



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

**El impacto de la espiritualidad cristiana – a través de la técnica de
visualización creativa- en factores asociados al bienestar personal de las
personas adultas mayores**

Tesis doctoral presentada por: María Salvadora Ramírez Jiménez

Dirigida por: Dra. Emilia Serra Desfilis

Programa de Doctorado 3149

Psicogerontología: Perspectiva del Ciclo Vital

Facultat de Psicologia

Universitat de València

Valencia, 2020



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

El impacto de la espiritualidad cristiana – a través de la técnica de visualización creativa- en factores asociados al bienestar personal de las personas adultas mayores

Tesis doctoral presentada por: María Salvadora Ramírez Jiménez

Dirigida por: Dra. Emilia Serra Desfilis

Programa de Doctorado 3149

Psicogerontología: Perspectiva del Ciclo Vital

Facultat de Psicologia

Universitat de València

Valencia, 2020

CONSTANCIA REGISTRAL DEL TRIBUNAL DEL ACTO DE LA DEFENSA DE TESIS DOCTORAL

TÍTULO:

**AUTORA:
DIRECTORA:**

**DEPARTAMENTO:
FACULTAD O ESCUELA:**

MIEMBROS DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

**PRESIDENTE:
VOCAL:
VOCAL:
VOCAL:
SECRETARIO:**

**FIRMA:
FIRMA:
FIRMA:
FIRMA:
FIRMA:**

**FECHA DE LECTURA
CALIFICACIÓN**

A mi madre, María Francisca Jiménez Calvo

“Las manos de mi madre llegan al patio desde temprano, todo se vuelve fiesta cuando ellas vuelan junto a otros pájaros (...) lo cotidiano se vuelve mágico. Las manos de mi madre me representan un cielo abierto y un recuerdo añorado, trapos calientes en los inviernos” (P. Carabajal)

Agradecimientos

*“Hay almas a las que uno tiene ganas de asomarse, como a una ventana
llena de sol”*

Federico García Lorca

Primeramente, quiero agradecer a Jesucristo por haberme inspirado en este proceso y por ser mi “vitamina” favorita.

De manera muy especial quiero agradecer a Doña Emilia, porque sin ella el proceso no hubiera sido lo que es: ¡Una experiencia cumbre! Ella ha sido la persona más necesaria para mí en este proceso académico, he sido muy privilegiada de contar con ella, pero también es muy especial para mí en mi experiencia de vida porque ha sido la persona –después de mi esposo- que más me ha acompañado en España y lo ha hecho con mucho cariño, por lo que me iré para mi país muy nostálgica y conmovida porque ya es parte de mi corazón.

Desde lo más profundo de mi corazón quiero agradecer a la Asociación Amics de la Nau Gran, por haberme dado la oportunidad y la confianza de invitar a sus asociados/as a participar en el estudio, su ayuda fue vital para poder llevar a cabo el mismo y me da mucha satisfacción haber aportado a esta institución tan beneficiosa para las personas mayores. También quiero agradecer profundamente a la docencia de la asignatura Psicología del Ciclo Vital II de la Universitat de València, por haberme dado la oportunidad y la confianza de invitar a sus estudiantes a participar en el estudio, este apoyo fue muy significativo porque permitió fortalecer y enriquecer aún más el estudio y mi aprendizaje.

Otro agradecimiento muy especial y que me conmueve mucho es el que quiero dar a las personas participantes en el estudio, ellos/as contribuyeron muchísimo a que este estudio fuera posible. Así que, gracias por haberse anotado aunque al principio tuvieran dudas, gracias por haber asistido a las sesiones, gracias por haber colaborado con todo lo establecido, gracias por el respeto y la escucha mostrada, gracias por justificar las ausencias y por asistir pese a que no se encontraban muy bien, gracias por cada correo queriendo saber más y compartiéndome sus sabios pensamientos, gracias por las veces que se quedaron hablando conmigo después de la sesión, gracias por cada sonrisa, comentario halagador y regalo (los guardo con mucho cariño), gracias por el tiempo compartido y por todo lo que me brindaron, gracias por haberme hecho sentir como en casa, y gracias a la vida por haberme permitido conocerlos/as y llevarlos/as en mi recuerdo. A todas las personas participantes las aprecio de aquí a América y en América aún más.

