

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

LA ESPIRITUALIDAD EN LOS PSICOTERAPEUTAS Y EN SU PRACTICA PROFESIONAL

Estudiante: Bonilla, Paola Andrea

Legajo: 7566

Director/es: Della Pittima, María Luciana

Co-director/es:

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2025



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

1

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

[RIUFLO](#) - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación

intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución – no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría.

De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción): A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [SI]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...



a: Plaza Huincul, 01 de Septiembre de 2025



Firma y aclaración del autor:

Paola Andrea Bonilla

Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

Índice	2
Resumen.....	5
1. Introducción	7
1. 1. Delimitación del objeto de estudio.....	7
1.2. Planteo del problema y Justificación.....	9
3. Objetivos.....	12
1. Objetivo General.....	12
Objetivos específicos:.....	12
Supuestos básicos de investigación.....	12
Estado del Arte.....	13
Marco Teórico.....	20

3.1. Espiritualidad	20
3.2. Espiritualidad y Religión / Religiosidad	26
3.3. Espiritualidad y Psicología.....	29
3.3.1. Psicología Humanística	30
3.3.2. Abraham Maslow	32
3.3.3. Carl Rogers. Terapia Centra en el Cliente.....	34
Víktor Frankl. La Logoterapia	36
Steven Hayes. Terapia de Aceptación y Compromiso.....	40
Psicología, Meditación y Mindfulness.....	45
Alianza Terapéutica.....	47
Método	49
4.1. Diseño de estudio.	49
4.2. Participantes.....	49
4.3. Criterios de inclusión y exclusión	50
4.4. Instrumentos.....	50
4.5. Procedimiento.....	52
4.6. Utilización del consentimiento informado y explicitación del contenido del mismo. ...	53
5. Resultados.....	55
5.1. Caracterización de la muestra, datos sociodemográficos.....	55
5.2. Espiritualidad	56
5.3. Espiritualidad y Religión.....	58
5.4. Espiritualidad del terapeuta.....	60
5.5. Espiritualidad y Psicoterapia.....	61
5.6. Espiritualidad y Alianza Terapéutica	65
6. Discusión.....	67
Conclusión	76
7.1. Aportes y contribuciones de la investigación.....	77
7.2. Limitaciones de la investigación	78
7.3. Líneas de investigaciones futuras.....	79
7.4. Propuestas de intervención.....	80
Referencias.....	85
Anexo/s.....	91
Formato de Entrevista	92

La Espiritualidad en los Psicoterapeutas y en su práctica profesional.

4

Resumen

Diversos estudios, como el de Valencia Marín (2023) se han interesado por el tema de la influencia de la espiritualidad y la religiosidad en los procesos psicoterapéuticos, abordando el tema desde diferentes teorías y constructos teóricos. Sin embargo, aún hoy no resulta suficiente la evidencia empírica y científica para poder desarrollar los temas antes

mencionados de manera formal, tomando la importancia que hoy en día suscita, viendo a un ser humano holístico e íntegro, atravesado por todas sus dimensiones: biológica, psicológica, social y espiritual.

El objetivo del presente estudio es conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas y en su práctica profesional. Se sostiene que la psicoterapia y la espiritualidad pueden complementarse de diferentes maneras para apoyar y fomentar el bienestar emocional y mental de las personas y, esto, no es para nada algo nuevo, sino que, ya estaba presente desde los inicios del Psicoanálisis de Freud, tal como lo plantea Ulloa Valdivia (2024). Este trabajo también señala diferentes enfoques psicológicos, que, de una u otra manera, se acercan a trabajar desde la dimensión espiritual, teniendo en cuenta la concepción que a este concepto se le da en la presente investigación.

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo, un diseño fenomenológico y de corte transversal. Se entrevistaron 12 psicólogos hombres y mujeres, en ejercicio de su profesión en la práctica clínica individual, de las provincias de Neuquén y Río Negro.

En conclusión, esta investigación destaca la importancia de la espiritualidad en los psicoterapeutas, revelando que la conexión con uno mismo, los otros y algo trascendental puede profundizar el proceso terapéutico, desde la perspectiva de los profesionales. Aunque es difícil definir y medir, la espiritualidad parece aportar una dimensión única y significativa a la experiencia terapéutica, permitiendo a los individuos explorar y comprender mejor sus

valores, creencias y propósitos. Los resultados de la percepción de los terapeutas entrevistados, sugieren que su espiritualidad aporta a la psicoterapia un espacio para una exploración más profunda y significativa de la condición humana, lo que puede llevar a un crecimiento personal más auténtico y duradero.

Palabras clave: Espiritualidad, Psicoterapeutas, Proceso Psicoterapéutico.

1. Introducción

1. 1. Delimitación del objeto de estudio

En la actualidad, el ser humano no solo es visto como un ser biopsicosocial, sino que, es un ser que está en búsqueda de poder trascender, es decir, se comienza a tener en cuenta la dimensión espiritual. Esta espiritualidad, comienza a jugar un papel muy relevante en la

psicoterapia en general, ya que tiene vital importancia en el desarrollo socioemocional de las personas (Gullo Rodríguez et al., 2020).

Desde el campo de la salud mental y como profesionales Psicólogos, incorporar nuevas herramientas que incluyan todos los aspectos que componen la vida de un ser humano es primordial; es por ello que se considera que la Psicología como ciencia, debe, cada vez más, poder incorporar dentro de su enseñanza académica como así también en todos los ámbitos en los que llega, esta dimensión primera y fundamental, como es la dimensión espiritual.

Resulta desafiante poder conceptualizar un constructo teórico como es el de espiritualidad, debido que a se sostiene que, dentro del proceso terapéutico, va mucho más allá de las palabras, las trasciende, las sostiene, es eso que esta, que se siente, pero no se puede explicar.

La presente investigación, de diseño fenomenológico, pretende indagar en base a las experiencias de cada terapeuta, los significados que le atribuyen a la espiritualidad en su vida y su relevancia en el espacio psicoterapéutico. Se procura trabajar directamente con las declaraciones de las/los participantes de la investigación, buscando explorar, describir y descubrir las experiencias de los terapeutas con el fenómeno en sí, la espiritualidad, en su vida y en la práctica clínica. A través de este enfoque se aspira a: conocer el tema desde el punto de vista de cada participante de la investigación, analizar cada uno de los discursos;

confiando en la intuición de la investigadora para aprehender, captar la experiencia de las personas.

Según Del Carmen Fuentes (2018), la definición etimológica de la palabra espíritu, del hebreo Ruah, del latín Spiritus, del griego Pneuma, hace referencia a sople de aire, o

soplo animador.

Rodríguez et al., (2011), citado en Del Carmen Fuentes (2018), sostienen que la palabra espiritualidad proviene de Spiritualis, del occidente cristiano y es una traducción de la palabra griega pneumatikos (según el espíritu o lleno de espíritu), es por ello que la palabra significa vivir a partir de la fuente del espíritu, vivir desde el espíritu, vivir desde el alma.

Según Koenig (2008), citado en Del Carmen Fuentes (2018), el concepto de espiritualidad, en el mundo occidental, ha ido cobrando cada vez más importancia en diferentes ámbitos hasta convertirse en un constructo ampliamente estudiado en el campo de la salud.

Dado este interés creciente en la espiritualidad y su trascendencia en la humanidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS), incorpora a la espiritualidad como una dimensión del ser humano en el año 1998 (Quiva, Teyes y Arrieta 2023).

Chochinov y Cann en Beca (2008), citado en Del Carmen Fuentes (2018),

Indican que se han referido más de 90 intentos de definiciones de espiritualidad, las que incluyen conceptos tan variados como la relación con Dios o un ser espiritual, algo superior a uno mismo, trascendencia, significado y fines de la vida, fuerza vital de la persona, vida interior, paz interior, comunión con otros, contacto con la naturaleza, relaciones con familiares y amigos, entre otras características. (p.112).

8

Se entiende que el desarrollo de esta espiritualidad comprende, para la persona, el encontrar un propósito de vida que lo trascienda y puede llegar a la autorrealización, desarrollando competencias tanto intrapersonales como interpersonales.

Dicho esto, y teniendo en cuenta que la etimología de la palabra Psicología, deriva del griego y hace referencia al estudio del alma, se puede ver que no es un planteamiento alejado de lo real que ambas, espiritualidad y psicología, puedan coexistir, estado al servicio de lo que el consultante requiere en un proceso psicoterapéutico.

En cuanto a la religiosidad, y siguiendo a Simkin (2016), remite al modo en que la espiritualidad se desarrolla y se expresa a través de una organización comunitaria o social. Al poder hablar de espiritualidad en el campo de la ciencia Psicológica, se pretende ponerlo en el radar de investigaciones, de futura incorporación a los programas académicos, abriendo nuevas formas de entender no solo la mente humana, sino también al ser humano en todas sus dimensiones: biológica, psicológica, social y espiritual.

Para esta investigación, la espiritualidad es tomada como una dimensión del individuo, y la religiosidad, hace referencia al sistema de creencias, valores y prácticas que la persona lleva a cabo en diferentes instituciones (Fuentes 2020). Dicho esto, las preguntas que guiaron el presente estudio fueron: ¿cómo vivencian la espiritualidad los psicólogos y psicólogas en su vida cotidiana y en los procesos psicoterapéuticos que acompañan? **1.2.**

Planteo del problema y Justificación

El objetivo del presente estudio es conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas y en su práctica profesional. El interés principal para llevar a cabo el presente estudio, está dado por el hecho de profundizar la importancia de la espiritualidad en la psicoterapia, para mejorar el desarrollo de los procesos de la misma y la calidad de vida de las personas que concurren con diferentes padecimientos, dejando en claro que el ser humano es un ser bio-psico-social y espiritual.

El propósito de este estudio fenomenológico es conocer la vivencia de la espiritualidad de psicólogos y psicólogas en su vida cotidiana y a los procesos

psicoterapéuticos que acompañan.

Rodríguez, (2010), expone la idea de que relacionar a la psicología con la espiritualidad no es para nada nueva, debido a que ya el Psicólogo William James, en el año 1902, planteó que las ideas religiosas de una persona, deben ser tan interesantes como cualquier otro hecho de su estructura mental, lo que deja ver que, desde los inicios de la psicología, se está planteando la dimensión espiritual. Cabe aclarar, en este párrafo, que para la presente investigación, Espiritualidad y Religión/Religiosidad no serán lo mismo.

A lo largo de los años de la evolución de la Psicología como ciencia, ha ido cambiando, evolucionando y; desde los distintos enfoques, se ha hecho hincapié en diferentes objetos de estudio, diferentes métodos, etc.; pero con la aparición de la psicología humanística y las terapias de la tercera ola, se comienza a vislumbrar términos como autorrealización, autotranscendencia, sentido de vida, vida plena, ya no solo relacionado a una estructura psíquica, a la salud mental, sino que, por medio de estos términos, se puede ver que hay algo más. Por ende, es coherente pensar en que sí, para los consultantes verdaderamente hay algo más, se lo debe de incluir en el proceso terapéutico (Rodríguez, 2010), mostrando la relevancia práctica de trabajar la espiritualidad en psicoterapia.

Las personas no son una máquina psíquica que se la puede tratar con diferentes técnicas y/o herramientas; o bucear dentro de su psique buscando en un inconsciente todo aquello que le provoca su malestar actual. Todo ello es necesario y fundamental, pero hoy en día existen diferentes investigaciones que demuestran que la espiritualidad está vinculada positivamente a los sentimientos de bienestar en diferentes poblaciones (Markides et al., 1987, citado en Aloe, 2021). Otra investigación demuestra que tanto en los ámbitos médicos, sociales como educativos, queda confirmada la relación de la espiritualidad con el bienestar

10
subjetivo de las personas (Nogueira, 2015). Sumado a esto, existen investigaciones de

revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores, en donde se muestra que no solo impactan en la salud de las personas, sino también en la forma de relacionarse con el entorno, afectando sus relaciones (Salgado, 2014).

Las investigaciones mencionadas anteriormente, son un fiel reflejo de la relevancia práctica de este estudio, de la espiritualidad en psicoterapia. Además de esta relevancia práctica, existe una importancia social y comunitaria, debido a que esta espiritualidad incluye la relación con los demás, con uno mismo, y con algo que el ser humano considera superior, algo que trasciende y da sentido a su existencia. (Quiva, Teyes y Arrieta 2023). Estar al servicio del otro, de algo más grande, conectados cada uno desde su espiritualidad, fomenta relaciones que generan bienestar, sentido de pertenencia, fuerza de vida.

Sumado a lo antes mencionado, y teniendo en consideración este proceso flexible de la investigación cualitativa, es menester mencionar, lo explicitado en una de las entrevistas sobre la importancia de la espiritualidad en el seno familiar. En adición a esta relevancia social y familiar que suscita el concepto de espiritualidad, y como lo expone Perrone (2016), la dimensión espiritual resulta ser un factor protector del estrés laboral, promoviendo el propio bienestar del profesional.

Dicho todo lo anterior, se considera oportuno poder incluir esta dimensión en los procesos psicoterapéuticos, siempre que la persona lo demande y comenzar a verla no tanto como algo místico, fuera de la ciencia, sino como un constructo inherente a la esencia del ser humano. Esta investigación resulta fundamental desde el aspecto teórico, ya que, se piensa que, si se contribuye con más evidencia científica, este aspecto (la espiritualidad) podrá ser incorporada no solo en la terapia, como se menciona anteriormente, sino también a los programas académicos de las carreras de Psicología.

1. 3. Objetivos

1. 3. 1. Objetivo General: conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas de la provincia de Neuquén y Rio Negro y en su práctica profesional.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Conocer la forma que vivencia la espiritualidad cada terapeuta en su vida cotidiana
- Explorar cómo perciben los profesionales psicólogos/as la espiritualidad en la práctica profesional

1.4. Supuestos básicos de investigación

Los profesionales psicólogos que tienen en cuenta la dimensión espiritual en sus vidas, por ende, en su trabajo como psicoterapeutas.

Los conceptos de espiritualidad y religiosidad son diferentes tanto teóricamente como prácticamente.

2. Estado del Arte

A continuación, se resumen investigaciones que se relacionan con los constructos a estudiar en el presente trabajo de investigación.

Becerra-Canales et al. (2025), desarrollaron una investigación sobre la Inteligencia espiritual y actitud hacia la vida en estudiantes peruanos de ciencias de la salud. El objetivo fue demostrar la asociación entre la inteligencia espiritual y la actitud hacia la vida en estudiantes peruanos de ciencias de la salud. El estudio fue de corte transversal y analítico. La muestra estuvo compuesta por 402 estudiantes de ciencias de la salud, de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga en Ica, Perú. Los instrumentos utilizados fueron: un cuestionario, la escala de inteligencia espiritual y la Escala de Esperanza de Hertz. Los resultados evidenciaron una asociación significativa entre las variables (inteligencia espiritual y actitud hacia la vida), siendo que el 57.6% de los estudiantes con mayor actitud hacia la vida, presentó más inteligencia espiritual.

Arcila, Jaramillo y González (2025), efectuaron una investigación sobre la integración de la

espiritualidad en la educación psicológica, considerando los beneficios, limitaciones y perspectivas futuras. El estudio es de revisión bibliográfica y revisa 55 estudios seleccionados mediante PRISMA, evaluando cómo se incorpora la dimensión espiritual en la educación psicológica. El análisis de los estudios, muestra un gran consenso sobre la importancia de integrar la dimensión espiritual en la educación psicológica. Más allá de esto y, a pesar de los beneficios documentados en la investigación, uno de los desafíos más notables es la falta de una conceptualización uniforme de la espiritualidad. No existe un marco conceptual unificado para definir la espiritualidad en la formación psicológica. En síntesis, esta revisión enfatiza la importancia de incorporar la espiritualidad en la formación de psicólogos como un elemento clave para el desarrollo integral de los profesionales del futuro. Los resultados evidenciaron

13

que, la integración espiritual, incrementó el bienestar emocional, la resiliencia y la empatía, competencias claves para una práctica psicológica y humana.

Gassull (2024), llevó a cabo una tesis de grado sobre la relación entre la espiritualidad y sentimientos religiosos con la ansiedad en estudiantes de Psicología. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo compuesta por 66 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Mendoza. Se administró un cuestionario sociodemográfico Ad hoc, la Escala de Evaluación de Sentimientos Espirituales y Religiosos (ASPIRES) y el Cuestionario STAI – Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo. Los resultados fueron que la alta realización en la oración se asocia con bajos niveles de ansiedad, y las crisis religiosas de una persona están relacionadas con altos niveles de ansiedad. Sumado a esto, se concluyó que, tener en cuenta las variables de espiritualidad y sentimientos religiosos en la salud mental de las personas tiene un papel fundamental en la ansiedad.

