

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

La autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente postmoderno

Autor: Roberto Ochoa García

**Tesina presentada para obtener el título de:
Lic. En Psicología**

**Nombre del asesor:
María del Carmen Manzo Chávez**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.



UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**LA AUTOESTIMA Y LA EXPERIENCIA
ESPIRITUAL EN EL ADOLESCENTE
POSTMODERNO**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN PSICOLOGÍA PRESENTA:**

ROBERTO OCHOA GARCÍA

ASESORA: MTRA. MARÍA DEL CARMEN MANZO CHÁVEZ

Clave:

1
2

MORELIA, MICHOACÁN

| CONTENIDO | Página |
|-------------------------------|---------------|
| Resumen..... | 1 |
| Introducción..... | 2 |
| Justificación..... | 4 |
| Objetivos..... | 6 |
| Importancia de la tesina..... | 7 |

CAPITULO I. Marco Teórico.

| | |
|---|----------|
| 1.- Las corrientes básicas de la psicología..... | 8 |
| 1.1.- Psicoanálisis..... | 9 |
| 1.2.- Conductismo..... | 11 |
| 1.3.- Psicología Humanista..... | 13 |
| 1.4.- Psicología Transpersonal..... | 16 |
| 1.5.- Otras corrientes psicológicas..... | 18 |

2.- La teoría de la Logoterapia

| | |
|---|----|
| 2.1.- Biografía de Víctor Frankl..... | 20 |
| 2.2.- Descripción de la logoterapia..... | 23 |
| 2.3.- Bases teóricas de la Logoterapia..... | 26 |
| 2.4.- Técnicas de la logoterapia..... | 28 |
| 2.5.- Trascendencia de la conciencia..... | 31 |
| 2.6.- La logoterapia en México..... | 34 |

3.- La experiencia espiritual en el ser humano

| | |
|---|----|
| 3.1.- El inconsciente | 37 |
| 3.1.1.- El inconsciente en la teoría de Sigmund Freud..... | 38 |
| 3.1.2.- El inconsciente colectivo en la teoría Carl Jung..... | 41 |
| 3.1.3.- El inconsciente espiritual en la teoría de Víctor Frankl..... | 45 |
| 3.2.- Espiritualidad | |
| 3.2.1.-Concepto de espiritualidad..... | 49 |
| 3.2.2.- Diversos enfoques de espiritualidad..... | 51 |
| 3.2.3.- La experiencia espiritual..... | 53 |

4.- La autoestima en el ser humano

| | |
|--|----|
| 4.1.- Concepto y naturaleza..... | 60 |
| 4.2.- Inseguridad e imagen negativa de sí mismo..... | 64 |
| 4.3.- Componentes de la autoestima | |
| 4.3.1.- La autoimagen..... | 68 |
| 4.3.2.- La autovaloración..... | 69 |
| 4.3.3.- La autoconfianza..... | 70 |
| 4.3.4.- El autocontrol..... | 72 |
| 4.3.5.- La autoafirmación..... | 73 |
| 4.3.6.- La autorrealización..... | 75 |
| 4.4.- Los pilares de la autoestima..... | 77 |
| 4.4.1.- La práctica de vivir conscientemente | 77 |
| 4.4.2.- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo..... | 79 |
| 4.4.3.- La práctica de la integridad personal..... | 80 |
| 4.4.4.- La práctica de aceptarse a sí mismo..... | 81 |
| 4.4.5.- La práctica de la autoafirmación..... | 82 |
| 4.4.6.- La práctica de vivir con propósito..... | 84 |

5.- El adolescente en la postmodernidad

| | |
|--|----|
| 5.1.- Postmodernidad..... | 86 |
| 5.1.1.- Características histórico-sociales de la postmodernidad..... | 90 |
| 5.2.2.- Características sociopsicológicas de la postmodernidad..... | 92 |

| | |
|---|------------|
| 5.2.- El adolescente postmoderno..... | 94 |
| 5.3.- Rasgos de una espiritualidad que favorece la autoestima en el adolescente postmoderno..... | 100 |
| CAPITULO II. Conclusiones..... | 108 |
| Limitaciones y sugerencias | |
| 1. Limitaciones | 114 |
| 2. Sugerencias..... | 115 |
| Referencias..... | 116 |

RESUMEN

El presente trabajo muestra una investigación bibliográfica en torno a la relación existente entre la autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente postmoderno. Pretende describir tal relación, comprender la influencia de la postmodernidad, observar los componentes de la autoestima, así como comprender la experiencia espiritual, como actividad inconsciente del ser humano. Para su realización se parte de un breve repaso por las corrientes básicas de la psicología. En seguida se aborda la teoría de la logoterapia propuesta por Víctor Frankl; para continuar con la experiencia espiritual en el ser humano y la autoestima, su concepto, naturaleza, sus componentes y los pilares que la sostienen a lo largo de la vida. La autoestima está en relación continua con la espiritualidad. Una autoestima sana favorece la vivencia espiritual de una manera plena y edificante, y por su parte, una experiencia espiritual sana y satisfactoria fortalece la autoestima en la persona.

Palabras clave: autoestima, experiencia espiritual, postmodernidad.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es valioso en sí mismo, y está conformado por un cuerpo y un espíritu. El presente trabajo pretende ser un acercamiento a dos temas que abarcan estas dimensiones del hombre. A saber, la autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente postmoderno, de tal manera que se logre describir la relación que hay entre ambas.

Hoy en día el mundo de la psicología ofrece medios que favorecen al individuo el encuentro consigo mismo, el análisis de sus conductas, la comprensión de su existencia, el aprendizaje de nuevas conductas; entre otros muchos más medios, las diversas corrientes psicológicas hacen el intento de apoyar y facilitar el equilibrio y el buen funcionamiento en la persona. Por otro lado, el ser humano también experimenta la necesidad de trascender, de ir más allá de todo cuánto existe, de encontrar respuesta a las grandes incógnitas que conforman las situaciones límite de su realidad. Lo cual habla de su esencia espiritual, que brota desde sí mismo, y lo conecta con una realidad más allá de lo meramente material.

Ahora bien, la realidad del hombre postmoderno en la actualidad es en buena parte distinta a la de las décadas pasadas, los avances científicos y tecnológicos le han dado un giro a la manera de ser y de relacionarse en la actualidad. El mundo de la cibernética le da un toque distinto a lo que hasta hace tiempo fue el arte de comunicarse. La facilidad con la que puede establecer contacto una persona con otra a miles de kilómetros de distancia provoca un cambio en la comunicación interpersonal. El ambiente globalizado que se genera en el mundo, conduce necesariamente a cambios en la forma de pensar, de ver y de interpretar el mundo.

De una manera especial se critica a la juventud postmoderna, calificándola como apática, desinteresada y carente de compromiso consigo misma y con

los demás, una juventud sin ideales, sin identidad, decepcionada y poco profunda consigo mismo, y que se valora en poca medida. Es por eso que surge la inquietud, dentro de este mundo tan diversificado y globalizado, de ubicar la experiencia espiritual del adolescente postmoderno y la manera en que este ambiente influye en la conformación de su autoestima.

Pareciera que el ambiente globalizado genera también en el joven una des-identificación, una gran mayoría quedan perdidos en la masa amorfa que conforma la sociedad, lo cual repercute en la poca valoración de sí mismo, la falta de respeto hacia si mismo, el desinterés por sí mismo. Al igual que también repercute en un vacío existencial en algunos y, paradójicamente, en otros, suscita una hambre de Ser, de sentirse parte de, de encontrarse con “Alguien” que le de sentido a su existir, que complemente ese vacío interior.

Es por eso que este trabajo pretende describir la relación existente entre la autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente post moderno, a partir de un análisis bibliográfico.

Para tal fin se presenta en un primer momento la justificación e importancia de la tesina así como los objetivos de la misma.

En lo que corresponde al Capítulo I se abordan las corrientes psicológicas básicas, la teoría de la logoterapia, la experiencia espiritual y la autoestima en el ser humano, y la adolescencia en la postmodernidad.

En el capítulo II se dan a conocer las conclusiones del trabajo. Y finalmente se presentan las referencias bibliográficas.

JUSTIFICACIÓN

El ser humano además de estar conformado por un cuerpo presenta también la integración de un espíritu que le lleva a trascender y darle un sentido especial a su existencia. Por otro lado, México es un país de una riqueza cultural muy variada, donde la religión ha sido parte muy cercana a la mayoría de los individuos.

Por ello surge el deseo de abordar un tema que por un lado toque la dimensión humana del individuo, como lo es la autoestima; y por otro, tome en cuenta la dimensión espiritual en el mismo, como parte importante en su experiencia vital. Ya que ambas influyen en el desarrollo satisfactorio de la persona.

Es de reconocer, que algunas personas, del ámbito religioso, manifiestan cierta desconfianza hacia la psicología y por lo mismo no perciben la ayuda que ésta pueda dar al individuo en su proceso de crecimiento, pareciera que no le encuentran mucho sentido a la aportación que ésta pueda dar a la vivencia de una fe.

En el lado opuesto, se encuentran también un sector amplio de estudiosos de la psicología en las diversas corrientes que de igual manera ven el sentido espiritual del ser humano como mera enajenación, como un obstáculo para el desarrollo y crecimiento personal.

No obstante, también ha habido algunos otros, tanto psicólogos como personas que practican una vida de fe, que han buscado la interrelación y complementación entre la psicología y la vida espiritual; éstos han aportado estudios que muestran la relación complementaria entre salud mental y espiritualidad sana, entre la autoestima y la experiencia espiritual que el ser humano puede alcanzar.

De tal manera que la situación de la postmodernidad a la que se enfrenta el adolescente de hoy hace necesario valorar lo que a la persona le hace trascender, realizarse y alcanzar una plenitud humana en todo lo que lo conforma: cuerpo, mente y espíritu. Aquello que le haga recuperar la esperanza y le de un sentido a su existencia.

Con este estudio bibliográfico se pretende ver cómo se relacionan ambas para el desarrollo integral de la persona. De tal manera que el presente trabajo puede resultar una propuesta para la profundización en la comprensión del individuo en tanto que es un Ser que tiende hacia lo trascendente desde la totalidad de su existencia.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Describir la relación existente entre la autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente postmoderno.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- * Comprender la influencia de la post modernidad en las realidades humanas.
- * Determinar los factores que influyen en la autoestima.
- * Definir la experiencia espiritual en el ser humano.
- * Comprender la presencia del inconsciente espiritual en el ser humano.

IMPORTANCIA DE LA TESINA

En el inconsciente espiritual se realiza el encuentro del Yo con el mundo del espíritu; éste, es parte inherente a la persona, y tiene una relación significativa con la autoestima que se forma en el ser humano.

Ello muestra la importancia de tener en cuenta estos temas en la formación integral de la persona, valorarlos, relacionarlos y descubrir su incidencia en la personalidad.

A la psicología le aportará un estudio sistemático que revalorice la incidencia e importancia de la misma en todo lo que conforma al ser humano, así como percibir la importancia de cada una de las corrientes básicas de la psicología y su aportación a la comprensión del mismo.

Por otro lado, se puede considerar el presente trabajo como una fundamentación teórica para una posterior investigación de campo, que aporte a la Universidad herramientas que propicien un mejoramiento en las propuestas pastorales y en formación integral de los alumnos.

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

1. CORRIENTES BÁSICAS DE LA PSICOLOGÍA

El ser humano es complejo en su actuar, es tan diverso en sus conductas y su manera de responder a los estímulos que el exterior le presenta. No existen reglas generales que delimiten con exactitud la conducta de la persona.

Distintos son los acercamientos que han tenido diversos autores en torno a la comprensión del ser humano a lo largo de la historia de la humanidad. Algunos considerarán a los primeros filósofos como los antecesores de los psicólogos, ya que ellos se cuestionaban el por qué de todo cuanto existe, el hombre y lo que lo rodea o influye en su existir.

En la actualidad hay un claro reconocimiento de la psicología como ciencia y la labor que ésta desempeña en el ámbito de la salud mental. Y es a Freud (citado por Gutiérrez, 1997) a quien se le considera como el padre de esta ciencia, al ser uno de los precursores del estudio científico de la conducta humana, poniendo las bases para la primera fuerza, la corriente psicológica nombrada psicoanálisis.

A ésta corriente le sucede la aparición del conductismo como una propuesta alternativa al estudio de la conducta humana y la manera de determinarla por medio de diversos métodos y técnicas. Posteriormente, surgirá la tercera fuerza de la psicología, llamando así a la psicoterapia humanista, que pone como centro a la persona y como protagonista de su propio actuar y proceso de desarrollo.

En continuación con esta corriente, se hace presenta la cuarta fuerza, esta es, la psicología transpersonal, que considerando a la persona como parte

de un universo cósmico que alcanza su plenitud y trascendencia más allá de los parámetros cotidianos y materiales de esta realidad.

El presente capítulo se dedicará para el estudio significativo sobre estas corrientes básicas de la psicología, considerando que éstas no abarcan la totalidad de los autores, ya que muchos de ellos no pueden encasillarse en una o en otra corriente psicológica, por ello también se mencionan algunos otros que no se consideran parte de éstas.

1.1. PSICOANÁLISIS

El representante máximo de esta teoría es Sigmund Freud. Éste, influenciado por el trabajo de hipnosis con pacientes neuróticos del neurólogo Charcot comenzó a desarrollar su teoría entorno al inconsciente, el cual constituye el tema central de su trabajo.

Freud, (citado por DiCaprio, 2003), distinguía entre los sistemas consciente y preconsciente por una parte y el inconsciente por otra. La conciencia consiste en darse cuenta de lo que ocurre como resultado de la estimulación externa, del restablecimiento de las experiencias internas o de ambas en alguna combinación. El preconsciente se forma de recuerdos latentes, los cuales pueden pasar deliberadamente al consciente o surgir a través de asociación con experiencias actuales. Así la esfera más grande y significativa de la mente es el sistema inconsciente, éste no se experimenta directamente pero tiene efectos profundos en el contenido y el funcionamiento de la actividad consciente y preconsciente.

El inconsciente consiste en un conjunto de impulsos, normas, recuerdos fantasías e ideas que permanecen ocultas a la conciencia del sujeto, pero que, influyen desde el fondo de su personalidad en la motivación de su conducta (Gutiérrez, 1997).

La estructura de la personalidad, según Freud (citado por DiCaprio, 2003), contiene tres elementos principales: el ello, el yo y el super yo. El ello es la libido, en donde están los instintos heredados. El super yo abarca las normas introyectadas por las autoridades y la sociedad. El Yo trata de controlar estas dos tendencias inconscientes. Cuando el yo es incapaz de equilibrar las dos fuerzas anteriores, sobreviene el desajuste psíquico. Estos sistemas están en continuo conflicto, cada uno lucha por dominar la personalidad lo más posible.

En el niño se dan varias etapas evolutivas (oral, anal y fálica), que Freud (citado por Gutiérrez, 1997) asocia con el desarrollo psico-sexual. Cada una de ellas va desarrollando la personalidad del individuo, y ya sea por exceso o por carencia de gratificación, la persona irá fijando diversas patologías (neurosis ó psicosis) de acuerdo a la etapa, que repercutirán en su desenvolvimiento cotidiano.

Dicaprio (2003) haciendo un análisis de la teoría freudiana señala que un factor significativo en el desarrollo del super yo es la manera en que se resuelve el complejo de Edipo. El cual implica una atracción romántica del niño hacia el progenitor del sexo opuesto, lo cual conduce a la rivalidad del niño varón con su padre al competir en el amor por su madre. Según, Freud (citado por Gutiérrez, 1997) este complejo explica muchos síntomas, motivaciones y conductas del adulto que no lo ha superado, tales como conflictos y actitudes primitivas hacia otras personas significativas, un factor que dificulta el proceso de socialización.

Por otro lado, los mecanismos de defensa, en la teoría freudiana, consisten en actitudes y acciones encaminadas a evitar emociones desagradables (como el miedo, la ansiedad, la culpa, etc.). Su principal función es asistir al yo en las situaciones difíciles. Entre los mecanismos de defensa se pueden encontrar: la proyección, la represión, la racionalización, la identificación, la negación, escisión, formación reactiva, sublimación y la regresión.

De tal manera que una neurosis es la conducta originada básicamente por la represión (inconsciente) de la libido.

El psicoanálisis, consiste propiamente en un método terapéutico encaminado a revelar el propio inconsciente, conocer la causa de los síntomas padecidos y restablecer el equilibrio psíquico. Su técnica fundamental es la asociación libre.

La influencia de Freud y de toda su corriente psicoanalítica ha sido enorme. No obstante los continuos ataques acerca de su deficiente carácter científico, todo el mundo considera a Freud como el genio descubridor del inconsciente, uno de los aspectos más importantes de la personalidad (Gutiérrez, 1997).

1.2. EL CONDUCTISMO.

Esta corriente psicológica tiene su origen con Pavlov, siendo considerado como fundador a Watson y como máximo representante a Skinner (Gutiérrez, 1997).

La idea central del conductismo consiste en enfocar toda la investigación en los estímulos y las respuestas observables empíricamente. Por tanto, aunque no niega la existencia de fenómenos internos (psíquicos) los descarta en su metodología científica, que pretende la objetividad de lo observable, repetible y mensurable.

La psicología conductista queda reducida, entonces, a un registro y generalización de la relación entre un estímulo externo, recibido por el organismo, y la emisión de conducta externa observada en ese mismo organismo. (Estímulo-respuesta)

Al conductismo no le interesa qué es lo que sucede en el interior de una persona cuando modifica su conducta, su interés primordial es medir los fenómenos exteriores.

Gutiérrez (1997) afirma que el carácter científico del conductismo es irreprochable, más aún, los resultados obtenidos en el intento de modificación de conducta han sido superiores a los de cualquier otra corriente.

En Dicaprio (2003) haciendo referencia al conductismo, se afirma que la personalidad, normal o anormal, es con mucho producto del aprendizaje. Conforme se crece, se aprenden numerosos hábitos, habilidades, actitudes, respuestas emocionales, prejuicios y complejos. Las neurosis y otras anormalidades pueden tomarse como respuestas aprendidas.

Uno de los instrumentos más utilizados en el conductismo es el llamado condicionamiento operante, que difiere del condicionamiento clásico, explicado por Watson (citado por Gutiérrez, 1997), éste último consiste en asociar un nuevo estímulo con otro estímulo que produce determinada respuesta. Su objeto de estudio, por tanto, serán los hechos de conducta (las respuestas) en función de elementos precedentes (estímulos).

Por su parte, el condicionamiento operante consiste en que la misma respuesta del organismo produce un efecto que luego actúa como estímulo o refuerzo de la conducta inicial y, por tanto, aumenta la probabilidad de que se repita esa conducta. De tal manera que se puede afirmar que la conducta está determinada y apoyada por sus consecuencias.

Gutiérrez (1997) señala que en el fondo, el condicionamiento operante es una forma de controlar la conducta del hombre. Control, que consiste en manejar la variable independiente con el objeto de obtener un cambio en la variable dependiente.

El conductismo se originó en el campo de la psicología, pero ha tenido una influencia mucho más amplia. Sus conceptos y sus métodos se usan en la educación, y muchos cursos de educación en la universidad se basan en las mismas concepciones acerca del hombre que sostiene el conductismo.

1.3. LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.

Ésta es considerada como la tercera fuerza de la psicología. Como una mediadora entre el psicoanálisis y el conductismo. La psicología humanista avanza hasta descubrir el significado y la causa interna de la conducta, pero sin tener que postular las motivaciones inconscientes, pues lo que le interesa es el presente, la situación actual de la persona, en la cual puede manifestarse cualquier trauma u orientación grabada en el pasado.

El enfoque central de la psicología humanista reside en el yo personal (self, si mismo, yo profundo) que es el verdadero autor de la conducta sana. El cual puede quedar encubierto por los roles, las emociones y las pasiones, los traumas y las normas severas (Gutiérrez, 1997).

El resultado es la falta de sentido de identidad de una persona, un continuo vaivén dentro de diferentes máscaras o roles, del impulso a la manipulación, la falta de conciencia respecto de los diferentes estratos de las propias vivencias. En el fondo, tales desajustes psíquicos se deben a la ausencia de confianza en el propio yo y sus potencialidades.

De esto se puede deducir que uno de los principales objetivos de la terapia y de la educación reside en la creación de un ambiente que propicie la confianza en sí mismo, la apertura hacia las propias vivencias y la expresión auténtica de emociones y sentimientos.

Uno de los temas abordados por esta corriente es la comunicación interpersonal (en niveles profundos de la persona), que afecta sus emociones, sus significados y su modo de captar la vida. Donde se propicia la comprensión, el arte de escuchar, la empatía, la amistad y el amor.

La empatía como actitud fundamental de la psicología humanista, consiste en saber escuchar, comprender y esclarecer en el otro su propia experiencia (Gutiérrez, 1997). La empatía es comprender al otro de tal manera que también él se comprenda y descubra en sí mismo su verdadero yo con sus potencialidades.

La psicología humanista concibe al Yo personal con una tendencia natural al crecimiento y desarrollo, con lo cual consigue su propia realización y, por ende, su felicidad. El desajuste psíquico consiste, en un impedimento de este desarrollo, lo cual produce el sufrimiento y la ansiedad típicos en la neurosis. Aquí se puede percibir una oposición con la postura de la primera fuerza que es más pesimista en torno al origen y el futuro de la neurosis.

Aún cuando el humanismo confía en la capacidad del yo personal, éste no ignora las desviaciones, los errores y falta de desarrollo en muchas personas. Por ello afirma que el Yo personal contiene en sí mismo la energía suficiente para desarrollarse y conseguir su realización. Es aquí donde surge el papel importante de la educación, la cual facilita este crecimiento personal.

Así se puede entender la postura de Rogers, (citado por Lafarga y Gómez del Campo, 2004) como uno de los principales representantes de esta corriente psicológica, que establece un sistema educativo y terapéutico cuya idea central es la no-directividad. El alumno toma el protagonismo en la educación. El profesor deja su rol de expositor y se convierte en un facilitador que orienta, ilumina y fomenta el aprendizaje significativo del estudiante.

