

# Experiencias de evolución espiritual

Estrada Oropeza, Lorena

2024

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/6185>

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

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA**

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto

Presidencial del 3 de abril de 1981



**EXPERIENCIAS DE EVOLUCIÓN ESPIRITUAL**

DIRECTOR DEL TRABAJO

DRA. ERICKA ILEANA ESCALANTE IZETA

TESIS

que para obtener el grado de

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

**LORENA ESTRADA OROPEZA**

## ÍNDICE

Resumen .....	1
Introducción .....	2
Justificación .....	7
Marco Teórico .....	9
Método .....	31
Participantes .....	32
Instrumento .....	32
Procedimiento .....	33
Resultados .....	34
Discusión .....	49
Referencias .....	55
Anexo .....	60

## RESUMEN

En el presente estudio se buscó conocer las experiencias de personas que han trabajado conscientemente en su Desarrollo Humano con interés en su dimensión espiritual.

El objetivo es comprender la experiencia de Desarrollo Humano en personas sensibles y conscientes de su realidad espiritual.

El Método es Investigación Cualitativa con orientación de fenomenología descriptiva, el enfoque estrategia de Husserl, la epoché (epoché), pues nos permite comprender la experiencia del otro, sin juicios.

Es posible reconocer varias formas de conectar con el ser auténtico, y transitar el camino en el que no hay un tiempo específico, cada quien lo vive de forma muy personal, es un camino infinito y no lineal.

Conocer estas experiencias me ha permitido comprender que no hay una sola mirada ni un solo modo de vivir la espiritualidad, sino que cada ser humano transita y experimenta su propio camino, viviendo en consciencia, con autoconocimiento y conectando con su propia esencia que le permite reconocerse y brindarse en amor, solidaridad y ternura hacia sí mismo y en consecuencia para los demás, como un fin que le permite trascender y ser para los demás.

Independientemente del sexo, estudios, actividad laboral, el autoconocimiento es un camino que con libertad se puede elegir seguir y así vivir en consciencia de unidad reconociendo que la materia es ilusoria y que en espíritu estamos unidos con todo lo vivo.

Vivir hacia dentro, ver y sentir el gran valor que tenemos, así reflejándonos en consciencia, nos nutrimos de la existencia de todo lo vivo en forma recíproca para que en un nivel elevado de consciencia podamos trascender unidos en amor.

## INTRODUCCIÓN

Según la Secretaría de Salud de México (2022), en el país viven 3.6 millones de personas adultas que padecen depresión; de ellas, uno por ciento son casos severos, revela un estudio realizado en 2021 por los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP) de la Secretaría de Salud. Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI, (2021) presentó los resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Auto reportado (ENBIARE, 2021) en él se reporta que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.

El mismo reporte señala que los problemas anímicos y de salud mental, en muchos casos, están asociados a la pérdida de empleo, lo que conlleva a conductas nocivas para la salud como el consumo de alcohol, tabaco, abuso de sustancias o el sedentarismo y, en los caso más extremos, a violencia familiar, autolesiones llegando incluso al suicidio, fenómenos que se agudizaron más en el contexto de la pandemia por COVID 19. A lo anterior habrá que agregar el contexto de violencia social que se vive en México, caracterizado por la desigualdad social, la crisis climática y el creciente deterioro del tejido social-comunitario en distintas regiones del país que por sí mismos agravan las condiciones de calidad de vida de las personas.

Datos del INEGI (2019), indican que la mortalidad autoinfligida se encuentra entre las primeras diez causas de muerte de las y los mexicanos, y sigue golpeando mayoritariamente a las juventudes colocándose en las cinco primeras causas de muerte violenta.

Los estados con más suicidios a nivel nacional son aquellos que rebasan la tasa estandarizada de este tipo de muertes, que para 2021, era de 6.6 por cada 100,000 habitantes. Al menos 19 entidades rebasaron esta cifra reportando hasta 15.2 casos, como es Chihuahua, el estado con más suicidios en México. Le siguen Yucatán (14.5), Aguascalientes (12.0) y Campeche (11.7). Puebla está apenas cinco lugares debajo de la media nacional, con 5.4 suicidios por cada 100,000 habitantes. Pero esto significa que al

menos un poblano se quita la vida al día, cada año. Esta doliente y cotidiana realidad, ha tenido un repunte focalizado en las infancias.

Al respecto, la OMS (2022) expresa que hay temas fundamentales que dañan la salud mental y fomentan desigualdades sociales, que atestiguan las crisis que se viven hoy en la humanidad, por lo que hay fuertes vínculos sobre el desarrollo en los seres humanos sobre la salud pública, mental, los derechos humanos y el desarrollo socioeconómico.

Si atendemos a la salud integral de las personas, esto contribuye positivamente a todos de manera general. Por tanto, es fundamental considerar que, dentro del Desarrollo Humano de las personas, existe también una dimensión espiritual, misma que nos daría horizonte para tener un mundo mejor, en donde no haya espacio para la violencia, las guerras y la desvinculación entre los seres humanos.

En ese mismo orden de ideas, la OMS (2022) afirma que la salud mental y los trastornos mentales, están determinados por características individuales como: la capacidad para gestionar nuestras emociones, pensamientos, comportamientos, relaciones interpersonales, así como también los factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, el nivel de vida, las condiciones laborales, las políticas nacionales, la protección social, así como los apoyos sociales con los que cuente la comunidad.

Por ello, las personas pueden estar limitadas en su Desarrollo Humano, así como en el conocimiento y contacto con su dimensión espiritual. Por todo lo anterior y con base en los conocimientos adquiridos en la Maestría de Desarrollo Humano, planteo explorar el papel que juega la espiritualidad en el Desarrollo Humano de personas con experiencias significativas en dicha dimensión. Para lograr este propósito, parto de la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo ha sido la experiencia del Desarrollo Humano en personas que identifican, aceptan y asumen en consciencia su realidad espiritual?

## **SUPUESTOS:**

-La religión no tiene implicaciones sustanciales o la práctica de alguna religión no tiene implicaciones sustanciales en el Desarrollo Humano de las personas

-Las personas que son sensibles y conscientes a su realidad espiritual, no necesariamente viven una religión específica de manera dogmática

-La vida espiritual se construye con experiencias de vida que le dan un sentido más profundo a la existencia

## **OBETIVO GENERAL:**

Comprender la experiencia de Desarrollo Humano en personas que identifican, aceptan y asumen en consciencia su realidad espiritual.

## **DEFINICIONES**

### **Desarrollo Humano**

Una filosofía del hombre, de la sociedad y de 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 orientado 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, 2014, p.40)

## **Espiritualidad**

La espiritualidad es el sistema de creencias de una persona, de un grupo, de una cultura y de una sociedad. Es el sustrato incuestionable no sólo del comportamiento humano, sino también de la misma ciencia y de la filosofía. Está en la motivación última de cualquier forma de actividad humana, constituida por significados, intuiciones, sentimientos, aprendizajes y razonamientos y es difícilmente variable y modificable. Es fuente de seguridad interna para la persona frente a las preguntas que plantea la existencia consciente.” (Lafarga, 2016, p.236).

Para Carl Rogers, la espiritualidad se entiende como un proceso de autoconocimiento: “no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptamos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta” (Rogers,1961/2008, p.27) A lo largo de su obra, Rogers expresa que la autenticidad, la disponibilidad a la experiencia y la tendencia inherente de los seres humanos hacia el crecimiento y la auto realización son elementos de carácter espiritual que promueven el crecimiento y el impulso a la trascendencia humana.

Es importante tomar el aporte de Salgado (2018) quien refiere que:

La espiritualidad no consiste en un conjunto de creencias. Independientemente de que se crea en la existencia de los ángeles, en el cielo y el infierno, en la existencia de otras vidas después de la muerte, en la reencarnación, en Buda, Cristo, Brahman, en lo que sea, se puede desplegar espiritualidad o no. Aunque siempre está latente la posibilidad de que una genuina espiritualidad sí degenera en dogma. Tampoco depende de un nivel académico. Incluso muchas veces parecen contraponerse, en estos espacios prevalece la idea de que la ciencia moderna ha logrado relegar definitivamente, a la espiritualidad y todo lo que con ella tenga relación. Sobre todo, porque se confunde espiritualidad con religión (al menos en el sentido distorsionado de esta última), es importante dejar muy clara la diferencia, de lo contrario



difícilmente podemos proponer y abrir la posibilidad de reconciliación entre ciencia y espiritualidad. (p. 48)

Mi definición personal sobre espiritualidad, la explico como una dimensión que todos poseemos, que nos conecta con nuestro verdadero ser. Nos ayuda a discernir en congruencia con nuestros propios valores y nuestra esencia. Es la dimensión humana que trasciende la personalidad construida socialmente, en la que incluimos máscaras para poder identificarnos, ser aceptados y convivir. La dimensión espiritual no necesita que nos mostremos diferentes, sino desde nuestra autenticidad natural y divina. La definición de Carl Rogers (1961/2008) sobre la esencia humana conecta totalmente con esta idea, ya que ubica al ser humano desde la aceptación total de quien es, en libertad, con sabiduría organísmica. Nadie sabe mejor que cada persona, lo que es mejor para cada uno.

## JUSTIFICACIÓN

A través de la presente investigación es posible adentrarse al conocimiento del *cómo* ha sido la experiencia de algunas personas para potenciar su Desarrollo Humano al ser conscientes de su realidad espiritual.

Esta investigación es valiosa porque ayudará a revelar las experiencias de individuos que tienen una vida espiritual. Al conocer su manera de pensar, sentir, decidir; pueden dar claridad, motivación, inspiración para vivir en conciencia de la propia esencia y encontrar el propio camino para elegir un camino consciente donde sea posible permanecer conectados con la propia esencia y de esta manera vivir en constante desarrollo humano que brinde una vida con sentido, sumando a la unidad de la que formamos parte.

Al conocer las experiencias que han tenido las personas con gran sensibilidad y conciencia de su realidad espiritual y que eligen ese camino como opción de crecimiento personal; queda claro que eso puede ayudar a transitar en el propio y único camino en conciencia, con propósito; sumergidos en la infinitud de nuestra evolución, permitiéndonos trascender en el aquí y el ahora.

La presente investigación ayudará a entender la importancia de poner una pausa en el camino de la vida y de la mirada introspectiva para lograr un mayor conocimiento de sí mismo; frente a la dinámica del mundo moderno que exige rapidez y pragmatismo para adaptarse a las circunstancias del mundo actual. Por otro lado, el vertiginoso crecimiento de la tecnología ha ido configurando una realidad virtual; dificultando la interacción con los otros, favoreciendo la cultura del individualismo y la indiferencia frente al sufrimiento de los diversos sectores vulnerables de la sociedad; en otros casos los dispositivos electrónicos generan una falta de interés para crecer como persona y, por tanto, un nulo interés para el crecimiento espiritual y al Desarrollo Humano; negándose así un contacto con la propia esencia espiritual, sin elegir la posibilidad de trascender, a partir de nuestra autenticidad; al decidir libremente por nuestra evolución humana y contactar con nuestra esencia espiritual.

La inspiración y meta del presente trabajo está en conocer las experiencias humanas, reales y auténticas de la experiencia espiritual de personas que libremente eligen vivir en conciencia de su evolución cada día, puede inspirar y comprender que tenemos esa posibilidad si así lo elegimos libremente desde nuestra autenticidad para sumar a la unicidad a la que pertenecemos; desde una realidad verdadera que nos brindó el ser, en una realidad no ficticia.

Es necesario vivir esta experiencia de vida en conciencia, con autoconocimiento para expresarnos en gratitud y amor, decidiendo de acuerdo con nuestros valores, usando nuestros talentos y desde nuestro propio ser único e irrepetible expresarnos en autenticidad y amor, para ser y trascender.

## MARCO TEÓRICO

La sociedad contemporánea enfrenta una crisis multifacética y compleja que amenaza el desarrollo pleno de las personas y del mundo. Para muchos, nuestra actual sociedad vive una crisis civilizatoria que se manifiesta de diversas maneras, y parte de lógicas que cosificaron a la naturaleza, desconectaron y aislaron tanto a sujetos como a los territorios donde vivimos. La tierra, alimentos, servicios y la salud se han convertido en mercancías y espacios de acumulación de riqueza y especulación.

Por otro lado, la calidad de vida y el bienestar de las comunidades se ven amenazados por las crecientes desigualdades sociales y económicas, los conflictos prolongados, la violencia y las emergencias de salud pública (OPS, 2023). Por ello, resulta imprescindible cambiar la forma en que tradicionalmente se han abordado los temas para la promoción de la salud mental y del bienestar de las personas.

Influimos en el mundo con nuestros pensamientos, sentimientos y acciones; así que, al requerir un cambio, podemos empezar a vivir en conciencia el autoconocimiento, para influir positivamente en la forma en que vivimos. Si optamos por el Desarrollo Humano podemos elevar nuestro nivel de conciencia, generando mejores circunstancias para nuestra vida y para la de los demás.

Existen temas de índole estructural que afectan la salud mental, al igual que promueven desigualdades a nivel social, mismos que dan testimonio de las crisis que se viven actualmente en la humanidad, así como lo refiere la OMS (2022), por lo que es importante considerar que existen fuertes vínculos acerca del desarrollo en los seres humanos sobre la salud pública, mental, los derechos humanos y desarrollo socioeconómico. Si ponemos atención a la salud integral de las personas, esto brinda un panorama de aportes y beneficios para todos en general. Por tanto, es fundamental considerar que, dentro del Desarrollo Humano de las personas, existe también una dimensión espiritual, misma que nos daría horizonte para tener un mundo mejor, en donde no haya espacio para la violencia, las guerras y las desvinculaciones entre los seres humanos.