En una investigación realizada por Ruidiaz y Zuleta (2024), en donde el objetivo principal fue explicar la espiritualidad y la religiosidad como factor protector para la remisión de síntomas asociados al diagnóstico de depresión en población juvenil, adulta y adulta mayor; se halló que la espiritualidad y la religiosidad son factores protectores para la remisión de síntomas asociados a la depresión que aportan beneficios como: redes de apoyo comunitaria, sensación de paz, ayuda a afrontar los eventos vitales estresantes, aporta sentido de vida, sensación de significado, sensación de bienestar y resiliencia y, se arribó a la conclusión que de que deben ser incluidas para el tratamiento efectivo en la depresión en los pacientes que consideran que la vivencia de las mismas son importantes para su vida cotidiana. La investigación tuvo un enfoque cualitativo, exploratorio, de revisión bibliográfica. Las estrategias a las que se recurrieron para la recolección de los datos fueron por medio de búsqueda en bases de datos especializadas y revistas indexadas como Scielo,

NIH, MDPI, Dialnet, Elsevier, Science direct, Google Scholar. La muestra estuvo compuesta por 50 documentos, de 100 que fueron consultados.

Rodríguez López y Rodríguez Caballero (2024), realizaron un estudio de revisión bibliográfica, titulado: “Aportes de la espiritualidad desde la Psicología Positiva: una Revisión Sistematizada”, para la Universidad del Bosque, Bogotá. Esta revisión se hizo, teniendo en cuenta las pautas de la guía PRISMA y se utilizaron los siguientes buscadores: Biblioteca virtual en salud (BVS), Scopus, ProQuest, Google Scholar y Hecho. Se consultaron 98 artículos científicos y revistas publicados entre el año 2004 y el año 2023, de los cuales, por criterios de inclusión y exclusión de la investigación, fueron seleccionados 15. El propósito de la investigación fue identificar los aportes realizados por la psicología positiva a la disciplina psicológica, respecto de la espiritualidad. Los resultados obtenidos demuestran el insipiente interés por parte de los diferentes contextos de la psicología (clínico, educativo y

social), en indagar nuevos medios para acompañar el sufrimiento humano. Más allá de esto, y al número de documentos que se han seleccionado, es necesario ampliar la búsqueda de información de la espiritualidad desde la psicología positiva.

En una investigación realizada por San Sebastián (2023), titulada relación entre la inteligencia espiritual y la flexibilidad psicológica en el marco de la terapia de aceptación y compromiso, se busca analizar la relación entre inteligencia espiritual y la flexibilidad psicológica, teniendo en mente la hipótesis de que existe una relación directa entre ambas.

Antes de realizar este estudio, se envía la propuesta al Comité de Ética de la Universidad Europea del Atlántico, la cual aprueba para que se lleve a cabo la investigación. La misma se realiza por medio de un cuestionario de Google Form, dividido en cinco partes: la hoja informativa, el consentimiento informado, el cuestionario sociodemográfico, el autoinforme de inteligencia espiritual “SISRI-24” y el Cuestionario de Aceptación Acción “AAQ-II”. La administración se llevó a cabo por medio de internet a través de distintas plataformas como

15

Instagram, WhatsApp, Facebook y correo electrónico. Se realiza un muestreo no probabilístico por conveniencia. Criterios de inclusión: participar voluntariamente, que la persona sea mayor de edad y aceptar las hojas de información y consentimiento informado. Criterios de exclusión: haber sido diagnosticado con algún trastorno mental, estar en tratamiento psicológico. La muestra estuvo compuesta por 166 personas y el estudio tiene metodología cuantitativa, con diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional. Los instrumentos utilizados, como se menciona anteriormente, fueron el SISRI-24 para medir la inteligencia espiritual y el AAQ-II para la flexibilidad psicológica. Los resultados no arrojaron relación estadísticamente significativa entre las variables, lo que insinúa que la inteligencia espiritual y la flexibilidad cognitiva son constructos independientes.

Gaitán-Lupo (2023), desarrolla una investigación sobre el papel de la espiritualidad en

la psicología según la terapia de aceptación y compromiso. La metodología del trabajo consistió en el análisis de las principales obras de Steve Hayes, creador de la terapia de aceptación y compromiso. Las obras que se han utilizado son las siguientes: “Terapia de Aceptación y Compromiso, proceso y práctica del cambio consciente, (mindfulness) (Hayes, 2015), Sal de tu mente, entra en tu vida (Hayes, S. C. y Smith, S., 2021), “Making sense of spirituality” (Hayes, 1984), (...), “Building a bridge between spirituality/religion with acceptance and commitment therapy” (Yavuz, O., 2022) y “Acceptance and Commitment Therapy as a Spiritually Integrated Psychotherapy” (Santiago, P. N., y Gall, T. L., 2016). (Gaitán-Lupo, 2023, p. 6). La conclusión del estudio fue que la espiritualidad es relevante en la vida de todo ser humano, porque es una dimensión clave para su bienestar. Se manifestó, la importancia de la integración de la espiritualidad a la práctica clínica del psicólogo, que le da apoyo a su paciente en la búsqueda de un sentido de vida.

En una investigación titulada, “Abriendo Nuevas Puertas: Relevancia Clínica de Integrar la Religión y la Espiritualidad en la disciplina de la Psicología”, Pagán-Torres

(2022), tuvo por objetivo hacer una revisión teórica no exhaustiva, sobre la relevancia clínica de la integración de la Religión y la Espiritualidad en la disciplina de la psicología, a través de la discusión de aspectos clínicos. Se concluyó que la Religión, la Espiritualidad y la disciplina de la Psicología no son mutuamente excluyentes, sino que existe una amplia literatura científica sobre la relevancia clínica de llevar a cabo la integración mencionada. La religión y la espiritualidad son aspectos importantes a nivel social y cultural, por lo que son temas necesarios de tratar en la psicoterapia siempre que sea con fines terapéuticos y partiendo de las creencias de la persona en tratamiento.

Añazco-Robles y Manzo-Montesdeoca (2022), llevaron a cabo una investigación bibliográfica titulada: “Irritabilidad en Profesionales de Psicología, Aporte de la

Espiritualidad en la Intervención: Una Mirada desde el Contexto de Pandemia”; presentado en la revista de Psicología UNEMI; en donde se obtuvo como resultado que, en el contexto de pandemia por COVID 19, existieron casos de psicólogos/as con irritabilidad, angustiados y molestos, y es acá donde la espiritualidad, como sostén inherente del ser humano, devuelve, al profesional, un estado de armonía. Si bien se tomaron aportes de diferentes autores, para desarrollar la investigación, se tuvo como referente a Viktor Frankl, realizando la búsqueda por google académico.

En su investigación, Aloe (2021), de tesis doctoral, se planteó el tema de la espiritualidad y el bienestar psicológico en enfermos terminales. El objetivo fue indagar si la espiritualidad incide en las personas con enfermedad terminal. La muestra estuvo conformada por 115 personas con enfermedades terminales de Hospitales Públicos y Privados de CABA. De ellos 43 eran hombres y 72 mujeres, entre 28 y 83 años Se llevó a cabo la administración del cuestionario ASPIRES y el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados arrojados, demostraron correlación positiva de: relaciones positivas con religiosidad y universalidad; nivel de competencia con nivel de religiosidad. Relación en la oración y

trascendencia espiritual. Una correlación negativa entre los niveles de autonomía y realización en la oración.

17

Cano García y Quintero Núñez (2020), realizaron una investigación titulada “Religiosidad, Espiritualidad y Salud Mental”, en el cual el objetivo general fue identificar la espiritualidad, la religiosidad y la orientación religiosa en relación con el bienestar psicológico y la salud mental de los mineros de las comunidades judeocristianas de la ciudad de Medellín y Buenos Aires. La muestra estuvo conformada por 306 participantes pertenecientes a tres grupos religiosos diferentes: pentecostales, adventistas y católicos. El 40% fueron hombres y el 60% mujeres. El enfoque del estudio es empírico analítico,

descriptivo, correlacional, de corte transversal. “Todos los participantes diligenciaron los siguientes instrumentos: cuestionario sociodemográfico, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, test de salud mental de Goldberg GHQ-12, Escala de Espiritualidad y Religiosidad Aspires, y Escala de Orientación Religiosa Age Universal IE”. (Cano García y Quintero Núñez ,2020, p.12-13). Los resultados del estudio mencionado, determinaron correlación entre la espiritualidad, la religiosidad, la orientación religiosa, con la salud mental y el bienestar psicológico. En líneas generales, se puede decir que uno de los resultados del presente estudio es que la variable de espiritualidad se correlaciona de manera significativa con la variable de salud mental.

Fuentes (2020), llevó a cabo una tesis doctoral, titulada “Espiritualidad, Religiosidad y Empatía, factores promotores de salud mental”. El objetivo general fue estudiar la relación entre espiritualidad, religiosidad y empatía en los profesionales de la salud mental de la ciudad de Buenos Aires. El tipo de estudio es exploratorio, descriptivo y correlacional, con un enfoque cualitativo y cuantitativo, no experimental y transversal. La muestra es aleatoria y está compuesta por 102 psicólogos y psiquiatras. Como instrumentos se utilizaron el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning, Systems of Beliefs Inventory, SBI-15R

18
y el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA). Como resultado de esta investigación, se ha observado que la población estudiada comparte un consentimiento respecto de la idea de religiosidad y del valor que se le otorga a la empatía como parte del proceso psicoterapéutico. No se establecen consensos respecto de la noción espiritualidad; y, si bien la mayoría de los participantes considera, en alguna medida, importante incluirla en el marco de un tratamiento, no se manifiesta acuerdo respecto de su incorporación. Por otra parte, los terapeutas con un marco teórico humanista le adjudican una mayor importancia a las creencias espirituales con respecto a aquellos profesionales que utilizan un marco teórico psicodinámico. Se observa

también que las profesionales del género femenino presentan valores más elevados de empatía. Se concluyó que el 61.8 % de los participantes opina que la espiritualidad/religiosidad deberían incluirse en la formación académica de grado, mientras que el 38.2 % dice que no sería necesario.

3. Marco Teórico

3.1. Espiritualidad

Para la presente investigación, y tomando como base los conceptos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), desarrollada por Steven Hayes, se tomará una definición holística del concepto de espiritualidad que incluye los siguientes conceptos, de acuerdo a lo planteado por Gaitán-Lupo (2023):

1. La búsqueda de un sentido vital, el porqué de la propia existencia, el propósito de los

propios pensamientos, comportamientos y sentimientos. Estos conceptos están relacionados con lo que planteó anteriormente a la terapia de aceptación y compromiso, Viktor Frankl, cuando define el concepto de el sentido de existencia y la trascendencia. 2. La trascendencia. Desde la ACT, este concepto se relaciona con el yo como perspectiva, permitiendo a la persona abrir un camino a la infinitud de su propia existencia y expandir el autoconocimiento hacia el encuentro del sentido de la vida.

3. Aceptación.

Desarrollar la habilidad de aceptación favorece la ruptura con la negación o evitación experiencial, que impiden llegar a la coherencia vital entre los valores y los actos. Ocurre de modo similar con la espiritualidad: dimensión que requiere de la apertura a la propia realidad existencial mediante el desarrollo de prácticas ascéticas que incrementan la capacidad de autoaceptación, gracias al conocimiento de las limitaciones inherentes personales y la potenciación de un compromiso que favorece el autoperfeccionamiento (Santiago y Gall, 2016, citado en Gaitán-Lupo 2023, p.21).

Con la aceptación, trabajamos en poder eliminar los juicios negativos hacia uno mismo, hacia los otros y entorno en general.

20

4. Darse Cuenta y estar presente. Esto hace referencia al poder tomar conciencia del momento presente, “estar en el aquí y el ahora”, lo que abre paso a la contemplación interior y a la indagación consciente de los propios mecanismos en los que se construye el autoconocimiento y el sentido de la vida. Este estar presente y la conciencia plena del ahora, se practica, en la actualidad, por medio de la técnica de mindfulness que puede comprenderse como una aproximación y conexión entre mente, cuerpo y espíritu, teniendo una actitud de

contemplación y sin juicios a la propia vivencia.

5. La perspectiva espiritual del sufrimiento. La comprensión y la búsqueda de mejorar el sufrimiento humano constituye un aspecto naturalmente espiritual. Desde la ACT, este sufrimiento es consecuencia de la experiencia interior, por eso que lo que se busca es aliviar los eventos privados (pensamientos, emociones y sensaciones), con una actitud abierta y de aceptación.

Hayes y Smith (2021), sostienen que la espiritualidad es todo lo que nos ayuda a conectarnos con algo más grande que nosotros mismos, la conexión con los demás y lo trascendente de la vida.

Desde el nacimiento de la Psicología, las grandes corrientes psicológicas, (Psicoanálisis, Conductismo, Terapia Cognitivo Conductual, entre otras), han tendido a menospreciar el interés por la dimensión espiritual del ser humano, y la han colocado en una posición irrelevante. La aplicación de técnicas terapéuticas, se ha inclinado en el abordaje del tratamiento de los síntomas conductuales, emocionales y cognitivos, para conseguir la mejoría de los pacientes. (Gaitán-Lupo, 2023).

Siguiendo con Gaitán-Lupo (2023), sostiene que, en las últimas décadas, varios estudios han puesto su atención en la importancia y beneficios de la espiritualidad en la psicología y, en especial, para enfrentar situaciones de padecimiento, como pueden serlo ciertos trastornos como: la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias, trastornos de la

conducta alimentaria, trastorno límite de la personalidad, etc.; es por ello que otras corrientes psicológicas, como son las humanísticas, la Terapia de Aceptación y Compromiso, la terapia de Mindfulness y la Logoterapia, toman en consideración esta dimensión, desde diferentes ópticas y perspectivas teóricas. La espiritualidad ha sido una dimensión esencial en la vida humana desde tiempos inmemoriales. Y, como se expresa en el párrafo precedente, en las

últimas décadas, ha surgido un creciente interés en comprender cómo las creencias y las prácticas espirituales pueden influir en el bienestar psicológico y emocional de los individuos.

En este apartado se explorará la espiritualidad, diferenciándola de la religión y se explicitará su relevancia en el contexto de la psicoterapia. Se analizarán teorías y enfoques que han abordado la relación entre espiritualidad y psicología.

Valencia Marín (2023), plantea las dificultades relacionadas a la salud mental en América Latina, y, en relación a ello expone que la Organización Mundial de la Salud (2012), estima que alrededor de 350 millones de personas en el mundo padecen diferentes trastornos, como por ejemplo depresión, ansiedad, consumo de sustancias.

Siguiendo a Valencia Marín (2023) y tomando en cuenta lo expuesto precedentemente, se evidencia que la presencia de trastornos y dificultades a nivel de la psique, continúan siendo un problema grave a resolver y eso hace que, en el hacer psicológico, se presenten diferentes desafíos para desarrollar estrategias con mayor eficiencia, siendo necesario y urgente incorporar nuevas herramientas que incluyan todos los aspectos que componen la vida de un ser humano y, la espiritualidad es un punto clave de dichos aspectos.

Irurzun y Yaccarini (2019), citado en Valencia Marín (2003), expresan que tomar en cuenta la espiritualidad dentro del proceso terapéutico, podría ser de utilidad para identificar elementos de las creencias religiosas o espirituales que se vinculan con la presencia de una

mayor resiliencia, lo cual puede ser un punto determinante para el desarrollo del propósito de vida. Es por ello, que la inteligencia espiritual podría vincularse, con las herramientas que cuentan las personas para afrontar las dificultades que se presentan a lo largo de la vida.

Hablando de espiritualidad, como inteligencia espiritual, Martín-Sánchez, Rodríguez

Zafra y Cenicerros-Estévez (2020), sostienen que es un constructo que ha ido adquiriendo mayor trascendencia gracias al estudio multidimensional de las inteligencias, realizado por Howard Gardner.

Según Martín-Sánchez, Rodríguez-Zafra y Cenicerros-Estévez (2020), en un principio, Gardner determina la existencia de ocho inteligencias. En el año 1995, define una nueva inteligencia, llamada inteligencia espiritual o existencial. Esta inteligencia hace referencia a la capacidad que tienen las personas de situarse a sí mismas con respecto al cosmos y a diferentes rasgos existenciales de la condición humana, como, por ejemplo, el significado de la vida, de la muerte, el destino final del mundo, o experiencias profundas como el amor o el arte.

De lo expresado hasta el momento, se puede exponer que el desarrollo de la espiritualidad, comprende en el sujeto la necesidad de encontrar su propósito de vida, sentido de vida; necesidad de mantener la esperanza, la voluntad y la necesidad de creer en sí mismo y en los otros. Dicho esto, queda claro que el desarrollo de la espiritualidad involucra aspectos interpersonales e intrapersonales.

La espiritualidad posee tres dimensiones: la intrapersonal, que es cuando la persona está en relación consigo misma, con lo que siente, experimenta, con lo que valora y registra. Es interpersonal, con la comprensión, la solidaridad, el amor, el servicio y la aceptación de otro. Y es, transpersonal, cuando se va más allá de sí mismo, del otro y de la realidad material, para buscar un referente en un mundo sobrenatural del que no se tiene evidencia tangible. (Cook, 2004, citado en Aloe 2021).

Rivero Ledesma (2014), citado en Aloe (2021), sostiene que debe tenerse presente que el concepto de lo divino y de Dios no son lo mismo. Lo divino puede entenderse como una construcción social o individual que puede ser religiosa o no, relativa a una entidad

superior (muchas veces sobrenatural), cósmica, natural. En cambio, la concepción de Dios, adquiere diferentes connotaciones según la religión o tradición. "Un Dios dado toma su sentido con referencia a la cultura que lo proclama. Lo divino, por el contrario, adquirirá significado respecto al mundo interno, singular e individual del sujeto" (Rivero Ledesma, 2014, citado en Aloe, 2021, p. 21).

