que estar feliz tiene más beneficios que solo sentirse bien. Está relacionado con beneficios como la salud, mejores matrimonios, cumplimiento de metas.

- La palabra “felicidad” se utiliza de diversas formas. En el sentido más amplio es un término general para todo lo que es bueno. En éste sentido, a menudo se usa indistintamente con bienestar tanto individual como social. La palabra también se usa en el significado más específico de “un disfrute subjetivo de la vida”, y es en este significado en el que nos concentraremos en este lema. La felicidad se define como el grado en que un individuo juzga favorablemente la calidad general de su propia vida en su conjunto. En otras palabras, cuánto le gusta a uno la vida que lleva. Esta definición se explica con más detalle en Veenhoven 1984:22. Esta definición forma la base de Veenhoven.. Vennhoven, (1984) Condiciones de la felicidad.

Y también del instrumento de conciencia corroboramos que las emociones duras, como la tristeza, la culpa o la humillación vibran a frecuencias bajas, mientras que los

sentimientos como el amor, la felicidad y la iluminación vibran a frecuencias más altas y edificantes. Según el estudio, el promedio vibracional de una persona normal es de 207 en esta escala. El nivel que deberíamos proponernos es de 500 o más ya que 500 es la vibración del Amor. De abajo para arriba, los niveles de conciencia son: vergüenza, culpa, apatía, dolor, miedo, deseo, ira, orgullo, valentía, neutralidad, voluntad, aceptación, razón, amor, felicidad, paz e iluminación.

Dentro de éste estudio se observan limitaciones. Las correlaciones no pueden concluir causalidad, lo que se observan son asociaciones, por ejemplo, cuando tenemos mayor felicidad tenemos más paz interior y viceversa.

La segunda limitante es que nos damos cuenta que no se acotó a una población específica, es decir los cuestionarios se aplicaron a una población en general con el único requisito que fueran mayores de 18 años. Incluso dado que la muestra fue de 78% de mujeres queda pendiente que tan generalizable son los resultados hacia los hombres.

Una tercera limitante es que el muestreo no probabilístico nos da un buen número de 102 participantes, nos hubiera gustado llegar a una muestra probabilística mayor, un ideal sería 300 participantes. Por lo tanto los resultados no se pueden generalizar.

Una cuarta limitante es que solo utilizamos los datos de los resultados en su generalidad y no se describieron las percepciones de un estudiante universitario contra uno de posgrado, es decir si alguno de éstos es más feliz o consciente y viceversa, de la misma manera, no se hizo el estudio de percepción de si a mayor edad hay mayor desarrollo de la conciencia y la paz. Los resultados son válidos para personas universitarias y no se pueden generalizar para otras edades.

Como conclusión de éste capítulo. Las personas que tienen paz interior tienen mayor conciencia de sus necesidades físicas, psicológicas, sociales y espirituales, lo que propicia en un funcionar integralmente, ser feliz, tener capacidad para razonar con mayor serenidad y

elegir lo que más le convenga ante cualquier eventualidad. Estas sufren pocos conflictos emocionales en su interior, creen en sí mismas y están consciente de las capacidades que poseen de conservación y desarrollo. Para lograr lo anterior es de gran ayuda la introspección, que es necesaria para conservar la paz y felicidad, lo cual da como resultado también el estar abierto a la trascendencia en donde por referencia de diversas religiones ahí está la fuente de la sabiduría, alegría y gozo.

Conclusión personal

En lo personal concluyo que en éste estudio he aprendido la importancia de buscar espacios de meditación, relajación soledad con la finalidad de utilizar éstas herramientas para poder tener presente que ante cualquier evento, situación o conflicto de mi vida no perder la paz que en palabras de Ignacio Larrañaga es un don supremo de Dios, don supremo de la vida.

La invitación es a seguir buscando o experimentando diferentes herramientas como la oración Taize, retiros espirituales, libros sobre el tema como los del Jesuita Franz Jalics, talleres de oración y vida como los que desarrolló Ignacio Larrañaga para poder mejorar en mis potencialidades de presencia de ánimo, autocontrol y serenidad.

La gente que ya ha recorrido éstos caminos recomienda tener tiempos fuertes, un ejemplo de tiempo fuerte es agenda un día de cada mes en donde puedas practicar la herramienta de meditación que mejor te funciona, para realizarla en éste día seleccionado.

Todo lo anterior con una sola finalidad recuperar las ganas de vivir, teniendo seguridad para ir hacia la libertad, para que en éste vivir este lleno de ilusión, alegría y optimismo.

La invitación a todos es a iniciar a cultivar la flor de la alegría, porque con ésta se inicia a caminar por el camino de la luz y la paz.

Estudio dos. Entrevista cómo una persona explica su forma de ser

Pregunta de Investigación

A través de una entrevista, ¿cómo explica la persona su forma de ser, satisfacción, logros con la vida y su felicidad?

Supuestos

- La conciencia de las cuatro dimensiones es una parte de la paz interior.
- La felicidad es un elemento que indica que hay paz interior en la persona.
- La ausencia de síntomas físicos o psicológicos (medidos con el SCL-90) son indicativos de mayor paz interior.

Objetivo de la Investigación

Conocer, a través de una entrevista, cómo explica la persona su forma de ser, satisfacción, logros con la vida y su felicidad.

Metodología para la identificación de las necesidades

Instrumento para recolectar información Cualitativa

Debido al interés en indagar en la conducta, detalles, sentimientos, comportamientos, pensamientos, reflexiones sobre lo que las personas seleccionadas nos contestaron en la prueba piloto, me enfoque en la tarea de elaborar un cuestionario personalizado para cada entrevistado para poder realizar una entrevista a profundidad.

El instrumento o técnica utilizada para recolectar la información cualitativa es la entrevista a profundidad de manera individual.

Procedimiento

El primer paso es analizar los resultados de la aplicación de la prueba piloto (cuestionario de felicidad y cuestionario de conciencia).

El segundo paso fue identificar de las personas encuestadas sobre el cuestionario piloto cuales eran candidatas a realizar la entrevista personalizada. En el caso de las personas 1, 2 y 3 fue seleccionada para entrevista a profundidad porque se observó que tenía una tendencia a tener un puntaje alto de paz interior.

El tercer paso fue elaborar una guía de cuestionario personalizado basado en las respuestas obtenidas de la prueba piloto para cada una de las tres personas que se seleccionaron. El cuestionario se elabora tomando las respuestas que se obtuvieron en la prueba piloto con la finalidad de indagar más sobre lo que las personas seleccionadas contestaron.

El cuarto paso fue acordar una cita con las tres personas seleccionadas para hacer las entrevistas.

El quinto paso fue la elaboración de un consentimiento informado el cual debe ser firmado por las tres personas que acordaron ser entrevistadas. (Apéndice B)

El sexto paso fue hacer y grabar la entrevista. Los cuestionarios personalizados que se realizaron aparecen en el anexo 5.

El séptimo paso consiste en hacer anotaciones de cómo te sentiste en la entrevista, si pudiste hacer *rapport* corporal, auditiva y de sentimiento. Cabe mencionar que en las entrevistas realizadas se pudo practicar las actitudes de Rogers, así como experimentar el *rapport*, en donde se logró tener conexión corporal, auditiva y de sentimiento. Por último me di cuenta en que puedo mejorar al hacer la entrevista como ejemplo es el ir marcando las preguntas que ya se han realizado para no repetirlas o saltarlas, Así como en hacer un esfuerzo para estar en el momento presente, para poder hacer seguimiento al hilo de la conversación.

El octavo paso es realizar el análisis de contenido, en donde se realizó la transcripción de la entrevista, se realizan las observaciones de los temas que se hablan en la entrevista y se hace un mapa mental que contenga las categorías de análisis o temas que surgen.

Análisis de Contenido

Discurso

En los párrafos siguientes se encuentra el análisis del discurso de la entrevista realizada, en ésta se seleccionaron y describieron las categorías del análisis, también aparece el mapa mental de las categorías de análisis que fueron identificadas, su descripción y algunas citas relevantes.

El primer paso realizado para el análisis de contenido fue la transcripción de la entrevista (apéndice C) y la escucha activa de la entrevista teniendo muy presente en primer lugar el objetivo de la investigación el cual es Conocer, a través de una entrevista, cómo explica la persona su forma de ser, satisfacción y logros con la vida y su felicidad. En el análisis del contenido seleccioné las categorías temáticas que iban relacionadas con el objetivo de investigación, para ello hay que analizar puntos relevantes que mencionó el entrevistado, un tema no menos relevante es poner atención al cómo me contestaba, a los gestos, las posturas, tono de voz, el lenguaje verbal y no verbal.

El segundo pasó y una vez realizada la selección de las categorías temáticas fue anotar los puntos relevantes que menciona el entrevistado sobre la categoría temática seleccionada, ejemplo Alegría. Los puntos relevantes sobre ésta categoría es que menciona que es una mujer alegre, que es amigable, se le nota satisfecha por haber tenido un título profesional, , por la familia que tiene, de tener una casa y vida con ellos, tiene tiempo para hacer ejercicio y estar con sus hijos. (Apéndice D)

Un tercer paso fue definir cada una de las categorías temáticas seleccionadas, en éste caso se utilizaron dos definiciones, la primera tomada de la Real Academia Española de la lengua (RAE), y la segunda fue una definición de las categorías seleccionadas desde mi concepción.

Un Cuarto paso es comentar los detalles que percibimos, que es lo que nos llama la atención, tomando nuevamente de ejemplo la categoría temática de la alegría

el comentario quedó de la siguiente manera: Dentro de los detalles que me llamaron la atención al momento de estar escuchando el audio es que se percibe segura en el momento de la entrevista y satisfecha con la mayor parte de su vida. Se nota que ha hecho una reflexión de que cosas le gustan de su persona.

Un quinto paso es hacer un mapa mental de todas las categorías temáticas señaladas el cual nos ayuda a organizar nuestras categorías temáticas conforme al objetivo de investigación y poder clarificar las ideas para sacar nuestras conclusiones.

Un sexto paso es hacer un glosario de las categorías temáticas.

Reporte de resultados del diagnóstico

La persona entrevistada está en un proceso donde si imaginamos una espiral de conciencia, dentro de ésta espiral toca más puntos que tienen que ver con la paz y el estar con una felicidad razonable debido a los logros obtenidos y su forma de ser. También dentro de la misma espiral de la conciencia la persona entrevistada se da cuenta que en su vida están presentes algunas emociones que no le gustan, como el miedo, el enojo, la ansiedad, la frustración por no sentirse atractiva y rechazar su peso corporal, éstas anteriores le causan daños a su salud específicamente con estrés y colitis.

Si nos basamos en el mapa mental que se realizó en el análisis de la entrevista es muy importante a destacar en la persona entrevistada es que percibimos tiene las categorías temáticas o ingredientes de una felicidad razonable dentro de las cuales observamos que cuenta actualmente en su vida con amor (afecto, vínculo familiar) cultura, un trabajo y una profesión que la ayuda a desarrollarse, también cuenta con el respaldo de amigos que la apoyan. Tomando una de sus respuestas refiriéndose a las cosas hermosas de la vida comenta al respecto que “se me hacen hermosas pues te dan satisfacción, seguridad, *paz*, te complementan, te ayudan a disfrutar de la vida.”

Con lo que se concluye que tiene en su vida categorías temáticas, elementos que le hacen contar en su vida con estados de felicidad, paz, calma, sosiego.

Tomando en consideración el supuesto la felicidad indica que hay paz interior en la persona que entrevistamos y que se planteó junto con la pregunta de investigación, podemos concluir que las características temáticas de alegría, el ser una persona creyente y con

relaciones saludables con su familia, amigos, una persona virtuosa que hace el bien y colabora con la sociedad, que es auténtica por qué ésta consciente de la relación que existe entre su mundo interno y externo, que la hace sabedora de contar con valores para que todo esto haga que se sienta cómoda con ella misma, es decir con su forma de ser. Son indicadores de que hay felicidad y por lo tanto el supuesto se cumple al haber felicidad existen estados de paz interior en la persona entrevistada.

Reflexiona y se da cuenta que le gusta su forma de ser, comenta que lo que ha vivido bueno y malo tiene como resultado su persona actual, estando bien con ella misma en alegría puede tener relaciones saludables, respetándose para respetar, confía en ella y puede confiar, esto significa que puede compartir sus ideas y sentimientos de forma abierta. Todo lo anterior genera sentimientos de calma y paz.

Otro punto que comentó que le gusta en su forma de ser es su autenticidad, en su reflexión se percibe honesta con sus sentimientos, con sus experiencias internas y externas que le hacen estar equilibrada con ella y su relación exterior.

Es importante comentar que al hacer la entrevista y observar la manera de su forma de ser, percibo que como en cualquier ser humano existe caos, emociones y una dosis de sufrimiento. En éste caso la persona entrevistada nos comenta que identifica que no le gusta de su persona el enojo el miedo y la ansiedad. El enojo le causa colitis, así como los miedos le causan estrés que a su vez le causa colitis. Se percibe como miedosa, gritona, ansiosa y explosiva, lo que indica que utiliza sentimientos de ira o rabia, el enojo para poner límites en sus relaciones y obtener lo que quiere.

Es consciente de los miedos que tiene y/o los hizo conscientes debido a la entrevista, nos platicó que éstos son el miedo a la soledad, al abandono y el miedo a sufrir una enfermedad.

Por otra parte la persona entrevistada comentó claramente que no se siente atractiva dentro de éste punto relevante menciona que ella tenía otra figura física, lo anterior es porque siente estar pasada de peso. Percibo un rechazo, una falta de aceptación a su figura física lo que genera una frustración y se le nota ansiosa.

Al final es relevante comentar que la persona entrevistada continua con su deseo de aprender y de estar con una mente ágil. Sube su energía al contestar. Se notan ganas de seguir realizando logros y proyectos pendientes por cumplir en su vida. Hay emoción de alegría

Discusión

El presente estudio tuvo como finalidad el conocer, a través de una entrevista, cómo explica la persona su forma de ser, satisfacción, logros con la vida y su felicidad, para comprender a la persona y sus contextos. Dentro de los hallazgos más importantes se encuentra en primer lugar que, la persona entrevistada, hizo consciente tanto emociones, situaciones, eventos, conductas positivas, así como otras que no lo son tanto.

En segundo lugar se observa que tiene felicidad cuando hace consciente las cosas hermosas que tiene en su vida, que para ella son el amor, el trabajo, su familia, la cultura y la amistad. Todo lo anterior genera estados de gozo, paz y felicidad. Por lo tanto se corrobora el supuesto que la felicidad es un elemento que indica que hay paz interior en la persona.

En tercer lugar se observó que en la persona entrevistada existen presencia de síntomas físicos y psicológicos de ansiedad, emociones como el enojo, el miedo, periodos de irritabilidad y falta de aceptación de su figura física, los cuales son indicativos de tener menor paz interior.

Esta investigación se asocia con el Desarrollo humano cuando comprendemos a la persona entrevistada y sus contextos, para esto utilizamos técnicas del análisis cualitativo en éste caso la escucha activa y la entrevista semiestructurada.

Sabemos que una característica importante en los proyectos de desarrollo humano es que a través de entrevistas semiestructuradas como es el caso en este estudio facilita la autoexploración y expresión en la persona entrevistada.

En palabras de Lafarga el Desarrollo Humano Implica también una praxis profesional orientada a la facilitación y avance del crecimiento humano, individual y colectivo que considera a la persona en todas sus dimensiones (Lafarga 2013).

Por otra parte es importante resaltar que el resultado se conecta con el marco teórico en la definición de la conciencia como la facultad de su espíritu humano de reconocerse a sí misma o en sus atributos esenciales y características personales, así como todas aquellas modificaciones que experimenta. Se juzga a sí misma, es una esfera de su interioridad, una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos.

Dentro de nuestros hallazgos más importantes la persona entrevistada es capaz de darse cuenta de sus emociones, situaciones, eventos, conductas positivas como otras que no lo son tanto. Por lo tanto utiliza su consciencia que es una herramienta del espíritu.

Este resultado se conecta con los antecedentes de éste trabajo en los conceptos de la Dra. Ana María González Garza, la historia del humanismo con sus paradigmas y teorías psicológicas ayudan a definir a la persona humana como un proceso en movimiento difícil de ser catalogado, una experiencia bio-psico-social-espiritual en constante búsqueda, actor de su propio destino, siempre buscando en lo empírico sensorial, el ser humano es persona que se encuentra consigo mismo, con el otro, con los otros con el mundo y el universo.

Y se sabe a través de los fundamentos psicosociales del Desarrollo Humano referenciados también en los antecedentes de éste trabajo que la persona humana está equipada con un núcleo central estructurado, mi sí mismo – self- yo origen, portador y regulador de los estados y procesos de su persona y su sí mismo corporal. Vive subjetivamente, percibo de acuerdo a la realidad personal, de adentro hacia afuera.

Por lo tanto, la persona entrevistada ha explicado su forma de ser, satisfacción logros con la vida y felicidad utilizando su dimensión humana y su núcleo central estructurado, experiencias, sentidos, reflexiones, percepciones.

El espíritu de la persona humana dimensión trascendente integra y trasciende tanto la experiencia sensorial como la del conocimiento para acceder a la experiencia de sabiduría, que es lo que lo conduce a despertar al ser real (González Garza, 2008).

Otro de los hallazgos en el presente estudio es que existe presencia de síntomas físicos y psicológicos de ansiedad, emociones como el enojo, el miedo, periodos de irritabilidad y falta de aceptación de su figura física, los cuales son indicativos de tener menor paz interior en la persona entrevistada. Este hallazgo se conecta con el marco teórico por qué está inversamente proporcional a la siguiente definición, es posible describir a la paz interior como un estado de ánimo donde se está en calma mental y físicamente en conexión con uno mismo. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado. Obviamente, esto implica no perder la paciencia, pero es más que eso. La paz interior es una manera de estar en el mundo que nos ayuda a lidiar psicológicamente con los factores estresantes del día a día y, por lo tanto, fomenta una buena salud.

Dentro de éste estudio se observan limitaciones. La primera de ellas es que solo se entrevistó a una persona del género femenino y quedaría pendiente realizar el cuestionario a más personas. En consecuencia estos resultados no se pueden generalizar.

La segunda es que es difícil saber si las preguntas que realicé son de calidad o no porque son todas subjetivas. Solo me pregunté cómo y por qué la persona entrevistada siente de la manera en que lo hace, basándome en los resultados de la prueba piloto, para recibir las respuestas más precisas. Sin embargo, la ventaja de la subjetividad es asegurar una comunicación más honesta con la persona entrevistada, lo cual ayuda a favorecer la veracidad y sinceridad de las respuestas.

Como conclusión de éste estudio a través de la entrevista semiestructurada el investigador facilita la autoexploración y expresión en la persona entrevistada y ésta explica con sus propios recursos su forma de ser, satisfacción, logros con la vida y su felicidad. Se observa que hizo consciente tanto emociones, situaciones, eventos, conductas positivas, así como otras que no lo son tanto. Es capaz de reconocerse a sí misma o en sus atributos esenciales y características personales, así como todas aquellas modificaciones que experimenta. Por lo tanto la persona entrevistada ha explicado su

forma de ser, satisfacción logros con la vida y felicidad utilizando su dimensión humana y su núcleo central estructurado, experiencias, sentidos, reflexiones, percepciones para reconocerse en un estado de paz interior o en caso contrario de tener síntomas físicos y psíquicos.

Conclusión personal

En lo personal concluyo que este estudio me ha dado la oportunidad de darme cuenta de la riqueza, del encuentro de dos personas, si además están presentes y se escuchan siempre será en beneficio de ambas, es terapéutico. Martin Buber comentaba al respecto:

Sobre todo, la persona humana se identifica como un ser social, el ser en cuya dialógica, en cuyo “estar dos en reciproca presencia” se realiza y se reconoce cada vez el encuentro del “uno” con el “otro” (Buber, 1967, pag 165).

