INSTITUTO HUMANISTA DE PSICOTERAPIA CORPORAL, INTEGRA

LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD Y EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ADOLESCENTES

Presentada por

MARIA EUGENIA GOCHIS NIEVES

Tesis para la titulación en

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA CORPORAL

Asesora metodológica: DRA. CRISTINA SÁNCHEZ DE ITA

Asesora teórica: MTRA. PETRA QUEITSCH REINERT

Lectora: MTRA. ROCÍO AGUIRRE ÁLVAREZ

Cd. de México, agosto de 2019

Agradecimientos

La presente investigación se llevó a cabo gracias a la invaluable colaboración de valiosas personas a quienes brindo mi cariño y profunda gratitud:

A mi padre y mi madre: Nazario y Tomy. A mi hermana Mary y mi sobrina Susan, quienes con su cariño, confianza, motivación y apoyo incondicional, me acompañaron hasta ver alcanzado el fruto de mi esfuerzo.

A mis asesoras de tesis, Dra. J. Cristina Sánchez de Ita, Mtra. Petra Queitsch Reinert y Mtra. Rocío Aguirre Álvarez, quienes con su experiencia, dedicación, paciencia, conocimientos y aportaciones teórico-metodológicas, me guiaron en el emocionante e intrincado camino de la investigación científica.

A mi maestra la Lic. Aurora Ogando Sieiro, a quien agradezco profundamente sus valiosas aportaciones teóricas, así como su calidad humana y acompañamiento personal, ya que su presencia me aportó luz, orientación y aliento para alcanzar la meta.

A mis entrañables amigos y amigas, que estuvieron siempre presentes, motivando mi espíritu con sus palabras de aliento, su lealtad y su incesante voto de confianza.

A mis compañeras de camino en el estudio de la psicoterapia humanista corporal, por el cariño surgido en cada experiencia compartida, por el apoyo y fortaleza grupal que me ha respaldado en el camino.

A Katia, Mónica, Luis y Erika. A quienes agradezco su confianza, entusiasmo y valentía al compartir su experiencia de vida, pues de esta manera contribuyeron a profundizar y a hacer visible la importancia de la dimensión espiritual en la vida de los adolescentes.

Al Instituto de Psicoterapia Humanista Corporal Integra, a cada una de mis maestras y maestros, quienes a través de sus conocimientos, experiencia y dedicación me brindaron las herramientas necesarias para mi crecimiento personal y profesional.

A Jesús Káris, mi gran amigo, hermano y maestro, quien con su incondicional y amorosa presencia, su palabra sabia y su vida felizmente sencilla, me enseñó en mi adolescencia el invaluable tesoro de mi espíritu y de los valores espirituales, así como la necesidad de promover una vida más armónica y más plena para todos los seres.

Hay un Espíritu inteligente, único, múltiple, ágil, penetrante, transparente, invulnerable, bondadoso, agudo, independiente, benéfico, amigo del hombre, firme, seguro, sereno, que en todos los espíritus penetra, en los inteligentes, en los puros, en los sutilísimos. Es más móvil que cualquier movimiento, lo atraviesa y lo penetra todo. Es espejo de la luz. Todo lo puede y sin cambiar en nada renueva el universo.

Sabiduría hebrea
Sab 7, 22-27

Resumen

La presente investigación surge de la inquietud de acercarse a la experiencia espiritual de los adolescentes, para tener una mayor comprensión de los factores que favorecen la salud o la enfermedad psicofísica espiritual en los mismos. Se llevó a cabo por medio de un estudio cualitativo de tipo exploratorio. Los datos fueron obtenidos a través de entrevistas a profundidad que se analizaron con el método de categorías o casillas. Entre los resultados obtenidos se encuentran: Se definió *la dimensión espiritual* como una cualidad inherente y esencial en la vida de los seres humanos que dirige el impulso vital hacia el crecimiento y la evolución, y hace posible el desarrollo de significados y valores que dan sentido a la existencia. Este proceso se intensifica en la adolescencia gracias al desarrollo de las estructuras cerebrales que hacen posible la aparición de la autoconsciencia, y se manifiesta en un determinado modo de actuar, de relacionarse, de posicionarse ante sí mismo, ante los demás y ante el ambiente que le rodea. Las necesidades existenciales básicas cuya satisfacción favorece la salud psicofísica espiritual de los adolescentes son:
a) establecer vínculos saludables a través del amor, b) estar arraigados en la vida, en la familia, en otros grupos de pertenencia, en su ciudad o país, y en el planeta en general, c) desarrollar significados que den sentido y orientación su vida, d) trascender por medio de su creatividad y originalidad personal, y e) desarrollar un sentido saludable de identidad.

Palabras clave: Dimensión espiritual, espiritualidad, adolescencia, trascendencia, amor, valores.

Abstract

The present investigation arises from the concern to approach the spiritual experience of adolescents, to have a greater understanding of the factors that favor the health or psychophysical spiritual illness in them. It was carried out by means of a qualitative exploratory study. The data was obtained through in-depth interviews that were analyzed with the category method or boxes. Some results obtained were: The *spiritual dimensión* was defined as an inherent and essential quality in the life of human beings that directs the vital impulse towards growth and evolution, and makes posible the development of meanings and values that give meaning to the existence. This process intensifies in adolescence thanks to the development of brain structures that make possible the appearance of self-consciousness, and manifest itself in a certain way of acting, of relating, of positioning oneself before oneself, before others and before the environment. The basic existential needs whose satisfaction favors the psychophysical spiritual health of adolescents are: establish healthy bonds through love. Be rooted in life, in the family, in other groups of belonging, in your city or country, and on the planet in general. Develop meanings that give meaning and direction to your life. Transcending through their creativity and personal originality. And develop a healthy sense of identity.

Key words: Spiritual dimension, spirituality, adolescence, transcendence, love, values.

INDICE

INTRODUCCIÓN 11

I. MARCO TEÓRICO 17

Capítulo 1. Dimensión espiritual. 17

1.1. Aproximación teórica al concepto de dimensión espiritual 17

1.2. Necesidades de la dimensión espiritual. 23

1.3. Salud y enfermedad en la dimensión espiritual 26

1.4. Desarrollo evolutivo de la dimensión espiritual. 35

Capítulo 2. Adolescencia. 40

2.1. Aproximación teórica al concepto de adolescencia. 40

2.2. Desarrollo evolutivo de la dimensión biológica. 42

2.3. Desarrollo evolutivo de la dimensión psicológica 49

Capítulo 3. Dimensión espiritual en la adolescencia. 60

3.1. Estudios actuales 60

3.2. Aproximación teórica a la dimensión espiritual en adolescentes. 66

3.2.1 Temas de estudio 67

3.2.2 Temas de estudio y su aplicación teórica en la adolescencia. 73

II. METODOLOGÍA 87

Planteamiento del problema 87

Objetivos 88

Tipo de investigación 88

Alcance de la investigación 89

Participantes 89

Técnica de recolección de datos 91

Escenario 91

Procedimiento 91

Consideraciones éticas 96

Sistematización de la información 97

III. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS 99

Temas constitutivos de la dimensión espiritual 99

Experiencia de los adolescentes participantes 103

La experiencia de Luis 104

La experiencia de Katia 115

La experiencia de Mónica 127

Análisis de resultados y discusión 140

Conclusiones 159

Mi experiencia al final del camino 167

Referencias 169

Apéndices 1: Carta de consentimiento informado 184

Apéndice 2: Trastorno depresivo persistente o distimia 185

Apéndice 3: Guía de entrevista 186

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa un momento decisivo dentro del proceso vital humano porque en él emergen y se desarrollan factores biológicos, psicológicos, y sociales que impactan de manera profunda la trayectoria de vida de una persona. Dicho proceso evolutivo requiere de la activación de todos los recursos y fortalezas del adolescente[1] para dejar atrás la niñez, lograr la construcción de un concepto viable de sí mismo y adquirir las capacidades necesarias que les permitan hacer frente a los requerimientos de la vida adulta. Sin embrago, en las últimas décadas, la adolescencia se ha convertido en una etapa de riesgo por la dificultad que presentan gran número de adolescentes para transitar con éxito por este proceso. Al respecto, Oliva y Antolín (2010) afirman que la combinación de factores biológicos y culturales favorecen el aumento de conductas de riesgo como el comportamiento temerario, la conducta antisocial, el consumo de sustancias adictivas y el ejercicio temprano de la sexualidad.

Por su parte McConville (2007) afirma que cuando el adolescente experimenta que sus recursos personales o los apoyos del medio ambiente son insuficientes, es posible que desarrolle conductas autodestructivas, evasivas o antisociales como una forma adaptativa de enfrentar o evitar su crecimiento y maduración. Para este autor, algunos de los comportamientos de riesgo que encuentra el adolescente son la conducta delictiva y el intento de suicidio, que en ocasiones llega a consumarse.

---

[1] En el presente estudio se utilizará el género gramatical masculino para designar a un colectivo de ambos sexos, posibilidad contemplada en la lengua española para los nombres apelativos masculinos cuando se emplean en plural pues incluye a seres de uno y otro sexo. Dicha expresión no tiene intención discriminatoria sino únicamente la aplicación de la regla lingüística de economía expresiva (Diccionario de la lengua española. Género 2.1 Recuperado de http://lema.rae.es/dpd/srv/search?id=Tr5x8MFOuD6DVTlDBg)

De acuerdo con estudios realizados en México, las problemáticas en adolescentes están aumentando de manera alarmante en las últimas décadas (Díaz y González, 2014), prueba de ello son las estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio (INEGI, 2015), en donde se expone que una de las principales causas de muerte en adolescentes entre 15 y 19 años es el suicidio, relacionado con la depresión, el consumo de drogas y alcohol. De acuerdo con dicha institución, la tasa de suicidios es considerada un indicador de la salud mental de una población. Lo cual hace evidente que la adolescencia se ha convertido en una etapa de profunda vulnerabilidad que no ha sido eficazmente atendida en nuestra sociedad.

Ante este panorama, resulta especialmente esclarecedora la propuesta de Frankl (1982), Zohar y Marshall (2001), y Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega (2011), quienes afirman que las principales problemáticas de la sociedad occidental contemporánea tienen su origen en una crisis de sentido, es decir, que la profunda necesidad humana de encontrar sentido a su existencia no está siendo satisfecha, y por consiguiente la vida se vuelve superficial y vacía. De acuerdo con estos autores, el vacío y la crisis de significado tienen que ver con conflictos o carencias en la dimensión espiritual, la cual no ha sido suficientemente comprendida, atendida y desarrollada.

Es por ello que la presente investigación pretende adentrarse en la exploración de la dimensión espiritual en adolescentes, conocer acerca de su contenido, su dinámica, los factores que promueven la salud o la enfermedad, sus necesidades, dificultades y posibilidades, para tener una mejor comprensión de los mismos y reconocer algunas posibilidades para su desarrollo y promoción.

Todo esto desde la perspectiva Psicocorporal Humanista.[2] El humanismo en psicología considera que gracias al desarrollo y ejercicio de potencialidades humanas como la responsabilidad, la libertad, el amor, la creatividad, la autonomía y demás valores superiores, el ser humano puede llegar a ser más plenamente persona (Rosal y Gimeno, 2013). Por su parte, la visión psicocorporal "…comprende la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos" (Lowen y Lowen, 2011, p. 7), tales como la respiración, el metabolismo y la descarga de energía en el movimiento, que son consideradas las funciones básicas de la vida. Es decir, que la cantidad de energía de que dispone una persona, así como el modo en que la utiliza determina su forma de responder a las situaciones de la vida (Lowen y Lowen, 2011). La integración de estos dos enfoques pretende entonces liberar la energía vital contenida en las inhibiciones corporales, emocionales y mentales de una persona, permitiendo el libre flujo de esta energía al servicio del movimiento espontáneo, la expresión, la sanación y la transformación espiritual. Es decir, desde una visión holística del ser humano, que integra el cuerpo, la mente y el espíritu en un funcionamiento pleno y armónico.

El aspecto holístico es fundamental en el presente estudio, por lo que es necesario esclarecer el término. *Holístico* proviene del griego *"holón"* que significa "todo" o "entero" y explica que las numerosas partes individuales de un sistema están tan integradas que actúan como un todo individual y unificado, de manera que el todo solamente puede ser comprendido por sus múltiples interacciones y no por sus partes separadas (Zohar y Marshall, 2001). En este sentido se comprende al ser humano, integrado por dimensiones

[2] Para conocer más acerca la propuesta Psicocorporal Humanista ingresar a la página: http://www.instituto-integra.com

complejas e interdependientes que tienen su propia naturaleza y función en la dinámica de cada persona. Pierrakos (2008) llama a estas dimensiones niveles de la personalidad, y considera cinco niveles: el cuerpo, la mente, las emociones, la voluntad y el espíritu. Por su parte, Brennan (2004) afirma que en cada ser humano hay por lo menos cuatro dimensiones: el nivel físico (cuerpo), el campo energético (aura), el nivel de las intenciones (hara) y el núcleo central del ser (estrella del núcleo), donde reside y emana la Divinidad presente en cada ser humano. Otros autores engloban las distintas dimensiones en lo que se conoce como unidad funcional cuerpo-mente-espíritu, y hacen referencia a la importancia de incluir la dimensión espiritual como elemento de unidad en la tradicional dicotomía cuerpo-mente, para una mejor comprensión y atención en los procesos de enfermedad y sanación en los seres humanos (Bailey, 2016).

Wilber (2015) por su parte, afirma que la espiritualidad puede abordarse como una línea evolutiva presente desde el comienzo de la vida de un individuo, integrada por estadios o etapas de desarrollo de la misma manera que los aspectos biológico y cognitivo del ser humano.

También es importante distinguir entre los términos *espiritualidad* y *religión*, ya que estos términos se han utilizado tradicionalmente como equivalentes o sinónimos, lo que puede generar confusión acerca de la aplicación de los mismos. La religión en su acepción más elemental, es considerada como un conjunto de creencias, ritos y prácticas institucionalizadas, así como la adhesión de una comunidad a las mismas. Mientras que la espiritualidad es una experiencia más profunda y universal, que está relacionada con la necesidad del ser humano de encontrar sentido a su existencia, de afrontar y resolver problemas de significados y valores, de conectarse consigo mismo, con los demás, con el

cosmos o con la Divinidad. En este sentido, ambas experiencias tanto espiritual como religiosa pueden funcionar integradas o disociadas, es decir, puede haber una religión con espiritualidad o sin ella, de la misma manera que una espiritualidad se puede manifestar por medio de la religión o de manera secular (Zohar y Marshall, 2001; Lemos, 2010; Rodríguez et al., 2011).

Para los propósitos de la presente investigación, se enmarca el estudio de la dimensión espiritual dentro de las siguientes características:

- Representa una dimensión constitutiva e inherente del ser humano al igual que otras dimensiones como el cuerpo y la mente.
- Se reconoce como una línea evolutiva en sí misma presente en todas las etapas del ciclo vital humano y por consiguiente presente en la adolescencia.
- Tiene un significado distinto a la acepción religiosa y es anterior a esta.
- Se manifiesta en experiencias esencialmente humanas tales como, el sentido de la vida, el amor, la creatividad, los valores, la trascendencia, entre otros.

Por tanto, esta investigación pretende contribuir al estudio científico de la dimensión espiritual en el proceso de desarrollo adolescente, proponer caminos de acceso a la experiencia espiritual en esta etapa de vida y abrir una línea de investigación con un enfoque humanista y holístico.

I. MARCO TEÓRICO

Capítulo 1. Dimensión espiritual

El sentido de la vida es la búsqueda de la dimensión espiritual del ser humano y de la existencia. Es entender que estamos en este mundo para desarrollarnos y transformar la tierra en armonía con las leyes espirituales.

J. A. Melé, 2016

1.1 Aproximación teórica al concepto de dimensión espiritual.

La dimensión espiritual es un campo de muy reciente incursión en las esferas científicas debido a las antiguas limitaciones del método científico dominado por las corrientes filosóficas positivistas, dónde los criterios de medición solo podían ser aplicados a las ciencias naturales. Se excluían los proceso subjetivos, simbólicos o de relación debido a que no existían métodos aceptables para su medición (Taylor y Bogdan, 1987). No fue sino hasta finales del siglo XX y gracias al desarrollo de la investigación cualitativa, que la espiritualidad comenzó a ser un objeto digno de estudio científico dentro de la Psicología Humanista y Transpersonal[3]. Es entonces cuando se comienza a investigar lo que antiguas civilizaciones tanto orientales como occidentales conocían y desarrollaban desde hace milenios, *el espíritu*. En estas culturas el desarrollo del *espíritu* era considerado como un

[3] El término transpersonal define aquello que trasciende la personalidad, el mundo cotidiano, el tiempo y el espacio, para llegar a una realidad multidimensional que emana de la Consciencia o el Ser interior. El concepto transpersonal es utilizado por primera vez en USA en los años sesenta por Maslow, quien afirma que más allá del humanismo, está por venir un estudio del ser humano, centrado en el cosmos, más allá de la identidad y de las necesidades individuales. Posteriormente investigadores como Grof y Wilber continúan desarrollando el término a través de la integración de conocimientos occidentales, orientales, y modernos estudios de física cuántica, de manera que esta teoría continúa en evolución (Walsh y Vaughan, 1980; Wilber, 2015).

elemento esencial para el bienestar de la persona y de la sociedad (Walsh y Vaughan, 1980). Si bien en estas civilizaciones la espiritualidad era vivida como parte integral de sus vidas, no siempre fue así en la sociedad occidental contemporánea, debido a la disminución del sentido trascendental de la vida, producto de la elevada inteligencia racional de los planteamientos filosóficos que fundamentaron la época moderna. Sin embargo en la actualidad, la cultura posmoderna está impulsando una nueva manera de entender al ser humano, dotado de capacidades y anhelos trascendentes que emergen de su ser espiritual (Zohar y Marshall, 2001).

Ante este panorama, se hace necesario esclarecer el concepto de dimensión espiritual del ser humano, por medio de un acercamiento a algunos planteamientos teóricos de dicho concepto.

La palabra *espíritu* proviene del vocablo latino *spíritus*, originado en el sustantivo griego *pneuma* que significa soplo, viento, aliento, respiración, aspiración, exhalación, hálito o sonido (Lemos, 2010). El término *espiritual* se refiere por lo tanto a una dimensión humana que es sutil, etérea, no material; tradicionalmente ubicada en la interioridad o subjetividad de la persona, y se identifica comúnmente con la vida que anima a los seres vivos.

Por su parte Weinstein (2004) considera que en el ámbito de la cultura humanista el término *espíritu* es utilizado para denominar a la *consciencia*, y designa a la *espiritualidad* como la forma femenina del *espíritu*. Para este autor, la *espiritualidad* es la manifestación visible del espíritu, que es vivida y expresada en formas individuales y grupales múltiples, lo que dificulta llegar a un consenso respecto a un significado único del término.

Wilber (2015) considera que el término *espiritualidad* ha sido utilizado de manera indiscriminada, por lo cual propone una clasificación para considerar de manera adecuada el término y evitar la confusión. Sugiere que existen al menos cuatro grandes acepciones del término *espiritualidad* los cuales son correctos y apuntan a realidades verdaderas:

1. La espiritualidad como el nivel más elevado de cualquiera de las líneas evolutivas en el ser humano, como las líneas cognitiva, afectiva, valores, identidad, moral, consciencia, etc., para lo cual se ha acuñado el término de transpersonal.
2. La espiritualidad como una línea evolutiva propia que se remonta desde los comienzos de la vida, una especie de "inteligencia espiritual" que tiene sus propios niveles o estadios de desarrollo, en donde no sólo los niveles más elevados son considerados espirituales.
3. La espiritualidad entendida como un "estado espiritual" o "experiencia religiosa" que no necesariamente implica estadios. Dentro de esta categoría se pueden incluir las tradiciones chamánicas, las experiencias cumbre o experiencias meditativas extraordinarias que se pueden alcanzar ya sea a través de un estado entrenado o sin entrenamiento.
4. La espiritualidad como una "actitud especial" en las personas, por ejemplo el amor, la compasión o la sabiduría, que puede estar presente en las anteriores acepciones, pero conviene considerarla como una acepción por separado pues tienen su propia relevancia y función dentro de la espiritualidad.

De acuerdo con esta clasificación, se puede enmarcar el presente estudio dentro de la segunda acepción que considera la espiritualidad como una línea evolutiva en sí misma, propuesta que ha sido investigada y enriquecida por otros teóricos.

Rodríguez et al. (2011) consideran que es importante delimitar el constructo *espiritualidad* a nivel científico para avanzar en su investigación, y proponen abordarlo desde una perspectiva antropológica como una función, cualidad o capacidad filogenética de tipo adaptativa para la evolución y la supervivencia de la especie humana.

Rolheiser (2003) por su parte, considera que poseer una espiritualidad no es una cuestión negociable, ni una opción que algunos hacen en un momento de la vida. Más bien es una experiencia humana que brota de dentro, es un principio organizador que tiene dos tareas esenciales: *aportar la energía vital y el gozo de estar vivos, así como el principio de integración y de individualidad que hacen que cada persona sea única.*

Pierrakos (2008) considera la dimensión espiritual como un elemento constitutivo del ser humano de la misma manera que el cuerpo, la mente, las emociones y la voluntad. De acuerdo con este autor, la importancia de la dimensión espiritual radica en la unificación del ser, es decir, en la integración del cuerpo con los sentimientos, los pensamientos y la voluntad, lo cual genera una fuerza creativa que da sentido a la vida y se hace evidente en el amor a sí mismo, a los demás y a la vida en todas sus formas.

Frankl (1990) define la espiritualidad como la dimensión específicamente humana que brinda el sentido de unidad y totalidad la persona. Así mismo, Frankl (1987) considera la espiritualidad como una potencia pura que no posee una realidad material en sí misma, por lo que es necesario evidenciarla a partir de sus manifestaciones tales como un determinado modo de actuar, de relacionarse, de posicionarse ante sí mismo, ante los demás y ante el ambiente que le rodea. En este sentido todas las personas poseen una espiritualidad, sean o

no conscientes de ella, pertenezcan o no a un grupo religioso, filosófico, esotérico, activista, etc.

En las últimas décadas Zohar y Marshall (2001), han acuñado el término e investigado la existencia e implicaciones de la llamada Inteligencia Espiritual o IES. La plantean como la tercera forma de inteligencia en conjunto con la Inteligencia Racional (IC) y la Inteligencia Emocional (IE). Consideran que la IES es esencial para la evolución humana debido a que hace millones de años, la necesidad de que las cosas tuvieran sentido logró el desarrollo de la imaginación simbólica, lo que dio paso a la evolución del lenguaje y con ello el crecimiento extraordinario del cerebro humano. De acuerdo con estos autores, la IES es la responsable de unificar el procesamiento de la IC y la IE para hacer de los humanos los seres intelectuales, emocionales y espirituales que conocemos. De acuerdo con sus investigaciones, aunque las tres dimensiones actúan de manera conjunta y complementaria, cada una tiene su propia área de acción y procesan por separado la información, por lo cual el desarrollo evolutivo de cada una de ellas puede ser muy distinto entre sí. Por ejemplo podemos tener una IC o una IE elevada, pero una baja IES. Se puede tener una IC alta, pero una IE o ÍES bajas.

En palabras de los autores la IES es:

> La inteligencia con que afrontamos y resolvemos problemas de significados y valores, la inteligencia con que podemos poner nuestros actos y nuestras vidas en un contexto más amplio, más rico y significativo, la inteligencia con que podemos determinar que un curso de acción o un camino vital es más valioso que otro. La IES es la base necesaria para el eficaz funcionamiento tanto de la IC como de la IE. Es nuestra inteligencia primordial (Zohar y Marshall, 2001, p. 19)

De acuerdo con esta propuesta los seres humanos funcionamos con base a tres procesos psicológicos:

1. Proceso primario: se asocia con el id, los instintos, el cuerpo, las emociones y el inconsciente.
2. Proceso secundario: se asocia con el ego, la consciencia y la razón.
3. Proceso terciario: basada en las oscilaciones sincrónicas cerebrales que integran y transforman el material que surge de los otros dos procesos generando un centro activo y unificador que da sentido a las cosas.

Siguiendo a estos mismos autores, se considera que gracias al proceso terciario del cerebro los seres humanos pueden ser creativos, afrontar cuestiones sobre el bien y el mal, soñar, anhelar y encontrar motivos para sobreponerse a las dificultades. Así como la posibilidad de tener valores, ser flexibles y espontáneos; afrontar problemas acerca de la vida, la muerte y el sufrimiento. La IES es fundamental para responder a preguntas esenciales como ¿Quién soy yo? o ¿Cuál es el sentido de mi vida?

Bajo este contexto, es posible afirmar que para el presente estudio, la dimensión espiritual es:

Una función, cualidad o capacidad humana que hace posible la búsqueda de valores y significados trascendentes que den sentido a la existencia. Contiene la energía vital que impulsa la voluntad de vivir y la búsqueda de conexión con los demás, consigo mismo, con el cosmos o con la Divinidad. Aporta el principio de integración e individualidad que hace que cada persona sea única. Todo esto en un proceso dinámico que se extiende a lo largo de todas las etapas de la vida.

1.2 Necesidades de la dimensión espiritual

Después de haber definido cual es el concepto de dimensión espiritual para este estudio, es importante profundizar en lo que se puede considerar como contenidos y dinámica de esta dimensión. Uno de los estudios más significativos al respecto es la obra de Fromm (1964) que hace un análisis de las necesidades existenciales de la condición humana desde un enfoque que llama psicoanálisis humanístico. En su obra el autor expone que el ser humano por lo que respecta a su cuerpo y a sus funciones pertenece al reino animal, determinado por instintos basados en funciones neurológicas hereditarias. Posteriormente, con la aparición de la autoconsciencia, la razón y la imaginación, el ser humano abandona progresivamente su condición meramente instintiva, y con ello se aleja de la armonía original que le unía a toda la naturaleza. Desde entonces se halla en un estado de desequilibrio constante, en búsqueda permanente para resolver el problema de su existencia. En palabras del autor el ser humano "no puede librarse de su alma, aunque quiera, no puede librase de su cuerpo mientras vive, y este lo impulsa a querer vivir" (p. 27). Según el autor, de esta tensión se desprenden cinco necesidades existenciales de la condición humana:

Vínculo. Para conservar su equilibrio mental el ser humano busca imperiosamente evitar la condición de soledad y separación, por lo que crea vínculos con otros seres, consigo mismo, con la divinidad o con el cosmos. Estos vínculos se realizan a través de diversas formas entre las que se encuentran la sumisión, el poder y el amor. De las cuales sólo el amor en sus diversas manifestaciones, puede satisfacer la necesidad del hombre de unirse a otros y al mismo tiempo mantener la independencia e integridad de sí mismo. De acuerdo con Pierrakos (2008), el amor es la fuerza unificadora del universo, la energía vibratoria

más elevada, la sustancia divina que el hombre lleva en su corazón. Para Fromm (1964) el amor activo y productivo hace que el ser humano se sienta fuerte y feliz. En cambio, cuando una persona no desarrolla la capacidad de amar permanece en el narcicismo, de manera que no hay realidad más válida que la de sus pensamientos, sentimientos y necesidades, lo que genera en él la experiencia de aislamiento, soledad y vacío.

A*rraigo*. Tener arraigo significa sentir raíces que sostengan la vida. El autor expone que en el momento que el ser humano rompe con sus raíces naturales, surge en él la necesidad de crear raíces humanas. Desde entonces anhela mantenerse arraigado a la madre, a la sangre y al suelo. La madre es el origen del arraigo en el ser humano porque es una experiencia que desde el principio lo envuelve, lo protege, lo nutre, le da seguridad y calor. Posteriormente surge la necesidad de pertenecer a una familia, a un clan, a una patria. El ser humano llegará al arraigo pleno cuando logre sentirse unido a toda la humanidad, que es la Gran Madre. En esta experiencia de *fraternidad universal*, Fromm (1964) coincide de alguna manera con Wilber (2014) en su concepto de *consciencia Kósmica o conciencia de unidad*, en el que expone que la identidad humana puede llegar a expandirse hasta alcanzar a toda la humanidad y al cosmos, donde todos los seres se experimentan en igualdad de perfección y manifestación del mismo Espíritu. También existe correlación con la propuesta de Fowler (como se citó en Urbina y Biaggio, 2000) con la llamada *fe universalizante*, que es la etapa superior del desarrollo de la fe alcanzada por personas que conciben una comunidad humana totalmente incluyente, que han tomado conciencia de su propio poder de transformar el mundo y unificarlo.[4] De acuerdo con Fromm (1964), cuando

[4] La teoría de Fowler se aborda en el capítulo 1.4 correspondiente a l desarrollo evolutivo de la dimensión espiritual

una persona no logra desarrollar la experiencia de arraigo, la consecuencia es la sensación de inseguridad y desamparo.

Identidad. El ser humano dotado de razón e imaginación, necesita formarse un concepto de sí mismo para poder sentir y decir *yo soy yo.* Esta capacidad se va logrando paulatinamente a través del proceso de individuación, que le permite convertirse en una entidad independiente, tomar sus propias decisiones y sentirse sujeto de sus acciones. Cuando no se satisface la necesidad de construir un concepto coherente de sí mismo, puede recurrir al mecanismo de la conformidad gregaria, que consiste en desarrollar un sentimiento de identidad con un grupo. Esta situación se manifiesta cuando las personas experimentan una fuerte pasión por pertenecer a determinada congregación, y sacrifican cualquier cosa con tal de tener al menos un sentimiento ilusorio de identidad. De acuerdo con Erikson (1987) cuando la persona no logra adquirir un sentido de identidad personal surge en ella confusión, inseguridad e incertidumbre acerca de cuál es su rol en la vida.

***Orientación*.** La persona a lo largo de su vida se encuentra rodeada de innumerables fenómenos y necesita entenderlos e incluirlos en un contexto que le resulte comprensible. Cuanto más se desarrolla su razón, más adecuado es su sistema de orientación, es decir, está más cercano a la realidad. Sin embargo, aun cuando el sistema que lo orienta sea ilusorio, satisface su necesidad de encontrar sentido. Todo sistema de orientación efectivo necesita contener elementos intelectuales, emocionales y sensoriales. A esta necesidad responden las religiones y los diversos caminos espirituales, que pueden ser favorables o desfavorables dependiendo de la satisfacción objetiva de las necesidades fundamentales del ser humano que surgen del análisis de su existencia, y no solo de sus necesidades sentidas. Cuando la persona no desarrolla una estructura orientadora y vinculante que dé significado a su ser y

su hacer, permanece en la incertidumbre, se experimenta extraviado, desorientado y temeroso.

Trascendencia. La trascendencia es la necesidad del ser humano de elevarse por encima de su pasividad motivado por su capacidad de iniciativa, voluntad y libertad. Gracias a estas cualidades, el ser humano es capaz de crear vida, arte, objetos, ideas, ciencia, cultura, etc. Pero cuando no encuentra la trascendencia a través de la creación, puede satisfacer esta necesidad a través de la destrucción. En el acto de destruir el hombre se pone por encima de lo creado y de esta manera se trasciende. Creación y destrucción, amor y odio son dos soluciones de la misma necesidad, pero la creación produce felicidad y satisfacción, mientras que la destrucción produce sufrimiento, especialmente para la persona que destruye.

Estas cinco necesidades básicas de la existencia representan importantes unidades de estudio que enriquecen nuestra comprensión de la naturaleza de la espiritualidad. Aunque estos elementos no agotan los contenidos de dicha dimensión, sí aportan elementos importantes para la exploración de la vivencia espiritual de una persona, a través de un acercamiento a la manera como se resuelven o satisfacen cada una de estas necesidades.[5]

1.3 Salud y enfermedad en la dimensión espiritual.

Se ha considerado hasta este momento que la espiritualidad es rica en contenidos tales como los abordados en el apartado anterior. También podría considerarse que otra cualidad de la espiritualidad es que es dinámica, es decir, se transforma, se desarrolla, se expande o se retrae dependiendo de las condiciones internas y ambientales en las que se encuentra cada persona. En este sentido se puede considerar que la dimensión espiritual es susceptible

[5] La satisfacción de estas necesidades en los adolescentes se desarrolla en el capítulo 3, referente a la dimensión espiritual en la adolescencia

de ser saludable, fuerte y nutrida, lo que en consecuencia generaría un estado emocional de alegría, confianza, paz, y un estado general de salud física y mental. Por otro lado la espiritualidad también puede estar poco desarrollada, permanecer obstruida o estar orientada a la destrucción, lo que en términos emocionales se podría corresponder con una experiencia de sufrimiento, tristeza, miedo, confusión, entre otras experiencias emocionales negativas que puede generar en las personas un estado de vulnerabilidad tanto física como emocional (Rodríguez et al., 2011).