Me llena de mucha alegría agradecer a cada una de las personas que han contribuido al estudio y que me han ayudado enormemente, algunos fueron bálsamos en momentos difíciles del proceso. Estas personas son familiares, amistades, compañeros/as del doctorado, profesores/as del doctorado, representantes institucionales, expertos/as en las temáticas del estudio, señores/as de algunos centros para personas mayores, entre otros, no podré agradecer por este medio a cada una de las muchas personas que me han aportado, pero quiero resaltar con mucho sentimiento la gentileza y el tiempo que me dedicó Miguel Ángel Guillamón Blasco, Fernando García Pérez, Gloria Bernabé Valero, José Stalin Santos Castillo, Eduardo Sandoval Obando, Joaquín García-Alandete, Javier López Martínez, Francisca Torres Jiménez, Óscar García Buelga y Juan Carlos Meléndez

Moral, y de manera especial quiero agradecer a María Rosa García, Emmanuel Fonseca Ugalde y a Juan José Zacarés González por haberme tratado con mucha calidez, dedicación y atención, por sus valiosos aportes y por toda la ayuda brindada al estudio y a mi aprendizaje, y a mi hermana Yahaira que con su don de servicio, generosidad, talento, dedicación y experticia me ayudó con los materiales para la intervención, a todos/as les tengo un gran aprecio y mucha admiración como profesionales y personas.

Por último, quiero agradecer a mis hermanas, cuñados y sobrinos/as que me ayudaron de una u otra forma, me acompañaron y siempre me hicieron ver que estaban ahí por si los/as necesitaba, en particular quiero agradecer a mi hermana Yahaira y a mi sobrina Massiel por haberme hecho favores de todo tipo, principalmente los que implicaban tediosos trámites. También quiero agradecer a mis amigas/os que me hablaban para saber cómo iba con la tesis y para decirme palabras bonitas que me ayudaron mucho en el proceso, principalmente a Ligia, Yoilyn, Randy, Anne, Diana, Valeria, Yahaira L, Andrea H, Mercedes, Blanca, Luiger, Nelly, Vicky, Leonardo, Andrea T y Manuel. Mi gratitud para las amistades y familiares que me buscaban o hablaban con mi mamá para decirle que estaban pensando en mí, que querían saber si yo estaba bien y me enviaban buenas vibras para la estancia y la tesis. Además, quiero agradecerle a la familia de mi esposo por toda la ayuda brindada y la compañía en varios momentos. Y muy en especial quiero agradecerle a mi mamá y a César, a mami porque como siempre me ha sabido escuchar y darme las palabras indicadas para enfocarme bien en este proceso académico y de estancia, y porque a sus 82 años me sigue ayudando de muchas maneras, es una persona muy dadivosa y la que más sabe hacerme sentir bien, y porque su ausencia es lo más duro de estar largo, pero espero hacerle ver que mis logros son también consecuencia de su gran

ejemplo. Y a César le quiero agradecer muchísimo porque ha sido mi mayor compañero en todo este proceso, me ha ayudado de muchas maneras y ha sido muy generoso conmigo, juntos hemos gastado las aceras de muchos lugares, es el que más ha vivido y disfrutando conmigo mis momentos buenos, aunque también ha sido el que más ha tenido que apoyarme, soportarme y consolarme en mis momentos malos. Hemos sido un equipo en este proyecto de estudio y estancia, y la única familia el uno para el otro en esta España tan querida, por lo que, *“No había en Valencia dos amantes como nosotros, porque amantes como nosotros se han parido muy pocos”* (V.A. Estellés).