Además, es un mutuo compartir las emociones de alivio, calma, tranquilidad, tolerancia, alegría, valoración, vinculación, ser visto, complacer, agradecer, compasión, miedo, alegría, tristeza, enojo, amor. Es un aprender de cada una de las respuestas de la persona entrevistada.

Por último, comento que es posible mirar las respuestas de la persona entrevistada desde la película personal, las respuestas me interpelan y las elaboré conforme a mi subjetividad, me percibo percibiendo. Es decir, cómo una respuesta del entrevistado, me puede llevar a recordar una vivencia personal, reconocer que los sentimientos nos ayudan a poner límites y salir adelante ante cualquier acontecimiento que se haya tenido en la vida, también darme cuenta de la capacidad que tenemos de analizar, elaborar o percibir a través de otra mirada o película una vivencia personal.

Estudio tres. Espacio de reflexión.

Justificación

Es pertinente, urgente realizar talleres en donde se reflexione sobre la paz interior, la presencia, el estado de calma en primer lugar. Uno de los grandes promotores del autoconocimiento por medio de la paz interior y el silenciamiento es Pablo d'Ors. Sus conferencias abundan en medios como youtube. En uno de sus mensajes sobre autoconocimiento (d'Ors, 2023) menciona que al estar consciente, en el aquí y en el ahora puedes conocerte, porque si no puedes conocerte no podrás amarte, porque nadie puede amar lo que no conoce y si no puedes amarte no podrás amar a los demás porque nadie puede dar lo que no tiene y si no puedes amar a los demás no te estás enterando de nada. Por eso si queremos tener consciencia de quiénes somos debemos de ir hacia el desierto, es decir hacia el espacio interior de cada persona, es decir el desierto es una metáfora de la interioridad. La interioridad es lo más urgente en éste momento, porque nosotros hemos organizado una cultura de la exterioridad, de hacer cosas, de estar hacia afuera, de estar comunicados, de estar conectados y hay una nostalgia de volver a casa, de volver al interior.

El desierto (interior) es un espacio físico, vacío y pobre. El vacío es la otra cara de la moneda de la plenitud, y la pobreza es la otra cara de la moneda de la riqueza, para experimentar lo que es la riqueza hay que atravesar la pobreza y para experimentar la plenitud hay que haber atravesado el vacío.

Es relevante ser conscientes que hemos estado 20, 30, 40 años, la edad que tenga cada uno, añadiendo cosas, experiencias, viajes, relaciones, estudios, trabajos, pensando que nuestra identidad era una conquista, cuanto más sumáramos cosas, pensábamos que podríamos saber quiénes somos y a qué hemos venido a este mundo y sin embargo la suma está bien cuando es joven, pero cuando llegas a la madurez es importante restar, porque la identidad no es una conquista sino es un descubrimiento, a medida que quitamos cosas iniciamos a ser conscientes de quiénes somos, tenemos demasiadas cosas que nos impiden conocernos, pero si quitamos las capas llegamos a ser conscientes quienes somos. Atreverse todos los días a tener un pequeño desierto particular en nuestra casa, dedicar un tiempo a estar en silencio, porque estamos tan llenos, tan sobre estimulados de input, que ya no cabe nada más, no tenemos capacidad de receptividad, hasta que no vaciemos no puede entrar la

vida, es decir la relación es interesante, porque es una escuela de receptividad, es decir estamos tan llenos que no podemos recibir, la verdadera vida no entra, porque seguimos engordando la mente.

Todos nosotros o prácticamente todos estamos rotos, tenemos experiencias que nos han partido por dentro, estamos dispersos, no recogidos, dispersos, por eso, la importancia de meditar que es una escuela de unificación, de unidad, esta es nuestra necesidad primordial, si estamos unidos y reconciliados con uno mismo me siento bien, si estoy partido no me siento bien.

Meditar no es difícil, lo que es difícil es querer meditar, ¿Por qué querer meditar es difícil? Porque la meditación, la práctica de la meditación, sentarse en silencio y quietud todos los días un rato, es un espejo que nos pone a las claras quienes somos, quien eres y como lo que somos por lo general no nos gusta, pues es muy difícil, entonces nos levantamos y nos vamos. No somos capaces de sostenernos a nosotros mismos, éste es el verdadero drama. Si no te puedes sostener a ti mismo, no podrás ser consciente, no podrás conocerte, no podrás amarte, porque nadie puede amar lo que no conoce, y si no puedes amarte, no puedes amar a los demás, porque nadie puede dar lo que no tiene y si no puedes amar a los demás no te estás enterando de nada. Es importante sencillamente para vivir, todos tenemos una vida interior y está es una llamada sin excepción para todos, todos podemos aprender, es más todos necesitamos urgentemente estar con nosotros mismos.

El hacer consciente la escucha, el drama es que no sabemos escuchar, no sabemos mirar, no sostenemos la mirada de nada, ni siquiera de nosotros mismos. Mírate a la cara, escúchate, simplemente eso. Mirar lo que hay, el estado de las cosas.

Que hacemos, como hacemos, si tú estás muy satisfecho con la vida, adelante sigue con tu satisfacción y vivir tranquilo, esto es para los que quieren algo más, que saben que además de una dimensión corporal y psíquica hay una dimensión espiritual, reconocer la humildad y querer aprender.

Y lo más importante es que es viable. Hasta que no nos reconciliemos con lo que ha sido nuestro pasado, no podremos avanzar, humildad significa que tú estás dispuesto a dar un voto de confianza a algo o a alguien, un camino, reflejado en un libro, una persona, grupo, guía espiritual, una propuesta hay gente con experiencia, porque hay gente de la que

podemos aprender, esta es la tradición, como la sufí, zen, budista, cristiana y hay distintas escuelas para hacer ésta experiencia mística, espiritual, de Dios si te gusta, aprender de los que nos han presidido, no sabemos dónde estamos si no sabemos de donde hemos venido.

Es posible a través de estrategias tipo taller reflexionar sobre la importancia de la paz interior, consciencia, calma y hacerlo un estilo de vida. A través de éstos talleres se sensibilizará sobre la importancia de la paz interior.

También se pueden generar espacios de reflexión, aprendizaje, compartir información, conocimiento utilizando diferentes herramientas como son las redes sociales, acompañamientos, redes de apoyo abordando temas en torno a la consciencia, calma, paz interior y el desarrollo humano.

Cabe mencionar que se pueden utilizar ejercicios para aumentar la consciencia, en términos de los efectos que produce en el individuo en los adjetivos relacionados con consciencia, en las sensaciones corporales, en las emociones y en los pensamientos y en percibir si surge alguna invitación interna o claridad como resultado del ejercicio.

Objetivo

Evaluar un ejercicio para aumentar la consciencia, en términos de los efectos que produce en el individuo en tres aspectos: 1) en los adjetivos relacionados con consciencia 2) en las sensaciones corporales, en las emociones y en los pensamientos y 3) en percibir si surge alguna invitación interna o claridad como resultado del ejercicio. La perspectiva a futuro es generar espacios a través de diferentes herramientas como son las redes sociales y los talleres presenciales para provocar reflexiones, propiciar conocimientos y compartir información sobre temas en torno a la consciencia, calma, paz interior y el desarrollo humano.

Objetivos específicos

1. Creación de un taller donde se reflexione sobre la importancia de la paz interior, calma, presencia y de la importancia de hacerlo un estilo de vida
2. Recomendar en los espacios de redes sociales lecturas, videos, libros relacionados con el tema de la paz, calma, presencia.
3. Compartir información en los espacios de redes sociales sobre temas de Desarrollo Humano

4. Compartir un espacio para explicar las diferentes maneras de contactar con tu interior (meditación, oración, mindfulness)
5. Expandir conocimiento sobre cómo ven las diferentes religiones a la paz interior, calma, la presencia y que recomiendan.
6. Generar espacios en vivo con gente que sea experta en el tema de la espiritualidad, calma, presencia, paz interior y temas de Desarrollo Humano.
7. Explicar que es paz interior.
8. Explicar que es la conciencia.

Objetivo de evaluación o investigación (primero que planteo)

Evaluar un ejercicio para aumentar la conciencia, en términos de los efectos que produce en el individuo en tres aspectos: 1) en los adjetivos relacionados con conciencia (ej. amor, culpa, paz, vergüenza, etc.) del autor David Hawkins (Hawkins 2009) y 2) en las sensaciones corporales, en las emociones y en los pensamientos y 3) en percibir si surge alguna invitación interna o claridad como resultado del ejercicio.

Método

La intervención se realizó en la Universidad Iberoamericana, con dirección en Blvd. del Niño Poblano No. 2901 Colonia Reserva Territorial Atlixcáyotl San Andrés Cholula, Puebla, 72820.

Dicha Institución ofrece programas educativos acreditados por organismos nacionales e internacionales.

Se utilizó un salón de clases a las 11:30am el día sábado 1 Octubre del 2022. Es un aula iluminada y con capacidad mínima de 50 personas, cuenta con escritorio para poner computadora, 50 pupitres con sus sillas, computadora, proyector y pantalla

Diseño

Es un estudio pre experimental, es decir, de un solo grupo con pre test y post test. Donde los valores a promover son: Amor, verdad, presencia, empatía, honestidad, aceptación positiva y la congruencia.

Participantes

Se ha elegido a personas mayores de edad con interés en el tema de la paz interior dispuestas a reflexionar en sí mismas, examinar su propia conciencia en lo físico, psicológico, social y espiritual que tengan disposición de participar en la intervención, con la finalidad de reflexionar en que es la paz interior (presencia plena, calma) y la importancia de hacerlo un estilo de vida.

El problema que estamos atendiendo es la falta de paz interior, éste problema es conceptual de desarrollo humano y se realizará de manera individual.

Para nuestra población se solicitó la participación de alumnos que cursan el primer semestre de la maestría en Psicoterapia Clínica de la Universidad Iberoamericana.

Se trabajó con una muestra no probabilística de $n=15$ participantes mayores de 18 años de los cuales 12 son del género femeninos y 3 del género masculinos con un rango de edad de 22 a 50 años, con una media de 29 años.

De ésta muestra 13 estudiaron la carrera de psicología, una persona estudió comunicación y otra más estudió Relaciones Industriales y psicología.

También nuestra muestra está conformada por 14 personas que son estudiantes de la maestría en psicoterapia clínica y un profesor

Instrumentos

Para realizar ésta intervención nos preguntamos cómo medir la conciencia o como identificarla. En la búsqueda de instrumentos, se decidió utilizar un Cuestionario Semiestructurado de Conciencia, el cual fue desarrollado por el autor de este trabajo, con base en las recomendaciones dadas en ¿Cómo elaborar un buen cuestionario?"

(<https://www.youtube.com/watch?v=51vBJMLN8K0>). Dicho cuestionario se sometió a una validación de contenido, por medio de jueces especialistas en el tema.

La prueba de validez de contenido al cuestionario de conciencia aparece en el estudio uno de éste trabajo en la parte de metodología dentro del apartado de instrumentos y debajo de cada cuestionario correspondiente

Para ésta intervención y con ayuda de mi asesor se realizaron dos cuestionarios de elaboración propia, el primer cuestionario para evaluar la conciencia se aplica como pre y post test con 17 preguntas cerradas y el segundo cuestionario es un cuestionario cualitativo de cinco preguntas de reflexión para evaluar la conciencia que solo se aplica como pos test. Los cuestionarios referidos están en la parte de abajo.

Ejercicio para vivir el presente

Nombre: _____

¿Qué edad tienes? _____

¿Qué carrera estudiaste? _____

Cuestionario Uno (pre test).

Marca con una X las palabras que estés sintiendo en este momento en tí	
4. Sufrimiento	(x)
8. Arrogancia	(x)
14. Amor	(x)
1. Verguenza	(x)
17. Iluminación	(x)
5. miedo	(x)
9. valentia	(x)
12. voluntad /ánimo /decisión	(x)
2. culpa	(x)
10. indiferencia/neutralidad	(x)
11. felicidad	(x)
3. apatia	()

13. razón, el juicio	(x)
16. paz	(x)
6.deseo / ambición	(x)
12.aceptacion	()
7.ira	(x)

No dar la vuelta a esta hoja, hasta que se te indique.

Cuestionario dos.

¿Qué sentiste en el cuerpo?

.

¿Qué emociones percibiste?

.

¿Qué pensamientos tuviste?

.

¿Alguna invitación interna o claridad con el ejercicio?

.

¿Qué piensas del ejercicio?

--

Para terminar, cuestionario uno (post test)...

Marca con una X las palabras que estés sintiendo en este momento en tí	
4. Sufrimiento	()
8. Arrogancia	()
14. Amor	()
1. Verguenza	()
17. Iluminación	()
5. miedo	()
9. valentia	()
12. voluntad /ánimo /decisión	()
2. culpa	()
10. indiferencia/neutralidad	()
11. felicidad	()
3. apatia	()
13. razón, el juicio	()
16. paz	()
6. deseo / ambición	()
12. aceptacion	()
7. ira	()

¿Algún comentario que quieras agregar? Puedes escribirlo aquí abajo.

Procedimiento

Con la finalidad de conseguir participantes, y poder realizar la intervención se solicitó la ayuda a mi asesor de tesis para contar con la participación de alumnos de la maestría de psicoterapia.

El siguiente paso fue solicitar a los alumnos que nos dieran su consentimiento de hacer una intervención, en donde el tema a tratar era reflexionar sobre la paz interior.

El trabajo de intervención que se realizó con dichos alumnos fue de tipo taller de duración de una sesión, con los siguientes pasos:

El primer paso fue realizar el termómetro grupal, es decir, se preguntó al grupo cómo está o como llega el grupo al iniciar el taller. Las preguntas que se realizaron fueron; ¿Cómo estás? ¿Qué está pasando contigo en éste momento? ¿Qué vas hacer el fin de semana?

Una vez contestadas las preguntas, el segundo paso, fue solicitarles contestar el pre test de conciencia (descrito en instrumentos).

El tercer paso fue el del encuadre, el cual consistió en informar un listado o índice de lo que se hará en el taller, es decir los puntos que se abordaron en el mismo. En esta intervención el encuadre fue:

Presentación

Objetivo

Reglas

Que es y que no es este taller.

Es muy importante que en éste tercer paso quede muy claro el objetivo a tratar del taller el cual es:

Objetivo General: Reflexionar que es la paz interior (presencia plena, calma) y la importancia de hacerlo un estilo de vida.

Objetivos Específicos:

Que los participantes reflexionen sobre la importancia de la atención plena en sus vidas.

Reflexionar y conocer la importancia de realizar cualquier actividad de manera consciente como un estilo de vida.

Reflexionar a través de un ejercicio de mindfulness sobre la relajación, la tranquilidad, la calma.

El cuarto paso es el Desarrollo del tema, en donde se dio una presentación en el programa Canva(Apéndice M) del tema a tratar para que los participantes se sensibilizaran y tuvieran un breve contexto histórico, así como las definiciones más importantes.

Los Temas que se trataron fueron:

Definición de Paz Interior

Beneficios de un estado de calma

Factores asociados a no tener paz interior

Formas de Ejercer y Cultivar la paz interior

Religiones y paz interior

Dentro de éste cuarto paso del taller se realizaron las siguientes actividades:

La primera actividad que se realizó fue un ejercicio de reflexión sobre la atención plena al que se llamó Día Y Noche, el objetivo de ésta actividad fue que los participantes reflexionaran sobre la importancia de la atención plena en sus vidas. Para realizar la actividad, se les otorgó a los participantes hojas de papel, se les pidió dividir la hoja a la mitad, en la primera parte de la hoja se dio la indicación de que escribieran dos actividades en las cuales se sientan con atención plena, en estado de conciencia pre-reflexiva, una sensación de presencia total que te hace estar en el aquí y el ahora. (Ejemplo: alguna actividad o juego que la disfrutes, que te apasione y estas en ella, cocinar, leer, facilitar un grupo de encuentro) y en el otro pedacito de hoja plasmaran una actividad que identifiques en la cual no estás presente, estás disperso y te causa sufrimiento, por ejemplo, lavar los platos, estar en la cola del banco, estar por obligación en una junta o trabajo (Ver Apéndices L y M).

La segunda actividad consistió en contar un cuento que sensibiliza sobre la importancia de vivir el momento presente, el objetivo del cuento es reflexionar y conocer la importancia de realizar cualquier actividad de manera consciente como un estilo de vida.

El autor del cuento es Jorge Bucay, el cuento tiene por nombre el buscador. En ésta segunda actividad nos apoyamos nuevamente en la presentación de programa canvas, donde se realizaron nueve diapositivas que son imágenes alusivas y de soporte para poder ir contando el cuento. En la primera diapositiva aparece la imagen y el título del buscador, en la segunda diapositiva aparece el camino que toma el buscador, la tercera diapositiva es la vista de la ciudad a la que quiere llegar, la cuarta y quinta diapositiva son imágenes de paisajes que lo detienen de llegar a su camino, la sexta diapositiva es la libreta de las reflexiones que se hacen en la vida de cada persona del pueblo, la séptima diapositiva es para explicar el termino y reflexión del cuento. En la reflexión se comenta que debemos aprender a detenernos, respirar, escuchar nuestro cuerpo, observar y disfrutar del aquí y el ahora de manera consciente. Hay que tomarnos nuestro tiempo para disfrutar cada momento. La transcripción del cuento aparece en apéndice L y las diapositivas en apéndice M.

La tercera actividad fue un ejercicio de meditación mindfulness basado en la imaginación guiada en donde cada quién eligiera una imagen que representa para ti la paz. Una imagen como la luz solar, una playa, el interior de una iglesia es una manera natural de inducir un estado de ánimo calmado.

El objetivo de la tercera actividad fue sensibilizar que si no paras nunca, entonces utilicen éste ejercicio basado en el mindfulness para encontrar una ruta rápida hacia la paz. Cuando nos permitimos un momento de calma, nuestra mente se relaja y restauramos nuestra resistencia emocional. Algunas investigaciones han hallado que, a medida que pasa el tiempo, la meditación con atención plena puede cambiar nuestros patrones de pensamiento y ayudarnos a recuperarnos del estrés.

La tercera actividad se desarrolló de la siguiente manera:

1. Pedir que se sienten correctamente y cierren los ojos, Coloca los pies sobre el piso y que permanezcan tranquilos durante un momento. Despégate un poco de la computadora por favor. Inhala suave y profundo y exhala, nuevamente Inhala suave y profundo y exhala, Inhala suave y profundo y exhala. (3 veces más)
2. Con el gran poder de la imaginación, de la energía y de la conciencia te pido por favor que visualices o evoques una imagen, que para ti, represente la paz, concéntrate en la imagen. , Inhala suave y profundo y exhala. (3 veces más)

3. Dedícate un momento a dibujar detalladamente esa imagen en tu imaginación. Qué color y textura tiene está imagen, que formas observas. , Inhala suave y profundo y exhala. (3 veces más)

4. A medida que inspiras lentamente, pienses en ese lugar u objeto de calma y, cada vez que exhales, digas la palabra paz en silencio. (haz esto unas cuantas veces.

5. Ahora coloca una mano sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, y repite la respiración y la palabra. ¿Siente los latidos acompasados de tu corazón o nota la lenta liberación de la tensión en tu abdomen?

6. Continúa respirando durante unos instantes y permite que tú cuerpo se relaje. Cuando estés preparado, abra los ojos lentamente y haga un par de respiraciones profundas antes de volver.

El quinto paso fue el Cierre del Taller. Es muy importante al final del taller hacer una conclusión y análisis de los puntos más relevantes que se trataron. Reiterar los mensajes y conocimientos importantes comentados durante la sesión, así como lograr que los participantes reflexionen y sinteticen lo trabajado durante la sesión del día.

El sexto paso fue solicitar a los participantes nos llenaran el post test, con el cuestionario de cinco preguntas abiertas y el cuestionario de evaluación de la conciencia.