Añazco-Robles y Manzo-Montesdeoca (2022), sostienen que la espiritualidad es tan inherente al ser humano como su corporeidad. Ninguna persona puede vivir sin espíritu. La espiritualidad pertenece al sustrato más profundo del ser humano, permite que pueda hallar sentido y valor a lo que experimenta a lo largo de su ciclo vital. Por medio de esta espiritualidad, puede surgir la emocionalidad, la ternura, la creatividad y la reflexión. Y, con todo esto, emerge la transformación como indicador del sentido que imprime la presencia de la espiritualidad.

La espiritualidad puede cultivarse desde diferentes ámbitos y formas. No se busca fortalecer el espíritu en una iglesia o templo, aunque esto puede ser útil para algunas personas, quizás para otras no. Otros lograrán ahondar su espiritualidad en la naturaleza, en los ritos ancestrales, en la comunión de una familia sólida, en la búsqueda del bien hacia sus cercanos, amigos y sociedad en general. En el caso de los profesionales de la psicología, el devolverse a la espiritualidad, desde esa mirada integral, brindaría más herramientas para comprender lo incomprensible; así el caso de reencontrarse con propósitos de vida, estilos saludables de existencia, y hasta alcanzar estados místicos, donde la revisión de vida, la historia de vida del individuo se vuelva a encontrar

consigo mismo y con otros, entendiendo a esos otros a los sujetos-objetos, hermano, comunidad, naturaleza, inclusive iglesia; desde una óptica de

trascender con y para esos otros. (Añazco-Robles y Manzo-Montesdeoca, 2022, p. 143-144).

Con todo lo explicitado hasta el momento, es pertinente ahondar en el contexto conceptual del término inteligencia espiritual, por lo que, para la presente investigación será: Un sistema de capacidades necesarias para la comprensión profunda de cuestiones de significado y sentido que hacen posible la integración de todas las dimensiones de la persona, la resolución de problemas existenciales, la trascendencia y la transformación de la realidad cotidiana a través de niveles altos de consciencia, de coherencia ética y amor-compasión. Y se determinan 9 Competencias de la misma: Consciencia, Trascendencia, Sentido, Compasión amor, Aceptación del dolor, Perdón, Gratitud, Libertad y Efectos (Martín, Zafra y Cenicerros, 2020, citado en Marín 2023, p. 13)

Tomando a Salgado-Lévano (2012), citado en Aloe (2021), las principales características de la espiritualidad tienen por base la relación que se establece con Dios, quien provee un significado, propósito y misión de vida. Y estas características principales de la espiritualidad son las siguientes:

Representa la búsqueda del significado existencial

trascendentales: amor, misericordia, altruismo, entre otros.

Implica un sistema de creencias acerca del sentido de la vida, de la muerte y temas existenciales

Relación con Dios.

Significado, Propósito y Misión de vida

Efecto importante en la relación consigo mismo y con los demás

A veces aparece solo en situaciones extremas (dolor, sufrimiento, pérdida, enfermedad).

Varia de una persona a la otra y puede variar en función de la cultura.

Estimula principios

Figura 1: Salgado-Lévano, 2012, citado en Aloe 2021, Características principales de la espiritualidad.

3.2. Espiritualidad y Religión / Religiosidad

Según Fuentes (2020), la espiritualidad y la religión, no son conceptos excluyentes entre sí, y pueden solaparse o existir separadamente, es por ello que su estudio y categorización es de gran relevancia.

En un principio, la espiritualidad, fue equiparada a la religión, entendida como el conjunto de instituciones que organizan, administran teorías, doctrinas, dogmas, devociones, en torno a creencias trascendentales; pero, con el paso del tiempo, ambos constructos han sido separados y se los interpreta de forma diferente.

Salgado-Lévano (2015), citado en Aloe (2021), manifiestan que, en las diferentes definiciones sobre la religión, hay un patrón común que son las prácticas, las creencias, los

rituales que tienen lugar a nivel institucional. El estilo religioso que vive una persona puede estar basado solo en lo superficial, haciendo referencia al mero cumplimiento de normas y prácticas de una religión en particular o, como la demostración de una relación profunda de amor a Dios y Fe.

Así, tal como manifiesta Pinto (2007) la religión hace referencia a una institución cultural u organización grupal, nucleada alrededor de un culto, que se lleva a cabo en un lugar y un tiempo específico; ofreciendo consuelo, favoreciendo la autoaceptación y disminuyendo los sentimientos de culpa. Concordantemente, Solimine y Hoemman (1996) señalan que la religión es un sistema de adoración, donde las creencias y normas morales son parte de rituales formales y tienen una serie de observaciones, surgidas de la práctica, que pueden ser la manifestación de la espiritualidad de un individuo, pero no su núcleo. En un sentido similar, para Cabestrero (citado en Salgado-Lévano, 2015), es el conjunto de instituciones que formulan, organizan, administran o coordinan las teorías, las doctrinas, los dogmas, los preceptos, las normas, los signos, los ritos, los símbolos, las celebraciones y las devociones, en virtud de una creencia trascendental; desde ellas se conservan y agrupan las experiencias espirituales personales. Desde la visión de la persona como miembro de un sistema cultural, la religión sirve como un monóculo para observar el mundo, el yo y sus relaciones (Korman, et al., 2008). (Aloe, 2021, p. 17).

La religiosidad se refiere a las prácticas y creencias institucionales de una organización en particular (iglesia, culto, mezquita, etc.); en cambio la espiritualidad se entiende como un constructo que incorpora preguntas sobre el sentido y significado de la vida, sobre el propósito de la misma, los valores, la conexión con lo inmaterial, con el

cosmos, con la naturaleza; lo que puede incluir o no, creencias religiosas. (San Sebastián, 2023).

Con el fin de sintetizar las diferentes concepciones de religión y espiritualidad, se expondrá a continuación a Simkin (2016, p.84-85):

Autores Año Definición	
<i>RELIGIOSIDAD</i>	
1. Piedmont (2004a)	El modo en que la espiritualidad se encuentra moldeada y se expresa a través de una organización comunitaria o social
2. Dollahite (1998)	Una comunidad de fe cuyas enseñanzas y narraciones buscan fortalecer la relación con la sagrado
3. Peteet (1994)	Compromiso con las creencias y practicas propias de las tradiciones particulares
4. Batson et al. (1993)	Aquello que hacemos las personas para enfrentarnos a ciertas preguntas ligadas a la conciencia de que estamos vivos y de que vamos a morir
5. O 'Collins (1991)	Sistema de creencias relativo a la voluntad divina: libros sagrados, rituales de culto y las practicas éticas de los adherentes
6. Argyle (1975)	Un sistema de creencias en un poder divino o sobrehumano, y prácticas de culto o rituales hacia dicho poder
7. Bellah (1970)	Un conjunto de prácticas simbólicas y actos que relacionan al hombre a las condiciones ultima de su existencia La experiencia interna del individuo cuando siente más allá, especialmente como lo demuestra el efecto de esta experiencia
8. Clark (1958)	en su comportamiento cuando se activa en el intento de armonizar su vida con el más allá
9. James (1902)	Sentimientos, actos y experiencias de cada hombre en su soledad, en su relación y posicionamiento respecto de lo que cada uno considere divino
<i>ESPIRITUALIDAD</i>	

- Constructo motivacional que refleja los esfuerzos de un
1. Piedmont (2004a) 2. Shafranske (1996) Un dimensión trascendente de la experiencia humana descubierta en momentos en el que las preguntas individuales sobre el sentido de la existencia personal y las personas, se ubica en un contexto ontológico más amplio
 - individuo para crear un amplio sentido de significación personal para su vida
 3. Armstrong (1996) La presencia de una relación con un Poder Superior, que afecta la forma en la que se opera en el mundo
 - La manera que uno vive la fe en la vida cotidiana, la manera en
 4. Hart (1994) condiciones últimas de la existencia
 - que una persona se relaciona con las
 5. Doyle (1992) La búsqueda de un sentido existencial
- 28
6. Fahlberg et al. (1991) Lo que está implicado en el contacto con lo divino dentro del sí mismo.
 7. Vaughan (1991) Una experiencia subjetiva de lo sagrado
 8. Banner (1989) La respuesta humana a la llamada de Dios en relación con uno mismo.
 - Una forma de ser y experimentar aquello que se produce a
 9. Elkins et al. (1988) ciertos valores identificables en relación al sí mismo, la vida, y todo lo que se considera esencial
 - través de la conciencia de una dimensión de lo trascendente y que se caracteriza por

Figura 2: Definiciones de religiosidad y espiritualidad

3.3. Espiritualidad y Psicología

Según Aloe (2021), desde los comienzos de la Psicología Científica, el alma dejó de importar en el plano de lo psicológico y quedó como objeto de estudio de otros sistemas culturales. El objeto de estudio de la psicología pasó a ser el pensar, el hacer, las creencias. Las diferentes corrientes psicológicas, se abocaron a trabajar con la mente, con las conductas, con las creencias, dejando de lado todas las demás consideraciones.

Chiriboga (2022), citado en Valencia Marín (2023), establece que la psicoterapia se constituye en una serie de actividades destinadas a proporcionar apoyo a otras personas, con la utilización de conocimientos teóricos y herramientas prácticas de la psicología en el

quehacer profesional. La psicoterapia involucra la noción de enfermedad, de trastornos y trabaja aspectos tanto patológicos como salugénicos.

La práctica de la psicoterapia, está regulada por el código deontológico y bioético del ejercicio de la psicología; en el mismo, se desarrollan las leyes, reglas y orientaciones necesarias para el buen ejercicio de la psicología, las cuales son comunes para todos los profesionales que ejercen dicha profesión. (Valencia Marín, 2023).

Tomado como base a Fuentes (2020), sigüientemente se expondrá un recorrido de la manera que se ha entendido a la espiritualidad en los diferentes enfoques teóricos hacia el interior del campo de la psicología.

29

William James sostenía que existe un yo espiritual y un yo empírico. El yo espiritual es un proceso reflexivo, es el resultado de soltar el punto de vista exterior y ser capaces de pensar la subjetividad, de pensarnos nosotros mismos como pensadores (Fierro, 2013). Según Fuentes (2018), James define a la espiritualidad como el conjunto de sentimientos, actos y experiencia de los seres humanos en su soledad, cuando se perciben a sí mismos en relación a lo divino.

Haciendo hincapié en los escritos de Fuentes (2020), algunos autores, como Carl Jung, sostienen que la espiritualidad es un proceso mental que no surge de la fisiología humana, por medio del cual, el sí mismo emerge a la conciencia, lo que lleva a cabo para lograr su propio desarrollo, crecimiento, auto liberación o realización.

3.3.1. Psicología Humanística

Desde todo el recorrido bibliográfico realizado, se ha observado que, el estudio de la espiritualidad, lo toma, con diferentes conceptos y objetivos, la corriente de la psicología humanística, la psicología de la tercera generación, con la Terapia de Aceptación y

Compromiso, la terapia de mindfulness y la logoterapia desarrollada por Viktor Frankl.

Según Aedo (2014), la aparición de la Psicología Humanística, es el fruto de una revolución del pensamiento psicológico y filosófico, a la luz del quiebre de una filosofía occidental y una ciencia psicológica que, a fines del siglo XX, resultaban empobrecidas, por las limitaciones de los paradigmas racionalistas que operaban en esa época.

La Psicología humanística, es una revolución cultural que se da en una época de posguerra, en donde surge la necesidad de vivir plenamente la vida y, nace, oficialmente en Estados Unidos en el año 1962, cuando un grupo de pensadores declaran su voluntad de superar los determinismos y fragmentaciones de los modelos vigentes hasta ese momento: el Psicoanálisis y el Conductismo. El anhelo era desarrollar una nueva psicología que se ocupe de la subjetividad del ser humano y de su experiencia interna, viendo a la persona como un

todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente; desarrollando una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano, como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad. Desde este núcleo del ser, puede surgir un camino sabio, equilibrado y pleno. Ver a la autenticidad como un proceso de autoaceptación y aceptación de todo lo que existe; teniendo una concepción del hombre y del quehacer terapéutico más holístico, más filosófico, además de científico. Ello implica ir en busca de otras formas de conocimiento como la Filosofía, Religión, la Espiritualidad, el Arte y la Magia como prácticas milenarias de curación física y mental. (Aedo 2014).

La Psicología Humanística no es una corriente que deseche a la ciencia como método de conocimiento, sino que toma el conocimiento también de otras fuentes distintas a las tradicionales. La así llamada Tercera Fuerza, como la llamó Abraham Maslow, su fundador, ha abierto sus puertas de par en par para conocer al Hombre, desde la Teología y la Religión porque la sabiduría

acumulada en esas dimensiones trata con el ser humano y su dimensión espiritual. (Aedo, 2014, p. 140).

Siguiendo con Aedo (2014), esta tercera ola, busca en la Filosofía las conceptualizaciones necesarias para dar forma a fenómenos nuevos en la dimensión humana como son la autopropulsión de Gendlin, la auto-actualización de Maslow o la individuación de Jung.

Como se dice anteriormente, el fundador de la corriente humanística es Abraham Maslow, quien toma como base para su desarrollo, a la filosofía existencial, que sostiene que cada experiencia humana es original e intransferible. Se pone el acento en la pregunta por el ¿Quién soy? Se basó en la fenomenología, haciendo hincapié que lo importante es la experiencia subjetiva de cada ser humano.

31

3.3.2. Abraham Maslow

Maslow (1973), plantea un nuevo horizonte en la concepción de la enfermedad y salud humanas, una nueva psicología, llena de posibilidades, que incluye los siguientes puntos de vista:

1. Todos los seres humanos poseemos una naturaleza biológica interna, que es intrínseca e innata.
2. Esta naturaleza interna es, en parte, privativa de cada persona y, también común a la especie.
3. Se puede descubrir científicamente esta naturaleza.
4. Las necesidades básicas (luego se explayará en el tema), las emociones básicas, las potencialidades humanas, son esencialmente buenas. El ansia de destrucción, la maldad, la crueldad, etc.; no son intrínsecas, sino que son reacciones contra la

frustración de no poder concretar nuestras necesidades básicas, no poder expresar nuestras emociones ni llevar a cabo nuestra potencialidad.

5. Dado que la naturaleza humana es buena, es conveniente poder sacarla a la luz y cultivarla. Si permitimos que esta naturaleza, actúe guiando nuestra vida, nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente.

6. Si se intenta anular este núcleo de la persona, esta naturaleza intrínseca; es cuando la persona enferma.

7. Esta naturaleza interna es fuerte y dominante, aunque también en débil, delicada y fácilmente derrotada por los hábitos, las presiones sociales y las actitudes erróneas. 8.

Esta naturaleza, aunque sea débil, no desaparece en los seres humanos. Aun cuando se la niega, perdura silenciosamente, presionando por salir a la luz.

9. Las experiencias de vida, incluido el dolor y la adversidad, pueden potencialmente mejorar nuestra comprensión y realización de nuestra naturaleza interior.

32

Lo que es urgente que se pueda reconocer, es que cada ser humano, cuando se desvía de su naturaleza específica, es un atentado contra la propia naturaleza individual, y, esto se graba en el inconsciente y hace que se desprecie a sí mismo. (Maslow 1973).

Abraham Maslow, postuló una pirámide en la que existen cinco necesidades fundamentales que explican la motivación de la conducta humana, estas necesidades van desde las más básicas hasta las más complejas, culminando en la autorrealización. En la base de la pirámide están las necesidades básicas, de seguridad, luego las de pertenencia, de reconocimiento y, por último, la autorrealización. (Kerman, 2015).

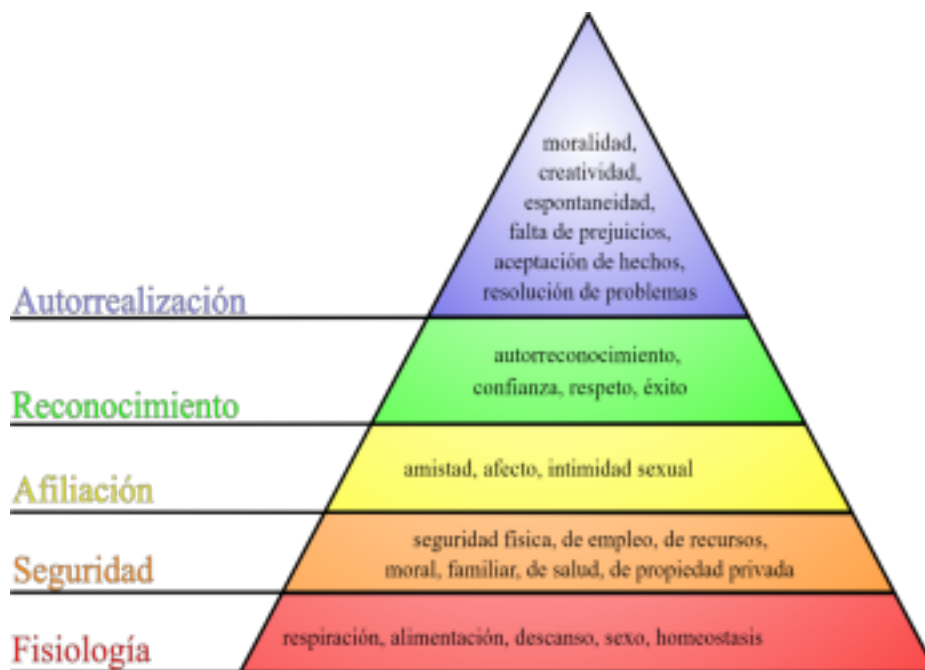


Figura 3: Motivation and Personality (1954)

Según Kerman (2015), encaminarse a la autorrealización supone:

- Tener vivencias plenas, vividas y desinteresadas. Vivir un momento de entrega total
 - Elegir el crecimiento
 - Escuchar las voces de nuestro interior y diferenciarlas de las introyectadas a lo largo de nuestra historia.
 - Buscar las respuestas en el interior del ser humano
-
- Ser honesto con uno mismo y con los demás
 - Establecer condiciones para las experiencias cumbres.