Por todo lo anterior, es necesario buscar y proponer alternativas que permitan desarrollar un nivel más elevado de conciencia, aprendiendo a vivir en el aquí y en el ahora para ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. De esta forma, será posible expandir nuestra autoconciencia por medio de una vida cotidiana atenta y meditativa que nos facilite tomar decisiones responsables para el bien individual y colectivo que permitan generar cambios reales en la sociedad y de cara a la actual crisis. Un camino para la construcción de un mundo mejor y, por tanto, para una sociedad más plena y consciente es la propuesta que nos plantean las teorías del Desarrollo Humano y la espiritualidad; pues como señala Leonardo Boff (2014) “sin espiritualidad no podremos superar al problema ecológico que afrontamos como humanidad. El individualismo y competencia que vivimos cotidianamente, son las causas de la crisis actual donde se requiere que aflore un espíritu de reciprocidad. Necesitamos existir con ideales vinculados con la vida, su cuidado, el amor, la amistad. La ecología interior demanda que conectemos internamente con las energías que mueven la construcción del universo”.

El presente trabajo se sustenta con el marco teórico de los principales exponentes del Desarrollo Humano y la Espiritualidad; de la misma manera explora sobre conceptos de espiritualidad y salud mental, espiritualidad y resiliencia, espiritualidad y medio ambiente, Desarrollo Humano y psicología transpersonal.

Para Sánchez (2016) hablar de Desarrollo Humano implica distinguir e integrar dos conceptos vigentes en nuestro país. Por un lado, el promovido por el Programa de la Naciones Unidas para el Desarrollo Humano (PNUD) que lo concibe como: un proceso encaminado a aumentar las opciones de la gente, que mide el desarrollo según una amplia gama de capacidades, desde la libertad política, económica y social, hasta la posibilidad de que cada quien pueda llegar a ser una persona sana, educada, productiva y creativa y ver respetados tanto su dignidad personal como sus derechos humanos.

Y, por el otro lado, la que entiende el Desarrollo Humano como “movimiento del potencial humano”. Además, concibe el Desarrollo Humano como un campo de intersección y confluencia de diversas disciplinas como la filosofía, psicología, antropología, educación, teología, sociología, economía, entre otras, que contribuyen de una u otra manera al crecimiento de los seres humanos, con la finalidad de lograr la

autodeterminación y desarrollo óptimo de individuos y comunidades.

Sánchez (2016) menciona que el Desarrollo Humano en México no es lo mismo que el enfoque centrado en la persona, aunque dicho enfoque sea su columna vertebral y su estrategia básica; porque el Desarrollo Humano promueve el aprovechamiento de los recursos y del potencial humano desde todas las posiciones ideológicas y desde todas las formulaciones teóricas y prácticas.

Para González (2005) el Desarrollo Humano (transpersonal), es un movimiento netamente educativo que pretende alcanzar una comprensión más amplia, profunda y rica del complejo fenómeno humano y de su realidad, así como promover y favorecer el desarrollo del infinito potencial propio de su naturaleza. Para Ana Ma. González, el hombre es capaz de 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 entre su ser limitado (conciencia personal) y el ser esencia (conciencia unitaria).

Finalmente, el Desarrollo Humano se concibe como cualquier forma de facilitar y promover la salud, el bienestar y el crecimiento de la persona en todas sus modalidades y manifestaciones.

## **Espiritualidad**

La espiritualidad juega un papel crucial en el Desarrollo Humano, influyendo en diversos aspectos como el bienestar emocional, la resiliencia, el sentido de propósito y la calidad de las relaciones interpersonales. Para una mayor comprensión del impacto que tiene la espiritualidad en el Desarrollo Humano de las personas, haremos un repaso por los principales exponentes.

Explica Lafarga (2016) que la espiritualidad es única, diferente en cada individuo; aunque puede haber similitudes, no son idénticas ya que son las convicciones y creencias de cada ser. La vida cotidiana de la mano de la experiencia espiritual puede ser una alternativa que contribuya a vivir de manera más atenta y que permita desarrollar una propuesta específica para una cotidianidad más de la mano con nuestra salud mental.

En tanto que, González (2000) explica a la espiritualidad como un conjunto de etapas que conforman el proceso de transformación y desarrollo de la conciencia:

La espiritualidad se describe como una cualidad propia del ser humano que va más allá de la biología (cuerpo) y de la psicología (inteligencia, pensamiento, razón, afectos, emociones y sentimientos). Trasciende las dimensiones sociales de la naturaleza humana y constituye el centro o el corazón del ser y quehacer de la persona y de sus significados. Posee la facultad de ver más allá de las limitaciones humanas y de profundizar en el campo del significado de las cosas y de las experiencias. (p. 433)

Por su lado, Viktor Frankl (1977/2018) afirma que la espiritualidad considera al ser humano como un ser existencial y libre, que decide. Por ende, es responsable. Justo ahí es donde radica lo humano; al responsabilizarse de su “yo”, renuncia al impulso como base de sus decisiones. Frankl explica que el hombre es libre de ser impulsado (por la fuente divina) y es libre para ser responsable (de sí mismo), de una manera consciente y voluntaria de su propia experiencia de vida.

“La libertad de la voluntad humana consiste, pues, en una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia.” (Frankl, 1977/2018, p.55).

Bailey (2015) asevera que la dimensión espiritual es la parte más “personal e íntima” que tiene el ser humano: "El humanismo es por naturaleza espiritual, como el ser humano, y desde luego está en crecimiento, en evolución permanente, preguntándose acerca de sí mismo, sabiendo que la conciencia no tiene límites y que hay mucho por hacer."(Bailey, 2015, p.95).

Lo que señala la autora, confirma que la dimensión espiritual se puede desarrollar en conciencia sin límites, buscando respuestas a muchas interrogantes y sumando, desde cada ser, a lo que quiere y urge mejorar. Asevera que se necesita el desarrollo espiritual, ya que el ser humano que se mantenga en contacto con su espiritualidad es más previsible que se encuentre con su salud y felicidad. La trascendencia es el objetivo del auténtico ser.

El término “Transpersonal” es el que se ha utilizado en las últimas décadas para referir al estudio de la consciencia, considerando el contexto espiritual y místico como parte integral del ser humano.

Friedberg (2015) menciona algunos aspectos espirituales como el sentido de dirección en la vida, significados y propósito. Conectar con un Poder Superior y con los otros. Tener claridad de lo fundamental y lo insignificante, permanecer en amor, compasión y perdón.

José María Vigil se refiere a la espiritualidad como la fuerza y pasión que nos impulsa. Es la interioridad, realidad puramente humana, lo más profundo de nuestra humanidad, nuestra vida interior profunda, nuestra vitalidad, “mentalidad” el espíritu, el alma. A partir de un panorama más amplio, la espiritualidad es la consciencia. “La consciencia es fruto de la complejificación de la materia, y la espiritualidad sería el nivel más dinámico y profundo de esa interioridad o vitalidad interior de la consciencia”. (Navarro, 2019).

### **Espiritualidad en la salud mental**

Por otro lado, Sarrazin (2021) nos introduce el tema de la espiritualidad en la salud al mencionar que, en este ámbito, la espiritualidad contribuye a las creencias que vinculan al ser humano con la trascendencia, lo que ayuda a reducir el estrés causado por las enfermedades o sus complicaciones, por lo que la enfermedad puede también ser considerada como oportunidad de crecimiento y aprendizaje personal.

En su artículo, Sarrazin (2021) destaca que las investigaciones realizadas sobre el tema mencionan que las comunidades religiosas ayudan a personas que transitan por una enfermedad a través de los vínculos sociales. Así, se evidencia que el ser humano necesita vivir en comunidad, que le brinde un sentido de pertenencia y apoyo; como en los grupos religiosos, pueden brindar en situaciones complejas como las enfermedades, el apoyo de quienes lo integran.



Sobresale que la espiritualidad, con relación a la salud, se considera dentro de las terapias alternativas, lo que se reconoce como holístico. Partiendo del fundamento de que el bienestar y la salud dependen de todas sus dimensiones (corporal / mental / emocional / espiritual) se propone que la salud pueda ser fomentada a través de prácticas espirituales, por ejemplo: formas como nuevas psicoterapias, coaching, pensamiento positivo, bioenergética, meditación, yoga, reiki, rituales chamánicos (tomas de yagé=ayahuasca, etc.). (Sarrazin, 2021)

Los seres humanos quieren independencia y libertad para elegir en qué creer y qué prácticas espirituales realizar; ya no quieren ni confiar en lo tradicional de las religiones ni en los dogmas institucionalizados (Sarrazin, 2021).

Por otro lado, Sarrazin (2021) comparte sugerencias para futuras investigaciones:

- Fomentar la espiritualidad en donde predominan las creencias en una realidad trascendente, lo que ayuda a relativizar la óptica negativa del mal como originado por una enfermedad; lo que, a su vez, disminuye los niveles de estrés.

- Considera la enfermedad como una oportunidad de crecimiento en el camino de la realidad trascendente; en este camino la espiritualidad es un medio, que aporta al aprendizaje que puede generar esta oportunidad.

- Con la espiritualidad se motiva a cuidar el cuerpo como medio, vehículo a aquella realidad superior.

- Ayudan las comunidades espiritualistas (mínimamente) al ser esporádicas, de corta duración, con lazos débiles, sin embargo, pueden ayudar para la salud (sensación de pertenencia y unión; emociones positivas para la salud)

- Se sugiere realizar acercamientos fenomenológicos, que nos permitan obtener narrativas de experiencias espirituales, así analizar a detalle las vivencias, desde la práctica y el sentido. El autor menciona que la propuesta de Cassaniti y Luhrmann es una “fenomenología de la espiritualidad” para poder comprender las experiencias espirituales a través del compartir de los protagonistas.

Moreira et al., 2018, explican que La World Psychiatric Association WPA y la Organización Mundial de la Salud OMS (2018) se han interesado en una atención integral, que sea sensible y compasiva en lo que respecta a la salud mental. Hay una mayor conciencia sobre la importancia de la religión y la espiritualidad en temas de salud, ya que existe cada vez más evidencia científica que justifica sus beneficios sobre el bienestar humano.

Lo anterior, representa un gran avance en el sentido de que la atención a los pacientes sea en forma integral, para no intentar atender a un ser humano por segmentos. Por el contrario, poner atención en todas sus dimensiones tendrá repercusiones que favorezcan la salud.

Por lo que la WPA (2018) propone que:

- Los psiquiatras deben tener una consideración respetuosa de la espiritualidad, de las creencias y prácticas religiosas de los pacientes, sus familiares y cuidadores.
- Independientemente de las creencias propias, es necesario tratar estos temas con sensibilidad y respeto. La comprensión de la religión y la espiritualidad, así como su relación con el diagnóstico del tratamiento de los trastornos psiquiátricos, deben ser tomados en cuenta como parte esencial en la formación y actualización permanente de los psiquiatras.
- El trato que ofrezcan los psiquiatras tiene que ser centrado en los pacientes, sus familias y cuidadores.
- Los psiquiatras, independientemente de sus creencias personales, deben estar abiertos para trabajar con miembros de distintas creencias religiosas y espirituales en apoyo del bienestar de sus pacientes.
- Los psiquiatras deben tener conciencia, respeto y sensibilidad hacia el importante lugar que tiene la espiritualidad y la religión para muchos miembros del personal y voluntarios en la formación de una vocación para trabajar en el campo de la atención de la salud mental.

- Los psiquiatras deben estar bien informados sobre el potencial de beneficio y daño de las cosmovisiones y prácticas religiosas, espirituales y seculares. Así como estar dispuestos a compartir esta información de manera crítica pero imparcial sobre su beneficio o daño, en apoyo de la promoción de la salud y el bienestar.

Por su lado, Frankl (2018) asegura que la tarea del médico no es dar sentido a la vida de su paciente; ya que el sentido no puede ser proporcionado. Por el contrario, hay que buscarlo, hallarlo y eso es algo que el paciente realiza por sí mismo. El autor explica que no se trata de moralizar; individualmente decidimos qué hacer, definiendo si ayuda o estorba a nuestro propio sentido de vida.

### **Espiritualidad y resiliencia**

Girard (2007) comparte que, a partir de una cosmovisión cristiana, el papa Juan Pablo II en su encíclica sobre el sufrimiento humano, señala que en el sufrimiento se oculta la fuerza que aproxima interiormente al ser humano con Cristo. Dándole la oportunidad de desarrollar los propios dones que surgen del interior, a partir del sufrimiento. Lo que puede contribuir a transformarnos en un ser totalmente nuevo.

Con la intención de aclarar indica Girard que los elementos que producen la trascendencia influyen en los valores de los seres humanos; es ahí donde se puede desembrollar la conexión entre la espiritualidad y la resiliencia.

David Elkins (citado por Girard, 2007) identifica valores espirituales como el sentido de vida, misión en la vida, la dimensión trascendental, la satisfacción fundamental, el altruismo y frutos de su espiritualidad.

El autor comparte que, en estudios sobre resiliencia, se destaca el valor de la autoestima como impulsadora de actitudes resilientes. También menciona una conexión con la religiosidad, dependiendo de cómo es experimentada por cada individuo.