¡Pura Vida!, MSRJ

Índice	Página
Introducción	1
Parte teórica	7
Capítulo 1. La Religiosidad/Espiritualidad y Espiritualidad Cristiana	8
1.1. Religiosidad/Espiritualidad	8
1.1.1. Concepto de religiosidad y espiritualidad en Psicología	8
1.1.2. Modelos de espiritualidad en salud	11
1.1.3. Inteligencia espiritual	16
1.1.4. Espiritualidad y bienestar personal	19
1.1.5. Intervención espiritual en salud	21
1.2. Espiritualidad Cristiana	24
1.2.1. El Jesús histórico	25
1.2.2. El Cristo de la fe	25
1.2.3. “Jesucristo, Hijo de Dios, Salvador”	26
1.2.4. El amor cristiano	27
1.2.5. La Buena Nueva	28
1.2.6. La iglesia visible y la invisible	28
1.2.7. Los tres dogmas cristianos	29
1.3. La relación de la espiritualidad cristiana con la gratitud, el sentido de la vida, el perdón y la técnica de visualización creativa, abordados en el presente estudio.	31
Capítulo 2. La Técnica de Visualización Creativa	33
2.1. La Técnica de Visualización Creativa – El Método de Gawain (1995)	41
2.1.1. Técnicas de relajación-respiración	46
2.1.2. La Técnica de Afirmaciones Positivas	52
Capítulo 3. La Gratitud	57
Capítulo 4. El Sentido de la Vida	64
Capítulo 5. El Perdón	72
Parte empírica	80
Capítulo 6. Pregunta, hipótesis y objetivos	81

6.1.Pregunta	81
6.2.Hipótesis	81
6.3.Objetivo general	81
6.4.Objetivos específicos	81
Capítulo 7. Minimización de los sesgos y manejo de las limitaciones para una evidencia más sólida de los efectos	83
Capítulo 8. Método	90
8.1.Características del estudio	90
8.1.1.Características sociodemográficas	90
8.1.2.Algunos aspectos que se tuvieron en cuenta para que los grupos fueran equiparables (Grupo A, Grupo B y Grupo C – jóvenes y mayores)	91
8.1.3.Propuesta de intervención	91
8.1.4. Criterios de inclusión y exclusión.	92
8.1.5.Datos sobre el grupo control de la población joven y mayor	92
8.1.6.Instrumentos antes y después de la intervención	93
8.1.7.Evaluación de la intervención del Grupo A y Grupo B (jóvenes y mayores)	102
8.1.8.Procedimiento para la conformación de los grupos del estudio	103
8.1.9.Características del taller “El ojo de la mente”	110
8.1.10.Características de la muestra del estudio	116
8.2.Análisis mixto (cuantitativo y cualitativo)	135
8.3.Análisis estadístico	136
Capítulo 9. Evaluación del prejuicio sobre la religión y la espiritualidad	138
9.1.Términos prejuiciosos sobre espiritualidad y religión	138
9.2.Calificación del nivel de prejuicio sobre espiritualidad y religión en los tres grupos de jóvenes y mayores del estudio	139
9.3.Primer aplicación del cuestionario	139
9.4.Segunda aplicación del cuestionario	145
9.5.Gráfico comparativo del nivel de prejuicio de los grupos del estudio de jóvenes y mayores	152
Capítulo 10. Resultados del análisis estadístico	155
10.1.Estadísticos descriptivos	155
10.2.Diferencias de medias entre los grupos de la intervención antes de la misma	157
10.3.Diferencias de medias entre los grupos de la intervención por edad antes de la intervención	158

10.3.1.Edad: Jóvenes	158
10.3.2.Edad: Mayores	158
10.4. Diferencias de medias entre los grupos de edad antes de la intervención (grupos con tratamiento).	159
10.5.Evaluación de la intervención por tratamiento	160
10.6.Evaluación de la intervención por tratamiento y edad	167
10.7.Evaluación de la intervención por edad	174
Capítulo 11. Evaluación del taller “El ojo de la mente”	176
11.1.Evaluación de las sesiones psicoeducativas	176
11.2.Evaluación de las sesiones sobre bienestar personal	178
11.3.El abordaje espiritual, específicamente espiritual cristiano	182
11.4.Consideraciones sobre la cantidad de sesiones, el taller y la facilitadora	185
Capítulo 12. Discusión	189
12.1.Análisis de los resultados a partir del contraste metodológico	189
12.2.Análisis de los resultados a partir de la evidencia teórica	197
Capítulo 13. Conclusiones	204
Capítulo 14. Limitaciones y sugerencias para futuros estudios	213
14.1.Limitaciones	213
14.2.Sugerencias para futuros estudios	215
Referencias	217
Anexos	237
Índice de tablas	347
Índice de figuras	348