La psicoterapia es la liberación de una capacidad ya existente en el individuo potencialmente competente, no la manipulación experta de una personalidad más o menos pasiva, lo cual lo distingue del conductismo. Esto es lo que se llama potencial de crecimiento. Todas las personas poseen dicho potencial, la cuestión es liberarlo. En la terapia centrada en el cliente se efectúa tal liberación, con la cual se permite que las tendencias del cliente hacia la autorrealización se desarrollen.

La tendencia en el curso de la autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores.

Por ello, también adquiere relevancia la libertad humana en oposición con el conductismo. Gutiérrez (1997) afirma que desde la corriente humanista el hombre cuenta con una potencialidad interna (no siempre reconocida por el propio sujeto) con la cual es capaz de crear estructuras originales, descubrir nuevas perspectivas para orientar su conducta y asignar peso diferente a los valores que recibe por parte de la sociedad.

Así, a partir de esta movilidad interna, el yo personal se capacita para autodeterminarse en direcciones que no necesariamente coinciden con la propaganda y los estímulos físicos recibidos en ese momento. Este tipo de libertad requiere un yo personal fuerte, confiado y consciente de sí mismo. La libertad auténtica está en función de la salud mental. Liberarse, significa, no negar la influencia externa, sino superarla.

Esto se encuentra en íntima conexión con el tema de los valores, también muy abordado por la psicología humanista. Cada persona tiene una capacidad natural para captar valores.

Sin embargo, la educación del hogar y de la escuela tiende a debilitar esta

capacidad, disminuyendo la confianza de cada individuo en su propia experiencia detectora de lo valioso para él. Por ello se hace necesario restituir esa confianza en las propias potencialidades, de tal manera que se haga posible una existencia auténtica, libre, sana y feliz.

1.4. LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL.

La Psicología humanista fue precursora de este movimiento, con una visión holística del hombre como una totalidad según refiere Gutiérrez (1997).

En los años sesenta, hubo una difusión masiva de las religiones orientales en Occidente, respondiendo a la insatisfacción del hombre moderno inmerso en una cultura materialista y decadente.

La Psicología Transpersonal es una modalidad terapéutica cuyo objetivo es lograr un estado de conciencia más elevado, más allá del Ego y de la personalidad, haciendo posible, mediante la conexión de lo psicológico con lo espiritual, el equilibrio y el bienestar biopsicosocial del paciente.

Los estados de conciencia más elevados son aquellos en que la identidad trasciende más allá del cuerpo físico y se percibe la comunión con el Universo y/o con un trascendente.

Es por eso que esta corriente surge en los años sesenta como una necesidad de conectar el mundo simbólico del hombre con los conocimientos de las distintas corrientes psicológicas existentes.

Las filosofías orientales son consideradas como parte de esta corriente, tales como el hinduismo, el budismo, el yoga y el zen, y también algunas occidentales como la mística cristiana. Entre los autores sobresalientes se encuentra Charles Tart y Abraham Maslow (citados por Gutiérrez, 1997), entre otros.

La idea central de la psicología transpersonal reside en la vivencia del yo cósmico (también llamado transpersonal). El cual, subyace en cada yo personal y unifica la acción individual. Esto es la base de la comunidad humana y la condición de posibilidad de toda comunicación real entre personas.

Por ello, el proceso de crecimiento de cada persona a lo largo de su vida consiste en tomar conciencia cada vez más clara y explícita, del yo cósmico que todo lo envuelve y del cual participa; experiencia que puede compararse con un nuevo nacimiento (Gutiérrez, 1997).

La persona que tiene conciencia de esta unidad con el yo cósmico adquiere un modo de vida especial, experimenta un desapego con respecto a los bienes terrenos trata a la gente con profundo respeto e interés en el beneficio de ella, sufre lo mínimo con los incidentes y conflictos de la vida, maneja sus emociones con fluidez, y, en fin, practica las virtudes tradicionales con espontaneidad y alegría. Esta persona es un iluminado según la psicología transpersonal.

Ahora bien, el estado actual de la humanidad es el de ignorancia y oscuridad acerca de su propia trascendencia y valor superior a cualquier cosa y circunstancia.

Por ello el cometido principal de esta corriente psicológica es el de promover la conciencia de este fundamento vital del ser humano, que, de hecho, subyace en cada persona, pero que permanece desconocido para ella. En su ignorancia, el hombre agota sus esfuerzos en torpes procedimientos que lo llevan a satisfacciones muy limitadas e ilusorias.

Las prácticas que promueve, parecen al mismo tiempo sistemas religiosos, filosóficos y psicológicos, guardando sus diferencias, tienen un elemento en

común: la meditación o toma de conciencia, en forma cotidiana y sistemática de la propia trascendencia. Con el tiempo, esta práctica llega a convertirse en un modo de vida; es decir, el sujeto aprende a ver la trascendencia en cada situación ordinaria, capta lo ilimitado, en medio de los límites percibidos en las cosas.

La psicología transpersonal salta los límites en que se ha movido la psicología científica y humanista. Es toda una cosmovisión, y en cierto modo, una filosofía y una religión.

“Muchas posturas religiosas parecen coincidir con el núcleo del yo transpersonal. El concepto de Dios es otro modo de llamar al yo cósmico, y viceversa. Lo importante no está en los conceptos, ni en el modo como se designa a esos conceptos, sino en la vivencia interna que toma conciencia de lo ilimitado y que, a partir de ello, transforma la vida entera”. (Gutiérrez, 1997, p. 64)

1.4. OTRAS CORRIENTES PSICOLÓGICAS.

Es preciso hacer notar que, si bien algunos autores son identificados en uno de estos cuatro grupos, existen otros que son completamente inclasificables o que pueden pertenecer indistintamente a dos categorías.

Tal es el caso de Erich Fromm, el cual surge del psicoanálisis, sin embargo, sus derivaciones posteriores lo colocan en el grupo de los psicólogos humanistas.

Existe también una corriente llamada cognoscitividad, ésta tiene como base el señalar la importancia de los factores internos en la emisión de una respuesta. Gutiérrez (1997) señala que con esto se opone al conductismo,

aún cuando mantiene una cierta distancia con respecto a la psicología humanista, ahí se encuentran autores como Piaget, Beck y Burns.

Gutiérrez (1997) afirma que a finales del siglo pasado surgió la psicofísica promovida por Wundt, Weber y Fechner, como una corriente que quiso asentarse a un nivel científico, utilizando laboratorios y mediciones correspondientes a temas propios de esta disciplina, como es el caso de la percepción.

En el mismo caso se encuentra Victor Frankl (citado por Gutiérrez, 1997) el cual también surgió a partir del psicoanálisis, y propone la teoría del análisis existencial y la logoterapia, porque su aportación va más en la línea humanista. De cualquier manera su aportación resulta importante en cuanto hace referencia de la visión humana de una manera integral, haciendo un énfasis especial en el carácter trascendental del ser humano, y por ello en la presente investigación se ha tomado su aportación en torno a la experiencia espiritual del individuo.

Luego entonces, el siguiente capítulo hace un acercamiento a la teoría propuesta por Frankl, la concepción que hace del ser humano da la pauta para descubrir en él su fundamento espiritual. El individuo llega a trascender en la medida en que hace uso de su libertad, de su voluntad y de su responsabilidad, cuando su vida llega a tener un sentido que lo lleva a vivir en plenitud. Y es a partir del inconsciente espiritual como se desempeña en su capacidad de trascender.

La experiencia espiritual, por tanto, estará circunscrita en el propio individuo y en la manera como éste se desarrolla y va adquiriendo conciencia de su capacidad de trascender y del significado que tiene su existencia.

2. LA TEORÍA DE LA LOGOTERAPIA.

2.1. BIOGRAFÍA DE VÍCTOR FRANKL.

Víctor Emil Frankl es el fundador de la logoterapia, o tercer escuela Vienessa, por ello se hace necesario conocer su vida y obra para lograr una mejor comprensión de su teoría.

Para tal fin, se presenta la aportación hecha por Lemus (2004) que hace una presentación integral de la vida del autor.

Así pues, Frankl nació en Viena, Austria el 26 de Marzo de 1905. Viena era entonces capital del Imperio Austro-húngaro y la capital cultural e intelectual de Europa, siendo cuna de grandes músicos como Franz Schubert, los hermanos Strauss, Gustav Mahler, Antón Bruckner, e intelectuales y científicos como Sigmund Freud, Charlotte Bühler, Alfred Adler, Rudolf Allers, entre otros.

Segundo de tres hermanos, (Walter y Estela), Víctor creció en un ambiente familiar lleno de tradiciones y calor humano. Sus padres, judíos, les transmitieron a sus hijos sus creencias y costumbres religiosas.

Desde muy pequeño mostró una gran inteligencia y sensibilidad. En su autobiografía relata cómo a la edad de cuatro años se despertó una noche sobresaltado con la idea de que él algún día tendría que morir. A partir de ese momento empezó a preguntarse acerca del sentido de la vida y a interesarse en cuestiones filosóficas.

Vivió las dos guerras mundiales. Los estragos de la primera, lo hicieron crecer en la escasez económica. A los once años de edad tenía que formarse a las tres de la mañana en las filas del mercado para conseguir el poco alimento disponible, su madre lo alcanzaba a las siete para que él

podiera llegar a la escuela. A diferencia de sus hermanos, Víctor fue siempre un alumno que destacaba de la mayoría.

Como estudiante adolescente discutía temas filosóficos con Martin Heidegger y Karl Jaspers. Para Frankl la filosofía es una parte muy importante en la vida de todo ser humano, por lo tanto, nunca puede desligarse de la actividad psicoterapéutica.

Muy joven descubrió que su camino estaba en el mundo de la medicina. Ingresó a la facultad de medicina de la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría.

En ese tiempo empezó a estudiar los conceptos psicoanalíticos. Sigmund Freud era maestro de la Universidad y contaba con un gran prestigio y reconocimiento en el ambiente médico e intelectual. Sin embargo Frankl no estaba de acuerdo con la postura determinista de Freud ni con su visión reduccionista del hombre y le discutía (por correspondencia) con convicción a pesar de tener apenas 18 años. Freud respondía cada una de sus cartas y lo invitó a publicar su primer artículo en la Revista Internacional de Psicoanálisis.

Inicia junto con sus maestros Rudolf Allers y Oswald Schwartz centros de consulta para atender a los jóvenes afectados por los efectos de la Primera Guerra Mundial: desempleo, falta de oportunidades, cuadros depresivos, intentos de suicidio. La iniciativa del joven médico fue bien recibida en otras ciudades europeas como Praga, Zurich, Berlin y Frankfurt.

La riqueza humanística y científica de esos años, motivaron a Frankl para escribir un trabajo en torno a las relaciones entre la psicoterapia y la filosofía existencial que entonces se cultivaba en Europa. En él señala la necesidad de incorporar en la terapéutica los aspectos de corte existencial y filosófico que están presentes en el horizonte del paciente.

Al graduarse Frankl se unió al grupo de Alfred Adler quien fundó la segunda escuela de psicoterapia vienesa (psicología individual) partiendo de los conceptos psicoanalíticos pero tomando en cuenta los aspectos sociales que intervienen en el desarrollo de la personalidad.

Para Adler el ser humano está motivado por la búsqueda de poder movido por un complejo de inferioridad. Frankl no coincidía en que esa fuera la principal motivación del hombre y siguiendo como siempre su propio camino fundó la tercera escuela de psicoterapia vienesa a la que llamó Logoterapia.

Es nombrado director de neuropsiquiatría del Rotschildspital de la ciudad de Viena. Como neurocirujano realizaba operaciones de cerebro y como psiquiatra atendía todo tipo de patologías, más por las circunstancias que se vivían en esa época, se ocupaba de miles de casos de depresión e intentos de suicidio.

Es llevado durante la Segunda Guerra Mundial (1942), a los campos de concentración nazis y vive el holocausto. Mueren en diferentes campos su madre, su padre, su hermano, su cuñada y su esposa Tilly con quien se había casado apenas hacía nueve meses.

Tomó la tarea de ofrecer sus servicios como médico y psicoterapeuta, cosa nada sencilla. Vivió esos dos años y medio como el prisionero 119 104. Frankl se apoyó en varios aspectos para lograr sobrevivir: la experiencia del amor, la vivencia de la naturaleza, la experiencia del arte, el sentido del humor, el sentido del pasado, la vivencia de la espiritualidad y la soledad.

Fruto de esa experiencia será su obra: "El hombre en busca de sentido" (1946), que originalmente se llamó: "Un psicólogo en un campo de concentración". Hay aproximadamente 25 libros escritos por él.

El 18 de julio de 1947 contrae matrimonio con Eleonore (Elly) Schwindt con quien comparte su misión y su obra el resto de su vida. El mismo año fue nombrado Profesor Asociado de neurología y psiquiatría en la facultad de medicina de la Universidad de Viena.

Fue maestro invitado de la Universidad de Harvard y de varias universidades alrededor del mundo que le otorgaron más de 20 títulos Honoris Causa. Murió en Viena de fallo cardíaco el 2 de Septiembre de 1997.

Vivió 92 años muy activos y llenos de sentido, dejando un legado de amor a la vida y esperanza hacia el ser humano. Para Víktor Frankl, mientras hubiera vida y voluntad habría la luz de la esperanza.

Le sobreviven su esposa Elly, su hija Gabriele, su yerno Franz Vesely y sus nietos Alexander y Katharine, todos involucrados y comprometidos con la misión de la Logoterapia: iluminar con la luz del sentido.

2.2. DESCRIPCIÓN DE LA LOGOTERAPIA.

La aportación trascendente de Frankl es la logoterapia, fruto de su experiencia en los campos de concentración, donde pudo vivenciar la ausencia y pérdida total de todo cuanto le daba sentido a su existencia. En esa lucha por la supervivencia es donde topa con el sin sentido de una vida llena de dolor y angustia.

Sus estudios anteriores de psiquiatría, la experiencia del trabajo en el hospital, la pérdida misma de sus seres queridos, favorecieron la creación de esta nueva terapia, el inicio de lo que se conoce actualmente como la tercera Escuela Vienesa (Molla, 2002).

La palabra logoterapia viene de “Logos”, tiene el significado de “sentido, significado, propósito”.(Diccionario Larousse, 1993, p. 392).

Así, la logoterapia es la terapia del sentido, significado y propósito de la vida. En ella se entiende la vida como la existencia y al hombre como ser responsable de asumir el sentido de su vida, (perspectiva de la vida como una totalidad).

Ésta, intenta restituir al hombre la totalidad y unicidad de su ser, por eso afirma que sólo la dimensión espiritual le confiere su verdadera esencia. Es una terapia de enfoque existencial, es positiva, usa los recursos del espíritu humano, y está orientada hacia el futuro (Molla, 2002).

La logoterapia considera la búsqueda de significado como aspecto primario del ser. Molla (2002) considera que se trata principalmente de una teoría que toma en cuenta en el hombre no sólo su dimensión psicofísica sino que incluye aquella dimensión propia del ser humano, la espiritual.

El hombre es un ser a la búsqueda del significado de la propia vida, y mientras no responda a la misión que le ha estado confiada por la vida misma no podrá recibir el don de la realización de sí mismo, es aquí donde estriba la tarea principal de todo ser humano.

Luego entonces, es posible comprender la propuesta hecha por Frankl (1989) en lo que llama el suprasentido, como un sentido que sobrepasa y excede, necesariamente la capacidad intelectual del hombre. Para ello la actitud de búsqueda de parte del individuo, de tal manera que logre asumir racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de su vida, en lugar de soportarla irremediabilmente.

La logoterapia cree en la capacidad de la persona de recobrar en sí mismo

la raíz de su propio potencial psíquico completo, con posibilidad de reacomodar las propias fuerzas afectivas y ampliar el propio campo existencial.

“La logoterapia mira más bien al futuro, es decir, a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro” (Frankl, 1989, p. 98). En este sentido la logoterapia usa un método menos introspectivo y retrospectivo que el psicoanálisis, según lo refiere el mismo Frankl (1989).

La logoterapia, pone máxima consideración a la palabra y el discurso, el pensamiento y el significado, las causas y los fines.

“La tercera escuela vienesa de psicoterapia, se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre... la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida” (Frankl, 1989,p. 98)

Por ello se puede entender que la perspectiva de la filosofía existencial sirve de marco a esta teoría, siendo así una terapia espiritual de la vida que conceptualiza el vivir y la experiencia del hombre como una existencia.

Tal experiencia no puede reflejarse o reflexionarse ya que es de por sí, existencia inconsciente espiritual. Es posible tener la intuición, la visión, lo cual ayuda a descubrir el significado y luego entonces, llevarlo al plano de la conciencia y realizarlo como voluntad de sentido, propósito e intencionalidad.

Tiene un enfoque no solamente médico y psicológico sino filosófico y antropológico. Ésta aporta una visión de los problemas humanos, problemas que cada persona debe resolver en la especificidad de la propia visión del sentido de su vida. Por ello se opone al reduccionismo y psicologismo de

otras teorías que simplifican los problemas humanos en forma reduccionista, o lo inmovilizan desde una perspectiva regresiva y cosificante.

Así es posible comprender lo que Frankl (1989) propone como la esencia misma del individuo. Esto es, logos (sentido), no es sólo algo que nace de la propia existencia, sino algo que hace frente a la existencia. De tal manera que el sentido no se inventa, sino que se descubre.

2.3. BASES TEÓRICAS DE LA LOGOTERAPIA.

Toda corriente psicológica tiene un fundamento que le da soporte a su propuesta, cada una de las diversas formas de terapia pretende alcanzar un determinado objetivo sustentadas en una base que les da sentido. Así pues, al entrar al mundo de la logoterapia se encuentra uno necesariamente con la filosofía existencial cómo ya se mencionó anteriormente, ésta ve en el hombre a un ser que está en el tiempo y en el espacio, un ser que ES necesariamente. Es en mayúscula, habla de la substancia y esencia del Ser, que implica la existencia de un ser vivo.

La visión del mundo desde la antropología frankliana es definida como el espacio histórico-cultural en el cual el hombre, junto con lo demás, intenta realizar la propia existencia, creando una comunidad más humana. (Vázquez-Mellado, 2007).

Un mundo en el que hay lugar para el ser humano, para el arte, para la religión, la reflexión filosófica, la solidaridad, la participación, el dolor, la esperanza, etc., por consiguiente, ser en el mundo, señala Vázquez-Mellado (2007) haciendo un análisis de las bases de la logoterapia, no es otra cosa que estar fundamentalmente orientado hacia un fin, hacia un sentido que hay que identificar, hacia un valor que hay que realizar.

Vázquez-Mellado (2007) afirma también que la visión del ser humano que distingue el Análisis Existencial frankliano incluye conceptos fenomenológico-antropológicos como la libertad, la responsabilidad, la capacidad de auto-distanciamiento y auto-trascendencia, el valor único del ser persona, la incondicionalidad del sentido de la vida, la multidimensionalidad del ser y la conciencia como “Órgano” del sentido.

La Logoterapia como la aplicación clínica del Análisis Existencial se puede describir como una forma de psicoterapia cuya motivación final es aplicable a la existencia concreta de la persona, en su contexto global, orientada a la solución, para beneficio de la persona y de la comunidad y por lo tanto centrada en el sentido (Lemus, 2008).

Frankl (1989) parte de una visión tridimensional del ser humano: corporal, anímico-psicológico y espiritual. Aún cuando todas se relacionan, ésta última, la considera como la dimensión específicamente humana, lo que lo hace ser.

Por ello Molla (2002) propone el siguiente esquema (figura 1) donde se puede observar la relación entre los diversos niveles corporal, psicológico y espiritual, entendido como el trabajo simbólico que pertenece no solamente al nivel de la conciencia y el razonamiento sino principalmente al del inconsciente espiritual.

| Nivel Corporal | Nivel Anímico-psicológico | Nivel Espiritual |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Inconsciente impulsivo | Conciencia | Inconsciente espiritual |
| Energía libido-físico Biológica | Identidad del Yo | Energía operaciones espirituales |
| “Estar ahí” | “Ser uno mismo” | “Ser en sí” |

Figura 1.- Esquema de la visión tridimensional del ser humano de Frankl

La conciencia incluye siempre el “estar ahí” concreto de ser corporal.

Asimismo el nivel espiritual se da en la persona psicofísica, e incluye los otros niveles, ya que el sujeto mismo en su existencia real, como SER, tiene un carácter de unicidad que se manifiesta en su estructura existencial. Lo espiritual pertenece a la totalidad de la persona, es el resultado del funcionamiento de todo el organismo psicofísico-espiritual.

La Logoterapia consta de tres columnas que son fundamentales para su desarrollo según Gómez, (2003):

1. La libertad de voluntad (Antropología): que explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones, por lo que es libre de escoger su propio destino y no convertirse en una marioneta a merced del mismo, o del inconsciente colectivo.

2. La voluntad de sentido (Psicoterapia): expresa la preocupación de Frankl ante los métodos psicológicos enfocados en la percepción del “componente exterior”, desvirtuando la idea del animatismo presente en el ser humano que lo hace único ante el reino vegetal y animal.

3. El sentido de vida (Filosofía): que para la Logoterapia es un factor incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia, pero puede escaparse de la comprensión humana. La Logoterapia es una percepción positiva del mundo.

2.4. TÉCNICAS DE LA LOGOTERAPIA

Ya se ha mencionado anteriormente, que la logoterapia es un método de tratamiento y consulta orientado al sentido, da orientación y asistencia por la búsqueda de sentido.