El autor al hablar de cuerpo y espíritu hace referencia a Carl Jung y lo cita:

“Si logramos reconciliarnos con la misteriosa verdad de que el espíritu es el cuerpo viviente visto desde dentro y de que el cuerpo es la manifestación exterior del espíritu viviente – las dos cosas son en realidad una-, entonces comprenderíamos por qué al intentar trascender nuestro actual nivel de conciencia tenemos que pagar su deuda al cuerpo”.

Girard subraya que siendo de esta manera, los seres humanos que anhelan vivir fuertemente la vida espiritual deben separarse del mundo exterior. Y que si se continua con esta bifurcación, el ser humano no tendrá acceso a su total realización de todo su potencial.

Y cita a Alexander Lowen (1990): “Una espiritualidad divorciada del cuerpo se transforma en abstracción, igual que un cuerpo que rechaza su espiritualidad se convierte en un objeto”.

Girard cierra esta idea al afirmar que el espíritu no ataca al cuerpo, sino que éste último lo contiene, lo fortalece. De este patrón holístico surge la demostración de cómo un ser humano que experimenta su espiritualidad tiene la capacidad de fomentar la resiliencia.

El autor menciona la existencia de una energía vital, que a partir de un plano espiritual conforma el centro vital del ser humano. Por lo que asegura que la espiritualidad reconocida permite usar y ampliar esa energía necesaria frente a un escenario adverso, para una respuesta resiliente.

### **Espiritualidad y Desarrollo Humano**

Escandón (2000) afirma “no hay auténtico Desarrollo Humano sin un sano crecimiento espiritual” (Escandón, 2000, p.75). El autor afirma que en la modernidad el prejuicio de la separación irreconciliable afirmó el hecho de que el Desarrollo Humano es ajeno al crecimiento espiritual.

Menciona que, como consecuencia de la modernidad, las sociedades hicieron este prejuicio y lo explica en tres perspectivas:

1. Se acepta como verdadero exclusivamente lo que se puede sentir y cuantificar; por lo que no se puede ver, tocar, medir es falso es decir inexistente.
2. El ser humano es únicamente material, es su cuerpo, por lo tanto, solo la materia existe, lo que nos lleva a una experiencia reduccionista de la realidad.
3. Bajo dicho prejuicio de que el ser humano es únicamente materia, se llega a la conclusión lógica (pero incorrecta) de que todo lo externo a la materia es falso, o no existe, ya que no puede “tocarse”.

Bajo estas conjeturas posmodernas, el autor afirma que:

“La realidad es más que la materia y el ser humano tiene dimensiones que sobrepasan el espacio y el tiempo. A esta dimensión la llamamos espiritualidad”.  
(Escandón, 2000, p.76).

El ser humano es una realidad formada tanto por la espiritualidad como de la corporalidad. Por lo que el Desarrollo Humano incluye el crecimiento de ambas dimensiones, ya que lo humano está integrado por la espiritualidad y la corporalidad dentro de su unidad integral.

Somos seres no terminados, que requieren formarse y prosperar a través del desarrollo de sus potencialidades individuales, puestas al servicio de lo colectivo.

Así el autor asegura que la espiritualidad está entrelazada con el sentido de nuestra vida, nuestra existencia, vinculada a nuestra vocación.

Escandón (2000) concluye que cada persona no logrará desarrollar sus potencialidades individuales si no se atreve a explorar su experiencia espiritual. Al hacerlo, además de conocernos, tendremos la oportunidad de encontrar el sentido de nuestra existencia. Esto deja claro la necesidad de trascender nuestro “yo narcisista” estancado en el hacer constante (multitareas y saturación del tiempo) en busca permanente de placer, poder, consumismo, y viviendo en estrés y depresión. La búsqueda de trascendencia requiere atención a nuestra dimensión espiritual, hacer contacto con nosotros mismos en

forma sincera para que desde nuestra individualidad podamos comprender el sentido de nuestra propia existencia; hacer a un lado la superficialidad de la que decidimos esclavizarnos al temor que encontrar la magnificencia de nuestra esencia real que supera nuestra autopercepción automatizada por lo que afirma que “Nos invita e impulsa a ser más desde nuestra profundidad” (Escandón, 2000, p.83).

Palacio (2015) afirma que el ser humano permanece incesante de transformación, ya que todo es apto de perfeccionarse, desarrollarse para evolucionar a otro nivel de consciencia.

Palacio (2015) sostiene que el crecimiento espiritual le da al ser humano la posibilidad de la comprensión de la vida en general, la propia y la de otros. Se tamiza y se da una diferente significación a todo lo que se experimenta, ya sea dolor o gozo.

Hace referencia a una espiritualidad avanzada, mencionando así a la Inteligencia Intrapersonal, la cual implica la autointrospección y el actuar con base en ella, con autodisciplina, comprensión y amor propio Palacio (2015).

Palacio (2015) expresa que la inteligencia espiritual trata la trascendencia, las virtudes como la humildad, la compasión, la gratitud, el perdón entre otras. La comprensión de lo que somos puede lograrse a través de la oración, actividades sociales, poniendo en práctica el amor, la felicidad, la paz y contactando con el todo del que formamos parte. Así, la inteligencia espiritual, influye positivamente en la calidad de vida. Sí, por el contrario, el ser humano desconoce a su espíritu, se deterioran sus relaciones interpersonales, su vinculación con el medio ambiente, su familia, valores y creencias.

El autoconocimiento requiere la unión de la razón y el espíritu, para hacer posible la trascendencia, misma que lleva a la existencia a un crecimiento del espíritu.

La espiritualidad es una senda de mejoramiento, ya que se suscitan el ser y hacer. Desde un proceso que requiere de constancia, esfuerzo, dedicación. Los resultados no son instantáneos y abren, poco a poco, la posibilidad de avanzar en camino de trascendencia.

## **Espiritualidad y Medio Ambiente**

Boff (2014) hace énfasis en la urgencia de una espiritualidad que posiblemente pueda hacer un alto a los deseos de dominio y explotación de la naturaleza, ayudar a cambiar nuestras creencias, hacernos conscientes de que somos parte del ambiente y estamos unidos a todo lo vivo. Esta espiritualidad activa en los seres humanos incluye la veneración, el respeto y fomenta el sentido de vínculo espiritual que puede brindarnos una solución al problema ecológico que amenaza a la humanidad.

La espiritualidad es la actitud mediante la cual nos damos cuenta de que una Energía potente, a la cual llamamos Espíritu Creador o Dios, traspasa a todos los seres y los mantiene formando un inmenso sistema lleno de sentido y propósito (Boff, 2014, p.66).

Boff (2014) afirma que sin espiritualidad no podremos superar al problema ecológico que afrontamos como humanidad. El individualismo y competencia que vivimos cotidianamente, son las causas de la crisis actual donde se requiere que aflore un espíritu de reciprocidad. Necesitamos existir con ideales vinculados con la vida, su cuidado, el amor, la amistad. La ecología interior demanda que conectemos internamente con las energías que mueven la construcción del universo.

El autor comparte que las enseñanzas de Francisco de Asís (1181-1226), que existió hace más de 800 años, es una referencia muy valiosa para tener una relación distinta con la naturaleza y con todo ser vivo, con base en el amor; haciendo presente: la admiración, cortesía, ternura, misericordia, compasión y alegría.

Y destaca que la experiencia del amor se apreciaba a través del éxtasis, autenticidad, gozo absoluto, locura divina, la realidad del espíritu, donde se reconocen como parte de un Todo lleno de misterio e infinito; Boff (2014) señala que esta experiencia conecta a Rumi y Francisco de Asís.

En resumen, desarrollar la dimensión espiritual brinda beneficios como la posibilidad de tener paz, fortaleza ante momentos difíciles, plenitud, transformarte, redescubrirte, claridad del propio sentido de mi vida, mejorar la relación contigo mismo y con los demás, expandirte en amor, desenvolverse con base en valores, virtudes y respeto hacia la vida.

### **Desarrollo Humano y Psicología Transpersonal**

La visión que tenía Carl Jung del ser humano no es la de una máquina biológica. Reconoció que, en el proceso de individualización, los seres humanos pueden contactar con su ego y con su inconsciente personal, para vincularse con el “sí mismo” que se conecta con toda la humanidad y el conjunto del cosmos. (Grof, 1985).

González, (1995) afirma que a finales de la década de los sesenta surge el enfoque transpersonal, psicología interesada en el estudio de los estados de salud, desarrollo, autorrealización y trascendencia.

Transpersonal quiere decir ir más allá de la persona, es decir llegar a niveles superiores trascendiendo el ego. Si el ser humano logra superar sus debilidades y acallar el ego logrará un Desarrollo Humano que lo mantendrá conectado con su esencia, con lo que realmente es. De esta manera, dicha conexión le permitirá dar lo mejor de sí mismo para sí mismo y para los demás; y de esta manera trascender.

El nuevo énfasis radicaba en el reconocimiento de la espiritualidad y las necesidades trascendentales, como aspectos intrínsecos de la naturaleza humana y en el derecho de cada individuo para elegir o cambiar su camino. Muchos psicólogos humanísticos destacados mostraron un creciente interés en una variedad de áreas y temas psicológicos anteriormente ignorados, tales como las experiencias místicas, la trascendencia, el éxtasis, la conciencia cósmica, la teoría y la práctica de la meditación, o la sinergia interindividual y entre las especies (Sutich, citado en Grof, 1985).



## **Psicología Transpersonal**

Transpersonal significa “a través, más allá de lo personal,” es decir que, para poder ingresar a un cuarto nivel de conciencia, se requiere ir más allá de la persona, de nuestra falsa identidad el ego para entonces al experimentar la dimensión espiritual del ser humano, tener la posibilidad de experimentar nuestra identidad real y profunda.

“La psicología transpersonal es el nombre dado a una fuerza que está surgiendo en la psicología y en otros campos por obra de un grupo de hombres y mujeres que se interesan en los ‘estados últimos’. Se ocupa de estudiar (empírica y científicamente) y de promover de manera responsable, lo que se ha venido llamando la vida espiritual, las necesidades innatas de trascendencia (meta-necesidades) y los valores últimos de la raza humana.

Promueve asimismo la conciencia, la comprensión, el éxtasis, la experiencia mística, la actualización del sí, el conocimiento cósmico, la sinergia individual y de la humanidad entera, la meditación, los fenómenos trascendentes y el humorismo cósmico” (Sutich, citado en González-Garza, 1995).

## **Fundamentos teóricos de la Psicología Transpersonal**

La psicología Transpersonal Nace en la década de los 70’s Grupo de fundadores: Antohny Sutich, Abraham Maslow, Stanislav Grof.

Beit-Hallahmi y Argyle (1997) ofrecen claridad al explicar que religión es una disposición de 3 dimensiones:

1. Dimensión cognitiva: conformada por las creencias religiosas o formas de entender el origen de la vida y del universo (cosmovisión).
2. Dimensión comportamental: Comportamientos religiosos y rituales
3. Dimensión afectiva: Vinculación del sujeto con la trascendencia, entendida como la relación con Dios o con los seres espirituales que conforman la experiencia religiosa.

El hecho de no encontrar una sola definición de espiritualidad ha provocado el diseño y uso de distintos instrumentos de evaluación, lo que ha originado resultados de investigación que no son comparables o no pueden integrarse entre sí.

Krishnakumar y Neck (2002) después de revisar varias definiciones de espiritualidad identifican que comparten tres puntos en común:

1. Perspectiva intrínseca: En el interior del individuo se origina la espiritualidad.
2. Perspectiva religiosa: Con base en una religión concreta y propuestas morales.
3. Perspectiva existencial: Poniendo el foco en la búsqueda de sentido de la propia vida y actividad.

Carl G. Jung (citado por Wilberg 2003) mencionaba la repercusión de los intermediarios gnósticos, definidos como personas que difunden tradiciones de sabiduría, empapándose de ella e interpretándola con el lenguaje de otra cultura. Por lo que el movimiento transpersonal podría transformar la cultura contemporánea.

Al indagar y descubrir las opciones que ofrece el enfoque transpersonal en el Desarrollo Humano, podría ser una opción para generar un crecimiento personal y desarrollo de la conciencia que ayude a transitar e ir más allá de nosotros mismos. Permite descubrir dimensiones que están más allá del ego, dándonos la oportunidad de retornar y conectar la esencia que en realidad somos. Al recordar nuestra esencia podremos aportar, desde otro nivel de conciencia, para lograr cambios reales en todos nuestros contextos de vida. De esta manera tendremos la posibilidad de fundirnos con la unidad creadora a la que pertenecemos y, solo así trascender.

Trascendencia significa que existe otra realidad final, que es exterior al mundo de la realidad terrena. Otro significado común de trascendencia es el que se refiere a un acto cualquiera, a través del cual el ser humano va más allá de sí mismo, elevándose a una etapa o nivel superior. Este trascender las fronteras que limitan la voluntad, el conocimiento y la acción de la persona humana, le permiten salir de sí mismo para llegar al encuentro con el otro, los otros y “lo Otro”. (González, 2005, p.197-198).

“el camino de la trascendencia es el amor, a través del cual la persona humana despierta a la conciencia de unidad o, en otras palabras, a su plena realización.” (González, 2005, p.199).

En esta cita González (2005) menciona lo indispensable para la trascendencia que es el amor con el que vamos a lograr terminar con la separación y entrar a la conciencia de unidad. Esto a través de dos dimensiones: una es la transpersonal en la que es posible salir de la persona para convertirnos en testigos observadores de la creación, y la otra, es la trascendente donde se despierta a la conciencia de unidad.