Introducción

“La originalidad consiste en el retorno al origen; así pues, original es aquello que vuelve a la simplicidad de las primeras soluciones”

Antoni Gaudí

En la revisión sistemática y meta-análisis de Gonçalves, Lucchetti, Menezes y Vallada (2015), se corrobora que la literatura científica ha demostrado en las últimas décadas el importante papel de la religiosidad/espiritualidad (R/S, sus siglas en inglés) en la salud mental y física de las personas (Koenig, 2012). Con respecto a la salud mental, algunos estudios han demostrado una relación directa con el bienestar psicológico (Bonelli, Dew, Koenig, Rosmarin y Vasegh, 2012; Moreira-Almeida, Koenig y Lucchetti, 2014), por ejemplo, Koenig, King y Carson (2012) informan una correlación positiva con apoyo social (95%), con propósito y significado de la vida (93.7%) y con bienestar, optimismo y esperanza (79%).

En la revisión sistemática de Gonçalves, Lucchetti, Menezes y Vallada (2017) se sostiene lo indicado por Larson (1996), que los hallazgos clínicos expresan la necesidad de integrar la R/S en el cuidado de la salud y en el bienestar físico, psicológico, social y espiritual de la persona. En dicha revisión sistemática, los autores manifiestan que la intervención religiosa/espiritual (RSI, sus siglas en inglés), es con evidencia una terapia de salud complementaria, en donde el mejoramiento de la dimensión espiritual también es un factor a tener en cuenta para el bienestar, la calidad de vida y la salud de la persona; sin embargo, los estudios sobre la R/S son por lo general teóricos y observacionales, y algunos profesionales de la salud tienen dudas sobre cómo abordar la R/S en la práctica clínica (Moreira-Almeida, Koenig, Lucchetti, 2014).

Para Gonçalves et al. (2015 y 2017), hay pocos estudios que han evaluado la aplicabilidad clínica de dichos hallazgos, principalmente a través de ensayos clínicos controlados, por lo que algunos autores se han propuesto investigar si la estimulación de las creencias R/S podrían generar mejores resultados clínicos (Koszycki, Raab, Aldosary y Bradwejn, 2010; Ka'opua, Park, Ward y Braun, 2011), ya que se cree, por ejemplo, que la RSI puede cambiar los pensamientos, promover una mayor aceptación de la enfermedad, apoyo social, comprensión más profunda de la existencia y alentar la creencia y la fe (Djuric, Mirasolo, Kimbrough, Brown, Heilbrun, Canar y Simon, 2009; Rosendahl, Tigges-Limmer, Gummert, Dziewas, Albes y Strauss, 2009), es decir, que la RSI pueden promover comportamientos saludables, mejorar la salud física/mental, la calidad de vida y el bienestar personal, pero también y muy importante para alentar la fe y la creencia y el mejoramiento de la dimensión espiritual, ya que la persona mayor necesita, por ejemplo, figuras de apego y para algunos Dios puede ser esa figura de apego, pero que la forma en cómo se relacionan con Dios puede depender no sólo de la teología o de las creencias sino también de los primeros años de vida, y esto es importante porque las personas buscan una mayor seguridad con Dios a lo largo del tiempo, pero no se sabe si esa búsqueda o cambios van acompañados de angustia psicológica (Kent, Bradshaw y Uecker, 2018). Debido a lo anterior, el presente estudio desea contribuir a mitigar esta posible angustia abordando factores relacionados con el bienestar personal, como los son la espiritualidad cristiana, la gratitud, el sentido de la vida y el perdón, a través de la técnica de visualización creativa y del enfoque psicoeducativo.