El séptimo paso y una vez que los participantes respondieron el pre test y el post test, los resultados se bajaron a una hoja del programa Excel, en donde se colocan por columna la información de edad, sexo, carrera y cada uno de los 17 ítemes analizados como pre test y post test (Sufrimiento, arrogancia, vergüenza, ira etc.)

En el programa Excel, se realizó el análisis de los datos, se dieron de alta las variables y se corrieron los análisis de frecuencias.

Por último, una vez que se tuvieron los resultados, se les interpretó.

Resultados

Cambios en la conciencia a partir de la meditación: análisis de preguntas cerradas

Después de haber realizado en nuestro taller un ejercicio de meditación basado en la imaginación guiada sobre una imagen que fuera significativa para los participantes en relación a la paz, podemos observar los siguientes resultados:

Los indicadores de conciencia alta (ej., paz, amor, voluntad, ánimo, felicidad, valentía, etc.) aumentaron a partir del ejercicio (Tabla 10). En otras palabras, antes de la meditación estos indicadores se presentaron en los participantes con menor frecuencia, mientras que después de la meditación dichos indicadores se presentaron con mayor frecuencia en los participantes.

En congruencia con lo anterior, los indicadores de conciencia baja (ej., miedo, sufrimiento, arrogancia, culpa, etc.) disminuyeron después del ejercicio (Tabla 10), lo cual sugiere un efecto positivo del ejercicio de meditación.

Tabla 10 Indicadores de conciencia, antes y después del ejercicio de meditación

Tipo de conciencia	Indicadores	Frecuencia Antes	Frecuencia Después
Conciencia alta	Paz	7	15
	Amor	9	13
	Voluntad/ánimo/decisión	10	13
	Felicidad	9	11
	Aceptación	9	11
	Iluminación	5	10
	Valentía	2	5
	Razón/Juicio	2	3
Conciencia baja	Deseo/ambición	5	3
	Miedo	4	1
	Sufrimiento	2	0
	Arrogancia	1	0
	Vergüenza	1	0
	culpa	2	0
	indiferencia/neutralidad	2	0

	Apatía	1	0
	Ira	1	0
	sumas	72	85

Cambios en la conciencia y en el cuerpo: análisis de preguntas abiertas

Sensaciones en el cuerpo

Después de haber realizado el ejercicio de meditación en el taller, como ya se ha comentado en los párrafos anteriores se solicitó a los participantes contestaran un cuestionario de preguntas abiertas. Lo más frecuente fue sentir en el cuerpo relajación, calma, descanso y conexión con uno mismo (Tabla 11)

Tabla 11. Sensaciones en el cuerpo después de realizar el ejercicio de meditación

Sensación	Frecuencia
Relajación	10
Tranquilidad, calma	5
Conexión conmigo	4
Descanso	3
Tensión	3
Paz	2
Atenta	1
Alivio	1
Sentí donde me duele por estrés	1
ligereza	1
Comodidad	1
Calor	1
Completa	1
Sueño	1
Al inicio agotamiento y pesadez	1
Contenta	1

Cambios en las emociones: análisis de preguntas abiertas

Las emociones que obtuvieron mayor frecuencia después de que se realizó el ejercicio de meditación son tranquilidad, calma, paz, amor y felicidad.

Tabla 12. Emociones.....

Emoción	Frecuencia
Tranquilidad	10
Calma	5
Paz	3
Amor	3
Felicidad	3
Emoción	2
Deseo de regresar a ese lugar	1
Libertad	1
Contención	1
Agradecimiento	1
Entusiasmo	1
Satisfacción	1
Gratitud	1
Orgullo	1
Preocupación	1
Motivación	1
Nostalgia	1
Descanso	1
Esperanza	1
Alegría	1
Melancolía	1

Invitaciones o claridad obtenida a partir del ejercicio de meditación

Tabla 13 Frecuencia de invitación interna o claridad en el ejercicio

Los participantes se dieron cuenta al terminar el ejercicio que necesitan hacer éste tipo de prácticas con más frecuencia, de la misma manera tener más descanso, prestarse más atención, estar en el aquí y ahora, darse cuenta de que pasa ante una situación en específico, detenerse y respirar con más frecuencia, bajar ritmo de vida.

Invitación interna/ Claridad en el ejercicio	Frecuencia
Hacerlo frecuentemente	3
Descansar	3
Prestarme atención	1

Estar en el aquí y ahora	1
Darse cuenta de que me pasa	1
Vivo acelerada, hacer unas respiraciones para conectar con la conciencia	1
Encontrar paz dentro de mi vida agitada o actividades	1
Bajar ritmo de vida	1

Discusión

El presente estudio tuvo como finalidad el evaluar un ejercicio para aumentar la conciencia, en términos de los efectos que produce en el individuo en tres aspectos: 1) en los adjetivos relacionados con conciencia 2) en las sensaciones corporales, en las emociones y en los pensamientos y 3) en percibir si surge alguna invitación interna o claridad como resultado del ejercicio.

Un primer hallazgo es que hay un efecto positivo en las personas que realizaron el ejercicio de meditación, es decir hay cambios en su conciencia debido a que se disminuyen los indicadores de conciencia baja (miedo, arrogancia, sufrimiento, culpa).

Un segundo hallazgo es que después del ejercicio de meditación los participantes sienten en el cuerpo relajación, calma, descanso y conexión con uno mismo.

Un tercer hallazgo es que los participantes identifican contactar con las emociones de tranquilidad, calma, paz, amor y felicidad al realizar el ejercicio de meditación

Un cuarto hallazgo es cuando los participantes al término de la intervención se dieron cuenta y comentaron que necesitan hacer éste tipo de prácticas con más frecuencia, de la misma manera tener más descanso, prestarse más atención, estar en el aquí y ahora, darse cuenta de que pasa ante una situación en específico, detenerse y respirar con más frecuencia, bajar ritmo de vida.

Una forma de significar los resultados es que la intervención ayudó a mejorar, al menos temporalmente, el funcionamiento personal. Dicho resultado se asocia con la definición de Desarrollo Humano en apego a Juan Lafarga. La definición fue compartida por el Padre Carlos Escandón dentro de la maestría en Desarrollo Humano, en la materia de Antropología Filosófica. La definición compartida fue que el Desarrollo humano es el estudio de los dinamismos básicos intrapsíquicos e interpersonales que impulsan la evolución (crecimiento) de la persona, así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento de la persona y de los grupos de las personas en la sociedad

La meditación favorece el buen funcionamiento y crecimiento de la persona ya que en el primer hallazgo de ésta intervención se observa que disminuyen los indicadores de miedo, arrogancia, sufrimiento y culpa.

Por otra parte, en el estudio realizado por Ducharme (2013) nos dice que la meditación también nos hace más compasivos hacia otros. También comentó que la gente que practica meditación a menudo lo hace para obtener beneficios individuales como la reducción del estrés y mejorar su salud mental, pero una nueva investigación realizada por Northeastern University de su grupo social de emociones, dice que la meditación también tiene un efecto con la manera que tratamos a la gente alrededor nuestro.

Otro punto que resalta Ducharme es que David de Steno psicólogo y profesor de la universidad de Northeastern University, realizó un estudio social e interpersonal sobre los beneficios de la meditación, especialmente en el impacto de la compasión hacia los otros.

Es importante resaltar que los hallazgos de la intervención que favorecen cambios positivos en la conciencia, sensaciones en el cuerpo y la percepción de emociones se conectan en varios puntos del marco teórico de éste trabajo.

Un primer punto que se asocia con el marco teórico es el tomado de una fuente no muy socorrida por los investigadores Wikipedia, de cual de su definición de paz interior se retoma el siguiente aspecto que cita que en muchas culturas, la paz interior está considerada como un estado de conciencia o iluminación que puede ser cultivada y ejercitada mediante diversas formas de entrenamiento como la meditación o el rezo, el Tai Chi o el Yoga por poner varios ejemplos (wikipedia).

Un segundo punto se asocia al hinduismo, que nos dice, en la meditación los hombres y mujeres buscan el conocimiento de la realidad en su dimensión más profunda y definitiva para comprender su identidad, actuar en consecuencia y alcanzar la liberación mediante diversas modalidades de vida ascética, y de devoción de la divinidad . Así se ha mencionado en una de las reuniones del Concilio Vaticano (Vaticano, 1965).

Un tercer punto de conexión con el marco teórico explicamos que dentro de la psicología transpersonal una de las características que define del espíritu lo hace como:

Modo trascendente de conocimiento que se alcanza a través de la inspiración, de la contemplación, la meditación y la revelación.

Dentro de éste estudio se observan limitaciones. La primera de ellas es que los participantes eran personas dispuestas a un ejercicio, no sabemos cómo responderían personas indispuestas a realizar el ejercicio.

La segunda limitante es que no sabemos si los participantes ya tenían prácticas reflexivas o de autorreflexión que hayan influenciado en una mejor cooperación al realizar el ejercicio, pudo contribuir para bien.

La tercera limitante es que los participantes son psicólogos, no sabemos cómo responderían al ejercicio otras personas de otras carreras, así como de otro nivel educativo, con menor introspección.

Se sugiere para una futura investigación aplicar el ejercicio al público en general.

Como conclusión de éste capítulo nos damos cuenta que hay un efecto positivo en las personas que realizaron el ejercicio de meditación, disminuyen miedos, arrogancia, sufrimientos, culpa. Por otra parte hacen conciencia de su cuerpo en donde sienten relajación, calma, descanso y conexión con uno mismo. También contactan con las emociones de tranquilidad, calma, paz, amor y felicidad y se dieron cuenta, comentaron que necesitan hacer éste tipo de prácticas con más frecuencia, de la misma manera tener más descanso, prestarse más atención, estar en el aquí y ahora, darse cuenta de que pasa ante una situación en específico, detenerse y respirar con más frecuencia, bajar ritmo de vida.

Los ejercicios de meditación son herramientas del Desarrollo Humano ya que impulsan la introspección y la evolución (crecimiento) de la persona haciéndola compasivos hacia otros. Se obtienen beneficios individuales como la reducción del estrés y mejorar su salud mental, pero también tiene un efecto con la manera que tratamos a la gente alrededor nuestro.

En muchas culturas, la paz interior está considerada como un estado de conciencia o iluminación que puede ser cultivada y ejercitada mediante diversas formas de entrenamiento como la meditación o el rezo, el Tai Chi o el Yoga por poner varios ejemplos. Hombres y mujeres buscan el conocimiento de la realidad en su dimensión más profunda y definitiva para comprender su identidad, actuar en consecuencia y alcanzar la liberación mediante diversas modalidades de vida ascética, de meditación, y de devoción de la divinidad.

Conclusión Personal

La realización de este ejercicio de intervención fue una oportunidad de poder facilitar a un grupo de personas, de experimentar lo aprendido en la materia de Desarrollo Humano II y poner en práctica los conocimientos adquiridos de como impartir un taller, y apuntar hacia el objetivo planteado.

Al estar al frente del grupo se cumple con necesidades relacionales, de desarrollo y de creación que toda persona tiene de aceptación, creación y crecimiento.

Me sentí emocionado y satisfecho por poder facilitar los conocimientos adquiridos del tema de éste trabajo final de paz interior y sobre todo de poder sentirme útil al contestar comentarios o inquietudes de los participantes.

Por esto concluyo que es importante abrir éste tipo de espacios, talleres, herramientas donde a través de simples ejercicios podamos salir beneficiados con las reflexiones que se generan entre los participantes y por qué no, con un poco de paz, calma y relajación.

Por último quiero comentar que se inició con un estudio de investigación en donde no solo se realizó el papel de observador, también se realizó el papel del participante, en donde uno se transforma a sí mismo en los procesos de exploración que se llevaron a cabo.

Referencias

- Achard, M. (2020). *Shalom: ¿realmente sabes qué es?* 16-mzo-2021. Enlacejudio.com.
- Alarcón R. (2006) *Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad*. Revista Interamericana de Psicología, 40(1) 96-106
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2 ed.). London: Routledge
- Aristóteles, 1984. *Ética a Nicomaco*. Ed Orbis, Barcelona, Libro X, 6,1176-7
- D'ors, P (2023). Tres consejos para escuchar a nuestros hijos con atención.
<https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/la-meditacion-es-un-camino-radical-para-el-autoconocimiento-pablo-dors/>
- Ducharme, J (2013) *Meditation Is About More Than Inner Peace, Study Says*. 4-Feb-2013. Bostonmagazine.com
- Bhagavad Ghita, II-44.
- Canon Pali, *Khuddaka Nikaya*, 10-12; *Sutta Nipata*, 300-1.
- Cohen, Validity, Psic testing 2009.
- Concilio Vaticano II. Decl. Nostra aetate, n.2.
- Epicuro. *Carta a Meneceo*, en Obras, Ed Tecnos, libreriaprotoso.esDiccionario Enciclopédico Quillet. (1960). (8 Tomos) Arístides Quillet, Argentina, tomo III pp 6-7.
- Freud S. (1973). *El malestar en la Cultura*, en Obras Completas, Tomo III, Biblioteca Nueva, Madrid, nn.3032, 3060.
- Gandhi M. (1963). *The history of my experiments with Truth and Autobiography*. Beacon Press, Boston, P4-5.
- González Garza, Ana María. (2005) .*Colisión de Paradigmas. Hacia una psicología de la conciencia unitaria*, Ed. Kairos.
- González Garza, Ana María. (2008). *El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación*. E. Trillas
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.[Google Scholar](#)

Is 63,16

Jn 16,33.

Juan 14,17.

Kant. E. (1980). *Fundamentos de la metafísica de las costumbres*, Ed, Espasa Calpe, Madrid, Capítulo I.

Kraft, Kenneth, (1992). *Inner Peace, World Peace. Essays on Buddhism and Nonviolence*. Phillips Academy. Oliver-Wellnes-Home

Lafarga J, Gómez J. (1990). *Desarrollo del Potencial Humano*. Vol 4. México. Trillas

Lafarga, J. (1992). *El Desarrollo Humano Hacia el año 2000*. Prometeo. Fuego para el propio conocimiento. Número: Cero. 4-10.

Lafarga, J. (2016). *50 años de Agua Viva. Desarrollo Humano en México*. CIMIENTOS Pag. 15

Lafarga. J. (2013). *Desarrollo Humano: El crecimiento personal*. México Editorial Trillas

Larrañaga I. (1984). *Del Sufrimiento a la Paz*. Chile. San Pablo.

Lc. 2,10.

Lira, E. (2007). *Religiones, Búsqueda y Encuentro*. P161. Puebla.

Locke J, (1960). *Ensayo sobre el entendimiento humano*. Ed. Sarpe, Madrid, II, 21, 42

Lucio A. (1999). *Sobre la felicidad*. Ed. Alianza, S.A., Madrid , Cap 1.1

Martinez Y. A. (2008). *Filosofía Existencial para terapeutas*.

Martinez, M.(1982). *La Psicología Humanista, Fundamentación Epistemológica, estructura y método*. cap4. México. Trillas.

Martinez. Y. A. (2008). *Filosofía existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*.

Mawalana W.J.(2013). *El Islam: una religión de paz y justicia*. 16-mzo-2021.Islam-guide.com

Platón, (1975). *Giorgias en Diálogos*. Ed. Espasa-Calpe, Madrid, 508b

Rocha, (2020). *La Escala de la Conciencia del Dr. Hawkins*.

<http://www.tererocha.com/la-escala-de-conciencia-del-dr-hawkins/>

Russel. B. (2000). *La conquista de la Felicidad*. Editorial Debate, S.A.

Sefora. (2018). *¿Qué es la paz para el judaísmo? Y ¿Cuál es el significado de “Shalom”?*

16-mzo-2021. Enlacejudío.com

Sócrates, citado por Platón, *Filebo o el placer*, filosofía.org

Tales de Mileto en Diógenes Laercio, José Ortíz de Saenz 2204

Unger A. K. (2016). *Calma 50 ejercicios mindfulness y de relajación para reducir el estrés*. Barcelona. Kerry Enzor.

Vennhoven, R. (1984) *Condiciones de la felicidad*.

Wright (2008) *About Dr. Steve Wright*. 30-ago-2021. Meaningandhappiness.com

Yills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082

Apéndice A

Preguntas para Entrevista.

Te quiero comentar que ésta entrevista es sobre algunas de las respuestas que me diste a dos de los cuestionarios que contestaste con anterioridad. La finalidad es conocerte más.

¿Me puede por favor platicar una breve presentación, algo sobre ti que quieras compartir y cómo es un día de tu vida actual?

¿Mencionar que cosas te gustan de tu forma de ser?

¿Por qué te gusta esto de tu forma de ser?

¿Menciona que cosas no te gustan de tu forma de ser?

¿Por qué no te gusta esto de tu forma de ser?

¿Mencionar que cosas encuentras hermosas en la vida?

¿Por qué encuentras éstas cosas hermosas en la vida?

¿Menciona por qué estás muy satisfecho con tu vida?

¿Qué pensamientos tienes sobre estar satisfecho con la vida?

Expresa tus reflexiones de ¿por qué no te encuentras atractiva?

¿Qué sentimientos percibes cuando nos comentas el no sentirte atractiva?

¿Qué reflexiones puedes compartírnos a la pregunta me siento mentalmente despierta?

¿Comparte algunos de tus recuerdos felices del pasado?

¿Qué sentimientos has tenido al compartir éstos recuerdos?

¿Comenta maneras comunes de expresar tu amor?

¿Por favor comparte tus miedos más frecuentes?

¿Puedes explicar si alguno de estos miedos repercute en tu salud?

¿Cuáles son los logros de tu vida que te hacen feliz?

¿Qué situaciones son las que te hacen estallar en ira?

¿Qué daño identificas hacia tu cuerpo cuando sientes ira?

¿Qué haces para calmar tu ira?

¿Hay algo más que quieras agregar?

Agradecimiento del espacio y tiempo.

Apéndice B

PROYECTO CUESTIONARIO DE FELICIDAD Y CONCIENCIA

Maestría en Desarrollo Humano
Universidad Iberoamericana Puebla

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por **ANTONIO ARTURO PEREZ FLORES**, de la **Universidad Iberoamericana Puebla**. El objetivo principal de este estudio es: **La relación que existe entre la paz interior y las 4 dimensiones de la naturaleza humana (bio-psico-social-espiritual)**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista en profundidad. Esto tomará aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es **estrictamente voluntaria**. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán o eliminarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Antonio Arturo Pérez Flores. He sido informado (a) sobre el objetivo del estudio.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista a profundidad, lo cual tomará aproximadamente **60 minutos**.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al investigador al correo antoniosaura78@hotmail.com y teléfono 2222066781

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al investigador a los teléfonos antes mencionados.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(En letras de imprenta)

Apéndice C

Transcripción de Entrevista

Entrevista a persona. Con la finalidad de conocerla un poco más.

Transcripción de entrevista.

Yo: ¿Me puede por favor platicar una breve presentación, algo sobre ti que quieras compartir y cómo es un día de tu vida actual?

P01 es una mujer de 44 años, profesión Lic. En Educación Pre-escolar, ejerció su carrera durante 8 años y actualmente se dedica al hogar está casada, lleva 18 años, casi 19 con dos hijos uno de 15 y una niña de dos años, un día de su vida actual gira actualmente alrededor de sus hijos, de la casa, ella se dedica a labores del hogar como ya lo comento, se dedica a llevar a sus hijos al colegio, ahora que están en la modalidad en línea o híbrido y pues su vida se basa en ellos, al estar pendiente de sus cosas, de sus tareas, de sus clases extraescolares y de educarlos, hace labores del hogar, lleva una casa, las compras, el pensar hacer la comida, desayunos, cenas etc. También le gusta tomar un tiempo para hacer ejercicio y por las tardes también me dedico a llevar a mis hijos a sus clases extra escolares, me gusta sobre todo que hagan deporte para que no estén todo el tiempo en la tecnología.