Por primera vez en la historia humana disponemos de una visión transpersonal global y podemos acceder a todos los caminos del mundo que llevan más allá del ego para ayudarnos a despertar. Este despertar colectivo es la aventura de la conciencia, los caminos más allá del ego son los medios para llevar a cabo la empresa y la visión transpersonal es el faro que nos guía. (Wilber et al., 2003, p. 421-422).

A través de las experiencias transpersonales que significan “más allá” o “a través” de lo personal. Es decir, trascender el ego, para así lograr avanzar a otro nivel de conciencia más elevado. Al hacer cambios en nosotros mismos, podremos generar resultados diferentes.

Las experiencias transpersonales son aquéllas en las que la sensación de identidad - el self- se extiende más allá (trans) del individuo o de la persona y llega a abarcar aspectos de la humanidad, la vida, el psiquismo y el cosmos que anteriormente eran experimentados como ajenos (Wilber et al., 2003, p.20).

Se han realizado estudios sobre las experiencias transpersonales y todo lo que gira en torno a ellas. A través de estas experiencias se transitan los temores y se logra profundizar en la verdadera esencia para, desde niveles más altos de conciencia, ser capaces de realizar modificaciones en la realidad que nos encontramos.

“La psicología transpersonal consiste en el estudio psicológico de las experiencias transpersonales y sus correlatos, entre los cuales cabe destacar la naturaleza, variedades, causas y efectos de las experiencias y desarrollos transpersonales y también de las psicologías, filosofías, disciplinas, artes, culturas, estilos de vida, reacciones y religiones inspiradas en ellos o que buscan inducirlos, expresarlos, aplicarlos o comprenderlos” (Wilber et al., 2003, p.21).

Las definiciones no limitan ni encasillan la visión del mundo, doctrina, filosofía etc. sino que están abiertas y centradas a lo que es la experiencia.

“El movimiento transpersonal es el movimiento interdisciplinario que incluye e integra las diversas disciplinas transpersonales” (Wilber et al., 2003, p.21).

Existía desagrado o incomodidad por cómo se consideraba al hombre, es decir no como ser humano sino como objeto ya que se examinaba en relación con sus problemas, aspectos negativos y cuantificables.

Como afirma (Grof, 1985) en Norteamérica, en la psicología y la psicoterapia, existía insatisfacción, tanto con las orientaciones mecanicista y reduccionista por lo que surgió primero el desarrollo de la psicología humanista y posteriormente transpersonal.

Se lograron valiosos cambios con la psicología humanista, ya que se consideraba al ser humano no fragmentado sino en su totalidad y se reconoce con libertad, conciencia, voluntad propia para tomar sus decisiones con las que da forma a su propia vida.

El autor Stanislav Grof, (1985) parafrasea a Sutich, quien menciona el rápido desarrollo de la psicología humanista en los años sesenta, con lo que fue muy evidente el surgimiento de una nueva fuerza a la que le quedaba limitada la posición humanística ya que su enfoque en el crecimiento y autoactualización era muy estrecho.

En relación con la psicología humanista llegó el punto donde reconocieron que no concluía ahí y que no representaba el fin último, sino que había algo más allá, por lo que expanden su conciencia, así como su teoría más lejos del humanismo Abraham Maslow,

Anthony Sutich y posteriormente Carl Rogers, se percataron que el desarrollo del self-sí mismo o yo mismo- no terminaba en la actualización de las potencias y dimensiones bio-psicosociales que eran reconocidas como propias de la naturaleza humana. El ser humano podía ir más allá de los condicionamientos y limitaciones de su humanidad, es decir tenía la capacidad de trascender (González, 1995).

### **Aportaciones teóricas de la Psicología Transpersonal**

La psicología transpersonal es conocida como la “cuarta fuerza de la psicología contemporánea”. Contribuye de manera importante, a la expansión y enriquecimiento del movimiento de desarrollo del potencial humano, haciendo énfasis en el estudio de la evolución de la conciencia hasta sus últimas consecuencias, así como del llamado “impulso trascendental”, entendido como la tendencia -propia de la naturaleza humana- hacia la vinculación con el ser esencial o la realidad última”. La Cuarta fuerza de la Psicología surge después de la Psicología Humanista, planteando que el ser humano busca un sentido último a su existencia. Mismo que sea más perdurable en el tiempo y en el espacio en que transita su vida. La experiencia humana llegó a un punto donde requería ir más para conocer y experimentar otros niveles más avanzados de conciencia donde tuviera más posibilidades de trascender (González, 1995).

González (2005) afirma que Carl Gustav Jung tuvo gran interés en el campo religioso y espiritual y sostenía que el ego surge de las profundidades del inconsciente; el temple metafísico y optimista de sus planteamientos y el estudio sobre símbolos y mitos, anticipándose a su tiempo y espacio, determina algunas bases donde posteriormente se cimentó la cuarta fuerza de la psicología.

### **Teóricos del Desarrollo Humano Transpersonal**

Ken Wilber se destaca por sus aportaciones y contribución al desarrollo de la psicología transpersonal, estudios sobre la evolución del ser humano.

“El desarrollo es evolución; la evolución es trascendencia” (Wilber, 1989, p.9).

Wilber afirma claramente que el desarrollo lleva a la evolución y a través de la evolución se logra la trascendencia, por lo que a través del Desarrollo Humano el ser humano evoluciona y se abre la posibilidad de trascender.

La Conciencia de Unidad esencial es sólo Dios. Todos los impulsos sirven a este Impulso, todos los deseos dependen de este Deseo y todas las fuerzas están supeditadas a esta Fuerza. Y es a este movimiento, en su conjunto, al que denominamos proyecto Atman, el impulso de Dios hacia Dios, de Buda hacia Buda, de Brahman hacia Brahman. (Wilber, 1989).

Ken Wilber ofreció la primera teoría espectral completa del Desarrollo Humano, en ella integra las tres fases del desarrollo en un mismo espectro. Propone que los estados adelantados del desarrollo personal, psicológico y convencional se convierten en estados transconvencionales, transpersonales y espirituales (Walsh, Vaughan, 1993).

Entre las diversas teorías, se encuentran varios puntos importantes en los que coinciden, referentes a la evolución a través del Desarrollo Humano, el vivir en congruencia, liberando al ser real y verdadero, a través de experiencias espirituales que nos adentran a lo profundo y verdadero de nuestra identidad.

La propuesta de Rogers sostiene que en la medida en que la dualidad se trasciende y se deja de vivir la incongruencia entre la experiencia sensorial-visceral del organismo y la estructura del sí-mismo, surge una sana interacción entre el locus de valoración interna y el locus de valoración externa que incrementa y expande la conciencia del ser y de actuar y, gradualmente, va conformando un self positivo, liberado y congruente. (González, 2005).

Con lo anterior, confirmamos la importancia de la congruencia pensar, sentir y decir lo mismo en todo momento para expandir la conciencia y dar libertad a la verdadera identidad.

La habilidad de vivir plenamente en el presente, como hemos dicho, es una característica primordial del centauro y por consiguiente no es sorprendente que prácticamente todos los psicólogos desarrollistas que han estudiado personalidades altamente desarrolladas – y el centauro es un ser altamente desarrollado- han afirmado que la tolerancia a la

ambigüedad y la capacidad de vivir intensamente en el presente son aspectos de las etapas superiores (del crecimiento). (Wilber, 1988, p.135, 101).

El ser humano inició la búsqueda en su interior ya que lo exterior, no resultaba suficiente, por lo que se inició el interés en prácticas a través de las cuales se logran diferentes cambios donde la conciencia evolucionaba.

El enfoque transpersonal, desde sus tres aspectos básicos: el científico, el filosófico y el espiritual o místico, se interesa por el desarrollo integral del potencial humano, específicamente en cuanto a la evolución de la conciencia se refiere. Reconoce la infinita capacidad -que por naturaleza le es propia al ser humano- de experimentar una amplia gama de estados y niveles de conciencia, que van desde aquellos que podemos denominar arcaicos, hasta los transpersonales y los trascendentes. (González, 1995)

Somos libres de experimentar los niveles de conciencia que decidamos, para avanzar se requiere trabajo personal y vivir experiencias que permitan ir escalando los niveles; cada nivel nos adentra más profundamente en la verdad de nuestra esencia y nos abre puertas para experimentar más plenamente la vida.

A través de la experiencia de la meditación, ayuda a conectar a través del silencio con nuestra esencia y ser testigos de nuestro ser, estar en conciencia plena del momento presente y ser observadores de nuestra existencia, nos acerca a nuestra identidad real y verdadera para sentir de dónde venimos y reconociendo nuestra fuente, recordar que somos uno.

El alma en meditación corporal causal está trascendiendo el mundo y el cuerpo y la mente y el reino sutil...La forma de cada crecimiento es esencialmente la misma y es la forma de la trascendencia, la forma del desarrollo, que traza una suave curva desde el subconsciente, a través de la autoconciencia, hasta la superconciencia, recordando más y más, trascendiendo más y más, integrando más y más, unificando más y más, hasta que sólo existe esa Unidad que era lo único que existía desde el principio, y que

no ha dejado de ser el alfa y omega del viaje del alma a través del tiempo. (Wilber, 1988).

El silencio permite escuchar las respuestas a las diversas situaciones a las que se enfrenta día a día y tener la posibilidad de responder de manera eficiente para sumar tanto individual como colectivamente.

El ser humano, como unidad bio-integral armónica, abarca las dimensiones biológica, psicológica y social de los individuos. También incluye otras dos dimensiones más elevadas: la transpersonal y la trascendente. La transpersonal permite a la persona salir de sí misma para convertirse en testigo y observador. La segunda, se refiere a la conciencia de unidad o conciencia trascendente, donde el “Espíritu” (principio de unión, poder de síntesis y sublimación de lo múltiple) se une al “centro personal de centralización, en el que converge la historia y en el que el universo culmina” (González, 2000, p.286)

### **Beneficios de la Psicología Transpersonal al desarrollo de potencialidades humanas**

Claros (2001) menciona que la "La psiquiatría transpersonal se puede definir como un campo de estudio que ve a la gente de acuerdo con los niveles de desarrollo y funcionamiento que tienden a mayores horizontes de conciencia". Se limita la comprensión del ser humano en el momento en que la psiquiatría consideró la experiencia transpersonal como si fuera propiedad de la religión. La psiquiatría transpersonal se centra en estudios que trascienden lo académico, más lejos de lo cultural y de los estados de conciencia.

Desde la psiquiatría tradicional se anula la unicidad, es decir, todo está separado del resto. La experiencia vital es individual, medible, objetiva e independiente al observador. Existe una sola realidad lógica y racional, donde el Universo no tiene un propósito. La mente reconoce lo que es verdadero y lo que es falso desde el nivel más elevado de conciencia humana.

De manera contraria en la psiquiatría transpersonal destacan tres ejes:

1. Interdisciplinario: no limitan su apertura a todas las áreas que puedan ser valiosas.



2. Intercultural: apertura a criterios de diferentes culturas.

3. Estados de conciencia: la propuesta es no limitarse a lo racional, únicamente con lo que conoce la ciencia. Sino que busca valorar que la conciencia se compone de niveles distintos a los que es posible adentrarse.

La psiquiatría transpersonal es un modelo inclusivo ya que da la posibilidad de ir de lo psicosocial a una psiquiatría biopsicosocioespiritual.

Wilber (1985) explica cómo los distintos modelos de Psicología se han limitado en varios niveles del espectro de la conciencia, unos que llegan: 1. Nivel del Ego, otros hasta el nivel organismo total 2. Bandas transpersonales 3. Último nivel-Conciencia unitiva.

“paulatinamente vamos limitando nuestro mundo y nos apartamos de nuestra verdadera naturaleza al establecer fronteras. Entonces nuestra conciencia, originariamente pura y unitiva, funciona en diferentes niveles, con diferentes identidades y límites distintos” (Wilber, 1985, p. 11).

Si bien hay un gran desarrollo de teorías, enfoques y prácticas que, desde la perspectiva del Desarrollo Humano y la espiritualidad, han demostrado consistencia y eficiencia para la atención a problemas de salud y de carácter existencial en las personas; también es cierto que mal aplicados pueden generar o profundizar problemas de identidad, ansiedad, depresión, culpa, fanatismos, entre otros males. Por lo anterior, se recomienda mayor preparación de los profesionales de la salud, tomando precauciones éticas, técnicas

y profesionales; así como un mayor conocimiento del paciente acerca de su relación con sus creencias, fe o prácticas religiosas. En conclusión, son necesarias más investigaciones que clarifiquen la diferencia entre religiosidad y espiritualidad, así como sus impactos en la salud física y mental de las personas.

## MÉTODO

### Diseño

El presente trabajo toma como base la metodología de Investigación Cualitativa con orientación de fenomenología descriptiva: enfoque estratégico de Husserl. (2000), la epoché (epojé), también conocida como como “reducción fenomenológica es un método que busca suspender o poner entre paréntesis todas las creencias y juicios sobre la realidad externa para enfocarse únicamente en las experiencias tal como se presentan en la conciencia. En lo personal, creo que este enfoque metodológico me permite una mayor objetividad e imparcialidad al conocer lo qué es y representa en la vida de cada persona la espiritualidad; cómo ha sido su proceso de desarrollo espiritual en los diferentes momentos de la vida y cómo continúa; así mismo me permite conocer los cambios que ha experimentado como resultado de fomentar el desarrollo de su dimensión espiritual. Además, este método también permite un acceso directo a la experiencia, evitando cualquier juicio de carácter cultural o subjetivo.