33

Estas experiencias cumbres, son instantes de éxtasis, a los que no se les puede encontrar una comparación, ni están garantizados, ni pueden ser buscados. Son pequeñas experiencias místicas, de máxima alegría, felices. Son esos momentos en los que uno está completamente en presente, en el aquí y el ahora. Pueden ser producto de intensos sentimientos

de amor, del arte, la música, la conexión con la naturaleza. Son experiencias breves. (Kerman 2015, p.251).

3.3.3. Carl Rogers. Terapia Centra en el Cliente

Otro de los exponentes claves de este movimiento de la Psicología Humanística es Carl Rogers, con su terapia del diálogo, centrada en el cliente, cuyo nacimiento se dio entre los años 1938 y 1963. Rogers, plantea que una de las herramientas básicas en la psicoterapia es la aceptación incondicional del otro, el acoger al consultante tal y como es, completo.

Según Rogers (1980b, p. 91-92), citado en López (2014), la calidad del encuentro con la persona, con el cliente es, quizá, lo que determina que el proceso de la terapia sea una experiencia que promueva la evolución y desarrollo personal. Es decir que, esta calidad del encuentro es mucho más significativa e importante que la formación profesional, la orientación asesora y las técnicas empleadas en la entrevista, por parte del profesional psicólogo.

Las raíces filosóficas las encontramos en el existencialismo, la fenomenología y el humanismo. Para el existencialismo, cobra significado lo que el hombre es capaz de convertirse en virtud de su esencia, siendo libre y responsable de sus decisiones. (Kerman,

2015). La existencia precede a la esencia, esto significa que cada uno es libre de construir su propia forma de ser, cada uno es artífice de su destino.

“En el humanismo se exalta el individuo que se autorrealiza, que se sitúa más allá del bien y del mal como el superhombre de Nietzsche”. (Kerman, 2015, p. 297). Este hombre es aquel que es capaz de superarse a sí mismo, a sus debilidades y a su naturaleza, alcanzando un estado de madurez espiritual y moral.

Siguiendo con Kerman (2015), la fenomenología, parte de la existencia sensible del

ser humano, busca su esencia auténtica, describir la realidad tal cual fue y tal cual es. El mismo autor del párrafo precedente, plantea que los conceptos más importantes de la psicoterapia rogeriana, son los siguientes:

- El sí mismo: hace referencia a los valores, las creencias, emociones que la persona reconoce como propios. Cuando la imagen del sí mismo es congruente con las necesidades del organismo, la persona se puede desarrollar y crecer.
- Tendencia a la autoactualización: es una tendencia natural que mueve a la persona al crecimiento y los cambios positivos constituyen una progresión natural y esperada.
- Congruencia e incongruencia: la congruencia se da cuando el sí mismo se puede expresar en el mundo, cuando la vivencia del organismo concuerda con la autoimagen de la persona.

Sumado a lo antes dicho, se plantea, por parte del terapeuta, la no directividad, permisividad, calidez, simpatía, aceptación y que pueda promover un clima adecuado para el propio descubrimiento del consultante, que pueda tomar sus propias decisiones y que tenga la libertad de poder verbalización sus sentimientos.

Es el cliente quien sabe que es lo que le afecta, hacia donde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuales sus experiencias olvidadas.

Comprendí que, a menos que yo necesitara demostrar mi propia inteligencia y

mis conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo le imprime al proceso. (Rogers, 1972, p. 22).

Para que todo lo mencionado en el párrafo anterior se pueda desplegar, para Carl Rogers y, siguiendo lo que plantea Kerman (2015), es esencial la actitud del terapeuta: aceptación positiva y calidez emocional, autenticidad (congruencia con uno mismo como terapeuta), y comprensión empática. Todo esto, nos lleva a poder generar una fuerte alianza

terapéutica con los consultantes y tener una aceptación plena que, como se manifiesta en esta investigación, también se infiere que sucede con la inclusión de la dimensión espiritual en el desarrollo de los procesos terapéuticos.

La espiritualidad, como dimensión inherente del ser humano, es el grado más elevado en todos los ámbitos y es la dimensión del ser que conecta a la persona consigo misma, con los otros y el mundo. Así, la espiritualidad se ve como el mayor desarrollo del ser, reclamando un proceso de crecimiento interior que le permite a la persona que lo experimenta, descubrir el propio potencial, el propio significado de vida. Es una dimensión íntima que cada persona expresa y vive de forma concreta. (Torregrosa, 2016).

Referida a esta espiritualidad, Rogers (1985), expresa que, para la formación de toda comunidad, es indispensable la espiritualidad y la trascendencia, vinculadas a la sabiduría del grupo en su conjunto y a la sensación de hallarse ante algo superior.

3.4. Viktor Frankl. La Logoterapia

Se ha observado, que la mayoría de las investigaciones que hacen mención, de alguna manera, a la dimensión espiritual, la definen desde el modelo teórico de Frankl, enmarcada en la psicología existencial, que motiva la búsqueda personal de sentido, propósito y significado de la vida. Para Frankl, una persona que busca encontrar aquello que percibe como sagrado, se la puede categorizar como un ser humano espiritual.

36

Teniendo en cuenta a Paredes (2016), Frankl ha propuesto una mirada rehumanizante del ser humano, tomándolo como un ser que no está determinado por su instinto, por sus genes, por su historia ni por el medio ambiente, sino que tiene plena capacidad de elección, un ser humano libre frente a todas las condiciones, es decir, frente a la vida misma. Esta libertad de elegir es algo específicamente humano, y desde esta dimensión plenamente

humana, es que se abre a los valores, a aquella esencia que solo el hombre puede aprehender y realizar.

Frankl (1980), expresa que el hombre tiene capacidad de elección, pudiendo conservar su libertad espiritual, su independencia mental, incluso en contextos de gran tensión física y psíquica. Y es justamente, esta libertad espiritual, lo que no se le puede arrebatar al ser humano y es lo que hace que la vida tenga un propósito, un sentido. Aun cuando condiciones tales como la falta de sueño, la alimentación insuficiente, y las diversas tensiones mentales, pueden llevar a creer que los reclusos se veían obligados a reaccionar de cierto modo, en un análisis último, se hace patente que el tipo de persona en que se convertía un prisionero, era el resultado de una decisión íntima y no únicamente producto de la influencia del campo (Frankl, 1980, p. 71-72).

La logoterapia, desarrollada por Víktor Frankl (psiquiatra austriaco que vivió en los campos de concentración Nazi), tiene una visión holística de la persona, considerando todas sus dimensiones (bio-psico-social y espiritual) y lo que busca es, justamente, poder trabajar con los consultantes, este sentido propio y único de vida que cada ser humano posee.

Por medio de la logoterapia, lo que se busca es que el paciente pueda encontrar el significado de su vida, de su existencia, por medio de un proceso analítico. Desde este proceso analítico, la logoterapia se puede asemejar al psicoanálisis; sin embargo, en su intento por restablecer la conciencia, no se limita a los hechos instintivos inconscientes de la

persona; sino que también se interesa por las realidades espirituales, como el significado potencial de la existencia de la persona. Lo que se trata de lograr es que la persona descubra, sea consciente de lo que anhela desde la profundidad de su ser. (Torregrosa, 2016).

La logoterapia se desvía del psicoanálisis porque considera al hombre como un

ser cuya principal preocupación consiste en alcanzar el significado y en actualizar valores más que en la mera gratificación y satisfacción de impulsos e instintos, (...), o en la mera adaptación y ajuste a la sociedad y al medio. (Torregrosa, 2016, p. 153).

Frankl (1985), sostiene que el inconsciente no contiene solo elementos impulsivos, sino también un elemento espiritual, y lo llama inconsciente espiritual. El ser humano, lejos de ser impulsado, es un ser que decide, responsable y existencial. Lo particularmente humano de la persona, se puede vislumbrar, justamente allí, donde deja de ser impulsado y es responsable. La persona no solo es simplemente alma y cuerpo, entendiendo por alma lo anímico o psíquico, sino que es espíritu, alma y cuerpo. Lo espiritual es lo más propiamente humano y lo que le da integridad y hace una totalidad corpóreo, anímica y espiritual.

Según Rodríguez et al., (2020), la logoterapia, es una terapia que apela al espíritu, traspasando el nivel de lo psíquico y de lo físico; y, no solo apela a este espíritu, sino que tiene su base en lo espiritual. Las preocupaciones de tipo espiritual, juegan un papel importante en los diferentes trastornos de personalidad, y en la psicoterapia en general. Es por ello que en la presente investigación se está haciendo real hincapié en esta dimensión, relacionada con la psicoterapia en general y con los enfoques humanistas en particular.

Mencionando estos enfoques, no se deja por fuera la posibilidad de que otros, como la terapia cognitiva conductual, el psicoanálisis, tomen en consideración esta dimensión, lo que quedará sujeto a la decisión de cada psicólogo. Sí, se sostiene cabalmente, que los enfoques de la tercera ola, de una u otra manera, por medio de diferentes conceptos, técnicas y

perspectivas filosóficas, engloban esta dimensión espiritual, tan fundamental y necesaria para un completo bienestar.

Entre los diferentes elementos que aborda el enfoque logoterapéutico, la dimensión

espiritual y los recursos noológicos, son los elementos principales de una psicoterapia centrada en la búsqueda de sentido de vida y la autotranscendencia. Esta autotranscendencia, hace referencia a que el hombre pueda ir más allá de sí mismo y ampliar los límites personales, mediante un camino espiritual, enlazando el yo, los otros y el entorno, en la contribución a algo más grande que nosotros mismos y en la dedicación a causas que van más allá de nuestra existencia individual (Rodríguez et al., 2020).

Según Kerman (2015), algunas pautas a tener en cuenta para desarrollar esta autotranscendencia son las siguientes: enfocarse en los demás, encontrar una causa que apasione, practicar la gratitud, cultivar relaciones significativas, desarrollar la espiritualidad.

Independientemente de las creencias religiosas, cultivar una práctica espiritual puede ayudar a conectar con un sentido de propósito más grande. La meditación, la oración, el silencio consciente, la contemplación o simplemente pasar tiempo en la naturaleza pueden ser formas poderosas de nutrir el espíritu.

La logoterapia sostiene que el hombre tiene que descubrir el sentido de su existencia, no es que lo tiene que inventar. Este sentido puede ser cambiante, pero nunca cesa. “El hombre tiene la capacidad de elección, goza de una libertad íntima y espiritual (que nunca se pierde). La elección es una actitud personal, única, ante un conjunto de circunstancias que le permitirán, al hombre, decidir su propio camino”. (Kerman, 2015, p. 280). Y esto es lo que se llama, voluntad de sentido.

En psicoterapia, el paciente debe tener que afrontar el encontrarse con el sentido de su propia vida, para orientar su conducta en este sentido. La primera fuerza que motiva al hombre, es poder encontrar un sentido a la propia vida. (Frankl, 1980).

39

Siguiendo con Kerman (2015), la autotranscendencia a la que se aspira por medio de la logoterapia, hace referencia a la capacidad del ser humano de ir más allá de sí mismo, a los

significados de realización, o a encontrarse con otros seres a quienes amar. “La salvación del hombre está en el amor y a través del amor”. (Frankl, 1980, p. 44).

Otro de los conceptos claves de la logoterapia de Frankl, es el concepto de Valor, tal como lo es para la Terapia de Aceptación y Compromiso que se describe a continuación. Retomando el tema de valores, mencionados con anterioridad en este apartado, Kerman (2015) sostiene que, para Frankl, el sentido de la existencia se da por medio de la realización de tres tipos de valores:

-El valor de la creación (dar): hace referencia a lo que se aporta al mundo, por medio del trabajo, de la expresión artística.

-Valores de experiencia (recibir): es todo lo que recibo del mundo, de otro ser humano, de la naturaleza. La forma más elevada de este valor es la posibilidad de recibir a un otro en su completa singularidad e irrepetibilidad.

-Valores de actitud: hace mención a la actitud que se toma frente a la vida. Es la humildad frente a la vida. Cuando se está frente a una situación que no se puede modificar, pudiendo aceptar y asentir esa realidad que se está viviendo. Como planeta Paredes (2016), este valor, para Frankl, es el camino más elevado, ya que permite darle sentido al sufrimiento, enriqueciéndose la persona y permitiendo enriquecer a otras también. Se trata del valor supremo, ya que permite transformar una desgracia, una tragedia, en un triunfo, una ganancia personal.

3.5. Steven Hayes. Terapia de Aceptación y Compromiso

Pasando ahora a hablar, de otro enfoque de la psicología que toma en cuenta los principales conceptos y herramientas de una espiritualidad en el sentido que se le da en este escrito, se hará mención de la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Tomando a San Sebastián (2023) manifiesta, que, en el año 2004, el psicólogo Steven

Hayes, identifica tres generaciones de terapias psicológicas: 1) las terapias conductuales clásicas o de primera generación, que se orientan al cambio de comportamiento; 2) las terapias cognitivo conductuales o de segunda generación en donde no solo se hace hincapié en los competentes comportamentales, sino también los aspectos emocionales y cognitivos; y, 3) la nueva ola de terapias de tercera generación que se focaliza en el cambio contextual, en la aceptación en vez de la evitación.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), pertenece a este grupo de terapias de la tercera generación y tiene su base en el conductismo radical y en la teoría del marco relacional (RFT) (Barnes-Holmes, Hayes, Barnes-Holmes, y Roche, 2001, citado en San Sebastián 2023). La teoría del marco referencial, propone integrar una amplia gama de fenómenos psicológicos en una teoría cohesiva del lenguaje. Propone que la cognición y la comunicación humanas se basan en nuestra capacidad de identificar y crear vínculos relacionales entre estímulos, y que son posibles gracias a nuestra capacidad de respuesta relacional de aplicación arbitraria (Cullinan y Vitale, 2009).

La RFT dota al tratamiento psicoterapéutico de un carácter integral, ya que permite unificar aspectos como la aceptación, la defusión cognitiva, la dialéctica, la espiritualidad y los valores, entre otros. Además, considerando que su fundamentación teórica es de tipo contextualista, la ACT se impregna de una metodología experiencial. Se trata, en esencia, de un análisis empírico de la cognición humana, que se caracteriza primordialmente por el abordaje analítico de la espiritualidad, los valores y el yo, entre otras cuestiones (Hayes, 2004, p. 647, citado en Gaitán Lupo, 2023, p. 11).

La ACT, se basa en que la idea de que el sufrimiento es una condición natural e inevitable de las personas; pero parte de ese sufrimiento es innecesario y perjudicial para la

salud mental y se aplica la teoría del marco relacional para cambiar y eliminar los patrones de pensamiento y lenguaje que contribuyen a ese sufrimiento.

Según Hayes y Smith (2021), la ACT se afirma en un nuevo modelo de cognición humana, que ayuda a cambiar el foco de los problemas y la dirección de la vida. Existen técnicas para conseguirlo que se pueden englobar en tres grandes categorías: conciencia, aceptación y vida basada en valores. La conciencia hace referencia a poder observar la propia experiencia, no solo por medio de la meditación, sino tomando en consideración nuestro propio lenguaje interior. La aceptación marca una clara diferencia entre dolor y sufrimiento. Cuando existe un proceso doloroso en el interior de los seres humanos, lo que generalmente se hace es pretender liberarse de él, generando sufrimiento. Lo que plantea la ACT es, más bien, poder gestionar la presencia de este dolor para seguir adelante con la vida. Por último, la vida centrada en valores, se refiere a poder vivir la vida que se quiere y que se elige vivir, desde lo que es significativo para cada ser humano.

Santiago y Gall (2016), citado en San Sebastián (2023), mantienen que la ACT es una orientación terapéutica, en donde la meta es conceptualizar los procesos psicológicos que hay detrás del malestar de la persona que se presenta a terapia. Su práctica se fundamenta en los aspectos más básicos de la tradición espiritual, buscando que se genere una aceptación completa y abierta de lo que sucede, trascender los propios pensamientos y emociones y comprometerse con la acción orientada a valores.