Ya veo y entiendo que tienes una vida ocupada.

Pues sí, me quería casar.

Yo: ¿Me puedes por favor mencionar que cosas te gustan de tu forma de ser?

P01: De mi forma de ser me gusta que soy una mujer alegre, responsable, que soy una mujer de valores, creyente, noble, amigable sin vicios y deportista.

Yo: ¿Por qué te gusta esto de tu forma de ser?

P01: Me gusta porque me ha ayudado a ser la persona que soy hasta ahora, a lograr éxitos en mi vida, a poder llevar relaciones sanas con los que me rodean,

porque me hace ser autentica y una persona común y corriente con defectos y virtudes que tengo que saber aprovechar.

Yo: ¿Menciona que cosas no te gustan de tu forma de ser?

P01: Bueno son varias cosas pero lo que menos me gusta es que soy insegura, miedosa, explosiva, gritona y ansiosa

Yo: Ya veo

Yo: Ahora ¿Menciona que cosas encuentras hermosas en la vida?

P01: Bueno las cosas hermosas en la vida, bueno para mí algo hermoso se me hace la fe, la naturaleza, la familia, el amor, mis hijos, el poder dar vida, el tener amigos, y la maravilla de estar vivo.

Yo: ¿Por qué encuentras éstas cosas hermosas en la vida?

P01: He! pues se me hacen hermosas pues te dan satisfacción, seguridad, paz, te complementan, te ayudan a disfrutar de la vida.

Yo: Ahora yo quiero regresar a un punto anterior ¿Por qué no te gusta lo que comentaste de tu forma de ser?

P01: Bueno no me gusta porque me llevan a tener problemas, el miedo me frena a hacer cosas y a arriesgarme a hacer cosas nuevas, eh, por ejemplo el ser explosiva, gritona, etc. porque puedo lastimar a los otros sin quererlo hacer y porque también me hace sufrir.

Yo: Comprendo

Yo: Ahora, menciona ¿por qué estás muy satisfecha con tu vida?

P01: Porque tengo personas a mi alrededor que me quieren, que me necesitan, porque he logrado cosas que me he propuesto, porque tengo una profesión, oportunidades para salir adelante, un matrimonio, mis hijos, y bueno pues siento que todavía me faltan muchas cosas por hacer para seguir satisfecho en ésta vida y bueno más que nada porque tengo motivos para salir adelante

Yo: Y ¿qué pensamientos tienes sobre estar satisfecha con la vida?

P01: Pues bueno valga la redundancia siento pensamientos de satisfacción, al sentirme así de alegría, de plenitud, aunque en la vida se atraviesan cosas que te hacen estar a veces más satisfecho y a veces menos satisfecho, pero pues siempre te falta vivir para seguir logrando éstas satisfacciones.

Yo: Ahora por favor expresa tus reflexiones de ¿por qué no te encuentras atractiva?

P01: Bueno ahorita no me siento atractiva, este físicamente porque he subido de peso y pues la sociedad ahora es muy exigente con el prototipo de cuerpos que maneja no y por qué yo no estaba acostumbrada a estar así y pues porque me siento gorda, hablando en el aspecto físico.

Yo: Ahora ¿qué sentimientos percibes en éste momento cuando nos comentaste que no te sientes atractiva?

P01: Bueno pues un poco de frustración, de ansiedad y de impotencia

Yo: ¿Qué reflexiones puedes compartirnos a la pregunta me siento mentalmente despierta?

P01: Bueno estar mentalmente despierta es estar lista para aprender cosas nuevas, que estoy mentalmente sana atenta a lo que se me presenta y saber cómo actúa ante diferentes situaciones.

Yo: Ahora ¿compárteme alguno de tus recuerdos felices del pasado por favor?

P01: Pues lo que me viene a la mente es estar con mi familia de niños, estar con mis abuelas que me consentían, una etapa que me encantó en mi vida fue el colegio, sobre todo en secundaria, donde hice muchas amigas y también pues porque no, estábamos en la edad de las travesuras y me divertí mucho, también el primer amor y uno de los momentos felices que recuerdo es cuando me case.

Yo: Ok, me compartiste unos buenos puntos, muy bien

Yo: ¿Que sentimientos has tenido al compartir éstos recuerdos?

P01: Se me vienen sentimientos de nostalgia, de alegría, de felicidad y de añoranza

Yo: Ok, muchas gracias

Yo: ¿Comenta maneras profundas de hacer tu amor?

P01: No soy muy expresiva, pero bueno yo expreso el amor con palabras, con acciones sobre todo, con cariños, aunque te digo que me cuesta ser sobre todo ser cariñosa y cuento con detalles.

Yo: Ya veo comprendo.

Yo: Y ahora por favor ¿comparte tus miedos más frecuentes?

P01: Mis miedos más frecuentes el que más se me viene siempre a la mente es el del abandono, el de quedarme sola, también tengo miedo a los insectos, a la soledad, y a la enfermedad.

Yo: ¿Ya veo, ahora me puedes explicar si alguno de estos miedos repercute en tu salud?

P01: Si me ocasionan ansiedad y estrés.

Yo: Muchas gracias

Yo: Ahora ¿Cuáles son los logros de tu vida que te hacen feliz?

P01: Los logros es obtener mi carrera profesional, lo laboral cuando tuve la oportunidad de trabajar, el haber formado una familia, el ver a mis hijos crecer y realizarse y espero que Dios y la vida me den la oportunidad de tener más logros, creo que me faltan todavía más por hacer.

Yo: Y si comprendo.

Yo: Ahora, ¿qué situaciones son las que te hacen estallar en ira?

P01: En ira es cuando no me hacen caso mis hijos, cuando me siento impotente, cuando estoy enojada, o cuando siento rabia, eh cuando estoy frustrada, cuando pienso en los gobernantes, me dan ira. , la gente que abusa de los demás.

Yo: Ok, es un buen punto

Yo: Y ¿Qué daño identificas en tu cuerpo cuando sientes ira?

P01: Pues igual más o menos que cuando siento miedo, me da ansiedad, dolores de cabeza, estrés, el estómago, este no sé, colitis, se refleja a veces en el cuerpo todo éste tipo de actitudes.

Yo: Ahora, ¿qué haces para calmar tu ira?

Eh!, que hago para calmar mi ira, respirar, ejercicio y tratar de relajarme

Yo: Buen punto

Yo: Pues bueno, ahora realmente te agradezco nos compartiste valiente tus opiniones, solo quiero preguntar si quieres algo más que agregar.

PO1: Gracias por la invitación y por pensar en mí para hacer la entrevista.

Apéndice D

Tabla D1 Categorías Temáticas Análisis de Discurso

FOLIO	Categoría temática (nombre)	Pregunta	Discurso (sintetiza los puntos relevantes que escuches en el audio sobre la categoría de análisis	cita Textual (en caso de que quieras ejemplificar el discurso, transcribe textualmente lo que escuchas)	observaciones (detalles que te llamen la atención al momento de estar escuchando el audio)
1	<i>Alegría</i>	Yo: Me puedes por favor mencionar ¿qué cosas te gustan de tu forma de ser?	Menciona que es una mujer alegre, que es amigable, se le nota satisfecha por haber obtenido un título profesional, por la familia que tiene, de tener una casa y vida con ellos, tiene tiempo para hacer	P01: De mi forma de ser me gusta que soy una mujer alegre, responsable, que soy una mujer de valores, creyente, noble, amigable sin vicios y deportista.	Se percibe segura en el momento de la entrevista y satisfecha con la mayor parte de su vida. Se nota que ha hecho una reflexión de que le gusta de su persona.

			ejercicio y estar con sus hijos.		
1	<i>Valores</i>	Yo: Me puedes por favor mencionar ¿qué cosas te gustan de tu forma de ser?	Menciona que es responsable, es un valor.	P01: De mi forma de ser me gusta que soy una mujer alegre, responsable, que soy una mujer de valores, creyente, noble, amigable sin vicios y deportista.	Se percibe segura en el momento de la entrevista y satisfecha con la mayor parte de su vida. Se nota que ha hecho una reflexión de que le gusta de su persona.
1	<i>Creyente, Fe, trascendencia</i>	Yo: Me puedes por favor mencionar ¿qué cosas te gustan de tu forma de ser?	Menciona que es noble, amigable y sin vicios.	P01: De mi forma de ser me gusta que soy una mujer alegre, responsable, que soy una mujer de valores, creyente,	Se percibe segura en el momento de la entrevista y satisfecha con la mayor parte de su vida. Se nota que ha hecho una reflexión

				noble, amigable sin vicios y deportista.	de que le gusta de su persona.
2	<i>Relaciones</i> <i>Sanas</i>	Yo: ¿Por qué te gusta esto de tu forma de ser?	Comprende que lo que ha vivido bueno y malo en la vida le ha convertido en el ser humano actual.	Me gusta porque me ha ayudado a ser la persona que soy hasta ahora, a lograr éxitos en mi vida, a poder llevar relaciones sanas con los que me rodean, porque me hace ser auténtica y una persona común y corriente con defectos y virtudes que tengo que saber aprovechar.	Calma y alegría al responder la pregunta

2	<i>Autenticidad</i>	Yo: ¿Por qué te gusta esto de tu forma de ser?	Comprende que lo que ha vivido bueno y malo en la vida le ha convertido en el ser humano actual.	Me gusta porque me ha ayudado a ser la persona que soy hasta ahora, a lograr éxitos en mi vida, a poder llevar relaciones sanas con los que me rodean, porque me hace ser auténtica y una persona común y corriente con defectos y virtudes que tengo que saber aprovechar.	Calma y alegría al responder la pregunta
2	<i>Virtud</i>	Yo: ¿Por qué te gusta esto de tu forma de ser?	Comprende que lo que ha vivido bueno y malo en la vida le ha convertido en el ser	Me gusta porque me ha ayudado a ser la persona que soy hasta ahora, a lograr éxitos	Calma y alegría al responder la pregunta

			humano actual.	en mi vida, a poder llevar relaciones sanas con los que me rodean, porque me hace ser autentica y una persona común y corriente con defectos y virtudes que tengo que saber aprovechar.	
3	Miedo	Yo: Menciona ¿qué cosas no te gustan de tu forma de ser?	Menciona que tiene incertidumbre.	P01: Bueno son varias cosas pero lo que menos me gusta es que soy insegura, miedosa, explosiva, gritona y ansiosa	Se percibe con angustia, se cambió de posición en la silla y se jalo la pierna al contestar.

3	Ansiedad	Yo: Menciona ¿qué cosas no te gustan de tu forma de ser?	Menciona que tiene incertidumbre. e.	P01: Bueno son varias cosas pero lo que menos me gusta es que soy insegura, miedosa, explosiva, gritona y ansiosa	Se percibe con angustia, se cambió de posición en la silla y se jalo la pierna al contestar.
4	Naturaleza	Yo: Ahora ¿Menciona que cosas encuentras hermosas en la vida?	Al contestar ésta pregunta reflexiona sobre temas que son parte importante de una felicidad razonable como son la fe, la familia, amor.	P01: Bueno las cosas hermosas en la vida, bueno para mí algo hermoso se me hace la fe, la naturaleza, la familia, el amor, mis hijos, el poder dar vida, el tener amigos, y la maravilla de estar vivo.	Bajó el tono de voz y ya en este momento estaba más relajada en la entrevista

4	Amor	Yo: Ahora ¿Menciona que cosas encuentras hermosas en la vida?	Al contestar ésta pregunta reflexiona sobre temas que son parte importante de una felicidad razonable como son la fe, la familia, amor.	P01: Bueno las cosas hermosas en la vida, bueno para mí algo hermoso se me hace la fe, la naturaleza, la familia, el amor, mis hijos, el poder dar vida, el tener amigos, y la maravilla de estar vivo.	Bajó el tono de voz y ya en este momento estaba más relajada en la entrevista
5	Paz	Yo: ¿Por qué encuentras éstas cosas hermosas en la vida?	Comenta sobre la paz en su respuesta, hay alegría en su vida.	P01: Eh!, pues se me hacen hermosas pues te dan satisfacción, seguridad, paz, te complementan, te ayudan a disfrutar de la vida.	En ésta pregunta me doy cuenta que tiene niveles de paz, alegría y satisfacción en su vida.

6	sufrimiento	Yo: Ahora, menciona ¿por qué no te gusta lo que comentaste de tu forma de ser?	Menciona que también hay sufrimiento en su vida	P01: Bueno no me gusta porque me llevan a tener problemas, el miedo me frena a hacer cosas y a arriesgarme a hacer cosas nuevas, eh, por ejemplo el ser explosiva, gritona, etc. porque puedo lastimar a los otros sin quererlo hacer y porque también me hace sufrir.	cambia un poco el tono de voz y esta incomoda al responder
---	-------------	--	---	--	--

7	AFECTO	Yo: ¿Menciona por qué estás muy satisfecha con tu vida?	Menciona logros que tiene en su vida, afecto, metas cumplidas.	P01: Porque tengo personas a mi alrededor que me quieren, que me necesitan, porque he logrado cosas que me he propuesto, porque tengo una profesión, oportunidades para salir adelante, un matrimonio, mis hijos, y bueno pues siento que todavía me faltan muchas cosas por hacer para seguir satisfecho en ésta vida y bueno más que nada porque tengo	Se perciben ganas de continuar con proyectos en su vida.
---	--------	--	--	--	--

				motivos para salir adelante	
7	plenitud	Yo: Y ¿qué pensamientos tienes sobre estar satisfecha con la vida?	Su reflexión es de satisfacción por los logros obtenidos, sabe que al conseguirlos le ha costado trabajo.	P01: Pues bueno valga la redundancia siento pensamientos de satisfacción, al sentirme así de alegría, de plenitud, aunque en la vida se atraviesan cosas que te hacen estar a veces más satisfecho y a veces menos satisfecho, pero pues	Se aprecia consciente en que ha logrado cosas que la satisfacen, que no todo ha sido fácil, que vale la pena.

				siempre te falta vivir para seguir logrando éstas satisfacciones .	
8	no aceptación de la figura física	Yo: Ahora por favor expresa tus reflexiones de ¿por qué no te encuentras atractiva?	Menciona que ella tenía otra figura física, por eso no se siente atractiva, por estar pasada de peso.	P01: Bueno ahorita no me siento atractiva, este físicamente porque he subido de peso y pues la sociedad ahora es muy exigente con el prototipo de cuerpos que maneja no y por qué yo no estaba acostumbrada a estar así y pues porque me siento gorda, hablando en	Se mueve al hablar, se toma la pierna, le cuesta trabajo decir que está pasada de peso. Hay dolor

				el aspecto físico.	
8	frustración	Yo: Ahora ¿qué sentimiento percibes en éste momento cuando nos comentaste que no te sientes atractiva?	Menciona sus emociones acerca de no sentirse atractiva.	P01: Bueno pues un poco de frustración, de ansiedad y de impotencia	Se le nota incomoda, molesta, cambio en el tono de voz a más bajo nivel de intensidad.
9	Plena atención	Yo: ¿Qué reflexiones puedes compartirnos a la pregunta me siento mentalmente despierta?	Menciona su deseo de aprender y de estar con una mente ágil.	P01: Bueno estar mentalmente despierta es estar lista para aprender cosas nuevas, que estoy mentalmente sana atenta a lo que se me presenta y	Su tono de voz sube, sube su energía al contestar.

				saber cómo actúa ante diferentes situaciones.	
10	Familia	Yo: Ahora ¿compárteme alguno de tus recuerdos felices del pasado por favor?	Comenta sobre recuerdos alegres	PO1: Pues lo que me viene a la mente es estar con mi familia de niños, estar con mis abuelas que me consentían, una etapa que me encantó en mi vida fue el colegio, sobre todo en secundaria, donde hice muchas amigas y también pues porque no, estábamos en	Se le nota alegre al contestar, recordó cosas bonitas.

				la edad de las travesuras y me divertí mucho, también el primer amor y uno de los momentos felices que recuerdo es cuando me case.	
10	Amistad	Yo: Ahora ¿compárteme alguno de tus recuerdos felices del pasado por favor?	Comenta sobre recuerdos alegres	PO1: Pues lo que me viene a la mente es estar con mi familia de niños, estar con mis abuelas que me consentían, una etapa que me encantó en mi vida fue el colegio, sobre todo en secundaria, donde hice muchas	Se le nota alegre al contestar, recordó cosas bonitas.

				amigas y también pues porque no, estábamos en la edad de las travesuras y me divertí mucho, también el primer amor y uno de los momentos felices que recuerdo es cuando me case.	
11	Nostalgia	¿Qué sentimiento s has tenido al compartir éstos recuerdos?	Comenta que tiene sentimientos encontrados	P01: Se me vienen sentimientos de nostalgia, de alegría, de felicidad y de añoranza	Se le percibe con emociones de alegría por una parte y nostalgia por otra por la gente que se le fue.
13	Abandono	Yo: Y ahora por favor¿ comparte tus miedos	Platica sobre la emoción del miedo, soledad y abandono	P01: Mis miedos más frecuentes el que más se me viene siempre a la	Se escucha en su respuesta inquietud, e ironía cuando dice que le

		más frecuentes?		mente es el del abandono, el de quedarme sola, también tengo miedo a los insectos, a la soledad, y a la enfermedad.	dan miedo los insectos, una risa nerviosa.
13	Soledad	Yo: Y ahora por favor, ¿comparte tus miedos más frecuentes?	Platica sobre la emoción del miedo, soledad y abandono	P01: Mis miedos más frecuentes el que más se me viene siempre a la mente es el del abandono, el de quedarme sola, también tengo miedo a los insectos, a la soledad, y a la enfermedad.	Se escucha en su respuesta inquietud, e ironía cuando dice que le dan miedo los insectos, una risa nerviosa.

13	Enfermedad	Yo: Y ahora por favor, ¿comparte tus miedos más frecuentes?	Platica sobre la emoción del miedo, soledad y abandono	P01: Mis miedos más frecuentes el que más se me viene siempre a la mente es el del abandono, el de quedarme sola, también tengo miedo a los insectos, a la soledad, y a la enfermedad.	Se escucha en su respuesta inquietud, e ironía cuando dice que le dan miedo los insectos, una risa nerviosa.
14	Estrés	Yo: ¿Ya veo, ahora me puedes explicar si alguno de estos miedos repercute en tu salud?	Comentó sobre la ansiedad y el estrés.	P01: Si me ocasionan ansiedad y estrés.	Es congruente al dar su respuesta, está consciente de lo que le sucede.
15	Satisfacción.	Yo: Ahora ¿Cuáles son los logros de tu vida que te hacen feliz?	Su reflexión es por los logros obtenidos, sabe que los	P01: Los logros es obtener mi carrera profesional, lo laboral	Se notan ganas de seguir realizando logros. Hay

			consiguió y quiere más.	cuando tuve la oportunidad de trabajar, el haber formado una familia, el ver a mis hijos crecer y realizarse y espero que Dios y la vida me den la oportunidad de tener más logros, creo que me faltan todavía más por hacer.	emoción de alegría.
16	Enojo	Yo: Ahora, ¿qué situaciones son las que te hacen estallar en ira?	Comenta que es lo que le hace enojar y estallar en ira	P01: En ira es cuando no me hacen caso mis hijos, cuando me siento impotente, cuando estoy enojada, o cuando siento rabia, eh cuando estoy	En la respuesta está relajada, hasta se ríe de lo que la hace enojar.

				frustrada, cuando pienso en los gobernantes, me dan ira. , la gente que abusa de los demás.	
17	Dolor de cabeza, colitis	Yo: Y ¿Qué daño identificas en tu cuerpo cuando sientes ira?	Comenta las afecciones de salud que identifica a causa de tener ira	P01: Pues igual más o menos que cuando siento miedo, me da ansiedad, dolores de cabeza, estrés, el estómago, este no sé, colitis, se refleja a veces en el cuerpo todo éste tipo de actitudes.	Cambia el tono de voz, se torna más seria al contestar.
18	Meditación	Yo: Ahora, ¿qué haces para calmar tu ira?	Explica como calma su ira.	Eh!, que hago para calmar mi ira, respirar, ejercicio y	Nuevamente contestó ya más relajada.

				tratar de relajarme	
--	--	--	--	------------------------	--

Apéndice E

Respuestas de validez de contenido a cuestionario de Conciencia.