Para obtener los hallazgos y analizar desde la objetividad, es importante comprender que:

El Método Fenomenológico tiene como propósito principal “volver a las cosas mismas”, a “los datos inmediatos”, a “lo dado”, con el fin de llegar a realizar el análisis, la valoración y la descripción de estos. Desde esta óptica, para poder entender “lo dado” en su totalidad, es necesario describirlo tal y como se presenta a la conciencia. Esto implica que el investigador asuma una actitud fenomenológica que supone, para quien investiga un fenómeno, permanecer como mero espectador eliminando todo presupuesto, juicio, interés particular o deseo para limitarse a la descripción pura del fenómeno contemplado. (González, 2000, p. 39).

## **Participantes**

Los participantes fueron cuatro personas que en su experiencia de vida han puesto particular interés y conciencia en su evolución espiritual; se realizó una entrevista semi estructurada a cada uno de los cuatro participantes: una mujer de 35 años, que forma parte de un grupo donde aplican en su vida un programa espiritual de 12 pasos de AA (Alcohólicos Anónimos) y 3 hombres; de los cuales uno es sacerdote que pertenece a la Compañía de Jesús con edad de 90 años; otro de 38 años que se dedica al sector educativo con temas pedagógicos sobre la espiritualidad. El último participante tiene 50 años de edad y se dedica al ámbito educativo como Profesor de Servicios a la Comunidad y Coordinador de Bienestar y Protección.

Para buscar a los participantes, se tomó en cuenta indagar en lugares específicos con actividades que dan referencia a una búsqueda del desarrollo humano, como por ejemplo: centro de meditación, en la Universidad Iberoamericana y en el grupo de AA. A partir de ahí, por recomendación de quienes conocían a los participantes, se pudieron concretar cada una de las entrevistas.

Para dar seguimiento a los participantes, se realizó una presentación directa de la entrevistadora, para compartirles el objetivo del proyecto, explicando las características de los participantes que se buscaban para este trabajo, para conocer su experiencia como personas con interés en trabajar su dimensión espiritual.

Dos entrevistas se realizaron presencialmente y otras dos se realizaron virtualmente usando la plataforma Teams (Microsoft). Las grabaciones se realizaron en el mismo dispositivo tecnológico (computadora portátil), con excepción de una entrevista presencial, donde se usó una grabadora de audio (marca TASCAM).

## **Instrumento**

En apego al objetivo de investigación se diseñó una guía de entrevista semiestructurada, de trece preguntas abiertas, que buscaban indagar en la experiencia espiritual de los participantes. Fue aplicada a cuatro personas quienes han tenido

experiencias relevantes en su vida espiritual, lo que los ha llevado a ser sensibles y conscientes de dicha dimensión.

Las entrevistas duraron en promedio 45 minutos, fueron audio grabadas y transcritas para su análisis. Previamente se piloteó el instrumento con un participante, haciendo las correcciones necesarias sobre los temas de indagación y detalles de lenguaje.

Con las preguntas planteadas, fue importante conocer los significados tanto racionales como experienciales de los participantes, que dieran cuenta de una mirada holística para llegar al objetivo del trabajo. Así, gracias a la entrevista piloto que se realizó, se pudo hacer una ampliación en las preguntas, para poder abarcar los puntos importantes y tener una mejor referencia de ello.

Los propios autores referenciados en este trabajo fueron una guía a partir de términos y temas, mismos que motivaron a investigar de manera más profunda diversas palabras claves que van conformando la experiencia espiritual y el desarrollo personal.

Las preguntas permitieron conocer el proceso de cada participante, promoviendo su compartir desde su propia experiencia personal, esencia e individualidad, dichas preguntas fueron redactadas con la apertura necesaria para lograr la confianza de poderse mostrar sin máscaras. Con este tipo de preguntas se promovió también a que no hubiese respuestas correctas e incorrectas.

## **Procedimiento**

Se contactó a cada uno de los participantes vía telefónica para preguntar la posibilidad de realizarles una entrevista y agendar fecha y lugar.

La entrevista a la mujer se realizó en una sala privada dentro de su grupo de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (AA) al que asiste.

La entrevista al sacerdote se realizó en su lugar de trabajo, dentro de su oficina.

La entrevista al colaborador educativo él se encontraba en su casa y se realizó de manera virtual, por videollamada.

La entrevista al último participante, quién es colaborador educativo, se realizó de manera virtual por videollamada.

## RESULTADOS

Resultados del análisis de las entrevistas realizadas arrojaron 6 categorías distintas en el discurso de los participantes. La primera habla sobre el concepto de espiritualidad, la segunda sobre el momento de vida en donde surgió el interés por el desarrollo espiritual. La tercera sobre la experiencia de la conexión espiritual y experiencias antagónicas donde se presenta la desconexión espiritual. La cuarta categoría habla sobre la transformación de la percepción humana vivida a través de las experiencias espirituales. La categoría 5 describe la percepción de unicidad como consecuencia de la experiencia espiritual. Y, finalmente, la categoría 6 describe la dimensión de trascendencia en relación con el concepto de espiritualidad. Cada categoría será descrita a continuación en el presente apartado, incluyendo citas textuales del discurso de los participantes.

Las categorías de análisis fueron descritas a posteriori, lo que quiere decir que surgieron analizando el contenido de cada entrevista, sin tener una previa disposición temática. La guía de entrevista dirigió la conversación y unificó los temas a indagar, sin embargo, el análisis se realizó después de la lectura, transcripción y doble lectura del contenido de cada entrevista.

### **Categoría 1**

#### ***Espiritualidad y Desarrollo Humano***

Coinciden en que la espiritualidad es sumamente importante en el desarrollo humano que implica una elección que requiere práctica, un trabajo constante en el día a día, ya que dejan claro que es un camino que no tiene fin y mencionan lo indispensable de vivir la experiencia, sentirla, acogerla; para poseer la libertad con la que se puede elegir en consciencia ante la propia realidad cotidiana con responsabilidad y así no ser esclavos de los impulsos, emociones, percepciones y afectos.

*“la percepción en psicología es una acción tremendamente compleja, no es nada más la sensación, es la sensación más mi imaginación, más mi estado afectivo, más mi historia y más mi futuro, entonces si eso no lo entiendo pues entonces andaría yo brincando de una cosa en otra o sencillamente la percepción de otra persona o de*

*una sociedad me invadiría y no sería yo libre; la expresión última de la espiritualidad es la verdadera y responsable libertad, la expresión última de la espiritualidad es ser verdaderamente libre internamente libre, y la libertad interior supone los límites de la responsabilidad pero todo esto no se manejaría si no fuera la parte espiritual por tanto es sumamente importante” (Entrevista 3)*

Expresan lo infinito de este camino, en el que no podemos limitarnos a nuestro cuerpo físico; ya que el ser humano es infinitamente más que el cuerpo y el desarrollo requiere de la consciencia inmersa en la experiencia, en donde los conocimientos no bastan, se quedan cortos, nos limitarían en la infinitud de nuestro misterio.

*“no se puede poner fin a nuestra existencia, no se puede tampoco limitar, es decir no se puede poner límites o no se puede conceptualizar, es decir ponerlo como reducirlo a una categoría académica sino más bien es esta apertura que hay una infinidad de cómo acogerlo, la pregunta es en el desarrollo humano y vinculado con la espiritualidad es ¿qué tanto esto que yo estoy aprendiendo, me está ayudando para ser consciente de cómo yo estoy colocado ante la realidad que yo estoy viviendo cotidianamente?, eso es lo más valioso” (Entrevista 1)*

En su compartir unos no mencionaron la religión y los que lo hicieron fue para aclarar que no se requiere practicar alguna para llevar a cabo este desarrollo.

Expresan que este desarrollo les ha brindado entre otras cosas: autorrealización, la posibilidad de ser un mejor ser humano, energía, alegría, fortaleza, la capacidad de enfrentar situaciones adversas.

*“Para mí ha sido muy importante; es más, ha sido el detonante para poder potenciar mi desarrollo humano en diferentes momentos y para usarla como energía que me ha impulsado para salir de diversas situaciones vitales complicadas. Una herramienta que primero tuve que descubrir, aprender a utilizar, cuidar, renovar y acudir a ella en determinados momentos. Y posteriormente reconocer que no poseo esa herramienta de manera permanente, sino que es algo a reactualizar a lo largo de la vida” (Entrevista 4)*

Mencionan que no es un camino que garantice la permanencia, por lo que si se

elige este camino se requiere atención, cuidado, renovación para potenciarlo; un trabajo constante en el diario vivir; para tener la posibilidad de discernir y reconducir el camino cuando sea necesario.

*“pero no porque lo encontré lo voy a dejar estancado, siento que me falta mucho para seguir encontrando esa espiritualidad que hasta el día de hoy siento que ha sido beneficiosa para mí; pero no hacerla a un lado porque ya de alguna manera encontré algo espiritual sino siento, que ha de ser como una planta que hay que seguirla regando con frecuencia, es algo que yo tengo que tratar de practicar en mi diario vivir para poder alcanzar mayor espiritualidad que es lo que me da alegría y fortaleza ante la vida” (Entrevista 2)*

## **Categoría 2**

### ***Momento de la vida que surge interés por el desarrollo espiritual***

Las respuestas fueron muy variadas, la persona 1 comparte que desde su infancia le representó mucho el tener la posibilidad de conocer otras realidades muy distintas a la suya, el poder conocer otras maneras de entender la vida como conocer a los indígenas Tarahumaras, más adelante quiso seguir explorando otras realidades como visitar a los presos, hacer visitas en los asilos y al conocer mundos tan diferentes donde encuentra la misma fragilidad, la misma empatía.

*“todas esas experiencias que a lo mejor eso me ha ayudado a ser como más sensible y ahí vuelvo otra vez a lo que para mí significa esa espiritualidad, la espiritualidad no es conocer más como conciencia desde una conciencia podremos decirlo epistemológica de saber más de proceso cognitivo, de saber argumentar la realidad o hacer un análisis de la realidad no y que es muy bueno eso, pero para mí tiene más que ver con la sensibilidad más que con la razón, la sensibilidad de dejar tocar desde otra manera de ver la realidad a partir de ahí desde la imaginación desde la intuición, desde ser sensibles ante los demás eso para mí es más espiritualidad” (Entrevista 1)*

Existen momentos en donde la vida te exige responder a través de una consciencia

distinta para poder transitar situaciones adversas, en donde la espiritualidad da la fortaleza y la posibilidad de hacer frente y percibir la crisis como una gran oportunidad donde se tiene la opción de no derrotarse sino elegir el crecimiento.

*“Cuando conocí el programa de los doce pasos de AA que no son religiosos sino espirituales; porque anteriormente no percibía diferencia entre religión y espiritualidad y la religión nunca me motivó a ser mejor ser humano además que no me aportaba paz, tranquilidad en mi vida.*

*Por lo que me interesó mucho desarrollarme espiritualmente a través de este programa que, si me motiva a ser mejor ser humano y darme más a los demás y si me aporta paz, tranquilidad” (Entrevista 2)*

Mencionan también que de alguna manera la consciencia espiritual se va despertando en las diferentes etapas de la vida con las diferentes experiencias que van teniendo; así como las necesidades y deseos particulares de cada vida.

*“La necesidad de superar vicisitudes, de querer modificar mi propia realidad, el deseo de ser mejor persona y ser humano, me llevaron a trabajar de manera consciente en el desarrollo de este aspecto. En la edad adulta también ha sido fundamental conectar con este aspecto y volver a encontrar en lo espiritual una fuerza y un elemento a cuidar por su potencial sanador y transformador” (Entrevista 4)*

### **Categoría 3**

#### ***Conexión Espiritual / Desconexión Espiritual***

##### **Conexión.**

Expresan la necesidad para estar en contacto con su espiritualidad, el tener momentos de soledad y silencio para poder meditar y adentrarse en su interior, para sumergirse en el autoconocimiento y poder honestamente analizarse en sus fortalezas y debilidades; contactando con su sentir; escuchando la dirección, su intuición para que su vida se dirija en conciencia y su hacer tenga propósito y así continuar su camino infinito de su particular



evolución, el cual no ha sido en línea recta.

*“es cuestión de varios años de oración y darle todos los días un ratito o un tiempo, San Benito ya desde el siglo V comenzó en los grandes monasterios occidentales tenía esta frase ora et labora, haz oración y trabaja, transforma tu realidad y por eso los grandes conventos benedictinos fueron las escuelas de las grandes ciudades de occidente, pero después de la oración no el puro activismo, eso no es espiritualidad, hay que ser contemplativo en la acción, pero contemplativo primero, para que la acción tenga sentido espiritual, de otra manera puede tener un sentido meramente egoísta” (Entrevista 3)*

Se hace evidente el vivir en conciencia, estar presente, atento de la percepción, del sentir al contactar tanto hacia el interior como al exterior, un movimiento hacia adentro y hacia afuera, sin abandonarse en la experiencia, atendiendo y significando su pensar, sentir y hacer.

*“no hay ninguna como metodología que método en latín significa camino pero no hay un solo camino sino que hay diferentes caminos y que me ayudan un poco más, cuáles son como los que me ayudan un poco más: el silencio y la soledad como para recuperarme, resignificarme, a partir de ahí ese es un método hay otro también que me ayuda muchísimo que es como salir de mí mismo y salir de mis mismas rutinas y encontrarme con otra realidad y a partir de ahí me voy resignificando, me voy como moldeando como de otra manera, cuando yo me dejo tocar por esa realidad como que vuelvo otra vez a mi centro” (Entrevista 1)*

Es notorio el papel importante que tiene el ver a los otros y que esta conciencia del otro despliega la riqueza del propio ser, expresándose en amor de muy variadas maneras como puede ser la atención, valorando la importancia por el hecho de existir, la escucha activa, comprensión, empatía, tolerancia, respeto hacia la autonomía del otro, percibiendo su capacidad de elegir en libertad sobre su propia experiencia.