Según San Sebastián, (2023), la ACT, promueve la aceptación de los pensamientos, dejando de lado la evitación experiencial, orientado a los pacientes a que sus acciones se dirijan a lo que es importante para ellos en la vida, a aquello que es realmente valioso para sus vidas. Se orienta a los consultantes, a que se pregunten ¿Qué es lo valioso para mí?, para que sea esto lo que motive y guíe el cambio.

Sumado a lo anterior, y siguiendo con el mismo autor, otro de los conceptos importantes es la flexibilidad/inflexibilidad psicológica. Existen seis componentes que condicionan esta flexibilidad/inflexibilidad y que se reflejan en un modelo denominado hexaflex.

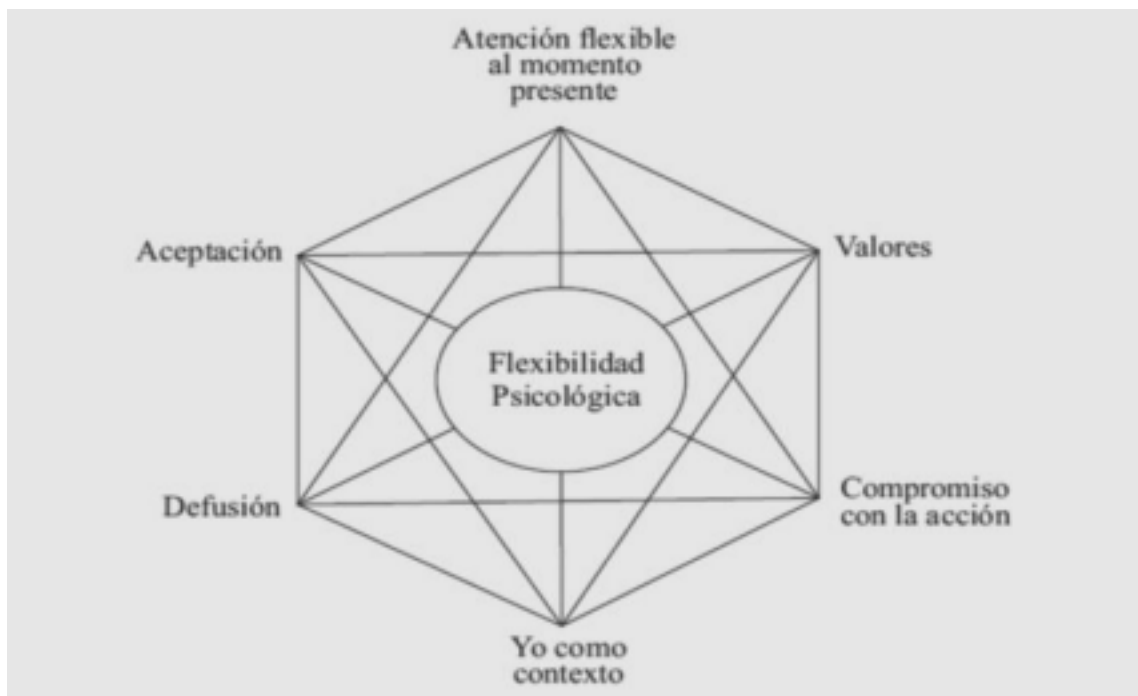


Figura 4: Modelo Hexaflex. Factores relacionados con la Flexibilidad Psicológica Hayes (2021), describe cada componente del hexaflex, para que se pueda conseguir esta flexibilidad psicológica:

- La difusión: consiste en poder apartarnos, tomar distancia de nuestros pensamientos y dejar de considerar como ciertos todos ellos.
- El yo como contexto: optar por un yo que toma perspectiva y nos muestra que somos más de lo que decimos que somos.
- La aceptación: consiste en dejar de evitar las vivencias, por más que nuestra mente las catalogue como positivas o negativas, dando paso a la apertura mental y a la curiosidad

- El momento presente: vivir en el aquí y el ahora, para poder conectar con lo verdaderamente importante del momento presente.
- Los valores: hace referencia a que la persona se pueda centrar en lo que le importa en su vida, en sus valores, en sus propósitos y no en los objetivos impuestos por la sociedad.
- La acción: consiste en pasar a la acción, siendo congruentes con uno mismo, dejando la evitación. Supone que la persona comience un proceso de cambio.

La ACT persigue desarrollar la Flexibilidad Psicológica “FP” de la persona, entendida como la capacidad de sentir y pensar con apertura mental, aprendiendo a no evitar el dolor y el sufrimiento, para poder vivir con sentido y propósito (Hayes, 2021).

Uno de los aspectos importantes a resaltar en esta investigación es que la espiritualidad, puede estar relacionados con los factores de flexibilidad psicológica trabajados en la ACT. San Sebastián (2023), considera que la capacidad de percibir dimensiones trascendentales del yo, puede formar parte del proceso de viraje hacia un yo como contexto que Hayes (2021) denomina, “toma de conciencia del yo espiritual o trascendente” (p.33).

Además, a un nivel más profundo, técnicamente más complejo y que se escapa de las intervenciones en ACT más habituales en la práctica sanitaria, puede entenderse la expansión del estado consciente como una forma de trascender el estado de vigilia característica de la meditación tradicional. No debe olvidarse que la ACT tiene fuertes conexiones con la meditación y una de las características esenciales del mindfulness, denominada atención flexible, permite al sujeto enfocar la consciencia. En palabras del propio Hayes (2021), “Sea como sea que quiera cultivar su bienestar espiritual, las habilidades de la ACT lo ayudarán en el empeño” (p. 379). (San Sebastián, 2023, p. 70).

3.6. Psicología, Meditación y Mindfulness

Según Walters, (2002), citado en Aloe (2021), la meditación es una práctica que se lleva a cabo hace más de 5.000 años en diferentes partes del mundo y, en la antigüedad estaba más relacionada con lo religioso. Actualmente, por más que sostiene un vínculo con lo espiritual, en donde se alojan términos como: iluminación, compasión, crecimiento espiritual, o experiencia trascendental; se introdujo en las sociedades occidentales con un enfoque para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

Según Pérez Escobar (2017), el primero en introducir en occidente la meditación fue Jon Kabat-Zinn con el Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) conocida por su sigla en inglés como MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

El mindfulness, es una palabra en inglés, que traducida al español significa, conciencia plena o atención plena. Es decir que este tipo de meditación hace referencia a tener plena conciencia del presente, prestar atención a todo lo que surge en el aquí y el ahora, tanto en el cuerpo-mente, como en el entorno; sin juzgar, entrenando la mente. Lo que se conoce hoy como atención plena en el mundo occidental, surge de una práctica milenaria de hace más de 2500 de la religión budista (Zen, vipassana, etc.).

Tomando a Kerman (2015), sostiene que, para algunos autores, el mindfulness es una experiencia espiritual meditativa y, para otros es un abordaje científico de prácticas basadas en una tradición espiritual (como se menciona anteriormente), que reúne evidencias de efectividad clínica.

“Thich Nhat Hanh (2007), monje budista vietnamita define la esencia de lo

qué es Mindfulness de la siguiente manera: es algo que forma parte de la vida.

Cuando uno está atento está completamente vivo, completamente presente.

Entonces puede conectar con las maravillas de la vida que pueden nutrirle y

45

curarle, y es también más fuerte para sostenerse en su sufrimiento y el

sufrimiento ajeno. Cuando uno está atento puede reconocer, abrazar y

enfrentarse más adecuadamente a su dolor y al dolor de quienes lo rodean. En

la medida que siga estando atento y concentrado, podrá transformar su propio

sufrimiento y también de quienes lo rodean” (Kerman, 2015, p. 387).

Existen siete principios fundamentales de la práctica de atención plena, según Jon Kabat Zinn y ellos son: no juzgar, la paciencia, tener siempre mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder o dejar ser.

Según Carillo (2014) y Kabat-Zin (s/a), el objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Así, podremos ser capaces de descubrir que a través del desarrollo de la atención plena en el instante presente desarrollamos ciertas actitudes positivas en relación a nuestro estado mental y emociones, llegando a controlarlos desde la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación.

El mindfulness persigue el aprendizaje, llegar a conectar con nuestro yo interior, gestionar nuestros eventos internos y reaccionar de un modo más consciente y eficaz a las eventualidades del día a día. La filosofía de la atención consciente propone que, en este camino, seamos capaces, progresivamente, de encontrar la esencia de lo que somos; ayudando a controlar el estrés y la ansiedad, los problemas de insomnio, se aumentan las posibilidades de concentración, desarrolla la inteligencia emocional, mejora las relaciones

interpersonales, favorece la creatividad, mejora la memoria de trabajo.

Las técnicas basadas en la atención plena, se llevan a cabo en diversas áreas clínicas; por ejemplo, el protocolo de MBSR (Reducción del Estrés basado en Mindfulness), de Kabat Zinn, ha probado su efectividad en los tratamientos de diferentes trastornos de ansiedad,

46

siendo mayor su influencia en los trastornos de pánico, ansiedad generalizada y fobia social (Kerman, 2015).

Continuando con Kerman (2015), plantea que el mindfulness, también es utilizado en la terapia de DBT (Terapia Conductual Dialéctica), de Marsha Linehan, constituyendo un aporte valiosísimo para el tratamiento en los trastornos límite de personalidad, en donde se trabaja por medio del MBCT (Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness), siendo muy efectivo en el abordaje de los casos de depresión severa y en la disminución de las tasas de recaídas. Sumado a esto, existe evidencia que, mindfulness resulta de utilidad en los en los trastornos obsesivos compulsivos y hay experiencias de su aplicación en TDAH, trastorno estrés postraumático, dolor crónico y trastornos en la conducta alimentaria. **3.7. Alianza**

Terapéutica

Hoy en día, la alianza terapeuta es un concepto transteórico por excelencia, ya que todos los modelos reconocen que influye considerablemente en los resultados de los procesos psicoterapéuticos y, en líneas generales, hace referencia al vínculo que se genera entre el terapeuta y paciente, a la calidad emocional y relacional del mismo.

Etchevers et al., (2012), plantea que el concepto de Alianza Terapéutica, nace de la escuela de la psicología del YO. Esta escuela, considera que el yo está disociado, y que hay una parte de este YO que colabora con la terapeuta, es esa parte del YO que está más libre y con la cual la psicóloga/o debería de aliarse para comenzar a trabajar, el YO saludable. Existe otra parte del YO, que está tomada por los mecanismos de defensa, por el vasallaje del YO.

Es oportuno tomar la parte saludable del paciente; aunque no alcanza para la alianza terapéutica. Es correcto que esta alianza terapéutica nace de encontrar el “socio” en la parte saludable del consultante, pero también hay que trabajar la parte enferma de éste, para generar la alianza terapéutica.

47

Etchevers et al., (2013), realizaron un cuestionario a estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, en donde los resultados muestran la importancia de la alianza terapéutica durante todo el proceso psicoterapéutico. Además de esto, algunos de los aspectos importantes del rol como psicólogo/a para generar esta alianza terapéutica son los siguientes: adaptación a las necesidades del paciente, actitud empática y cálida, expresión de interés y diálogo fluido.

De lo mencionado anteriormente, lo que se considera más relevante es la actitud empática, que es, esta capacidad de conectar con la otra persona y su experiencia. Hace referencia a poder experimentar de forma vicaria el mundo interno del otro. (Putrino et al. 2017).

Davis (1980), citado en García Matamoros (2019), propone que esta empatía está compuesta por dos aspectos, uno es la empatía cognitiva y otro, la empatía emocional o afectiva. Desde el aspecto cognitivo, lo que se busca es conocer qué piensa el/la consultante de su problema, identificar su punto de vista, su estado mental, cómo está procesando la información. Desde el aspecto emocional / Afectivo, el terapeuta va acompañando el proceso de su paciente en lo que va pudiendo hacer, y en esto se puede visualizar este aspecto emocional.

4. Método

4.1. Diseño de estudio.

El presente Trabajo Final Integrador, tuvo por objetivo conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas y en su práctica profesional.

Para llevar adelante la investigación, se trabajó con una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico, utilizando como instrumento de investigación la entrevista semiestructurada. Fue un estudio de corte transversal. “La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Hernández Sampieri, et al., 2014, p. 358). “Las bondades de este enfoque radican en la profundidad que adquieren los significados, la amplitud, la riqueza interpretativa y la contextualización del fenómeno” (Losada, et al., 2022, p. 28).

Losada et al., (2022) sostienen que este tipo de investigación habilita el “conocimiento de la realidad social, el comportamiento humano, y la interacción entre personas” (p. 28).

Hernández Sampieri, et al., (2014), manifiesta que alguna de las características del enfoque cualitativo son las siguientes: la investigación se realiza en ambientes naturales, los significados se extraen de los datos obtenidos, no tiene como fundamento la estadística, es un proceso que no tiene una secuencia lineal, se analizan múltiples realidades subjetivas, tiene profundidad de significados y riqueza interpretativa.

4.2. Participantes

Los participantes de la presente investigación fueron 12 psicólogos / psicólogas, con diferentes enfoques teóricos, seleccionados al azar.

49

El tipo de muestra del presente estudio, es una muestra no probabilística, en la que participaron un total de 12 psicólogas/os. La muestra estuvo conformada por 9 psicólogas y 3 psicólogos de entre 25 y 60 años de edad, que trabajan en la provincia de Neuquén y Río Negro, tanto de forma virtual como presencial. El rango de edad estuvo determinado para que la muestra al azar tuviera más posibilidades de participación de psicólogos/as, en donde se pudiera tener respuestas de profesionales con diversos recorridos, habiendo psicólogos y psicólogas recientemente recibidos y aquellos que lleven años de trabajo en su profesión, sin que las posibles diferencias encontradas, sean objeto de estudio y/o análisis de la presente investigación.

No se tuvo en cuenta estudios de instancia superior como doctorados o maestrías, la condición fue que sean Licenciados en Psicología, recibidos, ejerciendo la profesión en consultorios clínicos, con atención individual de pacientes.

4.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

Psicólogos/as trabajando en consultorio clínico de manera individual

Que se encuentren en la provincia de Neuquén y/o Rio Negro

Trabajando de manera presencial y/o virtual

Criterios de exclusión:

Personas no recibidas como Psicólogo/a

Aquellas psicólogos/as que no trabajen en consultorio de forma

individual **4.4. Instrumentos**

Tal como plantea Aloe (2021), en los últimos años, ha crecido el intento por desarrollar técnicas y herramientas que puedan medir la variable de la espiritualidad, aunque todas ellas han presentado diferentes limitaciones culturales, religiosas, psicométricas, etc. Se

han creado diferentes instrumentos para poder evaluar la espiritualidad, basándose en distintas postulaciones. 50

Como se explicita y como se puede vislumbrar en el apartado del estado del arte de la presente investigación, son varios los instrumentos desarrollados para medir la variable espiritualidad. En Argentina, el cuestionario ASPIRES, es adaptado y validado por medio de trabajo de Hugo Simkin, a quien se contactó vía mail para pedir autorización para su utilización, sin obtener respuesta. Se contactó a la persona que desarrolla el instrumento dado que, el mismo, no figura como validado. Sumado a lo antes mencionado, teniendo en cuenta lo enriquecedor de las experiencias subjetivas y de la flexibilidad del enfoque, es que, para el presente trabajo final integrador, se decide llevar a cabo una investigación con enfoque cualitativo.

Por lo que se expone con anterioridad, en la presente investigación, para conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas y

en su práctica profesional, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada. Para Hernández Sampieri et al., (2014), “el investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades” (p.9).

La entrevista, según Bleger (1971), funciona como una situación en la que se puede observar una parte de la vida del entrevistado (en este caso, los psicólogos participantes de la muestra), que se desarrolla frente a nosotros y para nosotros, como entrevistador. Este autor, plantea la entrevista como un campo, en donde, el mismo, es influenciado por todas las partes intervinientes. “La entrevista es un campo de trabajo en el cual se investiga la conducta y la personalidad de seres humanos” (Bleger 1971, p. 21).

51

Siguiendo al mismo autor del párrafo precedente, la entrevista como campo incluye: al entrevistador, con su actitud, su disociación instrumental, su contratransferencia, identificación, etc.; al entrevistado, incluyendo aquí la transferencia, estructuras de conducta, rasgos de carácter, ansiedades, defensas, etc.; la relación interpersonal, en la que se incluye la interacción entre los participantes, el proceso de comunicación (proyección, identificación, introyección), etc.

Para poder conocer la vivencia de la espiritualidad de psicólogos y psicólogas en su vida cotidiana y a los procesos psicoterapéuticos que acompañan, se llevó a cabo una entrevista semi dirigida con cada psicólogo/a participante de la muestra. La entrevista tuvo tres momentos diferenciados: una primera parte en donde se llevaron a cabo preguntas cerradas, buscando recabar información demográfica, aspectos generales de la espiritualidad y preguntas enfocadas en responder al objetivo general de la presente investigación, como a

los dos objetivos específicos. Luego de esto, existió un segundo momento, la parte abierta de la entrevista, en donde se consultó a los entrevistados si deseaban agregar algo más sobre los temas tratados: espiritualidad y psicoterapia. Por último, se realizaron nuevamente preguntas cerradas (3er momento), para mantener la estructura de la entrevista semiestructurada. En esta parte se hicieron preguntas en base a lo comentado por los entrevistados, y por posibles investigaciones futuras.