Así es posible encontrar en la logoterapia una serie de técnicas por medio de

las cuales se pretende acompañar a la persona en su búsqueda personal. La logoterapia hace uso de varias de éstas para propiciar el crecimiento de la persona. Las más destacadas y conocidas son: la intención paradójica, la derreflexión, el autodistanciamiento, la modificación de actitudes y el diálogo socrático. (Logoterapia, 2008)

a) En la intención paradójica, el terapeuta induce al paciente a intentar voluntariamente aquello que trata de evadir de manera ansiosa; el resultado suele ser la desaparición del síntoma. Se moviliza la capacidad de autodistanciamiento acompañada del sentido del humor –forma directa de experimentar dicha capacidad-, de modo que la persona desee provocar precisamente lo que teme; de esta forma el miedo patológico es sustituido por un deseo paradójico provocando que el síntoma desaparezca. La intención paradójica acaba con la ansiedad anticipatoria que refuerza el síntoma –síntomas fóbicos, obsesivos, insomnio, tics nerviosos, algunos casos de tartamudeo, entre otras cosas.

b) En la derreflexión, se anima al consultante a olvidarse de su padecimiento para superar la tendencia a la preocupación y a la hiperreflexión. Refuerza la capacidad de auto-trascendencia -capacidad de salir de uno mismo- y amplía el campo de visión de la persona para reducir o eliminar la tendencia neurótica a la hiperreflexión y a la hiperintención.

c) En el autodistanciamiento, el "compañero existencial" (como se le llama al cliente o paciente) aprende a verse a sí mismo más allá de su padecimiento, con la posibilidad de separar a su neurosis para así apelar a la propia voluntad de sentido para (mediante la fuerza de oposición del logos) dirigirse a él.

d) En la modificación de actitudes se hace énfasis en comportamientos claves a practicar mediante una cierta disciplina para más tarde dejar de atender a las actitudes dañinas y poder ver a las nuevas, como motivadores

del cambio. Reúne una gran variedad de métodos, se apoya en la visualización, en la fantasía guiada, en la confrontación, en la búsqueda de alternativas significativas, de manera que se amplíe la consciencia de la persona para poder hacer una elección más libre y responsable.

e) En el diálogo socrático, se usa el estilo de la mayéutica para guiar a la persona hacia el autoconocimiento y la precisión de su responsabilidad en sus acciones. Durante el diálogo existencial-analítico se identifican nuevas posibilidades hacia el descubrimiento del sentido, metas, proyectos y tareas significativas, aplicables a la experiencia concreta.

La logoterapia busca resaltar pequeños detalles de la vida diaria en los que rara vez se pone atención, los cuales la complementan y dan sentido. Si se tiene en cuenta que Frankl (1989) desarrolló su teoría en un campo de concentración alemán, se puede comprender el porqué de dicha tesis: al desprenderse de todo lo material, de sus logros, de sus problemas, de todo aquello por lo que ha luchado en la vida, comprende que sólo le queda su esencia, su génesis, su logos.

De esta forma podrá ver detalles, cualidades, recursos y características que nunca se pensó ver o encontrar, se fijará en aspectos de la vida realmente importantes; con el tiempo la persona logrará trascender y ver un verdadero sentido en su vida y se sentirá feliz de estar vivo.

La logoterapia se vale también del Psicodrama, una dramatización realizada por el paciente, pensado que su vida se acaba en ese preciso momento. De esta dramatización surgen planteos usualmente conocidos como "lo que cambiaría si tuviera una segunda oportunidad". Esos cambios serán puestos en práctica por el paciente para lograr alcanzar su propio "logos" o sentido de su vida.

Otros métodos son la interpretación de los sueños para descubrir en ellos

contenidos existenciales y mensajes de sentido. La meditación logoterapéutica, la visualización guiada, la metáfora como herramienta de auto-descubrimiento y de identificación de elementos con un contenido de significado, el logodiario como un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona hacia una existencia más plena y la biblioterapia como recurso terapéutico que orienta hacia el sentido. (Lemus, 2005)

Según el Instituto de Logoterapia, ésta tiene tres valores fundamentales (Ascencio, 2007):

- a) Creación: la persona interviene en el mundo y crea algo nuevo que puede mejorar lo existente.
- b) Experiencia: la persona es conmovida por el mundo al experimentar algo bueno, verdadero y bello.
- c) Actitud: el ser humano responde con amor y libertad hacia un destino inalterable.

2.5. TRASCENDENCIA DE LA CONCIENCIA.

En la visión frankliana, la conciencia adquiere un papel preponderante en el desarrollo del ser humano. Ésta constituye la base del actuar humano.

La libertad de la voluntad humana consiste, pues, en una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia (Frankl, 1991). Ahí mismo, Frankl señala que la conciencia como órgano de sentido es la capacidad intuitiva de descubrir el sentido único y singular escondido en cada situación. Es la que guía al hombre.

La conciencia participa de la limitación humana. Así se comprende que puede desviarse y conducir al individuo por diversos rumbos. Por eso señala

“Hasta el último momento no sabemos si efectivamente hemos realizado el sentido de nuestra vida” (Frankl, 1991, p. 72).

Tiene que darse un diálogo, no un monólogo. Es así cuando la conciencia es algo más que el propio yo, cuando es porta voz de algo distinto de uno mismo. La conciencia, necesariamente remite a la Trascendencia. La intencionalidad de los actos espirituales es el aspecto cognoscitivo de la Auto trascendencia.

“Sólo podré ser siervo de mi conciencia si, al entenderme a mí mismo, entiendo esta última como un fenómeno que trasciende mi mero ser hombre, y por tanto me comprendo a mí mismo, comprendo mi existencia, a partir de la trascendencia”(Frankl, 1991, p. 58).

Así se puede entender el carácter trascendente que adquiere la conciencia en el individuo, ya que lo conduce a verse a sí mismo y comprenderse.

La existencia de la persona espiritual se expresa a través de un cuerpo. Es éste el que le permite la impresión sensible y la forma de un contenido de conciencia. Y no se queda solo en esto. Tiende a un objeto. Es evidente que quien pretenda analizar lo positivamente dado, lo sensible y corpóreo, no alcanzará dicho objeto. Es semejante al niño que busca al cantante en la pantalla o en el teléfono a la persona que habla.

Se existe siempre hacia algo, algo que supera al individuo mismo: el sentido y los valores señala Frankl (1991). Ellos se descubren, no se crean. Algo que en última instancia será alguien o más aún Alguien: Dios.

De él proviene la misión que cada individuo tiene para esta vida. Solamente en la medida en que se considere la vida como misión entonces se buscará cómo llenarla de sentido y realizar los valores.

Por ello señala Frankl (1991) que el individuo no se puede detener solamente en sí mismo, es necesario trascender, completar el acto intencional, ya que ser hombre significa estar preparado y orientado hacia algo que no es él mismo, a la trascendencia.

La sintonía de la conciencia con la ley eterna es para Frankl (1991) la sintonía con Dios, autor de la misma.

Según Frankl (1991) la religiosidad es lo más sagrado que hay en el hombre y está en lo más hondo de él, protegida por el pudor. Pertenece al Yo, no al Ello ni al Inconsciente Colectivo. Es la vivencia del carácter fragmentario y relativo del hombre ante algo que lo supera: la Trascendencia.

Ante ella el hombre se detiene, no es capaz de ir más allá. El Dios del hombre religioso es Trascendente. La conciencia en su carácter trascendente rebasa todo límite, de tal forma que resulta complejo querer abarcarla y delimitarla en una definición.

“La conciencia no solamente nos remite a la trascendencia, sino que brota también dentro de la misma trascendencia; es, por tanto, ópticamente irreductible” (Frankl, 1991, p. 63).

Si a veces la distinción entre el actuar conciente y lo inconsciente puede ser poco clara, existe siempre “una línea divisoria que separa lo espiritual de lo impulsivo”, afirma Frankl (1991) en su libro “la presencia ignorada de Dios”.

El hombre solo puede actuar como ser responsable y que decide, existir como tal, cuando no es impulsado, cuando no hay un ello que impulsa sino un yo que decide.

Previo al querer hay un deber del que se ha tomado conciencia. El ser humano se encuentra frente a los valores por los que es atraído más que

empujado. El Análisis existencial, promovido por Frankl sostiene que la dinámica de lo espiritual no está basada en la impulsividad sino en el anhelo por los valores. (Gómez, 2003).

2.6. LA LOGOTERAPIA EN MÉXICO

Hablar de la influencia que ha tenido la logoterapia en México resulta un tanto complejo, la información que se puede encontrar es escasa. (Ascencio, 2007).

Así pues, en México, existe la La Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia S.C. (SMAEL) fundada en mayo de 1989. Nace como la primera institución dedicada a la formación de logoterapeutas en México. El pensamiento de Víctor Frankl no era conocido en México.

Esta sociedad afirma que sus ideas se han divulgado casi a todos los estados de la República Mexicana y sus egresados han creado otros centros favoreciendo el acceso a muchas más personas que, inquietas por el tema del sentido, se han acercado a esta escuela de psicoterapia. La meta es promover, divulgar, profundizar, investigar y publicar las ideas de Viktor E. Frankl.

Existe un Diplomado en Logoterapia conjuntamente con la Universidad Iberoamericana, Asociación Ser A.C. FAME, Universidad Anáhuac y otras instituciones, tanto dentro como fuera del país. Asimismo ofrece la Especialidad en Análisis Existencial y Logoterapia que tiene una duración de tres años; este entrenamiento habilita a las personas interesadas para aplicar profesionalmente este modelo. Siendo así que la especialidad está reconocida actualmente por la SEP.

Cuenta también con una casa editorial: Ediciones LAG . La cual produce la Revista Mexicana de Logoterapia (1998), ha publicado Las Memorias del

Primer, Segundo y Tercer Congresos Mexicanos de Logoterapia (2000, 2003 y 2005) y la Colección Sentido cuenta ya con 11 títulos publicados hasta el momento.

El Consejo Académico ha propuesto grupos de metodología e investigación, los cuales permiten el conocimiento más profundo de la logoterapia y sus implicaciones en México. Realizan la publicación de Cuadernos de Investigación en Logoterapia con el propósito de editar los trabajos de investigación que se realizan en el instituto.

Se habla de que en el instituto han cursado el Diplomado más de 1000 personas. En la Especialidad de Logoterapia 189 personas egresadas que han recibido su título.

Desde 2004, existen extensiones del instituto en Coyoacán, en Hermosillo, Querétaro y Monterrey también ofrecen Seminarios y Talleres en distintos estados de la república. También hay presencia del instituto en el extranjero en diversos congresos.

En el año 2002 la Víctor Frankl Foundation of the city of Viena otorgó el Promotional Award 2002, debido a la labor que SMAEL lleva a cabo en la difusión e investigación en Logoterapia y como el Instituto más destacado en la promoción y apoyo hacia el sentido de la vida en todo el mundo.

El fondo que la Fundación Viktor E. Frankl de la Ciudad de Viena otorgó a SMAEL ha sido la semilla que germinó como la Fundación Mexicana Viktor Frankl , en donde ofrece ayuda en orientación hacia el sentido para personas de bajos recursos, becas para estudiantes y publicaciones a bibliotecas y centros interesados en este modelo de psicoterapia.

La Fundación Mexicana Viktor Frankl provee a sus egresados de grupos y pacientes para realizar un trabajo de apoyo a la comunidad.

Como puede observarse, el trabajo de la logoterapia en México está en proceso de extensión, algunos otros institutos han surgido posteriormente, tales como el Instituto de Logoterapia, S.C., el Instituto Mexicano de Logoterapia de grupo. (Ascencio, 2007)

Una vez que se ha revisado los estudios teóricos de la logoterapia y su importancia en la comprensión del ser individual y espiritual, se hace necesario comprender de manera específica la experiencia espiritual en el ser humano.

Esto es, si se entiende al individuo como un ser con una dimensión espiritual que lo conforma, es preciso comprender cómo se vive, cómo es su vivencia, de qué manera experimenta este ser espiritual.

El ser humano como un ser con posibilidades de trascender, crece y se desarrolla, y puede alcanzar su plenitud en la medida en que se vive integralmente en todo lo que lo conforma.

En el presente estudio se parte de la experiencia espiritual, como algo interno del individuo, por ello se aborda el inconsciente espiritual, considerándolo como una experiencia profunda de la persona, sin desconocer la influencia que en ella ejerce su entorno. Sin embargo, éste trabajo tiene la orientación desde la persona misma, que se vive en sus necesidades de trascender y ser en plenitud.

3. LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL EN EL SER HUMANO.

3.1.- EL INCONSCIENTE.

El ser humano está integrado en su cuerpo, en su alma y en su espíritu, tales dimensiones se unen e interrelacionan conformándolo eclécticamente. De tal manera que el equilibrio y salud integral de la persona implica cada una de ellas. “El niño crecía y se desarrollaba, en sabiduría, y la gracia de Dios permanecía en él” (Lc. 2, 40). De hecho, la OMS propone como definición de salud el bienestar bio-psico-social del individuo, entendiendo lo social como la manifestación de una vivencia espiritual.

No es posible, en definitiva, conocer al ser humano si se niega alguna de sus dimensiones. El individuo estaría, entonces, ante una proyección del mismo, no ante el hombre en su totalidad. La imagen de un hombre absolutamente condicionado por su dimensión psico-física es desplazada por la riqueza y dignidad de la persona espiritual, única, irrepetible. (Frankl, 1991).

Cada hombre que viene al mundo es algo absolutamente nuevo que llega a la existencia, que se hace realidad. La existencia espiritual no es transmisible, no puede trasplantarse de padres a hijos. Los padres sólo pueden entregar el contenido genético de los cromosomas que determinan exclusivamente lo psicofísico, pero no a la persona espiritual.(Frankl, 1991).

En el inconsciente espiritual es donde se realiza el encuentro del Yo con la trascendencia. Es volviendo hacia si mismo como el individuo encuentra el sentido pleno de su existencia.

Y por otro lado, lo espiritual, ya mencionado anteriormente, le da un sentido especial a la existencia, lo que existe espiritualmente aparece como algo que se trasciende. Su ser radica en la realización de sí mismo y sólo se verán sus actos pero no la realidad que subyace. (Gómez, 2003).

No obstante, para llegar a la comprensión de este inconsciente espiritual propuesta por Frankl, se hace necesario observar las afirmaciones que sustenta la teoría freudiana sobre el inconsciente y su conformación, así como la aportación de Jung acerca de este inconsciente pero que se manifiesta de manera colectiva, y, que se hace presente determinando, la conducta del individuo, luego entonces, concluir con la teoría frankliana del inconsciente espiritual y su relevancia en la personalidad del individuo.(Frankl, 1991).

3.1.1. EL INCONSCIENTE EN LA TEORÍA DE SIGMUND FREUD.

Freud (Gutiérrez, 1997) se distingue por ser uno de los principales autores en el mundo de la psicología que aborda de una manera especial el inconsciente y su influencia en la conducta humana. Muchos autores posteriores, parten del material aportado por él, para hacer sus aportaciones teóricas.

Su aportación fue motivada en un principio, por la experiencia que tuvo de observar cómo los médicos franceses empleaban la hipnosis en pacientes neuróticos. Pudo percibir que un paciente en trance hipnótico profundo podía recordar los acontecimientos que tienen lugar en un estado hipnótico previo, pero era incapaz de recordar los mismos en el estado consciente.

Así Freud, comenzó su tratamiento médico de la histeria utilizando la hipnosis, sustituyéndola después por su propia terapia psicoanalítica.

Di Caprio (1989) afirma que una de las piedras angulares del sistema de conceptos de Freud fue su firme creencia en la división de la psique en diferentes estratos, en ocasiones opuestos entre sí. Lo que una persona experimenta conscientemente es sólo una pequeña porción de su vida

mental y puede ser, de hecho, una distorsión de los verdaderos motivos que existen inconscientemente. Esto es, que los motivos conflictivos pueden crear tanta frustración para una persona que son excluidos de la conciencia, pero continúan funcionando inconscientemente para influir en la conducta.

Al hablar de inconsciente se puede designar, en primer lugar, todo contenido mental que no se encuentra en la conciencia y al que el sujeto puede acceder con dificultad.

Pero, en segundo lugar, este término también se usa para designar uno de los sistemas del aparato psíquico: Es la parte no consciente que sólo puede ser consciente con grandes esfuerzos por parte del sujeto, y, en particular, gracias al trabajo de la terapia.

En el inconsciente se encuentran los deseos, instintos y recuerdos que el sujeto reprime por resultar inaceptables fundamentalmente a causa de sus propias valoraciones morales. Es la capa más profunda de la mente y se identifica en gran medida con el ello.

Con todo, parte del super-yo también puede incluirse en el inconsciente en la medida en que no siempre el sujeto es consciente de sus propias valoraciones morales y de la actuación de dichas valoraciones en su vida psíquica y su conducta (Dicaprio, 1989).

Para su mejor comprensión se puede observar la figura 2 que muestra los niveles de conciencia desde la teoría freudiana, aportado por DiCaprio (1989).

La mente no consciente puede dividirse en dos grandes regiones: Lo no consciente pero fácilmente consciente (como los recuerdos en el sentido ordinario) y lo no consciente y difícilmente consciente por existir unas fuerzas mentales que lo impiden.

| CONSCIENTE | PRECONSCIENTE | INCONSCIENTE |
|--|--|---|
| Conciencia como resultado de estimulación externa o de experiencias internas revividas | Recuerdos latentes que surgen espontánea y deliberadamente o a través de asociación con la estimulación actual | Depósito mental del pasado |
| Momento presente de conciencia | Entre el inconsciente y el consciente | No obligado por el deber o la restricción moral |
| Conciencia de la identidad | Filtro entre el consciente y el inconsciente | Comúnmente inaccesible |

Figura 2. Niveles de conciencia

Según Di Caprio (1989) Freud se basa en ciertos razonamientos para defender la existencia del inconsciente en el individuo, estas son:

- Los fenómenos de hipnosis le mostraron que podemos saber algo sin saber que lo sabemos y que podemos desear algo sin saber la auténtica razón de ese deseo.
- La referencia a una motivación inconsciente permite comprender los actos fallidos (acciones aparentemente desprovistas de sentido por ser contrarias a la intención de la persona que las realiza) y las confusiones verbales o "Lapsus lingue" que ocurren en la vida cotidiana y a personas normales.
- El mundo simbólico de los mitos, novelas y en particular los sueños; el análisis de los sueños, que era para Freud "El camino real" para acceder a la provincia de lo Inconsciente. Los sueños sólo se pueden entender a partir de un significado profundo, no consciente, distinto del significado explícito y superficial.
- Sus estudios sobre la histeria le hicieron ver que en la mente pueden existir experiencias y motivaciones determinantes de la conducta y de la salud física sin que se sean conscientes de ello como consecuencia

de la represión.

- Los efectos de la terapia psicoanalítica sólo se comprenden a partir de la teoría de la represión y de la descarga de una fuerza emocional inconsciente.

Según la teoría psicoanalítica, las representaciones del inconsciente tienen la particularidad de incidir de manera decisiva en la vida psíquica del sujeto (neurosis). Para los psicoanalistas, los síntomas propios de la neurosis o la psicosis son el efecto de algo que el sujeto no conoce, pero son lo suficientemente eficaz como para contrariar la misma voluntad.

También Di Caprio (1989) afirma que Freud distingue dos significados de inconsciente: el primero, como no darse cuenta, y el segundo, como un estrato de la psique. Más aún, el inconsciente tiene vida propia.

El inconsciente está conformado por impulsos psicobiológicos básicos, que se oponen a los motivos conscientes y, por consiguiente, producen los principales conflictos de la vida. Todos los pensamientos, deseos y conflictos inconscientes son capaces afectar directamente la conducta de un individuo. Así se puede afirmar que la conducta de la persona está al servicio de un deseo inconsciente más que de uno consciente.

3.1.2. EL INCONSCIENTE COLECTIVO EN LA TEORIA DE CARL JUNG.

Llama la atención lo que afirma Di Caprio (1989) con respecto a Freud señalando que él no fue el primero en reconocer el inconsciente, ni el único en explorar sus funciones. Afirma que Jung concede al inconsciente mayor peso que Freud y sostiene que juega un papel importante en la personalidad.

Sucedan muchas cosas bajo superficie y lo que le parece al individuo

pensamientos conscientes, deseos y respuestas emocionales a situaciones específicas inconscientes.

Di Caprio (1989) refiere que Jung tomaba imágenes de los sueños y mostraba su parecido con imágenes en el Antiguo y Nuevo Testamentos y en un gran número de otras fuentes, incluyendo ceremonias religiosas primitivas, de tal manera que trataba de explicar la semejanza entre la producción de un habitante ciudadano contemporáneo y la expresión simbólica de personas alejadas por siglos y una gran distancia.

Estas observaciones le llevaron a postular la existencia de un estrato de la psique, el inconsciente colectivo, que puede producir realmente imágenes y conceptos poderosos, a lo que Jung llamaría: Arquetipos.

Se puede observar, por tanto, que Jung amplía la teoría de Freud, postulando el inconsciente colectivo, que contiene toda la herencia cultural y mítica proveniente de los ancestros en forma de arquetipos o símbolos universales.

La teoría de Jung establece que existe un lenguaje común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos primitivos con los que se expresa un contenido de la mente.

Realiza muchos análisis de sueños y hace un estudio comparado de las creaciones culturales (particularmente mitos, leyendas y religiones) de distintos pueblos, llegando así a la conclusión de la existencia de contenidos psíquicos inconscientes comunes a toda la humanidad que no tienen su origen en la experiencia individual (Di Caprio, 1989).

De tal manera que lo que se experimenta conscientemente viene de la experiencia de los sentidos, del inconsciente personal y el inconsciente colectivo, más aún, a menudo los contenidos conscientes no tienen una

relación perceptible con ninguna experiencia en la historia del individuo.

El fundamento de dichos elementos está en la experiencia de los antepasados, experiencia que en lo fundamental se transmite hereditariamente.

Es preciso no confundir estos contenidos inconscientes comunes a toda la especie con las disposiciones conductuales específicas como los reflejos y los instintos innatos. No se trata de disposiciones conductuales, sino de contenidos mentales. Los elementos más importantes que componen el inconsciente colectivo, como ya se mencionó, son los llamados "Arquetipos".

El inconsciente, además de contener elementos originados en la experiencia, produciría contenidos impersonales, colectivos, en forma de categorías heredadas o arquetipos, de naturaleza relativamente animada; esta psique colectiva estaría constituida por las funciones psíquica inferiores, de funcionamiento autónomo, que constituirían el fundamento anímico suprapersonal que sustentaría a las funciones conscientes superiores que se habrían desarrollado con posterioridad (De Castro, 1995).

Di Caprio (1989) cuando habla de la teoría de Jung, señala que los impulsos del inconsciente colectivo provocan temor y fascinación a la conciencia. Y añade, que el miedo que produce la posibilidad de invasión de la conciencia por el inconsciente colectivo está bastante justificado, ya que con gran dificultad el yo consciente puede integrar las ideas extrañas de aquél dentro de su estructura que, por su naturaleza de función inferior, determinan un aumento o una disminución significativa del sentimiento de yo.