Estas experiencias saludables o enfermizas de la dimensión espiritual pueden ser observadas a través de sus múltiples manifestaciones en la vida ordinaria de las personas. Para ilustrarlo se presentan las siguientes investigaciones:

Rolheiser (2003) considera que en todas las personas existe *un deseo* profundo e inextinguible que las mueve a la acción, lo que cada uno haga con ese deseo es la espiritualidad, que puede ser dadora de vida o destructora de la misma. Para esclarecer su planteamiento, el autor compara la vida de tres mujeres contemporáneas, Teresa de Calcuta, Janis Joplin y la princesa Diana de Gales, con el objeto de identificar las fuerzas espirituales que motivaron sus vidas. A continuación se mencionan algunos aspectos sobresalientes de la vida de cada una de ellas:

***Teresa de Calcuta*.** Fue una Religiosa albanesa, nacionalizada en la India. Nació el 26 de agosto de 1910 en Skopje (Macedonia), su verdadero nombre fue Agnes Ganxhe Bojaxhiu y fue la menor de los tres hijos de Nikolle Bojaxhiu y Dranafile Bernai. Creció en el seno de una familia albanesa económicamente acomodada. Su padre murió cuando ella tenía ocho años, terminándose la seguridad financiera de su familia. Su madre transmitió a Agnes una profunda religiosidad que despertó en ella la vocación misionera a la edad de

doce años. Siendo una niña ingresó a la Congregación de las hijas de María, donde empezó sus actividades de asistencia con los más necesitados. Después de cumplir 18 años dejó su casa para ingresar en el Instituto de las Hermanas de Loreto en Irlanda en donde recibió el nombre de Hermana María Teresa. Llegó a Calcuta en 1929 en donde colaboró como maestra en la escuela para niñas Santa María. En 1937 la Hermana Teresa hizo sus votos vitalicios convirtiéndose como ella dijo, en "esposa de Jesús para toda la eternidad" (Historia y Biografía, 2017). Siguió enseñando por varios años y en 1946 se sintió profundamente impactada por la situación de pobreza de las calles de Calcuta, y experimentó una llamada de Dios a calmar la sed de Jesús, aliviando la sed de amor de los pobres, lo que se convirtió en el motor de su vida. En 1950 la Santa Sede le autorizó su nueva Congregación de Misioneras de la Caridad con 12 Hermanas en una modesta casa en Calcuta. En ese año también adoptó la nacionalidad India. Desde entonces la Congregación desplegó una incansable labor a favor de los más pobres, ciegos, discapacitados, alcohólicos, niños sin hogar, enfermos, moribundos, ancianos, etc. Como una muestra de reconocimiento a su labor, en 1979 obtuvo el *Premio Nobel de la Paz*, y en 1980 se le concedió la más alta condecoración civil de la India, el *Bharat Ratna*. La Madre Teresa falleció el 5 de septiembre de 1997 en Calcuta a los 87 años de edad, por causa de un paro cardiaco. En la actualidad la obra de la Madre Teresa sigue vigente con un número aproximado de 9,150 integrantes distribuidos en 139 países y atienden aproximadamente 770 casas para personas enfermas, marginadas y sin hogar (Moreno, Ramírez, De la Oliva y Moreno, 1999; Ruiza, et al., 2004-2018a; Historia y Biografía, 2017).

Princesa Diana de Gales. Nació el 1 de julio de 1961. Fue la tercera hija de John Spencer, octavo conde de Althorp y de Frances Ruth Roche. Tuvo una infancia triste y

turbulenta, siempre se sintió una molestia para sus padres que en realidad esperaban un hijo varón cuando ella nació. La constante violencia entre sus progenitores finalizó en el abandono por parte de su madre cuando Diana contaba con 6 años de edad. En adelante pasó su vida en distintos internados (De Buján, 2017). A la edad de 18 años radicó en Londres en donde conoció a Carlos de Gales, príncipe heredero a la corona británica y contrajo matrimonio con él a la edad de 20 años, convirtiéndose en Princesa de Gales. Durante su vida con la familia real, se experimentó constantemente menospreciada pues se consideraba que ella no estaba a la altura de su esposo. En estas circunstancias, la Princesa Diana intentó quitarse la vida en distintas ocasiones, además de padecer bulimia, ansiedad, depresión y de producirse lesiones en su cuerpo, lo que provocó especulaciones acerca de la presencia de un desequilibrio mental (Téllez, 2017). De la misma manera, otras personas consideraban a la Princesa de Gales como "una persona débil, insegura, tímida y quebradiza" además de "frívola, superficial, sosa y un poco hortera" (Mallada, 2016, p. 1-2). Los conflictos y las infidelidades mutuas, dentro de su matrimonio terminaron en divorcio en 1996, posteriormente mantiene distintas relaciones sentimentales con otras personas. Por otro lado, Lady Di, como le llamaban, era vista como "La Princesa del Pueblo" por su carisma de cercanía y calidez con la gente, especialmente con los más desfavorecidos. En 1992 conoció a la Madre Teresa de Calcuta y desde entonces le profesó una gran admiración y apoyo a su causa. Después de su divorcio, Lady Di se distinguió especialmente por su apoyo a la infancia, discapacitados, enfermos de sida, gente sin hogar, y representó más de quinientas causas humanitarias. De esta manera Lady Di se convirtió en una de las mujeres más admiradas de todas las épocas. Murió en 1997 en un accidente automovilístico (Ruiza et al. 2004-2018b).

Janis Joplin. Fue una cantante estadounidense de rock y blues, caracterizada por su extraordinaria voz, su energía desbordante y su espíritu rebelde. Ha sido considerada el símbolo femenino de la contracultura de los años sesenta y la primera Estrella de Rock de sexo femenino. Nació el 19 de enero de 1943 en Port Arthur-Texas. Hija de Dorothy y Seth Joplin, tuvo dos hermanos menores. En la escuela era una adolescente solitaria y se sentía alejada de sus compañeros quienes la marginaban, llamándola "amiga de los negros". A los dieciséis años empezó a manifestar su amor por la música negra, blues y jazz, y a los diecisiete comenzó a cantar. Estudiaba Bellas Artes en la Universidad de Texas y comenzó a actuar de forma habitual en bares. Atraída por el nuevo estilo de vida de la recién iniciada revolución hippie, se trasladó en 1963 a la ciudad de San Francisco dónde empezó a ser popular, además de entrar en contacto con la droga. En 1966 Se unió a la banda Big Brother y en 1967 su prodigiosa voz la lanzó al éxito en un festival internacional. Posteriormente Joplin creó su propio grupo y en 1969 lanzó su primer disco como solista, el álbum tuvo un gran éxito y dio a Joplin una inmensa popularidad. Sin embargo tuvo problemas para manejar su condición de estrella; su vida privada era anárquica y su adicción a las drogas y al alcohol le reportaba una vida de excesos. Su descuido personal era tal que llegó a pesar 35 kilos. Finalmente murió por una sobredosis de heroína en 1970, a la edad de 27 años. Su postura en contra de la sociedad de consumo, su energía desbordante y poderosa voz, dotada para transmitir intensas emociones, hicieron de Joplin un mito de la historia del rock y una apóstol del movimiento hippie. (Ruiza et al. 2004-2018c; Ordoñez, 2009-2010; Olivo, 2017).

De acuerdo con Rolheiser (2003), estas tres mujeres tenían una energía extraordinaria capaz de ejercer una fuerza de atracción y admiración en las personas que entraban en

relación con ellas. Las tres estaban *encendidas* por un *fuego* que las dinamizaba interiormente, sin embargo el curso de sus vidas tomó una dirección de acuerdo a sus deseos esenciales. El autor observa que Teresa de Calcuta canalizaba su poderosa energía vital en un solo deseo: *calmar el sufrimiento de los pobres*. Su energía creativa estaba orientada para generar consuelo, alegría y amor, y a ello se dirigían sus elecciones diarias. En cambio, Janis Joplin considerada *un huracán de espíritu aventurero*, derrochaba su extraordinario fuego interior en todas direcciones, o quizá en el único deseo de satisfacer por cualquier medio y a cualquier precio su gran vacío de conexión, que sólo lograba saciar cuando cantaba para un público[6]. De modo que el cansancio de su vertiginosa vida, y su adicción a las drogas, al alcohol y al sexo, le llevaron a la desintegración y a una muerte precoz.

En cuanto a la princesa Diana, el autor la ubica en un punto intermedio entre las dos mujeres anteriores. En ella observa una constante lucha interna y ambigüedad en sus elecciones que le llevaron a la integración en unos casos y a la desintegración en otros. Por un lado quería a los pobres y abanderar causas nobles, y por otro lado también quería ir de compras a las tiendas más caras de París en las que invertía millones de dólares. Buscaba estabilidad emocional y compromiso, pero también anhelaba libertad y disfrute con distintos amantes. Era como si existieran dos Dianas "una Diana frivolidad, superficialidad, puerilidad, y una Diana virtud, profundidad y solidaridad" (Mallada, 2016). Vivía en una ambigüedad que al parecer no le permitió sentirse cómoda.

En conclusión, el autor considera que la espiritualidad de cada persona está definida por la manera como cada una canaliza el *fuego que arde dentro de sí misma*, las pequeñas y

[6] "En el escenario le hago el amor a 25000 personas distintas. Luego voy a casa y estoy sola" (JColt, 2017).

grandes elecciones personales que determinan el curso de la creatividad y el dinamismo interior hacia la integración del cuerpo, la mente y el espíritu o hacia la desintegración.

En la misma línea, Zohar y Marshall (2001) afirman que nuestra cultura occidental es espiritualmente enfermiza, en donde dos de las mayores causas de muerte, el suicidio y el abuso de sustancias adictivas están frecuentemente relacionadas con una crisis de significado, es decir que la profunda necesidad humana de sentido no está satisfecha y por ende la vida se vuelve superficial y vacía. De acuerdo con estos autores, la presencia de una espiritualidad frágil y enferma también se hace evidente en las llamadas enfermedades de significado como la depresión, la fatiga, el cáncer, el Alzheimer, entre otras, cuando no tienen su origen en causas físicas, sino en anomalías espirituales o psicofísicas que alcanzan a trastornar las células del cuerpo.

Por otro lado, existen también investigaciones importantes acerca de la posibilidad de desarrollar una espiritualidad sana ya sea en ambientes favorables o en medio de condiciones adversas, debido a que el ser humano tiene la cualidad esencial de elegir la actitud o el camino a seguir en cualquier situación. Tal es el caso de Frankl (1992), quien tras haber vivido la terrible experiencia de los campos de concentración nazi durante la segunda guerra mundial, concluye que lo único que puede motivar a una persona a la existencia se encuentra en su dimensión espiritual, en donde es capaz de dotar de sentido todo cuando acontece en su camino. De esta manera el ser humano está capacitado para desarrollar y ejercer una espiritualidad saludable con posibilidades de alcanzar los más elevados niveles de plenitud humana.

Esta visión se ve reforzada por Maslow (1991), quien en sus estudios acerca de las personas autorrealizadas considera la satisfacción de necesidades como una línea

ascendente de desarrollo en la cual la esencia humana va alcanzando cierto grado de plenitud en la medida en que sus necesidades van siendo satisfechas. Al final de su investigación concluye que las personas autorrealizadas poseen ciertas características más o menos comunes, que para los fines de la presente investigación pueden ser consideradas como una manifestación de una espiritualidad saludable. Entre estas características se encuentran:

- Percepción eficaz de la realidad
- Alto grado de aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza humana.
- Sencillez, espontaneidad y autenticidad.
- Enfoque en la resolución de los problemas, no los evita.
- Necesidad de intimidad, silencio y soledad.
- Alto grado de autonomía.
- Capacidad de asombro.
- Contacto con la dimensión espiritual.
- Sentimiento de hermandad con todos los seres de la tierra.
- Relaciones profundas con otras personas
- Actitud democrática
- Sentido ético
- Sentido del humor
- Creatividad
- Actitud independiente de las convenciones culturales
- Desapego

Por otro lado, Zohar y Marshall (2001) consideran que las características de una Inteligencia Espiritual alta son:

- Capacidad de ser flexible (activa y espontáneamente adaptable)
- Poseer un alto nivel de conciencia de sí mismo

- Capacidad de afrontar y usar el sufrimiento
- Capacidad de afrontar y trascender el dolor
- Cualidad de ser motivado por valores
- Negación a causar daños innecesarios
- Tendencia a ver las relaciones entre las cosas (ser holístico).
- Marcada tendencia a preguntar ¿por qué? ¿Y si? Y a pretender respuestas fundamentales.
- Capacidad para estar contra las convenciones culturales

Se considera entonces que el ser humano tiene la potencialidad para evolucionar hacia niveles más elevados de satisfacción personal y social en la medida que toma consciencia de dicha posibilidad y pone en acción los recursos necesarios para contribuir a su propio crecimiento.

Continuando en la línea del dinamismo espiritual, resulta esclarecedora la propuesta de Dahlke (1998) quien compara la totalidad de la experiencia humana con la naturaleza del agua, que se puede presentar en forma sólida, lo que conocemos como hielo, si se calienta un trozo de hielo, se derrite y se transforma en líquido, si permanece el calor, se convierte en vapor o gas. De la misma manera las experiencias humanas se desplazan a través de tres planos: cuerpo (sólido), mente (líquido) y espíritu (gaseoso). De acuerdo con este autor las dimensiones cuerpo-mente-espíritu que conforman al ser humano se encuentran en cierta forma superpuestas verticalmente, de manera que toda experiencia humana se manifiesta ya sea en el plano físico, psíquico o espiritual, en donde el espíritu y la mente corresponden al contenido, y el cuerpo corresponde a la forma:

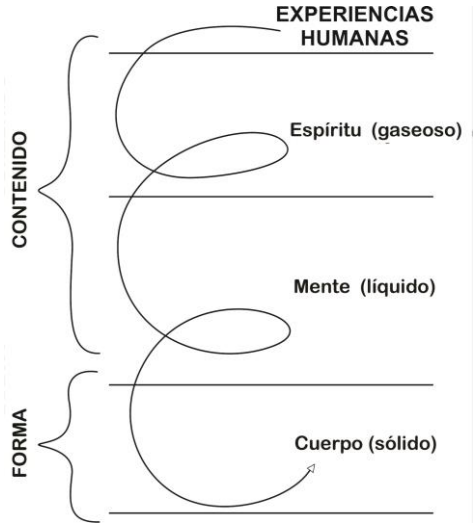

Figura 1. Desplazamiento de las experiencias humanas a través de los planos cuerpo-mente-espíritu. A partir de la propuesta de Dahlke (1998).

De esta manera, los contenidos del espíritu (de naturaleza etérea), se pueden manifestar en los planos psíquico y corporal en forma de pensamientos, estados de ánimo, actitudes, síntomas psicofísicos o enfermedades. Es decir, que la enfermedad es para estos autores un mensaje proveniente de la dimensión espiritual acerca de lo que falta concientizar o aprender para un mayor crecimiento de la persona en su totalidad. De igual manera, el bienestar espiritual se traduce en un estado mental y corporal saludable.

1.4. Desarrollo evolutivo de la dimensión espiritual.

Desde una perspectiva filogenética, la dimensión espiritual evoluciona y se desarrolla de manera individual y como especie humana. Al igual que el desarrollo cognitivo o el desarrollo físico, la dimensión espiritual presenta etapas o estadios más o menos comunes o regidos por los mismos principios evolutivos. Al respecto existen algunas teorías que describen este desarrollo. Wilber (2015), afirma que el proceso de desarrollo de la espiritualidad atraviesa por distintos niveles de conciencia, a través de los cuales se

adquiere un nivel de organización y complejidad distinto al anterior. Con el paso de un escalón a otro los aprendizajes permanecen en la persona como una adquisición duradera y le capacitan para utilizar los recursos que su nivel evolutivo le ha aportado. El autor propone tres niveles de desarrollo:

a) ***Estadio preconvencional o egocéntrico***. Se refiere la conciencia infantil centrada en sí misma, identificada con su organismo corporal, sus impulsos de supervivencia y la satisfacción de sus necesidades. Es conocido como estadio del "yo".

b) ***Estadio convencional o etnocéntrico*:** la identidad se expande más allá de la persona, establece relaciones con los demás basándose en normas, valores, intereses, ideales y sueños compartidos por su propia cultura. La persona gira en torno al grupo, tribu, clan o nación al mismo tiempo que excluye a quienes no forman parte de él. Denominado el estadio del "nosotros".

c) ***Estadio postconvencional o mundicéntrico***: la identidad experimenta una nueva expansión, la persona advierte que pese a la enorme diversidad interindividual e intercultural, los seres humanos comparten similitudes, lo que le lleva incluir el respeto y la preocupación por todas la personas independientemente de su raza, color, sexo o credo. Es el estadio de "todos nosotros".

Por otro lado, Fowler (como se citó en Korniejczuk, 2004) propone un modelo evolutivo de conciencia de fe, y la define como una experiencia humana dinámica y genérica que consiste en valorar, conocer y construir sentido en relación con la vida. Para este autor la fe no es necesariamente religiosa en su contenido o en su contexto, sino una forma de penetrar en el campo de la fuerza de la vida, lo cual determina las relaciones consigo mismo, con los otros y con la vida en general.

De acuerdo con este modelo, desde el momento de nacer la persona está dotada de capacidades innatas para la fe, pero la manera por la cual las cualidades de la fe son activadas depende en gran medida del tipo de ambiente en el que crece. El autor considera que la fe tiene un importante aporte social al afirmar que esta dimensión está relacionada con la conducta ciudadana de una persona, es decir, con el ejercicio de su profesión, su contribución social, sus opciones políticas, etc.

El desarrollo de la fe propuesto por Fowler consta de 6 etapas o estadios que coinciden con las etapas del desarrollo cognitivo de Piaget, las etapas del desarrollo psicosocial de Erikson y la etapas del desarrollo moral de Kohlberg. En su propuesta, Fowler describe la evolución de la capacidad humana para la experiencia de fe desde los primeros meses de vida hasta la edad madura:

Etapa 0 o pre-estadio: Lactancia y fe indiferenciada. De 0 a tres años. La fe en esta etapa es inaccesible al estudio empírico, sin embargo la cualidad de la reciprocidad del infante con los padres (u otros significativos) en cuanto a la confianza o desconfianza sostiene o amenaza con minar lo que viene después en el desarrollo de la fe.

Etapa 1: fe intuitiva-proyectiva. De los 3 a los 7 años. La fe se caracteriza por procesos imaginarios productivos llenos de fantasía y por el despertar de las emociones morales. El niño es estimulado por historias, gestos y símbolos, no inhibidos por el pensamiento lógico. Combina la percepción y la sensación para crear imágenes y sentimientos duraderos. La fortaleza de la fe en esta etapa es la imaginación.

Etapa 2: fe mítica-literal*:* coincide con los años de la escuela primaria entre los 7 y la pubertad (12-14 años). A esta edad la fe toma la forma de historia, drama o mito. Como el pensamiento operatorio concreto se está desarrollando, la lógica de los niños comienza a separar lo real y fáctico de las fantasías o creencias. La fortaleza de la fe en esta etapa es la

capacidad de entender las narraciones como un modo de descubrir y dar sentido a la experiencia.

Etapa 3: fe sintética-convencional. Es la etapa propia de los adolescentes, aunque muchos adultos detienen su fe en esta etapa (lo que puede suceder en cualquiera de las etapas siguientes). El mundo de la experiencia se abre más allá de la familia, nuevas perspectivas abstractas hacen posible asumir la perspectiva interpersonal. Es el tiempo en que se está generando la identidad integrando diversas autoimágenes, por lo que la fuerza de la fe es la formación de un *mito personal de identidad* que incluye el pasado, y con ello la posibilidad de componer mitos de futuros posibles a partir de valores establecidos ya sea por alguna autoridad o por el grupo de pertenencia.

Etapa 4: fe individuativa-reflexiva. Se forma hacia el final de la adolescencia o en la adultez joven. Para alcanzar esta etapa la persona necesita reconocer la identidad propia y diferenciar sus propias convicciones de las de los demás. Los compromisos han de ser escogidos conscientemente y examinados críticamente, por ello se trata de un estadio desmitologizante en el que se cuestionan los símbolos, rituales, mitos y creencias, y se reconstituyen sus significados. La fuerza de la fe en esta etapa es la capacidad de reflexión crítica.

Etapa 5: fe conjuntiva. Surge después de la mitad de la vida, la persona se abre a las voces profundas de su propio yo reelaborando el pasado. Se ha hecho sensible a lo paradójico de la realidad y trata de unir los opuestos haciéndose vulnerable a la verdad de los otros. Su compromiso con la justicia se libera de los límites tribales o de grupo. La fuerza de la fe de esta etapa es el surgimiento de la imaginación irónica, es decir la capacidad de estar en los significados de los símbolos, pero reconociéndolos como relativos a la realidad trascendente.

Etapa 6: fe universalizante. Muy pocas personas alcanzan esta etapa final. Se trata de personas que encarnan el espíritu de una comunidad humana inclusiva y fraterna, participan de un poder que unifica el mundo y lo transforma, por lo que se les siente como subversivos de las estructuras establecidas. Han completado el proceso de descentralización de sí mismas, demuestran un compromiso por el amor y la justicia de manera consistente y sostenida. Generalmente se les venera después de su muerte.

Vemos pues que la espiritualidad como toda dimensión humana se va desarrollando a lo largo de toda la vida, sea la persona consciente o no de ello. Su historia, educación, ambiente sociocultural, valores, decisiones y elecciones, van favoreciendo o limitando su crecimiento. De ahí la importancia de reconocer esta dimensión personal para asumirla y trabajarla de manera consciente e intencionada.

Capítulo 2. Adolescencia.

Esta cara en el espejo me mira fijamente
demandándome ¿quién eres? ¿en qué te convertirás?
Y me recrimina. Ni siquiera lo sabes.
Humillada, me acobardo y concuerdo y después
porque aún soy joven saco la lengua".
Eve Merriam, "conversations with my self"

2.1. Aproximación teórica al concepto de adolescencia.

Según diversos estudios (Epstein, 2008; Urteaga, 2008; Iglesias, 2013) en las sociedades anteriores al siglo XX, y en las sociedades pre industrializadas que persisten hasta nuestros días, no existe un término para distinguir una etapa intermedia entre la niñez y la adultez, debido a que la transición estaba determinada por acontecimientos o rituales propios de cada cultura que daba pie a que el niño fuera considerado adulto casi de manera inmediata a dicho acontecimiento. Por ejemplo, en algunas tribus de Norteamérica, los niños que habían llegado a la pubertad eran impulsados al bosque a desarrollar sus habilidades de supervivencia y a descubrir signos que le indicaran su misión en la vida (Boeree, 2012). En las tribus Apaches de Nuevo México, celebraban la primera menstruación de una niña con cantos que duraban desde el amanecer hasta el atardecer, de ahí en adelante se consideraba que la niña era apta para formar parte de las mujeres adultas de la tribu (Papalia, Wendkos y Dunkis, 2004). En algunas etnias de México como los huicholes, zapotecos y mixtecos, alejados de los centros urbanos, los niños pasan a ser adultos mediante la inserción temprana al trabajo del campo, y las niñas por su inserción al trabajo doméstico formal. El

matrimonio a edades tempranas afirma el rol de los nuevos adultos como responsables de una nueva familia y colaboradores adultos en la comunidad (Urteaga, 2008).

De acuerdo con Papalia et al. (2004), distintas circunstancias en la sociedad occidental han contribuido al aumento de la fase de transición entre niñez y adultez, y con ello en la aparición de una nueva construcción social llamada *adolescencia*. Entre los factores causales más sobresalientes se encuentran: la urbanización, una expectativa de vida más larga, la reducción en las tasas de nacimientos y familias más pequeñas. La pubertad más temprana y el matrimonio más tardío. Menos niños que trabajan fuera del hogar y asisten a la enseñanza escolarizada.[7] Los jóvenes requieren más años de escolaridad y más habilidades para ingresar a la fuerza de trabajo. Aunado a esto, la modernización tecnológica y la globalización han generado grandes cambios socioculturales en todo el mundo, por lo que aún en las sociedades más alejadas del planeta, se está observando la aparición de la adolescencia (Epstein, 2008). De manera que según cifras oficiales de la ONU, el 25 % de la población mundial está integrada por *gente joven* entre10 y 24 años de edad, los cuales están pasando por los cambios biológicos y la transición de los roles sociales que se define como a*dolescencia* (Ramírez y Ley, 2014; Gaete, 2015).

Según versiones oficiales se considera población adolescente:

- El grupo de personas comprendidas entre los 12 y los 18 años de edad (UNICEF, 2007).
- El periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta entre los 10 y los 19 años de edad (OMS, 2018).
- Los teóricos del desarrollo humano, definen la adolescencia como: ***el periodo de transición de la niñez a la edad adulta cuyo inicio está determinado por el proceso de***

[7] En la comunidad de huicholes de San Miguel Huaixtita (Jalisco, México) a partir de 1995 comenzó a funcionar la escuela secundaria Tatutsi Maxakwaxi, lo que ha postergado los matrimonios entre adolescentes y ha obligado a la comunidad a resignificar este fenómeno social (Urteaga, 2008).

maduración física y sexual conocido como pubertad. Este proceso de maduración incluye importantes cambios y experiencias como el desarrollo de la identidad, la capacidad de razonamiento abstracto y la adquisición de las aptitudes necesarias para asumir funciones adultas, que le permitan más adelante la independencia emocional, social y económica (Erikson, 1987; McConville, 2007; Iglesias, 2013; Gaete, 2015).

Vemos pues que el concepto de adolescencia y la etapa en sí misma, se ha instalado en nuestra sociedad contemporánea como un tiempo de suma importancia dentro del proceso de desarrollo, porque convergen factores que son determinantes para la vida futura de una persona. Algunos de estos factores son su sentido de autodefinición y valoración personal, su preparación profesional o capacitación para el trabajo; el inicio de su vida sexual activa, el desarrollo de la responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás, el empleo de su tiempo libre, el establecimiento de valores personales que orienten su vida y acciones, entre otros. Este proceso es complejo y determinante porque implica la transformación, reestructuración y redefinición de la persona en todas sus dimensiones.

2.2. Desarrollo evolutivo de la dimensión biológica.

Existe un consenso científico en cuanto a considerar que el fin de la niñez y el inicio de la adolescencia están determinados por la aparición de los primeros signos visibles de la pubertad.

De acuerdo con Iglesias (2013), la pubertad es un proceso de maduración biológica que está caracterizada por el aumento de la producción de las hormonas que generan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, con la acentuación del dimorfismo sexual, crecimiento en longitud, cambios en la composición corporal y una transformación

gradual en el desarrollo psicosocial. Todos estos cambios tienen una cronología que no coincide en todas las personas y es más tardía en los hombres que en las mujeres.

De acuerdo con Papalia et al. (2004), la pubertad se divide en dos etapas: *adrenarquia*, que está determinada por la activación de las glándulas suprarrenales que comienzan a segregar andrógenos en cantidades gradualmente más elevadas y son las causantes del crecimiento del vello púbico, axilar y facial, del crecimiento corporal acelerado, el aumento de grasa en la piel y el olor corporal. Y la *gonadarquia* que se presenta aproximadamente dos a cuatro años más tarde que la adrenarquia y consiste en la maduración de los órganos sexuales: los ovarios de las niñas aumentan la secreción de estrógenos lo que estimula el crecimiento de los genitales, el desarrollo de senos y crecimiento de vello corporal. En los niños, los testículos aumentan la producción de testosterona que estimula el crecimiento de los genitales, masa muscular y vello corporal. Tanto niños como niñas tienen ambos tipos de hormonas sólo que en distintos niveles. Las niñas cuentan con mayor cantidad de estrógenos y los niños de testosterona. En las niñas, la testosterona tiene que ver con el crecimiento de los huesos y del clítoris (Papalia et al, 2004). En la tabla 1, se presenta una síntesis de las hormonas responsables de los cambios puberales.

La edad de aparición de los cambios puberales depende de factores como el sexo, la etnia, la cultura y el ambiente en el que se desarrolla la persona. De acuerdo con Papalia et al. (2004), las niñas de origen mexicano y africano tienden a comenzar la pubertad a edades más tempranas, mientras que las niñas asiáticas y de raza blanca inician aproximadamente seis meses más tarde que las primeras.

Tabla 1. ***Acción primaria de las principales hormonas de la pubertad***

Hormona	Sexo	Acción
FSH(hormona estimulante del folículo)	Hombre Mujer	Estimula la gametogénesis Estimula el desarrollo de los folículos ováricos primarios Estimula la activación de enzimas en las células de la granulosa ovárica, incrementando la producción de estrógeno
LH (hormona luteinizante)	Hombre Mujer	Estimula las células testiculares para la producción de testosterona Estimula las células ováricas para la producción de andrógenos, y del cuerpo lúteo para la producción de progesterona
Estradiol (E2)	Hombre Mujer	Incrementa la velocidad de la fusión epifisaria Estimula el desarrollo mamario Los niveles bajos potencian el crecimiento lineal, en tanto que los niveles altos aumentan la velocidad de fusión epifisaria Dispara el aumento brusco intercíclico de LH Estimula el desarrollo de los labios, la vagina, el útero y los conductos de las mamas Estimula el desarrollo del endometrio proliferativo en el útero Incrementa la grasa corporal
Testosterona	Hombre Mujer	Acelera el crecimiento lineal Incrementa la velocidad de la fusión epifisaria Estimula el crecimiento del pene, el escroto, la próstata y las vesículas seminales Estimula el crecimiento del vello púbico, facial y axilar Incrementa el tamaño de la laringe, dando un tono más profundo a la voz – Estimula la secreción de grasa de las glándulas sebáceas Aumenta la libido Aumenta la masa muscular Aumenta la cantidad de hematíes Acelera el crecimiento lineal Estimula el crecimiento del vello púbico y axilar
Progesterona	Mujer	Convierte el endometrio uterino proliferativo en secretorio Estimula el desarrollo lóbulo alveolar del pecho
Andrógenos suprarrenales	Mujer y Hombre	Estimula el crecimiento lineal y el vello púbico

Iglesias (2013).

Gaete (2015), menciona que la edad de aparición de la pubertad como fenómeno histórico también ha registrado variación, ya que a partir del siglo XX se ha observado que las niñas inician el proceso puberal a edades más tempranas que en épocas anteriores. Según esta autora, se debe principalmente a mejoras en la higiene, alimentación y salud infantil. Al respecto Papalia et al. (2004), expone que algunos estudios sugieren que la leptina, una hormona relacionada con el sobrepeso, quizá active el inicio de la pubertad al indicar al cerebro que se ha acumulado grasa suficiente para la producción hormonal exitosa. Es posible que una acumulación de leptina en el torrente sanguíneo estimule al

hipotálamo que entonces envía señales a la glándula hipófisis, la cual indica a las glándulas sexuales que aumenten su secreción de hormonas.

A continuación se presenta un cuadro que expone la edad de primera aparición de los cambios puberales tanto en mujeres como en hombres así como la secuencia cronológica aproximada de dichos cambios.

Tabla 2. ***Secuencia de cambios fisiológicos en la pubertad***

Características femeninas	**Edad de primera aparición**
Crecimiento mamario	6-13
Crecimiento de vello púbico	6-14
Crecimiento rápido del cuerpo	9.5-14.5
Menarquía	10-16.5
Aparición de vello axilar	Aprox. Dos años después de la aparición del vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas (que puede producir acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición del vello axilar
Características masculinas	**Edad de primera aparición**
Crecimiento de testículo y escroto	9-13.5
Crecimiento de vello púbico	12-16
Crecimiento rápido del cuerpo	10.5-16
Crecimiento del pene, glándula prostática y vesículas seminales	11-14.5
Cambio de voz	Aprox. Al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Espermarquia	Aprox. Después de un año de comenzar el crecimiento del pene
Aparición del vello facial y axilar	Aprox. Dos años después del vello púbico
Aumento de secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que pueden producir acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición de vello axilar.

Papalia et al. (2004).

Los cambios fisiológicos se clasifican en características sexuales primarias y secundarias. Las características sexuales primarias son aquellas directamente relacionadas con la reproducción. Las características sexuales secundarias son los signos fisiológicos de maduración sexual que no implican directamente los órganos sexuales.

Tabla 3. ***Características sexuales primarias***

Características femeninas	Características masculinas
Crecen y maduran:	**Crecen y maduran:**
Ovarios	Testículos
Trompas de Falopio	Pene
Útero	Escroto,
Clítoris	Vesículas seminales
Vagina	Próstata

Papalia et al. (2004).

Tabla 4. ***Características sexuales secundarias***

Características femeninas	Características masculinas
Mamas	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Desarrollo muscular
Cambios en la voz	Vello facial
Cambios en la piel	Cambios en la voz
Aumento en amplitud y profundidad de la pelvis	Cambios en la piel
	Aumento en amplitud de los hombros

Papalia et al. (2004).

Otro de los cambios evidentes durante el proceso puberal es el aumento en la estatura, que de acuerdo con Iglesias (2013) tiene una duración de 2 y 3 años, y varía de unos adolescentes a otros. El crecimiento en las mujeres inicia aproximadamente 2 años antes que en los hombres. Alrededor de los 14 años las mujeres son más altas que sus compañeros, pero también se detiene antes su crecimiento; los hombres alcanzan una mayor altura final. Durante este tiempo las mujeres crecen entre 15 a 23 cm. y los hombres de 20 a 27 cm, dependiendo de la raza, la herencia y factores socioeconómicos, de nutrición y salud.

Otros cambios visibles son el aumento del tejido graso con mayor proporción en las mujeres, y mayor desarrollo muscular en los hombres. La pelvis femenina se redondea y

aumenta en anchura, mientras que en el hombre aumenta el diámetro biacromial, configurando el dimorfismo sexual característico de los dos sexos (Iglesias, 2013).

Es importante mencionar que la finalidad de la pubertad es alcanzar la maduración reproductiva que se logra con la menstruación en las mujeres y con la producción de espermatozoides en los hombres. La aparición de la primera menstruación, llamada menarquia, puede variar entre los 10 y 16 años. La edad promedio de la menarquia también ha descendido considerablemente pues en 1900 se presentaba aproximadamente a los 14 años mientras que en 1990 se presentaba desde los 10 años de edad (Papalia et al., 2004).

La primera eyaculación, o espermarquia, ocurre a una edad promedio de 13 años. Es posible que el niño despierte y encuentre una mancha húmeda que es resultado de una eyaculación involuntaria de semen. La mayoría de los adolescentes hombres tienen estas eyaculaciones en conexión con un sueño erótico (Papalia et al., 2004).