Cabe destacar, que luego de la realización de las primeras cinco entrevistas, se llevaron a cabo algunas modificaciones, ya que habían preguntas que no hacían a los objetivos y eran redundantes para la entrevista propiamente dicha.

4.5. Procedimiento

Para llevar a cabo la administración del instrumento antes mencionado, se contactó a diferentes psicólogos/as, de las localidades de Cutral-Có, Plaza Huinul, Neuquén y

Cipolletti. Primero se recurrió a profesionales conocidos y se les solicitó referidos para cumplimentar la muestra necesaria.

El medio de contacto utilizado fue vía mensaje de WhatsApp, en donde me presenté, contando el motivo de mi comunicación, el título de la tesis y el tiempo que podría tomar la entrevista para que, cada psicólogo/a pueda decidir participar o no de la misma. De todos los contactados, solo una me respondió que no iba a participar porque estaba pasando un momento personal de enfermedad complicado y otra, no respondió el mensaje.

Luego de ser leído el consentimiento informado para los psicólogos/as, se procedió a realizar la entrevista semiestructurada. Unas fueron ejecutadas de forma presencial y otras, de manera virtual.

Tal como se menciona anteriormente, a medida que fueron avanzando las entrevistas,

se modificaron algunas preguntas, se quitaron otras, dado que con las preguntas existentes se podían responder los objetivos buscados y, la misma, no resultaba tan extensa ni tediosa para los entrevistados. Tal como supone el enfoque cualitativo, se fueron haciendo cambios en el transcurso de la investigación. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 50 minutos cada una.

Una vez concluidas todas las entrevistas, se desgrabaron sin utilizar ningún instrumento, sino que se llevó a cabo de manera manual. Luego de esto, se pasó al análisis de datos, donde se hizo comparación de las respuestas, en un archivo Excel, lo cual permitió la constitución de categorías de análisis.

4.6. Utilización del consentimiento informado y explicitación del contenido del mismo. Los psicólogos/as seleccionados para la realización de la entrevista semi estructurada, estuvieron de acuerdo y aceptaron participar de la misma. Fueron informados acerca de los objetivos de la investigación; tipo de participación, origen de la financiación del proyecto, el respaldo institucional y el uso de los resultados obtenidos.

El consentimiento informado se podrá visualizar en el apartado de Anexos.

5. Resultados

5.1. Caracterización de la muestra, datos sociodemográficos

Teniendo en cuenta el objetivo de la presente investigación que es conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas y en su práctica profesional, los resultados arrojados fueron los siguientes:

La información demográfica registrada, se presentará la siguiente tabla:

Entre		Genero	Años ejerciendo la profesión	Marco de Referencia
1	45	Masculino	16	Psicoanálisis Lacaniano
2	36	Femenino	1	Humanista. Enfoque centrado en la persona
3	40	Femenino	14	Psicoanálisis (más Lacaniano)
4	33	Masculino	8	Psicoanálisis
5	47	Masculino	20	Terapia Cognitiva Conductual y Psicoanálisis
6	33	Femenino	8	Psicoanálisis Contemporáneo (desde Freud) - Terapia Gestáltica
7	33	Femenino	9	Terapia Cognitiva Conductual
8	43	Femenino	12	Psicoanálisis (desde Freud)
9	39	Femenino	14	Terapia Cognitiva Conductual
10	42	Femenino	18	Terapeuta ecléctica
11	51	Femenino	16	Terapeuta Integrativa (hace distinción de ecléctica)
12	34	Femenino	6	Terapia Sistémica. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

En cuanto a la distribución de la muestra según género, la misma estuvo compuesta por nueve personas del género femenino y tres personas del género masculino. Teniendo en

cuenta la edad, se puede decir que el promedio de la misma es de 40 años, y los años de experiencia (en promedio) ejerciendo la profesión de psicólogo/a en consultorio es de 11 años.

En cuanto al marco de referencia, se pudo vislumbrar lo siguiente: seis psicólogos expresan que su marco de referencia es el psicoanálisis (no se hace diferenciación entre aquellos que trabajan más desde los conceptos de Lacan o Freud o aquellos que dijeron que toman un psicoanálisis más contemporáneo, menos ortodoxo), tres psicólogos/as, trabajan desde la Terapia Cognitiva Conductual, uno/a de la Terapia Sistémica, uno/a desde la Gestalt, uno/a desde el Enfoque Humanista, uno/a Ecléctico, uno/a desde la Terapia de Aceptación y Compromiso, uno/a Integrativo (la persona entrevistada diferencia el término integrativo de ecléctico, diciendo que este concepto hace referencia a una mezcla, y no es lo que ella hace). Cabe resaltar que el número de los modelos, no corresponden con el total de los entrevistados, ya que algunos han contestados que tienen más un modelo de referencia. 5.2.

Espiritualidad

En este apartado, se puede decir que diez entrevistados reconocen de una u otra manera a la espiritualidad en su vida cotidiana, como en su práctica clínica como psicólogos/as. De los dos restantes, sólo uno de ellos, no pudo expresarse en demasía con el tema, diciendo que no conoce del mismo y que, con lo único que puede relacionar la espiritualidad es con la energía, que registra que existe algo más, pero que, tanto en su vida diaria como en el consultorio, se maneja desde lo racional, alejando que somos seres de lenguaje. *“Quizá haya algo ahí, más allá de uno y que pueda trascender, pero no lo sé si lo aplico. Tal vez lo pienso en términos de energía”* (Entrevista 1).

En líneas generales, se ha podido vislumbrar que las respuestas sobre la definición de espiritualidad, rondaron en definirla como la conexión con uno mismo, con el otro y con algo

que trasciende, algo “más allá”. Como un lugar en el cual “poder hacer pie”, para lograr una transformación profunda y verdadera. Una conexión consciente y genuina, un apego seguro con uno mismo, con los valores y deseos más profundos. Con ser auténtico con uno, lo que posibilita ser auténtico con los demás. *“Y la espiritualidad es eso, es hacer ese camino de generar ese apego seguro con uno mismo”* (Entrevista 2). *“Más espiritualidad se refiere a más conexión, más conexión con sí mismo y con los demás y con algo más grande”*

56

(Entrevista 3). “Esto es la espiritualidad: es conectar con esa energía superior, que nos guía y nos sostiene, bien de apego seguro” (Entrevista 11).

Todos los entrevistados concordaron que es un concepto muy difícil de definir, de operacionalizar. Las palabras que emergieron relacionadas con el tema fueron: conexión, fuente, información, uno mismo, ser, fe, autenticidad, herramienta, esencia, alma, algo más allá, valores. Además de esto, se hizo hincapié en tópicos existenciales como la vida, la muerte, el amor, el deseo. *“Para mí la espiritualidad es una fuente de información, que existe en cada uno de nosotros, que a su vez somos el mismo. Es una conexión con una fuente, con una fuente infinita. (...) Todos podemos acceder a esa fuente que está dentro nuestro y a esa fuente la considero la única verdad, que, a su vez, es una verdad que muta y, por supuesto que es una verdad diferente en cada persona”* (Entrevista 4). *“La espiritualidad tiene este componente de ser algo interno del espíritu, del alma. Para mí, tiene que ver con una autopercepción de sí mismo y de estar atento a todo lo que pasa alrededor, profundizar las experiencias. La espiritualidad tiene que ver con esto y con tener fe, creer en algo; no en Dios en sí, pero creer en algo, en algo más allá.”* (Entrevista 6.). *“Yo lo percibo así también, como una herramienta, con la que cuenta el sujeto para atravesar diferentes situaciones”* (Entrevista 7). *“Que difícil transmitirlo con palabras. Para mí es un todo, pero que parte de*

la conexión más profunda tuya, con el afuera. Cuando hablo de la conexión más profunda tuya, hablo con esto quién sos, de dónde venís, con lo que fuiste, con lo que vas siendo y, en esa conexión, con esa autenticidad (...) La espiritualidad queda por fuera de la lógica, de la razón” (Entrevista 8). “La espiritualidad, tiene que ver con la conexión con nosotros, con los otros y, es la conciencia de ser una gran alma. También, la espiritualidad tiene que ver con nuestras acciones” (Entrevista 10).

Otro de los aspectos a resaltar, es la percepción de los terapeutas de que cuando existe una conexión espiritual durante el proceso psicoterapéutico, los cambios de los

57

pacientes/consultantes son más profundos, se atraviesan de otra manera. “La espiritualidad siempre me pareció muchísimo más potente que el contenido psicológico, con respecto a los efectos terapéuticos. Por lo tanto, mis terapias, podría decirse que, son un 70% contenido espiritual y un 30% contenido psicológico” (Entrevista 4). “Me doy cuenta que no es la misma escucha, que no es la misma predisposición para con el otro, si estoy más alejada de mi mundo espiritual. Cuanto más me alejo de ahí, el trabajo en consultorio se me vuelve como tedioso. Cuando estoy conectada con mi espiritualidad, hay algo en el consultorio que fluye de otra manera” (Entrevista 8). “Para mí la espiritualidad en la terapia aporta algo más como trascendental, como que la persona pueda desplegarse más, de sentirse más a gusto consigo misma. Es como que la esencia de la persona florezca en su vida diaria. Cuando se incorpora la espiritualidad en la psicoterapia hay como un paso evolutivo dado” (Entrevista 2).

Cabe mencionar, que uno de los entrevistados es de religión musulmana, y no refiere diferencia entre espiritualidad y religión, siendo además una forma de vida, una elección de vida. *“Primero, nosotros somos musulmanes. Entonces, la espiritualidad no es una parte de nuestra vida, sino que es la vida misma. La espiritualidad la vivís por medio de los hechos*

concretos del día a día. No es, solamente, por ejemplo: rezar o hacer determinados ritos o rituales, sino que tiene que ver en cómo vos vivís en la comunidad, en tu trabajo, como vos actúas con tu familia. Es la vida en concreto, no es una parte (...). Primeramente, se tiene que creer en Dios; si no está la creencia en Dios, para nosotros no hay espiritualidad” (Entrevista 5).

5.3. Espiritualidad y Religión

Teniendo en cuenta estas dos dimensiones de espiritualidad y religión, diez de los entrevistados respondieron que no son lo mismo. Las respuestas, giraron en torno a que la espiritualidad es algo interno, subjetivo, de cada ser humano, y que se puede vivir de

58
diferentes maneras, por ejemplo, por medio de la música, del arte, del contacto con algo más grande, que trasciende, que puede llamarse Dios (o no), el contacto con la naturaleza, con amigos/familiares, con eso que “mueve adentro”. En cambio, la religión es algo externo, y tiene que ver con creencias, con dogmas, con normas, con rituales, impuestos, es algo institucionalizado, a los que se puede adherir o no. *“En la religión hay que seguir ciertas normas, ciertos códigos. En cambio, la espiritualidad es propia, no te pueden decir a vos, cómo sentir, qué sentir”* (Entrevista 8). *“La espiritualidad es la conexión con el ser y, puede ser también, la conexión que tengas con otras cosas; como, por ejemplo, si crees en los astros, en la naturaleza, en la energía, no necesariamente tiene que ser religión o Dios. Depende de lo que creas. La religión, es solamente la conexión con Dios. La diferencia es que la espiritualidad es la conexión con lo que vos sientas que puede ser: la naturaleza, los astros, la energía, y la religión es solamente la conexión con Dios”* (Entrevista 9).

Se pueden extraer posiciones encontradas en cuanto a, si la religión y la espiritualidad pueden complementarse. Para algunos, la religión puede ser un puente para despertar la espiritualidad interna, y para otros la religión impide esta conexión. *“La religión es una forma*

de vivir la espiritualidad, Hay quienes viven la espiritualidad a través de la religión y hay otras personas que la viven a través del contacto con la naturaleza, de la pachamama, de otras cosas” (Entrevista 3). “Creo que la religión es una manera en que la espiritualidad se manifiesta, es una manera de manifestación; pero hay muchas maneras. La religión también tiene que ver con dogmas, tiene que ver con estructura, tiene que ver con valores que cada uno decide o no asumir que, muchas veces, viene dado por los familiares” (Entrevista 10). “La espiritualidad es individual y diferente en cada persona, la religión es una máscara de la espiritualidad. La religión es un dogma, por empezar; es una máquina de homogeneizar. (...). La básica diferencia entre espiritualidad y religión primero, es que una empodera y la otra esclaviza.” (Entrevista 4).

59

Incluso, algunos sostienen que la religión puede interferir negativamente en los procesos terapéuticos, pero nunca la espiritualidad, entendida en la forma que se está narrando.

5.4. *Espiritualidad del terapeuta*

Cabe resaltar que, diez de las doce personas entrevistadas comentaron tener su conexión, su práctica espiritual. Esta conexión surgió luego de un momento importante de sus vidas: un duelo, una enfermedad, un cuadro de estrés importante, de no encontrar sentido a la vida, etc. *“Cuando te pasan cosas fuertes, grosas, lo espiritual es lo que te va a sostener”* (Entrevista 5).

Se puede expresar que, las personas (psicólogos/as) que están más habituadas a relacionarse con esta dimensión espiritual, expusieron que es imposible que no repercuta en su trabajo en consultorio, y esta conexión impacta directamente, en la relación con el otro, como así también, con la cantidad de pacientes que asisten a terapia. *“Yo descubrí esta conexión conmigo misma gracias a esto que me pasó. Entonces mi profesión ahora está*

atravesada por eso, no estoy tan estructurada y puedo escuchar desde otro lugar. Entonces, para mí, la espiritualidad se conecta desde acá con la psicología, desde el hacerse preguntas, desde el escuchar sin juzgar. Escuchar desde una mente más abierta, conectando con el otro. Yo, muchas veces, conectaba con el paciente, pero no conectaba desde la amorosidad. Ahora conecto desde otro lado, no solo desde el lado profesional”. (Entrevista 9).

Algunas de las prácticas que llevan a cabo para fomentar esta espiritualidad son: amar/maternar a la niña interna, la conexión con la naturaleza, rezar, meditar, practicar mindfulness, realizar visualizaciones, rituales varios, conectar con eso que te “mueve adentro”, como, por ejemplo, bailar, pintar, cantar, viajar. *“Amar, sobre todo, amar a esa niñita interna que es la que vivió todo ese apego inseguro y maternar profundamente a mi*

esencia que, para mí, es esta niña, esa es como mi espiritualidad más profunda” (Entrevista 2). *“Siento que el contacto con la naturaleza, el meditar de manera activa; para mí, esto de ir a la naturaleza y contemplar, es una forma de espiritualidad. También, hacer cosas que te mueven algo interno y que no lo sabes hasta que lo estás haciendo; por ejemplo, bailar”* (Entrevista 6). *“Mi práctica personal es hacer zazen, es una meditación budista. También, rezo un montón, yo rezo por mis pacientes. Desde la imagen de solución, lo visualizo (...). Trabajo mucho esto de, donde no hay amor, pon amor y sacarás amor”* (Entrevista 11). *“Hay otro ejercicio que también realizo cuando llego a casa: hago un balance de cómo fue mi día”* (Entrevista 12).

Todo este proceso interior de los profesionales psicólogos, es fundamental para estar al servicio del otro, ya que, no se trata solo de mirar al paciente, sino de mirarse a uno mismo como profesionales y seres humanos, sabiendo en donde se está, porque esto repercute directamente en la clínica. *“Hay un montón de cosas que influyen y que también tienen que*

ver con conocerse uno por dónde está, por dónde va. No es solamente mirar al paciente sino también mirarse uno” (Entrevista 3). “Cuando me salgo de esa conexión, cuando el ego me domina fallo, sufro, me equivoco. Me doy cuenta y trato de corregirlo” (Entrevista 4).

“Psíquicamente hablando, la base está ahí, en qué es lo que queremos, cuáles son nuestros objetivos, nuestros valores” (Entrevista 12).

5.5. Espiritualidad y Psicoterapia

Si bien el concepto de espiritualidad no es algo que todos los psicólogos/as entrevistados dialoguen abiertamente en sus sesiones (algunos sí lo hacen); expresan que su espiritualidad ha influido considerablemente en su estar siendo psicólogos/as, y que está presente en sus sesiones. Sumado a esto, los/as profesionales psicólogos/as entrevistados sostienen la percepción de que la espiritualidad influye positivamente en los procesos terapéuticos. Con profundidad del cambio y con la conexión entre psicólogo/paciente es con

61

lo que se asocia a la espiritualidad en la terapia, según la percepción de los entrevistados. *“Yo creo que sí, que hay algo que ocurre que es mejor, que se llevan a cabo los procesos con éxito, que tiene que ver con la espiritualidad” (Entrevista 6). “Yo asocio mucho la espiritualidad como con un motorcito. Cuando estás conectado funciona la cosa de otra manera. Entonces si yo estoy conectada con mi espiritualidad como un todo, como que puedo ir más allá de mi saber académico, como que conecto más fácil con el otro” (Entrevista 8). “Si lo pudiéramos reformular, yo creo que primero la espiritualidad es inevitable, más que fundamental. Yo creo que es inevitable. Si partimos que venimos de esa esencia espiritual, podemos permanecer adormecidos toda la vida, pero, yo creo que, la psicoterapia en parte ayuda a despertar esa conciencia de espiritualidad en la gente; creo que, si el terapeuta está en resonancia con eso y es un valor para el terapeuta, el tema de la espiritualidad y el ayudar a otros a despertar a su vocación, a lo que vino a hacer. Desde*

este lugar; creo que es fundamental la psicoterapia” (Entrevista 10).