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Amor	(x) SI	() NO	
Iluminación	(x) SI	() NO	
Valentía	(x) SI	() NO	
Felicidad	(x) SI	() NO	
Voluntad/Animo /Decisión	(x) SI	()	
Razón/juicio	(x) SI	() NO	
Paz	(x) SI	() NO	
Aceptación	(x) SI	() NO	

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Sufrimiento	(x) SI	() NO	
Arrogancia	(x) SI	() NO	
vergüenza	(x) SI	() NO	
Miedo	(x) SI	() NO	
Culpa	(x) SI		
Indiferencia /neutralidad	(x) SI	() NO	
Apatía	(x) SI	() NO	
Deseo/ambición	(x) SI	() NO	
Ira	(x) SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: 48 Sexo: M Carrera: Psicología

Especialidad: Maestría en psicología de la salud y doctorado en psicología__ Lugar de trabajo:
 ____ UIAP, profesor de la Maestría en Desarrollo Humano

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Amor	(x) SI	() NO	
Iluminación	() SI	(x) NO	
Valentía	(x) SI	() NO	
Felicidad	(x) SI	() NO	
Voluntad/Animo /Decisión	(x) SI	()	
Razón/juicio	(x) SI	() NO	
Paz	(x) SI	() NO	
Aceptación	(x) SI	() NO	

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Sufrimiento	(x) SI	() NO	
Arrogancia	(x) SI	() NO	
vergüenza	() SI	(x) NO	
Miedo	(x) SI	() NO	
Culpa	(x) SI		
Indiferencia /neutralidad	() SI	(x) NO	
Apatía	(x) SI	() NO	
Deseo/ambición	(x) SI	() NO	
Ira	(x) SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: 35 Sexo: Femenino Carrera: Lic. Mercadotecnia

Especialidad: Lugar de trabajo: Capeltic

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Amor	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Iluminación	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Valentía	(<input type="checkbox"/>) SI	(<input checked="" type="checkbox"/>) NO	
Felicidad	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Voluntad/Animo /Decisión	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>)	
Razón/juicio	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Paz	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Aceptación	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Sufrimiento	(<input type="checkbox"/>) SI	(<input checked="" type="checkbox"/>) NO	
Arrogancia	(<input type="checkbox"/>) SI	(<input checked="" type="checkbox"/>) NO	
Vergüenza	(<input type="checkbox"/>) SI	(<input checked="" type="checkbox"/>) NO	

Miedo	(x) SI	() NO	
Culpa	(x) SI		
Indiferencia /neutralidad	() SI	(x) NO	
Apatía	() SI	(x) NO	
Deseo/ambición	(x) SI	() NO	
Ira	(x) SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: 50 Sexo: femenino Carrera: contador público y auditor con especialidad empresarial y fiscal

Especialidad: estudiante en maestría de desarrollo humano Lugar de trabajo: hogar

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Amor	(x) SI	() NO	
Iluminación	(x) SI	() NO	
Valentía	(x) SI	() NO	
Felicidad	(x) SI	() NO	
Voluntad/Animo /Decisión	(x) SI	()	
Razón/juicio	(x) SI	() NO	
Paz	(x) SI	() NO	
Aceptación	(x) SI	() NO	

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Sufrimiento	() SI	(x) NO	
Arrogancia	() SI	(x) NO	
Vergüenza	() SI	(x) NO	
Miedo	() SI	(x) NO	
Culpa	() SI	(x) NO	
Indiferencia /neutralidad	() SI	(x) NO	
Apatía	() SI	(x) NO	
Deseo/ambición	(x) SI	() NO	
Ira	() SI	(x) NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: _48 años_____ Sexo: _Femenino_____ Carrera:

_Medicina_____

Especialidad: Medicina Familiar _____ Lugar de trabajo: __UMF_IMSS_____

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		¿Algún Comentario?
Amor	(X) SI	() NO	
Iluminación	() SI	(X) NO	
Valentía	(X) SI	() NO	
Felicidad	() SI	(X) NO	
Voluntad/Animo /Decisión	(X) SI	()	

Razón/juicio	() SI	(X) NO	
Paz	(X) SI	() NO	No sé si lo cambiaría a Armonía
Aceptación	(X) SI	() NO	

Característica	¿La característica pertenece a conciencia?		Algún Comentario?
Sufrimiento	() SI	(X) NO	
Arrogancia	(X) SI	() NO	Todos ellos como detonantes de la consciencia
Vergüenza	(X) SI	() NO	
Miedo	(X) SI	() NO	
Culpa	(X) SI		
Indiferencia /neutralidad	() SI	(X) NO	
Apatía	() SI	(X) NO	
Deseo/ambición	() SI	(X) NO	
Ira	(X) SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: **42** Sexo: **Femenino** Carrera: **Contador Público**

Especialidad: **Auditoría y en desarrollo humano (en proceso)** Lugar de trabajo: **Tesorería General**

BUAP

Mil gracias.

. **Formato de Análisis del Jueceo, con Un Solo Concepto para el cuestionario de Conciencia**

Característica	¿Cuántos jueces coincidieron? (indicar cuántas personas a la izquierda de cada concepto, y qué porcentaje es a la derecha de cada concepto)	
1, Amor	Si 5	No
2, Iluminación	Si 3	No 2
3, Valentía	Si 4	No 1
4, Felicidad	Si 4	No 1
5, Voluntad/ánimo	Si 5	No
6, Razón / el juicio	Si 4	No 1
7, Paz	Si 5	No
8, Aceptación	Si 5	No
9, Sufrimiento	Si 2	No 3
10, Arrogancia	Si 3	No 2
11, Vergüenza	Si 2	No 3
12, Miedo	Si 4	No 1
13, Culpa	Si 4	No 1
14, Indiferencia/neutr	Si 1	No 4
15, Apatía	Si 2	No 3
16, Deseo/ambición	Si 4	No 1
17, Ira	Si 4	No 1

Especialidad: estudiante de la maestría en desarrollo humano_____ Lugar de trabajo:
 _____ independiente _____

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a felicidad?		¿Algún Comentario?
No me gusta mi forma de ser	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	A veces algunas formas de mí no me gustan
Vida Gratificante	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	¿A qué se refiere con vida gratificante?
Satisfacción con la vida	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
No me encuentro atractivo/ atractiva	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	Me costó trabajo contestar
Encontrar hermosas muchas cosas	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>)	
Tiempo libre para realizar actividades que nos gustan	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Estar mentalmente despierto/a	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
No Cuento con recuerdos felices del pasado	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: 48 Sexo: Femenino Carrera: Médico

Especialidad: Medicina Familiar Lugar de trabajo: IMSS

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a felicidad?		¿Algún Comentario?
No me gusta mi forma de ser	() SI	(x) NO	
Vida Gratificante	(x) SI	() NO	
Satisfacción con la vida	(x) SI	() NO	
No me encuentro atractivo/ atractiva	(x) SI	() NO	
Encontrar hermosas muchas cosas	(x) SI	()	
Tiempo libre para realizar actividades que nos gustan	(x) SI	() NO	
Estar mentalmente despierto/a	(x) SI	() NO	
No cuento con recuerdos felices del pasado	(x) SI	() NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: **42** Sexo: **Femenino** Carrera: **Contador Público**

Especialidad: **Auditoría y en desarrollo humano (en proceso)** Lugar de trabajo: **Tesorería General BUAP**

Mil gracias.

Característica	¿La característica pertenece a felicidad?		¿Algún Comentario?
No me gusta mi forma de ser	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Vida Gratificante	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Satisfacción con la vida	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
No me encuentro atractivo/ atractiva	(<input type="checkbox"/>) SI	(<input checked="" type="checkbox"/>) NO	
Encontrar hermosas muchas cosas	(<input type="checkbox"/>) SI	(<input checked="" type="checkbox"/>) NO	
Tiempo libre para realizar actividades que nos gustan	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
Estar mentalmente despierto/a	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	
No cuento con recuerdos felices del pasado	(<input checked="" type="checkbox"/>) SI	(<input type="checkbox"/>) NO	

Finalmente, le pedimos estos datos:

Edad: 35 años Sexo: Femenino Carrera: Estudiante de la Maestría de desarrollo Humano

Especialidad: Lugar de trabajo: Capeltic

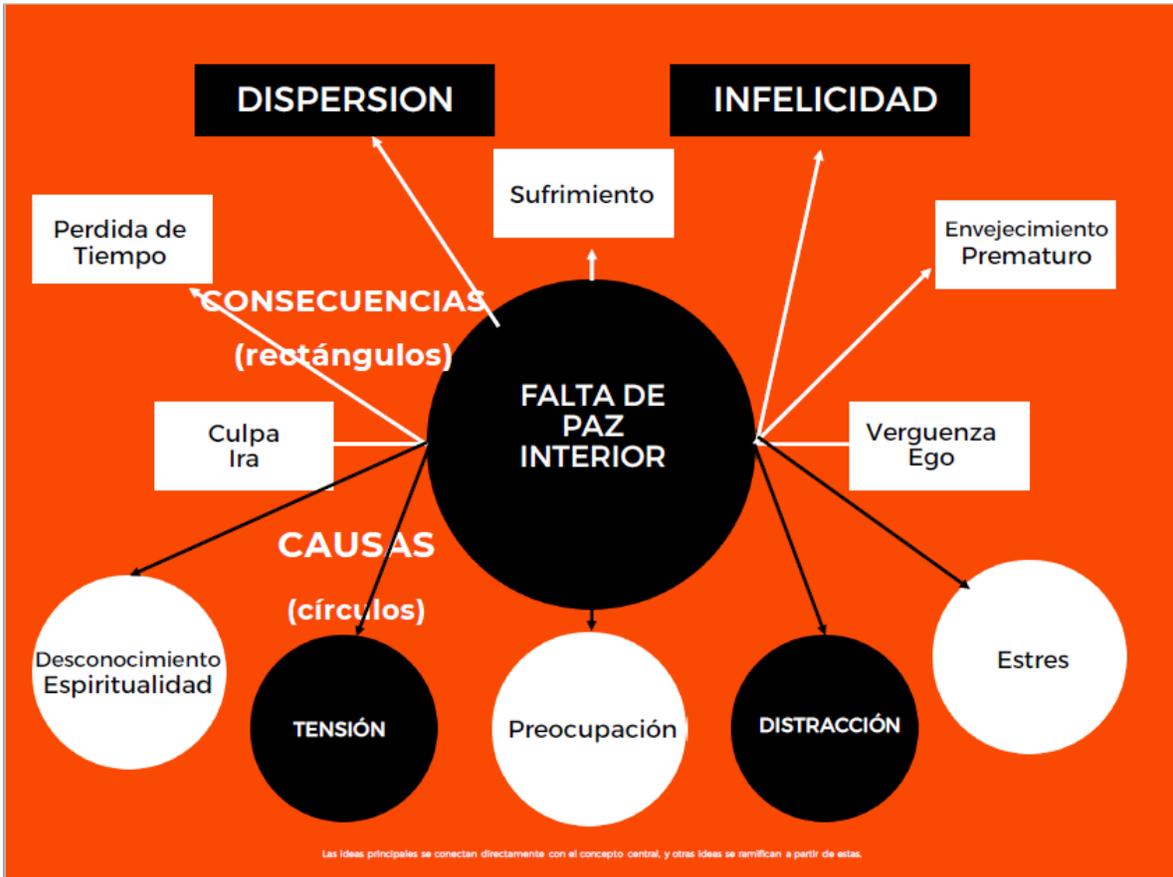
Mil gracias.

. Formato de Análisis del Jueceo, con Un Solo Concepto para el cuestionario de Felicidad Oxford

Característica	¿Cuántos jueces coincidieron? (indicar cuántas personas a la izquierda de cada concepto, y qué porcentaje es a la derecha de cada concepto)	
1, No me gusta mi forma de ser	Si 3	No 1
2, Vida Gratificante	Si 4	No
3, Satisfacción con la vida	Si 4	No
No me encuentro atractivo/ atractiva	Si 3	No 1
5, Encontrar Hermosas muchas cosas	Si 3	No 1
6, Tiempo libre para realizar actividades que nos gustan	Si 3	No 1
7, Estar mentalmente despierto/a.	Si 4	No
8, No cuento con recuerdos felices del pasado	Si 4	No

Apéndice G.

Imagen de Árbol de problemas



Apéndice H. Glosario

Definición Alegría: Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. 2. f. Palabras, gestos o actos con que se expresa el júbilo o alegría. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de alegría es la energía, gusto por vivir, hacer actividades. Esos momentos de plenitud, la energía y gusto por levantarse y emprender actividades.

Definición de Valor: Grado de utilidad o aptitud de las cosas, para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de valores: Los valores son los principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona, que se consideran positivos en las relaciones con las personas y el mundo.

Definición de Creyente: adj. Que cree. Apl. Especialmente a quien profesa determinada fe religiosa. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de Creyente es la persona que está abierta a la trascendencia, que cree en la existencia de un ser superior que lo ama y reconforta.

Definición Relación Saludable:

Saludable: Que sirve para conservar o restablecer la salud corporal. 2. adj. De buena salud, de aspecto *sano*. 3. adj. Provechoso para un fin (Diccionario de la lengua española, 2001).

Relación: Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona. U. m. en pl. *Relaciones* de parentesco, de amistad, amorosas (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de relación saludable es aquella que sirve para el crecimiento personal de una persona o grupo de personas que interactúan

En una relación saludable, las personas se respetan, se tienen confianza y se apoyan. Esto significa que puede compartir sus ideas y sentimientos en forma abierta. Pueden hablar y resolver sus problemas juntos, y usted siempre se siente segura.

Definición Autenticidad

Acreditado como cierto y verdadero por los caracteres o requisitos que en ello concurren (Diccionario de la lengua española, 2001).

¿Qué es autenticidad para Rogers?

Acuerdo interno entre lo que el *counsellor* experimenta en la relación con la persona y su propio auto concepto.

Definición Virtud: f. Actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos. ... Fuerza, vigor o valor. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de virtud es una cualidad humana en donde se hace el bien.

Definición de Miedo: Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. || 2. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de miedo: es una de las emociones más importantes que nos ayuda a cuidar de nosotros mismos y de los demás, su función es la de proteger.

Definición de Ansiedad: f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de ansiedad: es un sentimiento de inquietud provocado por factores externos como demasiada actividad o preocupación y también provocado por factores internos como puede ser la deshidratación, la mala alimentación.

Definición de Naturaleza:

Principio generador del desarrollo armónico y la plenitud de cada ser, en cuanto tal ser, siguiendo su propia e independiente evolución.

Mi concepción de naturaleza son todos los seres existentes en el mundo, conectados o interrelacionados entre sí que fueron creados por un mismo Dios.

2. f. Conjunto de todo lo que existe y que está determinado y armonizado en sus propias leyes.

3. f. Virtud, calidad o propiedad de las cosas. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de naturaleza son todos los seres existentes en el mundo, conectados o interrelacionados entre sí que fueron creados por un mismo Dios.

Definición de Amor: 1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de amor es la entrega gratuita de la totalidad de una persona a otra sin condicionamientos.

Definición de Paz:
Estado de quien no está perturbado por ningún conflicto o inquietud.

Disfrutar de una paz profunda. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de paz la puedo describir como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado.

Definición de sufrimiento: Padecimiento, dolor, pena. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Definición

Afecto:

Cada una de las pasiones del ánimo, como la ira, el amor, el odio, etc., y especialmente el amor o el cariño. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de afecto es la emoción que ayuda a vincularnos y relacionarnos con los otros.

Definición de Plenitud: Totalidad, integridad o cualidad de pleno. 2. f. Apogeo, momento álgido o culminante de algo. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Definición

de

Rechazar:

Contradecir lo que alguien expresa o no admitir lo que propone u ofrece.

Denegar algo que se pide.

. Mostrar oposición o desprecio a una persona, grupo, comunidad (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de rechazar la figura física, es la no aceptación del estado físico que tiene tu cuerpo.

Definición de Frustración: Privar a alguien de lo que esperaba.

2. tr. Dejar sin efecto, malograr un intento Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de frustración: sentimiento de incomodidad por no haber logrado algo esperado.

Definición de Atención Plena: Es llevar la atención hacia nosotros mismos y hacia las experiencias que vivimos momento a momento. * Es estar completamente presente, consciente de en dónde estamos sin reaccionar excesivamente o abrumarnos por lo que está pasando a nuestro alrededor. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Definición de Familia: Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de familia son las personas con las que me toco compartir el mundo en el mismo núcleo familiar.

Definición de Amistad. Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de amistad, es el sentimiento de afecto que eliges libremente otorgar a las personas con las que te relacionas.

Definición de Nostalgia: Pena de verse ausente de la patria o de los deudos o amigos. 2. f. Tristeza melancólica originada por el recuerdo de una dicha perdida. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de nostalgia: sentimiento de tristeza que se origina por una pérdida.

Definición de abandono: Dejar una ocupación, un intento, un derecho, etc., emprendido ya. En juegos y deportes, u. m. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de abandono: dejara las cosas en manos de Dios, tener confianza en un ser superior.

Definición de Soledad: Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

2. f. Lugar desierto, o tierra no habitada.

3. f. Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de soledad: fenómeno psicológico y estresante, resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas reales o percibidas que impactan en la salud física y psicológica de un individuo.

Definición enfermedad: Alteración más o menos grave de la salud. 3. f. Anormalidad dañosa en el funcionamiento de una institución, colectividad, etc. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de la enfermedad: es la pérdida de la salud física, emocional o espiritual que afecta a un individuo.

Definición de Estrés: Adaptación gráfica de la voz inglesa stress, 'tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicósomáticas': «En situaciones de estrés aumenta la necesidad de calcio» (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción del estrés: emoción provocada por factores externos o de percepción del individuo como son la tensión física o emocional que causa alteraciones en la

Definición de Satisfacción: Acción y efecto de satisfacer o satisfacerse. 2. f. Razón, acción o modo con que se sosiega y responde enteramente a una queja, sentimiento o razón contraria. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de satisfacción: sentimiento que surge cuando cumples una meta, fin o una ayuda a otra persona.