Otro tema igualmente importante en el desarrollo biológico del adolescente se refiere al desarrollo cerebral, que aunque tiene su propio curso evolutivo y no está directamente determinado por los cambios puberales (Oliva y Antolín, 2010) tiene una decisiva participación en el desarrollo y dinámica de la dimensión espiritual. Por lo que a continuación se hace una descripción acerca de los hallazgos en cuanto a la evolución del cerebro adolescente:

Oliva (2007) expone que de acuerdo con estudios recientes de resonancia magnética y neuroimagen, se ha observado que al llegar a la pubertad la mayor parte de estructuras cerebrales han alcanzado su madurez, sin embargo se registra un aumento de la sustancia blanca en la zona prefrontal, lo cual indica la mielinización progresiva de las conexiones neuronales que continúan en desarrollo durante la adolescencia y se prolonga incluso hasta

la tercera década de la vida. Entre las funciones reguladas por esta zona cerebral y por lo tanto las últimas en establecerse, se encuentran la capacidad para controlar los impulsos instintivos, la toma de decisiones, la planificación y anticipación del futuro, el control atencional y la capacidad para realizar varias tareas a la vez. Otras funciones cognitivas superiores en este lóbulo cerebral son el sentido de la responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás, por lo que Luria (como se citó en Oliva, 2007) ha llamado al lóbulo frontal, *el órgano de la civilización*.

De acuerdo con Ochsner (2004), la corteza prefrontal tiene que ver con la capacidad de autoconsciencia y la cognición social en cuanto a capacidades como la empatía y la posibilidad de adoptar distintas perspectivas.

Oliva y Antolín (2010) afirman que la zona cerebral más impactada por la activación hormonal durante la adolescencia es el circuito meso límbico, relacionado con las funciones de motivación y recompensa. Esta influencia se debe a que las áreas cerebrales que lo integran están muy inervadas de receptores de esteroides gonadales, cuya producción aumenta con la llegada de la pubertad. Este sistema se activa cuando el sujeto se implica en actividades de recompensa como la comida, el consumo de drogas o la actividad sexual, que generan intensas sensaciones de placer, lo que motiva al adolescente a la repetición de dichas actividades.

De acuerdo con estos autores, el desequilibrio entre la inmadurez del córtex prefrontal y un sistema motivacional híper estimulado provoca en algunos adolescentes, especialmente al inicio de la etapa, cierta vulnerabilidad en cuanto a la dificultad para controlar impulsos, la toma de decisiones y la planificación de futuro.

Otros estudios sin embargo, rechazan la teoría de que la inmadurez neurológica es la causa de ciertas conductas desproporcionadas, impulsivas o rebeldes en los adolescentes.

Epstein (2008) considera que los estudios neurológicos de los cerebros adolescentes revelan la actividad cerebral correspondiente a la conducta y no necesariamente son la causa de las mismas. Afirma que la conducta de los adolescentes en las sociedades occidentales es producto de la cultura imperante que promueve una prolongación artificial de la infancia, lo que ha generado desequilibrios en la conducta de los adolescentes, así como la modificación en el desarrollo cerebral de los mismos. Epstein (2008) sustenta su propuesta en estudios realizados en diversas sociedades en donde los adolescentes no presentan desequilibrios considerables en su conducta pues no han asumido la cultura occidental como la escolarización, la televisión, el cine, etc. No se les aísla de los adultos, sino que pasan casi todo el tiempo entre ellos aprendiendo a *hacerse adultos.*

Ambas aportaciones son pertinentes al presente estudio, porque ofrecen una visión más amplia, de cómo los adolescentes son impactados por la cultura y las repercusiones de este proceso en la biología, en su experiencia interna y en su comportamiento.

Así pues, es importante resaltar que las transformaciones biológicas que ocurren durante la adolescencia se entrelazan con los procesos de transformación psicológica y espiritual. Que junto con los determinantes socioculturales moldean a la persona que está en proceso de maduración.

2.3. Desarrollo evolutivo de la dimensión psicológica.

Para comprender el proceso psicológico del adolescente se abordará el desarrollo cognitivo y psicosocial desde distintos enfoques:

Desde el aspecto cognitivo, Piaget (1991) afirma que el desarrollo de la personalidad requiere de la aparición de determinadas condiciones intelectuales que la hacen posible. En

el siguiente cuadro se sintetiza el proceso de desarrollo cognitivo de los 0 años a la edad adulta:

Tabla 5. ***Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget***

Etapa	Edad aproximada	Características
Sensoriomotora	0-2	Empieza a hacer uso de la imitación, la memoria y el pensamiento. Empieza reconocer que los objetos no dejan de existir cuando son ocultados
Preoperacional	2-7	Pasa de las acciones reflejas a la actividad dirigida a metas. Desarrolla gradualmente el uso del lenguaje y la capacidad para pensar en forma simbólica. Es capaz de pensar lógicamente en operaciones unidireccionales. Le resulta difícil considerar el punto de vista de otra persona.
Operaciones concretas	7-11	Es capaz de resolver problemas concretos de manera lógica (activa). Entiende las leyes de la conservación y es capaz de clasificar y establecer series. Entiende la reversibilidad.
Operaciones formales	11-adultez	Es capaz de resolver problemas abstractos de manera lógica. Su pensamiento se hace más científico. Desarrolla interés por los problemas sociales, y de identidad.

Papalia (2004)

Para explicar el desarrollo cognitivo en la adolescencia, el autor parte de la etapa de las operaciones concretas, de los 7 años aproximadamente cuando la inteligencia del niño se refiere a los objetos concretos que pueden ser manipulados y sometidos a la experiencia efectiva. Pero cuando llega a los once o doce años, se produce un giro decisivo hacia la reflexión libre y desligada de lo real, hacia el pensamiento *hipotético-deductivo*. Es decir, es capaz de manipular ideas, sin apoyo de la percepción o de la experiencia directa. Desarrolla un pensamiento abstracto, es capaz de razonar hipótesis y deducir conclusiones sin una observación real. A este tipo de pensamiento Piaget (1991) le nombra *pensamiento*

formal. Este tipo de pensamiento representa un poder totalmente nuevo para el adolescente que le permite la libre actividad de la reflexión espontánea. Esta nueva capacidad le lleva al *egocentrismo intelectual*, que en palabras del autor:

> Se manifiesta mediante la creencia en el infinito poder de la reflexión, como si el mundo debiera someterse a los sistemas y no los sistemas a la realidad. Esta es la edad metafísica por excelencia: el yo es lo suficientemente fuerte como para reconstruir el universo y lo suficientemente grande para incorporárselo. (p. 87)

Este nuevo logro da a los adolescentes la capacidad de elaborar teorías abstractas, por lo que tienden a crear filosofía, política, estética, etc. Otros prefieren sólo hablar de sus nuevas ideas y otros se limitan a reflexionar de forma íntima y secreta.

Posteriormente el adolescente encuentra el equilibrio entre el egocentrismo intelectual y la realidad cuando comprende que la función de la capacidad de reflexión no es solo contradecir, sino interpretar la experiencia y la realidad. Todo este proceso aporta al adolescente la capacidad de la deducción racional y le da la posibilidad de experimentar la vida interior. De esta manera se van preparando las estructuras cognitivas que capacitarán a la persona para responder a los nuevos retos de la vida adulta.

Otro proceso paralelo al desarrollo cognitivo, es el desarrollo de la identidad personal, que para Erikson (1987) es uno de los más importantes procesos en la adolescencia. Este autor considera que la identidad es la capacidad de sentirse uno mismo en una experiencia de continuidad en el tiempo y en el espacio, que implica simultáneamente que los otros también reconozcan esa mismidad. Es decir, que la identidad es el resultado de la transacción entre las características estructurales internas del individuo y las tareas sociales

exigidas por una sociedad concreta o un grupo social de referencia. De acuerdo con el autor, el adolescente necesita desarrollar su identidad en los siguientes aspectos:

a) La identificación ideológica, se refiere a la integración de un conjunto de valores, que son expresados en una ideología, religión o afiliación de tipo social, político, étnico u otros.

b) La identidad ocupacional o profesional, que consiste en la elección de un trabajo, oficio o profesión en la cual invertir sus energías y capacidades para crecer laboral y económicamente.

c) La identidad psicosexual, se desarrolla gracias a la capacidad de compartir amor, confianza y lealtad.

Para Erikson (1987) la virtud específica que nace de la constancia en la construcción de la identidad es la fidelidad, que no es otra cosa que la asimilación y solidificación de los contenidos de su identidad, una vez establecida como proyecto de vida. Al mismo tiempo afirma que un adecuado equilibrio entre la formación de la identidad y la confusión, impulsa la búsqueda de nuevos estadios de perfeccionamiento del amor, de la profesión, de la cultura y de la fe. Este proceso puede extenderse a través del tiempo dependiendo de las dificultades que el adolescente haya tenido en la resolución de las crisis anteriores. Si el adolescente no logra adquirir un sentido de identidad personal, prevalece la confusión de identidad, que genera en él inseguridad e incertidumbre acerca de su rol en la vida.

En cuanto a sus relaciones sociales, la más significativa es la formación de grupo de iguales, por medio de la cual el adolescente busca la sintonía e identificación afectiva, cognitiva y comportamental con aquellos con los cuales puede establecer relaciones autodefinitorias, de confianza, estabilidad y fidelidad.

En relación al orden social, el adolescente elabora una visión del mundo, de la sociedad, de la cultura y de la fe como fundamento teórico de su cosmovisión personal. De acuerdo con este autor, las instituciones culturales, políticas y religiosas, tienen la función importante de inspirar a los adolescentes en la formación de su proyecto de vida, profesional e institucional. Al respecto es importante destacar, que la situación socioeconómica, política y cultual desde los estudios de Erikson (1987) a la fecha, han sufrido profundos cambios en todos los niveles. Ejemplo de ello es lo planteado por Moral y Ovejero (2004) quienes afirman que en la actual sociedad postmoderna, existe un debilitamiento de las instituciones y sistemas referenciales de las sociedades modernas como la familia, la escuela, la religión, entre otras, que anteriormente daban certidumbre, apoyo y normatividad a la vida en general. Al mismo tiempo que han surgido nuevos actores como la tecnología digital y la globalización, las redes sociales interactivas y el teléfono móvil que están definiendo nuevas formas en la configuración de la identidad de los adolecentes (Méndez y Rodríguez, 2011)

Así pues, las aportaciones de Erikson (1987) a la comprensión de la adolescencia son especialmente importantes en lo que se refiere a la necesidad humana de responder en forma coherente a la pregunta existencial básica ¿quién soy yo?, cuestionamiento que permite y motiva el desarrollo de una identidad y una cosmovisión personal.

Por su parte, McConville (2007) desde la perspectiva Gestalt propone un *Modelo de Labores* para explicar el proceso adolescente. Para este autor la adolescencia es un periodo en donde es necesario realizar ciertas tareas de desarrollo individual y social que le llevarán a la integración de una personalidad más adaptada a la realidad.

Para desarrollar su propuesta este autor parte de la experiencia subjetiva del adolescente y de los significados específicos de su comportamiento o situación. Además reconoce al adolescente como un ser creativo que encuentra múltiples caminos para responder a su impulso de crecimiento.

De acuerdo con Colomina (s.f.) para comprender el modelo de labores de McConville, es importante entender tres conceptos básicos de la psicoterapia Gestalt aplicada a los adolescentes:

a) El adolescente como un todo. Se refiere a considerar al adolescente en la totalidad de su vivencia, asumiendo los cambios físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales como una experiencia global.
b) El modelo de campo. Describe al adolescente no aislado, sino en continua interrelación con el mundo que le rodea, de esta manera todo cuanto le acontece, lo vive dentro de un campo de interacciones.
c) Frontera de contacto. Es la barrera entre el mundo interno y el mundo externo que le permite preservar sus características únicas y esenciales, separado de los demás, y al mismo tiempo le da la capacidad de experimentarse vinculado con los demás. Es el punto en el que el adolescente experimenta el *Yo* en relación con el *No yo*.

Otro elemento esencial para comprender el modelo de labores es el concepto de *self*, que dentro del modelo Gestalt, es considerado “el sistema de funciones de contacto que organiza la relación del organismo con su medio ambiente” (McConville, 2007, p. 17). En este sentido, la meta del proceso de maduración adolescente es la capacidad del mismo para preservar sus fronteras y relajarlas en un equilibrio dinámico y maduro.

El proceso para alcanzar la maduración del *self* consta de tres etapas o fases que a diferencia de otras propuestas no son períodos de tiempo organizados en forma lineal y relacionados con edades definidas, sino tareas de desarrollo que hay que realizar. En muchos casos las fases funcionan simultáneamente, pueden ser recursivas y cabe esperar una gran variedad de formas en que los adolescentes organizan estas labores. De acuerdo con el autor, las labores a desarrollar en la adolescencia son las siguientes:

Desarraigo de la niñez. Debido a los cambios fisiológicos y endocrinológicos de la pubertad el adolescente empieza a tomar distancia de su experiencia infantil por medio de la intensificación de la frontera entre su mundo interno y el mundo externo. Se identifica, afirma y se apropia cada vez más de su propia experiencia para diferenciarse del ambiente, especialmente de los patrones familiares de la niñez y del mundo adulto. El proceso está enfocado en la definición de la identidad y cada adolescente lo vive dependiendo de sus recursos personales y de su campo familiar. En esta etapa los adolescentes no han desarrollado un lenguaje para describir su mundo interno, por lo que proyectan su experiencia en el mundo externo, en sus amigos, sus padres, sus maestros, en una nueva forma de vestir, de peinarse, nuevos gustos musicales, uso de maquillaje, marcada territorialidad en cuanto a su espacio personal, arrebatos de ira, y demás conductas que señalan su creciente necesidad de diferenciación.

Interioridad. En esta etapa **s**e manifiesta una intensificación de la experiencia interna del adolescente porque se abre a un mundo más rico de sentimientos y emociones que puede ser interesante para algunos y atemorizante para otros. El adolescente se vuelve más reflexivo y conflictuado en su interior ya que empieza a reconocer como suyos aspectos negados e incómodos de sí mismo que permanecían en el fondo o eran proyectados en el medio ambiente. Algunos adolescentes toman distancia del medio exterior y se sumergen

en su mundo intrapsíquico, lo cual genera en ellos sentimientos de soledad, aislamiento y dificultad para vincularse de manera interpersonal. Esta es la fase en la que algunos adolescentes llevan diarios, escriben poesía, aportan su punto de vista con un estilo más personal, tienen su primer novio o novia y se adentran en diversas experiencias de autodescubrimiento y búsqueda de autenticidad.

Integración. En este momento del proceso su percepción y su juicio de la realidad externa se hace más certera debido a que se aleja de la función narcisista del desarrollo para entrar en un contacto más auténtico y directo con la realidad. La meta de esta fase no es la independencia, sino la interdependencia gracias a que el *self* ha obtenido suficiente resistencia y solidez para sustentar interacciones de influencia mutua sin temor a la desintegración. Se vuelve posible la negociación y la interacción entre el adolescente y sus padres debido a que disminuyen las relaciones jerárquicas para dar paso a relaciones más horizontales. La labor evolutiva se enfoca ahora en aplicar a la vida lo que ha obtenido en su proceso de maduración del *self*, para asumir la responsabilidad de su existencia, por lo tanto tiene una visión más orientada hacia el futuro y hace elecciones en sentido existencial de ser autor de su vida.

Durante este proceso, McConville (2007) identifica múltiples dificultades que se presentan al adolescente para avanzar en su camino hacia la madurez, sin embargo tiene una visión positiva acerca de dichas problemáticas o síntomas pues considera que cualquier comportamiento por extraño o difícil que parezca, representa una lucha de la persona por seguir su proceso evolutivo, el autor lo expresa de la siguiente manera:

> “entretejido con el comportamiento sintomático, problemático y en ocasiones peligroso, estamos viendo los mejores esfuerzos de un individuo

> por ajustarse a su necesidad de desarrollo según la cual debe de alguna manera dejar atrás la niñez y lograr un sentido viable de sí mismo" (p. 6).

De acuerdo con este autor, los comportamientos sintomáticos cobran sentido cuando se comprende la función que están cumpliendo en el proceso de desarrollo del adolescente ya sea para asumir las labores propias de esta etapa o para evitarlas. En este sentido, cobra importancia el medio ambiente en que el adolescente se desenvuelve, debido a que todo lo que le acontece sucede dentro de un campo que es básicamente su ambiente familiar. En su campo familiar el adolescente aprende a contactar de formas saludables o por el contrario, aprende estilos de relación que evitan o dificultan un contacto sano. Por contacto sano se entiende aquel que le ayuda al adolescente a desarrollar su individualidad al mismo tiempo que le permite establecer el sentido de unidad y conexión con los demás y con el entorno.

McConville expone siete estilos de contacto en los sistemas familiares que pueden limitar el proceso del adolescente hacia la maduración:

***Familia introyectante*.** Los padres pasan por alto la necesidad del adolescente de aprender por su propia experiencia, se le impide confiar en sus propios procesos sensoriales y cognoscitivos, y se le pide que defina la realidad de la misma manera que lo hacen los padres quienes controlan sus ideas, valores, creencias y formas de ver el mundo.

Familia confluente. Los padres no asumen el conflicto como parte aceptable de las relaciones, en lugar de ello ponen énfasis en la cooperación, en estar de acuerdo y llevarse bien. La diferenciación adolescente representa un evento profundamente desestabilizador en la familia, el adolescente se niegan a cooperar como lo hacía en la niñez, se hacen frecuentes los ataques de ira y los comportamientos violentos. El adolescente puede

experimentar frustración, fracaso, impotencia, ira o desánimo ante la imposibilidad de caminar en la diferenciación.

Familia proyectiva. Los integrantes de este tipo de familia tienden a concentrarse en lo que los demás piensan y hacen. Sus relaciones se caracterizan por culpar a los demás. En el caso particular de un adolescente, esta tendencia interrumpe el desarraigo por que desconoce su propio proceso psicológico y por consiguiente tienen una conciencia subdesarrollada de su propia experiencia interna.

Familia retroflectiva. El estilo de contacto de estas familias se caracteriza por la represión de los sentimientos, necesidades y demás experiencias personales e interpersonales. Los conflictos en lugar de ser expresados son tragados e interiorizados individualmente, por lo que los integrantes mantienen posturas corporales cerradas y músculos tensos. En este estilo de contacto, los adolescentes pueden presentar dolores físicos, enfermedades psicosomáticas, episodios depresivos, comportamientos auto agresivos u hostiles.

Familia deflexiva. La deflexión se refiere a la disolución del contacto para desviar la atención de preocupaciones más profundas y sensibles. En lugar del contacto se utilizan mecanismos como el humor, la ira, la verborrea, el exceso de cortesía, entre otros. Los padres de adolescentes pueden centrar su atención en particularidades concretas de control respecto a horarios, actividades prohibidas, apariencia, u otros aspectos del comportamiento.

Familia desensibilizada. El proceso de desensibilización consiste en aminorar la capacidad de percepción del organismo cuando no se siente capaz de enfrentar con buen resultado el conflicto en el medio ambiente. En estas familias las interacciones se vuelven estereotipadas y vacías. Para compensar la pérdida emocional que los amenaza, los

adolescentes elevan sus niveles de emoción de múltiples formas, conducir a alta velocidad, ejercicio temprano de su sexualidad, abuso de sustancias adictivas, conductas antisociales, entre otras.

Estos estilos de contacto no aparecen en forma pura, sino que se manifiestan combinados dando lugar a formas múltiples de relación en cada sistema familiar.

Así pues, McConville (2007) ofrece una propuesta dinámica que apoya a esta investigación al considerar al adolescente como un ser holístico, con un natural impulso al crecimiento y a la evolución, y al mismo tiempo comprende las dificultades para avanzar en este sentido. Considera valiosa la experiencia personal del adolescente y sus propios significados. Y afirma que al final de la etapa, la maduración se expresa con la actitud de interdependencia y el sentido de responsabilidad.

Hasta este momento, se ha realizado un recorrido por distintas propuestas acerca de la adolescencia, para obtener un sustrato teórico que permita aventurarse en la exploración de la dinámica espiritual en esta importante etapa del desarrollo humano.

Capítulo 3. Dimensión espiritual en la adolescencia

No me instruyas, vive junto a mí.
No sabrás quien soy si te escuchas a ti mismo.
No me instruyas, déjame ser.
Tu fracaso es que yo sea idéntico a ti.
Humberto Maturana

3.1. Estudios actuales.

De acuerdo con Alfaro, Valdenegro y Oyarzún (2013) en América latina y países en vías de desarrollo se han hecho muy pocos estudios sobre las dimensiones subjetivas de los niños y adolescentes en comparación con los países anglosajones. Esta aseveración se ve respaldada en el proceso de revisión teórica de la presente investigación en la cual se observó que la mayoría de los estudios realizados con adolescentes en México y América Latina están relacionados principalmente con problemas de salud mental como depresión y suicidio (Andrade, Betancourt, Vallejo, Segura y Rojas, 2012; Pedroza y Villalobos, 2012); problemas de conducta entre los que se encuentran delincuencia, consumo de sustancias adictivas y asunción de riesgos (Díaz y González, 2014). Muchos estudios se centran en el inicio temprano de la sexualidad y embarazos no deseados (Rocha, Caniani, Florentino, Burgos y Rivero, 2014; Rivera et al., 2016); otros se adentran en trastornos alimenticios principalmente de obesidad (Ríos y Rodríguez, 2017; Barriguete et al., 2017). Algunos se enfocan en problemas sociales como la migración (Urteaga, 2008). Y otros estudios se relacionan con el deporte (Salazar et al., 2016; Medina, Jáuregui, Campos y Barquera, 2018), la familia (Musitu, Suárez, Del Moral, y Villarreal, 2015; González y Andrade, 2018) y la escuela (Villalobos et al., 2015; Vargas y Valadez, 2016).

De acuerdo con lo anterior se puede inferir que la espiritualidad en la etapa de la adolescencia como línea de investigación se encuentra en una fase inicial, sin embargo, es importante resaltar que los estudios realizados hacen valiosas aportaciones al tema en cuestión. A continuación se mencionan algunos estudios hechos en América Latina:

Weinstein (2004) en su estudio acerca de la *espiritualidad y el yo como bases de una militancia en la vida*, considera que ya en la etapa de la adolescencia, ocurre un despunte importante de la espiritualidad que se manifiesta en diversas instancias de su vida cotidiana. El autor estudia la adolescencia de personas famosas como Pablo Neruda y Carlos Marx a la edad de 17 años. En sus escritos descubre su potencial para ser unos maestros espirituales.

A continuación se presenta el fragmento de un poema juvenil de Pablo Neruda en el que se puede apreciar la búsqueda de lo trascendente y la profundidad que puede lograr un adolescente cuando desarrolla su dimensión espiritual.

> "-Y tú qué haces- díjole. Y el hombre le repuso: Soy obrero del fierro y del bronce. Mi martillo machaca el metal sobre la bigornia y de ahí sale el metal purificado. Vivo escondido, detrás de mi fragua, cantando mientras que trabajo… Él le respondió: -Trabaja, hermano que en tu fragua se está modelando el porvenir.
>
> -Y tú ¿Qué esperas, mujer? -Yo soy la esposa del labrador -le dijo-, y a él espero. Allá en la llanura, bajo el látigo del mayoral y la furia del sol, él está. Le espero en las tardes en esta colina, porque mi sombra le haga dulce el regreso…Y el Maestro le dijo: -Te bendigo, hermana, porque de tu vientre nacerá el porvenir…

> Aún se detuvo a interrogar a otro hombre. Y éste le dijo: Soy soldado. En la paz, no hago nada, en la guerra mato. Encarno la fuerza que lucha con la idea. Soy el recipiente del pasado. Por dos cuartos de tierra mataré hombres, destrozaré ciudades, robaré, violaré, moriré. Mando sin "para qué" y obedezco sin "por qué". Y díjole el Maestro: Hermano, desgarra tu vestidura de guerrero, arroja tus armas y rebélate, que estás ahogando el porvenir. Pero el Soldado no lo escuchaba". (p. 5)

De acuerdo con sus hallazgos, el autor considera que la experiencia espiritual es posible en los adolescentes, pero en la mayoría de los casos es interrumpida o queda sumergida en lo profundo del ser cuando no existen valores de fondo, un proyecto de vida, un marco de creencias para construir una espiritualidad sólida como base para una cultura más justa y armónica.

Por otro lado, desde la psicología positiva, Giménez, Vázquez y Hervás (2010), investigaron las fortalezas humanas que pueden ser atendidas en la adolescencia y consideraron seis bloques entre los cuáles ubicaron las fortalezas transcendentales: apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

Los autores definieron la espiritualidad como las fortalezas que conectan con el universo y proporcionan un significado en la vida. Entre estas fortalezas ubicaron la cualidad de poseer creencias fuertes y coherentes sobre la razón y el significado trascendente del universo; saber cuál es su lugar en la vida y la capacidad de apoyarse en esas creencias para sentirse seguro.

De acuerdo con su investigación, los autores descubrieron que tener un sentido en la vida para los adolescentes está asociado de una manera positiva con la felicidad sentida, el nivel percibido de control sobre el mundo y la evitación de conductas antisociales.

Así mismo afirman que para lograr una mayor comprensión de la adolescencia, es necesario el análisis de los rasgos individuales y las experiencias positivas en los adolescentes, tales como: la creatividad, apertura a la experiencia, amor, amabilidad, justicia, liderazgo, autorregulación, apreciación de la belleza, gratitud, optimismo, humor, entre otras. Así como el análisis de las instituciones que favorecen dichas experiencias.

Los autores concluyen que la etapa de la adolescencia es una oportunidad para la cristalización de fortalezas humanas porque es una etapa de consolidación de la identidad, de una nueva forma de pensamiento y la creación de nuevas relaciones humanas.

Rodríguez et al. (2011) en un estudio realizado en Colombia sobre la espiritualidad y la resiliencia, encontraron que los estados negativos de salud como la depresión, la ansiedad y el suicidio, están condicionados por valores bajos de salud mental que ponen al individuo en un estado de vulnerabilidad. En contraste, observaron que la espiritualidad favorece estados psicológicos de bienestar que inciden positivamente en el sistema inmunológico y generan un mayor estado de salud mental y física. Concluyeron que los adolescentes y jóvenes que encuentran algún significado o propósito en sus vidas en medio de situaciones estresantes, están más propensos a desarrollar capacidad de adaptación, auto eficacia, compromiso, deseo de alcanzar un mayor potencial, y a no desarrollar trastornos de conducta.

Los mismos autores hacen un ajuste a la versión clínica moderna de espiritualidad de Koeing y proponen un diagrama acerca de la relación que encuentran entre espiritualidad y la resiliencia. En el siguiente diagrama se observa que la religión y el secularismo cuando están impregnados de elementos trascendentes de la espiritualidad

como significado, propósito, esperanza, conexión con los demás o con Dios, entre otros, contribuyen a la salud mental positiva, que a la vez favorece el desarrollo de la resiliencia. Pero cuando la religión o el secularismo carecen de los valores trascendentes de la espiritualidad, y además no respetan la vida ni la dignidad de las personas, aumenta el riesgo de presentar una salud mental negativa lo que incidiría indirectamente en la salud física, debido al debilitamiento del sistema inmune.

Figura 2. Propuesta de ajuste a la versión clínica moderna de espiritualidad de Koeing (2008)

Por su parte, Alfaro et al. (2013) en su *análisis de propiedades psicométricas del Índice de Bienestar Personal* en una muestra de adolescentes chilenos entre 14 y 18 años, consideraron ocho reactivos referentes a diversos ámbitos de calidad de vida: la salud, el logro, el nivel de vida, las relaciones, la seguridad, los vínculos con la comunidad, la seguridad en el futuro y la religión y/o espiritualidad. Respecto a este último ámbito de la vida, los autores no refieren alguna definición o distinción entre *religión* o *espiritualidad*, sin embargo consideran que es un aspecto problemático debido a la

diferencia de significados que se atribuye a cada uno de ellos en distintos contextos socioculturales, de ahí su necesidad de plantearlos por separado.

Los autores encontraron que en algunas sociedades el ámbito *religión y/o espiritualidad* no tiene mayor relevancia en sus vidas. En otros contextos observaron que la contribución de la *espiritualidad* es mayor que el de la *religión* especialmente mientras los adolescentes aumentan en edad. Este fenómeno se podría entender debido al proceso de secularización y disminución de los valores religiosos o como un problema de comprensión de significados debido a su alto nivel de abstracción.

Los autores concluyen que el estudio del bienestar subjetivo de niños y adolescentes en América Latina es un campo en inicio con muchos desafíos, y es importante trabajarlo ya que permitiría aumentar nuestra comprensión y guiar las acciones para su elevación y mejora.

Enzo (2017), realizó un estudio exploratorio-descriptivo para observar los efectos de un programa de intervención teórico-práctico sobre el sentido de vida basado en los postulados de la logoterapia de Víctor Frankl. La muestra estuvo formada por 68 adolescentes entre 17 y 18 años de un colegio secundario de Argentina. El taller tuvo una duración de 4 meses y se utilizó el *"Test de sentido de vida" de Gottfried 2016,* el cual se aplicó antes y después del programa de intervención.

Los postulados básicos de la investigación fueron:

- La motivación básica del ser humano es su orientación fundamental hacia el sentido, es decir, encontrar el para qué, el motivo, la razón para vivir, para lograr algo o ser de una forma determinada.

- La persona que no encuentra un sentido en su vida, incrementa la probabilidad de caer en angustia, vaciedad del tiempo, abulia, apatía, aburrimiento y falta de objetivos, lo cual tienen como consecuencia la presencia de trastornos como la depresión, la adicción, la agresión y el suicidio.

Después de la aplicación del programa de intervención el autor observó que los alumnos de la muestra presentaron diferencias significativas en cuanto al logro de sentido de vida con respecto a los alumnos del grupo control. Los alumnos de la muestra clarificaron metas y propósitos en su vida, aumentaron su nivel de entusiasmo, experimentaron mayor novedad, placer y satisfacción en su vida ordinaria y en el cumplimiento de sus tareas, experimentaron haber progresado en responsabilidad y en la capacidad para encontrar motivos para vivir. Sin embargo, a pesar de haber aumentado su experiencia de sentido, la mayoría de los estudiantes continuaron sintiendo que el mundo en el que viven les confunde, lo que el autor atribuyó a la ausencia de valores que prevalece en la sociedad que se les ha heredado.

Finalmente, lo que estas investigaciones revelan es que la atención a la dimensión espiritual de los adolescentes es de suma importancia, ya que es de esta fuente que los adolescentes pueden extraer un sentido e impulso para vivir, es ahí en donde pueden desarrollar un yo resiliente y encontrar un sustrato firme en medio de las múltiples realidades de la sociedad contemporánea.

3.2.Aproximación teórica a la dimensión espiritual en adolescentes

De acuerdo con la revisión teórica precedente, es posible considerar que el desarrollo de la dimensión espiritual en adolescentes está determinado por múltiples condicionantes entre

los que se encuentran el desarrollo psicobiológico, las condiciones familiares y socioculturales, la historia de vida, la disposición personal y los recursos para la educación de la espiritualidad. Este proceso de desarrollo espiritual que hace que cada persona sea única, aguarda a la aparición de la autoconsciencia para dar razón de sí. Es entonces cuando inicia la capacidad de una persona para reflexionar y determinar que un curso de acción o un camino vital es más valioso que otro, aparece la cualidad típicamente humana de ubicar la propia existencia en un contexto más amplio y más significativo. Y es de acuerdo a la estructuración de estos significados, que se define la espiritualidad de cada persona. Lo cual significa que la espiritualidad podría ser considerada un acto de *autocreación* que da inicio en la adolescencia. Estos actos de autocreación estan motivados por los deseos, las necesidades profundas, los valores o sistemas de significados aprendidos en la cultura circundante, que van conformando la identidad y el curso de vida del adolescente.

3.2.1 Temas de estudio.

Para acceder a la experiencia espiritual de adolescentes se han identificado algunos temas esenciales durante el proceso de revisión teórica, tales como:

- Sentido de vida
- Voluntad de vivir.
- Valores asumidos como importantes.
- Percepción de sí mismo.
- Seguridad en la vida manifestada en su percepción del futuro

Un segundo bloque de temas de estudio está basado en el análisis de la existencia humana y de sus necesidades más profundas, cuya satisfacción o insatisfacción determinan la salud o la enfermedad en una persona (Fromm, 1964).

La fundamentación teórica de los temas de estudio identificados, se presenta en los siguientes cuadros:

Tabla 6. ***Temas de estudio para la exploración de la dimensión espiritual en adolescentes***

Tema	Definición y fundamento teórico
Sentido de vida	De acuerdo con Frankl (1992), Fowler (como se citó en Urbina y Baggio, 2000), Zohar y Marshall (2001), Rolheiser (2003), Weinstein (2004), Rodríguez et al. (2011), Giménez, Vázquez y Hervás (2010), Pierrakos (2008) y Enzo (2017) el sentido de vida es uno de los principales contenidos o manifestaciones de la dimensión espiritual. Afirman que los seres humanos son esencialmente espirituales porque los define e impulsa el deseo de encontrar significado y valor a lo que hacen y son. Para estos autores el sentido de vida es: • Intuir y captar razones para la propia vida. • Captar y realizar un valor importante. • Sentir que se tiene una misión que realizar. • Experimentar realización y plenitud. Se puede inferir que el sentido de vida es experimentar que la propia vida es significativamente valiosa para sí mismo, para algo o para alguien, se puede equiparar a las expresiones “vale la pena vivir”, “que bueno estar vivo”.
Voluntad de vivir	Para Frankl (1992) la voluntad de vivir es la *fuerza interior* de la dimensión

	espiritual. De acuerdo con Rodríguez et al. (2011) la voluntad de vivir es el *dinamismo de la espiritualidad* que favorece la capacidad de las personas *para salir adelante de las dificultades*. Para Pierrakos (2008.) la voluntad es la *capacidad para elegir lo que se desea en la vida y para ejercer la propia libertad*. Se puede inferir que la voluntad de vivir es la fuerza interior para asumir la propia vida y darle dirección de acuerdo con una intención definida.
Valores	Zohar y Marshall (2001) afirman que un valor es algo que *guía* y *emociona*, es decir, *que mueve a la acción, desde el interior*. Giménez, Vázquez y Hervás (2010) consideran que la espiritualidad tiene que ver con poseer creencias fuertes y coherentes sobre la razón y el significado trascendente del universo; saber cuál es su lugar en la vida y la capacidad de apoyarse en esas creencias para sentirse seguro. Frankl (como se citó en Enzo, 2017) afirma que captar y realizar valores que se consideran importantes *genera la experiencia espiritual de realización y plenitud.*
Percepción de sí mismo	De acuerdo con la propuesta del desarrollo de la fe de Fowler (como se citó en Urbina y Baggio, 2000), en la adolescencia se desarrolla "El mito personal de identidad" en donde el adolescente es capaz de narrar su propia historia incluyendo el pasado y anticipando el futuro. En esta narración es posible identificar la valoración y la sensación de satisfacción o insatisfacción consigo mismo y con la vida.
Seguridad en la vida manifestada en su percepción	De acuerdo con Frank (como se citó en Enzo, 2017) la espiritualidad tiene que ver con la sensación de bienestar, entusiasmo, realización y plenitud. Mientras que Alfaro et al. (2013) afirman que el grado de satisfacción con la vida en los adolescentes está relacionado con el grado de seguridad o confianza que tienen en el futuro. Se puede inferir que la manera como los adolescentes perciben su futuro

del futuro	afecta su sensación de seguridad y bienestar o de inseguridad y malestar en el presente, así como su sensación de satisfacción o insatisfacción con la vida, elemento importante en la dimensión espiritual.