De los psicólogos que si conversan y consultan a sus consultantes/pacientes por la manera en que viven su espiritualidad, se puede decir que lo hacen desde un lugar de que esto sea una herramienta que contribuye a la terapia, ya sea que se trate de meditar, orar, estar en contacto con la naturaleza, asistir a grupos /iglesias, realizar terapias complementarias. Con respecto a esto último, hubieron entrevistados que manifestaron que todo lo que le suma al bienestar general de la persona es bienvenido, y se puede utilizar para seguir trabajando en terapia; incluso, favorece el sostenimiento de la persona en el transcurso del proceso terapéutico, entre una sesión y otra. *“En el consultorio yo primero indagaba esta dimensión, desde la pregunta concreta de decir cómo vivís tu espiritualidad. Hay personas que te dicen rezo / oro, voy a la iglesia. Bueno, buenísimo, entonces le digo foméntalo. O, me dice, no yo antes iba y desde que estoy mal ahora ya no voy más; entonces, yo le digo, vuelve” (Entrevista 3).*

“Sí, se toca la espiritualidad, pero desde otro lado. Se toca más desde el lado del

62

existencialismo, del lado del sentido de la vida, que hay cuestiones más importantes que esto del consumismo, que andar corriendo... desde este lado, como de Viktor Frankl” (Entrevista 5). *“Pienso, que lo profesional tiene que ver más con esto, con poder entender al otro, darle lugar, habilitarlo, a aquello que sienta, a lo que se aferra. Eso es lo que me parece más importante”. (Entrevista 7).* *“Al paciente le pregunto: ¿crees en algo? Sobre todo, cuando es un tema medio complicado, siempre apelo al recurso de la espiritualidad. y depende de lo que el paciente crea, apelo de recursos desde ahí”. (Entrevista 11).*

Lo antes dicho lo manifiestan como “un estar siendo en sesión con el otro y para el otro”, más que como algo tangible, que se pueda definir, que se pueda materializar. Si se debe mencionar que, se utilizan diferentes prácticas consideradas espirituales, como pueden ser ritos o rituales que se comparten con los consultantes. *“Suelo hacer un centramiento*

corporal, enseñarle alguna respiración para que la persona se conecte con lo que está sintiendo, para que integre el cuerpo. (...). Esto siento que es algo concreto que pongo en valor y siento hacerlo. Respiración y conciencia corporal” (Entrevista 2). “Integrar la espiritualidad en el consultorio, es por medio de tareas, que pido que la persona haga de semana a semana o, que se vaya con alguna pregunta. Hay personas que necesitan algo más de lo práctico, e irse con una tarea; por ejemplo, aunque sea un día en la semana intentar conectar con la naturaleza, o conectarte con el aquí y el ahora, con lo que está pasando, que para mí tiene que ver con la espiritualidad. O, si en la semana disfrutó de algo, de qué disfruto. Para mí, estas cosas, como bien prácticas, las utilizó como recursos para el consultorio” (Entrevista 6). “Para mí, es importante la conexión con las raíces, la conciencia de dónde vengo. Pero, en realidad la espiritualidad no pasa por una técnica o una herramienta, es una manera de estar en el mundo. Para mí, la espiritualidad tiene que ver con una actitud interna más que con una técnica” (Entrevista 10). “Hay cosas que están en otra dimensión. Tenemos un límite como terapeutas de la mente y, hay un alma. El paciente conectado con su alma, saca fuerzas inauditas. Entonces, es como mucho más potente la terapia, si la persona está conectada con su espiritualidad, con su alma” (Entrevista 11).

63

La percepción que se tuvo es que algunos psicólogos/as aún sienten miedo de hablar del tema, ya que, y como lo dijo una de las entrevistadas, la espiritualidad, aún es tema, en gran parte, tabú para la psicología. Todavía, se está mirando y poniendo la ciencia por encima del ser humano; incluso, olvidando los orígenes y hasta tal vez negando, los orígenes mismos de la psicología, como también expresa otro de los entrevistados. “Cuando yo estudié no había nada absolutamente nada de la espiritualidad, no se mencionaba; incluso, creo que era como mala palabra. Como que la palabra fuera poco científica, o como que no tuviera los mismos

resultados y la verdad es que, si vamos a ser sinceros, es que para muchas personas tiene mayores resultados la espiritualidad que la psicoterapia. Y está bien porque somos todos distintos” (Entrevista 3). “La parte de separar la mente del cuerpo es un mal de occidente que viene de Descartes. (...). Acá me parece que hay que poder leer un poco más porque, los cognitivos en su momento querían sacar la emoción, después la psicología quiere sacar la espiritualidad. Después se dan cuenta que hay vacíos que no pueden llenar; entonces, van incorporando de nuevo lo que sacaron en algún momento, le van poniendo otro nombre, pero, se va incorporando de nuevo. Y, es un poco como nace la psicología. La psicología nace tratando de negarse a sí misma porque, la psicología nace de la filosofía y psi, significa alma, Entonces es negar mis raíces para poder ser otro” (Entrevista 5). “El tema me parece fascinante y muy interesante. También es un tema tabú, porque inclusive al principio cuando me dijiste hasta me atemorizo de responder porque, bueno es parte de mi práctica y, digo bueno que hay que decir y que no”. (Entrevista 6). “Está claro que hay algo más, que no se explica todo desde la razón, que la psicología es el estudio de la psiquis, pero también del alma. Por mucho tiempo se la denominó el estudio del alma. Después en este

64

afán de entrar en el mundillo de que nos consideren ciencia, se empezó a decir: bueno no, es de la psiquis humana” (Entrevista 8).

5.6. Espiritualidad y Alianza Terapéutica

En líneas generales, las/os psicólogas/os entrevistados, han manifestado que la alianza terapeuta constituye un acuerdo y un vínculo con el paciente. Es algo que se va generando a medida que avanzan las sesiones, que avanza la relación. Expresan, que es fundamental y es lo que sostiene cualquier tipo de intervención. “*La alianza terapéutica la entiendo como un contrato y un vínculo a la vez, como una articulación de las dos cosas, que surge a partir del encuentro con el otro. Creo, y sé por experiencia, que, si no hay algo del vínculo con el otro*

que esté como sosteniendo, va a ser muy difícil abordar cualquier tipo de meta. Por eso, esta alianza terapéutica es prioritaria y a veces lleva mucho más tiempo que cualquier otro síntoma que aparece. Pero, para mí, no se puede abordar eso sin que haya una alianza terapéutica, en el sentido de que haya un marco de confianza, de que el otro se sienta de que está siendo atendido, que se le está prestando atención. Acá también hay algo del alojar al otro” (Entrevista 7).

De todas las personas entrevistadas, once de ellas respondieron que, de una u otra forma, cuando la espiritualidad es “puesta en juego” en la sesión psicoterapéutica, contribuye a que la alianza terapéutica se genere y se mantenga. Solo uno de ellos, no pudo relacionarse con el

concepto de alianza terapéutica, aunque si lo pudo visualizar desde el concepto de transferencia, alejando que, en algunas ocasiones, la espiritualidad puede interferir en esta transferencia; aunque, como se puede ver en la entrevista, no se logran diferenciar los términos de espiritualidad y religión. *“Esta espiritualidad me ha ayudado muchísimo a la alianza terapéutica al menos en mi experiencia, por ejemplo, gente que te cuenta: te voy a decir algo, pero no me vayas a juzgar, una onda, así como yo voy a la iglesia, yo creo en Dios o yo tengo tales creencias, tales cosas o yo practico la espiritualidad de tal forma y;*

65

que la persona vea que lejos de enjuiciarla encima la alienta que lo siga haciendo, en esto de copadísimo que puedas vivir tu espiritualidad, seguí. O sea, eso es algo de lo que ya no nos tenemos que ocupar, ya lo tenemos. Es como que la persona se relaja y aumenta mucho la alianza terapéutica” (Entrevista 3). “Para mí influye, hay algo que fluye mejor cuando está la espiritualidad presente. Ahora te hablo como paciente, un paciente para poder trabajar o mejorar algo de lo que está pasando, tiene que poner en juego su espiritualidad. ¿y si no ponen juego su espiritualidad qué pasa? Para mí, es un proceso superficial” (Entrevista 6).

Los entrevistados concordaron que es la religión la que puede entorpecer esta alianza

terapéutica, como así también el progreso del proceso terapéutico; cuando, por ejemplo, no son compatibles las normas impuestas por la religión con los deseos genuinos de la persona, teniendo que elegir entre traicionarse a sí misma o traicionar la religión, a Dios, lo que, muchas veces, está asociado a mandatos familiares. *“La espiritualidad no, pero la religión sí; porque tiene muchas reglas. Justamente, para mí, el poder trabajar con la espiritualidad es romper las reglas que vienen impuestas desde afuera. Desde la espiritualidad, lo que intentamos es poder conectar a la persona con ella misma, rompiendo con estas reglas que vienen de afuera. No sé si rompiendo o, si no también puede ser transformarlas, mutarlas. Y, romper con eso rígido y ser más flexible. Me parece que lo que trae la religión, a mi entender, es mucha rigidez”* (Entrevista 12). *“Para mí, la espiritualidad nunca puede entorpecer un proceso de terapia, puede ser, la religión, pero, la espiritualidad no. La espiritualidad siempre sana. La espiritualidad nunca va a dificultar la terapia, quizás las creencias religiosas. Por ejemplo, la típica es: no me puedo divorciar porque no puedo romper la familia. Yo voy a misa todos los domingos y sé que no me puedo divorciar, pero esto es religión, no es espiritualidad”* (Entrevista 11).

6. Discusión

La presente investigación descriptiva fenomenológica se propuso conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas de las provincias de Río Negro y Neuquén y en su práctica profesional. Los resultados arrojaron desde la percepción de los entrevistados, una clara influencia positiva de la espiritualidad en la experiencia de los psicoterapeutas, lo que anima a los psicólogos a explorar y considerar su integración en la práctica clínica para ofrecer una atención más completa y humana. “Creo

que la relación entre espiritualidad y psicoterapia es positiva. Hay algo que tiene que ver con la búsqueda de sentido, del propósito de algunas situaciones que, yo creo, que es fundamental para poder sostener los espacios de terapia. También, para trabajar ciertos objetivos, para lograr estos objetivos en este caso terapéuticos o metas, me parece que es fundamental” (Entrevista 7). *“Para mí la espiritualidad influye en los procesos psicoterapéuticos; pero no en el sentido de que la persona consiga los objetivos que buscaba sino, en el sentido de que empieza a descubrir otras cosas”* (Entrevista 8). Esta integración de la espiritualidad a la práctica clínica, ha sido expresada, de maneras diferentes, por los estudios consultados. En particular Fuentes (2020), Aloe (2021) y los resultados del presente estudio, convergen en la necesidad de una mayor integración, tanto en la práctica psicológica como en la formación. La última autora que se menciona, manifiesta que la espiritualidad es un constructo psicológico que no puede dejarse de lado en la atención clínica y, su omisión, puede llevar a ocasionar negligencias en el cuidado integral paciente.

Aloe (2021) habla de “luchas espirituales”, haciendo referencias a las luchas que se deben de afrontar cuando la espiritualidad ha sido dañada, cuando se entra en conflicto y duda con Dios, con la fe. En concordancia con esto, Pagan Torres (2022), menciona a estas luchas espirituales o divididas, haciendo referencia a experiencias negativas de emoción o conflicto sobre cuestiones religiosas y espirituales. La concordancia en la definición y

67
clasificación de las luchas espirituales, marca un reconocimiento compartido de estas experiencias como un área legítima de investigación y atención clínica en la psicología. Este concepto de “luchas espirituales”, no es algo que se ha abordado en la presente investigación.

La espiritualidad es un tema complejo y multifacético, que requiere una consideración cuidadosa en la práctica psicoterapéutica, tal como se pudo apreciar tanto en el estado del arte

del presente trabajo final integrador, como en las respuestas de las personas entrevistadas. Estos/as psicólogos/as reportaron que su espiritualidad les ayudó a encontrar significado y propósitos en sus vidas, en momentos de crisis y le permitió atravesar las mismas, en conexión con ellos mismos, lo que inevitablemente repercutió en su consultorio. Lo que se viene exponiendo está en concordancia con el estudio realizado por Becerra-Canales et al. (2025), en donde los resultados evidenciaron una asociación significativa entre las variables inteligencia espiritual y actitud hacia la vida. Ellos llevaron a cabo una investigación con estudiantes peruanos y, se pudo concluir que, de los estudiantes con mayor actitud hacia la vida, presentaron más inteligencia espiritual. *“La espiritualidad la tomo desde el lugar de estar con el otro, de una forma de estar con el otro, como cuando hablamos de centro vacío, como cuando hablamos de la conexión con el alma el otro; es esto de ampliar la conciencia, de estar al servicio, de esta aceptación incondicional de lo que trae. Volvemos a esto de que, es un tema de actitud, y por supuesto que creo que sana mucho más que cualquier técnica que uno pueda implementar con el otro”* (Entrevista 10).

Asimismo, y teniendo en consideración lo que plantea, Rodríguez López y Rodríguez Caballero (2024), y las respuestas de las entrevistas realizadas, es necesario un mayor estudio y más información acerca de la espiritualidad para su incorporación en el campo de la psicología. Se reconocen que ciertos enfoques psicológicos están más alineados con el estudio de la espiritualidad. Las autoras antes mencionadas destacan la importancia de la Psicología Positiva y la presentan como una rama que estudia la espiritualidad, como una fortaleza del

68
carácter dentro de la virtud de la trascendencia. En la presente investigación, una de las entrevistadas ha mencionado a la Psicología Positiva como un "buen puntapié académico" y se destaca explícitamente la conexión con la Psicología Humanista (Abraham Maslow, Carl Rogers), la Logoterapia (Viktor Frankl), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

(Steven Hayes) y el Mindfulness.

La presente investigación y Gaitán-Lupo (2023), comparten que la religión y la espiritualidad son conceptos distintos, aunque pueden estar interconectados. La espiritualidad se describe como algo interno, subjetivo y personal, vinculada a la búsqueda de sentido, de propósito de vida, de conexión con uno mismo y con algo que trascendental. Además, se destaca la importancia crucial de la espiritualidad para el bienestar general y la salud mental de los seres humanos.

Gaitán-Lupo (2023), aunque menciona la importancia del rol del terapeuta y la relación terapéutica para el éxito de la ACT, no aborda el concepto de alianza terapéutica, como se lleva a cabo en este escrito. Esta autora, describe cómo los procesos de ACT (defusión, aceptación, mindfulness, valores, acción comprometida), abordan la espiritualidad y el sufrimiento espiritual; pero, sin embargo, no se profundiza en la experiencia subjetiva del terapeuta al aplicar estas técnicas. Sumado a esto, menciona que la espiritualidad ha sido relegada históricamente por las grandes corrientes de la psicología, pero no hacen referencia a que sea un tema tabú, como se expresa en la presente investigación.

Como se ha remarcado en el presente trabajo final integrador, la espiritualidad es un factor protector que ayuda a afrontar el sufrimiento, encontrar un propósito y mejorar la calidad de vida. Pagan Torres (2022), destaca que la integración de la Religión/Espiritualidad a la práctica clínica, promueve la reflexión, la sensibilidad cultural y ayuda a la toma de decisiones clínicas; además de ser un factor protector de la depresión, suicidio y otros trastornos. Se desarrolla la necesidad de promover esfuerzos dirigidos a visibilizar este campo

69
por medio de adiestramiento clínicos y desarrollo de comités, lo que está en línea con los resultados de las entrevistas del presente estudio donde se menciona la necesidad de incorporación de la espiritualidad a la formación académica y el desarrollo de estudios

científicos empíricos. En Pagan Torres (2022) como en Gaitán Lupo (2023), no se aborda el concepto de alianza terapéutica, aunque se reconoce la importancia del rol del terapeuta y la relación terapéutica para el éxito clínico.