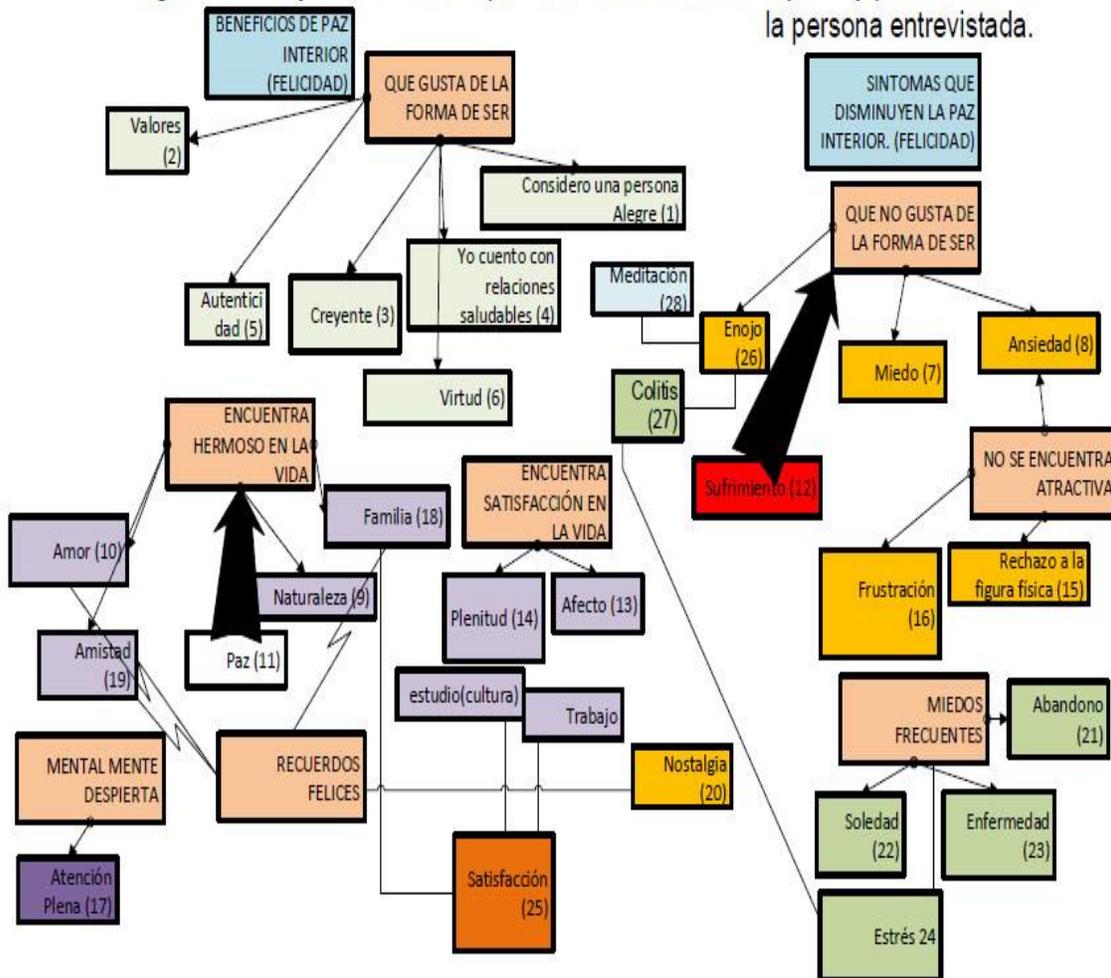
Definición de Colitis. Inflamación del colon. (Diccionario de la lengua española, 2001).

Definición de Meditación: Pensar atenta y detenidamente sobre algo. *¿Has meditado tu decisión?* U. t. c. intr. *Debes meditar SOBRE el problema.* (Diccionario de la lengua española, 2001).

Mi concepción de meditación: actividad realizada para lograr la calma, la quietud y poder disfrutar del momento presente conectado a una fuente o ser superior.

Apéndice I

Mapa Mental Entrevista. Conocer como explica la persona su forma de ser, sus logros, la vida y su felicidad. Supuesto La felicidad indica que hay paz interior en la persona entrevistada.



Apéndice J

Tabla J1. Qué sentiste en el cuerpo

Persona	Sintió en el cuerpo
1	Relajación, conexión conmigo, atenta pero relajada
2	Descanso, alivio, relajación, sentí donde me duele por el estrés
3	Pues mucha tranquilidad me sentía floja como si no estuviera aquí
4	Calma, tranquilidad
5	Ligereza, Comodidad, calor
6	Me di cuenta de la tensión que tenía en algunas partes y luego me relajé
7	Me siento completa, como si no faltara nada, no tengo vacíos, relajación sin peso
8	Pude escuchar 100 latidos de mi corazón, me sentí descansada
9	sentí como poco a poco se iba relajando
10	Relajación, paz, tranquilidad, sueño, serenidad
11	Paz, como se iba relajando poco a poco, sentí que poco a poco mi cuerpo se soltaba y venía a mí una tranquilidad
12	Disminuyó la tensión, relajación
13	Tensión en hombros, descanso, relajación
14	Sentí cada parte de mi cuerpo más relajado
15	Al inicio agotamiento y pesadez, posterior al ejercicio me sentí relajada, en calma y contenta

Tabla J2. Frecuencia de las sensaciones en el cuerpo

Sensación	Frecuencia
Relajación	10
Tranquilidad, calma	5
Conexión conmigo	4
Descanso	3
Tensión	3
Paz	2
Atenta	1
Alivio	1
Sentí donde me duele por estrés	1
Ligereza	1
Comodidad	1
Calor	1
Completa	1
Sueño	1
Al inicio agotamiento y pesadez	1
Contenta	1

Tabla J3. ¿Qué emociones percibiste?

Persona	Emoción en el cuerpo
1	calma, tranquilidad
2	Emoción, deseo de regresar a ese lugar, sentí paz y me sentí libre
3	amor, calma, contención
4	tranquilidad
5	calma, agradecimiento, felicidad, entusiasmo
6	Felicidad, tranquilidad, satisfacción, gratitud, amor
7	tranquilidad, emoción, orgullo y felicidad
8	Preocupación
9	tranquilidad
10	Paz, tranquilidad, motivación
11	tranquilidad, amor, nostalgia
12	Tranquilidad, calma, descanso
13	Tranquilidad, esperanza
14	Calma, tranquilidad, paz
15	Alegría, nostalgia, melancolía

Tabla J4 Frecuencia de las emociones en el cuerpo

Frecuencia	Emoción
////	Calma
////////	Tranquilidad
//	Emoción
/	Deseo de regresar a ese lugar
///	Paz
/	Libertad
///	Amor
/	Contención
/	Agradecimiento
///	Felicidad
/	Entusiasmo
/	Satisfacción
/	Gratitud
/	Orgullo
/	Preocupación
/	Motivación
/	Nostalgia
/	Descanso
/	Esperanza
/	Alegría
/	Melancolía

Tabla J5. ¿Qué pensamientos tuviste?

Persona	Sintió en el cuerpo
1	que esta vez pude hacerlo mejor que antes y en realidad nada a la vez
2	Deje mi mente en blanco y solo admiraba la belleza del lugar y de lo feliz que me sentí, me llegaron pensamientos pero los dejé pasar de largo.
3	Primero como un abrazo colectivo, y después me imaginé sola en el agua y el sol
4	Pensamientos automáticos, por momentos claridad
5	De agradecimiento por permitirme bajar el ritmo de mis preocupaciones
6	Que era sencillo regresar a ese lugar y sentir ese bienestar
7	Considero que pensé en mí y en colores azul y verde. (yo amo, yo comprendo)
8	De pronto regresaban aquí, pero también se iban a situaciones que debía solucionar
9	De repente dejaba de pensar y a veces me llegaban pensamientos de cosas que van a pasar próximamente
10	Estoy bien, estoy en paz, estoy tranquilo
11	Quiero estar en ese lugar, que tranquila me siento, que paz
12	Debería hacer esto más seguido
13	Algo así como ¿qué sigue?
14	Pensé en la imagen que me traía paz, por un momento recordó por qué y después me concentre en mi respiración
15	Son de las pocas veces que no logro pensar en nada, no había nada en mi cabeza, solo el espacio que me imaginé y yo.

Tabla J6 Frecuencia de los pensamientos en el cuerpo

Frecuencia	Pensamiento
/	Mente en blanco
/	Admiraba la belleza del lugar
/	Feliz que me sentí
/	Llegaron pensamientos y los deje pasar de largo
/	Pensamientos automáticos
/	Pensé en mí
/	De pronto regresaban aquí, pero también se iban a situaciones que debía solucionar
/	De repente dejaba de pensar y a veces me llegaban pensamientos de cosas que van a pasar próximamente
/	Pensé en la imagen que me traía paz, por un momento recordó por qué y después me concentre en mi respiración
/	Son de las pocas veces que no logro pensar en nada, no había nada en mi cabeza, solo el espacio que me imaginé y yo

Tabla J7. ¿Alguna invitación interna o claridad en el ejercicio?

Persona	Sintió en el cuerpo
1	Me deja el cuestionamiento de cómo me sentiría al hacerlo más frecuentemente
2	Sentí que mi cuerpo lo agradecía, hice una pausa y le gustó, definitivamente me está pidiendo descansar
3	Me di cuenta que mi cuerpo está cansado, y tal vez necesito ese auto apapacho
4	
5	Me permitió recordarme la posibilidad que tengo de prestarme atención
6	Que hay cosas sencillas que puedo disfrutar mucho
7	Practicarlo más seguido para estar en contacto con el aquí y el ahora presente
8	Voy solucionando poco a poco y me da gusto saberlo
9	Me invita a hacerlo más seguido, detenerme a conectar con lo que siento
10	Tal vez hacerlo con más repeticiones
11	Que muchas veces vivo tan acelerada y que tan solo con unas respiraciones profundas puedo ser consciente y sentirme con mi cuerpo
12	Cambiar la imagen o el lugar agradable por un sitio más cotidiano, de tal manera que en el lugar cotidiano encuentre paz sin recurrir al lugar imaginario
13	Relajarme más
14	Me ayudó a despejar mi mente, sentí un cobijo interno
15	Si, justamente estoy trabajando en un cambio para bajar el ritmo de mi vida y disfrutar más y este ejercicio me recuerda la meta y que no me desenfoque de ella.

Tabla J8. Frecuencia de invitación interna o claridad en el ejercicio

Frecuencia	Invitación Interna o claridad en el ejercicio
///	Hacerlo frecuentemente
///	Descansar
/	Prestarme atención
/	Estar en el aquí y ahora
/	Darse cuenta de que me pasa
/	Vivo acelerada, hacer unas respiraciones para conectar con la conciencia
/	Encontrar paz dentro de mi vida agitada o actividades
/	Bajar ritmo de vida

Tabla J9. ¿Qué piensas del ejercicio?

Persona	Sintió en el cuerpo
1	creo que es un buen ejercicio para estar en calma y me gusto fuera breve
2	Muy bueno, muy relajante, me ayudó a conectar conmigo misma
3	Si me hizo desconectarme muy cañón, literal, siento que me fui, escuchaba la voz y podía seguir todas las instrucciones pero a la vez no sentía que estaba aquí
4	utilizar las meditaciones como una herramienta
5	Es un ejercicio muy útil, permite desarrollar el contacto continuo con uno mismo y la realidad presente
6	Que puede ser muy útil para momentos en los que me sienta intranquila o ansiosa

Tabla J11. ¿Algo más que quieras agregar?

Persona	Comentarios agregados
1	Me queda la duda en el cuento en cómo no confundir que la vida también es momentos difíciles y de adversidad y que incluso podemos crecer y salir más vivo de ellos, no solo de los agradables. Gracias por su taller y éxito :)
2	
3	Me siento tranquila y creo que sí más consciente de lo que necesito ahora
4	Utilizar éste tipo de ejercicios, analogías y escritos como una herramienta para conectarnos internamente
5	
6	
7	Las ideas que planteas son buenas, ahora me gustaría saber tu teoría, tu experiencia, lo que piensas. Salir de lo planeado, de lo que está escrito
8	Resulta muy enriquecedor hacer ejercicios que parecen muy simples, mas pueden ejercer la diferencia en el estado de ánimo y manejo de las emociones.
9	Me llevo la importancia de conectar con el presente, detenerse un momento para conectar con uno mismo
10	Que me hizo reflexionar sobre la importancia de valorar el presente. Que estos ejercicios nos ayudan a estar más tranquilos y al menos por unos momentos a dejar nuestras preocupaciones
11	Me gusto este taller, por que pude dejar a un lado cosas que me preocupan, pero que no están en mis manos y no puedo hacer nada en este momento, solo me quitan mi paz, y con éste ejercicio las dejé ir.
12	
13	
14	Es bonito regresar a un estado de calma
15	Gracias por compartir éste taller exprés, me ayuda como lo comente anteriormente como recordatorio por el cambio que deseo alcanzar. Tranquilidad y equilibrio :)

Apéndice K

Tabla K1. Entrevista sobre conciencia y la experiencia del entrevistador

Pregunta	Respuesta del participante	¿Esto qué tiene que ver con la conciencia (físico-psico-socio-espiritual) y la paz interior?	Mi experiencia o mi reflexión (¿esto qué me dice a mí como desarrollista humano, cuál es el mensaje para mí, qué debo yo aprender de esto, en qué me debo hacer consciente a partir de esto?)
<p>Me puedes por favor mencionar ¿qué cosas te gustan de tu forma de ser?</p>	<p>De mi forma de ser me gusta que soy una mujer alegre, responsable, que soy una mujer de valores, creyente, noble, amigable sin vicios y deportista.</p>	<p>En nuestra introducción comentamos que la paz interior está altamente asociada con la felicidad, se hace referencia a un breve contexto histórico entre la relación del sujeto (hombre) y la felicidad, en donde nos muestra la realidad del deseo más profundo del ser humano: alcanzar la felicidad, la paz y el bienestar. Incluso aquellos que niegan que llegar a ella es posible buscan incansablemente librarse del sufrimiento, manifestando entonces éste anhelo. Tales de Mileto (624-546 a.C.) quien relacionó la felicidad (eudamonia “florecer”) con un cuerpo sano, fortuna y alma bien educada. (Tales de Mileto en Diógenes Laercio, José Ortíz de Saenz 2204) El pensamiento griego, que conquistó la cultura occidental, adquiere una nueva realidad al encontrarse con el mensaje bíblico, donde con el cristianismo nos ofrece una nueva propuesta a la felicidad: “Os anuncio una gran alegría: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor”. (Lc. 2,10.). El cristianismo enseñaba así que la felicidad y la paz resultan del encuentro con Dios (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo). Desde esta perspectiva, Dios, hecho uno de nosotros salva a la humanidad. El recorrido lineal a través del tiempo del hombre buscador de paz y felicidad nos ayuda a entender como el hombre busca la autorrealización, la aceptación de los demás y el funcionar integralmente en su naturaleza humana.</p> <p style="text-align: center;">Desde el documento titulado Los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que las primeras expresiones de la espiritualidad son la libertad y la responsabilidad a partir de la conciencia. El Ser Humano está dirigido a la búsqueda</p>	<p>Que vale la pena trabajar para alcanzar la felicidad, la paz y el bienestar. Las religiones nos enseñan que la felicidad y la paz vienen del encuentro y relación con Dios.</p>

		de sentido y ésta búsqueda es la finalidad de la conducta humana lo que provoca la felicidad. El sentido es actuar un valor en una circunstancia específica (los paradigmas de la logoterapia).	
¿Por qué te gusta esto de tu forma de ser?	Me gusta porque me ha ayudado a ser la persona que soy hasta ahora, a lograr éxitos en mi vida, a poder llevar relaciones sanas con los que me rodean, porque me hace ser auténtica y una persona común y corriente con defectos y virtudes que tengo que saber aprovechar.	<p>La psicología convencional ha llegado a definir a la conciencia como la propiedad o facultad del espíritu humano a través de la cual es capaz de reconocerse a sí mismo en sus atributos esenciales y características personales, así como todas aquellas modificaciones que experimenta (Diccionario Quillet, 1960).</p> <p>El Dr. Juan Lafarga nos comenta que en el desarrollo del organismo humano aparece un elemento que ejerce profunda influencia en éste y que lo diferencia de cualquier otro organismo vivo. En un cierto momento de su desarrollo el organismo humano es capaz de la percepción de su realidad y percibirse él como organismo percibiendo la realidad, donde la percepción se mueve hacia la integración. La persona se forma la imagen de sí mismo la cual se ve afectada por el ambiente y el medio social. La imagen del sí mismo o del Self es aprendida por los sentimientos de estima, afecto y rechazo, ésta imagen del sí mismo a su vez genera Pautas de Conducta las cuales son emanadas de las propias necesidades. (Lafarga, Gómez, 1990)</p> <p>Desde el documento titulado Los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la entrevistada es autoconsciente de lo que le gusta pues se hace cuestionamientos sobre sí misma y existe también un autodistanciamiento: Objetivación del sí mismo.</p>	¿Cómo me siento? Aliviado, Calmado, tranquilo, tolerante. Alegría, me siento valorado, Visto, complacido, agradecido. ¿Qué pienso? Que vale la pena el esfuerzo, los trabajos realizados para cumplir metas, me siento muy satisfecho con ésta etapa de mi vida y mi forma de ser. Empiezo a recoger frutos en lo social, trabajo, cultura, afectos, amistad de todo el trabajo y estudio realizado ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Tengo muy presente todas las habilidades que se tienen para desarrollar cualquier trabajo y poder disfrutar de una vida compartida y auto trascendente en lo espiritual, social, laboral, cultural, afectiva, amistad.
Menciona ¿qué cosas no te gustan de tu forma de ser?	Bueno son varias cosas pero lo que menos me gusta es que soy insegura, miedosa,	La siguiente idea es tomada después de haber leído el libro del sufrimiento a la Paz. La ausencia de paz interior contribuye a fomentar miedos, angustias, tristezas y todos aquellos introyectos, experiencias obsoletas, asuntos inconclusos	¿Qué siento? Compasión, Despierto. ¿Qué pienso? Que la ansiedad y miedo me ayudaron a salir

	<p>explosiva, gritona y ansiosa</p>	<p>(pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías) que hacen tomar acciones incorrectas, destructivas, inadecuadas (insatisfacción), las cuales impiden la autorrealización. Larrañaga I. (1984). Del Sufrimiento a la Paz. Chile. San Pablo.</p> <p>Por otra parte en el libro sobre emociones de Miriam Muñoz comenta que las emociones son la brújula interna, nuestro algoritmo fundamental.</p> <p>La emoción no es un problema No son contrarias a la razón No llevan a la pasión desbordada No nos sacan de control No hay que evitarlas.</p> <p>Las emociones son fundamentales, las emociones y la razón no tienen por qué estar peleadas, las emociones son muy racionales, son muy lógicas y nos pueden llevar a tomar buenas decisiones. ¿Qué función cumplen? Tienen dos grandes funciones importantísimas: PARA SUPERVIVENCIA Y PARA DESARROLLO. (Muñoz, Miriam 2019, Emociones, Sentimientos y Necesidades)</p>	<p>adelante en mi etapa como estudiante de secundaria a la universidad.</p> <p>¿Cómo lo elaboro? Quiero atesorar y agradecer los detalles de cariño y educación que me dejó o me marcaron en mi vida. Tener presente que el haber vivido esto me hizo más libre, maduro, responsable.</p>
<p>Yo: Ahora, menciona ¿por qué no te gusta lo que comentaste de tu forma de ser?</p>	<p>Bueno no me gusta porque me llevan a tener problemas, el miedo me frena a hacer cosas y a arriesgarme a hacer cosas nuevas, eh, por ejemplo el ser explosiva, gritona, etc. porque puedo lastimar a los otros sin quererlo hacer y porque también me hace sufrir.</p>	<p>Desde el documento titulado los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la entrevistada es autoconsciente de lo que no le gusta, con lo cual se cuestiona sobre sí misma, que quizás sus reacciones son inapropiadas.</p> <p>Autoconsciencia: Cuestionamiento sobre sí mismo.</p> <p>Autodistanciamiento: Objetivación del sí mismo.</p> <p>Se da cuenta a través del ser consciente, de su parte espiritual que las emociones mal manejadas pueden llevar a conductas que dañen sus relaciones personales y su relación con ella misma.</p>	<p>Sé que estas emociones apuntan y señalan hacia nuestras necesidades: comer, dormir, alimentarse, descansar, protegerse. Qué necesitamos en etapa de la vida, apuntan en la dirección que debemos de seguir. Apuntan y señalan hacia nuestros deseos. A lo que nos ayuda a crecer y expandirnos. Organizan la conducta y nos preparan para la acción. Nos motivan, apuntan hacia los</p>

			deseos, las ganas de levantarnos, proyectos, metas, anhelos, intereses.
Yo: Ahora ¿Menciona que cosas encuentras hermosas en la vida?	Bueno las cosas hermosas en la vida, bueno para mí algo hermoso se me hace la fe, la naturaleza, la familia, el amor, mis hijos, el poder dar vida, el tener amigos, y la maravilla de estar vivo.	<p>Por otra parte, se definió a la paz interior y las cuatro dimensiones de la naturaleza humana desde la visión de las principales religiones que existen en el mundo. Concluimos que todas las religiones definidas llevan al encuentro con un Dios o ser supremo, espíritu universal (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo), éste encuentro requiere de una respuesta libre del hombre.</p> <p>Por otra parte en palabras de Ana María González Garza, la Historia del Humanismo con sus paradigmas y teorías psicológicas que ayudan a definir a la persona humana como un proceso en movimiento difícil de ser catalogado, una experiencia bio-psico-social-espiritual en constante búsqueda, actor de su propio destino, siempre buscando en lo empírico sensorial. El ser humano es persona que se encuentra consigo mismo, con el otro, con los otros con el mundo y el universo. Se mencionó la aportación a la estructura de la personalidad por parte de las diferentes corrientes filosóficas y psicológicas. El psicoanálisis se centra en la tarea de hacer consciente lo inconsciente; el conductismo en la modificación de la conducta y la importancia del aprendizaje; el existencialismo en la búsqueda del sentido de la vida y el humanismo en la autorrealización, que se alcanza a través del desarrollo pleno de las potencialidades innatas y de la importancia que tienen las relaciones intra e interpersonales en el proceso de convertirse en una persona que funciona plenamente a nivel personal, social y comunitario (González Garza, 2008).</p>	<p>¿Qué siento? Me siento conmovido, reconfortado, sensible, agradecido, valorado, visto, complacido, emoción y dicha. Pienso que soy muy afortunado de haber tenido en mi vida también una familia unos padres cariñosos y responsables, que también me dieron educación y fe. ¿Cómo lo elaboro? Estoy me mueve a ser más consciente y valorar a mi madre, mis hermanas, mis amigos a dedicarles tiempo</p>
Yo: ¿Por qué encuentras éstas cosas hermosas en la vida?	P01: Eh!, pues se me hacen hermosas pues te dan satisfacción, seguridad, paz, te complementan,	La paz interior como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Es una forma de ser que nos permite no reaccionar de forma exagerada ante sentimientos de ira o miedo, problemas abrumadores o el enfado. Obviamente, esto implica no perder la paciencia, pero	Ante esto me siento agradecido, celebro la vida, reconocimiento de lo que he tenido, valoración y alegría.