Tabla 7. ***Temas de estudio para la exploración de la dimensión espiritual en adolescentes***

Necesidades existenciales (Fromm, 1964)	
Tema	**Definición**
Vínculo (Amor)	La necesidad imperiosa del ser humano de evitar la condición de aislamiento y soledad, le impulsa a crear vínculos con otros seres humanos, consigo mismo, con el cosmos o con la Divinidad. Las tres formas básicas de crear vínculos son: *el amor, la sumisión y el poder,* pero solo el amor puede satisfacer saludablemente la necesidad de conexión y hacer que la persona se sienta fuerte y feliz. La ausencia de vínculos positivos genera, aislamiento, soledad y vacío
Arraigo	Es la experiencia de sentir raíces que sostengan la vida y aporten seguridad y protección, como la tierra y la madre. Esta experiencia genera posteriormente un sentido de pertenencia a una familia, un grupo, una patria, al planeta y al universo en general. La ausencia de arraigo genera la sensación de inseguridad y desamparo.
Orientación	Se refiere a desarrollar estructuras que permitan ubicar los acontecimientos de la vida dentro de un contexto que resulte comprensible, que den significado al ser y al hacer. Así como desarrollar un sistema de orientación que indique el camino hacia dónde ir y para qué ir. Cuando no se cubre esta necesidad la persona se siente extraviada, desorientada y temerosa.
Trascendencia	Es la necesidad de ir más allá de los límites de uno mismo, motivado por la capacidad de iniciativa, voluntad y libertad. Esto se consigue básicamente a través de dos alternativas: la creación y la destrucción. La acción de crear produce felicidad y la acción de destruir produce

	sufrimiento.
Identidad	Es la necesidad de formarse un concepto de sí mismo para poder sentir y decir *yo soy yo.* Convertirse en una entidad independiente, tomar sus propias decisiones y sentirse sujeto de sus acciones. Cuando no se logra esta experiencia, surge confusión e incertidumbre acerca del lugar y el rol que se tiene en la vida

Los temas de estudio propuestos en las tablas 6 y 7 presentan importantes correspondencias que se exponen a continuación:

- El tema de *valores* pertenece a la necesidad de *orientación* en la vida, porque estos sirven de guía y orientan a la acción desde una motivación interna (Zohar y Marshall, 2001)
- El tema de *seguridad en la vida manifestada en su percepción del futuro*, pertenece a la necesidad de *arraigo,* es decir, a la necesidad de experimentarse seguro y protegido en medio de su realidad para confiar en que podrá sostenerse en medio de las circunstancias que se le presenten.
- El tema de *percepción de sí mismo* se corresponde con el tema de *identidad* (Erikson, 1987).
- La satisfacción de las necesidades existenciales (vínculo, arraigo, orientación, trascendencia e identidad, o por lo menos algunas de ellas) hace posible dotar la existencia con un significado trascendente que confiere al mismo tiempo la suficiente voluntad para asumir la propia vida. Tener un *para qué,* motiva las acciones y las elecciones del día a día. Por ejemplo, si un adolescente goza al descubrir que tiene habilidad para crear algo valioso (*trascendencia)* como pintar,

bailar o practicar algún deporte, esa experiencia motiva y fortalece su deseo de vivir (*voluntad)*, afirma su *identidad*, y le impulsa buscar los medios para continuar en aquello que le ha llenado de emoción o pasión en ese momento de su vida (*orientación*).

A continuación se presenta un diagrama que expresa la interrelación e integración de los temas de estudio hallados en la revisión teórica:

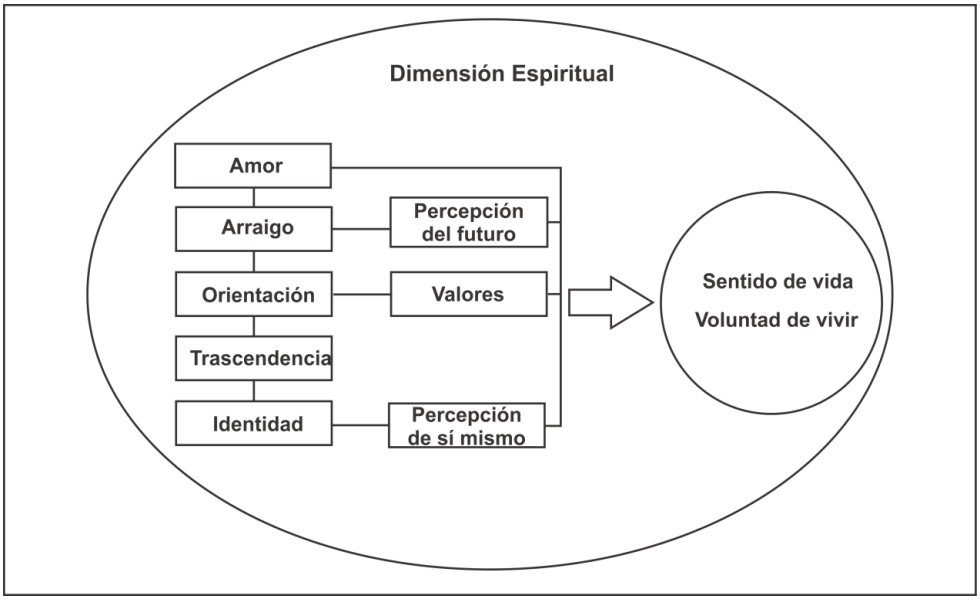

Figura 3. Temas de estudio y su interrelación

Al Integrar todos los temas de forma sintética, y agregar la autoconsciencia como elemento indispensable para que el adolescente pueda dar razón de su experiencia, surge el siguiente diagrama:

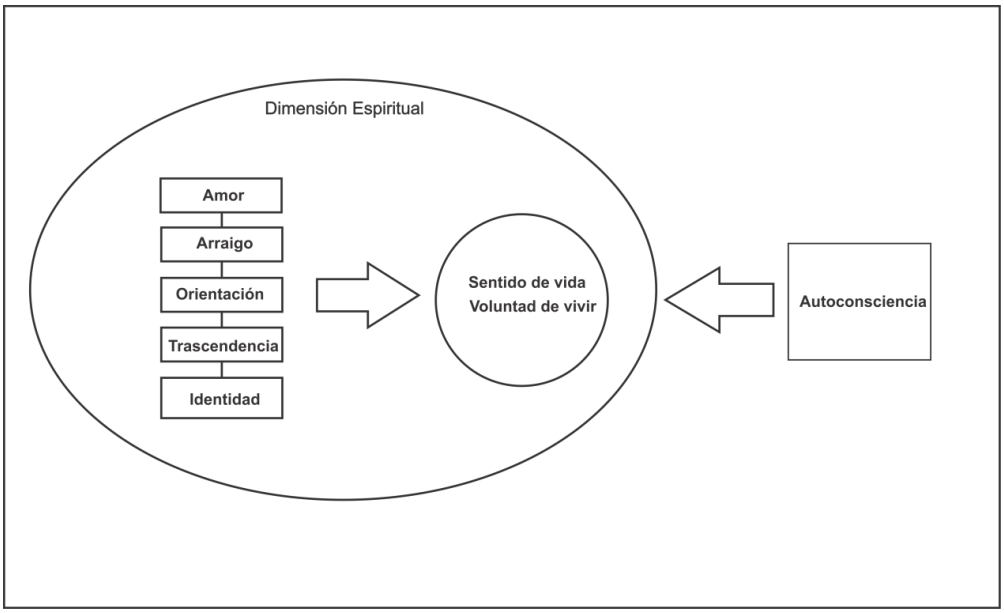

Figura 4. Temas para el estudio de la dimensión espiritual en adolescentes

De lo anterior se desprende, que el estudio de la dimensión espiritual en adolescentes, en el presente estudio, se realizará a través del análisis de la satisfacción de sus necesidades existenciales, y los temas de *sentido de vida* y *voluntad de vivir* serán observados como una consecuencia positiva de la satisfacción de dichas necesidades.

3.2.2 Temas de estudio y su aplicación teórica en la adolescencia

Como se ha mencionado, el surgimiento de la autoconsciencia es un factor determinante para que el adolescente pueda dar razón de su experiencia espiritual, proceso que está determinado por el desarrollo cerebral, tema que se abordará en primer lugar.

Dentro del proceso de desarrollo cerebral, cuando aun está presente un lóbulo frontal inmaduro, el adolescente no ha desarrollado un lenguaje para describir su mundo interno, pero sí ha alcanzado la capacidad de identificar en el medio aquello que le significa “Yo” y aquello que rechaza como un “No yo”. Este momento del desarrollo cerebral corresponde a

la etapa de desarraigo de la niñez que propone McConville (2007), donde las fuerzas vitales y espirituales del adolescente están básicamente enfocadas en su proceso de individuación. Podría decirse que la espiritualidad en esta etapa está motivada por su necesidad de diferenciación, su ser espiritual inicia la batalla por reconocerse y afirmarse como distinto y único. De acuerdo con Wilber (2015) este estadio es conocido como estadio egocéntrico de la espiritualidad porque está centrado en la satisfacción de sus propias necesidades. En este proceso el adolescente asume distintas conductas que pueden ser estridentes y confrontativas, pasivas y misteriosas o ambas, dependiendo de los estilos en las relaciones familiares, de los estereotipos sociales y de las características individuales.

En esta etapa el adolescente es experiencia pura, su cuerpo, sus instintos y su intuición (esta última como expresión de su ser espiritual) le indican que ha llegado a un límite en el camino de su existencia, la niñez está quedando atrás, ignora qué hay delante y también sabe que no hay retorno, por ejemplo, en cuestiones como la transformación de su cuerpo, nuevas formas de ser y de estar en su campo familiar, la mirada y reacción de los otros ante su crecimiento y transformación, y en algunos casos, nuevas responsabilidades como colaboración en actividades familiares, económicas o laborales. La emergencia de estas nuevas realidades y escenarios exigen del adolescente un cambio radical en su postura existencial ante sí mismo, ante los demás y el mundo que le rodea. Si el adolescente ha desarrollado cierta solidez en su frontera interna y una confianza básica en el ambiente, se puede pensar que será capaz de fluir en el proceso de dejar atrás los patrones infantiles sin gran dificultad, con entusiasmo y confianza ante lo nuevo, lo que indicaría un desarrollo adecuado y saludable de su espiritualidad. Pero cuando aún no se experimenta capacitado para enfrentar el reto de abandonar la niñez, cuando vislumbra en sí mismo o en el

ambiente situaciones que le atemorizan, su ser espiritual puede sufrir un retraimiento o contención del impulso evolutivo, que al perdurar en el tiempo, puede generar trastornos emocionales, físicos o sociales. Al respecto, González, et al. (2015), gracias a sus estudios realizados en el Hospital Infantil de México, afirman que muchos adolescentes no suelen pedir ayuda cuando se encuentran en conflictos ya que no pueden identificar, reconocer y expresar directamente sus necesidades, por lo que es probable que desarrollen problemas de tipo somático, conductas depresivas o problemáticas como violencia, adicciones, conductas de alto riesgo, intento de suicidio o suicidio consumado. De acuerdo con estos autores, en un estudio realizado en 2010 en la ciudad de México y Michoacán, una cuarta parte de la población adolescente había presentado problemas emocionales de importancia. Estos estudios confirman que muchos adolescentes atraviesan un momento crítico cuando experimentan una serie de transformaciones internas y externas, al mismo tiempo que no han desarrollado la capacidad autorreflexiva que les permita significar y expresar por vía adecuada lo que les acontece. Se podría inferir entonces que el adolescente atraviesa una crisis espiritual de crecimiento, un complejo proceso de ajuste de sus distintas dimensiones cuerpo-mente-espíritu, en la que es probable que prevalezcan estados emocionales como temor, inseguridad, tristeza, enojo, u otros.

En un segundo momento, cuando el lóbulo frontal alcanza estructuras más avanzadas y desarrolla el pensamiento hipotético-deductivo, el adolescente va desarrollando la capacidad de autoconciencia que le da acceso a un mundo interno más rico en experiencias subjetivas y un pensamiento abstracto que le puede parecer emocionante o atemorizante (Piaget, 1991; Oschner, 2004). En este momento, el adolescente es capaz de hacer sus propias reflexiones acerca de sí mismo, del mundo que le rodea, y especialmente acerca de

su propia existencia, elemento esencial en la experiencia espiritual. De acuerdo con McConville (2007), este es un momento especial para el desarrollo de la autenticidad personal al descubrir la realidad con sus múltiples inconsistencias, lo que puede ser doloroso, frustrante o desesperanzador para el adolescente:

> Se queja amargamente contra la falsedad que descubre a su alrededor, su verdadero problema es consigo mismo y con su propia búsqueda de autenticidad…la sensibilidad del adolescente ante la falsedad, representa un nuevo y doloroso darse cuenta de la divergencia entre lo interno y lo externo y de la frontera que está empezando a segregar a ambos. Es un evento…que promueve crecimiento e induce dolor. Posibilita una forma más rica de conexión y de compartir con los otros pero simultáneamente abre un mundo interno que acentúa la soledad y el aislamiento (p. 94).

Esta experiencia dolorosa, aún en medio de los desazones que genera, es un espacio propicio para creación de obras originales de cualquier tipo (dibujo, música, poesía, diseño, vestimenta, deportes, baile, obras digitales, etc.), a través de las cuales el adolescente despliega su experiencia interna y su energía vital con intensidad. En esta etapa el adolescente puede empezar una vida espiritual con mayor conciencia de sus sensaciones y percepciones, por lo que representa un momento muy importante y propicio para el desarrollo de los propios valores, de una filosofía de vida o ética personal que le resulte rica, significativa y coherente, de manera que desarrolle referentes para orientar su vida.

La manera como el adolescente vive esta etapa de mayor capacidad de autoconsciencia y reflexión, así como los recursos con los que cuenta para la expresión de sus vivencias,

influyen en el curso evolutivo de su espiritualidad. Si el adolescente encuentra formas saludables para la expansión de su ser interior, seguirá un camino favorable en su crecimiento espiritual, pero si existen en su experiencia interna o externa factores que limitan o bloquean su impulso de crecimiento y expresión, sucede como en la etapa anterior, una manifestación del conflicto mediante diversos síntomas físicos, emocionales o conductuales. Al respecto Rieffe, Villanueva, Adrián y Górriz (2009) afirman que las quejas somáticas en adolescentes sin causa médica clara, son un problema grave y frecuente que va en aumento. Según estos autores los estudios revelan que estas quejas somáticas están relacionadas con estados de ánimo negativos como depresión y ansiedad que no han sido adecuadamente afrontados.

Por otro lado, la salud de la dimensión espiritual en los adolescentes también está relacionada con el grado y la calidad en la satisfacción de sus necesidades existenciales tales como la necesidad de amor, arraigo, orientación, identidad y trascendencia. Ya que de acuerdo con Fromm (1964), la manera como cada persona satisface estas necesidades tiene que ver con su grado de salud o de enfermedad. En este sentido surgen cuestionamientos acerca de cuáles son las condiciones en las que se encuentran los adolescentes para satisfacer tales necesidades, en este momento histórico, económico, político, cultural y social que les está tocando vivir, ya que de acuerdo con diversas investigaciones, un número considerable de adolescentes presenta un estado crítico. Muestra de ello son los altos niveles de quejas somáticas (Rieffe et al., 2009), depresión (González et al., 2015), suicidios (INEGI, 2015), conductas adictivas (Díaz y González, 2014), trastornos alimenticios (Ríos y Rodríguez, 2017), embarazos no deseados (Rocha el al., 2014) y

demás. Todo ello signo de una espiritualidad que no está expandiendo su energía vital por medio de formas adecuadas.

Para conocer un poco más de cerca la situación de los adolescentes se presenta una aproximación teórica esta compleja realidad:

De acuerdo con Brennan (2004), los seres humanos tienden siempre a la unidad pues nada en nuestro mundo está realmente aislado, todo cuanto una persona siente, piensa y hace está en relación con los demás, con el planeta y con el universo, su salud y bienestar están siempre en relación con el Todo. Esta condición básica de conexión se remonta a los primeros momentos de su existencia, a través del establecimiento de un vínculo seguro y amoroso con la madre o sus cuidadores, que le permite desarrollar posteriormente vínculos satisfactorios a lo largo de su vida (Bowlby, como se citó en Oliva, 2004).

Sin embargo, de acuerdo con Ensinck (2013) los adolescentes de estas generaciones[8] nacieron generalmente en familias en donde ambos padres trabajan o en hogares mono parentales donde la madre es jefa de familia y trabaja todo el día; por lo tanto los niños han sido criados por los abuelos, por empleadas o pasan tiempo de ocio en el vecindario. Otros han pasado el tiempo extraescolar solo acompañados por la televisión, el internet o el teléfono móvil. Por lo cual es probable que un número considerable de adolescentes carezcan de vínculos profundos que sustenten su existencia de manera nutritiva y consistente.

[8] Los adolescentes a quienes nos referimos en el presente estudio, pertenecen a la llamada *Generación Z o postmillennials*, que de acuerdo con estudios sociológicos, son los nacidos entre 1995 y 2005 aproximadamente (Ensinck, 2013).

Por otro lado, el hecho de haber nacido y crecido en medio de la tecnología, el internet y las redes sociales, los adolescentes de estas generaciones aprendieron a utilizar la *conectividad* como una manera privilegiada de vincularse, de construir sus amistades y su vida social. De acuerdo con Serrano (2014) esta situación representa una ventaja y un riesgo puesto que no se produce un encuentro cara a cara, se tiene la propiedad de controlar el grado de implicación y eludir el conflicto inherente a las relaciones humanas, libra de la soledad sin estar con el otro, comparte sin comprometerse ni vincularse afectivamente. La conectividad genera un alto grado de dependencia, impide el encuentro consigo mismo y el desarrollo adecuado de una vida interior. De manera que la desconexión produce en estos adolescentes una sensación de vacío y aislamiento. En palabras de Serrano (2014):

> "La introspección pierde peso a favor de la extroversión y de la conexión permanente. La soledad, la búsqueda y el desarrollo de un espacio propio, de una interioridad rica y frondosa, es un proyecto en proceso de abandono (...) de ahí que la falta de conexión con los otros devenga en problema: no hay una interioridad valiosa en la que refugiarse" (p. 206).

Esto significa que aunque los adolescentes están desarrollando una impresionante capacidad para estar *conectados* con otros de manera permanente, están de alguna manera perdiendo la capacidad de vincularse de forma profunda consigo mismos y con el otro real.

Otro factor importante en la creación de vínculos es el despertar de la sexualidad, aspecto altamente estimulante para los adolescentes. Sin embargo, la falta de maduración cognitiva y la carencia de educación formal al respecto, lleva a muchos de ellos a aventurarse en un ejercicio temprano de su sexualidad, que lejos de ser una solución a sus

carencias afectivas, les conduce a decepciones y conflictos severos, máxime si se presenta una situación de embarazo[9] pues se agudiza su experiencia de inseguridad, desamparo y vacío emocional.

En este orden de ideas podemos pensar que cuando los vínculos de los adolescentes son inconsistentes, es decir, cuando sus relaciones con los demás son superficiales, efímeras, carentes de un encuentro afectivo cara a cara, seguro y sustentador, especialmente de parte de sus padres u otras personas significativas, los adolescentes podrían carecer de la experiencia básica existencial de sentirse amados. En estos casos, el dinamismo de su dimensión espiritual podría buscar soluciones poco saludables para eludir la experiencia de vacío y aislamiento.

Por otro lado, cuando el adolescente mantiene relaciones afectuosas consistentes y un adecuado contacto físico por parte de los padres o cuidadores, desarrolla mejores recursos emocionales para asumir los retos de su propio crecimiento. Al mismo tiempo, desde el punto de vista biológico, la experiencia de sentirse amado estimula la producción de oxitocina y dopamina, sustancias que juegan un papel muy importante en el desarrollo del lóbulo frontal (Oliva y Antolín, 2010). Podría afirmarse entonces que la experiencia de sentirse amado y sustentado contribuye al desarrollo cognitivo y por consecuencia a la capacidad de autoconciencia y de la vida interior, elementos determinantes para el sano desarrollo de la dimensión espiritual.

[9] De acuerdo con estudios realizados con adolescentes mexicanas de 12 a 19 años, el 55.7 % de las que habían iniciado su vida sexual, estuvieron embarazas, lo cual se asoció a un bajo nivel de escolaridad, a vivir en pareja a edad temprana y al desconocimiento de métodos anticonceptivos (González, Rojas, Hernández y Olaiz, 2005)

Otra necesidad existencial importante para el desarrollo sano de la dimensión espiritual es la necesidad de sentir arraigo, de experimentar "raíces" que conectan y afianzan a la tierra, a la vida, como el árbol que echa raíces y se mantiene firme y seguro (Bailey, 2015). Cuando una persona se experimenta arraigada se siente sostenida en la vida, en conexión con su cuerpo físico y con el cosmos, desarrolla sentido de pertenencia a una familia, un grupo, pueblo o nación. Esta experiencia de arraigo en las nuevas generaciones también está siendo impactada por la era digital y el fenómeno de la globalización. De acuerdo con Méndez y Rodríguez (2011) uno de los aspectos emblemáticos de esta generación es la percepción de vivir en un mundo en permanente cambio, el mundo conocido se modifica a una velocidad sin precedentes, el cambio está presente en los avances tecnológicos y en todas las facetas de su vida, lo que influye en las formas de ser y de estar, en las relaciones personales y sociales. La sensación de volatilidad del presente significa en muchos casos la sensación de pérdida de seguridad respecto a cómo será su vida y su futuro a corto, medio y largo plazo. Situación que puede estar generando en muchos adolescentes una profunda ansiedad e incertidumbre tanto en lo personal como en lo colectivo.

En cuanto a la relación que los adolescentes establecen con la tierra, el ecosistema y el planeta en general (aspecto esencial en la experiencia de arraigo), se puede decir que les ha tocado vivir las secuelas que ha traído consigo el sistema económico capitalista neoliberal y de consumo, que está llevando al planeta a un colapso social y ambiental. Además, fenómenos como la violencia global o las catástrofes naturales, han creado un mundo menos estable o más líquido. El concepto de *liquidez* acuñado por Bauman (2003), presenta lo *sólido* como una categoría sociológica referente a las estructuras del pasado que aportaban estabilidad a la vida ordinaria. Y lo *líquido* representa lo informe, inestable y lo

transitorio que marcan la vida actual. De acuerdo con este autor, en las nuevas sociedades ya no hay certezas, la vida es siempre cambiante y cada vez más impredecible, las personas viven marcadas por la incertidumbre y por el miedo ante diversas amenazas, las ciudades ya no son un refugio sino la fuente del peligro. El sentido de pertenecía social se diluye frente a la creciente individualidad. Ante este panorama es muy probable que gran número de adolescentes se experimenten atemorizados frente a la falta de referentes o estructuras más estables que sustenten su vida, lo que deviene en deficiencia o ausencia de arraigo en los distintos niveles, ya sea físico, emocional o espiritual[10]. La carencia de arraigo en los adolescentes se puede traducir en debilitamiento de su confianza y voluntad para asumir la vida en medio de las circunstancias presentes.

Sin embargo, en otros casos, la sabiduría interior está llevando a otros adolescentes a desarrollar capacidades adaptativas sorprendentes como una forma de pensamiento más lateral que lineal[11], esto los hace más adaptables y creativos, capaces de navegar en un mar de información con gran rapidez y de encontrar soluciones a los problemas. Son personas que están volviendo a creer en una construcción colectiva y colaborativa. Están preocupados por la situación del planeta, los animales y la ecología, pues experimentan una auténtica y profunda conexión con la tierra y con la vida, de la cual se sienten parte. Cuestionan y se sienten con la capacidad de aportar soluciones a los problemas del mundo (Di Lucca, 2013).

---

[10] Ver los distintos niveles de arraigo en la página : http://www.instituto-integra.com/el-arraigo-y-personalidad/

[11] El pensamiento lateral, es un término acuñado por Edward De Bono y se refiere al tipo de pensamiento que permite un movimiento “hacia los lados” para mirar un problema desde distintas perspectivas. Se caracteriza por ser perceptivo, libre y asociativo a diferencia del pensamiento lineal que consiste en seguir el camino habitual del pensamiento lógico que se caracteriza por el análisis y el razonamiento. Ambos pensamientos son importantes. El lateral incentiva el ingenio y la creatividad mientras que el lineal ayuda a desarrollar la lógica (Montejano, 30 de marzo 2017).

Vemos pues en la cuestión del arraigo dos maneras de encausar o limitar el impulso vital, que se traduce ya sea en una espiritualidad caracterizada por el temor y el desaliento o una espiritualidad coloreada de esperanza y voluntad de vivir.

La capacidad de voluntad de vivir, está profundamente ligada a otra necesidad fundamental como es la necesidad de orientación. El adolescente está en proceso de autoconstrucción y necesita estructuras que den seguridad a sus pasos y le ayuden a orientar su impulso vital hacia objetivos definidos. Al respecto Weinstein (2004) afirma que cuando en la adolescencia no existe un marco de creencias, valores de fondo, modelo a seguir o proyecto de vida, el desarrollo de la experiencia espiritual queda sumergida en lo profundo del ser, o se vive de manera confusa y dispersa. Es ahí donde las religiones, las artes, los deportes y demás sistemas o disciplinas que contribuyen a la formación de valores humanos y espirituales, así como la presencia de adultos integrados y saludables, cobran gran relevancia para ofrecer al adolescente una guía que oriente su mente, su cuerpo, su espíritu y sus relaciones de una manera constructiva para sí mismo, para los demás y para el planeta.

En este punto nos encontramos con la necesidad de trascendencia. Que es el deseo de ir más allá de sus propios límites, de significar o aportar algo valioso para los demás. Como se mencionaba en el capítulo primero, esta necesidad se puede satisfacer a través del impulso de crear o de destruir. Aplicando este principio a la vivencia de un adolescente, se puede afirmar que la experiencia de crear algo original, por pequeño que parezca, le hace experimentar emociones positivas que afirman su autenticidad y expanden su ser espiritual. Por otro lado, cuando el adolescente no se experimenta con la suficiente habilidad de ser o hacer algo auténtico y valioso, o no se siente incentivado y reconocido a través de sus

creaciones, puede tomar la vía de la destrucción, que le ayuda a evitar el dolor existencial de sentirse rechazado o anulado. La experiencia destructiva también le deja un sentimiento de satisfacción, pero con el tiempo le lleva a una desintegración gradual de sí mismo y de sus relaciones, situación que puede orillarlo a elegir opciones extremas como el suicidio o el homicidio, dos de la principales causas de muerte en adolescentes (INEGI, 2015).

Otros autores consideran que para trascender con mayor plenitud, el ser humano ha de vivir una *entrega de sí mismo,* Frankl (1982) llama a esta capacidad humana "autotrascendencia" y señala que el ser humano no llega a ser persona ni llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una causa solidaria, cuando se olvida de sí mismo para ponerse al servicio de otros o al entregarse al amor de otra persona. Por lo tanto, es posible que algunos adolescentes encuentren formas de autotrascender colaborando en causas sociales, participando en acciones de protección a la naturaleza, brindando apoyo a grupos vulnerable, etc., tal como se hizo patente en los recientes acontecimientos del terremoto del 19 de septiembre de 2017 en México (Allier, 2018).

De esta manera, el adolescente, va entretejiendo sus experiencias de vínculo, arraigo, trascendencia, orientación, entre otras más, para estructurar un concepto de sí mismo a través de un proceso de intercambio entre su mundo interno y externo, y de esta manera responder a la pregunta existencial básica ¿Quién soy yo? Su ser espiritual está en búsqueda de su propio rostro, experiencia que en algunos casos puede ser clara, y en otros confusa o casi ausente. Este proceso de construcción de identidad, se consolida cuando el mundo interno del adolescente es tan fuerte que puede abrirse al mundo externo sin temor a la aniquilación (McConville, 2007). En este momento de su proceso de desarrollo, su ser espiritual se manifiesta más auténtico y original, capaz de ofrecer al mundo la riqueza de su

ser. Por el contrario, cuando el adolescente no logra experimentar la fuerza, la confianza y la seguridad suficiente para emerger, continuará su camino aguardando que las condiciones internas y externas le sean más favorables o en otros casos, continuará su camino con una consciencia difusa de sí mismo y de su valor.

Si el adolescente logra satisfacer la mayoría de estas necesidades: sentirse amado y capaz de amar; con profundo sentido de seguridad en la vida y pertenencia a una familia, grupo o comunidad; con la capacidad de crear y aportar algo auténtico y positivo; con un sistema de valores y creencias que le brinden orientación en su camino existencial; con una identidad suficientemente consistente y sustentadora, su vida estará dotada de sentido y significados trascendentes que le permitirán una existencia plena aún en medio de las dificultades y conflictos inherentes a la vida humana. Entonces se abrirá camino con una espiritualidad saludable que le ayudará a llegar fortalecido a la adultez joven, en donde encontrará nuevos recursos para continuar su camino como una persona suficientemente integrada, auténtica y creativa.

II. METODOLOGÍA

Planteamiento del problema.

La dimensión espiritual es una cualidad, función o capacidad inherente a todo ser humano que aporta vitalidad y voluntad de vivir, así como el sentido de integración e individualidad que hace que cada persona sea única. Hace posible la capacidad de orientarse en la vida, de trascender, de amar, de crear, de experimentar identidad y de ser resiliente en medio de las dificultades, es decir, tiene la cualidad esencial de dotar de sentido la existencia. Sin embargo, es una dimensión humana poco conocida y en consecuencia insuficientemente atendida y desarrollada. De acuerdo con Zohar y Marshall (2001) nuestra cultura occidental es espiritualmente enfermiza, en donde dos de las mayores causas de muerte, el suicidio y el abuso de sustancias adictivas están frecuentemente relacionadas con una crisis de significado, es decir, que la profunda necesidad humana de encontrar sentido a la existencia no está satisfecha, y por ende la vida se vuelve superficial y vacía.

Esta problemática se ve especialmente agudizada en la población adolescente. De acuerdo con estudios realizados por el Hospital Infantil de México, el 30% de la población ha presentado algún tipo de depresión antes de los 18 años de edad, y se manifiesta en síntomas como alteraciones del ánimo, problemas de conducta y adicciones (González, et al. 2015). De acuerdo con el INEGI (2015), el suicidio de adolescentes entre 15 y 19 años representa el segundo grupo quinquenal más elevado, solo por debajo de los jóvenes de 19 a 24 años.

A partir de estos datos estadísticos, surge la necesidad de cuestionar qué es lo que está sucediendo en la vida de los adolescentes de hoy quienes parecieran no estar encontrando sentido a su existencia. Y como hemos visto en la primera parte de este estudio, encontrar significado y sentido de vida se relaciona con la dimensión espiritual. Esta investigación pretende explorar cómo se encuentra esta dimensión en los adolescentes y cuáles son los aspectos que tendrían que abordarse para llevar a cabo dicho estudio.

Objetivo general

Explorar cómo es la experiencia de la dimensión espiritual en adolescentes entre 15 y 19 años.

Objetivos específicos

1) A partir de una revisión teórica sobre la dimensión espiritual, identificar algunos temas que permitan acceder a la exploración de la misma en adolescentes.
2) Explorar cómo es la experiencia de los adolescentes participantes, en los temas identificados como manifestación de su dimensión espiritual.

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativo porque pretende comprender la experiencia espiritual en adolescentes desde su propia manera de sentir, percibir y significar su realidad. No pretende la generalización o la medición, está enfocada a la comprensión de su subjetividad, a través del diálogo empático y cercano de la investigadora con cada participante con el fin de lograr una comunicación abierta y respetuosa de su experiencia (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006).

Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es de tipo exploratorio porque representa un acercamiento a la experiencia espiritual en adolescentes, tema poco abordado en la investigación científica. De igual manera, el estudio se fundamenta en la filosofía Humanista Corporal, desarrollada en el Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal, INTEGRA, México[12], en la que se sostiene una concepción holística del ser humano integrado por cuerpo, emociones, mente, voluntad y espíritu. Dicha mirada humanista y holista es considerada como un recurso valioso para la presente investigación, ya que permite acceder a la experiencia subjetiva del adolescente desde un enfoque integrador.

Participantes.

La entrevista se realizó con tres adolescentes, dos mujeres y un varón, con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Adolescentes que tuvieran una edad entre 15 y 19 años, ya que se espera en esta edad hayan desarrollado el pensamiento abstracto necesario para la autoconciencia y la expresión de sus vivencias subjetivas.
- Con escolaridad de secundaria o media superior.
- De ambos sexos.
- Que desearan participar voluntariamente en la investigación.