Lo cual indica en el primer caso que estos contenidos se sienten como muy ajenos a la conciencia o, en el segundo, que la identidad con la psique colectiva hace que los contenidos de ésta traigan consigo la sensación de validez general, lo que dificultaría establecer la distancia necesaria para su

comprensión.

Debido a esto, en personas con un yo débil las imágenes pueden constituir una compensación fácil para insuficiencias personales.

También se puede dar el caso que el sujeto rechace de plano los contenidos del inconsciente colectivo, lo que llevará a un restablecimiento de la persona por medios regresivos, o sea, el sujeto limitará su personalidad para no enfrentarse a los contenidos temidos.

Así pues, el inconsciente personal es acumulado a través de las experiencias individuales posteriores al nacimiento. De manera similar a la propuesta de Freud, el inconsciente personal serán los impulsos inaceptables, deseos, recuerdos que no pueden ser integrados por el ego y experiencias que se han registrado psicológicamente, pero no en forma consciente.

Uno de los componentes significativos del inconsciente personal es el complejo, que es toda la red de pensamientos, sentimientos y actitudes mantenidos unidos por una idea nuclear o disposición central.

Los arquetipos, por su parte serán todas las predisposiciones a tener ciertas experiencias. Es una forma de pensamiento universal más que una imagen que se ajusta a una persona o evento específico. (Di Caprio, 1989). Los arquetipos son modificados por el aprendizaje, éstos son despertados por experiencias con eventos en el mundo externo que se adaptan como formas de ideas.

El inconsciente colectivo contiene imágenes latentes de situaciones humanas típicas, tales como la muerte, nacimiento, feminidad, masculinidad, crecimiento. Y de figuras significativas como Dios, el demonio, la madre, el anciano sabio, entre otros. (Di Caprio, 1989).

Los arquetipos aparecen cuando no se da un sano funcionamiento en el individuo. Al referirse a los arquetipos jungianos, De Castro (1995), señala que mientras las necesidades son satisfechas y existe armonía entre las esferas consciente e inconsciente la psique, dándole la oportunidad a todos los aspectos de la personalidad de desarrollarse y funcionar, se alcanza la individuación y la vida efectiva.

Pero cuando no se llevan a cabo actividades y requerimientos importantes, los efectos de los arquetipos se perciben como síntomas de enfermedad. En otras palabras, en condiciones normales, un individuo no experimenta en forma aguda el funcionamiento de los arquetipos.

Finalmente, Cáceres (2008), manifiesta que Jung creía que el inconsciente colectivo y el inconsciente personal compensan o corrigen los excesos u omisiones del ego consciente. El inconsciente sirve como un mecanismo regulador para reprimir el consciente.

3.1.3. EL INCONSCIENTE ESPIRITUAL EN LA TEORÍA DE FRANKL.

Ya se mencionó al inicio del capítulo de la aportación hecha por Frankl, con respecto al inconsciente y la perspectiva distinta que le da al estudio de Freud y de Jung.

Para Frankl (1991) el inconsciente no contiene solamente elementos impulsivos, sino también un elemento espiritual. Este elemento espiritual se sitúa también dentro del inconsciente.

En Frankl (1991) aparece la idea de un inconsciente espiritual. Inconsciente espiritual por la incapacidad de autoconciencia reflexiva del espíritu. Es allí donde tendrán cabida una moralidad y una creencia o religiosidad

inconsciente.

Señala también que la frontera entre lo inconsciente y lo consciente es porosa, se pasa del uno al otro con frecuencia; sin embargo, la línea divisoria entre impulso y espíritu es totalmente nítida, pues ambos son fenómenos inconmensurables.

Percibe al espíritu como un eje que atraviesa el consciente, preconsciente e inconsciente. El espíritu (el yo en su esencia) se introduce en estos tres planos. Así surge un nuevo concepto de "Persona profunda". No será ya la facticidad psicofísica, algo vegetativo o propio de un animal, sino la persona espiritual-existencial que en su dimensión más profunda es inconsciente. (Frankl, 1991).

Lo psicofísico, para Frankl (1991), se agrupa en torno a un centro espiritual o centro de actos espirituales, que es como define Scheler (Citado por Coreth, 1985) a la persona. Así pues, Frankl habla de la persona espiritual que tiene un elemento psicofísico, pero es un algo espiritual.

Para Frankl (1991) el ser humano no es simplemente alma y cuerpo, entendiendo por alma lo anímico o psíquico, es espíritu, alma y cuerpo. Lo espiritual es lo más propiamente humano y lo que da integridad y hace una totalidad corpóreo-anímica-espiritual.

El yo profundo es siempre inconsciente. Esto es así porque la persona espiritual, al ejecutar un acto espiritual se absorbe en ese acto y es irreflexionable; es decir, la existencia espiritual, el yo, sólo existe en sus realizaciones.

“El yo, la persona, la existencia es irreflexionable, y por tanto no es analizable. Es un fenómeno primario e irreductible, como lo son también la conciencia y la responsabilidad. No

pueden reducirse óticamente, es decir en un plano inmanente. Podemos entenderlos en un plano ontológico como fenómenos primarios propiamente humanos” (Frankl, 1991, p. 24).

En su origen, donde es él mismo, el espíritu es inconsciente. Asimismo, como instancia que decide si algo se vuelve consciente o permanece inconsciente, funciona también inconscientemente.

Frankl (1991) considera que el ser humano, lejos de ser un ser impulsado, es un ser que decide, un ser responsable, un ser existencial. Lo específicamente humano del ser humano empieza justamente allí donde deja de ser impulsado y es responsable: Se da allí donde el hombre no es impulsado por un ello, sino que hay un yo que decide. Así se puede ir observando la diferenciación que va estableciendo con respecto a la postura del inconsciente en Freud.

En el pensamiento existencialista, existencia y facticidad son opuestos: la existencia habla de libertad, la facticidad es lo dado, lo que nos condiciona. Así pues, para Frankl (1991), la existencia es algo espiritual, mientras que a la facticidad pertenecen lo físico y lo psíquico, que, como cualquier médico puede atestiguar, suelen presentarse como elementos entremezclados y difíciles de dilucidar.

Así pues, existe una tendencia inconsciente hacia Dios, es decir: inconsciente pero intencional hacia Dios. Se da así la posibilidad de que la relación con Él puede ser innata e inconsciente, estar reprimida y por lo tanto oculta para la misma persona.

Frankl, citado por Gómez (2003) rechaza una interpretación panteísta (lejos

de considerar al inconsciente como divino), rechaza también un inconsciente omnisciente. También rechaza considerar al inconsciente existiendo por sí mismo, independiente. El inconsciente espiritual no se halla a nivel impulsivo, no es instinto. No será, por lo tanto, que uno se sienta arrastrado hacia Dios sino que ha de decidirse por Él o contra Él.

Observa que la propia existencia es irreflexiva y no analizable; el espíritu tiene la capacidad de captar el mundo como objeto, siendo él mismo inobjetivable. Lo espiritual, “Tanto en su última instancia como en su origen tiene que ser inconsciente” (Frankl, 1991, p. 71).

Para Freud y para Jung el inconsciente, dice Frankl (1991), es un inconsciente que determina a la persona, ya se trate de impulsos sexuales o impulsos religiosos. Para Frankl, en cambio, “El inconsciente espiritual, y muy en particular la religiosidad inconsciente, es decir el “Insciente trascendental, no es un inconsciente determinante, sino existente,” (Frankl, 1991, p.71) es decir, libre.

El yo profundo es siempre inconsciente. Esto es así porque la persona espiritual, al ejecutar un acto espiritual se absorbe en ese acto y es irreflexionable; es decir, la existencia espiritual, el yo, sólo existe en sus realizaciones (Frankl, 1991).

En su origen, Ulloa (2006) afirma donde es él mismo, el espíritu es inconsciente. Asimismo, como instancia que decide si algo se vuelve consciente o permanece inconsciente, funciona también inconscientemente.

3.2. ESPIRITUALIDAD

Una vez que se ha podido observar la psicología en la diversidad de corrientes que abordan el estudio de la conducta del ser humano, de manera

específica la visión logoterapéutica; así como algunas teorías en torno al inconsciente, y cómo éste es un constitutivo de la personalidad. Se ha logrado también hacer una revisión de la dimensión espiritual del ser humano.

Esto conduce a observar la manifestación de esta dimensión del ser humano, entiendo así a la espiritualidad. El hombre como ser responsable y libre, asume una determinada actitud ante la vida, y es ahí donde se percibe la vivencia interna, que se manifiesta en rasgos concretos de la forma de vida de un individuo.

La espiritualidad es comprendida de diversas maneras; según la perspectiva y valores propios cada uno le da una definición. Habrá quien se refiera a una religión específica, otros hablarán de la actitud interna del hombre ante aquello que lo hace trascender, muchos lo ven como algo colectivo, hoy en día una gran mayoría, en especial de jóvenes lo valoran como una experiencia personal.

En fin, definir la espiritualidad no resulta sencillo, sin embargo, vale la pena observar algunas de las opiniones que se vierten en torno a este tema.

3.2.1. CONCEPTO DE ESPIRITUALIDAD

Para Célis (1994) el término espiritualidad puede tener los significados siguientes: La espiritualidad es “La cualidad de lo que es espiritual” (por ejemplo, de Dios, de los ángeles, del alma humana, de la Iglesia); es sinónimo de piedad realmente poseída (por ejemplo, de un santo, o de todo aquel que tiene relaciones de servicio con lo Divínium, aunque no sea cristiano); es la ciencia que estudia y enseña los principios y las prácticas de que se compone dicha piedad o dicho servicio de Dios.

En este tercer caso el término espiritualidad equivale al de doctrina espiritual, incluso a la misma “Teología espiritual ascética y mística”. (Célis, 1994)

A decir de Gilfeather (2007) esta última equivalencia se halla fácilmente entre los autores de lengua francesa (Saudreau, Pourrat, Tanquerey, Gauthier, Thils) sin embargo, es mejor reservar el término a las doctrinas espirituales específicas y particulares, como las de los diversos santos, los distintos fundadores de órdenes religiosas y otros semejantes.

El término puede tener también un cuarto significado, cuando se identifica con “Escuela de espiritualidad”, que es donde se agrupa a personas con una misma perspectiva, objetivos y formas de vivencias espirituales.

Esta identificación no está siempre justificada, porque no toda espiritualidad tiene una escuela respectiva, mientras que toda escuela supone una determinada espiritualidad; las espiritualidades, además, entendidas como sinónimos de piedad o como doctrinas espirituales particulares, pueden ser muy numerosas y clasificarse de modos muy distintos, y al hablar de “Escuelas de espiritualidad” se piensa en un número más restringido refiriéndose a algunas fundaciones más importantes de familias religiosas.

Hay también muchos sinónimos usados o preferidos por autores para indicar la espiritualidad, entendida como servicio de Dios o como ciencia espiritual. Tales como: Camino de vida espiritual, método, modo o modalidad, orientación, mentalidad, corriente, actitud, fórmula, forma o norma de vida, aplicación o interpretación particular del mismo ideal evangélico, estilo o tipo o género de vida religiosa, matiz, tradición espiritual, experiencia, caracterización.

En el documento del Concilio Vaticano II de la Iglesia Católica (1990), aparecen con más frecuencia los siguientes sinónimos: Camino, método,

forma, género de vida, doctrina ascética, enseñanza espiritual, fisonomía o familia religiosa, espíritu escuela espiritual.

Difícilmente se pueda dar una definición universalmente aceptable, y de hecho existen muchas. No es exagerado decir que cada autor tiene la suya propia, y que ésta, está en relación a su experiencia espiritual individual.

Así es, la experiencia espiritual da la pauta para definir la espiritualidad, de tal forma que ésta integra todos aquellos aspectos de la persona que le hacen trascender, que lo ligan (re-ligare) con Algo más allá de los límites humanos. En otras palabras, la espiritualidad será la expresión de aquella experiencia que hace del ser humano, un ente espiritual, capaz de trascender.

3.2.2. DIVERSOS ENFOQUES DE ESPIRITUALIDAD.

Una de las graves razones por las que hay interrogantes a propósito de las espiritualidades es el hecho de que no siempre son adecuadamente distinguidas y clasificadas.

Hay diversos criterios para su clasificación, y según se siga uno u otro cambia incluso el género de espiritualidad (Nuevo Diccionario de Espiritualidad, 1983):

a) Criterio étnico-geográfico: Espiritualidad oriental y occidental, italiana, francesa, española, alemana, rusa, inglesa, americana, etc.

b) Criterio doctrinal o según las verdades de fe preferidas: Espiritualidad trinitaria, cristo-lógica, pentecostal, eucarística, mariana, y en determinado sentido, también la liturgia, etc.

c) Criterio ascético-práctico o según las virtudes preferidas, enseñadas o practicadas particularmente (espiritualidad de la penitencia, etc.);

d) Criterio antropológico o psicológico: espiritualidad intelectualista o especulativa, afectiva, práctica.

e) Criterio de los estados y de las profesiones: Espiritualidad laical, presbiteral y religiosa; de los médicos, de los maestros, de los campesinos, de los obreros, de los literatos, etc.

f) Criterio histórico-cronológico: espiritualidad paleocristiana, medieval, moderna, renacentista, barroca, contemporánea.

g) Criterio de los grandes fundadores de órdenes o congregaciones religiosas: Espiritualidad basiliana, agustiniana, benedictina, franciscana, dominicana, carmelitana, ignaciana, felipiana, salesiana, etc.

A estos criterios se podría añadir las espiritualidades desarrolladas por los distintos grupos de la psicología transpersonal que practican una forma especial de encuentro consigo mismo, lo que llaman el yo-cósmico.

De alguna manera también la propuesta del análisis existencial y la logoterapia de Frankl vienen a representar, hasta cierto punto, una forma de espiritualidad basada en estos mismos principios que conducen al individuo a encontrar el sentido de su existencia y con ello la trascendencia.

La psicología humanista toma en cuenta a la persona en su totalidad, situada en el presente, facilita en la persona el desarrollo integral, considera la dimensión espiritual y la necesidad de trascender por parte de la persona. No se circunscribe a una religión específica, sólo favorece la vivencia y la experiencia espiritual donde el individuo elige su manera de expresarlo y vivenciarlo.

De tal forma que la psicología en general, no establece criterios que encuadren una determinada espiritualidad, y de acuerdo a la corriente psicológica se considera o se descarta la experiencia espiritual y por lo tanto, la espiritualidad. El psicoanálisis en sus bases no considera la experiencia espiritual en el desarrollo de la persona, en muchos de los casos la considera como fruto de neurosis y proyecciones del individuo.

El conductismo concentrado en el aprendizaje y corrección de conductas no toma en cuenta la parte espiritual, ya que ésta no es medible ni cuantificable. Fundamentalmente, será la psicología humanista y la psicología transpersonal quien tome en cuenta la dimensión espiritual de la persona; la experiencia es personal, y el individuo la desarrolla y expresa desde sus necesidades y aspiraciones.

3.2.3. LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Finalmente, se hace necesario llegar a una conclusión que pueda dejar asentado esta particularidad del ser humano, en tanto, que es un ser conformado por diversas experiencias que lo conectan con su dimensión espiritual.

Se ha mencionado anteriormente, que en el inconsciente espiritual es en donde tiene cabida una moralidad y una creencia o religiosidad inconsciente. Esta realidad conduce al ser humano a tener diversas experiencias que lo enmarcan en la estructura de su personalidad.

De hecho, en el mundo actual la experiencia es tenida como fundamento, necesario y suficiente, para fundamentar cualquier conocimiento. Algo es válido, verdadero, correcto, digno de consideración o simplemente interesante, si va respaldado por una experiencia e ilustrado con una fotografía, de

colores si es posible.

Para Durán (2006), en muchos de los relatos que hablan de diversas experiencias en el individuo, lo importante, sin embargo, más allá del contenido de cada una de ellas, es que detrás de todos esos relatos está esa palabra casi mágica que nos enseña a valorarlo y a medirlo todo: la experiencia. La experiencia manda, la experiencia justifica, la experiencia enseña.

Pero la verdad es que esa palabra no es tan fácil de digerir. De tal manera que la experiencia también puede ser objeto intencional, puede ser querida y buscada con el fin de justificar y legitimar algo que está por fuera de ella y que sólo se puede encontrar en la esfera de la libertad humana, anterior a cualquier tipo de experiencia. La ideología que allí se esconde sería más o menos esta: dime qué quieres justificar y legitimar, que yo te diré qué experiencia necesitas (Durán, 2006).

Por todo lo anterior, no habría que extrañarse por el hecho de que muchas personas asumieran, consciente o inconscientemente, que sólo puede ser objeto de experiencia real aquello que puede ser objetivado, medido, cuantificado y evaluado por parámetros tomados de un tipo particular de experiencia, esa que algunos filósofos llaman empírica, y que remite en última instancia a criterios de verificación observables por cualquier tipo de observador imparcial.

Así se puede encontrar que, para quienes, es claro que Dios no es propiamente el objeto de una experiencia real, a lo sumo, quizás, de una pseudo-experiencia, tener experiencia de Dios equivaldría a imaginarse que se tiene una tal experiencia, y la validez de ésta se limitaría, evidentemente, al campo de lo subjetivo, de lo que sólo tiene validez para alguien en particular pero no para todos.

El lenguaje en el que este tipo de experiencia se expresa correspondería a lo que Wittgenstein (citado por Coreth, 1985) llama lenguaje privado, que carece de validez porque no se constituye en expresión de auténtica comunicación.

Por eso a muchos les parece que hablar de experiencia personal de Dios es lo mismo que hablar de experiencias que en el fondo no lo son. Tener experiencia de Dios sería algo muy similar a las experiencias con los ovnis, alucinaciones, ilusiones, espejismos. (Toupin, 2004) En cuanto que éstas no son comprobables y son fruto de la imaginación, proyecciones, deseos inconscientes, etc.

Sin embargo, hay algo que tanto historiadores como filósofos de la religión recalcan hoy en día, esto es que la religión, antes que cualquier otra cosa, es comunicación de experiencias densamente acumuladas y vividas en comunidad. Experiencia religiosa que no remite a experiencia personal y comunitaria de Dios acaba siendo mera ideología, detestable manipulación, ejercicio del poder y enajenación del ser humano. (Durán, 2006)

La dificultad está en el hecho de que no resulta fácil comprender qué tipo de experiencia es la que los seres humanos pueden tener de Dios.

Los místicos intentan comunicar su experiencia de interioridad, los filósofos tratan de comprender la experiencia humana con el ser absoluto, personal, trascendente, inasible, que es llamado Dios; los psicólogos, por su parte, intentan comprender al ser humano en su conducta y, como parte de ello, su necesidad hacia lo trascendente, y en qué manera esto influye en su conducta y personalidad.

Por ello, Zubiri (1988) afirma que la experiencia de Dios, no es la experiencia de un objeto llamado Dios. El ser humano no parece estar capacitado para tener experiencia objetual de Dios. “Dios no es una realidad-objeto”, como si

lo es un carro, un árbol, una obra de arte.

No obstante, de lo dicho anteriormente no se puede concluir que la experiencia de Dios no sea real o que resulte equiparable a un estado mental o emocional meramente subjetivo, como un estado de conciencia o una experiencia que se tiene con una idea que uno mismo ha producido o ha recibido del medio ambiente.

La experiencia de Dios no es ni objetual, como la experiencia que está a la base de la observación científica, ni exclusivamente subjetiva, como una alucinación, una fantasía o una proyección de orden psicológico.

Comprender lo que es experiencia de Dios implica haber comprendido antes algo acerca del ser humano, quizás su esencia. No es posible comprender lo que pueda ser la experiencia de Dios si antes no se ha preguntado en forma suficientemente acertada por las notas fundamentales (esencia) que configuran la existencia humana en sus dimensiones más auténticas e inalienables.

Se puede decir que la experiencia de Dios (experiencia espiritual) es a la vez experiencia subjetiva y objetiva. El que tiene una experiencia de Dios se está experimentando a sí mismo, pero a la vez sale de sí mismo para encontrarse con Dios como la realidad última que sostiene y fundamenta toda realidad, y por tanto también el ser del hombre, de la sociedad, de la ciencia, el arte y la cultura. (Durán, 2006)

James (1986), fundador de la psicología de la religión, señala que no importa la validez de la experiencia, siempre y cuando ésta sea verdadera para el individuo. Esto es, que la importancia de la experiencia espiritual está en los efectos y/o beneficios que refleja en la conducta de un individuo.

Montoya (1999) señala que cualquier experiencia auténtica de Dios supone

experiencia y conciencia de finitud, de pequeñez y de fragilidad. Esto es, encontrarse con el hecho antropológico de que la certeza innegable, la realidad inevitable y el carácter ineludible de la muerte, tanto propia como ajena, configuran la realidad humana que más claramente abre y despeja la condición humana hacia una posible experiencia de Dios.

Frankl (1991), también deja ver que es en la misma existencia humana donde se descubre el Absoluto. Si se negara pretendería ser él el Absoluto. Sin embargo se manifiesta incapaz de crear una imagen de lo que debe ser, no puede medirse a sí mismo según una serie de valores si no cuenta con un Valor Supremo, un Supersentido. Es imprescindible que se vea como creatura, imagen de Dios, para no dar lugar a una caricatura de sí mismo.

Nótese que todo lo que se ha estado señalando en este capítulo no hace referencia a ningún Dios particular, al Dios de Jesucristo, al Dios del Islam, del Judaísmo, o de cualquier otra religión, revelada o natural, animista o del tipo que sea. En otras palabras, experiencia verdadera y auténtica de Dios puede haber en todo ser humano y en cualquier religión. Y ello por las mismas razones por las que también cualquier religión histórica puede llegar a pervertir el sentido de la auténtica experiencia de Dios y convertir la práctica religiosa en alienación del ser humano e instrumento al servicio del poder.

La experiencia de Dios está tan fuertemente arraigada en las entrañas mismas de la naturaleza humana que ninguna religión histórica puede apropiarse su exclusividad.