	<p>te ayudan a disfrutar de la vida.</p>	<p>es más que eso. La paz interior es una manera de estar en el mundo que nos ayuda a lidiar psicológicamente con los factores estresantes del día a día y, por lo tanto, fomenta una buena salud. Se puede concluir que la paz interior es un estado en que el ser humano tiene la capacidad para transformar, mitigar el sufrimiento con eficacia, llegando con esto a estados de tranquilidad, serenidad, calma a través de la observación y control de los pensamientos.</p>	<p>Pienso que si tus logros, conducta y acciones en tu vida le has dado un sentido uno ésta más cómodo consigo mismo. ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Tener muy presente todas las habilidades que se tienen para desarrollar cualquier trabajo y poder disfrutar de una vida compartida y auto trascendente en lo espiritual, social, laboral, cultural, afectiva, amistad.</p>
<p>Yo: ¿Menciona por qué estás muy satisfecha con tu vida?</p>	<p>P01: Porque tengo personas a mi alrededor que me quieren, que me necesitan, porque he logrado cosas que me he propuesto, porque tengo una profesión, oportunidades para salir adelante, un matrimonio, mis hijos, y bueno pues siento que todavía me faltan muchas cosas por hacer para seguir satisfecha en ésta vida y bueno más que nada porque tengo motivos para salir adelante</p>	<p>Desde el documento titulado los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la entrevistada es autoconsciente de sus satisfacciones, con lo cual se cuestiona a sí misma, que objetivos proponerse. Autoconsciencia: Cuestionamiento sobre sí mismo. Autodistanciamiento: Objetivación del sí mismo. El Ser Humano está dirigido a la búsqueda de sentido, ésta búsqueda es la finalidad de la conducta humana. El sentido es actuar en valor en una circunstancia específica. Se da cuenta Quién es ella en el momento de contestar la pregunta. La visión filosófica moderna de la conciencia la contempla como la relación intrínseca al ser interior, al ser espiritual del hombre a través de la cuál éste se conoce y se juzga a sí mismo. Desde esta perspectiva la conciencia se define como una esfera de la interioridad, una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos, para dirigirse a la realidad última; el principio Divino.</p>	<p>¿Cómo me siento? Aliviado, Calmado, tranquilo, tolerante. Alegría, me siento valorado, Visto, complacido, agradecido. ¿Qué pienso? Que vale la pena el esfuerzo, los trabajos realizados para cumplir metas, me siento muy satisfecho con ésta etapa de mi vida. Empiezo a recoger frutos en lo social, trabajo, cultura, afectos, amistad de todo el trabajo y estudio realizado ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Tengo muy presente todas las habilidades que se tienen para desarrollar cualquier trabajo y poder</p>

			disfrutar de una vida compartida y auto trascendente en lo espiritual, social, laboral, cultural, afectiva, amistad.
Yo: Y ¿qué pensamientos tienes sobre estar satisfecha con la vida?	P01: Pues bueno valga la redundancia siento pensamientos de satisfacción, al sentirme así de alegría, de plenitud, aunque en la vida se atraviesan cosas que te hacen estar a veces más satisfecho y a veces menos satisfecho, pero pues siempre te falta vivir para seguir logrando éstas satisfacciones.	La paz interior como un estado de ánimo donde estamos en calma mental y físicamente con nosotros mismos. Definimos a la paz interior como importante porque mitiga el sufrimiento (Larrañaga, 1984) y despierta la conciencia de las capacidades que todo ser humano posee. Esto propicia personalidades dueñas de sí mismas que son capaces de conocerse en sus diferentes etapas de desarrollo en donde habiendo paz interior existe tranquilidad en la mente y gozo del vivir. La visión filosófica moderna de la conciencia la contempla como la relación intrínseca al ser interior, al ser espiritual del hombre a través de la cuál éste se conoce y se juzga a sí mismo. Desde esta perspectiva la conciencia se define como una esfera de la interioridad, una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos, para dirigirse a la realidad última; el principio Divino.	¿Cómo me siento? Aliviado, Calmado, tranquilo, tolerante. Alegría, me siento valorado, Visto, complacido, agradecido. ¿Qué pienso? Que vale la pena el esfuerzo, los trabajos realizados para cumplir metas, me siento muy satisfecho con ésta etapa de mi vida. Empiezo a recoger frutos en lo social, trabajo, cultura, afectos, amistad de todo el trabajo y estudio realizado ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Tengo muy presente todas las habilidades que se tienen para desarrollar cualquier trabajo y poder disfrutar de una vida compartida y auto trascendente en lo espiritual, social, laboral, cultural, afectiva, amistad.
Ahora por favor expresa tus reflexiones de ¿por qué no te encuentras atractiva?	Bueno ahorita no me siento atractiva, este físicamente porque he subido de peso y pues la sociedad ahora es muy exigente con el	El ser humano está en tensión entre lo que es y lo que debe ser, y entre las demandas psicofísicas y el espíritu. Esta tensión se llama neodinámica. (Los paradigmas de la logoterapia) El cuerpo y la psique son los medios de expresión del espíritu.	La persona entrevistada es muy valiente al expresar sus sentimientos en cuanto a su peso corporal. Siento dolor por la falta de aceptación corporal

	prototipo de cuerpos que maneja no y por qué yo no estaba acostumbrada a estar así y pues porque me siento gorda, hablando en el aspecto físico.		del entrevistado. Pienso que el entrevistado hizo consciencia que es algo que debería cambiar.
: Ahora que sentimientos percibes en éste momento cuando nos comentaste que no te sientes atractiva?	P01: Bueno pues un poco de frustración, de ansiedad y de impotencia	La ausencia de paz interior contribuye a fomentar miedos, angustias, tristezas y todos aquellos introyectos, experiencias obsoletas, asuntos inconclusos (pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías) que hacen tomar acciones incorrectas, destructivas, inadecuadas (insatisfacción), las cuales impiden la autorrealización.	Como desarrollista humano se le escucho al entrevistado si n juicios. Por otra parte pienso que es bueno expresar las emociones de frustración, ansiedad e impotencia que son necesidades por resolver.
Yo: ¿Qué reflexiones puedes compartirnos a la pregunta me siento mentalmente despierta?	Bueno estar mentalmente despierta es estar lista para aprender cosas nuevas, que estoy mentalmente sana atenta a lo que se me presenta y saber cómo actúa ante diferentes situaciones	Desde ésta óptica el enfoque humanista contemporáneo concibe a la naturaleza humana como una unidad potencial mente armónica conformada por cuatro dimensiones: 1) La biológica, la cual es el cuerpo que se considera el vehículo de la mente y el espíritu, posee cinco sentidos que funcionan como instrumentos por medio de los cuales se accede al mundo de la materia permitiendo con ello la experiencia sensorial. 2) La psicológica, entendida como la mente que utiliza y necesita la experiencia sensorial, pero la trasciende cuando se incorpora al mundo de las ideas, de los conceptos, de las imágenes, las intuiciones y la lógica. La experiencia sensorial se enriquece con la experiencia del conocimiento. 3) Organísmico-Social, donde el ser humano se integra a la comunidad humana, a la naturaleza, al mundo y al universo. Para lograr el cambio, el individuo no puede vivir aislado, separado de los demás seres que le rodean, se realiza en sociedad y en comunión con otros seres. 4) La espiritual, que abarca el espíritu humano (dimensión trascendente) integra y trasciende tanto la experiencia sensorial como la del conocimiento para acceder a	Ante ésta respuesta hay sentimientos de desarrollo, como son el aprendizaje, la creatividad, el conocimiento y la creación. Pienso que estar con la mente despierta o consciente o en paz, te da la sabiduría de actuar en el aquí y en el ahora con sentido y viviendo de acuerdo a los propios valores.

		la experiencia de la sabiduría, que es la que le conduce al despertar de su ser real, a su esencia. (González,)	
Yo: Ahora ¿compárteme alguno de tus recuerdos felices del pasado por favor?	PO1: Pues lo que me viene a la mente es estar con mi familia de niños, estar con mis abuelas que me consentían, una etapa que me encantó en mi vida fue el colegio, sobre todo en secundaria, donde hice muchas amigas y también pues porque no, estábamos en la edad de las travesuras y me divertí mucho, también el primer amor y uno de los momentos felices que recuerdo es cuando me case.	Desde el documento titulado los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la entrevistada es autoconsciente de lo que no le gusta, con lo cual se cuestiona sobre sí misma, que quizás sus reacciones son inapropiadas. Autoconsciencia: Cuestionamiento sobre sí mismo. Autodistanciamiento: Objetivación del sí mismo. Valoración del sí y el mundo. El ser humano es único, insustituible e irreplicable.	¿Cómo me siento? Aliviado, Calmado, tranquilo, tolerante. Alegría, me siento valorado, Visto, complacido, agradecido. ¿Qué pienso? Que vale la pena el esfuerzo, los trabajos realizados para cumplir metas, me siento muy satisfecho con ésta etapa de mi vida. ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Tengo muy presente todas las habilidades que se tienen para desarrollar cualquier trabajo y poder disfrutar de una vida compartida y auto trascendente en lo espiritual, social, laboral, cultural, afectiva, amistad. ¿Cómo lo elaboro? Todo los recuerdos felices son porque estás presente, consciente, con atención plena, en paz, los viviste en el momento. Tratar de estar lo más presente o vivo en el aquí y en el ahora para tener más momentos felices.
¿Qué sentimientos has tenido al compartir	Se me vienen sentimientos de nostalgia, de alegría, de	Desde el documento titulado los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la conciencia intuye el valor y la acción que le da significado a una acción	Cuando analizo la etapa de mis recuerdos felices del pasado me siento

éstos recuerdos?	felicidad y de añoranza	concreta. Por ello la consciencia es el órgano del sentido.	celebrando la vida, reconociendo, conmemorando, valorando. Agradecido con los momentos vividos. Muy satisfecho con estas vivencias. ¿Qué pienso? vale la pena el vivir momentos felices, estar presente en el aquí y ahora. ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Estando consciente en el momento, en presencia disfrutas de lo que está sucediendo. Qué no se te vaya la vida por no haber vivido en presencia.
Yo: Y ahora por favor, comparte tus miedos más frecuentes	Mis miedos más frecuentes el que más se me viene siempre a la mente es el del abandono, el de quedarme sola, también tengo miedo a los insectos, a la soledad, y a la enfermedad.	La ausencia de paz interior contribuye a fomentar miedos, angustias, tristezas y todos aquellos introyectos, experiencias obsoletas, asuntos inconclusos (pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías) que hacen tomar acciones incorrectas, destructivas, inadecuadas (insatisfacción), las cuales impiden la autorrealización. El ser humano está en tensión entre lo que es y lo que debe ser, y entre las demandas psicofísicas y el espíritu. Esta tensión se llama noodinámica. (Los paradigmas de la logoterapia)	Ante lo que contesta siento necesidad de protección y seguridad afectiva y física. Tener momentos de apoyo, armonía, paz, cuidado, tranquilidad. ¿Qué pienso? Como desarrollista humano que hay que estar en contacto con los miedos para tratar de entender que me quieren decir y hacia donde me tengo que dirigir. ¿Cómo lo elaboro? Elijo irme por la confianza y esperanza en algo más.
Yo: ¿Ya veo, ahora me	P01: Si me ocasionan	El cuerpo y la psiqué son los medios de expresión del espíritu. La espiritualidad es	Siento ante el miedo y la ansiedad

<p>puedes explicar si alguno de estos miedos repercute en tu salud?</p>	<p>ansiedad y estrés.</p>	<p>lo que anima y unifica a la totalidad humana y se sirve de las otras dimensiones para expresarse. (Tomado de los paradigmas de la Logoterapia)</p>	<p>sufrimiento e inquietud. Con el estrés me siento fatigado, molesto, irritado. Pienso que contra la ansiedad hay necesidad de actuar, de protección, seguridad afectiva y física. Contra el estrés busco espacios de calma. Como lo elaboro con autodistanciamiento, siendo consciente de que la situación manda, ver qué puedo hacer sobre dicha situación y hacer todo lo posible para cambiarla, y si no puedo cambiar la situación dejarla tranquila.</p>
<p>Ahora ¿Cuáles son los logros de tu vida que te hacen feliz?</p>	<p>P01: Los logros es obtener mi carrera profesional, lo laboral cuando tuve la oportunidad de trabajar, el haber formado una familia, el ver a mis hijos crecer y realizarse y espero que Dios y la vida me den la oportunidad de tener más logros, creo que me faltan todavía más por hacer.</p>	<p>Desde el documento titulado los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la entrevistada utiliza un autodistanciamiento: tenemos la capacidad de convertirnos en observadores de nosotros mismos, de ser conscientes de nosotros mismos. El ser humano descubre el sentido de cada situación a través de los valores que lo atraen. Cada situación conduce a la persona elegir un valor y actuar consecuentemente. En la búsqueda de sentido importa la dignificación del esfuerzo, todo lo que se emprende con dignidad tiene sentido independientemente de los resultados que se logren. El ser humano es único, insustituible e irreplicable. Autoconsciencia: Cuestionamiento sobre sí mismo. Las primeras expresiones de la espiritualidad son la libertad y la responsabilidad a partir de la conciencia que tiene la persona de sí misma.</p>	<p>Cuando analizo la etapa de mis logros me siento celebrando la vida, reconociendo, conmemorando, valorando. Agradecido con los momentos vividos. Muy satisfecho con estas vivencias. ¿Qué pienso? vale la pena tener logros y estar en presencia en el proceso de conseguirlos ¿Cómo lo elaboro, que hago con todo esto? Estando consciente en el momento, en presencia disfrutas de lo que está sucediendo. Qué no</p>

		Sabemos por definición que ser libre es ser responsable. Libertad y responsabilidad son dos caras de la misma moneda. Toda elección implica una responsabilidad, pero se trata de responder frente a algo que considero y siento que debo hacer	se te vaya la vida por no haber vivido en presencia.
Yo: Ahora, ¿qué situaciones son las que te hacen estallar en ira?	P01: En ira es cuando no me hacen caso mis hijos, cuando me siento impotente, cuando estoy enojada, o cuando siento rabia, eh cuando estoy frustrada, cuando pienso en los gobernantes, me dan ira. , la gente que abusa de los demás.	Desde el documento titulado los Paradigmas de la Logoterapia, se observa que la entrevistada es autoconsciente de lo que le hace estallar en ira, con lo cual se cuestiona sobre sí misma, que quizás sus reacciones son inapropiadas. La ausencia de paz interior contribuye a fomentar miedos, angustias, tristezas y todos aquellos introyectos, experiencias obsoletas, asuntos inconclusos (pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías) que hacen tomar acciones incorrectas, destructivas, inadecuadas (insatisfacción), las cuales impiden la autorrealización.	Ante ésta respuesta con ira siento ganas de agredir, cuando estoy descontento ante situaciones aparece en mí la ira, me enojo y estoy irritado. ¿Qué pienso? Que la emoción me está avisando sobre una situación que no me gusta y que tengo que reflexionar si puedo hacer algo para cambiarlo o soltarlo.
Y ¿Qué daño identificas en tu cuerpo cuando sientes ira?	Pues igual más o menos que cuando siento miedo, me da ansiedad, dolores de cabeza, estrés, el estómago, este no sé, colitis, se refleja a veces en el cuerpo todo éste tipo de actitudes.	El cuerpo y la psique son los medios de expresión del espíritu. La espiritualidad es lo que anima y unifica a la totalidad humana y se sirve de las otras dimensiones para expresarse. La ausencia de paz interior contribuye a fomentar miedos, angustias, tristezas y todos aquellos introyectos, experiencias obsoletas, asuntos inconclusos (pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías) que hacen tomar acciones incorrectas, destructivas, inadecuadas (insatisfacción), las cuales impiden la autorrealización.	Ante esto siento tristeza por el daño que me he ocasionado en mi cuerpo cuando siento ira exagerada y suelto cortisol. Pienso que un poco de ira no es mala, dependiendo la situación puede ser necesaria para protección y defensa. En el caso de tener ira descontrolada, estrés, parar y practicar meditación. En un caso grave ir con el especialista.
Yo: Ahora, ¿qué haces para calmar tu ira?	Ehh, que hago para calmar mi ira, respirar, ejercicio y tratar de relajarme	La paz interior significa cultivar un modo de vida basado en el equilibrio, el orden y la armonía (Unger, 2016). Dicha autora habla de 10 beneficios de un estado de calma:	A mí me ayuda caminar, parar lo que estoy haciendo, recostarme,

		<p>Sentirse más feliz</p> <p>Recuperar la salud y los niveles de energía</p> <p>Aumentar la agudeza mental y la concentración</p> <p>Inspirar para crear y a disfrutar</p> <p>Desarrollar la intuición</p> <p>Desacelerar el proceso de envejecimiento</p> <p>Ayudar a conectar consigo mismo y a construir mejores relaciones con los demás</p> <p>Relajarse, soltarse y rejuvenecer</p> <p>Aumentar la capacidad de esperanza, perdón y compasión.</p> <p>Permitir dedicar más tiempo a lo que es importante para uno.</p>	<p>practicar meditación y oración.</p>

Apéndice L. Estrategia de la intervención

Estrategia Pedagógica

Valores a promover: Amor, Verdad, presencia, empatía, honestidad, aceptación positiva, congruencia.

El Estilo que manejaré para realizar mi taller es seguir la metodología de:

Primer Momento: Termómetro grupal, actividades de exploración y saber cómo está el grupo o como llega el grupo.

Segundo Momento: Del encuadre. Presentación, Objetivo, Reglas, Qué es este taller y que no es.

Desarrollo de mi tema

Actividades a Realizar

Cierre.

También las tres actitudes rogerianas las voy a promover a lo largo de todo el proceso como manera transversal Empatía, Congruencia y Consideración positiva incondicional.