[12] Para obtener mayor información sobre la mirada filosófica que se tiene sobre el ser humano en el Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal INTEGRA, ingresar a la página: http://www.instituto-integra.com

- Que estuvieran en terapia psicológica para asegurar la asimilación de la experiencia en caso de que la entrevista dejara situaciones abiertas que requirieran dicha atención.

Criterios de exclusión

- Que presentaran algún cuadro psicótico como esquizofrenia o alguna otra afección que limitara o impidiera la aportación consciente de su experiencia.
- Que estuvieran bajo el influjo de alguna sustancia adictiva que impidiera la conciencia necesaria para la expresión de su experiencia.
- La presencia de lazos familiares con la investigadora, que impidieran la objetividad e imparcialidad necesarias para la acción investigativa.

A continuación se presenta un cuadro con algunas características socio demográficas de los participantes y el motivo por el cual acudieron en terapia, para tener una visión general de las circunstancias presentes en la vida de cada uno de ellos.

Tabla 7. *Información sociodemográfica de los participantes*

Nombre	**Edad**	**Escolaridad**	**Ocupación**	**Tipo de comunidad en la que vive**	**Motivo por el cual asistió a terapia psicológica**
Luis	15	Primer año de bachillerato	Estudiante	Urbana	Presencia repentina de problemas de conducta en el ambiente familiar y escolar
Katia	17	Tercer año de bachillerato	Estudiante	Urbana	Trastorno depresivo distímico
Mónica	19	Secundaria	Labores del hogar y colabora en el negocio familiar	Rural	Conflicto de elección de pareja

Técnica de recolección de datos

Se aplicó la técnica de entrevista en profundidad (Hernández et al., 2006) motivando el relato de los adolescentes a través de preguntas abiertas acerca de los temas obtenidos en la revisión teórica, con la intención de permitir que los participantes expresaran abiertamente su experiencia. Dicha entrevista se realizó en una sola sesión, con una duración promedio de 50 a 75 minutos. La cual fue audiograbada con autorización de los participantes a quienes se les aseguró que su información sería utilizada solo para los fines de la investigación y permanecerían bajo el resguardo de la investigadora[13]. Las entrevistas se realizaron de manera fluida sin distracciones ni contratiempos.

Escenario

Dos entrevistas se llevaron a cabo en consultorio de psicoterapia para garantizar la privacidad y la confidencialidad de cada participante. En el caso de una participante se realizó en su domicilio particular, a petición de la madre.

Procedimiento.

En un primer momento se realizó la revisión teórica necesaria para conocer y definir el concepto de *dimensión espiritual* adecuado a los objetivos del presente estudio. Posteriormente se identificaron los temas a través de los cuáles sería posible acceder a la experiencia espiritual de los adolescentes. El primer tema identificado como sustancial por su presencia constante en la propuesta de distintos autores, fue el *sentido de vida*, en relación con la *voluntad de vivir* y los *valores* que motivan las acciones de las personas.

[13] El permiso para la grabación de las entrevistas se firmó en el consentimiento informado que se encuentra en el Apéndice 1

Otros temas importantes fueron *la seguridad en la vida manifestada en la percepción del futuro,* y *la percepción de sí mismo.*[14]

Posteriormente se identificaron cinco temas más dentro de la propuesta del psicoanálisis humanista desarrollado por Fromm (1964), acerca de la salud y la enfermedad basadas en la satisfacción de las necesidades existenciales del ser humano, entre las que se encontraron las necesidades de *vínculo, arraigo, orientación, trascendencia e identidad*.[15]

Identificados los temas anteriores, y después de un análisis de la interrelación entre los distintos temas[16], se ubicó el *sentido de vida* y la *voluntad de vivir*, no como un tema en el mismo sentido que los demás, sino como una consecuencia positiva de la satisfacción adecuada de las necesidades existenciales. Por tal motivo se consideró pertinente explorar la experiencia espiritual de los adolescentes a partir de la satisfacción de las necesidades existenciales, y observar el sentido de vida y la voluntad de vivir en relación a la satisfacción de las mismas necesidades.

Identificados los temas propuestos para el estudio de la dimensión espiritual, se dio paso a la elaboración de objetivos particulares para la exploración de cada tema y se plantearon algunos subtemas como guía para la realización de las entrevistas. Tabla 8

---

[14] Ver tabla 6 en el apartado de *Temas de estudio* en el capítulo 3.2.1
[15] Ver tabla 7 en el apartado de *Temas de estudio* en el capítulo 3.2.1
[16] Ver figura 3 y 4 del apartado de *Temas de estudio* en el capítulo 3.2.1

Tabla 8. *Temas y subtemas constitutivos de la dimensión espiritual*

Objetivo	**Tema**	**Subtema**
Explorar si existen motivaciones profundas en su vida que le aporten gusto y fuerza para vivir	Sentido de vida Y voluntad de vivir	• Motivaciones para vivir • Deseos profundos • Gusto o disgusto por la vida • Opinión acerca del suicidio
Explorar si su vida está sustentada por la experiencia básica de amar y sentirse amado (a)	**Vínculo (amor)**	• Experiencia de sentirse amado(a) • Experiencia de no sentirse amado(a) • Experiencia de amistad real o virtual • Experiencia de soledad • Experiencia de Dios
Explorar si se siente seguro, sostenido, con fuerza y confianza para vivir	**Arraigo**	• Aceptación y confianza en su existencia individual • Confianza en sus recursos internos y externos • Sentido de pertenencia y seguridad en su familia • Sentido de pertenencia y seguridad en su ciudad, su país, el planeta • Confianza en el futuro
Explorar si ha	**Orientación**	

desarrollado estructuras orientadoras o marcos de referencia que aporten significado y guíen sus acciones		• Valores, ideas fuerza, religión, filosofía de vida, deportes, artes, disciplinas, personas significativas, etc. que inspiren y direccionen su vida
Explorar si está desarrollando su capacidad creativa para afirmar su propio valor y originalidad o si ha optado por actitudes destructivas o autodestructivas	**Trascendencia**	• Logros • Satisfacciones • Creaciones personales • Actos y actitudes o tendencias creativas • Actos, actitudes o tendencias destructivas
Explorar cuál es el concepto que ha desarrollado de sí mismo, y qué experiencia le genera	**Identidad**	• Descripción de sí mismo • Cualidades y defectos • Gusto o disgusto de sí mismo

Reunidos los elementos teóricos necesarios, se procedió a la búsqueda de los participantes para lo cual se usaron básicamente tres medios:

a) ***Instituciones públicas que prestan servicios psicológicos a la comunidad***. Se realizó el contacto personal con los directivos para presentar los objetivos de la investigación y obtener el acceso a adolescentes que cubrieran los criterios de

inclusión requeridos para el estudio. Por esta vía no se obtuvieron resultados favorables debido principalmente a tres factores: la tardanza de los psicólogos para responder a la solicitud. La desorganización de la información, ya que los datos de contacto de los adolescentes no estaba actualizada o estaba extraviada. Los adolescentes encontrados presentaban una edad menor o mayor a la requerida para el estudio.

b) ***Solicitud a psicólogos en consulta particular.*** Se visitó personalmente a una psicóloga que presta sus servicios de forma particular, de quien se obtuvo el primer contacto, una adolescente que había sido diagnosticada por la misma profesional, con trastorno depresivo distímico [17] y que recibía atención psicológica hace aproximadamente un año. Se realizó el contacto con la madre de la adolescente, quien aceptó que su hija participara, después de escuchar y esclarecer sus dudas acerca del estudio. Se procedió posteriormente a invitar a la adolescente que también aceptó sin dificultad. Se firmó el consentimiento informado[18] con la madre de la misma y se acordó la fecha para la entrevista.

c) ***Adolescentes que habían estado en terapia psicológica con la investigadora***. Se realizó contacto vía telefónica con los padres de dos adolescentes, una mujer y un varón que habían estado en terapia con la investigadora, quien contaba con los estudios requeridos para brindar psicoterapia. Los padres aceptaron la participación de sus hijos y se acordó con cada uno de ellos el momento para comunicarse vía telefónica con los adolescentes y hacer la invitación personal. Los dos adolescentes aceptaron con agrado, después de lo cual se acordó el día para proceder a la firma

[17] Las características del trastorno depresivo persistente o dístimia se encuentran en el apéndice 2.
[18] La carta de consentimiento informado utilizado en el presente estudio se encuentra en el Apéndice 1, al final del documento.

del consentimiento informado por parte de los padres en sus respectivos domicilios, acordando también la fecha de las entrevistas con cada uno de los adolescentes. Solo en el caso de una participante mayor de edad, fue ella misma quien firmó el consentimiento informado al momento de asistir a la entrevista.

Consideraciones éticas

Debido a que la mayoría de los participantes eran menores de edad, se acudió en primer lugar a los padres de los mismos, informándoles acerca de los objetivos de la investigación y respondiendo a cualquier duda que tuvieran.

Se buscó que la participación de los adolescentes fuera voluntaria, y solo después de la aceptación de los mismos se procedió a la firma del consentimiento informado.

La investigación se adhirió al principio de beneficencia, es decir, se tomó precaución de no generar ningún daño en los participantes por su colaboración en la entrevista. En caso de que así sucediera, la investigadora se comprometió a procurar que los adolescentes recibieran la atención psicológica necesaria de tal manera que integraran de forma satisfactoria la experiencia vivida durante la entrevista.

Se consideró también el principio de confidencialidad, omitiendo los nombres reales y datos personales de los participantes, para proteger su identidad.

De igual manera se informó que la sesión sería audiograbada, que el material permanecería bajo el resguardo de la investigadora y su uso sería solo con fines de investigación.

Sistematización de la información

La información se organizó utilizando el método de categorías que consiste en agrupar los datos en unidades o casillas para su análisis, como lo describe Sánchez (2015), con algunos ajustes para la aplicación al presente estudio. Para ello se realizaron las siguientes actividades:

1. Se transcribió cada una de las entrevistas inmediatamente después de haberlas realizado.
2. Se elaboró una tabla por entrevista, con dos columnas cada una. En la columna izquierda se copió el texto completo de cada entrevista, la columna derecha se dejó en blanco para realizar las anotaciones necesarias. Se procedió a imprimir las entrevistas para trabajar el texto en papel.
3. Se realizó una primera lectura general del texto para tener una visión amplia de la experiencia narrada por el participante.
4. Se realizaron varias lecturas de forma atenta, detallada y reflexiva de cada uno los textos extrayendo el contenido o contenidos abordados por el participante durante su narración. Estos contenidos se fueron identificando, con una frase o palabra a manera de "etiqueta" en la columna ubicada al lado derecho del texto, por ejemplo: "relación con la madre", "amigos", "concepto de sí mismo", etc. A cada contenido encontrado se le llamó: *categoría*. Esta actividad ayudó a seccionar el texto en párrafos dependiendo del inicio y término de cada categoría, por ejemplo: terminó de hablar de su *enojo por el daño al medio ambiente* e inició a hablar de su *deseo de estudiar ingeniería ambiental*.

5. Especificadas las categorías, se utilizaron lápices de colores para identificar las similitudes entre las mismas. Por ejemplo se subrayó con tinta roja las categorías: *amigos de la escuela*, *amigos por internet*, *mejor amiga*, ya que todos tienen el común denominador de *amistad*.
6. Se elaboró otra tabla con tres columnas, en la columna izquierda se ubicó el nombre general de la categoría (por ejemplo, amistad). En la columna central los fragmentos de la entrevista referentes a esta categoría, en celdas separadas y con su número de párrafo cada texto. Así se clasificaron las categorías y las sub categorías, en donde la categoría sería: "amistad" y la sub categoría: "mejor amiga". Posteriormente se escribió en la columna derecha su relación con los temas de estudio para la exploración de la experiencia espiritual en los adolescentes: *vínculo, arraigo, trascendencia, orientación e identidad*. Por ejemplo, las amistades pertenecen a la necesidad existencial de establecer *vínculos*.
7. Finalmente se reunieron todas las categorías pertenecientes a cada tema de estudio en una solo tabla, para poder proceder al análisis de la información.

III. PRESENTACION DE RESULTADOS

De acuerdo con los objetivos específicos planteados para este estudio, presento los resultados obtenidos, en dos sentidos:

a) Los temas identificados en el proceso de revisión teórica, como elementos constitutivos de la dimensión espiritual.

b) La experiencia de los adolescentes participantes, en relación a los temas considerados como manifestación de su dimensión espiritual.

Temas constitutivos de la dimensión espiritual [19]

Se identificaron cinco temas de la dimensión espiritual a partir de la propuesta de Fromm (1964), mismos que se confirmaron y enriquecieron con las aportaciones de distintos autores como Erikson, 1987; Frankl, 1990; Frankl, 1992; Zohar y Marshall, 2001; Weinstein, 2004; Giménez, Vázquez y Hervás, 2010; Rodríguez et al. 2011; Alfaro et al., 2013; Enzo, 2017; entre otros. A continuación se presenta una figura cromática a través de la cual expongo de forma gráfica los cinco temas de la dimensión espiritual abordados en el presente estudio:[20]

[19] La fundamentación teórica de los temas se presenta en el apartado de *Temas de estudio* en el capítulo 3.2.1
[20] Ver figura 3. Referente a la integración de los temas de estudio obtenidos en la revisión teórica.

Los temas están representados por los siguientes colores:

Vínculo: color rojo
Se refiere a la necesidad del adolescente de experimentarse en unidad: a. Consigo mismo. El desarrollo de la autoconsciencia le aporta la capacidad de explorar su mundo interno y de tener una nueva experiencia de sí mismo. b. Con los demás. Con sus figuras paternas se debate entre el cuidado y la distancia, para el desarrollo de su originalidad e individualidad. El grupo de pares se configura como su principal fuente de identificación afectiva, cognitiva y conductual. De acuerdo con Fromm (1964) el amor es la única forma de relación que satisface la necesidad humana de vínculo. c. Con el cosmos y/o la divinidad. Se plantea en relación con la vida más allá de sí mismo, en un contexto más amplio y significativo.

.

Arraigo: color verde
Se refiere a la necesidad del adolescente de experimentarse seguro y sostenido: a. En la vida. Aceptar su propia existencia y mantenerse en la voluntad de vivir. b. En su familia. Experimentar aceptación, apoyo, soporte e impulso, especialmente de sus figuras paternas o en su defecto, de otras figuras significativas. c. Con sentido de pertenencia a un grupo, pueblo o nación, incluyendo su relación con el planeta.

.

Orientación : color amarillo
Se refiere a la necesidad del adolescente de desarrollar estructuras o marcos de referencia que aporte significados que le inspiren, motiven sus acciones y direccionen su vida: Valores, religión, agrupación, filosofía de vida, deportes, artes, disciplinas, personas significativas, etc.

.

Trascendencia : color naranja
Se refiere a la necesidad del adolescente de afirmar su propio valor y originalidad a través de: a. Actos, actitudes o tendencias creativas b. Actos, actitudes o tendencias destructivas

.

Identidad: color azul
Se refiere a la necesidad del adolescente de experimentarse como un ser único, gracias al desarrollo un concepto coherente de sí mismo, para sí y para los demás. Incluye la identidad psicosexual, ideológica, ocupacional o laboral, así como la necesidad de desempeñar un rol en la vida.

El adolescente que desarrolla o satisface adecuadamente estas necesidades o la mayoría de estas, encuentra un sentido a su vida a través de: el amor y las relaciones con otros seres. La adhesión a un sistema de valores que den significado a sus acciones y elecciones. La capacidad de gozar creando algo único y original. La seguridad de estar

sostenido en la vida por estructuras internas y externas. Y la satisfacción de poder actuar como ser único e independiente.

En estas condiciones, el adolescente cuenta con la energía espiritual, la fuerza y la voluntad necesarias para asumir su existencia, siguiendo el impulso natural al crecimiento y a la integración de sus distintas dimensiones.

Para ilustrar la experiencia de una espiritualidad saludable se presenta la siguiente figura:

En la figura se integran los distintos temas representados por los colores rojo, verde, amarillo, naranja y azul, dando como resultado una figura diversa, colorida y dinámica que se corresponde con una experiencia espiritual saludable y satisfactoria.

Experiencia de los adolescentes participantes

Los hallazgos se presentan en el siguiente orden:

1. Breve descripción del adolescente mencionando algunos antecedentes personales, familiares y de su contexto social, con el fin de brindar un bosquejo general de quién es y algunas circunstancias sobresalientes de su vida.
2. Análisis de su proceso de desarrollo adolescente a partir de la propuesta de McConville (2007). Se presenta un cuadro que contiene características sobresalientes de su proceso de desarrollo, las categorías identificadas en el análisis como relativas a dicho proceso, así como algunos datos empíricos aportados por los participantes.
3. Análisis de los temas de estudio (vínculo, arraigo, orientación trascendencia e identidad) en la experiencia del adolescente. Cada tema se presenta a través de un cuadro, que contiene las categorías identificadas en el relato, así como algunos datos empíricos de las mismas.
4. Características sobresalientes de la expresión de su dimensión espiritual, a partir de la exploración de los temas abordados.

La experiencia de Luis.

Luis es un adolescente de 15 años que vive en una comunidad urbana. Es estudiante y cursa el primer año de bachillerato. Tiene una hermana menor de siete años. Su madre tiene 38 años y es maestra en una primaria pública de la ciudad. Su padre tiene 45 años, es maestro en una universidad pública de la misma ciudad. Los padres de Luis se separaron hace aproximadamente dos años, después de cinco años de conflictos de pareja. Desde la separación de sus padres, Luis y su hermana viven unos días de la semana con cada uno de ellos dependiendo de sus horarios de trabajo. El adolescente recuerda que desde pequeño estuvo al cuidado de su abuela y acompañado por un tío, hermano de su mamá, que es 20 años mayor que él, ya que sus padres trabajaban. Luis menciona que alrededor de los 13 años él empezó a cambiar sin saber por qué, ya no era tan responsable en la escuela ni en su casa, empezó a pasar más tiempo con sus amigos y amigas. Comenta que ahora "pierde el tiempo" sin hacer sus responsabilidades lo cual genera un conflicto con su madre quien pelea constantemente con él. La madre de Luis refiere que lo llevó a terapia porque observó un gran cambio en el comportamiento de su hijo quien antes era "un niño muy bueno" "obediente" y "responsable", y ahora ella pelea con él para que haga sus tareas escolares y ayude en casa, además ya no quiere estar ni salir con ella. La madre teme que la separación haya provocado el cambio de comportamiento de su hijo. Luis en cambio no siente que su nueva manera de ser sea un problema, él se siente bien porque antes era aislado y ahora ha encontrado "una nueva familia" en sus amigos y especialmente, una amiga, con quienes pasa más tiempo. En relación a la separación de sus padres Luis refiere sentirse más tranquilo porque "la vibra" familiar "ya no es tan pesada", sus padres están "más relajados" y él puede platicar mejor con cada uno de ellos por separado. El adolescente refiere que fue

a terapia obligado por su madre, pero después decidió ir voluntariamente por que le ayuda a ser mejor persona.

Proceso de desarrollo adolescente.

A la edad de trece años se sintió distinto: "…empecé a cambiar, no sé por qué". En su narración se pueden reconocer dos etapas del desarrollo adolescente: Desarraigo de la niñez e integración, que para McConville (2007) pueden estar presentes de manera simultánea, pues de acuerdo con el autor las etapas no se viven necesariamente de manera lineal, sino de acuerdo a las necesidades evolutivas de cada adolescente.

Característica de desarrollo adolescente	**Categoría**	**Dato empírico**
Etapa de desarraigo de la niñez. Se observa su lucha por individualizarse. Ya no se identifica con su vida tal cual la conocía, ni se siente totalmente a gusto con los puntos de vista de sus padres. Necesita tomar sus propias decisiones	Conflicto constante con su madre	"Dice que soy irresponsable y flojo", "Se enoja por cosas insignificantes", "Me echa la culpa por cosas que no hice",
Etapa de Interioridad. El adolescente reflexiona de manera independiente, cuestiona, duda, y genera sus propios puntos de vista.	La separación de sus padres	"Para qué están juntos si hay una mala convivencia y si están separados yo digo que va a estar bien".

	La religión	“Cada cosa tiene una pregunta como: ¿quién hizo los humanos, quién hizo el sistema solar”, “Si es que existe Dios y él lo hizo, ¿pues quién hizo a Dios?
	El cambio climático	“Para mí el cambio climático está mal ya que afecta a varios animales”, “los animales no tienen ninguna culpa de que destruyamos su hábitat natural”, “No sé si será por el dinero que ellos quieren… la verdad pues eso sí me enoja”.

Temas relativos a su dimensión espiritual.

Vínculo	
Categoría: Relaciones familiares	**Dato empírico**
Abuela. Representa su principal figura de vínculo afectivo. Por el lenguaje	“Siempre que la veo la quiero abrazar y ella también a mí, me consiente y me dice

corporal de Luis (gestos y movimientos que denotan alegría y ternura) es posible entender que los cuidados de su abuela le proporcionaron un vínculo seguro y afectuoso.	que me quiere como si yo fuera su hijo”
Tío Max. Ha estado muy cerca de él a lo largo de su vida, acompañándole, motivándole y ayudándole a resolver situaciones diversas	“Me hace sentir bien porque él me ha apoyado desde que era chico y pues sí le tengo un gran cariño”, “gracias a él me ha ayudado a avanzar en la escuela y en varias cosas”.
Padre. No siente que haya algún conflicto. Pasa con él algunos días de la semana. A veces salen y se divierten juntos. Comparten el gusto por el futbol.	“con mi papá, todo bien”, “me invita a jugar a su equipo de futbol”.
Madre. Siente que no hay buena relación. Su expresión corporal y sus gestos al referirse a ella son de incomodidad, enojo y disgusto.	“Se enoja por cosas insignificantes” “…todos me dicen que ella siempre ha sido así, enojona”.
Familia en general. Se siente bien en cuanto al amor que recibe de su familia	“Así está bien como mi familia en general me dan el amor… así, gracias a Dios he progresado, y no necesito digamos que amor más de una persona yo siento que todos dan lo mejor para mí, y eso vale

	mucho”
Categoría: Amistades	
Sub categoría	**Dato empírico**
<u>Mejores amigos.</u> Su grupo de referencia cambió de la familia a su grupo de amigos, en donde ha encontrado identificación y apoyo.	“Sentí como otra parte de mi familia”, “entre los tres nos apoyamos nos damos consejos, nos ayudamos y todo”.
<u>Mejores amigas.</u> Explica que con sus amigas ha vivido una nueva experiencia de amor, especialmente con una de ellas. Se observa la novedad y la emoción por la amistad del sexo opuesto.	“ellas se centraron en una relación afectiva muy cariñosa”, “…y pues sí me encariñé mucho con ellas”.
<u>Amigos por internet.</u> No confía en ese tipo de relación si no los conoce físicamente.	“Es algo arriesgado ya que…te pueden engañar o extorsionar… a mí nunca me pasó de perfil falso y todo eso…yo siempre desconfío”
Categoría: Necesidad de estar solo	**Dato empírico**
Valora sus espacios de estar solo porque los considera un descanso, y le molesta cuando estos momentos no son respetados.	“Estar solo digamos es como ya descansar de la escuela, de mis amigos, de las tareas, de todo eso”, “lo que principalmente hago es dormir, descansar y ya”

.

Arraigo	
Categoría: Gusto por la vida	**Dato empírico**
Siente gusto por la vida. Nunca ha pensado en el suicidio como opción para sus dificultades. Se observa una actitud aceptante de la vida con sus problemáticas.	"Estoy alegre de haber nacido y de que me haya tenido mi mamá", "Nunca he pensado en eso… de no querer vivir", "si un problema no tiene solución… se quedan así… por ejemplo si pasa el problema de mis padres de que se separaron… yo supe lo que iba a pasar… y no me afectó tanto a mí".
Categoría: Sentido de pertenencia y apoyo en su familia.	**Dato empírico**
Considera que es en la familia en donde recibe lo que necesita. Cuando ve que su familia nuclear se fracciona, se siente sostenido por su familia extensa (abuela, tío Max y dos tíos paternos) ya que desde sus primeros años de vida aprendió que su familia estaba integrada también por estas personas. Luis reconoce a su familia como su más grande valor	"Ellos (familia nuclear) te apoyan, te enseñan te dan todo, casi todo lo que necesitas", "Ellos (familia extensa) me han ayudado en muchas cosas…me han dado amor que yo he necesitado", "para mí lo principal, lo principal, es mi familia…lo más importante".
Categoría: Amor por el planeta	**Dato empírico**
Al hablar del cambio climático	"¡Ahhhggg!!(expresa un sonido como de

manifiesta mayor lenguaje corporal y más emociones. Le duele la situación de los animales. Manifiesta enojo por las actitudes que él considera han provocado esta problemática. Expresa su deseo por convertirse en un futuro en alguien que haga algo a favor del planeta.	dolor intenso mientras se encoge apretando su estómago) he pensado mucho pues lo del cambio climático", "a mí los animales me dan mucha lástima, ya que se han extinguido varias especies en este año", "eso sí me pone triste…frustrado", "si ya saben las consecuencias que vas a hacer para que lo sigues haciendo… será por el dinero que ellos quieren, mientras más ricos se sienten más felices, la verdad pues eso sí me enoja", "en mi futuro yo… (sería) el que ayude al planeta y el que apoye a los animales".
Categoría: Percepción de su futuro	**Dato empírico**
Considera que su futuro depende de él y de las acciones y decisiones y que tome en su presente.	"Si cumplo mis objetivos yo pienso que en el futuro estaré bien, con un buen trabajo, con una buena casa, con un buen estado económico, pero si no cumplo mis objetivos, pues estaré…no sé, más o menos".

.

Orientación	
Categoría: Persona que le inspira	**Dato empírico**
<u>Tío Max.</u> Lo considera su modelo a seguir.	"Hemos hablado de varios temas, de cómo es la vida… cuáles son las causas y

Él lo motiva, acompaña e instruye. Es una figura significativa que le ha aportado seguridad tanto en su infancia, como en su presente y en su visión del futuro.	consecuencias que puedo obtener si no logro mis objetivos", "Es ya profesionista… yo he visto más o menos mi futuro en él", "Me ha dado ideas… cómo ser mejor, una mejor persona en la vida y un buen trabajo".
<u>Categoría:</u> Sus objetivos en la vida	**Dato empírico**
Tiene varios objetivos que lo motivan e impulsan. Menciona que cuando se ha visto en dificultades piensa en lo que desea para su vida y eso lo fortalece. Desea evitar que en un futuro su trabajo lo mantenga alejado de su familia. Quiere ser un ingeniero civil por que le gustan las matemáticas y construir casas.	"Mis objetivos son como la principal fuente para seguir adelante", "Mis objetivos me sostienen y pues yo sigo con lo que tengo que hacer", "Ser una persona digamos que apoya a otras… que tiene un buen trabajo, que esté con su familia", "Yo quiero estudiar ingeniería civil y pues eso sería uno de mis objetivos".

.

Trascendencia	
Categoría: actitud de servicio	**Dato empírico**
No se considera una persona que haya realizado grandes cosas. Al parecer, es a través de su actitud colaboradora que ha logrado sentirse valorado y reconocido por	Ese amor que me ha dado (su familia) yo lo quiero como que recompensar con algo… con mi mejor esfuerzo, como… ayudar en la casa, ayudar con mi tío que algo necesite", "Quiero ayudar a personas que necesitan de apoyo… de

los demás. Manifiesta esta actitud en sus metas a futuro y en relación a la situación del planeta. Se experimenta capaz de contribuir al bienestar de los demás.	casas y eso, porque yo quiero estudiar ingeniería civil". "Si sigue así lo de la situación del planeta… yo no sería digamos ingeniero civil, sino me convertiría en otra cosa…el que ayude al planeta y el que apoye a los animales y todo eso".
Categoría: Buenas calificaciones.	**Dato empírico**
Tener buenas calificaciones le hace sentir satisfecho porque sus papás se sienten orgullosos de él.	"Por mis calificaciones en primaria y secundaria me siento bien…me esforcé…todo el tiempo, y veo que ellos están aprovechando"

.

Identidad.	
Categoría: Atracción por el sexo opuesto	**Dato empírico**
Ha desarrollado una *identidad psicosexual* como varón, orientado al sexo opuesto. Su relación afectiva con su "mejor amiga", forma parte del desarrollo de su identidad psicosexual y es un área de vida en donde canaliza gran parte de su energía vital.	"Es muy cariñosa, hay amor, apoyo…nunca nos vamos a mentir"
Categoría: Amor por el planeta	**Dato empírico**
Es posible considerar su	"En eso sí he pensado mucho, pues lo del cambio climático… como que algo que me interesa pues lo

identidad ideológica como *ecologista*, debido a su interés por el medio ambiente. No manifiesta alguna religión u otra filosofía de vida.	investigo. ... Ya que se han extinguido varias especies en este año… como los guacamayos, un tigre… nosotros también destruimos el planeta” “…. (El daño al medio ambiente) no sé si será por el dinero que ellos quieren, mientras más ricos se sienten más felices, la verdad pues eso sí me enoja”.
Categoría: Aspiración profesional	**Dato empírico**
En cuanto a su *Identidad profesional o laboral* desea de ser ingeniero, pues le gustan las matemáticas y la actividad de construir, aunque no ha definido si ingeniero ambiental o ingeniero civil.	“Yo quiero estudiar ingeniería civil y pues eso sería uno de mis objetivos” “Si no me convierto en ingeniero civil seré como digamos otro…el que ayuda al planeta”
Categoría: Concepto de sí mismo	**Dato empírico**
En cuanto a su capacidad de definirse a sí mismo, hace comentarios breves y menciona algunas características. En relación a su edad, considera que ya tiene cierta madurez que le permite razonar las cosas de una forma distinta a los niños. Observa que tiende a cambiar sus posturas u opiniones con regularidad, lo que le genera algunos conflictos de relación. Muestra una actitud aceptante de lo que ha	“Soy una persona común y corriente, no soy alguien que se siente importante en la vida, solo soy una simple persona que quiere cumplir sus objetivos… pues… nomás”, “Ya a mi edad ya sabe uno lo que va a suceder”, “Pues a veces mi manera de pensar cambia, digamos que a veces me contradigo”, “No cambiaría nada de mi vida…pues me siento bien”, “lo que

sido su vida y de quien es él.	dije es pues lo normal, lo que siento, lo que pienso…mis objetivos", "Solo he dicho las cosas que… he vivido, que he logrado, que he obtenido y todo eso".

Dimensión espiritual de Luis. De acuerdo con los datos aportados por el adolescente es posible inferir que su dinámica espiritual está funcionando de manera saludable. Su voluntad de vivir es firme, aún en las dificultades como la separación de sus padres. Está avanzando en su proceso de desarraigo de la niñez y en el desarrollo de la capacidad reflexiva y de autoconsciencia. Sus necesidades de vínculo y arraigo están siendo satisfechas pues se siente suficientemente amado y seguro, podría considerarse que es en estas dos áreas de su vida en donde está enfocada buena parte de su energía, especialmente en su emoción por la amistad con "su mejor amiga" y en su interés por la situación del planeta. En cuanto a su necesidad de orientación, tiene como modelo de vida a su tío Max, y siente cierta claridad en relación a sus objetivos, que son su "fuente para seguir adelante". La percepción de sí mismo, está en proceso de desarrollo, sin embargo se experimenta suficientemente seguro de lo que es en este momento de su vida. El sentido que da a su vida actualmente gira alrededor de tres áreas, su familia, la escuela y sus amistades: "Mi familia es lo principal…lo segundo sería la escuela y lo tercero serían mis amigos".

Su necesidad de trascendencia requiere una mayor atención y desarrollo, pues en este sentido el adolescente no manifiesta ninguna acción, es decir, el ejercicio de un arte, deporte, disciplina o actividad que favorezca la expansión de su cuerpo-mente-espíritu. Su

madre comenta que ella ha perdido el control en relación a la tendencia de su hijo a pasar largo tiempo en el teléfono móvil o la computadora. De manera que Luis ocupa su tiempo libre principalmente en estar conectado a algún medio digital o en dormir, como él lo menciona: “lo que principalmente hago es dormir, descansar y ya”. Por lo tanto su energía creativa requiere causes que materialicen de manera más eficaz la originalidad y riqueza de su ser interior. En su experiencia de soledad, no menciona la consciencia de un encuentro profundo consigo mismo.

La experiencia de Katia.

Katia es una adolescente de 17 años de edad, vive en una comunidad urbana y cursa el tercer año de bachillerato. Es la mayor de dos hermanas. Su madre tiene 41 años de edad, se dedica a las labores del hogar y a atender una tienda de abarrotes de la familia. Su padre de 42 años trabaja en un taller de motocicletas. Katia se considera poco sociable y dice que los amigos que tiene son los suficientes para sentirse bien. Le gusta jugar futbol y esa experiencia es lo que más disfruta en la vida.

La madre de Katia menciona que la llevó con la psicóloga porque una maestra le dijo que estaba cambiando mucho, que su rendimiento escolar había bajado considerablemente. La adolescente comenta durante la entrevista que en su vida y en su familia las cosas marchaban más o menos bien hasta el tercer año de secundaria, cuando estaba emocionada por sus quince años, pero después tuvo su primer novio: “tuvimos unos problemas porque yo tenía novio y pues mis papás decían que no, que yo me comportaba muy mal y era por él”. Desde entonces se acentuaron los conflictos, en su familia, especialmente con su papá.

El sentir de Katia es que sus padres no la aman, especialmente cuando en las discusiones se experimenta lastimada e incomprendida: “llegué a sentir que no me querían y todo eso”, “yo me pongo a llorar porque siento que él (su padre) me lastima mucho”.

Durante la entrevista, la adolescente comenta que hace aproximadamente un año que padece de insomnio, llanto, tristeza y deseo de morir. También le dan fuertes dolores de cabeza acompañados de vómito y pérdida momentánea de la visibilidad, síntomas que de acuerdo con los especialistas no tienen origen orgánico. De acuerdo con la psicóloga que la atiende, Katia presenta un trastorno depresivo distímico. En el momento de la entrevista la adolescente asiste a tratamiento psicológico y experimenta que su tristeza y sus malestares han disminuido.