Dicho sea de paso, en ese sentido no es posible afirmar que haya una sola religión verdadera mientras que las otras hayan de ser falsas. En lugar de una única religión verdadera contrapuesta a otras religiones falsas, habría que hablar, más bien, de verdaderas religiones, y oponer a ellas no el concepto de religiones falsas, sino el de falsas religiosidades: aquellas en las

que la ideología, ya sea de orden moral o político, sustituye y obstaculiza la auténtica experiencia personal y comunitaria de Dios.

Según Frankl (1991) la religiosidad es lo más sagrado que hay en el hombre y está en lo más hondo de él, protegida por el pudor. Pertenece al Yo, no al Ello ni al Inconsciente Colectivo. Es la vivencia del carácter fragmentario y relativo del hombre ante algo que lo supera: La Trascendencia.

Ante ella el hombre se detiene, no es capaz de ir más allá. El Dios del hombre religioso es Trascendente.

Así pues la experiencia espiritual en el ser humano se va dando a lo largo de la existencia del mismo, y ser consciente de ello, facilita la comprensión del ser humano en muchas de sus actitudes y reacciones. Luego entonces, del mismo modo que el hombre no puede ser comprendido sin Dios, no se puede acceder a Él sino desde el hombre mismo. Lo racional es insuficiente y deja paso a lo emocional, a ese anhelo irresistible que no puede referirse sino a Dios.

Ello nos conduce a que después de haber observado la dimensión espiritual en el ser humano, y de manera concreta la experiencia que lo lleva trascender, es importante valorar la experiencia espiritual que se da en un individuo concreto, con un cuerpo y una mente. Ahí se establece la vivencia que pone en contacto al individuo con la Trascendencia.

Esto es, que el cuerpo y la mente de la persona son los medios en los cuáles se tiene una determinada experiencia. Todo lo que conforma al ser humano influye en su desarrollo y vivencias. Una parte importante de su personalidad será la manera como el individuo se ve a sí mismo y se valora, pues de ello dependerá la manera como valore las distintas experiencias que tenga, de ello dependerá cómo se relacione con su entorno y con la divinidad. Esto podrá ser de una manera sana y edificadora, o por el contrario, podrá

resultar una experiencia deshumanizante y frustrante.

Es importante recordar que el autor de la sana conducta es el self, el yo profundo, y la autoestima forma parte fundamental del mismo, el cual puede quedar encubierto por los roles, las emociones y las pasiones, traumas y normas severas. Por ello se hace necesario observar el desarrollo de la autoestima en la persona y cómo ésta se relaciona con la experiencia espiritual que el individuo puede tener, de tal forma que se llegue a una comprensión más amplia de lo que es el ser humano en su dimensión espiritual.

4. LA AUTOESTIMA EN EL SER HUMANO.

4.1. CONCEPTO Y NATURALEZA DE LA AUTOESTIMA.

Hoy en día se percibe en todo el mundo un conocimiento sobre la importancia de la autoestima. Se reconoce que así como un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos y no confían en su mente.

De tal manera que la autoestima adquiere hoy en día un valor fundamental, y ya sea que se admita o no, no se puede permanecer indiferente ante la propia autoevaluación. Se trata de una necesidad humana fundamental: la autoestima, de tal forma que su efecto no requiere ni de la comprensión, ni del consentimiento del individuo.

Ahí está simplemente, formando parte de todo ser humano, estructurándolo y determinándolo en buena medida en sus conductas, en su forma de relacionarse consigo mismo, con los demás seres humanos, con su entorno social y ecológico, así como con aquello que está más allá de la realidad material, con la divinidad, con la trascendencia.

Vale la pena señalar que la autoestima es mucho más que el sentido innato de la valía personal que se tiene. En palabras de Branden (1997), la autoestima será la experiencia fundamental de podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

En otra de sus obras, Branden (1998) sostiene que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Ésta consiste en tener capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.

Se manifiesta en la confianza que se tiene en sí mismo, en que el individuo

se puede saber con derecho a ser feliz, que experimenta la sensación de ser digno, de merecer, de tener derecho a afirmar sus propias necesidades y a gozar de los frutos de su esfuerzo.

Una definición más formal será la que dice que la autoestima “es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad” (Branden, 1998, p. 45).

Por su parte, Álvarez (2001) concibe a la autoestima básicamente como una evaluación que hacemos de nosotros mismos.

El sentido de identidad es una necesidad humana básica y uno de los fundamentos sobre los que se construye una personalidad madura. Ahora bien, si se considera el sentido de identidad como una necesidad constante en cualquier etapa de la existencia, resulta evidente que tanto en la niñez como en la vida del adulto joven, maduro o mayor, la identidad propia se va descubriendo y consolidando cada vez más.

Así, un sano sentido de identidad personal constituye una de las principales fuentes de bienestar y salud mental a lo largo de la vida. Sin embargo, esta capacidad de identidad personal no se verá plenamente realizada a menos que se fundamente sobre la base de una autoestima saludable, señala Merzeville (2004).

Luego entonces, se hace necesario hablar de lo que es la esencia de la autoestima, su naturaleza y fundamento. Branden (1997) señala que la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en que se es merecedor de la felicidad. Se trata de una experiencia personal, una fuerza motivadora que inspira un tipo de comportamiento.

“Si confío en mi mente y en mi criterio, es más probable que

me conduzca como un ser reflexivo. Si ejercito mi capacidad de pensar y soy consciente de las actividades que emprendo, mi vida irá mejor. Esto refuerza la confianza en mi mente...el valor de la autoestima radica no solamente en el hecho de que nos permite sentir mejor sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada” (Branden, 1997, pp. 22-23)

Al hablar de autoestima se hace referencia al Yo de una persona, situado en la realidad, bien constituido, con la suficiente fuerza como para enfrentar los momentos de dificultad que produzcan ansiedad o crisis personales, con los mecanismos de defensa necesarios para sortear los situaciones críticas que atentan contra su integridad.

De tal manera que se puede decir que la autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital, es indispensable para un desarrollo normal y saludable, tiene valor para la supervivencia.

La raíz de la necesidad de la autoestima se encuentra, en primer lugar, en el hecho de que el ser humano es un ser dependiente, depende del uso apropiado de su consciencia, de la habilidad de pensar para sobrevivir.

Y en segundo lugar, el uso apropiado de la consciencia no es automático, no está instalado de forma natural; en la regulación de su actividad se hace presente la responsabilidad personal que le ayuda a tomar elecciones.

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: La eficacia personal. Y el otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo. (Branden, 1997).

Así pues, la eficacia personal significa confianza en la propia capacidad de

pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades personales, creer y confiar en uno mismo.

El respeto a uno mismo significa la reafirmación en la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, los deseos y las necesidades; un sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

Según Merzeville (2004) la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos.

a) Los factores internos son aquellos que radican o son creados por el individuo tales como ideas, creencias, prácticas o conductas.

b) Los factores externos son aquellos del entorno: Los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para el individuo, las organizaciones y la cultura.

De tal manera que la autoestima se manifiesta tanto en una dimensión actitudinal inferida como en una dimensión conductual observable.

“La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida” (Merzeville, 2004, p. 61).

Desde los primeros años, en la familia se comienzan a recibir mensajes de las personas que rodean a la persona, mensajes tanto en palabras como con actitudes que dicen claramente si se es aceptado o no, si se es querido y si

lo que se hace es bien recibido.

Después fueron los amigos o compañeros los que se encargan de dar un lugar en el grupo y de mandar señales de qué tan aceptado se es en las situaciones cotidianas.

Finalmente, a lo largo de la vida, cuando se evalúa en relación a lo que quiere lograr o en relación a las personas que se conoce, se llega a conclusiones sobre uno mismo y sobre el valor que tienen las propias cualidades.

Por lo tanto, se va creando una determinada imagen el propio individuo dependiendo de su entorno y los mensajes que éste le vaya enviando a lo largo de su desarrollo. Esta imagen influirá en la manera en como el individuo establece su propia valía y como se manifiesta hacia el exterior. Será, entonces valioso observar y distinguir cuando se crea una imagen negativa la propia persona.

4.2. INSEGURIDAD E IMAGEN NEGATIVA DE SÍ MISMO.

Una imagen positiva en la persona es parte esencial en las actitudes que se tomen ante la vida. Será fundamental por tanto tener una clara percepción de si mismo, si tal percepción es negativa y confusa, favorece el desarrollo de una personalidad escindida y la creación de imágenes, o máscaras como lo llamarían los griegos, o visto desde el psicoanálisis mecanismos de defensa, que tratan de hacer soportable la realidad de la persona, pero que impiden se desarrolle de una manera satisfactoria.

Hablar de autoestima, es hablar de uno mismo, cómo se ve el individuo a si mismo, de esa capacidad que tiene todo ser humano de voltearse a ver continuamente, consciente o inconscientemente.

El individuo tiende, en muchas ocasiones a no verse a si mismo, o cuando se ve lo hace con una mirada, en muchos casos, un tanto inquisidora, en tanto se recrimina sus limitaciones o deficiencias. Por eso se podrá observar la importancia de la imagen que tiene el individuo de si mismo para la conformación de una sana autoestima.

“Tengo poca confianza en mí mismo...”; “No estoy seguro de mí mismo...”; “Tengo miedo de no poder...”: Son expresiones diversas de un único problema, la inseguridad. (Cencini, 1999).

Frases como éstas se escuchan con frecuencia, acompañadas de una actitud de fatal resignación, como si no hubiese ya nada que hacer y consolados por la sensación de que se trata de una clase de “Mal común”.

Hay varias maneras de asumir la inseguridad personal, en algunos, el problema es tal, que a menudo el sujeto prefiere ignorarlo, intentando otros caminos alternativos para poder vivir al menos sin daños.

Como si tuviera miedo de sí mismo, de su zona negativa, tiene temor de encontrar dentro de sí mismo alguna cosa y decide entonces que no hay nada. Toda su vida se transforma en un continuo esfuerzo, más o menos desesperado, por ignorar esa zona interna marcada de negro. Es un vivir continuo asolado por los fantasmas que se aparecen de cuando en cuando, para recordarle que ahí están.

Es un esfuerzo que tiene éxito sólo parcialmente, porque vuelve vacilante e insegura la personalidad. De hecho, se teme más aquello que no se conoce y, como consecuencia lógica, a mayor temor, mayor inseguridad (Cencini, 1999).

De tal manera que se puede encontrar con personas interiormente débiles e

inconscientemente temerosas, pero como no pueden aceptar esta realidad, muestran todo lo contrario externamente. De igual manera sus relaciones se ven afectadas o influidas por tal sentimiento de inseguridad que se expresan en clave de competencia u omnipotencia en otros casos.

Otro polo serán los tímidos, aquellos que nada hacen para reaccionar contra la inseguridad. Sólo se limitan a llorar su desventura. La soportan. Perciben sólo los aspectos negativos de su personalidad; no saben apreciar, o lo hacen en medida insuficiente o no significativa, los aspectos positivos.

El sujeto se siente inadecuado. Teme no acertar y se encierra en su burbuja de protección. Se convierte en un círculo vicioso, mientras más inseguro se siente, tanto más se encierra.

Tener pensamientos negativos hacia uno mismo es parecido a traer un filtro que tiñe todo lo que se es y se hace con un color oscuro. Esto conduce a experimentar las situaciones de manera negativa aunque algunas veces ni siquiera lo sean.

Cuando se está en esta situación se captan todos los mensajes negativos del entorno y se ignoran los positivos, aunque estos sean más numerosos. Si la persona se atreve a observar sin prejuicios, puede ver que muchas situaciones se deforman porque de antemano se piensa que van a resultar mal (Álvarez, 2001).

Un pesimismo muy marcado será el que caracteriza en muchas ocasiones a este tipo de personas que interpretan toda su realidad a partir de la imagen negativa que de ellos mismo se tienen.

No creer, no confiar, o también, crear relaciones de dependencia, ya que no pueden creer en ellos mismos. Esto conduce necesariamente a reconocer la influencia que tiene una imagen negativa en la persona en su vivencia o

experiencia espiritual.

La imagen negativa de uno mismo altera también la forma de relacionarse con la trascendencia, podrá confundirse con muchas circunstancias, con los mecanismos de defensa, con las proyecciones personales y en muchos casos conducirán a situaciones de fanatismo e intolerancia, o lo opuesto, de un escepticismo radical.

De ahí se deduce la necesidad de observar cómo se compone la autoestima y de que manera se va desarrollando en la personalidad a lo largo de la vida.

4.3. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.

La necesidad de considerar a la autoestima en su espectro más amplio de conceptos interrelacionados que la componen conduce a observar cómo se compone la autoestima.

Desde la perspectiva de Merzeville (2004) la autoestima se compone a partir de dos dimensiones fundamentales y complementarias entre sí.

A saber, la dimensión actitudinal inferida y la dimensión conductual observable, integradas cada una de ellas por tres componentes esenciales.

Todos ellos están íntimamente relacionados, y se puede decir que uno supone al otro, o dicho de otra manera, uno sirve de base o presupuesto para que los demás componentes puedan hacerse presente en la conformación de la autoestima.

4.3.1. LA AUTOIMAGEN.

Anteriormente se hablaba de la autoimagen y como ésta es básica en la

conformación de la autoestima. Se puede entender la autoimagen como la capacidad de verse a sí mismo, no mejor ni peor, sino como la persona que realmente es.

En términos prácticos, la autoimagen se entiende como un verse con claridad, semejante a la función que desempeña un buen espejo cuando refleja una imagen con nitidez, sin alterarla en ninguna forma (Merzeville, 2004).

La persona que goza de una autoestima saludable trata de estar consciente incluso de sus mismos errores. Branden (1995) señala que la propia autoestima se expresa a sí misma en estar abierta a la crítica y en el alivio al reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de ser perfecto.

La autoimagen se relaciona con otros términos semejantes tales como el autoconocimiento o el autoconcepto.

“El primer paso hacia una sana autoestima se caracteriza, entonces por la capacidad de verse personalmente de manera realista, tanto en lo que constituye la imagen actual de sí mismo como en cuanto a la imagen potencial de lo que la persona puede llegar a ser”(Merzeville, 2004, p. 29).

Una buena imagen del yo potencial que podría alcanzarse a través del tiempo influye muy positivamente en varios de los otros componentes del proceso de la autoestima tales como la autoconfianza y la autorrealización.

La autoimagen en tales términos no pretende aún emitir un juicio de valor sobre sí mismo, sino sencillamente el tener una percepción básica de las características más relevantes de la propia personalidad y su relación con las personas y el mundo circundante.

El mayor problema en ésta área, es el autoengaño, el cual puede caracterizarse por una visión de inferioridad o superioridad que le impide a la persona, en cualquiera de ambos casos, tener una imagen realista de sus propias cualidades y defectos.

Tal problemática se ve reflejada en conductas que por lo regular afectan su desempeño y realización personal.

4.3.2. LA AUTOVALORACIÓN.

Una vez que el sujeto logra verse a si mismo, sin dar juicio alguno a su percepción, vendrá ahora si el siguiente paso, valorar aquello que está observando. Así se puede entender al siguiente componente, la autovaloración, como la capacidad de apreciarse como una persona importante para sí misma y para los demás.

Puede entenderse en términos prácticos como un percibir con agrado esa imagen personal que el individuo tiene de sí. De esta manera, por tanto, la persona no simplemente se ve con claridad, como es el caso de la sana autoimagen, sino que además valora positivamente aquello que ve, reaccionando con agrado ante la imagen que percibe de su propia personalidad (Merzeville, 2004).

Implica la capacidad de relacionarse consigo mismo con un aprecio y agrado semejantes al que se reserva para los grandes amigos.

“Significa el reafirmarme en mi valía personal. Lo que se expresa en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el bienestar al reafirmar en forma apropiada mis pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la

alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales”
(Branden, 1995, p. 45).

El problema que generalmente manifiestan las personas con una baja autoestima, por tanto, es la autodevaluación, asociada a menudo con sentimientos de autorrechazo e indignidad personal, lo que afecta gravemente su capacidad para apreciar el significado positivo de sus vidas.

Se puede encontrar a muchas personas que asumen un rol de víctimas ante la vida, no se consideran dignas de ser felices, de ser amadas, de recibir.

Personas que confunden la humildad con la conmisericordia, que consideran inapropiado sentirse orgullosos de sí mismo, y por lo tanto, sus acciones favorecen un pobre desempeño en lo que realiza y por ende una vida poco satisfactoria.

4.3.3. LA AUTOCONFIANZA.

La capacidad de apreciarse y reconocerse como importante, genera en la persona otro componente básico de la autoestima, lo que se llama autoconfianza, ésta se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas.

Esta confianza se traduce en creer en sí mismo y en las propias capacidades para enfrentar distintos retos, lo que motiva a las personas a buscar oportunidades que les permitan demostrar sus áreas de competencia, y a disfrutar generalmente al hacerlo.

Es a esto a lo que Branden (1995) llama la eficacia personal, refiriéndola a aquella experiencia de poder y competencia básicos que se asocian con una autoestima saludable.

“Significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades” (Branden, 1995, p. 52).

Merzeville (2004) afirma que la confianza en nuestra eficacia básica es la confianza en nuestra capacidad para aprender lo que necesitamos aprender y hacer lo que necesitemos hacer para conseguir nuestros objetivos, en la medida que el éxito dependa de nuestros propios esfuerzos.

La confianza conduce a plantearse retos, a enfrentar desafíos, a buscar siempre algo más que supere lo anterior.

Conduce también a la persona a tener un excelente y satisfactorio desempeño en todo cuanto realiza. Nuestros intereses, valores y circunstancias determinan las áreas en las que nos podemos concentrar (Branden, 1998).

El problema en esta área, la falta de confianza, se conceptualiza como la inseguridad personal, unida a sentimientos de incapacidad e impotencia, que repercuten en reacciones de ansiedad, duda y congoja, ante una buena cantidad de las cosas que se emprenden.

Por lo tanto, se puede decir del sentimiento de frustración que posiblemente experimente la persona cuando no logra alcanzar sus objetivos o mucho menos cuando no se mueve a alcanzarlos por el miedo y la inseguridad experimentada.

4.3.4. EL AUTOCONTROL.

Ahora bien, existen también tres componentes observables en el proceso de la autoestima. El primero que se observa es el autocontrol, Merzeville (2004) sostiene que éste consiste en manejarse correctamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida.

Implica la capacidad de ordenarse en forma adecuada para ejercer el tipo de dominio propio que fomenta el bienestar del individuo y, complementariamente, del grupo al que se pertenece.

En cada grupo se establecen implícita o explícitamente parámetros de conducta esperados, los cuales garantizan la estabilidad y equilibrio en el mismo, de tal forma que el sujeto, como parte de determinado grupo, asume tales parámetros, ordenando sus conductas de una manera positiva que le permita el buen funcionamiento dentro de los diversos grupos en los que transita.

El término autocontrol, pretende englobar varios otros términos relacionados entre sí, tales como el autocuidado, la autodisciplina, la organización propia o el manejo de sí mismo.

Esto no pretende ejercer una actitud represiva hacia el individuo mismo, sugiere más bien, una manera de gobernarse o administrarse personalmente, la cual permite superar las tendencias negativas mediante el énfasis positivo en el desarrollo y el buen manejo de los propios recursos.

Por lo general la persona con sana autoestima ejerce un poder de autocontrol adecuado, se maneja apropiadamente como un buen administrador de su persona, tanto en lo que atañe al cuidado personal como al desarrollo adecuado de sus potencialidades (Branden, 1998).

Esta capacidad de autocontrol positivo se ve con frecuencia limitada en personas con una mala autoestima. El principal problema se manifiesta en una situación de descontrol general en diversas áreas; aunque resulta, a menudo, particularmente observable en el ámbito del cuidado de sí mismo, donde tiende a darse cualquiera de ambos extremos, ya sea el autodescuido o el sobrecuidado en el plano personal.

Así mismo, el descontrol puede reflejarse en otras áreas tales como la dificultad en el manejo emocional, las relaciones interpersonales de tipo conflictivo, los hábitos indisciplinados de trabajo y vida, o en la falta de habilidad para organizarse tras la búsqueda de metas adecuadas.

4.3.5. LA AUTOAFIRMACIÓN.

De la adquisición de estas áreas de fortaleza dependerá, en gran parte, la capacidad de autoafirmación del individuo, que constituye el siguiente elemento de este proceso de la autoestima.

A saber, la autoafirmación puede definirse como la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez (Merzeville, 2004).

Se caracteriza por la capacidad del individuo de manifestarse abiertamente a la hora de expresar sus pensamientos, deseos o habilidades, e incluye otras capacidades afines tales como la autodirección y la asertividad personal.

Fensterheim, (citado por Merzeville, 2004) sostiene que la persona realmente asertiva posee cuatro características:

- a) Se siente libre para manifestarse. Mediante palabras y actos.
- b) Puede comunicarse con personas de todos los niveles, y esta

comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.

c) Tiene una orientación activa en la vida.

d) Actúa de un modo que juzga respetable.

El proceso de maduración de los individuos va permitiendo que éstos se afirmen con mayor libertad y autonomía conforme pasan de una edad a otra en la vida. No se puede esperar la misma capacidad de autodeterminación de un niño, un adolescente o un adulto.

Las personas que se aprecian a sí mismas tienden a defender su necesidad básica de manifestarse como son, de no dejarse dominar por otros cuando algo les perjudica, y de tomar decisiones que les hagan sentirse satisfechas al optar por aquello que realmente quieren y consideran correcto.

Este tipo de conductas afirmativas, sin embargo, a menudo se ven inhibidas en las personas con baja autoestima, quienes más bien experimentan el problema de la autoanulación, reflejado en una incapacidad para manifestarse con libertad.

El individuo con una estima personal muy pobre, no se atreve a manifestarse tal como es, ni tampoco puede actuar o expresarse de maneras congruentes con lo que en realidad piensa y siente.

Más aún, la falta de autoafirmación produce una excesiva dependencia respecto a otros cuando tienen que tomarse decisiones personales o cuando hay que realizar autónomamente diversas actividades.

Muy probablemente el individuo experimente frustración al no expresar lo que realmente piensa o siente, que se traduzca en cierta amargura ante lo que realiza, afectando su buen desempeño y satisfacción.