La Estrategia General Pedagógica durante toda la sesión el tenor, el ambiente que se va a provocar en éste proceso es desde el respeto, la mutualidad, No dirección, no juicio, no selección, hacer esfuerzo por estar presente, **tomar en cuenta que en la relación siempre somos iguales**, que exista respeto, y humildad.

Por último no perder de vista que se trata en lo más posible hacerlos un poco más consciente es decir que a través de las estructuras rogerianas que facilitan la relación de ayuda, además con la técnica de la fenomenología y con los principios humanistas entre otras herramientas con las que contamos, facilitar que emerjan tus sentimientos para que te des cuenta que tienes tus propios medios para hacer frente de tus sentimientos de dolor, enfermedad, ternura, amor, fuerza, coraje o debilidad para que puedas mirar o percibir de manera diferente si así lo deseas y ojalá puedas tener como resultado ser un poco más libres, impredecible en cada experiencia, consciente de algo, menos rígida/o y valores tus situaciones. Al final hare anotaciones de la sesión de éste taller.

Taller: Vive el presente.

TABLA DESCRIPTIVA L1.

INFORMACIÓN GENERAL				
Nombre del Taller: Vive el presente				
Fecha: 24/sept/2022 Horario: 11:30am a 2:00pm	Lugar: Universidad Iberoamericana Golfo Centro. Blvd. del Niño Poblano No. 2901 Colonia Reserva Territorial Atlixcáyotl San Andrés Cholula, Puebla , 72820	Número de Participantes: 15 Duración: 150 minutos	Perfil del participante: Publico en General mayor de 18 años Conocimientos y Habilidades: Ninguno	
Objetivo General: Reflexionar que es la paz interior (presencia plena, calma) y la importancia de hacerlo un estilo de vida.				
Objetivos Específicos: Que los participantes reflexionen sobre la importancia de la atención plena en sus vidas. Reflexionar y conocer la importancia de realizar cualquier actividad de manera consciente como un estilo de vida. Reflexionar a través de un ejercicio de mindfulness sobre la relajación, la tranquilidad, la calma. Reiterar los mensajes y conocimientos importantes comentados durante la sesión, así como lograr que los participantes reflexionen y sintetizen lo trabajado durante la sesión del día.				
Temas				
Definición de Paz Interior Beneficios de un estado de calma Factores asociados a no tener paz interior Formas de Ejercer y Cultivar la paz interior Religiones y paz interior				
Requerimiento en Instalaciones, Mobiliario y su Distribución: Un aula iluminada y con capacidad mínima de 50 personas Escritorio para poner computadora 50 pupitres con sus sillas 3 sillas adicionales	Requerimiento en equipo de apoyo y su distribución: 1 proyector 1 laptop 1 pantalla	Requerimientos en materiales de apoyo: 15 juegos de cuestionario evaluar conciencia (antes y después) 15 juegos de cuestionario cualitativo preguntas reflexión. 3 Marcadores 20 hojas blancas 1 Formato de <i>check list</i> .		
Instructivo				
Tema	Actividad	Duración	Técnica-grupal	Material
Paz interior	Apuntar participantes su nombre en una	15 minutos		Hojas y marcadores

	<p>hoja. Presentación Antes de iniciar el tema preguntar ¿Cómo estás? No se vale decir bien, realmente ¿Qué ocurre en éste momento? ¿Qué vas a hacer éste fin de semana?</p>			
Paz interior	<p>Que los participantes contesten el cuestionario sobre conciencia (ANTES DE EJERCICIO MINDFULNESS)</p>	8 MINUTOS		
Atención Plena	<p>Realizar Actividad uno Día y Noche</p>	7 minutos		Hojas papel
Conciencia	<p>Realizar Actividad dos Cuento sobre la importancia de vivir el momento presente. Comentario al cierre de la actividad dos</p>	15 minutos		
Meditación	<p>Realizar ejercicio de Mindfulness</p>	12 minutos		
Paz interior	<p>Que los participantes contesten el cuestionario cualitativo que evalúa emociones, sensaciones</p>	12 minutos		
	<p>Que los participantes contesten el cuestionario</p>	8 minutos		

	sobre conciencia (DESPUES DEL EJERCICIO)			
Paz interior	Cierre del ejercicio	15 minutos		

Objetivo General del taller: Paz Interior (Presencia Plena, Calma).

Reflexionar que es la paz interior (presencia plena, calma) y la importancia de hacerlo un estilo de vida.

Inicio.

Duración: 15 minutos

Objetivo del inicio: Ahora me presento, antes de presentarme me pueden por favor poner sus nombres en una hoja de papel por favor, Iniciar de manera positiva el taller con mi presentación, agradecimiento al Dr. Raúl me permita exponer este taller. También quiero no dejar de hacer la práctica que tenemos en la mayoría de las clases de la maestría de Desarrollo Humano, en la que antes de iniciar un tema nos preguntan ¿Cómo estás? No se vale decir bien, realmente ¿Qué ocurre en éste momento? ¿Qué vas a hacer éste fin de semana? Solo dos personas que quieran compartir

¿COMO ESTAS?

¿CUALES SON LAS EXPECTATIVAS QUE TIENES SOBRE ESTE TALLER?

¿CREES QUE SE PUEDE TENER PRESENCIA PLENA?

Paso 1 que la persona conteste el cuestionario.

Actividad uno. Día y Noche

Duración 7 minutos

Objetivo: Que los participantes reflexionen sobre la importancia de la atención plena en sus vidas.

Descripción de Actividad:

En la plataforma padlet o en una hoja comenzaran los participantes escribiendo dos actividades en las cuales se sienten con atención plena, en estado de conciencia pre-reflexiva, una sensación de presencia total que te hace estar en el aquí y el ahora. (ejemplo: alguna actividad o juego que la disfrutes, que te apasione y estas en ella, cocinar, leer, facilitar un grupo de encuentro) y en el otro pedacito de hoja o de padlet plasmaran una actividad que identifiques en la cual no estás presente, estás disperso y te causa sufrimiento (como lavar los platos, estar en la cola del banco, estar por obligación en una junta o trabajo).

Posteriormente el facilitador preguntará que contesten brevemente ¿Por qué creen que dejamos la presencia plena en el lado de la luz y la dispersión mental del lado de la noche. Participando cada uno de los integrantes del grupo. Reiteraré que lo que se pretende es hacer consciente en donde nos dispersamos y qué tipo de solución le puedes dar a esto. Lo que se busca es identificar qué es lo que nos hace sufrir e identificarlo y trabajarlo.

Actividad 2. Cuento que sensibiliza sobre la importancia de vivir el momento presente.

Duración: 15 minutos

Objetivo: Reflexionar y conocer la importancia de realizar cualquier actividad de manera consciente como un estilo de vida.

EL BUSCADOR (un cuento de Jorge Bucay)

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador. Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día nuestro Buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, divisó Kammir a lo lejos, pero un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. Estaba rodeada por completo por una especie de valla pequeña de madera lustrada, y una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El Buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como por azar entre los árboles. Dejó que sus ojos, que eran los de un buscador, pasearan por el lugar... y quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, ¿aquella inscripción? Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días. Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, y sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Al acercarse a leerla, descifró: Lamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas. El buscador se sintió terriblemente conmocionado. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

—No, ningún familiar —dijo el buscador—. Pero... ¿qué pasa con este pueblo? ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de niños?

El anciano cuidador sonrió y dijo:

“Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré... Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de entonces, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abra la libreta y anote en ella: a la izquierda, qué fue lo disfrutado, a la derecha, cuánto tiempo duró ese gozo. ¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el

placer de conocerla? ¿Una semana, dos? ¿Tres semanas y media? ¿Y después?, la emoción del primer beso, ¿cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana?

¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ¿Y el casamiento de los amigos? ¿Y el viaje más deseado? ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?, ¿horas?, ¿días?

Así vamos anotando en la libreta cada momento, cada gozo, cada sentimiento pleno e intenso... Y cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ése es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.

Comentarios al cierre de Actividad 2

Debemos aprender a detenernos, respirar, escuchar nuestro cuerpo, observar y disfrutar de del aquí y el ahora de manera consciente. Hay que tomarnos nuestro tiempo para disfrutar cada momento. Sugerimos utilizar la respiración consciente para cada actividad que realicemos.

Ejercicio de Mindfulness

Visualización de una imagen que representa para ti la paz. Una imagen como la luz solar, una playa, el interior de una iglesia es una manera natural de inducir un estado de ánimo calmado.

Si no paras nunca, entonces utilicen éste ejercicio basado en el mindfulness para encontrar una ruta rápida hacia la paz. Cuando nos permitimos un momento de calma, nuestra mente se relaja y restauramos nuestra resistencia emocional. Algunas investigaciones han hallado que, a medida que pasa el tiempo, la meditación con atención plena puede cambiar nuestros patrones de pensamiento y ayudarnos a recuperarnos del estrés.

1. Pedir que se sienten correctamente y cierren los ojos, Coloca los pies sobre el piso y que permanezcan tranquilos durante un momento. Despégate un poco de la computadora por favor. Inhala suave y profundo y exhala, nuevamente Inhala suave y profundo y exhala, Inhala suave y profundo y exhala. (3 veces más)

2. Con el gran poder de la imaginación, de la energía y de la conciencia te pido por favor que visualices o evoques una imagen, que para ti, represente la paz, concéntrate en la imagen. , Inhala suave y profundo y exhala. (3 veces más)
3. Dedícate un momento a dibujar detalladamente esa imagen en tu imaginación. Qué color y textura tiene está imagen, que formas observas. , Inhala suave y profundo y exhala. (3 veces más)
4. A medida que inspira lentamente, piense en ese lugar u objeto de calma y, cada vez que espire, diga la palabra paz en silencio. (haga esto unas cuantas veces.
5. Ahora coloca una mano sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, y repite la respiración y la palabra. ¿Siente los latidos acompasados de tu corazón o nota la lenta liberación de la tensión en tu abdomen?
6. Continúa respirando durante unos instantes y permite que tú cuerpo se relaje. Cuando estés preparado, abra los ojos lentamente y haga un par de respiraciones profundas antes de volver.

Paso 2: Que me contesten el cuestionario sobre las sensaciones corporales, emociones, percepciones

Paso 3: Que contesten nuevamente la lista de preguntas

CIERRE

Duración: 10 minutos

Objetivo:

Reiterar los mensajes y conocimientos importantes comentados durante la sesión, así como lograr que los participantes reflexionen y sinteticen lo trabajado durante la sesión del día.

Descripción

El facilitador comenzará sintetizando los puntos clave abordados durante la sesión;

Identificar y aprender a afrontar de forma correcta las emociones, pensamientos, situaciones negativas que no nos permiten el estar presentes, en el aquí y el ahora. Intentar

no evitarlas y no sobre reaccionar. Solo que no te atrapen y te quiten lo único que tienes que es el momento presente.

Reiterar la importancia de la atención plena en sus vidas.

Sobre la actividad de relajación mindfulness reflexionamos que si no paras nunca, entonces utilicen éste ejercicio basado en el mindfulness para encontrar una ruta rápida hacia la paz. Cuando nos permitimos un momento de calma, nuestra mente se relaja y restauramos nuestra resistencia emocional. Algunas investigaciones han hallado que, a medida que pasa el tiempo, la meditación con atención plena puede cambiar nuestros patrones de pensamiento y ayudarnos a recuperarnos del estrés.

Por último solicitaré mencionar algunos voluntarios que mencionen una sola frase ¿Qué te llevaste de la sesión? ¿Qué te pareció la sesión? Finalmente todos los participantes deben repetir juntos y en voz alta. **NO HAY CAMINOS PARA LA PAZ, EL CAMINO ES LA PAZ.**

Apéndice M

Diapositivas Presentación del Taller.



CONTENIDO
Pregunta inicio
Contestar cuestionario
Presentación Paz Interior
Objetivo
Actividad 1
Actividad 2
Breve ejercicio Mindfulness
Cierre

INICIAMOS

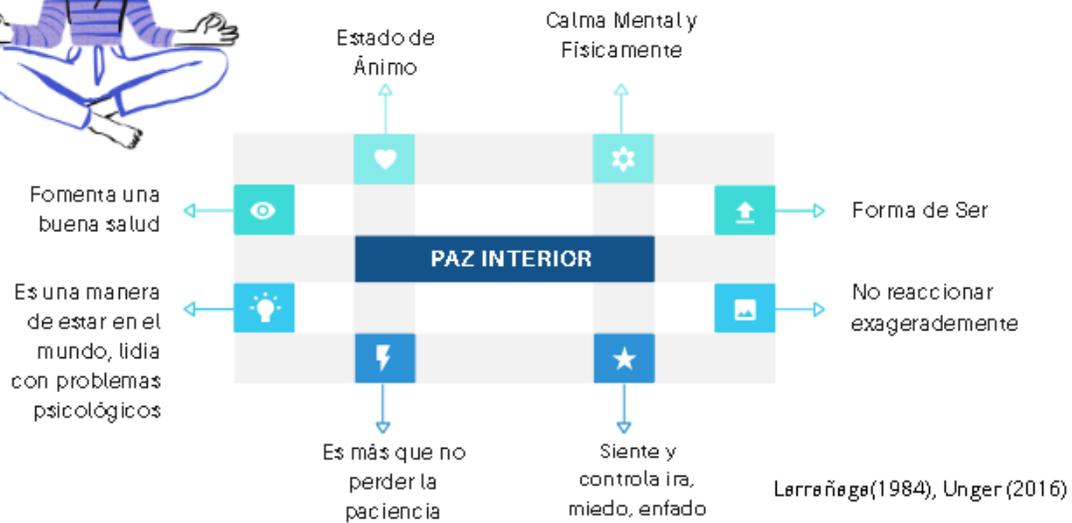
Comparte brevemente:
¿Cómo estas? ¿Que
pasa contigo en este
momento? ¿Que harás
este fin de semana?



Responder cuestionario



Definición de paz interior

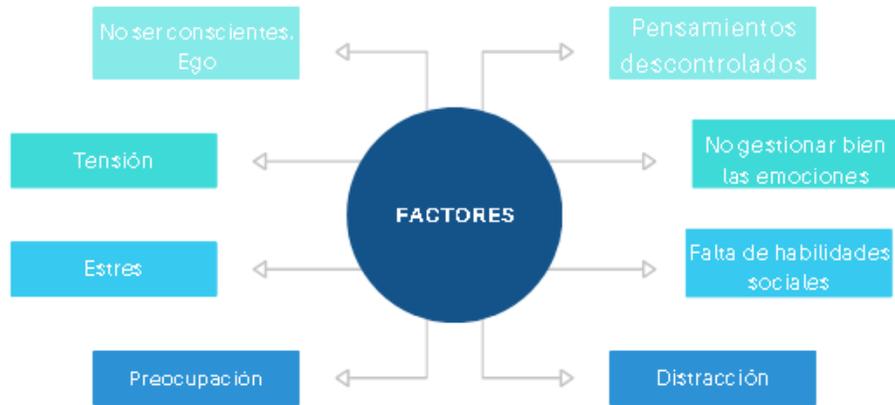




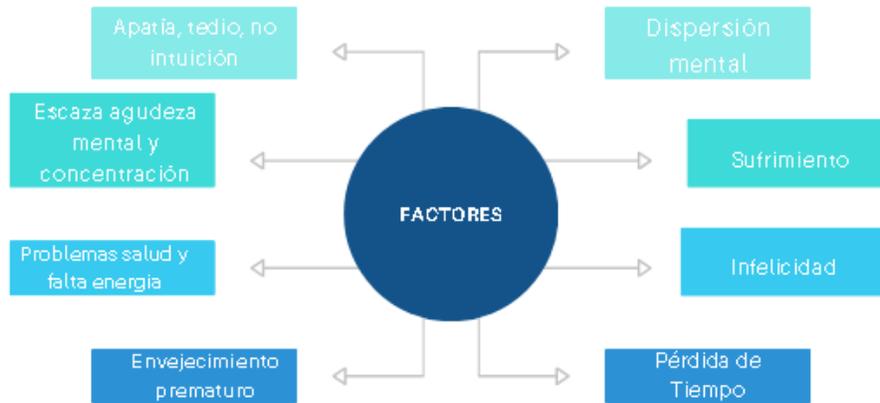
10 beneficios de un estado de calma:



Factores asociados a no tener paz interior

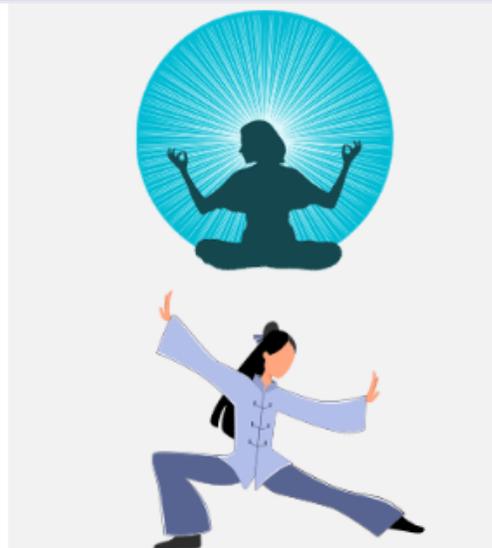


Factores asociados a no tener paz interior



FORMAS DE CULTIVAR Y EJERCITAR LA PAZ INTERIOR

Diversas formas de entrenamiento como la:
meditación o el rezo,
el Tai Chi o el Yoga,
la respiración consciente



Meditación, Yoga, Tai chi

RELIGIONES Y PAZ INTERIOR

Concluimos que ISLAM, CRISTIANISMO, JUDAISMO, BUDISMO, CONFUCIANISMO, TAOISMO, HINDUISMO al hablar de paz llevan al encuentro con un Dios o ser supremo, espíritu universal (que es la fuente de vida, sabiduría y gozo), éste encuentro requiere de una respuesta libre del hombre.



Religiones y Paz interior

OBJETIVO DEL TALLER

OBJETIVO

Antonio Pérez



OBJETIVO

Reflexionar que es la paz interior (presencia plena, calma) y la importancia de hacerlo un estilo de vida.



Paz, Calma, Presencia Plena

ACTIVIDAD 1



escribir una actividad en las cuales se sienten con atención plena, en estado de conciencia pre-reflexiva, una sensación de presencia total que te hace estar en el aquí y el ahora.

en la parte de abajo de la hoja escribe una actividad que identifiques en la cual no estás presente, estás disperso y te causa sufrimiento

¿Por qué creen que dejamos la presencia plena en el lado de la luz y la dispersión mental del lado de la noche.

DÍA

CULTIVAR ORQUIDEAS
PINTAR
ESCULTURA
BAILAR
TOCAR PIANO
JUGAR AJEDREZ
COCINAR
UNA CHARLA CON AMIGOS FAMILIA

NOCHE

IMAGINAR INJUSTICIA
PREOCUPACION POR TU HIJO
INCERTIDUMBRE POR CIERRE DE NEGOCIO
LAVAR LOS PLATOS
HACER FILA EN EL CAJERO DEL BANCO

section 1

section 2

section 3

section 4

section 5



EL BUSCADOR

MOMENTOS VIVIDOS

... Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de entonces, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abra la libreta y anote en ella:

parte de arriba lo que fue disfrutado con gozo y sentimiento pleno

Parte de abajo cuanto duro, tiempo disfrutado

DISFRUTADO CON GOZO

¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Y después?, la emoción del primer beso, ¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ¿Y el casamiento de los amigos? ¿Y el viaje más deseado? ¿Y el encuentro con el hermano

section 1

section 2

section 3

section 4

section 5

CUANTO TIEMPO DURO

¿Cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana?

REFLEXIÓN CUENTO



EJERCICIO MINDFULNESS





Responder cuestionario

CIERRE



“No hay caminos para la paz, la paz es el Camino”
Mahatma Gandhi

THANK
YOU