Proceso de desarrollo adolescente. En el relato de la adolescente se puede observar la presencia simultánea de la etapa de desarraigo de la niñez y la etapa de interioridad que describe McConville (2007).

Característica de desarrollo adolescente	**Categoría**	**Dato empírico**
Etapa de desarraigo de la niñez. La adolescente intenta diferenciarse y afirmarse a sí misma, luchando por mantener una relación de noviazgo que sus padres desaprueban.	Conflicto de relación con su padre	“Siempre es estar pelea y pelea, grita y grita, nos decimos de cosas, me habla con muchas groserías”, “Sé que yo tengo la razón, aunque él diga que no”,
La relación con su novio en sí misma	Noviazgo	“Me da igual, a veces

no es el motivo central de su lucha, sino defender el valor de su experiencia y su necesidad de afirmación.		siento que es mejor estar sola, porque no me preocupo de nada, o que si ya te pusieron los cuernos, me da igual”
Etapa de Interioridad. Se observa un intenso despliegue de energía intrapsíquica, que no actúa en aras de su crecimiento, sino de forma auto agresiva que genera en ella un estado de ánimo deprimido. De acuerdo con McConville (2007), algunos adolescentes en esta etapa se sienten agobiados en su mundo intrapsíquico, debido al aumento de la capacidad reflexiva y a la presencia de pensamientos abstractos atemorizantes que generan a su vez sentimientos más intensos.	Pensamientos de culpa	“¡Porqué lo hice!”, “Qué me llevó a hacer esto”, “Cuando me acuerdo… se abre una herida y me duele más recordar mis errores”.
	Pensamientos de desesperanza	“Me desanimo, pienso que no lo voy a lograr, que ya no voy a estudiar”.
	Pensamientos de tristeza	“Antes era todos los días llorar por las noches, incluso llegué a pensar que me quería morir”
	Experiencia de confusión y extravío	“Me siento perdida y no sé para dónde ir”.

Temas relativos a su dimensión espiritual.

Vínculo	
Categoría: Estilo de contacto familiar retroflectivo. Se caracteriza por la represión de los sentimientos y necesidades. Los conflictos son tragados e interiorizados, por lo que los adolescentes pueden presentar dolores físicos, enfermedades psicosomáticas, episodios depresivos, comportamientos auto agresivos u hostiles (McConville, 2007).	
Sub categoría	**Dato empírico**
Represión de emociones. Lowen (1994) afirma que la represión de las emociones mediante la culpa y la vergüenza predispone a la persona a una reacción depresiva, menciona que las emociones que se reprimen son las que no se pueden expresar o tolerar, como la ira, la hostilidad y el temor. En la narración podría observarse que sí existe expresión del enojo de parte de Katia, sin embargo, de acuerdo con Dethlefsen y Dahlke (2014), tanto la falta de expresión del enojo como la explosión del mismo son síntomas de represión. En la experiencia de Katia aún cuando grita y llora no existe descarga real y satisfactoria de la emoción.	"Mi papá y yo tenemos el mismo carácter, siempre es estar pelea y pelea, grita y grita", "Prefiero salirme de donde estamos para no llegar a gritarle yo, o decirle una mala palabra". "No me gusta que me griten, y pues como me grita, yo también grito y contesto...y por la mínima cosa terminamos peleados".
Síntomas. De acuerdo con Mosqueda (2015), la depresión infantil y adolescente se manifiesta en	

ambientes donde se reprime el enojo, lo cual desemboca en una desenergetización para no contactar la emoción, o en acciones para dirigirlo hacia sí mismo. En este último caso, el adolescente moviliza mucha energía, tiene capacidad de descarga y estado de alerta pero no se moviliza hacia el objeto real, esto genera síntomas auto agresivos como dolores de estómago, dolores de cabeza, úlceras, enuresis, exceso o carencia de apetito, alteraciones del sueño, hostilidad, heridas auto infligidas o conducta suicida. En la narración de Katia se observan los siguientes síntomas:	
Dolor de cabeza. Para Dychtwald (1983), la cabeza y el rostro tienen la función básica de la comunicación, el intelecto y la razón. Cuando las personas imponen la razón a sus sentimientos, los músculos se tensan debido a que la presión de las emociones se acumula en la parte superior de la cabeza, cuando estas emociones se retienen sin alivio por demasiado tiempo, genera frecuentes dolores en esta zona del cuerpo además de intensas emociones de rabia.	"Luego así de la nada me da dolor de cabeza" "Como a las tres de la mañana me dolía demasiado la cabeza y no soportaba el dolor"
Falta de apetito. Este síntoma está relacionado con	"Cuando me siento triste no

la acción de frenar la capacidad de agredir en su propio provecho, que al final también representa una agresión hacia sí misma (Mosqueda, 2015).	me dan ganas de comer", "yo soy de comer muy poquito", "soy muy melindrosa"
Vómito. La acción de vomitar está relacionada con el rechazo de algo que no se puede aceptar, es una expresión de defensa y repudio (Dethlefsen y Dahlke, 2014). En el caso de Katia, este síntoma podría ser una manera de deshacerse de lo que ella experimenta como imposición	"Casi siempre me pongo así, mal, que me da fuerte el dolor y termino vomitando". "A veces aunque no me duela la cabeza, me da vómito"
Insomnio e hipersomnia. Las emociones reprimidas así como su intensa actividad mental al momento de intentar dormir, tienden a elevar su estado de alerta y sus niveles de estrés, que al permanecer sin alivio impiden a la adolescente conciliar el sueño.	"A veces no puedo dormir, me la paso dando vueltas en la cama casi del diario", "Luego duermo demasiado, a veces duermo en la tarde"
Pérdida de la visibilidad. De acuerdo con Dethlefsen y Dahlke (2014) este síntoma es la forma extrema de no querer ver los conflictos, al mismo tiempo es una acción que fuerza a la persona a verse a sí misma para encontrar una realidad interior más profunda. La pérdida de visión en Katia es esporádica, momentánea y sin causas orgánicas, lo cual sugiere problemas para mirar y encontrar solución su situación conflictiva presente.	"Se me nubla la vista…me pierdo, no sé en dónde estoy"

Categoría: Noviazgo	**Dato empírico**
Katia no se muestra satisfecha con su noviazgo. Es posible que uno de los factores que le motivan a tener novio aún sin sentirse satisfecha, tiene que ver con las experiencias placenteras del contacto afectivo-sexual que despiertan con intensidad en la adolescencia, debido a los cambios hormonales y neurológicos (Oliva y Antolín, 2010).	"A veces siento que es mejor estar sola, porque no me preocupo de nada, o que si ya te pusieron los cuernos, me da igual" "Mi mamá dice que ella vio que según yo estaba sentada en las piernas de él y que me estaba toqueteando", "Mi mamá me dijo: Tu amigo con el que el otro día te estabas besando. Le dije: es que no es mi amigo, es mi novio".
Categoría: Amistades	**Dato empírico**
No considera tener muchos amigos, pero se siente bien con los que tiene. Desde que iba en la secundaria sus amistades han sido más bien masculinas, porque no confía en las amistades femeninas.	"No soy muy social, pero siento que con los amigos que tengo, siento que basta". "Amigas mujeres pues pocas, que se dicen ser mis amigas y realmente no, porque al final te dan una puñalada por la espalda"
Categoría: conectividad	**Dato empírico**
Refiere que se mantiene *conectada*, y alterna sus actividades con momentos para revisar su *Messenger* y su *Whatsapp*. Mantiene comunicación con sus papás, su novio y otros	"Pues por ratos que lo voy usando, que contesto así, y que si tengo algo que hacer pues lo dejo… y ya otra vez y así por ratos", "ya sea que me

familiares. Solo se *desconecta* en los momentos de comida.	pase viendo que *memes* o cosas que comparten… y así, pero en sí solo es mi familia y pues él", "cuando es hora de comida o que cenamos pues no lo ocupo pues sé que no puedo utilizar el teléfono en la mesa".
Categoría: ingesta de golosinas	**Dato empírico**
De acuerdo con Dethlefsen y Dahlke (2014) cuando una persona tiene deseo constante de consumir golosinas, es muy probable que exista un hambre de cariño no saciada.	"Yo soy de comer muy poquito, casi no como, lo que sí como más son dulces".

.

Arraigo	
Categoría: Lucha entre su deseo de morir y su deseo de vivir	**Dato empírico**
Se observan pocas experiencias que le sostengan y afiancen en la vida. En ocasiones alberga deseos de no vivir, sin embargo su voluntad se aferra a la vida y a la posibilidad de encontrar alternativas más satisfactorias.	"Llegué a pensar que me quería morir… sé que no es una buena salida… sí lo llegué a pensar, pero nunca lo intenté". "Sé que está mal… hay otras salidas en las cuales mejorar y todo eso". "Lo quise intentar, ver que sí soy capaz de salir adelante, mejorar ese aspecto"

Categoría: Percepción del futuro	**Dato empírico**
Muestra una tensión interior entre la esperanza y el desánimo. Se observa fragilidad en su voluntad. Su deseo de tener un buen futuro no está arraigado en lo profundo de sí misma,	"A veces cuando me siento triste me desanimo y ya no me dan ganas de estudiar", "pienso no lo voy a lograr", "no voy a poder estudiar", "solo me quedaré ahí y me meteré de lleno a la tienda de mi mamá"
Categoría: Gusto por el futbol	**Dato empírico**
A través de la práctica del futbol Katia respira más profundamente y vive una sensación de plenitud. Esto tiene que ver con la experiencia de conexión con su cuerpo, con la tierra, con la vida. Lowen (1989) afirma que cuando una persona permite el libre flujo de la respiración, estimula un estado vibratorio que le permite sentir el gozo de estar plenamente viva, en una experiencia de unidad e integración.	"Cuando estoy triste siento que no respiro, pero cuando me pongo a jugar futbol siento que todo cambia, siento que estoy en mi estado normal…me concentro en lo que estoy, me encanta el futbol". "…siento que vuelvo, es cuando le hago ¡aaahhh! (inhala profundamente y exhala por la boca).

.

Orientación	
Categoría: Sueños y deseos	**Dato empírico**
Cuando expone sus anhelos habla muy fluido y muestra una	"Ya voy por el último año, cuando termine pienso entrar a la universidad y estudiar para fisioterapeuta,

gran sonrisa. Sin embargo, inmediatamente después, muestra una actitud de desesperanza, no confía en la posibilidad y validez de sus deseos	algún día graduarme, trabajar", "Casarme, tener dos hijos", "Conocer a mi banda favorita que es *One Direction",* "Ver a mi equipo favorito que es *el América,* algún día viajar a donde está la casa del equipo *del Barcelona*" "Quiero tener una casa con un patio grande y dos porterías" "A veces cuando me siento triste me desanimo y ya no me dan ganas de estudiar", "pienso no lo voy a lograr"

Categoría: Sensación de extravío	**Dato empírico**
La adolescente expresa confusión e inseguridad.	"Me siento perdida y no se para dónde ir".
Categoría: Psicoterapia	**Dato empírico**
Es un recurso que le ayuda a significar lo que le acontece, y podría favorecer el establecimiento de metas y valores que ayuden a orientar su vida de forma más segura y positiva.	"Una vez Nelly me dijo que… todo lo que pasa en la vida tiene un porqué, que venimos a cumplir una misión y que pues los errores son parte de la vida".

.

Trascendencia	
Categoría: Práctica del futbol	**Dato empírico**
Se considera una buena jugadora, a través de este deporte participa de	"Cuando voy a entrenar…es muy diferente,

algo más grande y significativo, aporta sus habilidades y destrezas, y le genera alegría y satisfacción. De acuerdo con Fromm (1964) esta experiencia de plenitud está relacionada con el ejercicio de las capacidades de iniciativa, voluntad y libertad.	como si no me pasara nada…disfruto el momento” “Cuando me pongo a jugar futbol siento que todo cambia, siento que estoy en mi estado normal” “Me encanta el futbol”
Categoría: Síntomas, pensamientos y sentimientos autodestructivos	**Dato empírico**
A través de actitudes y actos autodestructivos también es posible poner en acción la voluntad, la iniciativa y la libertad propias de la necesidad humana de trascender. Katia también satisface esta necesidad a través de actitudes auto destructivas, que le generan un estado de sufrimiento.	“Me dan ganas de estar sola, que no me molesten, no me dan ganas de comer o hacer cosas y pues prefiero apartarme” “Era casi todos los días llorar en las noches” “Llegué a sentir que no me querían y todo eso” “Llegué a pensar que me quería morir” “No soporto el dolor”, “No puedo dormir”, “Quiero vomitar” “Se me nubla vista, no sé en donde estoy”.

.

Identidad. La identidad ideológica, laboral y psicosocial, aún no aparecen con claridad en su

narración.	
Categoría: Concepto de sí misma	**Dato empírico**
Es posible observar un autoconcepto negativo que está minando su autoconfianza y su voluntad para actuar de forma más eficiente en su realidad.	"No me quieren" "No voy a poder" "No lo voy a lograr" "Cada vez salen a flote mis errores" "No sé para dónde ir"
Categoría: Atracción por el sexo opuesto	**Dato empírico**
Su identidad psicosexual al parecer está definida. Se identifica como mujer orientada al sexo opuesto. Aunque sus experiencias de noviazgo no han sido satisfactorias, tiene el deseo de casarse y tener dos hijos	"Quiero casarme, tener dos hijos… un niño y una niña, al niño le quiero poner Demian y a la niña le quiero poner Atziri".

Dimensión espiritual de Katia. Se puede inferir que la fuerza espiritual de Katia está presente de una manera muy intensa, pero invertida sobre sí misma. Su impulso vital no consigue encontrar un cauce adecuado para liberar toda su capacidad creadora de forma constructiva y saludable. De acuerdo con distintos autores (Dychtwald, 1983; Lowen, 1994; MConville, 2007; Mosqueda, 2015) es muy probable que el trastorno depresivo y las múltiples somatizaciones que presenta, son generados por la presión entre su impulso natural al crecimiento y la represión que encuentra a su paso ya que en la relación con sus padres no ha existido una adecuada comunicación que le permita expresar libremente sus emociones y deseos.

Su necesidad existencial básica de sentirse amada y de establecer relaciones profundas y afectuosas que le hagan experimentar que su vida es valiosa, no está siendo suficientemente satisfecha, por esta razón su arraigo en la vida se experimenta frágil. Sin embargo, su impulso de vida sigue alimentando su voluntad y la esperanza de encontrar caminos de salida a su situación. Por otro lado, no se observa un sistema de valores o de creencias que aporte significado profundo a su ser y su hacer, que encause sus energías y oriente su vida en un proyecto más o menos definido. Toda esta experiencia contribuye a la construcción de su concepto devaluado de sí misma, que le lleva a una experiencia de tristeza e insatisfacción consigo misma, con los demás y con la vida.

Se puede inferir que en la experiencia de Katia no existe un sentido de vida consistente que impulse su existencia. Su voluntad carece de una intención que encause su energía espiritual y abundante riqueza personal hacia una experiencia más constructiva de sí misma y de su entorno. La dimensión espiritual de Katia se encuentra por tanto en un estado vulnerable y desorientado, lo que genera en ella una experiencia espiritual de sufrimiento y autodestrucción

La experiencia de Mónica

Mónica vive en una comunidad rural, tiene 19 años y terminó la educación secundaria. Trabaja medio tiempo en una panadería familiar, otra parte del día lo dedica a las labores del hogar y pasa otros momentos con su novio, con quien está próxima a casarse. Vive con sus padres y es la menor de tres hermanas. Su hermana mayor estudió tecnología en alimentos, está casada, vive con su esposo y tiene una panadería en conjunto con sus

padres. Su hermana mediana estudió contabilidad y colabora en la administración de las panaderías.

Mónica forma parte de la Comunidad Israelita, en donde convive un día a la semana y estudia la Biblia. Participa en el grupo musical de la misma congregación y toca varios instrumentos como la guitarra, la mandolina, el teclado y la batería. Su abuelo le enseñó a tocar varios instrumentos y a cantar.

En ocasiones Mónica se siente sola en su familia porque sus hermanas ya no están en casa, a su papá casi no lo ve y su mamá pasa mucho tiempo en el negocio.

Cuando la adolescente tenía 14 años sufrió una ruptura amorosa que la dejó triste por largo tiempo. Cinco años después entró en conflicto por que no podía decidir entre dos jóvenes de su congregación que la buscaban como novia, por lo que asistió a terapia y logró tomar una decisión. Actualmente se siente a gusto con su novio, con el que comparte su afición por la música. La adolescente comenta que desea casarse con él, tener tres hijos y una bonita casa.

A continuación se presenta el análisis de su proceso de su desarrollo adolescente y de los temas de estudio propuestos para la exploración de la dimensión espiritual.

Proceso de desarrollo adolescente. De acuerdo con las labores de la adolescencia que describe McConville (2007), es posible ubicar la experiencia de Mónica en la segunda y tercera etapa, es decir, en la etapa de interioridad y de integración.

Característica de desarrollo adolescente	Categoría	Dato empírico
Etapa de Interioridad. La adolescente está desarrollando la capacidad de permanecer en su mundo interior. Los momentos de soledad, le aportan experiencias de reflexión, creación, personal, encuentro consigo misma y con su experiencia de Dios.	Actividad musical y encuentro consigo misma	"Entro en mi recámara, como quien dice me encierro, y ahí pues empiezo a tocar la guitarra, empiezo a cantar y eso hace que ya no me sienta sola"
	Experiencia de Dios	"Cada vez que voy a la Iglesia como que me gusta, siento ese gozo, siento la presencia de Dios, y eso es lo que me motiva a vivir"
	Capacidad reflexiva	"Me enredo… y luego luego llegan los pensamientos: No porque me va a salir así… entonces me empiezo a crear en mi cabeza muchas cosas negativas que yo misma digo, si yo voy a hacer esto puede salir de esta manera por eso mejor no lo voy a hacer".

Etapa de integración	Categoría	Dato empírico
De acuerdo con McConville (2007), la etapa de desarraigo y de interioridad tienen una función narcisista que ayuda al adolescente a fortalecer su yo, para que sea	Capacidad de diálogo y negociación	"Yo quiero a Sabdiel, aunque mi papá dice que el otro (pretendiente) es más

capaz en la siguiente etapa, de mantener su reciente identidad, en un proceso dinámico de intercambio con el mundo exterior. Mónica desarrolla esta capacidad al mantener su decisión de casarse, a pesar del desacuerdo por parte de su padre, con quien mantiene un diálogo y negociación constante, al mismo tiempo que dialoga también con su novio.		trabajador” “Con esta ya es la tercera vez que nos llama (su padre) para darnos consejos, antes de ponernos de acuerdo para la boda”.

Temas relativos a su dimensión espiritual.

Vínculo	
Categoría: Experiencia de ser amada	**Dato empírico**
Para Mónica ser amada tiene que ver con sentirse cuidada, segura y escuchada	“…las personas que te aman te lo demuestran, te cuidan, o sea, luego se siente esa seguridad”, “…o preguntándome como me fue en el día…si estuve feliz o si estuve enojada… que me tomen esa importancia”.
Categoría: Relaciones familiares	**Dato empírico**
Abuelo. Ha sido una de sus relaciones más importantes, con él compartía	“Amo mucho a mi abuelito, porque por decirlo así él fue el que me heredó…el de

tiempo aprendiendo a tocar la guitarra y cantando. Siente que el amor de su abuelo está presente siempre, aún cuando él ya no esté físicamente.	cantar y saber ejecutar la guitarra", "Aunque era muy geniudo y enojón le doy gracias… porque él ha compartido conmigo muchas cosas muy bonitas, él es la persona que más amo", "Para mí él no está muerto, él está vivo".
Madre. La adolescente considera que la relación ha sido buena. Aunque su mamá tiene mucho trabajo en la panadería, pasan tiempo juntas, jugando o arreglando el jardín, esto es muy valioso para ella porque son momentos que le hacen sentir que no está sola.	"Luego estamos, este, jugando… como le encantan mucho las plantas, allá también paso mis tiempos libres con ella, pues yo creo que eso es más de diario, jugar con mi mamá".
Padre. Sabe que su papá la ama, pero le gustaría recibir ese cariño de una forma más explícita. Refiere que él pasa la mayor parte de su tiempo trabajando, lo que le impide estar con su familia. Lo admira porque aunque solo terminó la enseñanza secundaria, es hábil en los negocios. En ocasiones ella se siente mal porque su papá espera más de ella para crecimiento del negocio.	"Me gustaría sentir más amor de él hacia mí", "Se va a su trabajo y pues, por decirlo así, como que nos abandona un poquito", "Tiene mucho coco para lo de las empresas, me admira mucho su inteligencia". "Hay veces que no sé qué responder, me bloqueo, y eso a mi papá le molesta, se frustra"

Categoría: Noviazgo	**Dato empírico**
Su noviazgo con Sabdiel es muy importante y gratificante, pues considera que tienen mucho en común. Pertenecen a la misma congregación religiosa y pasan tiempo platicando y cantando a dúo, pues él también tiene la misma afición.	"Cuando él termina luego de su trabajo, va hacia donde vivo… y me gusta pasar mis tiempos libres con él, porque a ambos nos gusta lo mismo".
Categoría: Amistad	**Dato empírico**
Con su mejor amigo se conocen desde preescolar, tienen buena comunicación y platican de muchas cosas. En ocasiones conversan cuando se encuentran por la calle y a veces también por internet. No tiene amigos virtuales, solo los que ya conoce y solo son saludos de forma superficial.	"Estamos en comunicación y pues nos contamos pues muchas cosas… él es mi mejor amigo", "Tengo amigos en redes, pero es solo de hola cómo estás y ya".
Categoría: Encuentro consigo misma	**Dato empírico**
Su experiencia de soledad ha sido en ocasiones dolorosa, pero ha encontrado en este estado de "vacío" de los demás, una forma de encuentro consigo misma y con su capacidad creativa.	"Me quedo sola… entro a mi recámara, como quien dice me encierro… y ahí pues empiezo a tocar la guitarra, empiezo a cantar y pues eso hace que ya no me sienta sola, luego lo puedo sentir, porque yo

	misma siento los cantos y pues me salen muy bien, cuando estoy sola que cuando estoy en público”.
Categoría: Encuentro con Dios	**Dato empírico**
Se siente muy vinculada con Dios a través de las alabanzas, esta experiencia es algo que le aporta alegría y motivación. El encuentro con la Divinidad, como lo ha aprendido en su religión, es un aspecto central en su espiritualidad, y una experiencia que aporta sentido a su vida.	“Cada vez que voy a la iglesia, como que me gusta, siento ese gozo, siento la presencia de Dios y eso es lo que me motiva a vivir”

.

Arraigo	
Categoría: La vida es regalo de Dios	**Dato empírico**
Nunca ha pensado en morir o en el deseo de no haber nacido. Considera que la vida es un regalo de Dios y lo recibe y asume con gusto, porque siente que ha venido con un propósito por el cual vale la pena vivir.	“(El suicidio) No he pensado eso, para nada” “Le doy gracias a Dios por haber nacido”, “Vivir pues es un regalo que Dios nos da”, “Si Dios nos dio la vida es con un propósito aquí en la tierra”.
Categoría: Seguridad en su familia. Siente que en su familia la cuidan, le	**Dato empírico** “Ellos me ayudan para salir adelante”, “Si no

ayudan y le dan seguridad. Especialmente se siente muy unida a su abuelo, quien le aporta respaldo y seguridad, se experimenta heredera de sus enseñanzas, especialmente del don de la música.	estuviera mi familia simplemente yo no existiría", "Buscan el bien para mí, me cuidan", "Luego se siente esa seguridad", "(Abuelo) Él fue el que me heredó…el de cantar y saber ejecutar la guitarra… es cosa de sangre", "para mí no está muerto, él está vivo"
Categoría: Confianza en el futuro	**Dato empírico**
Confía totalmente en que tendrá un buen futuro y da por hecho que todas las personas así lo esperan también.	"Todos nos imaginamos un futuro muy bonito ¿no?...yo me imagino un futuro muy bonito", "Felicidad entre pareja", "Me imagino casada, con una bonita casa…y tres hijos (expresión facial de alegría)"

.

Orientación	
Categoría: Su familia	**Dato empírico**
Su familia es su principal sistema de referencia, con ellos se siente guiada y confía, porque sabe que es un bien para su vida.	"Mi familia es importante porque me pueden decir hacia dónde debo de caminar", "Me dan consejo para salir adelante".
Categoría: Personas que le inspiran	**Dato empírico**
<u>Abuelo.</u> Lo experimenta como alguien muy significativo que le ha	"Él me inspira a no hacer caso a otras cosas… a hacer lo que yo puedo hacer", "Él fue el que

orientado en su vida a través de sus enseñanzas y actitudes que manifestaba en vida.	me heredó…saber cantar y tocar la guitarra", "Le doy gracias por todos los momentos que sí me regañó, pero era para mi bien, para que yo le echara muchas ganas a la música"
Categoría: Su Religión	**Dato empírico**
En su religión encuentra un marco de referencia para significar, valorar y discernir los acontecimientos que observa a su alrededor y para orientar su vida.	"Me llegan las palabras de la persona que está detrás del púlpito…los temas… me dicen cómo llevar una vida como lo dice la Biblia", "Si Dios me dio la vida es con un propósito". "Nadie se puede quitar la vida, bueno eso es lo que yo siento, nadie se puede quitar la vida más que Dios"
Categoría: Sueños y deseos	**Dato empírico**
De acuerdo con Rolheiser (2003) la espiritualidad se manifiesta a través de los deseos más profundos y en las acciones y decisiones que se asumen para alcanzarlos. En el caso de Mónica, sus deseos son ser feliz, ser mejor en la música, formar una familia y tener una casa bonita.	"Primero que nada la felicidad, que es lo primordial ¿no?", "La felicidad entre pareja", "Mi propósito es seguirle echando ganas a la música porque es algo que a mí me encanta", "Ser solista, con mi guitarra", "Me gustaría conocer más lugares… viajar", "Me imagino casada, con una bonita casa y tres hijos (deja fluir la risa y una expresión de alegría en su rostro)".

.

Trascendencia	
Categoría: Gusto por la música	**Dato empírico**
Considera que la música es su don y su misión en la vida. Siente gozo cuando compone y canta una alabanza. Desea seguir con esta actividad junto con su futuro esposo.	"La primera vez que compuse una alabanza yo misma me sorprendí de lo que hice", "Mi propósito es seguirle echando ganas a la música porque es algo que a mí me encanta", "le vamos a seguir porque a él (su novio) también le gusta (la música)"
Categoría: Formar una familia.	**Dato empírico**
Desea casarse, ser feliz en pareja, tener tres hijos y una casa. Puyana y Mosquera (2005) afirman que la experiencia de tener hijos aporta a muchas mujeres una experiencia profunda de trascendencia pues les confiere "sentimientos de felicidad, de dicha infinita o de plenitud" (p. 10).	"Me imagino casada, con una bonita casa y tres hijos".

.

Identidad.	
Categoría: Deseo de casarse.	**Dato empírico**
Su identidad psicosexual al parecer, está definida, se identifica como una mujer con el claro deseo de compartir amor con una persona del sexo opuesto, casarse y formar una familia.	"Yo quiero a Sabdiel, aunque mi papá dice que el otro (pretendiente) es más trabajador"

Categoría: Su religión.	**Dato empírico**
Su identidad filosófica (ideología o religión), y su identidad psicosocial (su rol en la sociedad), están siendo especialmente estructuradas a través de su religión, de donde obtiene los valores que orientan su vida ordinaria y su actuación dentro de la sociedad.	"Me dicen cómo llevar una vida como lo dice la Biblia", "Si Dios me dio la vida es con un propósito". "Nadie se puede quitar la vida, bueno eso es lo que yo siento, nadie se puede quitar la vida más que Dios"
Sub categoría: Limitación laboral	**Dato empírico**
La elección de una actividad productiva no está definida. Se siente presionada por su padre hacia la colaboración en el negocio familiar, sin embargo, ella se experimenta frustrada al respecto porque se siente académicamente incapaz, a diferencia de sus hermanas egresadas de la universidad a quienes considera muy aptas e inteligentes.	"Ellas como ya tienen más que nada una carrera… son muy inteligentes… yo digo, yo para qué si nada más estudié la secundaria, qué voy a responder cuando me pregunten acerca de un negocio", "hay veces que no se qué responder, me bloqueo y eso a mi papá pues le molesta, se frustra".
Categoría: Concepto de sí misma	**Dato empírico**
Muestra dificultad para elaborar una narración acerca de quién es ella, se le observa indecisa y poco clara. Menciona algunas palabras con las que se identifica. Se define menos inteligente que sus	"Soy perica…soy nerviosa…me gusta ser sociable y jugar", "Yo sé que no tengo esa misma inteligencia que mis hermanas… yo me siento así, como que no me siento importante", "…me empiezo

hermanas, con dificultad para creer en sí misma.	a crear en mi cabeza muchas cosas negativas que yo misma me digo”

Dimensión espiritual de Mónica. Gracias a los datos aportados por Mónica se puede inferir que su dimensión espiritual fluye de una forma suficientemente saludable. Se observa que ha desarrollado vínculos sanos y seguros en una experiencia de amor y cuidado que le aporta fortaleza emocional y espiritual. Esto le permite continuar desarrollando su capacidad de conexión consigo misma, con los demás y con Dios.

Sus experiencias de arraigo y pertenencia al parecer son suficientes para mantener su voluntad conectada a la vida y con disposición para asumir su existencia con actitud positiva: “cuando uno está alegre, pues eso hace que la vida sea hermosa”. Tiene una visión optimista de su futuro y su fuerza vital está encaminada a la consecución de sus metas. Se observa un dinamismo en sus deseos que moviliza sus energías, encausa su voluntad y le aporta felicidad y determinación para trabajar en la consecución de sus objetivos.

Su capacidad de trascendencia fluye adecuadamente a través de su gusto por la música y de sus aspiraciones de formar una familia con la persona que ha elegido y los tres hijos que sueña. Sus valores familiares y religiosos son para ella un marco de referencia que orientan su camino y aportan cierta seguridad a sus pasos.

La consciencia de su identidad personal está en proceso y necesita mayor trabajo de síntesis cognitiva e intuitiva que le permita lograr una integración de sus distintas facetas en una sola entidad. Aún no logra encontrar solidez interior en cuanto a su identidad laboral, por lo que requiere mayor atención en el desarrollo de habilidades y destrezas laborales, así

como una relación más objetiva con la realidad. Este proceso de maduración está encaminado hacia la próxima etapa de la adultez joven, en donde idealmente se espera que el adolescente haya alcanzado un grado suficiente en su sentido de identidad personal, responsabilidad de su propia existencia, claridad de su rol y metas en la vida, capacidad de interdependencia, así como un sistema de valores que le defina y guíe en la siguiente etapa de su vida.

Análisis de resultados y discusión

El objetivo de la presente investigación fue:

Explorar cómo es la experiencia espiritual en adolescentes entre 14 y 19 años.

Para ello se plantearon dos objetivos específicos:

1. *A partir de una revisión teórica sobre la dimensión espiritual, identificar temas que hicieran posible acceder a la dimensión espiritual de los adolescentes.*
2. *Explorar cómo es la experiencia de algunos adolescentes en los temas identificados como relativos a su dimensión espiritual.*

Durante este proceso, fue necesario demarcar el constructo *dimensión espiritual* dentro de un concepto aplicable a los adolescentes, como su nivel de desarrollo cognitivo y de autoconsciencia, así como los cambios psicofísicos propios de la edad. Se identificaron algunos contenidos representativos en las propuestas de distintos autores, para definir los temas que se explorarían en la experiencia de los adolescentes.

Se definió la dimensión espiritual como: *La cualidad, función o capacidad inherente a todo ser humano que aporta vitalidad y voluntad de vivir, así como el sentido de integración e individualidad que hace que cada persona sea única. Es la dimensión humana que hace posible la búsqueda de trascendencia y de significados que orienten la vida; está relacionada con la necesidad de amar y ser amado, de crear, de experimentar identidad y de ser resiliente en medio de las dificultades. Al ser una potencia pura no tiene un medio físico específico para su manifestación, sino que se materializa en el cuerpo-mente a través de las diversas actitudes, comportamientos y deseos de las personas, así*

como en un determinado modo de posicionarse ante sí mismo, ante los demás y ante el ambiente que le rodea. (Frankl, 1987; Dahlke, 1998; Zohar y Marshall, 2001; Rolheiser, 2003; Rodríguez et al. 2011).

También se consideró fundamental para este estudio, la cualidad dinámica de la dimensión espiritual, que en condiciones favorables puede ser saludable, creativa, desarrollada y en proceso de expansión. Así como en condiciones desfavorables puede ser limitada, enfermiza, dirigida hacia la destrucción o la autodestrucción (Zohar y Marshall, 2001; Rolheiser, 2003; Weinstein, 2004; Rodríguez et al. 2011).

A partir de la propuesta de Fromm (1964) se identificaron las necesidades humanas básicas que nacen del análisis profundo de su existencia: *vínculo, arraigo, orientación, trascendencia e identidad,* de cuya satisfacción depende la salud o la enfermedad psicofísica espiritual de una persona. Esta teoría fue confrontada y confirmada a la luz de las propuestas de autores como: Erikson, 1987; Frankl,1987; Zohar y Marshall, 2001; Rolheiser, 2003; Weinstein, 2004; Giménez, Vázquez y Hervás, 2010; Rodríguez et al. 2011; Alfaro et al., 2013; Enzo, 2017, entre otros. A partir de lo cual se consideraron las cinco necesidades propuestas por Fromm (1964), como temas básicos para la exploración de la dimensión espiritual en adolescentes. Dichos temas fueron abordados en las entrevistas realizadas con los participantes.

Realizado este proceso se observó que la teoría revisada y presentada en el marco teórico, aportó los elementos necesarios para la exploración de la dimensión espiritual de los adolescentes entrevistados, favoreciendo el logro de los objetivos planteados.