4.3.6. LA AUTORREALIZACIÓN.

Proyectarse y cumplir con su propósito vital generará en el individuo el último componente en el proceso de la autoestima. En otras palabras, para realizarse satisfactoriamente, las personas necesitan el fundamento de una sana autoafirmación, lo cual conduzca a dar el siguiente paso.

La autorrealización, que consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás.

Implica el crecimiento del individuo mediante el cultivo y la manifestación de sus potencialidades, tras la búsqueda del cumplimiento de aquellas metas que engloban su propósito vital, y encuentra su máxima expresión en conceptos afines como los de generatividad y autotrascendencia que han propuesto Erikson (citado por Papalia, Wendkos, Duskin, 1989 y Frankl, 1991).

La realización personal auténtica implica la entrega de lo mejor de la persona al proyecto vital de su existencia, para así generar y transmitir vida a otros que resulten enriquecidos por ella.

Branden (1998) señala que la autorrealización positiva le permite al individuo trascender en todo lo que hace más allá de sí mismo, y transmitir ciertas características muy suyas por medio de las acciones que realiza.

Las personas que tienen un alto grado de estimación por sí mismas procuran que sus metas sean significativas, y que éstas, les permitan proyectarse personalmente, generando vida y riqueza no sólo para su propio beneficio, sino para el de aquellos que les rodean, lo que les produce una gran satisfacción.

Por el contrario, las personas con baja autoestima se quejan continuamente de su falta de realización personal, y asocian esta queja con una sensación agobiante de estancamiento y esterilidad existencial.

Este tipo de reacciones, así como la insatisfacción que experimentan, aun en medio de sus logros, les impide desarrollar cabalmente sus áreas de auténtico potencial o realizar aquellas acciones que contribuirían a conferirle un verdadero significado a sus vidas.

La suma de los seis conceptos asociados que componen este proceso de la autoestima, permite establecer que la persona que se aprecia así misma es aquella que en su vida ha aprendido a verse con claridad, percibirse con agrado y sentirse capaz de aprender y hacer bien muchas cosas, lo que se reflejará externamente en su capacidad de manejarse en forma apropiada, de manifestarse con libertad y autonomía, y de proyectarse mediante el desarrollo y la expresión de sus potencialidades, para así ir realizando satisfactoriamente el propósito vital de su existencia (Merzeville, 2004).

La autoestima se manifiesta en todo individuo de manera sencilla y directa. Branden (1998) considera que ninguno de estos elementos, por sí solo, es una garantía, pero cuando están presentes todos, la autoestima parece cierta.

Ahora bien, la autoestima está en constante desarrollo y reforzamiento durante toda la existencia de la persona, implica una constante autorevisión y por lo tanto, una capacidad autoreflexiva. Branden (1997) propone seis pilares que ayudan a afianzar la autoestima como un proceso vital.

4.4. LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA.

Conocer cómo se compone la autoestima ha dado pautas para percibir en

qué manera la autoestima puede establecerse a lo largo de la vida, qué pautas de conducta favorecen mantenerla.

En un esfuerzo por definir esos patrones concretos de comportamiento que más contribuyen a la consolidación de una estima propia, sana y satisfactoria, Branden (1997) propone las prácticas de vivir con conciencia, la aceptación propia, la responsabilidad, la autoafirmación, el propósito y la integridad.

Es a estas seis prácticas a las que él denomina como los seis pilares de la autoestima. La autoestima no se puede establecer de manera directa, sino que ésta es el resultado de comportamientos específicos que la incrementan o la disminuyen a lo largo de la vida.

“Si bien podemos no conocer todos los factores biológicos o del desarrollo que influyen en la autoestima, es mucho lo que sabemos sobre las prácticas (volitivas) específicas que pueden aumentarla o reducirla” (Branden, 1997, p. 83).

4.4.1. LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE.

La base de los seis pilares será el vivir conscientemente. Lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de su conocimiento y valores.

Y dado que la acción en el mundo es un reflejo de la acción dentro de la mente de la persona, lo decisivo son los procesos internos... así, los seis pilares de la autoestima (las prácticas indispensables para la salud de la mente el funcionamiento efectivo de la persona) son todas operaciones de la conciencia (Branden, 1997).

Esta primera práctica de vivir con conciencia, se constituye en el pilar central

sobre el que se asienta todo el edificio de la autoestima, en estrecha relación con cada uno de los otros cinco pilares.

Vivir conscientemente, señala Merzeville (2004) significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con las propias acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de las capacidades, sean cuales sean éstas y comportarse de acuerdo con lo que se ve y se conoce.

A partir de la toma de conciencia de una realidad el individuo puede decidirse a actuar con responsabilidad e integridad, con aceptación propia y autoafirmación, y proponerse entonces vivir con determinación y propósito ante los distintos desafíos que le plantea la existencia.

De manera más concreta el vivir conscientemente (Branden, 1997) conduce a:

- a) Que la mente esté activa y el individuo goce de ejercitarla.
- b) Que la persona pueda concentrarse en el momento presente, que perciba y distinga sus propios impulsos.
- c) Que el individuo se interese por conocer dónde se encuentra, y adapte sus acciones a sus propósitos.
- d) Que la persona se mantenga receptiva ante los nuevos acontecimientos.
- e) Que el individuo pueda comprometerse en seguir aprendiendo para comprender mejor el mundo.
- f) Que la persona se preocupe por ser consciente de los valores que la motivan y la dirigen para actuar en la vida.

4.4.2. LA PRÁCTICA DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE UNO MISMO.

Vivir conscientemente, conduce al individuo a asumir su vida, a ser

responsable ante sí mismo. La práctica de la responsabilidad se basa en el reconocimiento consciente de que nadie más puede asumir la responsabilidad primaria por la propia existencia, sino la persona misma.

“Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar” (Branden, 1997, p.125).

Se es responsable de la consecución de los deseos, de las elecciones y acciones, se es responsable del nivel de conciencia que se dedica al trabajo y a las relaciones. Se es responsable de la conducta hacia otras personas cercanas. Se es responsable de la manera de jerarquizar el tiempo y la calidad de las comunicaciones. Se es responsable de asumir determinados valores para vivir, y finalmente, se es responsable de la propia autoestima.

Por ello, Merzeville (2004) agrega que ser responsable es reconocer que se es autor de las propias decisiones y acciones, que se tiene que ser la causa última de la propia realización como personas, que nadie vive para servirnos a nosotros, que nadie va a venir a arreglar la vida, a hacerle feliz o a dar autoestima.

De igual manera Branden, (1997) al hablar de la importancia de la responsabilidad pilar constitutivo de la personalidad afirma radicalmente que no son los demás los que tomen las riendas de la vida de cada persona, tal como muchas veces sucede. Vivir en pos de los demás, vivir en base a la aprobación de la familia, de los amigos, en fin, de todos, menos de uno mismo. Nadie puede asumir la responsabilidad primaria de la propia existencia.

En consecuencia, por la misma razón que toda persona necesita actuar responsablemente en su vida para sentirse digno de una verdadera estima propia, también deberá apoyar esta práctica de ser responsable en una relación directa con el pilar central de la autoestima, el vivir conscientemente.

4.4.3. LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL.

La práctica de la integridad sugiere una congruencia entre la propia conducta y las creencias más importantes de la persona, sus normas y valores, sus ideales y convicciones, lo que le permitirá manejarse en forma bien integrada y auténtica.

Es un ejercicio continuo, que lo vive el ser humano desde que inicia su desarrollo y generalmente lo aprende en su entorno familiar. Es aquí donde se pueden ver diferencias, pues esta práctica está sujeta al lugar donde se nace, se crece y se vive.

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. “Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y las prácticas, tenemos integridad” (Branden, 1997. p.163).

La integridad implica un sano juicio sobre la manera de actuar, en armonía con los valores e ideales propios y dentro del ámbito de todo aquello que cae bajo la responsabilidad personal, es sobre esta base que se edifica la capacidad de un autocontrol saludable, como componente conductual observable del proceso de la autoestima.

La práctica de la integridad reforzará de manera especial la identidad en el individuo, y por el contrario, la falta de ésta, contamina el sentido de identidad en la persona.

Vivir con integridad es tener principios de conducta a los que la persona se mantenga fiel en cada una de sus acciones; ser congruente entre lo que se sabe, lo que se profesa y lo que se hace; mantener las propias promesas y respetar los propios compromisos, es decir, ser coherentes entre las palabras y las acciones (Merzeville, 2004).

4.4.4. LA PRÁCTICA DE ACEPTARSE A SÍ MISMO.

La vivencia de la autoestima conduce a vivir con autonomía y asertividad. La práctica de la aceptación propia consiste en la afirmación de la persona, no precisamente ante los demás o el mundo circundante, sino en primera instancia ante sí misma, en el ámbito interno de una toma de conciencia personal sobre la validez de los propios pensamientos, sentimientos, emociones y conductas que la identifican en un momento dado (Merzeville, 2004). “Lo contrario de la aceptación propia consiste en un no permitirme ser yo, tal como soy, ante mí mismo”, señala Branden (1997, p. 75).

Ahí mismo Branden afirma que no se trata de un simple sentimiento interno de valor personal, es la elección consciente de actuar para defender al propio yo, el cual merece la vida y tiene derecho a ser feliz.

Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. Es preciso negarse a tener una relación de conflicto y rechazo consigo mismo.

Resulta interesante la práctica de éste pilar, ya que se podría preguntar cuántas personas vivirán en ese constante conflicto, o cuántas vivirán con la falsa creencia de que se quieren y se aceptan como son, cuando la realidad es totalmente contraria.

La aceptación propia implica el autoconocimiento, el ver tal cual es, quitar las pantallas o sombras que se crean para no verse tal cual se es. Como dirá Grüm (2001), ser bueno consigo mismo. No asustarse ante la propia realidad.

La práctica de la aceptación se ejercita en tres niveles, según Merzeville (2004):

- a) Situarse de parte de sí mismo.
- b) Aceptar el propio cuerpo y personalidad, pensamientos, sentimientos y conductas, más allá de un simple reconocimiento o admisión de su existencia, sino tratando de experimentarlos e integrarlos tal como son, incluyendo los aspectos no deseados de la propia persona, como parte auténtica del yo.
- c) Tratar con compasión, en una actitud amistosa hacia sí mismo.

4.4.5. LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN.

Para que la persona pueda manifestarse como autónoma es preciso que ejercite la capacidad de autoafirmarse, esto es, que el individuo pueda expresarse tal y como es, manifestar en toda su personalidad.

Así pues, la práctica de la autoafirmación se reflejará en conductas asertivas que expresan los pensamientos, sentimientos, deseos y conductas de las personas ante el mundo circundante.

“La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada. Esto es, la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas” (Branden, 1997, p. 139).

Cuando se aprende a estar en relación íntima sin abandonar el sentido de la identidad, cuando se aprende a ser amable sin sacrificarse a uno mismo, cuando se aprende a cooperar con los demás sin traicionar las normas y convicciones personales se puede decir que se está practicando la autoafirmación.

Branden (1997) también señala que el primer acto de autoafirmación es la afirmación de la conciencia, es decir, ver, pensar, ser consciente, proyectar la luz de la conciencia al mundo exterior y al mundo interior, al ser más íntimo.

La autoafirmación exige no sólo oponerse a lo que se rechaza, sino vivir de acuerdo a los propios valores y expresarlos. Se puede observar la íntima relación de éste pilar con lo que es el componente básico de la integridad.

La autoafirmación conduce a respetar los propios deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos adecuadamente en la realidad; autoafirmarse es tratarse a sí mismo con decencia y respeto en las relaciones con los demás; es estar dispuesto a ser quien se es y hacer que los demás se den cuenta de ello; es defender las propias convicciones, los propios valores y sentimientos (Merzeville, 2004).

4.4.6. LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO.

El último pilar reafirma la necesidad de establecer prácticas específicas que promuevan la autoestima, como parte de una auténtica autorrealización personal.

Esto es, elegir metas que le den sentido a la vida personal, mediante planes de acción concretos y una debida atención al resultado de las acciones que

se llevan a cabo, para así llegar al final a los logros propuestos.

Branden (1997) señala que se trata de hacer uso de las propias facultades para la consecución de metas. Tales metas se van estableciendo y renovando a lo largo de la vida, de acuerdo a la etapa en la que el individuo se encuentra.

El ser humano construye su sentido de eficacia básica mediante el dominio de formas particulares de eficacia relacionadas con el logro de tareas particulares (Merzeville, 2004).

Vivir con propósito y con determinación significa asumir la responsabilidad de identificar los objetivos, llevar a cabo las acciones que permitan alcanzarlos y mantenernos firmes en la voluntad de llegar hasta ellos.

Las metas tienen un fin didáctico y estimulador para que el sujeto siga adelante, continúe creciendo, sea impulsado a vivir dinámicamente y en constante desarrollo.

La realización de metas específicas que resulten significativas dentro del propósito vital resultan fundamentales para la consolidación de una sana autoestima (Branden, 1997).

Hay una relación de todos componentes con la práctica de cada uno de los pilares de la autoestima, uno implica al otro, y todos juntos forman o alimentan y fortalecen de una u otra forma la autoestima en la persona.

De ahí la afirmación que señala que una sana autoestima facilita una experiencia espiritual que edifique y ayude a trascender a la persona.

Finalmente, es importante aterrizar la experiencia espiritual y la autoestima en el individuo concreto. Para el presente trabajo se observa al joven o

adolescente postmoderno tal como se le llama en la actualidad, debido a las características que presenta.

Así pues, la tarea siguiente será la de situar al adolescente postmoderno, el cual vive de una manera especial su espiritualidad y también está estructurado en su personalidad de forma característica por el ambiente postmoderno en el que se desenvuelve, de tal manera que su autoestima se vive también de una manera específica.

5. EL ADOLESCENTE EN LA POSTMODERNIDAD.

5.1. POSTMODERNIDAD

Pretender explicar la postmodernidad resulta un tanto complicado, la complejidad y diversidad del pensamiento postmoderno implica el conocimiento filosófico que sustenta esta etapa de la humanidad, caracterizada por el desvanecimiento de lo que hasta un determinado tiempo represento el marco de referencia para la humanidad.

La modernidad del siglo pasado dio paso a la autonomía y libertad personal y al desarrollo de una sociedad liberal donde fue posible la diversidad.

“La característica más definitoria de la modernidad es, sin duda, la apuesta decidida por el imperio de la razón como el instrumento privilegiado en manos del ser humano que le permite ordenar la actividad científica y técnica, el gobierno de las personas, la administración de las cosas, sin el recurso a fuerzas y poderes externos o sobrenaturales”
(Pérez, 2003, p.21)

Pero hace mucho tiempo que el umbral de la modernidad, ha quedado atrás. Ya que por lo menos cronológicamente, y en un nivel más o menos avanzado, se considera a la época actual como postmoderna.

Es de reconocer los valores de la modernidad (las maravillas tecnológicas, los avances científicos, políticos, morales, y religiosos), pero también es preciso ser conscientes del lado oscuro de sus adelantos.

Los sistemas de creencias y valores que dieron solidez y seguridad, han sido dañados. Ahora hay un número excesivo de alternativas entre las cuales se

puede elegir, un verdadero mar de opciones, sin el apoyo de un significado colectivo.

Las personas se sienten aisladas de los demás y aún de sí mismas. Gilfeather (2007) señala que el individuo se encuentra en muchos de los casos frente a versiones contrapuestas de la realidad y de diferentes maneras de estar en el mundo y vivir sus relaciones con los demás. La experiencia personal es lo que domina y orienta al sujeto, lo que sin querer lo está cambiando de forma muy sutil.

Según Emanuelli (2000) hablar de postmodernismo significa la aceptación de que a fines de la década del cincuenta o principios de los sesenta (coincidente con el florecimiento industrial norteamericano) se inicia un corte o debilitamiento, un principio de extinción del movimiento modernista, que contaba con más de cien años de existencia.

Al rastrear los orígenes del pensamiento postmoderno ciertamente se pueden encontrar influencias múltiples en la historia del pensamiento, tanto en la antropología y el resto de las ciencias sociales, como especialmente en la filosofía o en el arte.

Pérez (2003) refiere que los precursores del postmodernismo se encuentran en Nietzsche y Heidegger, y sus representantes más característicos son los postestructuralistas Foucault y Derrida, Gadamer, Lyotard, entre otros. Sin embargo, éstos, no forman escuela, cada uno hace su aportación desde su trinchera.

En la Enciclopedia Universal Espasa-calpe, (1992) se puede encontrar que el término postmodernismo o postmodernidad designa generalmente un amplio número de movimientos artísticos, culturales, literarios y filosóficos del siglo XX, definidos en diverso grado y manera por su oposición o superación del modernismo.

También señala que las diferentes corrientes del movimiento postmoderno

aparecieron durante la segunda mitad del siglo XX. Aunque se aplica a corrientes muy diversas, todas ellas comparten la idea de que el proyecto modernista fracasó en su intento de renovación radical de las formas tradicionales del arte y la cultura, el pensamiento y la vida social.

Hay varios signos que hablan del surgimiento de esta era postmodernista y resultan evidentes los acontecimientos que fueron marcando el inicio de esta nueva etapa en la historia de la humanidad.

Por ello Anderson (2000) señala que el postmodernismo produce como consecuencia la cristalización de un nuevo paradigma global cuyos máximos exponentes socioeconómicos, y político-económicos son la Globalización, y el Neoliberalismo respectivamente.

Para una mejor comprensión vale la pena tomar en cuenta la distinción que hace Pérez (2003) donde distingue la postmodernidad, o condición postmoderna, como una condición social propia de la vida contemporánea, con unas características económicas, sociales, y políticas bien determinadas por la globalización de la economía de libre mercado, la extensión de las democracias formales como sistemas de gobierno y el dominio de la comunicación telemática que favorece la hegemonía de los medios de comunicación de masas y el transporte instantáneo de la información a todos los rincones de la tierra.

A su vez, el pensamiento postmoderno o filosofía postmoderna hace referencia al pensamiento filosófico y científico que se desarrolla tanto por la crítica histórica a los desarrollos unilaterales e insatisfactorios de la modernidad como a la proliferación de alternativas marginales y a la cobertura intelectual de las condiciones sociales y formas de vida que caracteriza la postmodernidad.

Y finalmente, el postmodernismo se refiere a la cultura e ideología social contemporáneas que se desprenden de y al mismo tiempo legitiman las

formas de vida individual y colectiva derivadas de la condición postmoderna.

En definitiva, postmodernismo y filosofía postmoderna aluden a una misma realidad situada en dos planos de diferente nivel: la representación vulgar y la representación reflexiva.

El postmodernismo presentará de igual manera un código básico (De la Rosa, 2007) y en base a éste el individuo se desenvuelve para sobrevivir, el cual es el siguiente:

Código básico para “Circular” por la postmodernidad:

1. Frente a la razón totalizante, el pensamiento débil.
2. Frente a los “Metarrelatos”, los relatos.
3. Frente a los compromisos definitivos, los “Consensos blandos”.
4. Frente a los valores absolutos, el “Politeísmo” de valores.
5. Frente a la Historia unitaria, las historias parciales.
6. Frente a un mejor Futuro colectivo, el esteticismo presentista.
7. Frente a la Universalidad, el fragmento.
8. Frente a Prometeo, Dionisos y Narciso.
9. Frente a la militancia, el microgrupo.
10. Frente a lo productivo, lo comunicativo.
11. Frente a la uniformidad, la diferencia.

El mundo postmoderno se puede diferenciar y dividir, para su estudio, en dos grandes realidades: La realidad históricosocial, y la realidad sociopsicológica.

5.1.1. CARACTERÍSTICAS HISTÓRICO-SOCIALES DE LA POSTMODERNIDAD

En contraposición con la Modernidad, la Postmodernidad es la época del desencanto. El hombre que se creía el todo y el centro ante el progreso y el desarrollo científico-tecnológico se topa nuevamente con su vacío existencial. Esto lo lleva renunciar a las utopías y a la idea de progreso.

Se produce un cambio en el orden económico capitalista, pasando de una economía de producción hacia una economía del consumo. Fromm (2003) habla de la sociedad mercantilista que va olvidando la esencia del ser humano y se integra en el mundo del consumo y la despersonalización.

“El hombre contemporáneo es más bien como un niño de tres años, que llora llamando a su padre cuando lo necesita, o bien, se muestra completamente autosuficiente cuando puede jugar” (Fromm, 2003, p. 86).

Ahí mismo, Fromm (2003) señala que Dios podría ser ese padre, o la madre que te ama sin condiciones, y el juego no es más que la aceptación y participación en un mundo donde prima el mercantilismo que hace creer que lo óptimo es participar en él aceptando las reglas del juego.

Otro rasgo característico de la postmodernidad será la revalorización de la naturaleza y la defensa del medio ambiente, se mezcla con la compulsión al consumo. Tener será lo que impulse al individuo a vivir, poseer, adquirir, en su obra del “Tener al Ser”, Fromm (1996) pone de manifiesto el rol del individuo en una sociedad motivada por el consumo, un ser humano paradójicamente deshumanizado, corriendo tras el deseo del tener y ser altamente productivo.

Así se puede entender el por qué los medios de masas y el marketing se convierten en centros de poder, éstos son además los promotores de la “verdad”, del “deber ser”, que el individuo asume consciente o inconscientemente.

Crean y destruyen historias de acuerdo a lo que les produce ganancias y rating; deja de importar el contenido del mensaje, para revalorizar la forma en que es transmitido y el grado de convicción que pueda producir. En otras palabras, lo que no aparece por un medio de comunicación masiva, simplemente no existe para la sociedad.

El desencanto ante el mundo idealizado da como resultado la desaparición de las grandes figuras carismáticas, y surgen infinidad de pequeños ídolos que duran hasta que surge algo más novedoso y atractivo. Es como pasar de lo eterno a lo provisional, nada permanece todo cambia, como dirá el filósofo Heráclito (Hirschberger,1985).

Por otra parte, la postmodernidad conduce a la desaparición de la ideología como forma de elección de los líderes siendo reemplazada por la imagen. No es la esencia sino lo que aparece y lo que aparenta. Es vender, la meta, no importa el cómo.

De tal manera que también se pierde la intimidad y la vida de los demás se convierte en un show; alarma, escándalo, amarillismo, son garantía de consumo y para los medios representa el punto que les genera mayores ganancias.