*“Recurrir a ese ámbito espiritual como hábito para afrontar el día a día. Mayor capacidad de empatía, sentido del respeto y la tolerancia, fuerza y energía para*

*tirar hacia adelante en situaciones adversas. Capacidad de arropar a otras personas, practicar la escucha activa, para aportarles puntos de vista, pero desde la humildad, sin caer en la soberbia de creer tener respuestas para todo y todos.”*  
(Entrevista 4)

Contactan con similitudes, pero cada individuo con la particularidad de su propia esencia, se viven con la plenitud de su propio ser, permitiendo expresarse en amor.

*“El interesarme más por los demás, el darme cuenta de que no soy el centro del universo, si no que a mi alrededor hay muchas cosas buenas, que yo ni las veía o consideraba que eran cosas insignificantes; pero mi despertar fue muy lento, creo que el día de hoy ya estoy acostumbrada a tener esa vida espiritual que me da tranquilidad y me da felicidad hasta este momento.”* (Entrevista 2)

En su propio camino encuentran lo que realmente les da sentido y pertenencia; que es tierra fértil para expresar la riqueza de su ser; que deja atrás los modelos impuestos carentes de significado e identidad.

*“Desde temprano yo me pongo en manos de Dios ese que yo concibo, ese Dios que a mí me gusta, no un Dios muy lejano sino un Dios muy cercano y todos los días me pongo es sus manos para poder realizar mis actividades tomada de la mano para poder avanzar y que mi día sea provechoso para mí y para los demás.”* (Entrevista 2)

### **Desconexión.**

La desconexión se vive desde las máscaras, no permitiendo exponer la vulnerabilidad, respondiendo lo que se espera culturalmente de cada ser de acuerdo al estereotipo que le corresponde cumplir con base al género, edad, profesión y más; al estar en desconexión se vive en forma utilitarista, con egoísmo, deseando el éxito que reconoce la sociedad, con mucha presión de lograr el reconocimiento externo, aunque el costo sea el abandono del propio ser sin permitir un contacto verdadero con el que se sepa quién soy, qué siento, qué quiero, qué pienso, a dónde voy y con qué sentido real.

*“Claro claro mientras estemos en esta vida temporal la lucha del bien y de mal es constante; como siento la necesidad de la oración, porque comienzo a hacer cosas que veo claramente que me hacen daño o que hacen daño a otro y ese hacer, no necesariamente es hacer hacia afuera puedo hacer en el pensamiento, tener pensamiento de haber cómo le hago mal a este aunque nada más lo piense, es acción o bien deseo ay yo le deseo que a éste se lo lleve la fregada pues eso no está bien, cuidar pensamiento, voluntad y emociones ¿qué emoción tengo? Muchas veces ni siquiera conocemos nuestras emociones confundimos esa emoción con otra.” (Entrevista 3)*

Los malos hábitos surgen al estar en desconexión, como en la alimentación, el sueño, así como las conductas obsesivo-compulsivas, la prisa para satisfacer el ego, la satisfacción instantánea, se quiere todo para hoy, sin pensar en el futuro.

*“Las rutinas, los ritmos de vida frenéticos, las conductas obsesivo-compulsivas, las emociones mal gestionadas, la evasión, las actitudes egoístas, el centrarme solamente en mí y no en la o las personas que tengo delante. También me lo impiden las conductas poco sanas emocionalmente, el descuidarme u ocuparme de aspectos más superfluos. Hay muchos aspectos a los que debo estar atento para saber gestionarlos y que no dificulten o impidan esa conexión espiritual. Los malos hábitos de salud relacionados con el sueño, la alimentación, el ejercicio físico. Y entonces experimento cansancio físico y mental, desmotivación, conductas evasivas, mayor irascibilidad, estrés, conductas de riesgo, incapacidad para ser con los demás. Intranquilidad, ansiedad.” (Entrevista 4)*

#### **Categoría 4**

##### ***Transformación de la percepción***

Expresan los grandes cambios que se generaron a través de la espiritualidad, dio espacio a la alegría, al amor y una percepción diferente dando posibilidad a la comprensión para pensar de forma distinta y así vivir como resultado otra realidad.

*“Desde luego que sí, mi vida anterior a la que tengo el día de hoy dio un giro como de 180°, nunca imaginé poder gozar de un día con paz con tranquilidad con alegría y dándoles a los demás el amor que yo siento”*

*“el Dios en el que yo creo el día de hoy es en el que pongo mi vida y mi voluntad porque sé que es un ser infinitamente sabio, infinitamente bueno perfecto y eso siento yo que es lo que yo traigo en mi interior, yo pensaba que el Dios estaba afuera y ahora siento que yo lo tengo en el interior.” (Entrevista 2)*

Está presente la aceptación de la vida y de los otros entregándose a la experiencia, donde es posible la paz, la alegría y el no permanecer en lucha sino en aceptar lo que es, como es y así amarlo.

*“Pues de una manera muy sencilla, me ha dado la alegría de vivir, día con día la experimento, día con día veo diferente también a las personas, reconozco defectos y virtudes y hago a un lado los defectos y solo me enfoco en los positivo en lugar de lo negativo.” (Entrevista 2)*

Comparten la gran apertura hacia la experiencia, manteniéndose conscientes y sensibles a lo que se presenta con una actitud fortalecida donde existe la aceptación, la intuición para transitar cada momento en libertad, como se elija hacerlo; con la fortaleza de enfrentar momentos difíciles, descubriéndose capaces para ello.

*“El darme cuenta de cosas desde una capacidad intuitiva muy desarrollada. Igualmente, en situaciones adversas en las que al hacer uso de las herramientas adquiridas previamente me he dado cuenta de una gran capacidad de resiliencia, de fuerza vital para tirar hacia delante.” (Entrevista 4)*

*“sabiduría en griego significa eso saborear la propia vida, entonces yo creo que es lo que también a mí me ha marcado decir a ver no en mucho hacer un montón de cosas, sino también saborearlas estar en el presente, disfrutarlas, gustarlas, hasta el mismo dolor y la amargura, a partir de ahí yo también entendí como más adelante, que también esos espacios, ese dolor también profundo aprender a saborearlos y acogerlos y encontrarle sabor enriquece muchísimo, al menos a mí me humaniza” (Entrevista 1)*

Al vivir en conciencia de la propia existencia y naturaleza brinda la apertura a ver a los otros en forma amorosa, percibiendo la maravilla de su ser, dando y recibiendo; promoviéndonos mutuamente en nuestra propia evolución.

*“Gracias al programa puedo entender que todos los que me rodean como yo, no alcanzamos la perfección; por lo que el día de hoy tengo más aceptación de mí misma y de los demás y eso me da satisfacción, el poder tener esa empatía con los demás y poderme comprender y comprenderlos” (Entrevista 2)*

Se hace notorio el hecho de que primero se da al propio ser para contar con la posibilidad de dar a los otros, la riqueza de lo que el otro nos refleja, si se permanece en atención y conciencia se pueden aprovechar las oportunidades que nos dan y seguir en autoconocimiento.

*“El ser humano para mí antes era un problema o filosófico o científico pero era un problema como un problema equis que había que darle una respuesta y una solución, a lo largo de mi vida y ahora estoy convencidísimo, el ser humano es un misterio, es un misterio del amor, detrás de la apariencia de cada ser humano, hay un misterio y el misterio es la parte divina que hay en ti, y eso es lo que nos hace hermanos pues todos participamos de esa misma divinidad de ese mismo amor, el amor, tú existes porque alguien te ama que era capaz de darte la existencia, si eso que llamamos Dios no te amara, si el amor no te amara, tú no existirías, entonces si existes es un misterio de esa decisión y si yo no entiendo eso pues no entiendo quién eres y lo mismo yo cuando entro dentro de mí me encuentro que soy yo también un misterio que debo de estar constantemente tratando de irme acercando al misterio y toda mi vida no va a ser suficiente para conocer el misterio, el misterio se abre el día que morimos, de manera que la muerte es parte de la vida temporal y es la disolución de la limitación para entrar en la ilimitación que es lo que llamamos Dios. Y va a seguir siendo misterio mientras yo viva, misterio que me sorprende y misterio que me invita a dedicarle mayor contemplación.” (Entrevista 3)*

La forma de percibirse y percibir al ser como un gran enigma que se puede ir descubriendo, si decidimos acercarnos al secreto infinito.

*“La mayor conciencia como ser humano me ha llevado a una conciencia social, a dedicarme a trabajar desde el ámbito educativo tanto formal como no formal, a intentar compartir lo aprendido y ayudar a otras personas a iniciar sus propios caminos y emprender sus propios procesos. También a tener una conciencia del mundo, del entorno, de lo fundamental que es su cuidado, respetándolo en la medida de lo posible, aunque reconociendo que no hago lo suficiente en este sentido. Salir del ostracismo y tener una conciencia universal, que trasciende los nacionalismos, que supera el yo/nosotros frente al ustedes.” (Entrevista 4)*

Al tener una mayor conciencia y comprensión del propio ser, produce la expansión hacia otras conciencias en ámbitos como lo social y medio ambiente; donde nuevamente se confirma que lo que damos, vuelve.

*“El mundo lo mismo, cuando tu comprendes que un árbol existe porque es fruto del amor porque es un misterio del amor entonces lo cuidas y te enseña que todo viviente nos enseña y todo viviente si le hacemos daño nos hacemos daño a nosotros, toda la ecología tiene sentido desde la espiritualidad” (Entrevista 3)*

## **Categoría 5**

### ***Unicidad***

Comparten la necesidad de hacer a un lado el egoísmo, ver y sentir la unidad con el todo del que formamos parte, se requiere desarrollo espiritual para reconocer y encontrarse a través del amor con el ser, viendo más allá de las ilusorias diferencias para que en la unicidad se haga posible transitar las experiencias.

*“Es que realmente un grupo de AA es una maravilla, nadie te juzga, nadie te critica y todos compartimos alegrías, dolores, defectos, virtudes y solo estamos para darnos la mano uno al otro para salir adelante.” (Entrevista 2)*

En situaciones muy difíciles, se encuentra que al encontrarse con seres que te aceptan incondicionalmente, escuchan, se comparten desde su propia vulnerabilidad, se brindan comprensión, validando el gran valor de tu ser, por lo que se experimenta una unión real desde la esencia del propio ser; donde es claro que las diferencias de la materia

no existen; solo el espíritu se hace presente en amor en real unicidad.

*“en el grupo estamos muy cercanos, no importa la educación, condición social, religión; nos une en mi caso personal algo que se llama alcoholismo y todos hablamos el mismo idioma, hombres, mujeres, jóvenes, adultos, gente de la tercera edad, a todos nos une el mismo problema entonces eso es lo que hace que nos sintamos muy unidos hasta un poco más que con la misma familia porque hablamos el mismo idioma.” (Entrevista 2)*

La conciencia de unidad es un proceso, no se logra de un momento a otro, con intencionalidad, constancia a través del silencio, meditación; tener la experiencia de sentir esa unidad de la esencia, con todo lo vivo que tiene una sola causa.

*“la conciencia que ahora siento de unidad es que es toda la creación, es una sola realidad que tiene una sola causa y la unidad de la unidad es esa voluntad, esa realidad que llamamos Dios o que llamamos trascendencia o como quieras llamarle o espiritualidad que nos hace que toda la realidad seamos uno, con las diferencias adecuadas pero las diferencias no niegan la unidad, la diferencia de naturalezas no niega la unidad en el ser y esa unidad en el ser es la que últimamente me llena muchísimo” (Entrevista 3)*

Se requiere atención para poder reconocer nuestro ego, permanecer en conciencia para diferenciar la materia del espíritu y poder sentir que somos uno con todo ser vivo.

*“las diferencias son en las formas y la unidad es del ser, y ese ser finalmente a mí me ha ayudado mucho comprender o vivir que ese ser es amor, que ese ser último absoluto trascendente es el amor y por eso el amor es un misterio” (entrevista 3)*  
*“mientras estamos en esta vida temporal va a haber siempre una lucha entre el egoísmo y la unidad, entre la separación y la unidad” (entrevista 3)*

## **Categoría 6**

### ***Trascendencia***

Mencionan lo indispensable que es el tener conciencia de la interioridad a través del medio que cada ser elija y conciencia de lo externo, porque existimos en unicidad y con esta conciencia, vivir en el aquí y el ahora en expresión de la esencia que impulsa y guía

para trascender en el momento presente; pero no es un solo momento, sino que implica el permanecer en conciencia y elegir en cada aquí y ahora trascender.

*“la experiencia interior es exactamente la misma no es una de experiencia transpersonal y otra la experiencia espiritual es la misma experiencia de la unidad, que es la trascendencia. La trascendencia no es algo que esté allá afuera, la trascendencia me implica todo a mí y todo lo que está afuera, es la unidad, la unidad de mi interioridad y toda la exterioridad eso llamamos trascendencia, bueno para mí en concreto y para muchas personas es el amor” (Entrevista 3)*

Si existimos enfocados únicamente en lo exterior, sin estar en conciencia de nuestro ser y de los demás; nos quedaremos en ese nivel, sin despertar a la posibilidad que tenemos de trascender.