Los hallazgos obtenidos de la experiencia de los adolescentes permiten plantear que:

Un elemento clave para el desarrollo de la dimensión espiritual en la adolescencia es la experiencia de *conexión o vínculo* en su forma de *amor*, en la cual se resaltan los siguientes elementos:

La confianza básica. La experiencia de sentirse amado, cuidado, reconocido y valorado desde los primeros años de vida es importante para el desarrollo de la espiritualidad, ya que influye en la forma como una persona penetra en el campo de la fuerza de la vida, así como en su relaciones consigo mismo, con los demás y con el cosmos (Fowler, como se citó en Urbina y Baggio, 2000). Esto se corrobora en la experiencia de Luis y Mónica quienes expresaron sentirse amados: "(Abuela) me consiente y me dice que me quiere", "(Abuelo) ha compartido conmigo muchas cosas muy bonitas, él es la persona que más amo". Estos adolescentes dijeron no haber tenido nunca *el deseo de no vivir* o *el deseo de no haber nacido,* y expresan frases como: "Estoy alegre de haber nacido, de que me haya tenido mi mamá", "Le doy gracias a Dios por haber nacido". Por otro lado, la adolescente que expresó no sentirse amada, manifestó conflictos para aceptar su existencia, dificultad para establecer relaciones interpersonales saludables, además de insatisfacción con la vida, desconfianza, falta de entusiasmo e inseguridad: "Me quería morir", "Llegué a pensar que no me querían", "Solo quiero apartarme", "Te apuñalan por la espalda", "Te ponen los cuernos". Por lo tanto, se puede inferir que las experiencias de sentirse amado y bienvenido a la vida, como de no sentirse amado, son factores que influyen profundamente en la forma como un adolescente encausa su energía vital y desarrolla su espiritualidad. Esto confirma la propuesta de Fromm (1964) quien considera que una persona se siente fuerte y feliz cuando desarrolla vínculos sanos a través del amor.

Tipo de vínculo familiar. En las entrevistas se resaltan dos modelos de contacto familiar. Por un lado, Katia vive un estilo de contacto retroflectivo (McConville, 2007), en

donde la represión de sus sentimientos y necesidades le han generado un trastorno depresivo distímico manifestado en síntomas como dolor de cabeza, trastornos del sueño, pérdida del apetito, sentimientos de tristeza, deseos de morir, entre otros. Lo cual confirma las observaciones de distintos autores (McConville, 2007; Mosqueda, 2015; González et al., 2015) quienes afirman que cuando los adolescentes encuentran dificultad en su campo familiar para identificar, reconocer y expresar directamente sus emociones y necesidades, existe gran probabilidad de que desarrollen síntomas como: dolores físicos, enfermedades psicosomáticas, episodios depresivos, consumo de sustancias adictivas, comportamientos auto agresivos u hostiles. Estas problemáticas manifiestan la intensa energía espiritual de los adolescentes destinada a su crecimiento, pero con dificultades para expandirse de forma creativa. La energía es dirigida contra sí mismos o contra el ambiente, obstaculizando el avance del adolescente hacia la maduración. Por otro lado, en la experiencia de Mónica se observa un estilo de contacto familiar suficientemente saludable, que le permite ser espontánea en sus deseos y sentimientos, se le escucha y al mismo tiempo se le ayuda a madurar sus opciones a través de alternativas basadas en el diálogo, y aunque en ocasiones la adolescente ve frustrada la realización inmediata de sus deseos, existe la esperanza de otras alternativas, lo que favorece el fortalecimiento de su voluntad hacia la consecución de sus metas: “Yo quiero a Sabdiel, aunque mi papá dice que el otro (pretendiente) es más trabajador”, “Vamos a platicar, mi novio, mi papá y yo”. Se confirma entonces la propuesta de McConville (2007) quien afirma, que cuando el estilo de contacto familiar permite un adecuado equilibrio entre el mundo intrapsíquico e interpersonal del adolescente, este será capaz de reconocer su propia experiencia y negociar de una manera saludable con el mundo externo, favoreciendo su autoconfianza y una percepción más adecuada con la realidad.

Experiencias afectivo-sexuales. En los tres adolescentes se observa una considerable inversión de energía en el deseo o en la acción de compartir afecto, contacto físico, confidencias y sueños con quien experimentan atracción sexual, afecto, o en quien ven reflejado el cumplimiento de sus sueños. Estas vivencias ocupan un lugar central en sus vidas, ya sea porque les aporta una gran alegría, o bien porque les genera conflicto y sufrimiento: "Yo tengo novio, pero mi papá dice que no", "Yo quiero a Sabdiel, aunque mi papá dice que el otro es más trabajador", "Me encariñé mucho con ella". Por un lado, la atracción sexual, como se describe en el capítulo dos del presente estudio, está determinada por la actividad hormonal que prepara al adolescente para la reproducción y la perpetuación de la vida, impulso biológico que se manifiesta en todos los seres vivos. Sin embargo, en el caso particular de los seres humanos, la atracción sexual también adquiere un significado espiritual que eleva el instinto biológico a la búsqueda de conexión con el otro, de vínculo amoroso con otra presencia que satisfaga la profunda necesidad humana de comunión. De acuerdo con Fromm (1964) este impulso amoroso tiene la intención de evitar la condición de soledad y separación, necesaria para mantener el equilibrio mental. De la misma manera Siegel (1995) considera que el amor es lo más significativo en la vida humana porque procede de su esencia más profunda. En este sentido, la naciente e impetuosa necesidad del adolescente de experimentar contacto e intimidad con el otro, está respondiendo a una profunda necesidad espiritual, sin embargo para que esta experiencia pueda llegar a ser satisfactoria y nutricia, requiere de un largo camino de aprendizaje que inicia con gran ímpetu en la adolescencia, camino marcado en la actualidad por grandes riesgos, que en muchos casos tiene graves consecuencias tales como infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, explotación, abuso o maltrato tanto físico como psicológico, entre otros, que por sus efectos nocivos están muy lejos de satisfacer el original y legítimo deseo

de amor. Al respecto, Rivera et al. (2016) exponen que la edad de inicio de la vida sexual en adolescentes en México es de 15 años en los varones y 16 años en las mujeres, especialmente en cuanto a la práctica de relaciones sexuales. Los autores observan que esta conducta está asociada a factores como ausencia de los padres o comunicación ofensiva con los mismos, sintomatología depresiva alta, nivel sociocultural bajo, creencias de género, entre otras. Lo cual confirma que la ausencia de vínculos afectivos con los padres o personas significativas es un factor asociado a la presencia de conductas sexuales de riesgo, lo cual se ha convertido actualmente en uno de los principales problemas de salud pública en adolescentes (Rivera, 2016; Loredo, 2017).

Actitud ante la experiencia de soledad. En el tema del vínculo, es importante considerar el significado que el adolescente da a la experiencia de *estar solo* y qué hace en esa condición. De acuerdo con McConville (2007), *la soledad* es una vivencia que cobra realce en la etapa de desarrollo adolescente denominada *Interioridad*, ya que en ella se intensifica la actividad intrapsíquica, lo que provoca que algunos adolescentes se distancien del mundo exterior y experimenten una sensación de aislamiento. En la experiencia de los adolescentes entrevistados se pueden observar tres actitudes ante la cuestión de la soledad:

a) ***La soledad como ausencia***. En la experiencia de Katia se observa un deseo y actitud de aislamiento persistente que acentúa su sensación de vacío, tristeza y desolación: “Me dan ganas de estar sola, que no me molesten… prefiero apartarme”. “Sentía que no me querían…me quería morir”. Si bien esta situación puede presentarse durante la adolescencia como una condición transitoria, representa un riesgo para un número considerable de adolescentes. De acuerdo con estudios del Hospital Infantil de México (González et al., 2015), la cuarta parte de la población adolescente en la ciudad de

México, ha manifestado alteraciones del ánimo de tipo depresivo, problemática que sin ser considerada una depresión clínica, requiere de atención especializada. Los autores observan que cuando estas problemáticas no son atendidas adecuadamente pueden rebasar el umbral sub clínico y manifestarse en síntomas depresivos como aislamiento, tristeza, alteraciones del sueño, de la alimentación e ideación suicida en las mujeres; así como enojo, conductas violentas, consumo de sustancias, intento de suicidio y suicidio consumado en varones. De acuerdo con los mismos autores, esta problemática se presenta en adolescentes con cierta predisposición genética al estado de ánimo deprimido, así como a factores psicosociales diversos, como condiciones socioeconómicas precarias. Al respecto Fromm (1964) menciona que una persona se enferma cuando tiene dificultad para el establecimiento de vínculos, en palabras del autor: "Aunque fuesen satisfechas todas sus necesidades fisiológicas, sentiría su condición de soledad y separación como una cárcel de la que tiene que escapar para conservar su equilibrio mental" (p. 33). De acuerdo con las elevadas cifras de depresión, intento de suicidio, suicidio consumado o conductas de riesgo en adolescentes (INEGI 2015), se puede inferir que esta población no está encontrando los recursos internos y externos necesarios para superar la condición de soledad que se intensifica en esta etapa de vida, lo que lleva a muchos adolescentes a invertir sus intensas potencias espirituales en conductas destructivas con la consiguiente pérdida de la salud emocional, física y espiritual.

b) ***La soledad como evasión y desconexión de la realidad*.** De acuerdo con los datos empíricos**,** Luis utiliza su tiempo d*e estar solo,* en actividades como dormir o pasar largas horas en los medios digitales. El descanso necesario para reparar la energía perdida, o la sana utilización de los medios digitales para lograr una mayor eficiencia en

las actividades cotidianas, son actividades saludables, sin embargo, el uso excesivo de los mismos puede funcionar en detrimento o limitación del desarrollo adecuado del adolescente. Respecto de los medios digitales, Piscitelli (2007) expone que los adolescentes pasan más de seis horas al día usando simultáneamente computadoras, internet, videojuegos, televisión, medios gráficos y música. Para este autor, uno de los rasgos más significativos de esta modalidad es que borra la diferencia entre las interacciones de los mundos real y virtual, de manera que los adolescentes pierden la capacidad de ubicar adecuadamente su experiencia y su actuación en la realidad. Al respecto Serrano (2014) afirma que l*a conectividad permanente* puede acarrear perjuicios en las áreas neurológicas, afectivas y de autoconsciencia, ya que la *distracción* permanente impide el encuentro consigo mismo, con los demás y con el mundo real. Otro de los riesgos significativos reconocidos por el autor es la disminución de las relaciones cara a cara y la multiplicación de relaciones transitorias y de corto alcance. Considera que las interacciones digitales complementan y ayudan a reforzar los lazos sociales previamente creados en el mundo presencial, pero deviene en problema cuando las relaciones cara a cara se sustituyen por el intercambio digital. Ya que éste último, aunque evita la sensación de soledad también elude el compromiso con el otro, los riesgos y los aprendizajes que implican las relaciones humanas en el medio físico, lo cual disminuye su capacidad para desarrollar y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Se puede afirmar entonces que aún cuando los adolescentes mantienen múltiples e intensas relaciones interpersonales y multidireccionales a través del internet y los medios digitales, se sienten solos debido a la carencia de relaciones cara a cara, que satisfagan su necesidad básica de conexión, indispensable para la salud psicofísica-espiritual.

c) ***<u>La soledad como autopresencia y encuentro con la Divinidad</u>*****.** Mónica refiere que la experiencia de *estar sola* le resultaba incómoda, sin embargo, logró trascender la sensación de amenaza permaneciendo *consigo misma* y permitiendo que brotaran las experiencias desde dentro por medio de la música y el canto. Su ser interior emergió con autenticidad en una experiencia de intimidad y riqueza que le ha generado sorpresa y gozo: "Yo misma me sorprendí de lo que hice". Sin embargo, estas experiencias de encuentro con la interioridad son una excepción en el mundo de los adolescentes, a quienes no se les ha brindado los recursos y la formación necesaria para desarrollar experiencias de encuentro consigo mismos. De acuerdo con Serrano (2014), una de las principales causas de esta *distracción* en los adolescentes es la *conectividad permanente*. Esta afirmación parte de estudios realizados con adolescentes y jóvenes de todo el mundo, quienes reconocieron que estar *desconectados* de los medios digitales y el internet, les genera una profunda sensación de soledad y vacío, mientras que otros reconocieron su incapacidad para *desconectarse*[21]. Es importante señalar que la experiencia de interioridad, es particularmente importante en la adolescencia debido a la necesidad de desarrollar identidad, lo cual requiere de un proceso de asimilación e integración del mundo interno y externo del adolescente. Al respecto grandes maestros de la vida espiritual señalan como esencial para el desarrollo individual y social, contar con periodos regulares de silencio y soledad para encontrarse con el ser interior, pues es desde dentro del corazón humano en donde se cultivan los valores universales, las decisiones discernidas, los grandes proyectos, las soluciones a los problemas de la vida.

[21] Estudio realizado por el International Center for Media and the Public Affairs (ICMPA) en 2010, con 1000 estudiantes de 12 Universidades de distintas partes del planeta (Argentina, chile, China, Líbano, México, USA, Eslovaquia, Reino Unido y Uganda), acerca del nivel de dependencia de la conexión digital en las nuevas generaciones.

En palabras de Nolan (2006): “Necesitamos de un silencio interior que interrumpa la corriente de imágenes, pensamientos y sentimientos, sin esto, la espiritualidad y la transformación personal y social auténticas no son posibles” (p. 132). De la misma manera, autores de diversas escuelas espirituales afirman que en lo profundo del ser se encuentra: El Ser Superior o chispa Divina (Thesenga y Pierrakos, s.f); La Estrella del Núcleo (Brennan, 2004); un Padre amoroso (Jesús de Nazareth, Mt 6,6), y es en ese encuentro con la Divinidad que se manifiesta la mayor experiencia de plenitud humana.

Por otro lado, se observa que el arraigo y el sentido de pertenencia a su pueblo, ciudad o nación, está ausente en los tres adolescentes entrevistados, quienes no muestran interés en el tema y sólo una adolescente expresa que observa indiferencia social: “En mi pueblo no le toman mucha importancia a la persona que va pasando”. Esto confirma los hallazgos de Enzo (2017) quien observó que aunque los adolescentes desarrollen un sentido de vida, muestran desconfianza en el mundo en el que viven. De la misma manera que Bauman (2003) afirma que las ciudades actuales ya no representan seguridad y sentido de pertenencia, sino una fuente de peligro y e inseguridad, el sentido de pertenecía social ha perdido valor ante a la creciente individualidad. Hurtado (2015) por su parte, expone que la sociedad actual perdió la capacidad de brindar un lugar y un rol significativo a los niños y adolescentes, que les afirme en su ser y su hacer dentro de la sociedad. Es posible que los adolescentes actuales coincidan intuitivamente con la exhortación de Melé (2016): “Jóvenes, no se adapten a la sociedad, porque esta sociedad está enferma”, esto como un llamado a recuperar la dignidad humana, a ir más allá de lo conocido y a asumir su responsabilidad en la construcción de un mundo mejor.

En relación con el planeta, Luis expresa su enojo ante la destrucción ambiental y el cambio climático: "...lo que a mí me enoja es que si ya sabes las consecuencias…si ves que vas a estar afectando el planeta, a los animales, porqué lo sigues haciendo. No sé si será por el dinero que ellos quieren, mientras más ricos se sienten más felices, la verdad pues eso sí me enoja". Esta experiencia confirma la aseveración de Di Lucca (2013) quien considera que en esta generación de adolescentes se encuentra un especial ímpetu ante el desafío de la salvación del planeta y de la vida en general. Lo cual se evidencia rotundamente en los recientes acontecimientos en donde miles de adolescentes y jóvenes de distintas ciudades de Asia, África, Australia y Europa, durante los primeros meses de 2019, han dejado sus aulas para manifestarse en plazas y calles, ante sus colegios o instituciones gubernamentales, para exigir a los líderes locales y mundiales tomar medidas en la lucha contra el cambio climático. La participación comprometida y consciente de líderes adolescentes como Greta Thunberg de 16 años de edad, ha movilizado y encausado el descontento y la profunda preocupación de los adolescentes por la vida del planeta, por sus propias vidas y la vida de las generaciones venideras (Torices, 2019). Esta es una manifestación de la capacidad de las nuevas generaciones para asumir su rol de impulsar a la sociedad hacia la evolución. De acuerdo con Méndez y Rodríguez (2011) es necesario reconocer la importancia que el colectivo joven tiene para la supervivencia de la sociedad: "Es imprescindible su vitalidad, su dinamismo, su fuerza, porque eso es lo que impulsa la vida de cualquier grupo humano". Ante la amenaza de la extinción inminente estos adolescentes están desarrollando arraigo en su propia vida, en la comunidad humana, en la comunidad de todos los seres vivos y en el planeta en general. Se hace evidente que cuando los adolescentes encuentran causas o valores que motivan su vida y acciones, desarrollan también el arraigo espiritual, físico y mental que requieren para perseguir sus objetivos.

Sin embargo, no todos los adolescentes se arraigan en valores que orienten sus potencias, por ejemplo, Katia expresa que se siente “perdida” en la vida, en su narración no se observan valores, creencias o elementos guía en los cuales apoyarse para dirigir sus pasos con entusiasmo, seguridad y confianza. Esta podría ser la situación de un número considerable de adolescentes que al carecer de dichos recursos orientadores, son susceptibles de elegir rutas de riesgo en dirección de su desintegración personal y social. Los datos empíricos fortalecen la propuesta de Weinstein (2004), quien considera que cuando un adolescente carece de valores de fondo o proyecto de vida saludable, sus capacidades espirituales positivas no se desarrollan y quedan sumergidas en lo profundo de su ser.

También vale la pena resaltar, que en algunos casos, son personas significativas quienes representan un modelo a seguir para algunos adolescentes: Mónica y Luis refieren contar con la presencia de *personas especiales* en su vida como una abuela, un abuelo y un tío, quienes les ofrecen una guía confiable por su manera de ser, de vivir o por sus enseñanzas. McConville (2007) considera que en esta etapa es muy importante la presencia de adultos significativos que aporten algo valioso a su vida por lo que tienen que decir o por lo que representan, pues los adolescentes requieren de la apreciación y valoración de adultos confiables que brinden seguridad a sus pasos.

En el caso de Mónica, también cuenta con otro sistema de orientación: su religión, que le inspira, le motiva, le ayuda a definir qué tipo de persona quiere ser y a desarrollar criterios para guiarse en la vida. Esto coincide con la propuesta de Giménez, Vázquez y Hervás (2010) quienes han observado que un elemento importante en la espiritualidad es

desarrollar creencias fuertes y coherentes respecto al significado trascendente de su vida y de la capacidad para apoyarse en esas creencias para sentirse seguro.

En cuanto a la necesidad de trascender la pasividad y los límites personales poniendo en acción las capacidades de iniciativa, voluntad y libertad como propone Fromm (1964), se observa que los adolescentes entrevistados han experimentado las dos formas de trascendencia que propone el autor, es decir, a través de actitudes y actos creativos así como de actitudes y actos destructivos: Katia satisface la necesidad de trascendencia a través de la práctica del futbol, en donde se realiza desde su ser más auténtico y espontáneo. Esta experiencia le genera satisfacción, gozo y plenitud. La misma adolescente en condiciones de represión familiar, manifiesta toda una sintomatología autodestructiva,[22] invirtiendo la fuerza de su energía creativa, contra sí misma. Por su parte, Luis expresa no tener ningún medio para el desarrollo de su capacidad creativa es decir, el ejercicio de un arte, deporte, disciplina, oficio o pasatiempo que favorezca la expansión de su ser psicofísico espírital. Sus tiempos no académicos los utiliza principalmente en dormir o estar conectado a medios digitales o audiovisuales como teléfono móvil, televisión o videojuegos. Es probable que este adolescente empiece a sentir en algún momento el vacío de la intrascendencia, y opte consciente o inconscientemente por realizar actividades que satisfagan esta necesidad o en su defecto, que elija caminos de riesgo. La tercera adolescente vive trascendencia por medio de la música, actividad en la que encuentra alegría, gozo y desarrollo de distintas capacidades personales, además de la oportunidad para compartir sus cualidades con otras personas, que también se enriquecen con sus aportaciones. En este sentido Glowacka (2004), afirma que: “el hombre para existir tiene

[22] Ver apartado: La experiencia de Katia.

necesidad de crear…el arte, la creatividad, la música, le permiten expresarse libremente, comunicar sus emociones, guardando el contacto permanente consigo mismo, con la naturaleza, la humanidad y el universo" (p.58). Sin embargo, la gran mayoría de los adolescentes están lejos de tener este tipo de experiencias de trascendencia y conexión, pues desafortunadamente estas necesidades espirituales no son una prioridad en nuestras sociedades, en donde se sobrevalora otros aspectos como el consumo tecnológico y el consumo de la moda y la imagen (Plaza, 2009). En el caso de la enseñanza formal en México, se privilegian las asignaturas de corte teórico-racional dedicando un mínimo de horas a actividades que fomenten un desarrollo más integral. Esta situación repercute en detrimento del desarrollo psicofísico-espiritual de los niños adolescentes y jóvenes (García, 2005) quienes crecen vacíos de habilidades, experiencias y significados que expandan y satisfagan su ser más auténtico y profundo,

Al respecto, distintos teóricos (Glowacka, 2004; García, 2005; Motors, 2009) afirman que los niños y adolescentes que aprenden alguna disciplina artística como música, danza, teatro, artes plásticas, etc., también aprenden a conocerse, se concentran, respiran mejor, encuentran mayor equilibrio entre su cuerpo y su mente, se expresan y comunican con mayor libertad, y experimentan la alegría de la amistad en la vivencia artística grupal. Estas disciplinas también les permiten soñar, romper la soledad y aliviar la angustia, les ayudan a desarrollar mayor confianza en sí mismos y a descubrir el mundo con más curiosidad y seguridad. En palabras de Glowacka (2004): "Por la unión perfecta del cerebro y el alma, el hombre encuentra su equilibrio y se reconcilia con la vida" (p. 5). En algunos casos, la ausencia de disciplinas artísticas podría estar relacionada con limitaciones materiales y falta de recursos económicos, sin embargo, existen proyectos como *Los sonidos de la tierra*, en

donde aún en medio de la pobreza material, se enseña música a los niños, adolescentes y jóvenes con instrumentos elaborados a partir de materiales de desecho, obtenidos en los basureros de Cateura, Paraguay. En este proyecto la meta de los líderes no es formar buenos músicos, sino impactar la vida de los adolescentes para que se conviertan en buenas personas y buenos ciudadanos (Pire, 2017). Este proyecto muestra que cuando se escucha la necesidad de espíritu humano y se tiene la tenacidad de responder, surgen nuevos proyectos que promueven el desarrollo de personas más integradas.

Otro aspecto de trascendencia abordado por Katia y Mónica, es el deseo de casarse y tener hijos. De acuerdo con Puyana y Mosquera (2005) el hecho de tener hijos aporta a muchas mujeres una experiencia profunda de trascendencia pues les confiere "sentimientos de felicidad, dicha infinita o plenitud" (p. 10). Las autoras exponen que la procreación significa en algunas sociedades: "Una continuidad de la descendencia que garantiza la inmortalidad", exponen además que muchas mujeres consideran a sus hijos como: "Semilla de su propio ser, parte de su cuerpo y de su sangre" (p. 10). Observan también que la importancia de la procreación es mucho más intensa cuando las mujeres no tienen otros proyectos como trabajar fuera del hogar o elevar su nivel educativo. Al respecto, es importante resaltar el papel que juegan los estereotipos y roles de género en la formación de la identidad de las adolescentes, quienes se encuentran vulnerables al carecer de herramientas para entrar en contradicción con las normas y representaciones sociales en cuanto a *lo femenino*, por ejemplo, en creencias como: "*Para realizarse como mujer, hay que ser madre", "la maternidad garantiza la posibilidad de liberarse de los padres e iniciar la propia vida"*. De acuerdo con algunos autores, (Stern, 2007; Loredo, Vargas, Casas, González y Gutiérrez, 2017), esta clase de estereotipos tienen gran influencia para

que un número considerable de adolescentes mexicanas entre 12 y 19 años, se aventuren desprovistas de madurez y poder personal, en el inicio de una vida sexual activa. De las cuáles el 51.9% menciona que ha estado embarazada, con todos los riegos que ello implica: deficiente estado de salud, infecciones de transmisión sexual (ITS), deserción escolar, aborto, violencia de género, abandono, entre otros. Situación que en las últimas décadas se ha convertido en un grave problema de salud pública en adolescentes. Esta realidad, evidencia una vez más que cuando los adolescentes no desarrollan metas o encuentran formas saludables para satisfacer su necesidad de trascendencia, eligen naturalmente las opciones más cercanas a su realidad, que no siempre resultan ser las más satisfactorias.

Siguiendo con el tema de la trascendencia, cabe resaltar, que la satisfacción de esta necesidad por sí sola, aunque sea plenamente satisfecha, no consigue dotar de sentido profundo la existencia, como es posible observarlo en el caso de Lady Di, Janis Joplin y Katia. En el caso de las dos primeras, aunque fueron figuras inspiradoras que desplegaron ampliamente sus capacidades y contagiaron a mucha gente con su atractivo carisma, al parecer, su hambre de conexión no satisfecha, marcó sus vidas de vacío y soledad. Y en el caso de Katia, quien se sentía plena y gozosa mientras ejercitaba su deporte favorito, se sumergía el resto de su tiempo en una experiencia de tristeza y soledad debido a la cualidad hostil e insatisfactoria de sus relaciones. Esto confirma las aportaciones de algunos atuores (Fromm, 1964; Siegel, 1995; Oliva, 2004), quienes afirman que el establecimiento de vínculos afectivos es una condición imprescindible para mantener el equilibrio mental y con ello la salud física y espiritual.

Por otro lado, en cuanto al desarrollo de identidad personal, los tres adolescentes tuvieron dificultad a la hora de definirse para responder a la pregunta: ¿Quién soy yo? Y

manifestaron una idea difusa de sí mismos. Fowler (como se citó en Urbina y Baggio, 2000) considera que una de las principales capacidades a desarrollar en la adolescencia es la elaboración del *mito personal de identidad*, que es la capacidad de narrar la percepción que se tiene de sí mismo en el presente, integrando sus aprendizajes del pasado y anticipando el futuro. Esta es una tarea compleja que requiere un grado considerable de desarrollo cognitivo, incluso personas adultas no consiguen elaborarlo y sentirse satisfechos de su auto descripción. En este punto resultan iluminadoras las propuestas de Ochsner (2004) y Oliva (2007), quienes al estudiar el desarrollo del cerebro adolescente, observan que el lóbulo frontal encargado de la capacidad de autoconsciencia, empatía, responsabilidad, planificación y otras funciones complejas, es el último en alcanzar la madurez neurológica. Incluso han observado que en ocasiones este proceso se alarga hasta la tercera década de la vida. Sin embargo, distintos autores (Epstein, 2008; Oliva y Antolín, 2010), consideran que el desarrollo neurológico no es independiente del contexto y afirman que todas las actividades que los adolescentes realizan, contribuyen al modelado de su arquitectura cerebral, de manera que es posible estimular el desarrollo de su autoconsciencia y de su identidad. Esta afirmación se comprueba en los adolescentes participantes quienes después de la entrevista manifestaron frases como: “No me habían hecho esas preguntas, me hacía falta algo así”, “Dije lo que yo siento de mi misma”, “Es muy interesante esto de las preguntas… me alegra saber cómo estoy conmigo misma”. Lo cual indica que la experiencia compartida en la entrevista favoreció en los adolescentes el desarrollo de autoconsciencia y conocimiento de sí mismos. El ejercicio de entrar en contacto consigo mismo, de acercarse y reconocer sus motivaciones y deseos, sus luchas, logros, dificultades, necesidades, temores y esperanzas, permitió a los adolescentes adentrarse en una experiencia espiritual consciente, ya que de acuerdo con Weinstein

(2004), la espiritualidad comienza a emerger al adentrarse en la pregunta *¿Quién soy yo?* En palabras del autor:

> El yo es una parte nuestra, lo más nuestro de todo…la pregunta sobre quién somos, qué nos da nuestra mismidad, la visión de unidad en la diversidad, en la historia y en el momento presente. Ese ser nosotros mismos nos interpela, nos llama, nos sacude, es una puerta hacia la espiritualidad, es la bisagra que separa y junta el cuerpo y el espíritu. Requiere un reconocimiento, un trabajo, un explorar este entramado sutil de relaciones, de caminos virtuales, de cordones umbilicales entre planos de la realidad total. (p. 8)

Es decir, que la adolescencia además de ser una etapa de importantes transformaciones a nivel biológico y psicosocial, también es un momento determinante en el que la espiritualidad despunta ante la necesidad de encontrar significados y experiencias que doten de sentido la propia vida, y es de acuerdo a estos significados que cada adolescente irá encausando su energía vital y definiendo el curso de su vida, su postura ante sí mismo, ante los demás, ante la realidad social y ante el universo que le rodea. Sin embrago, este proceso de desarrollo espiritual no se manifiesta de manera espontánea, requiere de estímulo y formación constante para mantener una dimensión espiritual saludable, de la misma manera que se ejercita la dimensión corporal o cognitiva. Y es en este sentido, que se ha hace imprescindible brindar una mayor atención a la dimensión espiritual de los adolescentes.

Conclusiones

Gracias a los aprendizajes obtenidos durante el transcurso de la investigación concluyo que:

El proceso de desarrollo de la dimensión espiritual acompaña y unifica el desarrollo mental y corporal a lo largo de toda la vida (Frank, 1990; Zohar y Marshall, 2001; Bailey, 2016), impulsando la energía vital hacia el crecimiento y haciendo posible que cada persona sea única. Este proceso evolutivo está determinado por múltiples condicionantes entre los que se encuentran: el desarrollo psicobiológico, los estilos en las relaciones familiares, la historia de vida, las condiciones socioculturales, la disposición personal y los recursos para la educación de la espiritualidad.

Antes de la adolescencia, el dinamismo espiritual no es accesible a la consciencia, sin embargo, a partir de los 12 años empiezan a emerger las primeras manifestaciones de espiritualidad, gracias al desarrollo del pensamiento formal (Piaget, 1991), a la capacidad de reflexión y de interioridad (McConville, 2007) que hacen posible el desarrollo de la autoconsciencia y la capacidad de elegir entre diversas opciones. El hecho de determinar que una opción es mejor que otra, manifiesta ya una postura espiritual que depende de las aspiraciones, deseos, carencias, temores, esperanzas y valores con lo cual el adolescente está construyendo el marco de referencia que será su guía por algunos años, o incluso por el resto de su vida.

Aun cuando son múltiples los factores que intervienen en el desarrollo de la dimensión espiritual, es durante la adolescencia cuando emerge un elemento clave y esencial en este proceso evolutivo: *la búsqueda de identidad*. De acuerdo con Weinstein (2004), la pregunta *¿quién soy yo?* abre la puerta hacia la espiritualidad, ya que el ser interior profundiza en la búsqueda de su propio rostro. Esto a través de un complejo proceso de intercambio entre su

mundo interno y externo, que va sintetizando un conjunto de experiencias y significados asimilados a lo largo de toda su vida y que a su vez son confirmados por el ambiente que le rodea.

El concepto que cada adolescente desarrolla de sí mismo, depende en gran medida de la manera como ha visto satisfechas o insatisfechas sus necesidades existenciales básicas de: vínculo, arraigo, orientación y trascendencia (Fromm, 1964). Es decir, si el adolescente logra sentirse amado y capaz de amar; arraigado en la vida con la seguridad de estar sostenido por sus recursos internos y externos, con sentido de pertenencia a una familia, grupo o comunidad, con la capacidad de gozar creando y aportando a los demás algo auténtico y positivo, con un sistema de valores y creencias que brinden orientación y significado a sus acciones y elecciones, con una identidad suficientemente consistente y sustentadora, entonces su vida estará dotada de sentido y significados trascendentes que le permitirán una existencia satisfactoria aún en medio de las dificultades y conflictos inherentes a la vida humana. De esta manera se abrirá camino con una espiritualidad saludable que le ayudará a llegar fortalecido a la adultez joven, en donde encontrará nuevos recursos para continuar su camino como una persona suficientemente integrada, auténtica y creativa. Aun cuando el adolescente logre satisfacer solamente algunas de estas necesidades, es posible que desarrolle un compromiso consistente con sus propias certezas y valores, que le permita asumir un estilo de ser y relacionarse consigo mismo, con los demás y con el ambiente, que puede ser identificado como portador de una *espiritualidad saludable.*

Esta propuesta evidentemente contrasta con la realidad de los adolescentes en México en donde se observan: altos índices de quejas somáticas (Rieffe et al., 2009), depresión (González et al., 2015), consumo de sustancias adictivas, grupos delincuenciales (Díaz y

González, 2014), ejercicio temprano e inadecuado de su sexualidad (Rivera et al., 2016), suicidio, homicidio (INEGI, 2015), entre otros. Problemáticas que evidencian la ausencia de recursos que permitan a los adolescentes satisfacer sus necesidades existenciales básicas y direccionar su intensa energía vital hacia formas constructivas y saludables de ser y de relacionarse. Es probable que muchos adolescentes compartan, de formas diversas, la experiencia de Katia: "Me siento perdida…no se para dónde ir". La presencia de estas problemáticas en los adolescentes, representa un importante mensaje para todos los niveles de la sociedad: familia, instituciones educativas, instituciones de salud pública, instituciones gubernamentales, etc. acerca de la necesidad de proveer factores protectores de la salud espiritual en los adolescentes, que favorezcan su desarrollo integral y la expresión saludable de sus potencias y capacidades.

Algunos factores de protección que se proponen en este estudio para promover una espiritualidad saludable en los adolescentes son:

- Promover estilos parentales amorosos y una disciplina consistente durante la infancia y la adolescencia, que estimule el desarrollo de vínculos seguros (y/o la reparación de vínculos inseguros) a través del reconocimiento y valoración que les permita sentirse amados y confirmados en el valor de su existencia. En este punto es importante resaltar que debido a la necesidad de los adolescentes de desarraigarse de los patrones familiares y parentales, se hace necesaria la presencia de otros adultos significativos y confiables como abuelos, tíos, maestros, terapeutas, asesores juveniles, etc. que sin sustituir el lugar de los padres, colaboren en el acompañamiento de los adolescentes, escuchando y aportando certezas y seguridad en la vida de los mismos.