Se pueden señalar muchas otras características, y todas ellas hablan del desencanto de una humanidad que puso su esperanza en el ser humano como el generador de la ciencia y la tecnología, y éstas, como la solución a los grandes misterios del ser humano.

Por ello finalmente se hace necesario observar las características que conforman los rasgos sociales y psicológicos que enmarcan esta etapa de la humanidad, el individuo del postmodernismo se enfrenta a formas nuevas de relacionarse y su misma forma de ver la realidad toma un giro globalizante.

5.1.2. CARACTERÍSTICAS SOCIOPSICOLÓGICAS DE LA POSTMODERNIDAD

El ser humano desde su condición, da un giro en su forma de pensar, en la visión que tiene de la vida, en su forma de relacionarse. Los individuos sólo quieren vivir el presente; futuro y pasado pierden importancia. Es el hoy lo que da sentido.

Por lo mismo, se vive en una constante búsqueda de lo inmediato. Aquello que garantice el momento. Los planes a largo plazo pasan a tomar poca importancia, representan, en muchos de los casos, pérdida de tiempo.

Los medios masivos, como promotores de la “verdad”, favorecen el proceso de pérdida de la personalidad individual. Seres masificados, producto de las “modas”, dejar de pensar para simplemente vivir. De tal forma que la única revolución que el individuo está dispuesto a llevar a cabo es la interior. Hacia el exterior hay un gran desencanto de la ciencia, de la razón, del gobierno, de la religión.

Se puede decir que el culto está dirigido de una manera especial hacia el cuerpo y la liberación personal, así como a la tecnología y su funcionalidad.

Para Habermas, citado por Pérez (2003) el hombre basa su existencia en el relativismo y la pluralidad de opciones, al igual que el subjetivismo impregna la mirada de la realidad. Y todo ha conducido a una despreocupación ante la injusticia, a la desaparición de idealismos.

Así se puede entender también la desaparición de la valoración del esfuerzo. Lo cómodo, lo práctico, lo funcional se busca en todas las instancias de la vida del ser humano.

De tal manera que se hace a un lado todo aquello que estorbe para tal fin, así la religión adquiere un lugar de importancia mínimo, pasa a ser también una experiencia personal. La espiritualidad se concentra en el hoy, se acomoda a la persona de acuerdo a sus valores y necesidades. Y

paradójicamente, aparece una vuelta a lo místico como justificación de los sucesos, pues es en su interior donde solamente la persona puede encontrar esa seguridad y paz.

Finalmente, la era de la tecnología produce un cambio en la comunicación entre las personas, facilita por un lado, y aleja, por otro. La gente se acerca cada vez más a la inspiración “Vía satelital”. Las personas aprenden a compartir la diversión, el amor, la economía, la vida social, vía Internet.

Por ello surge el término de aldea global (Rojas, 2007), para designar el multiculturalismo. El respeto a las diferencias personales, grupales o culturales lleva en el pensamiento postmoderno a la afirmación de la tolerancia, a la aceptación teórica del otro, a la yuxtaposición cultural e incluso al mestizaje e interculturalismo.

Esto no implica necesariamente que se dé la aceptación de la diferencia y diversidad, ni la igualdad radical de oportunidades en el intercambio cultural, por el contrario, muchas veces se da la imposición sutil de los patrones culturales de los grupos con poder económico y político, así como también se propaga la cultura y los pensamientos extraños como mercancías provechosas.

Tal es el ambiente que caracteriza el postmodernismo, ahora será importante observar y reconocer al adolescente de este tiempo, el que antes era llamado joven, ahora presenta ciertos rasgos que lo hacen aparecer como un adolescente tardío que no encuentra su lugar, que no sabe cuál es su identidad, que está desanimado por las instituciones y promesas del pasado, que está en la búsqueda de aquello que lo convenza y llene su vacío interior.

5.2. EL ADOLESCENTE POSTMODERNO

El joven del siglo XXI presenta rasgos característicos propios. Cada generación en cada época cuenta con su identidad que lo hace distinto de las demás generaciones. La generación actual, inserta en el mundo postmoderno, está influenciada por todo este contexto.

Los rasgos que presenta el joven de hoy a conducido a denominarlo adolescente tardío (postmoderno). Es el término que se usa en esta investigación para referirse al joven. Cada individuo es único e irrepetible, sin embargo, la actualidad muestra que la generalidad de los adolescentes postmodernos presentan semejanzas en algunas características que viven hoy.

Así como cada joven es único. Muchos son los factores que conforman a un individuo. El contexto en el que nace, crece y se desarrolla serán componentes importantes de la personalidad.

Por ejemplo, desde el punto de vista físico se puede percibir una serie de rasgos característicos del joven, factores que afectan o favorecen su salud y bienestar.

Los adolescentes por lo general se encuentran en la cima de la salud, fuerza, energía y resistencia. También están en el máximo de su funcionamiento sensorial y motor. Para mediados de los 20 años de edad, la mayoría de las funciones corporales están totalmente desarrolladas (Papalia, Wendkos, Duskin, 1989).

Todo esto crea en el individuo una sensación de seguridad y confianza, por lo general, podemos descubrir jóvenes llenos de ideales, con la mirada puesta en el futuro en todo lo que podrán hacer.

El vínculo entre conducta y salud ilustra la interrelación que existe entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo. “Lo que las personas saben acerca de la salud afecta lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten” (Papalia, Wendkos, Duskin, 1989, p. 507).

Lo paradójico en esta situación es la condición que viven muchos adolescentes postmodernos, que aún cuando estén en pleno vigor, pareciera que la vida no les resulte atractiva, y experimenten cuadros depresivos, que se refleja en individuos con poca energía y ganas de vivir.

La realidad juvenil se ve rodeada de múltiples factores que favorecen la presencia de diversas relaciones de dependencia y/o codependencia, en muchos de los casos. La persona experimenta un miedo inexplicable, una inseguridad ante el hecho de tomar decisiones, un temor a vivir lo que están viviendo los adultos, un temor a ilusionarse ante una realidad poco atractiva.

El ruido, por tanto se convierte en el mejor distractor de un mundo poco atractivo, el antro y el baile, serán el lugar idóneo para estar, para disfrutar, para vivir y llenarse de energía. En otros casos, la droga, el alcohol, se convertirán en el perfecto refugio que garantice dejar la realidad desencantada por unos minutos.

Así pues, la nutrición, la obesidad, el sueño, la actividad física y el consumo de alcohol y de drogas son factores del estilo de vida que tienen una relación fuerte y directa con la salud y la condición física del adolescente.

Los valores en el adolescente postmoderno, parecen adquirir un nivel subjetivo. Los valores se amoldan a su existir, a su personalidad, a su ser. De igual manera los subgrupos en los que se desenvuelve el individuo varían, determinados ambientes propiciarán la vivencia de ciertos valores, y viceversa, la vivencia de ciertos valores está sujeta al ambiente en el que el joven se desenvuelve.

Por otro lado el adolescente postmoderno, presenta ciertas características que configuran su pensamiento y todo su desarrollo cognoscitivo. El sentido común indica que los adultos piensan de manera diferente a los niños o adolescentes, mantienen diferentes tipos de conversaciones, entienden materiales más complicados y utilizan su mayor experiencia para resolver problemas prácticos.

En la actualidad, hay sobreabundancia de información, pero la educación resulta superficial y pragmática. Por ello se habla de cierta trivialidad y frivolidad, con una amplia carencia de bases sólidas, de tal manera que todo resulta etéreo, banal, volátil y por lo tanto, todo es permisivo.

Algo peculiar en el joven es su manera de relacionarse con ellos y entre ellos, con los adultos y con los que son menores a ellos. Para ello, se puede tomar en cuenta la propuesta hecha por Erikson (Papalia, Wendkos, Duskin, 1989) en sus diversas etapas del desarrollo.

La sexta etapa de desarrollo psicosocial de Erikson, intimidad frente a aislamiento, es el tema principal de la edad adulta temprana. Si los jóvenes adultos (adolescentes postmodernos) no son capaces de hacer compromisos personales profundos con otros, señala Erikson, pueden aislarse y ensimismarse.

La personalidad del joven adulto (adolescente postmoderno) pasa por un proceso importante de redefinición, lograr la fortaleza del yo, o por el contrario, seguir arrastrando los miedos e inseguridades de la infancia y adolescencia.

El adolescente postmoderno, sufre cambios muy rápidos que le desconciertan, lo que le conduce a tomar una actitud plenamente hedonista, busca pasarlo bien a costa de lo que sea, ante la muerte de los ideales, se

da a la búsqueda de una serie de sensaciones cada vez más nuevas y excitantes (Prado, 2002).

El adolescente postmoderno se ve desbordado por el materialismo, la permisividad, el relativismo, el consumismo como fórmula postmoderna de la libertad. Martínez, (citado por Prado, 2002), define la juventud actual como una inestabilidad social que amenaza con prolongarse.

Papalia, Wendkos y Duskin (1989) refieren que los jóvenes adultos que han desarrollado un fuerte sentido del yo durante la adolescencia están listos para fundir su identidad con la de otra persona. La resolución de esta etapa produce la virtud del amor, la devoción mutua entre dos compañeros que han decidido compartir sus vidas, tener hijos y ayudarlos a lograr su propio desarrollo saludable.

Cosa que resulta muy cuestionable, pues en la situación actual, el adolescente experimenta también un gran desencanto por la institución del matrimonio, el miedo a comprometerse con alguien, el temor a perder la libertad, propicia un cambio en la visión del mismo, entre otras más razones.

La vivencia espiritual es ahora una experiencia muy personal y única de manera especial en el joven que se desenvuelve en el ambiente universitario. “Ya no es lo que me inculcaron”, dirá más de alguno, es una experiencia personal, donde el joven conserva aquello que le ha sido significativo y valioso, y comienza a desechar lo que considera sin sentido, lo que considera una imposición, y reserva para su experiencia solamente lo que considera lógico y justo.

Sañudo (2004) señala que la situación actual habla que el hombre postmoderno se ha vuelto un tanto indiferente a hablar de Dios, ya no es un tema de discusión, el afirmar o negar su existencia, pareciera que hoy simplemente se está convirtiendo en un asunto indiferente, ya que no se

trata de hablar de un Dios, sino de la experiencia espiritual que cada individuo va adquiriendo a lo largo de su vida.

Al respecto sobresale mucha bibliografía entorno a la nueva espiritualidad, de autores que hacen una mezcla de diversas religiones y principios filosóficos, autores que hablan de la religión individual, donde el sujeto puede desarrollarse y tener una fuerte experiencia espiritual a partir del encuentro consigo mismo, tal es el caso de Chopra, De Mello, O`Brian, (Estrada, 2004) entre muchos otros.

Una experiencia tal, que es el resultado de la mezcla de principios filosóficos, religiosos, metafísicos, psicológicos.

Esto hace referencia necesariamente a la cuarta fuerza de la psicología, la psicología transpersonal, influenciada mucho por el movimiento new age que promueve la experiencia espiritual individual, que se encuentra en el universo.

Pérez (2003) habla de las “nuevas enfermedades” del mundo postmoderno, éstas son las drogas, las rupturas conyugales, el paro. Hablando de un ser que se fragmenta y se muestra con una debilidad interna. Se trata de un ser humano débil de convicciones, poca firmeza, asepsia en sus compromisos, indiferencia, se guía por lo que se lleva, lo que está de moda.

Correr riesgos, será cosa difícil, pues ahora el joven postmoderno quiere ir caminando con seguridad, sus pensamientos cambian continuamente, y cuesta trabajo creer, por ello se siente indefenso y no hace las cosas con pasión.

Más aún, hace 20 o 30 años una de las ambiciones más urgentes de una gran parte de los adolescentes y jóvenes, era que llegara el momento de irse a vivir solos. Hoy, las cosas han cambiado.

Los adolescentes de ambos sexos, se van del hogar paterno más tarde que hace un par de décadas y esa postergación no se debe únicamente a motivos económicos. Los adolescentes actuales interpretan dejar la casa de los padres como parte de un proceso de crecimiento y no como un acto de rebeldía contra el yugo familiar, el proyecto de marcharse está más asociado al placer de ser protagonista que al de librarse de sus padres opresores (Prado, 2002).

Resulta interesante que la teoría psicoanalítica afirma que los hijos terminan la adolescencia con más odio que amor hacia los progenitores, lo cual parecería propiciaría la salida del hogar de los adolescente, pero la realidad nos habla de una estancia más larga del adolescente en la casa paterna, por diversas razones.

Rojas (2007) presenta que algunas de las emociones que se destacan en el joven de hoy son picos de alegría y tristeza, ira, sorpresas, repugnancia, miedo.

Así se puede entender que sus principales valores son todos los que tienen que ver con lo familiar, lo afectivo (amor – cariño), ya que lo emocional y sentimental son protagonistas en cada una de sus actitudes y comportamientos, quedando totalmente relegada la razón.

En lo que respecta a lo social (comunitario), este joven (adolescente postmoderno) no se adapta fácilmente a la convivencia con otros. Su relación es menos conflictiva con una máquina que con el otro ser humano debido al individualismo, la búsqueda de bienestar personal, el “repliegue en lo individual”.

Los vínculos con sus pares son más inmediatistas, no tiene proyectos, ideales o sueños en forma colectiva. Es escaso lo que quiere compartir con

otros, más allá de sus amigos íntimos (Rojas, 2007).

El joven actual repudia sin dudar un solo instante a la política y a los políticos y poderosos del país. Piensa que estos no fueron beneficiosos para la nación y siente un gran rencor y odio por toda la terrible crisis en la que ha caído la sociedad.

Parece ser que esta condición ha propiciado en el adolescente postmoderno una total desilusión de tal forma que no tiene ningún motivo por el cual luchar fervientemente ni individual, ni colectivamente. El único objetivo es pasarla bien, disfrutar y sentir placer en todos lados.

Desencanto que lo ha mezclado con su vivencia religiosa, donde el adolescente siente que se le impuso y no se le propuso. De tal forma, que hay un alejamiento de lo que hasta ahora había sido su sustento espiritual, y una búsqueda fuera de la religión, de experiencias que lo hagan estar bien y le de la paz que no encuentra en su familia ni en su iglesia.

5.3. RASGOS DE UNA ESPIRITUALIDAD QUE FAVORECE LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE POSTMODERNO.

La experiencia espiritual en la persona está impregnada de todo lo que integra su personalidad. Es decir, sus valores, sensaciones, vivencias, deseos, temores, frustraciones, virtudes, limitaciones conforman el marco de referencia del individuo y propician una determinada vivencia.

Pretender separar lo espiritual de la persona como una realidad aparte, o quererla limitar o reducir a un espacio determinado, impide la vivencia plena hacia la trascendencia.

Por ello se hace necesario lograr la integración de la experiencia espiritual

en la personalidad, de tal manera que ésta se vea enriquecida y fortalecida.

Así pues, la experiencia espiritual de distintos personajes en las distintas religiones, a lo largo de la historia es rica y variada, en la presente investigación no se hace un repaso de ellas ya que no es el objetivo de la investigación.

Sin embargo, vale la pena reconocer que las diversas religiones y sectas, ofrecen a la persona distintas experiencias que pretenden favorecer su crecimiento espiritual; por otro lado, la psicología transpersonal en sus diversas ramas y representantes también realizan propuestas terapéuticas que faciliten el desarrollo espiritual de la persona, y por su parte, la logoterapia también pretende favorecer el encuentro consigo mismo y la trascendencia, para darle un sentido al existir.

La cuestión por ahora, es encontrar algunos rasgos de una espiritualidad que en vez de menoscabar el crecimiento humano del individuo, lo potencialice y fortalezca en todo aquello que favorezca su estar en el mundo, de una manera plena y satisfactoria, de manera especial que propicie el desarrollo de una autoestima sana en el adolescente postmoderno.

Resulta complicado en primer término aventurarse a hacer una propuesta de tal envergadura, ya que es necesario tomar en cuenta las condiciones ya mencionadas, en donde el adolescente postmoderno crece y desenvuelve.

Por ello se presenta en seguida algunos rasgos fundamentales para lograr una experiencia espiritual fortalecedora, a partir de las aportaciones de diversos autores.

Grün (2000), parte del principio básico de la búsqueda de la salud a partir de la experiencia espiritual, salud que abarca e integra lo corporal y espiritual en la persona. De tal forma que la experiencia espiritual favorece el equilibrio

personal, a través del encuentro consigo mismo en la totalidad del ser y el existir.

En la perspectiva logoterapéutica, se trata de asumir la realidad tal y como es, asumir la propia personalidad en todo lo que la conforma y darle un sentido que le haga trascender.

Por su parte, Juan Pablo II (1979) señala la integración de alma y cuerpo, la redención del ser humano abarca todo lo que es el ser humano, no se limita a la realidad invisible o espiritual. Es a partir de la integración del espíritu y el cuerpo como se logra una verdadera experiencia espiritual.

De tal forma que una experiencia espiritual favorece la autoestima en la persona cuando es en primer término mistagógica, esto quiere decir que introduce al individuo en el misterio de Dios y en el misterio de la persona. "Es una autoexperiencia nueva y saludable vivida en el contacto y unión con Dios" (Grün, 2000. p.100).

Lo cual conduce a descartar que la experiencia espiritual sea moralizadora, ya que de esta manera se estancaría en la lucha eterna del bien y del mal, la experiencia espiritual contacta con lo más íntimo del ser, y es allí donde Dios se hace presente, más allá de lo blanco o lo negro. Es Dios, el punto de contacto, y este será el fin de la experiencia espiritual, y por supuesto, ésta tiene una incidencia y repercusión en todo lo que hace y vive.

Por lo mismo señala Grün (2005), que la meta de todo camino espiritual es llegar a ponerse en manos de Dios.

Frankl (1991) como ya se mencionó habla de la importancia de la trascendencia en la vida plena de toda persona. De tal forma, que el adolescente postmoderno que vive el desencanto de una humanidad, a sus ojos fracasada, le vendrá bien el recuento y contacto espiritual, que lo

ayude a revalorar su misma realidad, su persona y su existir. La autotranscendencia y el autodistanciamiento propiciarán este encuentro consigo mismo de manera que se logre una experiencia revitalizante.

Encontrar el sentido de su estar en el mundo favorecerá su crecimiento y desarrollo, a ello contribuirá una profunda experiencia espiritual.

Una experiencia espiritual será higiénica cuando tienda a relacionar a la persona con su entorno, cuando favorezca en el adolescente postmoderno salir de sí mismo, y abrirse a los demás seres humanos. Esto es, que la espiritualidad tienda a ser creadora de lazos, fortalecedora de la unidad y el diálogo, no se queda en lo individual, partiendo de lo individual se abre a los demás, y por lo tanto, no crea división, sino comunidad (Grün, 2000). La persona que logra hacer una verdadera práctica espiritual lo reflejará en su capacidad de dialogar ante las diferencias, en su sentido de unidad y comunidad, en su expresión de comunicación con todo ser existente.

Desde la Gestalt, también puede proponerse que la experiencia espiritual está situada en el aquí y ahora, está encarnada en la realidad presente, considera el pasado como aprendizaje y ve hacia adelante con esperanza, lo cual le capacita para hacer las cosas bien desde hoy, enfrentando las dificultades inevitables y estableciendo los contactos necesarios para la vida social. Conducirá a valorar cada experiencia y asumirla como parte de la historia personal, de tal forma que cada momento sea una oportunidad para seguir alcanzando la realización personal y la trascendencia.

En otro momento, Grün (2000) afirma que la fe necesita de experiencias. Un amor que conecta con Dios, que hace trascender, necesariamente conecta con los demás, con la vida de cada día, que se manifiesta en actitudes, en el trato amable y respetuoso del otro tal y como es, en su dignidad. Reconocer al otro y valorarlo, sin duda, es fruto de la propia valoración (autoestima), que se alimenta positivamente de la experiencia espiritual entendida como

una experiencia de amor que edifica al ser humano.

Así pues, al estar situado en la postmodernidad se hace preciso tomar conciencia que la experiencia espiritual y/o la espiritualidad para otros, es global, no excluye a nadie y a nada.

Tiende a contemplar a la persona en la totalidad de su realidad, todo necesita ser tocado y transformado por la gracia. Todo, entendimiento y voluntad, corazón y sentimientos, espíritu y cuerpo, consciente e inconsciente, todo debe ser tema y ocupación de la vida espiritual. No hay separación, ni escisión de la persona.

Al hablar de la religión católica se puede decir que cualquier espiritualidad que pretende inspirarse en el espíritu de Jesús tiene que contemplar la curación espiritual y material de la persona. La autenticidad de la espiritualidad no se manifiesta ni demuestra en la calidad de la salud corporal. Sin embargo, se sabe que una vida espiritual vigorosa puede beneficiar a la salud corporal y anímica y ayuda a conservarse en buena forma.(Grün, 2005)

La espiritualidad auténtica es siempre creadora de paz profunda y de alegría serena. Los criterios de una espiritualidad sana y verdadera los enumeró ya Pablo en la carta a los Corintios: “el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, tolerancia, agrado, generosidad, lealtad, sencillez, dominio de sí” (Gál 5,22). Donde se dan estos frutos allí está activo el Espíritu de Dios. (Juan Pablo II, 1979)

El camino hacia Dios pasa siempre por la experiencia de la propia nada, señala Grün (2001). Esta es una vivencia plenamente humana, la nada, donde se despoja de todas las capas que protegen al individuo, de todos los mecanismos que la ayudan a enfrentar la realidad.

De tal forma que la experiencia de Dios no llega nunca como recompensa al esfuerzo; es la respuesta de Dios al reconocimiento y confesión de la impotencia del hombre (Grün, 2005), al hablar de impotencia, señala la condición humana de constante crecimiento, de no saberse o sentirse perfecto, terminado o acabado, al hecho de estar en constante crecimiento y por tanto necesitado de una vivencia espiritual que fortalece a la persona y favorece su realización personal.

Juan Pablo II (1989) resalta que la gracia de Dios no destruye la naturaleza del hombre sino que edifica sobre ella y la perfecciona. Puede ser también operativa sobre el yo, llevándolo al punto cero de sus profundidades.