*“Lo que llamamos infierno es quedar sin terminar, sin llegar a la trascendencia y la trascendencia última se consume en el amor el amor absoluto y la trascendencia es lo mismo.*

*Nuestro tiempo es parte de la eternidad, no es que aquí sea nuestro tiempo y aquí esté la eternidad no, yo soy un cachito de la eternidad.” (Entrevista 3)*

Comparten que es a través del desarrollo espiritual que se hace posible avanzar conscientemente con claridad para elegir libremente y con dirección para trascender el ego y expresar la verdadera esencia, sumando positivamente.

*“Considero que el desarrollo espiritual, es muy importante para trascender el yo, para llegar al nosotros, para ser en lo social y trascender, pero no en un futuro o cuando dejemos de existir como entes físicos en este mundo, sino ofrece la posibilidad de trascender y trascendernos en esta vida, en este mundo, en este planeta” (Entrevista 4)*

Es a través de la práctica diaria, dando y respetando el espacio para la interioridad y el autoconocimiento para responder a las propias experiencias en forma consciente.



*“practicándolo puedo lograr avanzar un poco más. Para esto necesito la disciplina, constancia, la espiritualidad que me da la energía para trascender el ego. Desde luego llegar a conocerse uno mismo, ahí tuve la oportunidad de llegar a conocerme verdaderamente, analizarme ¿Quién soy? ¿por qué actúo así? ¿cómo había sido mi vida? y el conocimiento de mí misma es lo que me ha dado oportunidad de avanzar” (Entrevista 2)*

Es notorio que las experiencias y el encuentro con el otro, tiene un fin ya que es un movimiento de información que brinda una gran riqueza únicamente si se puede ver en consciencia ya que brinda la oportunidad del autoconocimiento y de dar dirección a lo que el propio ser se siente inspirado a realizar.

*“experiencias propias están llenas de experiencias del encuentro con los demás, de como los demás van cambiando mí misma versión o como mi narrativa a partir de yo soy como me voy narrando y como me narran los demás y a partir de ahí como estoy disponible para cómo voy yo ante la vida” (Entrevista 1)*

A través de la conciencia es como se reciben las propias respuestas y direcciones con base al propio ser para aprovechar los talentos otorgados y así la esencia individual sume a la unicidad de la que todos formamos parte.

*“responsabilidad en latín quiere decir responder a la realidad, pero con base en estas experiencias mismas de cómo no desde un imperativo categórico moral de un deber sino desde unas circunstancias donde me dejo tocar por esa realidad y ahí encuentro mi identidad y de mi propia vocación” (Entrevista 1)*

Es claro el movimiento que comparten de adentro hacia fuera que vuelve y se va enriquecido desde el interior y el exterior, de esta forma se hace posible la trascendencia y nutre a la unicidad.

*“la espiritualidad tienen mucho también que ver con dos cosas importantes una que tiene que ver con la vocación y con la misión y no pueden estar separadas la vocación tiene que ver más con mi singularidad y preguntarme más quién soy y a dónde quiero llegar pero esa es más personal pero la misión es siempre*

*compartida, es decir que mi misión cuando yo ya la encuentro lo comparto contigo que tú tienes tu modo de sentir, tú modo de pensar, tú modo de imaginar pero al mismo tiempo me voy nutriendo también de tu vocación y de mi vocación y pero esa misión la vamos forjando y la vamos personalizando no entonces siempre hay como esos dos movimientos centrales.” (Entrevista 1)*

A través de la experiencia, comparten la manera y las formas en cómo desde el propio ser es posible con consciencia ir en la dirección que brinda la interioridad, para experimentar una vida próspera en paz y alegría; brindando la posibilidad de trascender en amor.

*“si yo quiero seguir teniendo la vida que tengo de paz, tranquilidad de alegría tengo que seguir fomentando para que siga creciendo yo en mi vida espiritual.” (Entrevista 2)*



**Mapa Mental.** Categorías e interconexiones de ideas y experiencias de los participantes.

A través del siguiente mapa mental, se busca ilustrar cómo las diferentes categorías se conectan entre sí, y cómo se manifiestan para dar una idea más clara de cómo en cada categoría se hace alusión a temas importantes para cada uno de los participantes. Dentro de las entrevistas, los participantes arrojaron ideas asociadas en cada categoría que nos dan mayor claridad para reconocer cuáles son predominantes y cuáles de sus ideas son compartidas entre ellos. Para este trabajo, es muy valioso e importante mantener la objetividad, mostrando todos los aspectos que brotaron de las entrevistas sin evaluar ni juzgar, sólo mostrar e interconectar a través de respuestas similares.

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue responder a la pregunta ¿Cómo ha sido la experiencia del Desarrollo Humano en personas que identifican, aceptan y asumen en consciencia su realidad espiritual? Así que la investigación fue cualitativa con enfoque fenomenológico para conocer la experiencia única de los entrevistados sobre el desarrollo humano a través de la evolución de su dimensión espiritual.

Con base en los resultados obtenidos, se confirma lo que Lafarga (2016) menciona sobre la espiritualidad: es única y distinta en cada ser humano; hay similitudes, pero no son idénticas; ya que en cada entrevista comparten aspectos parecidos, como el reafirmar el papel fundamental de la espiritualidad en su Desarrollo Humano, ya que se ha transformado positivamente su vida en aspectos como en sus relaciones interpersonales, son más compasivos, empáticos, viven con más paz, gratitud, con capacidad de aceptación. Sus experiencias de vida cambian y reflejan particularidades de cada ser.

Lo que nos comparte cada entrevistado es en relación con vivencias que los tocan, en el centro del ser, por ejemplo, conocer a los indígenas Tarahumaras, visitas en los asilos, visitar a los presos; dejarse tocar por otras realidades; apoyar en momentos de vulnerabilidad, en la escucha activa al ser conscientes de la fragilidad de los otros y reflejarse en la grandeza del ser desde la autenticidad profunda.

La espiritualidad es sinónimo de profundidad humana auténtica; se aprecia una apertura sin límites, nos hablan de transformación en la que el crecimiento de la conciencia se hace notorio en su autoconocimiento, en el que como Palacio (2015) expresa, se precisa la vinculación de la razón y el espíritu para permitir la trascendencia, la cual dirige a un crecimiento espiritual, desarrollo y relaciones intrapersonales. Así mismo, realizan conciencia de significados de las experiencias y cosas en su vida como Ana María González (2000) lo explica, en donde se trasciende las limitaciones humanas y profundizan en ello.

Por otro lado, se pudo observar lo que describen los entrevistados sobre la espiritualidad como el proceso de la transformación y evolución de la conciencia; cada entrevistado nos comparte distintas experiencias con las que ha ido confirmando, resignificando, cambiando su ser; ya que espiritualidad es profundidad humana, en forma

genuina; reconociéndose como humanos en proceso evolutivo. Podemos reconocer como han enfrentado distintas circunstancias con mayor claridad, comprensión, aceptación, compasión, humildad; cualidades del amor hacia su propio ser, así como para los demás. En las decisiones que han ido tomando, con autoaceptación y aceptación de su realidad tal cual es; ahí es notorio la transformación de su conciencia y evolución espiritual.

Cada entrevistado nos compartió desde su autenticidad y conciencia pura sus formas únicas y personales que resuenan con su propio ser y les hace posible regresar a su fuente primordial de vida, les da sentido; tal como Frankl (2018) lo expresó al afirmar que los seres humanos nos dirigimos hacia una religiosidad personal de acuerdo con nuestra propia naturaleza que permita encontrarnos con un lenguaje propio para regresar a Dios.

En las entrevistas percibimos seres humanos motivados a continuar su vida en forma consciente, trabajando en forma constante su evolución espiritual por los resultados positivos que esto les ha proporcionado; por lo que coinciden con lo que Bailey (2015) asevera de que el individuo en contacto con su espiritualidad hace mayor la probabilidad de que se encuentre sano y feliz y que hay necesidad del desarrollo espiritual, porque la trascendencia es el objetivo del ser verdadero en su realización.

En el marco de cada entrevista, los participantes además de compartir a través de sus respuestas orales aportaron información muy valiosa que reafirmaba cada uno de sus discursos. En uno de ellos, su voz era más fuerte y hacía muchos movimientos ilustradores con sus manos, cada vez que compartía algo que le llenaba de energía, como esas experiencias en donde tenía oportunidad de conocer a otras personas y, por tanto, obtener otras experiencias. Al contar esto, sus ojos se le abrían y se veían más grandes, mostrando un gesto de emoción y alegría al gesticular de manera muy amplia en su rostro.

En otra de las participantes se escuchó una voz tranquila y serena, que al platicar sus experiencias lo hacía en un tono cálido. Había un cambio en su tono de voz que representaba sorpresa cada vez que expresaba algo de su vida antes de su desarrollo espiritual, sus ojos se veían más pequeños y al situarse en su discurso en el presente, sus ojos le brillaban y sonreía.

Uno de los participantes cambiaba constantemente sus tonos de voz, había un tono enérgico, firme y fuerte cuando hablaba de características del ser humano, aunque cuando

expresaba lo maravilloso del mismo, veía y movía sus brazos hacia arriba, hacia el infinito, dando referencia en su discurso de lo inmenso del universo. Cuando expresaba sobre el misterio que nunca va a acabar de descubrir de sí mismo y de los seres humanos, se escuchaba y notaba sorprendido, sobre todo cuando mencionaba su proceso y evolución. Se notaba un tono de voz con hastío al describir que, en un pasado, él veía al ser humano como utilitario, pero se le iluminaban sus ojos y su voz cambiaba cuando se hacía consciente en su compartir sobre la maravilla y misterio del ser humano.

En uno más de los participantes, igualmente ilustraba su discurso con sus manos, su voz daba seguridad cada vez que hacía referencia a sus creencias de lo que percibe, habría más los ojos y sonreía cuando explicaba sobre el amor. Se escuchaban varias pausas cada vez que analizaba y armaba algunas respuestas, dando espacios de silencio para responder cuando estas eran más analíticas. No titubeaba, era claro en sus respuestas, se percibía seguridad. Su mirada siempre la dirigió hacia el frente, lo que representó que estuvo presente, no hubo distracciones para él. Cuando recordaba momentos difíciles de su vida, momentos de resiliencia, se observó una mirada triste, cuando reconectaba se notaba con certeza al explicar que ha sido capaz de enfrentar esos momentos. Le brillaban los ojos cuando hablaba de su trabajo que involucra el acompañar a sus alumnos y a los demás.

En este sentido, Friedberg (2015) nos habla de los aspectos espirituales como son el sentido de dirección, propósito y significados de la vida, lo esencial del contacto con un Poder Superior y con los otros; claridad para diferenciar lo que realmente importa en la vida de lo superfluo y la importancia de vivir enfocados en la compasión, el perdón, y en el amor. Así como en las entrevistas, podemos apreciar la claridad de su sentido de vida, sus objetivos, percepciones, su atención acorde a sus prioridades; eligiendo con conciencia, mantenerse en la empatía, compasión, perdón y amor; hacia una evolución espiritual constante.

En relación con la investigación de Girard (2007) Espiritualidad: ¿Promueve Resiliencia? En cada entrevista realizada con crisis muy distintas, se confirma que la espiritualidad suma positivamente a la capacidad de resiliencia. Una crisis puede ser el detonante de una búsqueda mayor, aunque no necesariamente. El individuo que vive su espiritualidad si tiene la posibilidad de promover la resiliencia. También de percibir situaciones adversas con aceptación y saberse con capacidad de saborear la vida en su

totalidad, la felicidad y el dolor.

En algunas crisis de vida, en diferentes aspectos como el trabajo, la salud, duelo, adicciones, que nos comentaron algunos de los entrevistados, es cuando empezaron a recorrer el camino hacia adentro, ya que las crisis obligan a cambiar la mirada; nos abren a una comprensión mayor. Nuestra esencia trasciende eso que pensamos que somos; ya que somos mucho más que nuestro yo, lo que somos realmente en profundidad de manera genuina; por lo que la espiritualidad ha aportado a las convicciones que enlazan al ser humano con la trascendencia tal como Sarrazin (2021) lo afirma.

La Espiritualidad requiere libremente hacer una elección diaria para mantenerse en el desarrollo espiritual, tener conciencia tanto interna como externa, tener el compromiso de realizar un trabajo constante, es un camino que no es lineal por lo que está implicada la conciencia y demanda paciencia, comprensión, empatía con uno mismo para entender la propia humanidad en donde es natural la imperfección, es un camino que no tiene meta ya que no existe el final pero sí el camino que no deja de sorprender en forma infinita, y así de la mano con el Desarrollo Humano.

Los entrevistados comparten que al experimentar una desconexión espiritual se desatan las conductas obsesivo-compulsivas, las actitudes egoístas, los malos hábitos, viven el estrés, perciben en su pensar, sentir y hacer el mal, un ritmo de vida acelerado, evasión, utilizan máscaras, para no ser auténticos con un fin utilitarista y también en busca de aceptación, tienen conductas de riesgo, padecen ansiedad, se viven en la falsedad.

En contraparte, quienes logran la conexión espiritual mediante el silencio, la meditación, la oración, al encontrarse con otras realidades fuera de las suyas, donde se despierta interés por los demás, donde los acompañan con respeto, escucha activa, empatía, tolerancia, aceptación; acceden al autoconocimiento, viven en conciencia interna y externa.