Otro de los tópicos importante a destacar tanto de los estudios del estado del arte como de las respuestas de las entrevistas realizadas, es la urgente necesidad de poder incorporar la enseñanza de esta espiritualidad a la formación académica como psicólogos/as. Arcila et al., (2025), efectuaron una investigación de revisión bibliográfica sobre la integración de la espiritualidad en la educación psicológica y los resultados evidenciaron que esta integración espiritual, incrementó el bienestar emocional, la resiliencia y la empatía, competencias claves para una práctica psicológica y humana. En las entrevistas se pueden encontrar expresiones como:

La integración de la espiritualidad a la formación como psicólogos, *“es completamente necesaria, por todo lo que te vengo diciendo, para mí, es mucho más poderosa la espiritualidad que la psicoterapia”* (Entrevista 3). *“Poder integrar todo esto de la espiritualidad a la psicoterapia y cómo empezar a mirar desde otro lado las herramientas que podemos incorporar en la psicología”* (Entrevista 9). *“Se necesitan muchísimas más investigaciones de este tema, porque es lo que está faltando en la psicología. Son las nuevas terapias. Me parece que viene del lado de poder incorporar a la psicoterapia, la espiritualidad”* (Entrevista 11). *“Lo que a mí me gustaría agregar es que, esto de la espiritualidad debería de ser agregado en la parte académica. Debería de existir más información”* (Entrevista 12). En acuerdo con esto, Fuentes (2020) reveló que el 61.8% de los participantes de su investigación manifiesta que la espiritualidad/religiosidad deberían

70
incluirse en la formación de grado, aunque el 38.2% no lo consideró necesario. Se subraya que el abandono de estos temas, muestra el riesgo de que los profesionales psicólogos

integren la espiritualidad sin las debidas competencias clínicas.

Añazco-Robles y Manzo-Montesdeoca (2022), sugieren que la espiritualidad debe ser encaminada para sumarse al desarrollo saludable del ser humano. Estos autores, también proponen a la espiritualidad como una herramienta terapéutica para el psicólogo mismo, ayudándolo a disminuir su irritabilidad y encontrar paz interior; sin embargo, no se profundiza sobre la vivencia personal de la espiritualidad del terapeuta, como se desarrolla en el presente escrito.

En adición a esta necesidad de poder sumar la espiritualidad a la formación académica de la carrera de Psicología, se ha hecho marcado hincapié en esta necesidad de integración, de que no es una cosa, la práctica psicológica y otra, la espiritualidad, sino que es pertinente poder integrarlas desde un lugar ético y profesional, y poder reflexionar sobre las prácticas que se llevan a cabo, sobre el lugar que tiene ese otro que viene, por lo general, vulnerable, a buscar/pedir ayuda. *“Yo creo que es necesario, es urgente hablar de esto, y no es tirarles mierda a estos nuevos espacios más holísticos, sino que, me parece, es integrar. Hay que hacer una ética de esto, pero no desde la moralidad. (..). La gente anda queriendo sanarse, la pasa mal y quiere estar bien; entonces donde lo dejaron entrar y lo apapacharon un poco, entra como caballo, obvio, a mí también me pasaría. Entonces, nos tenemos que preguntar qué está pasando con nuestras prácticas”* (Entrevista 8).

Como sostienen por medios de sus investigaciones Gassull (2024) y Ruidiaz y Zuleta (2024),

la dimensión espiritual, tiene impacto positivo y es un factor protector en el trabajo de la ansiedad y la depresión, tal como lo refleja completamente, una de la entrevistadas (entrevista 9), en donde se puede ver claramente su cambio de vida, y su cambio en la profesión, luego de poder conectar con su dimensión espiritual, por un cuadro de estrés en

71
donde vivenció mucha ansiedad. Esta conexión, se llevó a cabo por medio de la meditación,

lo que se relaciona también, con el estudio de González-Rivera et al. (2017), en donde se demostró que la práctica de la oración y la meditación son factores que influyen en el bienestar psicológico.

El reconocimiento de la espiritualidad como una dimensión plausible de ser incluida en el proceso terapéutico puede verse en enfoques y modelos como, por ejemplo, la Psicología Positiva, la Psicología Existencialista, la Terapia Rogeriana, la Terapia de Aceptación y Compromiso, Meditación Mindfulness, La Logoterapia. “Yo creo que un buen puntapié académico es la psicología positiva. El mindfulness” (Entrevista 3). “Por eso, como te decía antes, no es un objetivo mío trabajar la espiritualidad en la terapia desde el lado de una religión, pero sí, desde la desde el lado existencial, desde la psicología existencialista” (Entrevista 5). “También trabajo mucho con la logoterapia, yo trabajo mucho con lo espiritual” (Entrevista 11). “Ahora yo estoy metida con todo eso de ACT, y hay un montón de investigación en valores. Entonces, me parece que estaría bueno poder sumar algo de investigaciones en valores que están muy relacionado, me parece, con la espiritualidad” (Entrevista 12). Vinculado a esto, y en contraste a lo que se descubrió en la presente investigación (aunque no haya sido objeto estudio), Fuentes (2020), encontró que los terapeutas que trabajan con marco teórico humanista les otorgan una mayor importancia a las creencias espirituales, en comparación con aquellos que tienen un enfoque psicodinámico; como así también que, las profesionales del género femenino presentaron valores más elevados de empatía.

Las manifestaciones de las entrevistas, se relaciona con el marco teórico abordado en este estudio, en donde se expone que, históricamente, la psicología científica tendió a menospreciar la dimensión espiritual, enfocándose en el abordaje de síntomas conductuales, emocionales y cognitivos. Sin embargo, en las últimas décadas, ha resurgido un creciente

interés en la importancia y los beneficios de la espiritualidad para enfrentar diversos padecimientos. La discusión resalta que corrientes como la Psicología Humanística (con autores como Carl Rogers y Abraham Maslow), la Logoterapia de Viktor Frankl, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Steven Hayes, y el Mindfulness, han incorporado o se relacionan con la dimensión espiritual. Estos enfoques abordan conceptos como autorrealización, autotrascendencia, propósito de vida, sentido de vida, aceptación y conexión con el presente, que están intrínsecamente ligados a la espiritualidad y a la filosofía existencialista y fenomenológica.

Por medio del marco teórico desarrollado, como las investigaciones mencionadas en el apartado del estado del arte y las entrevistas realizadas, se puede resaltar que la espiritualidad no es un concepto fácil de definir, de asir, ya que tiene numerosas definiciones a lo largo de la historia, lo que, posiblemente sea un factor que impida su incorporación a la formación académica como psicólogos.

En cuanto a la religión y la espiritualidad, las manifestaciones más recurrentes entre los entrevistados es que espiritualidad y religión no son lo mismo. La espiritualidad es descrita como algo interno, subjetivo y personal, que puede manifestarse a través de diversas vías. La religión se asocia con creencias, dogmas, normas, rituales e instituciones; en concordancia con lo que plantea San Sebastián (2023), en donde se explicita que hay una diferenciación de la dimensión espiritual del ser humano respecto de sus creencias y prácticas religiosas. Expresa que la religiosidad se refiere a las prácticas y creencias institucionales de una organización religiosa y, la espiritualidad es subjetiva, de conexión con lo inmaterial, lo trascendental. Añazco Robles y Manzo Montesdeoca (2022) señalan que el término espiritual en logoterapia se encuentra ajeno a connotaciones religiosas, describiendo la dimensión específicamente humana.

Algunos entrevistados señalaron que la religión puede ser un puente hacia la espiritualidad, mientras que otros la perciben como un obstáculo debido a su rigidez y dogmatismo.

La alianza terapéutica, es considerada un concepto transteórico fundamental que influye en los resultados de los procesos psicoterapéuticos, como lo plantean Etchevers et al., (2013). Además, once de los doce entrevistados reportaron, que su percepción es que la espiritualidad contribuye a su generación y sostenimiento. La espiritualidad, al fomentar la conexión, la aceptación incondicional y la ausencia de juicio, permite al paciente sentirse más cómodo y confiado, fortaleciendo el vínculo con el terapeuta. Se reitera que, la religión, con sus reglas y dogmas, podría entorpecer esta alianza o el progreso terapéutico si contradice los deseos genuinos del paciente.

Se expone que, por medio del presente Trabajo Final Integrador se ha podido conocer la percepción de los psicólogos/as entrevistados en cuanto a que la incorporación de la espiritualidad en la psicoterapia, genera una conexión y cambios más profundos en sus pacientes / consultantes.

En síntesis, los documentos consultados, invitan a la psicología a abrazar la dimensión espiritual como una parte intrínseca de la vida, indispensable para una comprensión holística del bienestar y el sufrimiento del ser humano. La integración ética y competente de la espiritualidad en la práctica y formación psicológica no es solo un desafío, sino una oportunidad para enriquecer la atención brindada a las personas en todos los ámbitos de su vida.

Para finalizar con este apartado se considera oportuno exponer tres expresiones de las psicólogas entrevistadas, que llevan a una reflexión profunda: *“A mí me parece que esto de*

conectar con la espiritualidad, hace un mundo más humano. Si todos conectáramos con las personas, desde este lado, como de no juzgar, como que es la primera vez que la

74

persona te está hablando, la amorosidad, la gratitud; o sea, que, si uno escuchara desde este lado, sería un mundo más saludable” (Entrevista 9). “Cuando vos le pones corazón, no hay manera que el otro no cambie que, el otro no sane, que no mejore la situación”. (Entrevista 11). “Lo importante es tener siempre consciente de que somos instrumentos al servicio de algo más grande, y no creer que verdaderamente somos o ayudamos al paciente. Creo que sí estamos al servicio y eso es lo que ayuda al paciente. Mi labor como terapeuta es esto: estar al servicio, es ir guiando al otro a la necesidad de su alma y esto lo vamos descubriendo juntos” (Entrevista 10).

7. Conclusión

Con la presente investigación se ha buscado conocer la manera en que la espiritualidad está presente en los profesionales psicólogos y psicólogas y en su práctica profesional. De acuerdo a la muestra planteada, compuesta por 12 psicólogos/as de entre 25 y 60 años de edad, en real ejercicio de sus funciones como psicólogo/a clínica, trabajando en consultorio de forma individual, se ha podido vislumbrar que la incorporación de la dimensión espiritual en la psicoterapia puede mejorar la profundidad de los procesos

psicoterapéutico.

A lo largo del texto, se explora la espiritualidad como un constructo complejo que va más allá de la religión. Se define como un sistema de capacidades que permite la comprensión de cuestiones existenciales, la trascendencia y la transformación personal, aludiendo que es una dimensión crucial que, aunque compleja de definir y medir, se percibe como fundamental para el bienestar integral del ser humano y para el proceso psicoterapéutico.

En el presente Trabajo Integrador final se expone y describe la relación entre la espiritualidad y la psicología, destacando el creciente interés, en este tema, en las últimas décadas. Se mencionan autores como William James, Carl Jung, Abraham Maslow, Carl Rogers y Víktor Frankl, Steven Hayes, quienes, desde diferentes enfoques, han reconocido la importancia de la dimensión espiritual en la vida humana y en la psicoterapia.

Se exploran diferentes enfoques terapéuticos que integran la espiritualidad, como la Psicología Humanista, la Logoterapia, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el Mindfulness. Se argumenta que estas terapias, al enfocarse en temas como el sentido de vida, la actitud frente a la vida, la aceptación, la conexión con el presente y los valores, pueden ayudar a las personas a conectar con su dimensión espiritual y a encontrar un mayor bienestar.

La percepción de los entrevistados gira en torno a que la integración de la espiritualidad a la psicoterapia puede conducir a cambios más profundos, auténticos y duraderos en sus consultantes. Contribuye a una mayor comprensión del sufrimiento, al desarrollo de recursos internos como la esperanza, la resiliencia y la gratitud, y a un mayor bienestar general. A pesar de estos beneficios, la integración de la espiritualidad en la psicología aún enfrenta desafíos y tabúes. Este estudio reitera la necesidad de recordar los

orígenes de la psicología como el "estudio del alma".

7.1. Aportes y contribuciones de la investigación

La presente investigación contribuye al mundo de la psicología en el énfasis que se experimenta en la concepción de la espiritualidad como dimensión integral del ser humano, trascendiendo la perspectiva tradicional que la limita a la religión. Esta perspectiva holística reconoce la complejidad del individuo y la necesidad de atender a sus necesidades espirituales junto con las biológicas, psicológicas y sociales.

Este trabajo realiza una exploración de la espiritualidad y la psicología a lo largo de la historia de la disciplina. Esta revisión histórica proporciona un marco contextual para la investigación y destaca el creciente interés en la integración de la espiritualidad en la psicoterapia. Además de esto, se lleva a cabo un trabajo empírico en donde se puede vislumbrar la creciente importancia del constructo en estudio, en los diferentes espacios terapéuticos, desde la perspectiva de los profesionales.

Esta investigación, es una nueva contribución a los valiosos aportes al campo de la psicología al destacar la importancia de la espiritualidad en la psicoterapia. Aunque se necesitan más investigaciones para confirmar empíricamente sus beneficios, la investigación proporciona un marco teórico y empírico y abre un espacio para una comprensión más integral del profesional, como ser humano en el contexto terapéutico.

77

Este estudio pone de manifiesto que, a pesar de su relevancia, la espiritualidad sigue siendo un tema poco abordado en la formación formal de los psicólogos, lo que sugiere una necesidad urgente de incorporar esta dimensión en los programas académicos de grado en psicología.

Se subraya la relevancia práctica y social de trabajar la espiritualidad en psicoterapia,

ya que puede ser una herramienta fundamental para el bienestar y ofrece una transformación profunda, fomentando la resiliencia y el propósito de vida.

7.2. Limitaciones de la investigación

Una de las mayores limitaciones de la presente investigación ha sido poder definir el concepto de espiritualidad. En algún momento se percibió como un estudio muy poco probable de llevar a cabo por la subjetividad que lo atraviesa; pero, haciendo un análisis exhaustivo del estado del estado del arte, del marco teórico y de las entrevistas efectuadas, se pude ver que hay líneas conductoras que permiten hablar de espiritualidad en espacios académicos y científicos.

Si bien se encontraron estudios relacionados al tema, muchos de ellos eran más antiguos de cinco años a la fecha, y los otros de revisión bibliográfica, más que estudios de investigación empírica.

Más allá de las limitaciones mencionadas, no es el fin del presente trabajo que este estudio sea generalizable a toda una población, ni a diferentes poblaciones, sino más bien aportar al campo de estudio en el cual se enfoca.

7.3. Líneas de investigaciones futuras

Para comenzar, se necesitan más investigaciones empíricas cuantitativas, que puedan probar y hacer generalizable la influencia positiva de la espiritualidad en psicoterapia, en donde existan grupos de control, con periodos de tiempo más extensos, lo que resulta

demasiado pretencioso para el presente estudio. Se podrían realizar ensayos clínicos controlados que comparen la efectividad de terapias que incorporan la espiritualidad con terapias tradicionales que no la consideran.

Una investigación futura planteada por la entrevistada, de la entrevista N°6, es esto de pensar a la espiritualidad en la vida cotidiana, ya que cada vez estamos más alejados de ella, con todo lo que nos propone el capitalismo, el consumismo y las redes sociales. También, nos ofrecen una espiritualidad de consumo, por lo que sería positivo poner luz en el tema.

Otra investigación que se manifestó en la entrevista N°7 es poder conocer este concepto de la espiritualidad en diferentes comunidades, como, por ejemplo, la comunidad mapuche o la musulmana, que se menciona en el estudio.

El hecho de haber manifestado la necesidad de incorporar la enseñanza de esta dimensión espiritual a la formación académica como estudiantes de Psicología, también puede abrir nuevas líneas de investigación, en vistas de encontrar la manera académica, profesional y científica de poder hacerlo.

Un tema interesante e innovador a poder investigar que surgió de la entrevista N°10, es el tema de la psicosis y las emergencias espirituales, pudiendo tener consideraciones científicas de cuando una persona tiene percepciones y, cuando estamos hablando de fenómenos elementales propios de una psicosis.

Realizar investigaciones para el desarrollo de instrumentos de medición de la espiritualidad, como cuestionarios o escalas que midan la conexión espiritual o la experiencia

espiritual en terapia. Por ahora el único cuestionario encontrado en Argentina es ASPIRES, pero aún no tiene validación.

Se requiere capacitar a los psicólogos en la comprensión de la espiritualidad y su

integración en la práctica clínica. Se deberían incorporar contenidos sobre espiritualidad en los programas de formación de grado y posgrado en psicología. Es fundamental que los psicólogos desarrollen competencias para abordar temas espirituales con sensibilidad, respeto y ética profesional.

En general, las futuras líneas de investigación buscan una mayor profundidad, validación empírica y contextualización de la espiritualidad en el campo de la psicología. **7.4. *Propuestas de intervención***

La propuesta de intervención es el dictado de talleres vivenciales, a todos los psicólogos y psicólogas que se deseen participar de manera presencial, para concientizar sobre la importancia de la dimensión espiritual no solo en terapia sino en la vida diaria. Dentro del programa de estos talleres, se incluirán prácticas de meditación mindfulness y ejercicios sistémicos.

Este taller se llevará a cabo bajo la siguiente estructura y actividades:

Título: “Espiritualidad para el Bienestar Integral”

Destinatarios: psicólogos y psicólogas en ejercicio de su profesión

Objetivo: acompañar/ayudar a los psicólogos/as a conectar con su propósito interno y encontrar significado en su trabajo, lo que puede mejorar su bienestar integral. Que las profesionales que se dedican a la ayuda y acompañamiento de procesos de otros, también tengan su espacio de re-conexión con ellos mismos. Además de esto, se difundirá el concepto de espiritualidad para que cada vez más sea algo normal y habitual, fomentando y deseando que todos estos temas, sean extensivos a las familias y a la sociedad en general. **Duración:** el taller se llevará a cabo en cuatro encuentros de tres horas cada uno. Se realizará