Para Koenig (2012), la R/S tiene un impacto en el bienestar personal y por ende en la salud mental porque proporciona “cogniciones poderosas”, una visión de mundo optimista, recursos para enfrentar el estrés y sus consecuencias, mejor afrontamiento y sentido subjetivo de control sobre los eventos, sentido y propósito de vida, brinda respuestas satisfactorias a preguntas existenciales e influye en la evaluación cognitiva de los eventos negativos de la vida generándose menos angustia, normaliza la pérdida y el cambio, brinda modelos a seguir y oportunidad para la conducta prosocial, la participación y el apoyo social, posibilita virtudes humanas como la honestidad, el perdón, el agradecimiento, la paciencia, la fiabilidad y el mejoramiento de las relaciones sociales, tanto en personas sanas como con alguna patología o imposibilidad, ya que una de las características de este enfoque es que no requiere que la persona esté bien física, mental o económicamente para poder llevarla a cabo. Es importante resaltar que pocos estudios se han llevado a cabo con población sana (Gonçalves et al., 2015 y 2017), por lo que el presente estudio también contribuye a la escasa investigación de la RSI en dicho tipo de población.

Por lo que, se concuerda con Koenig (2012), que los resultados de la investigación, el deseo de proporcionar atención de calidad y el sentido común subrayan la necesidad de integrar la espiritualidad en la atención al paciente, ya que está en juego su salud y bienestar, y la satisfacción que los proveedores de atención a la salud experimentan al brindar atención que se incline a toda la persona: mente, cuerpo y espíritu. Por último, se ha producido en las últimas décadas un aumento significativo en la búsqueda de diferentes tipos de terapias complementarias con resultados prometedores cuando se combina con la intervención o el tratamiento convencional, en este sentido la investigación científica ha dado importantes evidencias de la

implementación de la RSI como terapia de salud complementaria, tanto en personas que se identifican como pertenecientes a una tradición religiosa/espiritual específica como en las que no lo hacen pero que tienen la necesidad de discutir sobre sus creencias religiosas/espirituales durante las intervenciones o tratamientos de salud; asunto que genera motivación en los profesionales de la salud cuando constatan mejoras clínicas y de bienestar en sus pacientes después de abordar la temática (Gonçalves et al., 2017).

A continuación un esquema de las etapas del estudio:

Pregunta del estudio: ¿Impacta la espiritualidad cristiana –a través de la técnica de visualización creativa- en factores asociados al bienestar personal de las personas adultas mayores?