Al elegir el desarrollo de la dimensión espiritual los entrevistados dijeron que hubo una transformación de la percepción; se puede ver con la posibilidad de una vida de paz, alegría y amor; en donde se acepta la vida tal cual es, con la capacidad de resiliencia. Se percibe al ser humano como merecedor de amor en su imperfección, se mantiene un enfoque amoroso positivo. Se percibe al ser humano como misterio del amor en donde toda

la vida no es suficiente para descubrirlo en su totalidad.

La ruta espiritual es una ruta de comprensión, hay un darse cuenta con una capacidad intuitiva; escuchando el interior. Los entrevistados han entrenado silenciar los pensamientos, para atender la sabiduría de su interior, que proporciona información distinta a la que viene de la cognición. Coincide con lo que Frankl (2018) afirma que la conciencia es intuitiva, por lo que es la guía para hallar las maneras que a cada ser nos aproxima a nuestra propia espiritualidad. De igual forma, perciben un Dios distinto, infinitamente amoroso, cercano, que se encuentra en el interior del ser. Refieren que al vivir en desarrollo espiritual se puede comprender y vivir la conciencia de unidad donde se hace a un lado el egoísmo, hay un desenvolvimiento auténtico del ser donde no existen las máscaras y se muestra la propia vulnerabilidad, donde se expresan los valores y talentos del propio ser verdadero, unidos en amor.

Los supuestos de que la religión no tiene implicaciones sustanciales o la práctica de alguna religión no tiene implicaciones sustanciales en el Desarrollo Humano de las personas y el que las personas que son sensibles y conscientes a su realidad espiritual, no necesariamente viven una religión específica de manera dogmática con los resultados se afirman como verdaderos, ya que un entrevistado no tiene ninguna religión, otro menciona que la religión más que acercar la alejó por presentarle a un Dios lejano, duro, que vigila y castiga; por lo que sus experiencias de vida y su intuición les promovió a buscar otras opciones con las que han logrado un desarrollo espiritual como a través de obras sociales, en su grupo de AA, con yoga, meditación etc. por el contrario, otros entrevistados mencionan que si practican una religión y les ayuda positivamente en su vida espiritual; pero no es lo único que les aporta crecimiento espiritual, tienen otras actividades de ayuda social, en su trabajo, las relaciones en su familia, trabajo etc. por lo que podemos darnos cuenta de que con o sin los dogmas de una religión se puede lograr el desarrollo humano, evolución espiritual; el religión es una opción.

La presente investigación proporciona la comprensión de algunas emociones, percepciones y sentimiento de una de una pequeña muestra; pero ello no da como resultado una lista de pasos a seguir, ni algo estructurado, ya que somos un gran número de seres humanos, con distintas experiencias, cada uno con su individualidad y percepción.



En conclusión, podemos decir que a través de las entrevistas se pudo conocer un poco de algunas experiencias vividas desde una perspectiva de la conciencia espiritual; es un estudio fenomenológico, las experiencias son subjetivas por lo que el universo y resultados son muy diversos, y puede arrojar información abierta que abarque diferentes categorías. Una de las limitaciones de este estudio fue la selección de los participantes, ya que la espiritualidad no es tangible o deducible, y a partir de ciertos rasgos, se puede dimensionar quiénes participan y quiénes no; así que puede generar sesgo o bien, excluir indirectamente a quienes podrían entrevistarse. Con estos resultados, se pueden analizar algunas características que den pauta para una futura selección en un estudio posterior, que permita ampliar la participación y cuidar que sean incluidos aquellos participantes que también puedan aportar vivencias y experiencias muy valiosas para el estudio. Se sugiere ampliar la investigación con mayor número de personas, ya que se pueden encontrar algunas similitudes y nunca serán las mismas, dado que el conocimiento de la evolución de la dimensión espiritual es posible únicamente a través de recuperar la vivencia de las experiencias, tal como lo sugiere Sarrazin mencionando a Cassaniti y Luhrmann, es necesario realizar una fenomenología de la espiritualidad como el presente estudio para entender a detalle las vivencias espirituales por medio del compartir de los protagónicos.

Los resultados presentados dan cuenta de la importancia de ir al descubrimiento de la interioridad y del camino de la espiritualidad desde un enfoque de Desarrollo Humano, misma que da cuenta de la trascendencia y evolución de los propios seres humanos, en su percepción de la realidad, de los acontecimientos de su propia vida, y que permiten identificar impactos que el mismo entorno van dejando en nosotros mismos. Esta investigación puede ser referente de una mirada holística del ser, para identificar conexiones entre diferentes dimensiones humanas, e incluso, para reafirmar aquellas necesidades primordiales que manifestamos por el simple hecho de ser humanos.

## REFERENCIAS

Arroyo, S. I. M. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Griot*, 7(1), 7-18.

Bailey M. (2015) Manantial de Pensamiento. La Psicoterapia Humanista Corporal y La Dimensión Espiritual: El Camino a una Integración Real. En Lafarga, J (Prometeo). *Desarrollo Humano en México: 50 años de Agua Viva*. Primera edición.

Boff, L. (2014). *Proteger la tierra, cuidar la vida: Cómo evitar el fin del mundo*. Ediciones Dabar.

Campbell, J. (2014). *El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito*. México: Fondo de Cultura Económica.

Cielo Azulado: *Psicología y Psicoterapia Humanista y Transpersonal*. (2017). *Información Tecnológica*, 28(3), 1. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642017000300001>

Claros, J. M. S. (2001). El contexto, las bases teóricas y las implicaciones profesionales de la psiquiatría transpersonal. *Salud Mental*, 24(2), 58.

Cordón García José Antonio; López Lucas Jesús; Vaquero Pulido José Raúl. (2001). *Manual de investigación bibliográfica y documental. Teoría y práctica*. Madrid España: Ediciones Pirámide.

De la Torre Villar y Navarro de Anda Ramiro. (2008). *La Investigación bibliográfica, archivística y documental. Su método*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Escandón Domínguez, C. (2000). Espiritualidad y desarrollo humano. *Magistralis*, 18, 73-84. En <http://hdl.handle.net/20.500.11777/504>

Fernández, P. (7 de septiembre de 2023). Violencia, discriminación, estigma y culpa: radiografía del suicidio en Puebla. *Medium*. <https://iberopuebla.medium.com/violencia-discriminación-estigma-y-culpa-radiografía-del-suicidio-en-puebla-9bf2639444df>

- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (1999). *El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Paidós.
- Frankl, V. (2018). *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*. Herder.
- Friedberg A. (2015) Manantial de Pensamiento. Empatía y Espiritualidad en la Relación Terapéutica. En Lafarga, J (Prometeo). *Desarrollo Humano en México: 50 años de Agua Viva*. Primera edición.
- Fuentes Viveros Santiago. (2010). Manual de Publicaciones de la American Psychological Association. México , D.F.; El Manual Moderno, S.a. de C.V.
- Gallardo-Vergara, R., Silva-Maragaño, P., & Castro-Aburto, Y. (2022). Los efectos negativos de la religiosidad-espiritualidad en la salud mental: una revisión bibliográfica. *Revista Costarricense de Psicología*, 41(1), 43–66.  
<https://doi.org/10.22544/rcps.v41i01.03>
- Garanito, M. P., & Cury, M. R. G. (2016). La espiritualidad en la práctica pediátrica. *Revista Bioética*, 24, 49-53.
- Gargiulo, M. T., & Vázquez, S. H. (2022). Inconmensurabilidad: un obstáculo para la integración de la psicoterapia y la espiritualidad. Los padres del desierto como paradigma epistemológico superador. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(4), 341–350. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.12.003>
- Gimeno-Bayón Cobos, A. (2020). Psicología Y Psicoterapias Transpersonales. Reflexiones Y Propuestas. *Revista de Psicoterapia*, 31(117), 5–41.  
<https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.446>
- Girard, G. (2007). La espiritualidad:¿ promueve la resiliencia. M. Munist, N. Suárez Ojeda, D. Krauskopf & T. Silber (Comp.), *Adolescencia y resiliencia*, 139-151.
- Gobierno de México.008. En México, 3.6 millones de personas adultas padecen depresión enero 2023. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/prensa/008-en->

[mexico-3-6-millones-de-personas-adultas-padecen-depresion?idiom=es](#)

González, G. A. M. (2005). *Colisión de paradigmas: hacia una psicología de la conciencia unitaria*. Barcelona: Kairós.

González, G. A. M. (2000). *Caminos de trascendencia: evolución histórico-personal de la conciencia*. Ciudad Victoria, Tamaulipas: Atheleia.

González, G. A. M. (1995). *De la sombra a la luz: desarrollo humano - Transpersonal*. México: Jus.

González-Rivera, J. A., Veray-Alicea, J., & Rosario-Rodríguez, A. (2017). Desarrollo, validación y descripción teórica de la Escala de Espiritualidad Personal en una muestra de adultos en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(2), 388-404.

Husserl, E. (2000). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Libro tercero: la fenomenología y los fundamentos de las ciencias*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Ibañez Brambila, B. (1996). *Manual para la elaboración de tesis*. Trillas.

INEGI. Comunicado de Prensa núm. 772/21 diciembre 2021. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf)

Lafarga, J. (2016) *Desarrollo Humano. El Crecimiento Personal*. México: Trillas.

Moreira-Almeida, A., Sharma, A., Janse Van Rensburg, B., Verhagen, P. J., & Cook, C. C. H. (2018). Declaración de la posición de la WPA sobre la espiritualidad y la religión en la psiquiatría. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 46(6), 246–248.

Palacio Vargas, C. J. (2015). La Espiritualidad Como Medio De Desarrollo Humano. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 459–481. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/cuestiones/article/view/251/141>

Pérez Santiago, J. A. (2007). *Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral*. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*,

23(1), 137–147. Recuperado a partir de

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/23101>

Ramírez Giraldo, C. A., & Arrieta Burgos, E. (2018). *La Despersonalización De La Conciencia Como Presupuesto De La Libertad: Una Aproximación Desde La Fenomenología Existencial De Jean-Paul Sartre*. *Eidos*, (29), 175–200.

<https://doi.org/10.14482/eidos.29.10526>

Ramos, J. A. N., Acosta, J. D. O., Soria, D. A. F., Fuerte, J. A., Gallego, J. M. V., Quiñonero, M. C., ... & Schmid, G. M. C. G. (2020). Espiritualidad sin religión: Interioridad, jóvenes y creencias religiosas. Editorial Universidad de Guadalajara.

Rogers, C. (2008). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Ruiz, J. (2008). *Ciclo Vida Mística: La mística andina en la actualidad*. *Xipe Totek*, 17(2), 111–130. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=32555621&lang=es&site=ehost-live>

Salgado Lévano, A. C. (2015). Formación universitaria en psicología de la religión y espiritualidad: ¿necesidad o utopía? In *RIDU: Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria* (Vol. 9, No. 2). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Salgado Román, J. (2018). *Valores, espiritualidad y conciencia*: ( ed.). Ediciones y Gráficos Eón. <https://0f10iqjff-y-https-elibro-net.itmsp.museknowledge.com/es/ereader/iberopuebla/40655?page=1>

Sánchez Ochoa, Silvia A. (2016). *Desarrollo humano contemporáneo*. México: Universidad Iberoamericana.

Sánchez Ochoa, Silvia A. (2018). *Diseño, implementación y evaluación de proyectos en Desarrollo Humano*. México: Universidad Iberoamericana.

Sarrazin, J. P. (2021). La relación entre religión, espiritualidad y salud: una revisión crítica desde las ciencias sociales. *Hallazgos: Revista de Investigaciones*, 18(36), 409–442. <https://doi.org/10.15332/2422409X.5232>

Stanislav Grof. (1988) *Psicología transpersonal-Nacimiento, muerte y*

*trascendencia en Psicoterapia*. Barcelona: Kairós.

Naranjo, Claudio . (1992). *Psicología de la meditación* . Argentina : Estaciones.

Organización Mundial de la Salud. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos junio 2022. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

Organización Mundial de la Salud. Depresión. Datos y Cifras 22 de marzo de 2018 Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Wilber, K. (1989). *El Proyecto Atman. Una vision transpersonal del desarrollo humano*. Editorial Kairós.

Wilber, Ken;Walsh, Roger;Vaughan, Frances . (2003). *Trascender el ego: la visión transpersonal*. Barcelona, España: Kairós.

## ANEXO 1

Guía de entrevista (Instrumento utilizado)

Las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿Qué es para ti la espiritualidad?
2. ¿En tu desarrollo humano qué tan importante ha sido la parte espiritual?
3. De ser así desde qué momento/etapa de tu vida te interesó y por qué empezar a trabajar en tu desarrollo espiritual?
4. ¿Qué cambios has reconocido en tu vida, después de haber iniciado este proceso?
5. ¿Cómo logras tener esa conexión espiritual? ¿de diferentes formas/maneras?
6. ¿Qué te impide tener esa conexión espiritual?
7. ¿Qué consecuencias vives cuando estás desconectado espiritualmente?
8. ¿Qué implica elegir permanecer en un crecimiento espiritual constante?
9. ¿Cómo cambió tu proceso espiritual, tu percepción de ti como ser humano y del mundo?
10. ¿Has experimentado despertares espirituales?
11. ¿Qué tan importante o fundamental consideras para el desarrollo humano, la parte espiritual?
12. ¿Qué piensas sobre la conciencia de unidad, tiene que ver para ti con el desarrollo espiritual?
13. ¿Consideras que el desarrollo espiritual sea indispensable para alcanzar un estado de conciencia transpersonal y lograr la trascendencia? O tu opinión sobre el tema transpersonal y la trascendencia