Ante las fallas y errores, se suele condenar y / o cerrar los ojos. Mucho mejor sería tomar atentamente en la mano los fragmentos de la vida porque todavía es posible formar una nueva figura, y es ahí donde entra el trabajo espiritual que va a lo más sagrado del ser humano. De tal manera que lo que aparentemente resulta una situación negativa en el ser humano también puede resultar una oportunidad para tener una experiencia espiritual profunda a partir de la manera como se afronta.

El fracaso puede ofrecer una nueva oportunidad. Generalmente se aprende más de los fracasos que de los éxitos. Una vida de éxitos es, según Jung, el peor enemigo de la transformación. (Grün, 2005)

Cuando la experiencia espiritual está basada únicamente en una teología moralizadora, parte desde arriba. Ella presenta altos ideales, que han de ser alcanzados. Tales ideales son: El total desprendimiento, el dominio de sí mismo, la constante amistad, el amor desinteresado, el estar libre de todo enojo y la superación de la sexualidad.

Ahora bien, la espiritualidad desde arriba tiene ciertamente su importancia para los jóvenes, ya que ella les desafía y pone a prueba su fuerza, les

impulsa a superarse a sí mismo y a proponerse metas. Pero, con demasiada frecuencia, también conduce a que se salte por encima de la propia realidad. Esto es, que sea tanto la identificación con el ideal, que se olvide de las limitaciones normales que como ser humano se tienen, porque no responden a ese ideal.

Esto produce una división o separación, lo cual pone al individuo enfermo y, no pocas veces, se revela en la persona en la separación entre el ideal y la realidad. Ya que no se puede admitir que no se responde al ideal, luego entonces, se proyecta sobre los demás la propia impotencia. Lo cual se traduce en el trato duro y amargo hacia los demás.

Por tanto, la vivencia de una espiritualidad estará favorecida por una autoestima edificadora, una persona que se percibe, que se conoce, que se acepta, que se valora será capaz de descubrirse integrada por su cuerpo, por su mente y su espíritu, y vivirá conforme a ello. De tal manera que se podrá desenvolver satisfactoriamente en todos los ámbitos de su vida.

La autoestima estará íntimamente relacionada con la todas las experiencias que una persona va adquiriendo a lo largo de su vida, incluyendo la experiencia espiritual, la cual podrá ser plena y sana en la medida en que la autoestima en la persona sea equilibrada ó edificadora tal como se mencionó anteriormente.

CAPÍTULO III. CONCLUSIONES

Nadie escapa hoy a la visión que los medios de comunicación han creado y reproducen constantemente; es la visión de un mundo a la vez complejo en su variedad y al mismo tiempo tremendamente pequeño y homogéneo.

Los múltiples cambios presentan ahora al globo terráqueo como un lugar sin centro, es decir, como una aldea global, sin dictador único, ya no se puede hablar de criterios absolutos, en la actualidad los criterios se perciben como esencialmente relativos.

En este ambiente se desenvuelve la humanidad, hombres y mujeres que buscan construir un camino, ante el desencanto de la realidad. Los que ahora son considerados adolescentes tardíos resultan ser el sector que se ve más afectado por las transformaciones sociales; un sentimiento de soledad y vacío se hace presente en su vida.

El adolescente postmoderno como se le suele llamar, experimenta la necesidad de espacios de referencia donde pueda externar su vivencia, sentirse escuchado, comprender lo que está viviendo y verse como parte de un conjunto, de una comunidad, de una sociedad.

No obstante, el adolescente no se queda paralizado, tal como algunos creen. Hay insatisfacción con las ofertas que le hace la sociedad.

Más aún, está en movimiento constante, construyendo y destruyendo identidades colectivas. El baile, el graffiti, la música, los bailes, el antro, los círculos de amigos, las pandillas son una alternativa de vida ante el anonimato y la marginación que vive en muchas ocasiones. Es allí donde encuentra su grupo de referencia, donde tiene un reconocimiento social y se siente acompañado, allí gana un protagonismo, en su colonia, en su grupo de amigos y así le encuentra un sentido de la vida.

De alguna manera se puede decir que la autoestima del adolescente circunscrita en este mundo postmoderno se ve influida por un lado, por el ambiente de desencanto y desilusión, y por otro, por el relativismo existencial y la globalización.

Es decir, la imagen que se tiene de sí mismo, viene del ambiente globalizado, mientras se sigan los parámetros establecidos es que se considera a la persona como importante, su valía en muchos de los casos dependerá de la manera en que asuma las modas y lineamientos que se van estableciendo.

Ahora bien, siendo la autoimagen el primero de los componentes de la autoestima, se puede entender, entonces, que los demás componentes se conformarán en el individuo de acuerdo a éste. La autorrealización a la que se pretende llegar en la composición de la autoestima, dependerá en gran medida, de la autoimagen que tenga el individuo.

Con el presente trabajo se pretende comprender que la naturaleza de la autoestima está en la esencia misma de la persona, brota del interior, al igual que la experiencia espiritual que logra adquirir a lo largo de su vida. Sin embargo, si se ve influida por el entorno en el que se desenvuelva. De tal forma que los pilares de la autoestima adquieren mucha relevancia, ya que propiciarán su fortalecimiento a lo largo de la vida.

A ello contribuye la práctica de cada uno de los pilares, comenzando por la práctica del vivir conscientemente, situarse en el presente con todo lo que ello implique, de tal manera que se asuma con responsabilidad cada momento de la vida, cada decisión, cada experiencia; ser coherente con los valores personales, aquello que para el individuo es importante y fundamental y cómo lo vive y lo defiende, esto es ser íntegro, y se logrará con la práctica de la aceptación de uno mismo y de la autoafirmación, de tal

manera que la existencia tenga un propósito y un sentido pleno.

Al final, el individuo plenamente integrado y con una vida satisfactoria es el que logra desarrollarse en todo lo que es, aceptarse en todo lo que es, verse con gusto y esperanza, y vive con un propósito en la vida. De tal manera que su relación con los demás, consigo mismo y con la divinidad, se verá beneficiada logrando así, que sus experiencias sean trascendentes y edificadoras. La experiencia espiritual podrá revitalizarse y potenciar al individuo a Ser y dejar de Ser aquello que le impida vivir en plenitud y alcanzar un grado óptimo de vida.

De ahí se puede deducir que en el entorno postmoderno, con una identidad poco definida y una autoimagen alterada, el joven de éste tiempo, necesariamente se ve influido en toda su persona, incluyendo su parte espiritual. La experiencia espiritual que el joven postmoderno puede tener para ir más allá de está realidad decepcionante (tal como muchos lo perciben), puede ser por momentos refugio y por otros, salida o evasión. La misma vivencia espiritual se ve mezclada de ideas y propuestas que muchas veces lo confunden más, por ello se puede decir que se encuentra en una búsqueda constante de aquello que le de sentido a su existencia.

De tal forma que el adolescente se convierte en un fiel crítico de las estructuras, de los dogmatismos. Quiere encontrar la identidad como parte de su vivencia espiritual. Encontrarla le da la posibilidad de alcanzar un grado de convicción importante, y hacer de su vida espiritual un fuerte apoyo para su vida cotidiana.

La espiritualidad vendrá a representar el sustento de todas sus labores, el momento de intimidad consigo mismo y con la divinidad, algo que lo fortalece, eso si, fuera de todo ritualismo o dogmatismo.

Es importante señalar que de una autoestima equilibrada vendrá la vivencia

de una espiritualidad también equilibrada y sana. Y dicho de otra manera, una espiritualidad sana se fundamenta en una autoestima con las mismas condiciones. El presente trabajo está encaminado a investigar esta relación.

La vida espiritual de un individuo no se puede separar de su sustento humano. Es por eso que se puede afirmar la existencia de una relación importante entre ésta y la autoestima.

Conocer las diversas corrientes psicológicas favorece la comprensión del ser humano, las distintas posturas muestran una manera propia de explicar su conducta y ofrecerle un camino de crecimiento, de tal forma que el individuo adquiera un grado de existencia pleno y satisfactorio.

Así se puede entender la postura de Frankl, que desde su propia experiencia elabora una propuesta teórica basada fundamentalmente en el análisis existencial.

Más aún, Frankl(1991) percibe en el hombre tres dimensiones, su cuerpo, su espíritu y su mente, éstas conforma al ser humano, el cual logra su plena realización en la medida que trasciende, haciendo uso de su libertad, de su responsabilidad y en esa entrega a aquello que le da sentido a su existencia.

Para llegar a la aportación de Frankl (1991) es necesario tomar en cuenta los antecedentes de la teoría del inconsciente que da Freud (Di Caprio, 1989) el cual señala que el inconsciente conforma la estructura del ser humano y determina la conducta de cada individuo. Por su parte, el estudio realizado por Jung (Di Caprio, 1989) sobre la formación de un inconsciente colectivo en el individuo hablará de construcciones (arquetipos) que el sujeto aprende y lo llevan a desenvolverse de determinada manera, con determinadas actitudes, de tal forma que su conducta es influida por el entorno que ha generado costumbres, cultura.

Así pues, lo que hace Frankl (1991), es reconocer que dentro de este inconsciente que conforma al sujeto, se encuentra esta tendencia instintiva espiritual que también lo integra y lo conduce a buscar la trascendencia y a darle un sentido especial a su existencia. En el ser humano existe una tendencia inconsciente a trascender, pero con una dirección clara.

Ahora bien, considerando que el proceso de autoestima es único en cada persona, así como única es cada persona y éste depende de diversos factores que conforman la historia personal, se puede afirmar también que la experiencia espiritual en cada individuo es única y personal, y ésta estará siempre en íntima relación con el desarrollo integral de cada persona, con el equilibrio en su vida emocional y en su vida psíquica, lugar donde toma parte la autoestima de la persona. De tal manera que ésta podrá favorecer la experiencia espiritual del ser humano.

Por su parte, la experiencia espiritual en una persona también fortalecerá su autoestima. Una espiritualidad sana conduce necesariamente a fortalecer el Yo de una persona. Favorece el autoconocimiento, la autoimagen, la autoaceptación, la autovaloración, el autocontrol, la autorrealización.

La espiritualidad en el ser humano, es liberadora, es generadora de vida, es edificante, es esperanzadora, es comprometida, es actuante, es dinámica, es productiva.

Reducir la experiencia espiritual o espiritualidad a la vivencia de la culpa y a la práctica de rituales, es limitar al ser humano en la gran capacidad que tiene de profundizar en si mismo y de expresarse en toda su existencia. Y con ello es quitarle al ser humano todas las posibilidades de trascender, de crecer y desarrollarse.

La experiencia espiritual en su íntima relación con la autoestima, favorecen en el ser humano, el vivir conscientemente. Esto es una valiosa herramienta

para una vida plena y llena de satisfacciones. Hace del individuo un ser responsable, comprometido, humilde y en constante crecimiento.

Por lo mismo, el presente trabajo pretende ser un intento de provocar un estudio posterior que favorezca la comprensión del ser humano en todo lo que lo integra, de manera especial, pensando en el joven postmoderno.

El joven inserto en el mundo postmoderno, se ve rodeado de ideas, ideologías, propuestas religiosas, ofertas idealistas, todo ronda y pasa por su mente, pero pocas son las propuestas que hoy en día le convencen, su respuesta es poco animosa o fervorosa. La vivencia espiritual es un aspecto poco abordado. Otros son los momentos y espacios que busca el adolescente postmoderno para darle sentido a su existencia, es fuera de sí donde busca encontrarse, y es en la diversión, el antro, las experiencias que le hagan vivirse libre y autónomo donde pretende darle un sentido a su existencia, en el grupo de similares donde se siente identificado y comprendido, luego entonces puede entenderse la proliferación de lo que hoy se ha dado por llamar tribus urbanas, que le dan un espacio al muchacho (a) y le hacen sentirse con una identidad grupal y con un sentimiento de pertenencia.

La incógnita es si su poca respuesta a la vivencia espiritual es por desprecio, ignorancia o indiferencia. Estrada (2004) señala que los muchachos (as) ya no se preocupan por refutar o negar la existencia de Dios, sino que en su mayoría le resulta indiferente, debido a diversas razones que el postmodernismo ha favorecido, luego entonces puede comprenderse que la experiencia espiritual sea un aspecto poco atendido por ellos.

Así pues, reiterando, sería valioso buscar caminos que garanticen o propicien un proceso de vivencia o experiencias que fortalezcan humana y espiritualmente, así como generar propuestas que favorezcan en el joven postmoderno verdaderamente una imagen real y en coherencia con sus

valores, de tal manera que pueda reconocerse como una persona valiosa y con capacidad de trascender.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

1. LIMITACIONES

Toda investigación presenta grandes retos, muchas ilusiones son las que motivan a su realización. Sin embargo, al ir realizándola se enfrentan obstáculos, límites, cambios de opiniones, nuevas ideas, etc.

En el caso de la presente investigación, se pudieron percibir ciertas limitaciones para su realización, tal vez la principal fue el abordar la experiencia espiritual en el ser humano ya que es muy variada la percepción acerca de la misma.

Tal diversidad de opiniones está basada en la creencia personal, la religión, la cultura, la corriente psicológica, el entorno social, geográfico e incluso económico. De alguna manera en el presente trabajo se enfocó en lo más esencial, en el hecho mismo que hace del ser humano un individuo dirigido a la trascendencia.

Por ello se abordó también el inconsciente espiritual, para tratar de ir a la raíz de la dimensión espiritual del ser humano, cuestión que también tiene sus limitaciones, en cuanto a la bibliografía de autores que aborden el inconsciente espiritual.

Más aún, existen pocas investigaciones que traten la dimensión espiritual en el ser humano y cómo se relaciona con su desempeño cotidiano, desde la perspectiva psicológica.

De alguna manera representa una limitación el hecho de que la investigación no aborda una religión o espiritualidad en específico. Parte de la experiencia

personal del ser humano que lo lleva a trascender.

La falta del trabajo de campo representa otra limitación ya que éste enriquecería la información teórica obtenida. Y por lo mismo, carece de un aterrizaje concreto de la teoría a la práctica.

2. SUGERENCIAS

Es satisfactorio encontrarse con que éste tipo de temáticas suscitan mucho interés en distintos sectores, lo cual habla de la necesidad de abordarlos y buscar nuevas propuestas, caminos distintos o mejorar los caminos ya iniciados, de tal manera que favorezcan la introspección, la trascendencia y la proyección de la persona.

Es por eso que las sugerencias están dirigidas a motivar la realización de un trabajo de campo donde se le dé continuidad a la presente investigación y pueda así obtenerse resultados concretos que favorezcan el desarrollo del adolescente y desemboque en propuestas o programas de trabajo con ellos.

Algunas líneas de investigación que se proponen son las siguientes:

Investigar la relación entre experiencia espiritual y autoestima en universitarios, en donde sea la UVAQ el escenario de investigación y con los resultados encontrados se aterricen en acciones concretas que favorezca el crecimiento humano y espiritual del estudiante universitario.

Realizar un análisis de la espiritualidad y los diversos hombres y mujeres de la Iglesia que se caracterizaron por su profunda experiencia espiritual. Que conduzca a ver las repercusiones que tiene en el creyente y cómo puede ésta enriquecerse, a partir del fundamento del desarrollo humano.

REFERENCIAS

- Alba, A. (2000). El fantasma de la teoría. México: Plaza y Valdez.
- Alvarez, A. (2001). Autoestima para todos. México: Editorial Pax.
- Anderson, P. (2000). Los orígenes de la postmodernidad. Madrid: Anagrama.
- Ascencio, L. (2007). Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y logoterapia S.C. (SMAEL) Disponible en: <http://www.logoterapia.com.mx/international.html>
- Biografía de Frankl. (2004). Disponible en: www.logoforo.com/Biografia-Frankl.htm
- Branden, N. (1997). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.
- Branden, N. (1998). El poder de la autoestima. México: Paidós.
- Bonet, J.V. (2000). Teología del gusano. Autoestima y Evangelio. España: Sal Térrea.
- Cáceres, P. (2008). El inconsciente colectivo. Disponible en: http://www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=246
- Celis, A. (1994). El concepto del despertar espiritual. Instituto de expansión de la conciencia humana. Disponible en: <http://www.transformacion.cl/despertarespiritual.htmk>.
- Cencini, A. (1999). Amarás al señor tu Dios. Buenos Aires: Ediciones Paulinas.
- Concilio Vaticano II. (1990) España: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Coreth, E. (1985). ¿Qué es el hombre? Barcelona: Herder.
- De la Rosa R, M. A. (2007) ¿Qué es el postmodernismo?. Madrid: San Pablo.
- De Castro J. (1995). Psicología de la personalidad. http://html.rincondelvago.com/psicologia-de-la-personalidad_1.html
- Di Caprio, N. (1989). Teorías de la personalidad. México: Mc. Graw Hill.
- Diccionario de Espiritualidad.(1982) La voz, Espiritualidad. Madrid: Herder.
- Diccionario Larousse. (1993) La voz, Logos. México: Ediciones Larousse.

- Durán, V. (2006). ¿Experiencia de Dios?. Disponible en: <http://jesuitasdocumentos.com/experienciapersonaldios/htm>
- Echegoyen, J. (2007) El inconsciente. Disponible en: <http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Inconsciente.htm>
- Emanuelli P. (2000). Sociedad actual e imaginarios marco que 'influye - construye' las instituciones actuales. Disponible en: <http://www.ull.es/publicaciones/latina/aa2000rmy/101paulina.html>
- Enciclopedia Universal Ilustrada. (1992). La voz, postmodernismo. Tomo VI. Madrid: Espasa-calpe.
- Estrada, J. A. (2004). La teología y los chavos. Mirada. Revista Jesuita de Espiritualidad y desarrollo humano. México: Centro Ignaciano de Espiritualidad, (6), 12-20.
- Frankl, V. (1989). El hombre en busca de sentido. Herder. Barcelona.
- Frankl, V. (1991). La voluntad de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1991). La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (1996). Del Tener al Ser. México: Paidós.
- Fromm, E. (2003). El arte de amar. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gilfeather, K. (2007) La Religiosidad en un Contexto Postmoderno. Disponible en: <http://www.cisoc.cl/html/agosto.html#Formación>
- Gojman, S. (1992) ¿Qué es el hombre? México, EGB.
- Gómez, M. (2003). La espiritualidad en el hombre. Perspectiva logoterapéutica. Disponible en: <http://www.salvador.edu.ar/psic/ua1-9pub03-10-03.htm>.
- González, F. (2003) Introducción a la Ciencia Sagrada. México: Ed. Símbolos.
- González, R. (1990) Psicología de la Personalidad. La Habana: Pueblo y Educación.
- Grün, A., Dufner, M., (2000). La salud como terapia espiritual. España: Editorial Nancea.
- Grün, A. (2001). La sabiduría de los padres del desierto. España: Editorial Sígueme.

- Grün, A. (2001). Portarse bien con uno mismo. España: Ediciones Sígueme.
- Grün, A. (2005). Cómo estar en armonía consigo mismo. España: Editorial Verbo Divino.
- Gutiérrez, R. (1997). Psicología. México, Esfinge.
- Hirschberger, J. (1985) Historia de la Filosofía. Tomo I. Barcelona: Herder.
- James, W. (1986). Las variedades de la experiencia religiosa. Barcelona: Península.
- Jaramillo, H. (2006). Terapia para gente cuerda. Desarrollo humano multidimensional. México: Ediciones Koala.
- Jarrel, S. (2008). Los arquetipos y Jung. Disponible en: http://www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=249
- Juan Pablo II. (1979) La Teología del cuerpo. Audiencias Generales del 12 de sept., 24 de oct. De 1979./ Enero de 1989/ Disponible en: Juan Pablo II – Teología del cuerpo.mht
- La autoestima. (2004). México: Gymboree.
- Lafarga, J., Gómez del Campo (1988). Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. México: Trillas.
- Lemus, T. (2004). Logoterapia. Disponible en: <http://www.logoforo.com/>
- Lemus, T. (2004). Biografía. Disponible en: <http://www.logoforo.com/Biografia-Frankl.htm>
- Logoterapia. (2008). Wikipedia. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Logoterapia>
- Mérzeville, G. (2004). Ejes de salud mental. México: Trillas.
- Molla, M. (2002) La Logoterapia, descubriendo el sentido de la vida : Una visión existencial. Conferencia Episcopal Peruana. Lima- Perú. Disponible en: www.geocities.com/espiritualidad_agape/paper_logo.pdf
- Montoya J.(1999). Concepto de hombre y persona. Barcelona: Herder.
- Mora, C. (2008). Alcance y trascendencia de la logoterapia. Disponible en: <http://secretosenred.com/articles/5171/1/EL-ALCANCE-Y-TRASCENDENCIA-DE-LA-LOGOTERAPIA/Paacutegina1.html>
- Nuevo Diccionario de Espiritualidad. (1983). España: Ediciones Paulinas.

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (1989). Desarrollo Humano. México: Mc.Graw Hill.

Pérez, A.I. (2003). La cultura escolar en la sociedad neoliberal. Argentina: Morata.

Prado, J. (2002). Jóvenes postmodernos: entre Narciso y Orfeo. Mirada revista. México: Centro Ignaciano de Espiritualidad, (2), 5-10.

Rojas, E. (2007). El hombre Light. Disponible en: <http://www.scribd.com/doc/191564/HOMBRE-LIGHT>

Salceda, M.E. (2006). El impacto de la autoestima en el desempeño escolar en niños preescolares. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. México: UVAQ.

Sañudo, M. (2004). Posmodernidad: del me vale al me importas. Mirada Revista de espiritualidad y desarrollo humano. México: Centro Ignaciano de Espiritualidad, (20), 36-41.

Toupin, E. (2004). Dos tipos de fe y conocimiento de la espiritualidad. Disponible en: http://www.articleset.com/Mejora-del-uno-mismo_articulos_es_Dos-tipos-de-fe-y-de-conocimiento-de-la-espiritualidad.htm

Ulloa, L. (2006). La presencia ignorada de Dios. Síntesis y Comentarios. Disponible en: www.logoforo.com

Vazquez-Mellado R. (2008) Adicciones y Logoterapia. Disponible en: <http://www.logoforo.com/anm/templates/?a=338&z=3>

Venco, V. (2002). Espiritualidad ¿desencanto o esperanza?. Mirada. Revista. México: Centro Ignaciano de Espiritualidad, (2), 48-54.

Zubiri, J.(1988). El hombre y Dios. Madrid: Alianza Editorial.