- Proveer experiencias que permitan a los adolescentes fortalecer y profundizar sus *raíces* y sentido de pertenecía a nivel existencial, físico, mental, familiar, comunitario y planetario, para promover en ellos la experiencia de respaldo, fuerza, confianza y seguridad de estar sostenidos y con los recursos necesarios para asumir su vida en el momento histórico que les toca vivir. Algunas propuestas para el desarrollo de arraigo en adolescentes son: la práctica de disciplinas que integren la experiencia cuerpo-mente-espíritu como deportes, danza, artes marciales, etc; el ejercicio de técnicas psicocorporales de arraigo y de respiración. Experiencias que promuevan la integración y valoración de sus recursos familiares, grupales y comunitarios, así como un encuentro profundo y respetuoso con la naturaleza y el planeta en general.
- Ofrecer recursos que ayuden a los adolescentes a experimentar y desarrollar su capacidad de trascendencia, por medio de actividades artísticas, deportivas, culturales, religiosas, etc., que les brinden la oportunidad de elegir alternativas saludables y constructivas para expresar su creatividad y originalidad, evitando así que opten por caminos de destrucción personal o social.
- Promover en la vida de los adolescentes el desarrollo de sistemas de referencia saludables como un proyecto de vida, filosofía personal, sistema de creencias o valores, ya sea de tipo familiar, cultural, artístico, deportivo, religioso, etc., que le permita desarrollar significados saludables, fuertes y coherentes que aporten sentido, seguridad y orientación a su vida.
- Ayudar a los adolescentes a asumir de forma positiva la experiencia de soledad, que emerge con intensidad en esta etapa de vida. Favoreciendo un contacto positivo con

su experiencia interna, que contribuya a descubrir *la autopresencia* como un lugar privilegiado de encuentro, refugio, creatividad y fortaleza. Esto se puede favorecer a través de experiencias guiadas y periódicas de silencio y quietud que ayude a los adolescentes a disminuir la sensación de amenaza y angustia ante el vacío interior. El ejercicio periódico de esta actividad permitirá a los adolescentes desarrollar a corto, mediano o largo plazo habilidades importantes para la salud espiritual como: serenidad, centramiento, arraigo, discernimiento, contemplación, encuentro con la sabiduría interior, etc.

- Promover una relación equilibrada con los medios digitales, propuesta que lejos de intentar una visión tecnofóbica, busca un uso adecuado de los dispositivos móviles y el internet, permitiendo el desarrollo de las habilidades tecnológicas necesarias para la vida actual, así como la vivencia de relaciones cara a cara, con los riesgos, las dificultades, satisfacciones y los aprendizajes que ello implica. Que permita además disminuir la dependencia emocional de los medios digitales y favorezca el encuentro consigo mismo y con el ambiente que le rodea. Para ello resulta ilustradora la propuesta de la *desconexión periódica* de Serrano (2004), quien propone establecer el hábito periódico de la desconexión digital, en horas y días específicos para promover "una correlación armónica entre las interaccione digitales y presenciales, poniendo el acento en el valor humanizador de la comunicación" (p. 209). Esta propuesta representa un medio alternativo para disminuir los riesgos neurológicos, afectivos y sociales de la *conexión permanente* en los adolescentes.

Un ejemplo claro de que el dinamismo espiritual presente con intensidad en los adolescentes, fluye favorablemente cuando encuentra caminos propicios, es el ya

mencionado *movimiento de las huelgas escolares por el cambio climático.* Al parecer estos adolescentes están orientados por una intensión definida en la que invierten sus potencias físicas, cognitivas, tecnológicas, sociales y espirituales, de manera que logran trascender a través de acciones claras y radicales que están impactando en la consciencia del colectivo adulto. Todas sus experiencias de vida están forjando en ellos una percepción de quiénes son y cuál es su misión en este momento histórico. Este colectivo adolescente en condiciones de desarrollo económico que aventaja a nuestras sociedades latinoamericanas, está recuperando su función crítica y renovadora de las estructuras obsoletas, en la búsqueda de nuevas formas de relación con el ecosistema, de respeto y preservación de la vida.

En cuanto a la relación entre adolescencia, espiritualidad y religión, se confirma, que la espiritualidad es una experiencia profunda y universal en donde se arraigan las necesidades existenciales inherentes a todo ser humano, y tiene la función primordial de impulsar sus fuerzas vitales hacia el crecimiento y la evolución, tanto a nivel personal como social. Mientras que la religión es una construcción humana creada para satisfacer dichas necesidades trascendentes, a través del seguimiento de un sistema de valores y creencias que orientan la vida de sus integrantes. De ello se desprende que si una religión contiene los elementos necesarios para satisfacer las profundas necesidades espirituales de los adolescentes, es una religión que promueve la salud psicofísica de los mismos. Es decir, si promueve una experiencia positiva de conexión consigo mismo, con los demás, con el cosmos y con la Divinidad; si genera en sus integrantes arraigo en la vida y sentido de pertenencia a comunidades vinculadas por el amor, que desarrollan su nivel de consciencia hasta alcanzar a la comunidad humana en general y al planeta; si estimula su capacidad

creativa, libre y espontanea, y les ayuda a definir un concepto positivo de sí mismos; entonces es una religión con un gran potencial espiritual para promover la salud psicofísica espiritual de sus integrantes y en especial de los adolescentes, que requieren de espacios adecuados para el desarrollo saludable de su espiritualidad.

En todos los casos, corresponde a la familia, las instituciones y sociedad en general trabajar por el establecimiento de estructuras y ambientes en donde los adolescentes reciban los recursos necesarios para desarrollarse de una manera digna, saludable e integral. Así como respaldar y acompañar a los adolescentes en sus búsquedas y proyectos permitiéndoles desarrollar su capacidad de iniciativa y colaboración desde su propia creatividad y originalidad.

Por último, es importante seguir profundizando en la investigación de los factores que promueven salud y enfermedad espiritual en los adolescentes para impulsar acciones en los distintos ambientes (familia, instituciones educativas, de salud, deportivas, artísticas, religiosas, etc.) que eleven la salud y calidad de vida de los adolescentes y con esto, de la sociedad en general.

Mi experiencia al final del camino

La realización de la presente investigación me dio la satisfacción de haber encontrado una forma científica de extraer la experiencia espiritual del ámbito subjetivo, haciéndola susceptible de ser aprehendida e investigada en la vida concreta de las personas a través de sus manifestaciones visibles. Resultó esclarecedor el hecho de comprobar que es posible procurar el desarrollo espiritual de los adolescentes de formas concretas y obtener resultados favorables atendiendo los temas emergidos como fruto de la presente investigación. Además se confirmaron importantes intuiciones personales acerca del carácter esencial de la espiritualidad en la vida individual y social, lo cual me deja una gran satisfacción. Personalmente contribuyó a acrecentar la comprensión de mí misma, de quien soy como fruto de mi pasado, y de quien quiero ser como fruto de vivir conscientemente mi presente. Por último, deseo que este estudio aporte luz y sustento a los proyectos, personas o instituciones que están actualmente trabajando por un desarrollo integral de los adolescentes y con ello, de la sociedad en general.

Nada más práctico que encontrar a Dios;

que enamorarse de Él de un modo absoluto, y para siempre.

Aquello de lo que estés enamorado, y arrebate tu imaginación, lo afectará todo.

Determinará lo que te haga levantar por la mañana y lo que hagas con tus atardeceres;

cómo pases los fines de semana, lo que leas y a quien conozcas;

lo que te rompa el corazón y lo que te llene de asombro, de gozo y agradecimiento.

Enamórate, y permanece en el amor, y eso lo decidirá todo.

Pedro Arrupe, SJ

REFERENCIAS

Alfaro, J., Valdenegro, B., y Oyarzún, D. (2013). Análisis de propiedades psicométricas de Índice de Bienestar Personal en una muestra de adolescentes chilenos. *Divesitas. Perspectivas en Psicología,* 9(1), 13-27. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/679/67926246005.pdf

Allier, E. (2018). Memorias imbricadas: Terremotos en México, 1985 y 2017. *Revista Mexicana de Sociología 80. Núm. Especial,*9-40. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v80nspe/0188-2503-rms-80-spe-9.pdf

Andrade, P., Betancourt, D., Vallejo, A., Segura, B. y Rojas, R. (2012). Prácticas parentales y sintomatología depresiva en adolescentes. *Salud Mental*, *35*(3004), 29–36. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n1/v35n1a5.pdf

Bailey, M.E. (2015, 26 de agosto). Arraigo y personalidad. *Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal.* Recuperado de http://www.instituto-integra.com/el-arraigo-y-personalidad/

Bailey, M.E. (2016). *La dimensión espiritual y su relación con la dicotomía cuerpo-mente. Una visión a partir de la psicoterapia humanista corporal*. (Tesis de Maestría). Instituto humanista de psicoterapia corporal, INTEGRA. México.

Barriguete, A., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L.,…Ernesto, J., (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista española de nutrición comunitaria, 23*(1), 1-10. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Melendez8/publication/321603983_Habitos_alimentarios_actividad_fisica_y_estilos_de_vida_en_adolescentes_escolarizados_

de_la_Ciudad_de_Mexico_y_del_Estado_de_Michoacan_Eating_habits_physical_activity_and_lifestyles_among_adolescents_/links/5a28a76a0f7e9b71dd0ff55f/Habitos-alimentarios-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-en-adolescentes-escolarizados-de-la-Ciudad-de-Mexico-y-del-Estado-de-Michoacan-Eating-habits-physical-activity-and-lifestyles-among-adolescent.pdf

Bauman, Z. (2003). Modernidad líquida. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.

Boeree, G. (2012). Teorías de la personalidad. Erik Erikson. 1902-1994. Recuperado de ttp://bcnslp.edu.mx/antologias-rieb-2012/primaria-i-semestre/PDI/PDF/Teorias de la personalidad Erik Erikson.pdf

Brennan, B. (2004). *Hágase la luz. Manos que curan.* Rosario, Argentina: Biblioteca del Nuevo Tiempo. Recuperado de https://www.pinterest.com.au/pin/473089135840695914/

Colomina, B. (s.f.) *formación en técnicas gestálticas apliacadas a la infancia y a la adolescencia. La adolescencia y el self emergente.* Recuperado de http://www.itgestalt.com/cms/system/files/private/ADOLESCENCIA Y SELF EMERGENTE.pdf

Dahlke, R. (1998). *El mensaje curativo del alma.* Barcelona, España: RobinBook.

Dethlefsen, T. y Dahlke, R. (2014). La enfermedad como camino. México: Litografía Ingramex.

De Buján, R. (15 de junio 2017). *La angustiosa infancia de Diana de Gales que desembocó en un sombrío matrimonio*. Madrid, España. ABC, Gente y Estilo. Recuperado de https://www.abc.es/estilo/gente/abci-angustiosa-infancia-diana-gales-desemboco-sombrio-matrimonio-201706150115_noticia.html

Díaz, C. y González, M. (2014). Conductas problema en adolescentes de la ciudad de

Monterrey, México. *Enfermería Golbal.* Vol. 13 (33), 1-16 recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000100001

Di Lucca, S. (2013). El comportamiento actual de la Generación Z en tanto futura generación que ingresará al mundo académico. *Universidad de Palermo, Italia.* Recuperado de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/2255_pg.pdf

Dychtwald, K. (1983). *Cuerpo-Mente*. México: LasserPress Mexicana. Recuperado de https://es.scribd.com/doc/150603623/Cuerpo-Mente-Ken-Dychtwald-pdf

Ensinck, M.G. (2013, 20 de enero) Generación Z. La vida a través de una pantalla. Radiografía de los chicos de hoy. *La Nación.* Recuperado de https://www.lanacion.com.ar/1547175-generacion-z-la-vida-a-traves-de-una-pantalla

Enzo, A. (2017). El sentido de vida en adolescentes entre 17 y 18 años de la ciudad de Mendoza, evidenciado antes y después de un programa de intervención basado en los postulados de Víctor Frankl. *Diálogos pedagógicos, 15*(29), 85-114.

Epstein, R. (2008). El mito del cerebro adolescente. *Mente y cerebro.* 32. 22-29. Recuperado de http://webdocente.altascapacidades.es/Articulos/PDF/Art4/4_El_mito_del_cerebro_adolescente.pdf.

Erikson, E. (1987). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Hormé.

Frankl, V. (1982) *Teorías y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Herder

Frankl, V. (1987). *El hombre doliente*. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia.

Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1992). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Fromm, E. (1964). Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. Hacia una sociedad sana. México: Fondo de cultura económica.

Gaete, V. (2015). Desarrollo Psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86 (6), 436-443. Recuperado de www.elsevier.es/rchp

García, G. (2005). Las inteligencias múltiples en la escuela secundaria: el caso de una Institución pública del Estado de México. *Tiempo de educar, 6*(12), 289-315. Recuperado de https://timyrapuertorico.files.wordpress.com/2010/10/graciela-de-los-angeles-alarcon.pdf

Giménez, M., Vázquez, C., y Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en los adolescentes: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. Psichology, society y education, 2(2), 97-116. Recuperado de: http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2879/97-116.pdf?sequence=1

Glowacka, D. (2004). La música y su interpretación como vehículo de expresión y comunicación. *Revista científica de comunicación y educación*, 23, 57-60. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/158/15802310/

González, C., y Andrade, P. (2018). La relación de los hijos con sus progenitores y sus recursos de apoyo: correlación con la sintomatología depresiva y la ideación suicida en los adolecentes. *Salud Mental, 18*(4), 41-48. Recuperado de http://repositorio.inprf.gob.mx/bitstream/handle/123456789/7276/sm180441.pdf?sequence=1

González, C., Hermosillo, A., Peralta, R., Vacio, M., y Wagner, F. (2015). Depresión en

adolescentes. Un problema oculto para la salud pública y la práctica clínica. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 72 (2), 149-155. Recuperado de www.elsevier.es/bmhim

González, C., Rojas, R., Hernández, M., y Olaiz, G. (2005). Perfil del comportamiento sexual en adolescentes mexicanos de 12 a 19 años de edad. Resultados de la ENSA 2000. *Salud Pública de México*,47(3), 209-218. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342005000300004&script=sci_arttext

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación.* México: McGraw-Hill. Recuperado de https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf

Historia y Biografía (2017). *Madre Teresa de Calcuta*. Colombia. Historia-Biografía.com. recuperado de https://historia-biografia.com/madre-teresa-de-calcuta/

Hurtado, H. (2015). Infancia y Adolescencia: tensiones históricas entre Estado y Sociedad. *Revista Trabajo Social*, *0*(12). Recuperado de https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/revistraso/article/view/24084

Iglesias, J.L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93. Recuperado de https://scp.com.co/descargasmedicinaadolescentes/Desarrollo del adolescente, aspectos físicos, psicológicos y sociales.pdf

INEGI (2015). Estadísticas a propósito del Día Mundial para la prevención del Suicidio. 10

de septiembre. Datos Nacionales. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/suicidio0.pdf

JColt (Productor). (2017). ¿Sabías qué? Janis Joplin [video en línea]. https://www.youtube.com/watch?v=0KlFi_k9SiA

Korniejczuk, V. A. (junio de 2004). Desarrollo de la fe durante la vida del estudiante. *32º Seminario de integración de la fe con la enseñanza y el aprendizaje*. Realizado en la Universidad de Montemorelos, México. Recuperado de http://christintheclassroom.org/vol_32/32cc_465-488.pdf

Lemos, R. (2010) *La conciencia corporal, una puerta a la espiritualidad*. (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana. México, D.F.

Loredo, A., Vargas, E., Casas, A., González J., y Gutiérrez, C. (2017). Embarazo Adolescente: sus causas y repercusiones en la diada. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52*(2), 223-229. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457750722016

Lowen, A. (1989) *Ejercicios de bioenergética*. España: Sirio.

Lowen, A. (1994) *La Experiencia del Placer*. México: Paidós.

Lowen, A. y Lowen, L. (2011). *Ejercicios de bioenergética*. España: Sirio.

Mallada, L.B. (2016). Lady Di: una diosa mediática. *Trama y Fondo. Revista de cultura*, No. 40, 155-166. Recuperado de: file:///C:/Users/Sony/Downloads/Dialnet-LadyDi-6095637.pdf

Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM V (2015). *Criterios diagnósticos* . Panamericana.

Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad.* Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

McConville, M. (2007). Adolescenica. El selfemergente y la psicoterapia. (E. privada de I. de PGAC., Ed.) México.

Medina, C., Jáuregui, A., Campos, I., y Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Salud pública de México, 60*(3), 263-271. Recuperado de file:///C:/Users/Sony/Downloads/8819-35047-2-PB.pdf

Melé, J. A. (2016). Conferencia: El sentido de la vida. Congreso sensibilidad y sabiduría. Pamplona 12 de junio 2016. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=3pP6zRpHEWE

Méndez, S. y Rodríguez, E. (2011). Consecuencias futuras del despertar de una generación de adolescentes digitales. Escenarios posibles. *Revista de Estudios de Juventud*, (92), 12-36. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ92-16.pdf.

Montejano, S. (30 de marzo 2017). *Creatividad y pensamiento lateral*. Madrid, España: Psicoglobal. Recuperado de http://www.psicoglobal.com/blog/creatividad-pensamiento-lateral.

Moral, M. y Ovejero, A. (2004). Jóvenes, globalización y postmodernidad: crisis de la adolescencia social en una sociedad adolescente en crisis. *Papales del psicólogo,* (87), 1-4. Recuperado de http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1142

Moreno, V., Ramírez, M., De la Oliva, C., y Moreno, E. (diciembre de 1999 con posteriores

actualizaciones). *Teresa de Calcuta*. Buscabiografías.com. Recuperado de https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/2734/Teresa%20de%20Calcuta

Mosqueda, M. (2015). Un enfoque gestáltico de la depresión infantil, 20. Recuperado de http://gestaltnet.net/sites/default/files/Un enfoque gestáltico de la depresión infantil.pdf

Motos, T. (2009). El teatro en la escuela secundaria: fundamentos y retos. *Creatividad y sociedad*, 14, 1-35. Recuperado de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0847/5_APY_REE_2.pdf

Musitu, G., Suárez, C., Del Moral, G., y Villarreal, M. (2015). El consumo de alcohol en adolescentes: el rol de la comunicación, el funcionamiento familiar, la autoestima y el consumo en la familia y amigos. *Revista Búsqueda,* (14), 45-61. Recuperado de file:///C:/Users/Sony/Downloads/58-Texto%20del%20art%C3%ADculo-109-1-10-20160202.pdf

Nolan, A. (2006). Jesús, hoy. Una espiritualidad de libertad radical. España: Sal Terrae.

Ochsner, K. (2004). Current directions in social cognitive neuroscience. *Current opinión in neurobiology.*14, 254-258. Recuperado de https://psychology.columbia.edu/sites/default/files/2016-11/1-s6.0-S095943880400042X-main.pdf

Oliva, A. (2004). El estado actual de la teoría del apego. *Revista de psiquiatría y psicología del niño y del adolescente, 4*(1), 65-81. Recuperado de http://psiquiatriainfantil.org/numero4/Apego.pdf

Oliva, A. (2007).Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes*

*de Psicología.*25(3), 239-254. Recuperado de http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/06/Riesgos-en-la-adolescencia.pdf

Oliva, A. y Antolín, L. (2010). Cambios en el cerebro adolescente y conductas agresivas y de asunción de riesgos. *Estudios de Psicología.* 31(1), 53-66. Recuperado de http://files.lucia-antolin-suarez.webnode.es/200000042-6b6a96c690/A. Cambios en el cerebro adolescente y ca y riesgo.pdf.

Olivo, A. (Productor). (2017). La historia de Janis Joplin. Las memorias del Rock. (Video en línea). Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=lI6iNna_u4E

OMS. (2018). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Región de Las Américas: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Ordoñez, M. (2009-2010*). Relación entre los medios de comunicación y la difusión del rock en la sociedad* (Tesis para la obtención del título de licenciado en ciencias de la comunicación social). Universidad de Cuenca. Escuela de Ciencias de la Comunicación Social. Cuenca, Ecuador.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2004). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia.* México: McGraw-Hill.

Pedroza, R., y Villalobos, G. (2012). La depresión del adolescente en la posmodernidad: entre la práctica educativa eficientista y el narcicismo. *Revista electrónica de psicología Iztacala, 15*(4), 1591-1611. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36434321/epi124v.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1534551404&Signature=ZnZzKIUIIygDtwljCd1ehNoeb1c%3D&response-content-

disposition=inline%3B%20filename%3DTHE_ADOLESCENT_DEPRESSION_IN_POSTMODERNI.pdf

Piaget, J. (1991). *Seis estudios de Psicología*. Barcelona, España: Labor.

Pierrakos, J. (2008). *Eros, amor y sexualidad. Las fuerzas que unifican al hombre y a la mujer.* Madrid, España: Neo person.

Pire, D. (Productor). (2017). *Orquesta de instrumentos reciclados de Cateura, Paraguay* [Video en línea]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=4qF9rqcNiQQ

Piscitelli, A. (2007). La geración arroba y los chicos que crecen con los nuevos. Epistemología de las marcas en la era de la incertidumbre. Recuperrado de http://www.taringa.net/posts/info/939031/La-generacion-arroba-y-los-chicos-que-crecen-con-los-nuevos.html

Plaza, S. (2009). La globalización de la identidad de género en las revistas para adolescentes. *Zer, (14), 129-144* file:///C:/Users/Sony/Downloads/2760-9072-1-PB.pdf

Puyana, Y. y Mosquera, C. (2005). Traer "hijos o hijas al mundo". Significados culturales de la paternidad y la maternidad. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, *3*(2), 111-140. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v3n2/v3n2a05.pdf

Ramírez, V. y Ley, M. (18 de noviembre de 2014). El número de jóvenes marca nuevos máximos en el mundo y roza mínimos en España. *El Mundo.* Recuperado de http://www.elmundo.es/grafico/internacional/2014/11/18/546b4ebbca47411c168b458d.html

Rieffe, C., Adrián, J., y Górriz, A. (2009). Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. *Psicothema*, *21*(3), 459-464. Recuperado de file:///C:/Users/Sony/Downloads/8779-14482-1-PB.pdf

Rivera, L., Leyva, A., García, A., De Castro, F., González, D., De los Santos, L. (2016). Inicio de relaciones sexuales con penetración y factores asociados en chicos y chicas de México de 14 a 19 años de edad con educación en centros públicos. *Gaceta Sanitaria*, *30*(1), 24-30. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/gs/v30n1/original4.pdf

Ríos, M., y Rodríguez, N. (2017) estilo de vida, autoconcepto y trastornos emocionales en estudiantes universitarios obesos. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, *20*(3), 1009-1025. Recuperado de http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3/Vol20No3Art10.pdf

Rocha, L., Caniani, E., Florentino, P., Burgos, B., y Rivero, D. (2014). Actitudes y experiencias sobre sexualidad en adolescentes de secundaria en una escuela privada de Mérida, México. *Cultura, Educación, Sociedad*, *5*(1), 9-25. Recuperado de file:///C:/Users/Sony/Downloads/ActitudesyexperienciassobresexualidadenadolescentesdesecundariaenunaescuelaprivadadeMridaMxico.pdf

Rodríguez, M., Fernández, L., Pérez, M. y Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología.* 11(2), 25-49. Recuperado de http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero2/articulo_2.pdf

Rolheiser, R. (2003). *En busca de espiritualidad. Lineamientos para una espiritualidad*

cristiana del siglo XXI. Buenos Aires, Argentina: Lumen.

Rosal, R. y Gimeno, A. (2013). *Cuestiones de Psicología y Psicoterapias Humanistas*. Bracelona: Milenio.

Ruiza, M., Fernández., Tamaro, E. y Durán, M. (2004-2018a). Teresa de Calcuta. B*iografías y Vidas* [versión electrónica]. Enciclopedia biográfica en línea. Recuperado de https://www.biografiasyvidas.com/biografia/t/teresa_decalcuta.htm

Ruiza, M., Fernández., Tamaro, E. y Durán, M. (2004-2018b). Diana de Gales. B*iografías y Vidas* [versión electrónica]. Enciclopedia biográfica en línea. Recuperado de https://www.biografiasyvidas.com/reportaje/diana_de_gales/

Ruiza, M., Fernández., Tamaro, E. y Durán, M. (2004-2018c). Janis Joplin. *Biografías y Vidas* [versión electrónica]. Enciclopedia biográfica en línea. Recuperado de https://www.biografiasyvidas.com/biografia/j/joplin.htm

Salazar, C., Juárez, R., Andrade, A., Peña, C., Arellano, A., y Hernández, J. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Revista técnico-científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad, 2*(3), 356-378. Recuperado de file:///C:/Users/Sony/Downloads/Dialnet-PercepcionDelBeneficioDeLosDeportesYActividadesRec-5656329.pdf

Sánchez, J.C. (2015). *Narraciones sobre la experiencia depresiva de hombres: Masculinidad y narcisismo*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.

Serrano, J. (2014). Hacia una “comunicación slow”: el hábito de la desconexión digital periódica como elemento de alfabetización mediática. *Trípodos*, *1*(34), 201–214. Recuperadao de

http://www.tripodos.com/index.php/Facultat_Comunicacio_Blanquerna/article/view/172%5Cnhttp://www.raco.cat/index.php/Tripodos/article/viewFile/300900/390344

Siegel, B. (1995). Cómo vivir día a día. Recuperado de http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Como-vivir-dia-a-

Stern, C. (2007). Estereotipos de género, relaciones sexuales y embarazo adolescente en las vidas de jóvenes de diferentes contextos socioculturales en México. *Estudios sociológicos*, *25*(73), 105-129. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/598/59807304.pdf

Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. (Carpeta de trabajo inédito. Seminario de Tesis 1). Instituto Humanista de Psicoterapia corporal. México

Téllez, B. (13 de junio 2017). *El infierno de Lady Di que la llevó a tener bulimia e intentar suicidarse varias veces.* Madrid, España. Vozpópuli. Gritos. Recuperado de https://www.vozpopuli.com/gritos/lady-di-diana-gales-suicidarse-bulimia-ansiedad-luna-miel-carlos-inglaterra-infidelidades-grabaciones_0_1035197055.html

Thesenga, D. y Pierrakos, E. (s.f.) No temas al mal. Método pathwork para transformar el ser inferior. Recuperado de http://www.ignaciodaurnaude.com/espiritualismo/Pierrakos-Thesenga,No%20temas%20el%20mal.pdf

Torices, A. (16 de marzo de 2019). *Jóvenes de todo el mundo claman contra el cambio*

climático. Madrid, España: El Correo. Recuperado de https://www.elcorreo.com/sociedad/manfestacion-cambio-climatico-20190315121559-ntrc.html

UNICEF (2007). Código de la Infancia y la adolescencia. Versión comentada. Bogotá: UNICEF, Oficina de Colombia. Recuperado de https://unicef.org.co/sites/default/files/informes/codigo-infancia-comentado1.pdf

Urbina, C. y Biaggio, A. (2000) Adaptación de un Cuestionario sobre grado de fe, para Brasil y Chile. *Universidad Federal de Río Grande do Sul. Instituto de Psicología. RIDEP, 10(*2), 94-100.

Urteaga, M. (2008). Jóvenes e indios en el México contemporáneo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud,* 6(2), 667-708. Recuperado de http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html

Vargas, E. y Valadez, A. (2016). Calidad de la escuela, estatus económico y deserción escolar de los adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa, 18*(1), 82-97. Recuperado de http://redie.uabc.mx/redie/article/view/713

Walsh y Vaughan (1980). *Más allá del ego*. España: Kairós

Villalobos, E., Campero, L., Suárez, L., Atienzo, E., Estrada, F., y De la Vara, E. (2015). Embarazo adolescente y rezago educativo: análisis de una encuesta nacional en México. *Salud Pública de México, 57*(2), 135-143. Recuperado de https://www.scielosp.org/pdf/spm/2015.v57n2/135-143/es

Walsh y Vaughan (1980). *Más allá del ego*. España: Kairós.

Weinstein, L. (2004). La espiritualidad y el yo como bases de una militancia en la vida. Polis. *Revista Latinoamericana*, 8. 1-12. Recuperado de http://polis.revues.org/6075.

Wilber, K. (2015). *Espiritualidad Integral. El nuevo papel de la religión en el mundo actual.* España: Kairós.

Zohar, D. y Marshall, I. (2001). *Inteligencia espiritual*. España: Plaza y Janes Editores.

Apéndice 1

Carta de consentimiento informado

Investigación acerca del sentido de vida y espiritualidad en adolescentes entre 14 y 19 años

Mi nombre es María Eugenia Gochis Nieves, licenciada en psicología por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, actualmente estoy realizando mi tesis para obtener la maestría en Psicoterapia Humanista Corporal, en el Instituto Humanista de Psicoterapia Corporal INTEGRA.

Mi tema de investigación consiste en explorar acerca del sentido de vida y espiritualidad en adolescentes de 14 a 19 años de edad. La investigación está bajo la asesoría de la Dra. Josefina Cristina Sánchez de Ita y de la Lic. Aurora Ogando Sieiro.

En qué cosiste la solicitud: Estoy buscando adolescentes entre 14 y 19 años de edad que deseen compartir su experiencia acerca del sentido de su vida y temas afines como sus sueños, metas, valores, etc. Al participar compartiendo su experiencia en este estudio, colaborarán a una mayor comprensión acerca de esta importante etapa de la vida.

Para obtener la información se realizará una entrevista con cada participante cuyo nombre será omitido para proteger su identidad y la confidencialidad de su información. Para fines prácticos la entrevista será audiograbada, permanecerá en manos de la investigadora y solo será utilizada para fines de la investigación. Si después de la entrevista algún participante necesitara apoyo psicológico acerca de algún tema, la investigadora está dispuesta a ofrecer el apoyo necesario o en su caso solicitarlo al profesional correspondiente.

Acuerdo de aceptación voluntaria

He leído la información, he aclarado mis dudas y estoy de acuerdo en dar mi autorización para que mi hijo(a) participe en la entrevista.

He leído la información, he aclarado mis dudas y estoy de acuerdo en participar en la entrevista.

Nombre y firma del padre o madre _____

Nombre y firma del participante_____

Nombre y firma de la entrevistadora_____

Apéndice 2

Trastorno depresivo persistente o distimia

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM V (2015), el trastorno depresivo persistente o distimia se caracteriza por:

A. Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, presente más días de los que está ausente, según se desprende de la información subjetiva o de la observación del os demás, durante al menos 2 años.

Nota: en niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable y la duración ha de ser como mínimo de un año.

B. Presencia, mientras está deprimido, de 2 (ó más) de los siguientes síntomas:

1. Poco apetito o sobrealimentación
2. Insomnio o hipersomnia.
3. Poca energía o fatiga.
4. Baja autoestima.
5. Dificultades para concentrarse o para tomar decisiones.
6. Sentimientos de desesperanza.

C. Durante el periodo de 2 años de la alteración, el sujeto no ha estado sin síntomas de los criterios A y B durante más de 2 meses seguidos.

D. los criterios para un trastorno de depresión mayor pueden estar continuamente presentes durante dos años.

E. Nunca ha habido un episodio maniaco o hipomaniaco, y nunca se han cumplido los criterios para un trastorno ciclotímico.

F. La alteración no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo persistente, esquizofrenia, u otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia u otro trastorno psicótico.

G. Los síntomas no son debidos a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p.ej. una droga, un medicamento) o a otra afección médica (p.ej. hipotiroidismo).

H. Los síntomas causan un malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo (escolar, familiar, etc.).

Apéndice 3

Guía de entrevista

Para ti ¿qué es lo más importante en la vida?

¿Qué es lo que te motiva o te impulsa a vivir?

¿Qué es lo que más deseas en la vida?

¿Qué es lo más hermoso de vivir?

¿Qué es lo más difícil de vivir?

Comenta alguna ocasión en la que hayas experimentado que tu vida no tenía sentido

¿Qué opinas del suicidio como salida a tus situaciones problemáticas?

¿Cuál es tu experiencia de sentirte amado(a) o de no sentirte amado(a)?

¿Quién es la persona que más te ama y cómo lo sabes?

¿Con quién te gusta pasar el tiempo y compartir cosas importantes?

¿De quién te gustaría recibir más amor y de qué manera?

¿A quién amas más en la vida y cómo lo sientes?

¿Cuántos mejores amigos tienes y cómo sabes que son tus amigos?

¿Qué es para ti sentirte solo(a) y qué haces cuando te sientes así? ¿Tienes alguna experiencia de Dios?

¿Qué piensas del hecho de haber nacido?

¿Qué haces cuando la vida se te hace difícil? ¿Qué te sostiene para seguir adelante?

¿Cómo te imaginas tu futuro y cómo te sientes al respecto?

¿Cómo te sientes en tu familia?

¿Te sientes parte importante de tu ciudad, de tu país, del planeta? ¿Qué te hace pensar eso?

¿Hay algo o alguien que inspire tu vida? (Una religión, arte, deporte, disciplina, persona, u otro)

¿Qué ideas, valores, creencias, etc. han sido una guía importante para tu vida?

¿Qué es lo mejor, lo más importante o valioso que has hecho en tu vida?

¿Cuáles son tus metas en la vida?

¿Cuáles han sido tus logros y cómo te sientes con ellos?

¿Consideras que eres una persona que construye o que destruye? ¿De qué forma?

Si te preguntaran: ¿Tú quién eres? ¿Cuál sería tu respuesta?

¿Si pudieras cambiar algo de ti o de tu vida, qué cambiarías?

INSTITUTO HUMANISTA DE PSICOTERAPIA CORPORAL INTEGRA S.C.

TESIS: 000419