Tabla 1

El proceso del estudio

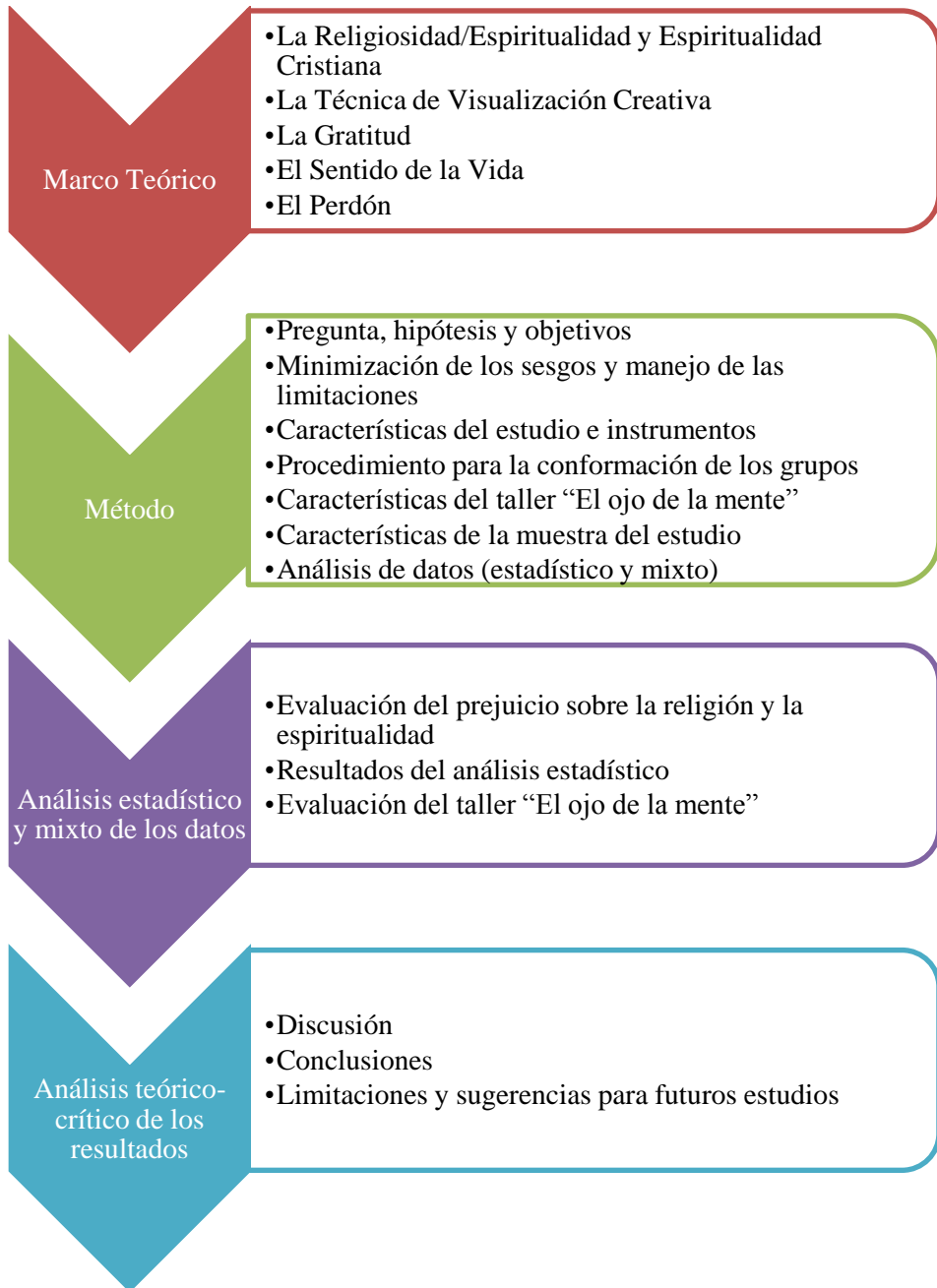
ETAPAS DEL ESTUDIO	ACCIONES
REVISIÓN TEÓRICA	Justificación
CONSULTA A EXPERTOS/AS	Elaboración del programa de intervención Temáticas del estudio
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DEFINITIVO	Elaboración del programa de intervención Sesiones Material de apoyo
BÚSQUEDA DE APOYO INSTITUCIONAL PARA EJECUTAR LA INTERVENCIÓN	Asociación Amics de la Nau Gran: asociados/as Facultad de Psicología: estudiantes de primer año
EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	Grupo A, B y C de jóvenes Grupo A, B y C de mayores
REGISTRO DE CADA SESIÓN	Asistencia / Evaluación de la sesión anterior y la tarea Enviar información por correo electrónico y responder dudas/comentarios

REDACCIÓN DE LOS CAPÍTULOS QUE SUSTENTAN LA PROPUESTA DEL ESTUDIO	<p>Presentación</p> <p>Capítulos teóricos sobre las temáticas</p> <p>Capítulos metodológicos sobre el programa de intervención</p>
ELABORACIÓN DE LA MATRIZ DE DATOS	<p>Crear archivo Excel y pasar todas las respuestas de todos los cuestionarios aplicados antes, durante y después del proceso, más la asistencia en cada sesión</p> <p>Evaluar el cuestionario elaborado para el estudio</p> <p>Calificar los cuestionarios y pulir la matriz de datos para los análisis</p>
ANÁLISIS DE LOS DATOS	<p>Análisis estadístico</p> <p>Análisis mixto</p>
REDACCIÓN DE LOS CAPÍTULOS RELACIONADOS A DATOS Y TEORÍA	<p>Resultados</p> <p>Discusión</p> <p>Conclusiones</p> <p>Limitaciones y sugerencias para futuros estudios</p>
ELABORACIÓN DE APARTADOS INFORMATIVOS Y ASPECTOS DE FORMATO	<p>Referencias</p> <p>Anexos</p> <p>Índices</p> <p>Dedicatoria y agradecimientos</p> <p>Portada y aspectos de diagramación</p>

A continuación un esquema del contenido del informe del estudio:

Figura 1

Partes del informe



PARTE TEÓRICA

Capítulo 1. La Religiosidad/Espiritualidad y Espiritualidad Cristiana

“¡Ay de vosotros, doctores de la ley! que habéis quitado la llave de la ciencia; vosotros mismos no entrasteis, y a los que entraban se lo impedisteis”

Lucas 11:52

1.1. Religiosidad/Espiritualidad.

1.1.1. Concepto de religiosidad y espiritualidad en Psicología.

Hay muchas razones por las cuales la espiritualidad/religiosidad debe ser estudiada, ya que las creencias y experiencias religiosas/espirituales son parte integrante de la personalidad (Peterson y Seligman, 2004), y porque una línea creciente de investigación empírica está mostrando importantes alcances de la espiritualidad en diversos aspectos de las personas (San Martín-Petersen, 2007). Pargament y Mahoney (2002), informan que la Asociación Americana de Psicología (*American Psychological Association*) ha definido la religiosidad como una variable de la diversidad cultural. Por lo que, se refuerza la idea de que no se puede descuidar la dimensión religiosa/ espiritual al evaluar, diagnosticar y tratar a las personas, y que futuros estudios deberían incluir en el análisis variables socioculturales (externas) y variables evolutivas (internas) que pudieran intervenir en el proceso de valoración, vivencia y expresión de la religiosidad/espiritualidad personal, ya que son variables significativas (Beit-Hallahmi y Argyle, 1997).

Muchos estudios coinciden en usar la religiosidad/espiritualidad en conjunto, como un sólo término (Bernabé-Valero, 2012; Serrano-Fernández, 2017), y en advertir que se deben evitar los contrastes reduccionistas entre

religiosidad y espiritualidad, por ejemplo, concebir la religiosidad como institucional, externa y objetiva, antigua, estructurada, estática y congelada y mala, y a la espiritualidad como individual, interna y subjetiva, nueva, funcional, flexible y dinámica (Zinnbauer, Pargament y Scott, 1999). Dichos contrastes son prejuicios hacia lo religioso/espiritual, porque se basan en un juicio previo o prematuro ("prae-judicium"), que según Cañero y Solanes (2002), puede ser tanto favorable como desfavorable, aunque suele definirse como una actitud negativa y como una norma social característica de una determinada cultura o sociedad. Por lo que, para contrarrestar el prejuicio hacia lo religioso/espiritual es relevante conocer la definición y las principales características de la religiosidad y la espiritualidad.

Tabla 2

Definición y características de la religiosidad y de la espiritualidad

<i>LA RELIGIOSIDAD</i>	
<i>A</i>	Es de naturaleza esencialmente social. Es la búsqueda de significado dentro de un contexto institucional establecido (que se deriva de una tradición desarrollada con el tiempo y en una comunidad), que debe facilitar la espiritualidad (<i>Pargament, Exline y Jones, 2013</i>).
<i>B</i>	Es un sistema de creencias, valores, rituales y prácticas (alabanza, culto, lectura de la palabra, servicio religioso, oración, meditación) creados para facilitar el acercamiento a lo trascendente, lo sagrado o el poder divino (<i>Koenig, King y Carson, 2012</i>).
<i>C</i>	Es la práctica externa de una comprensión espiritual particular (<i>Bartlett, Piedmont, Bilderback, Matsumoto y Bathon, 2003</i>).
<i>D</i>	Las prácticas pueden ser en privado o en público (<i>Koenig, King y Carson, 2012</i>).
<i>E</i>	Tiene un carácter directivo, al señalar cómo buscar lo divino por medio del adoctrinamiento y la congregación con otros (<i>Rivera-Ledesma y Montero-López, 2007</i>).
<i>F</i>	Las creencias religiosas se refieren a creencias acerca de la fe, lo sobrenatural y lo sagrado o divino, que comprende la adoración de una deidad o deidades, y

puede referirse a los valores y prácticas basados en modelos ideológicos de un líder espiritual (*Font, 1999*).

G Una actitud compuesta de tres dimensiones: cognitiva (creencias religiosas), comportamental (comportamientos religiosos y rituales más o menos institucionalizados y convencionales) y afectiva (vínculos entre el ser humano y la trascendencia) (*Beit-Hallahmi y Argyle, 1997*).

LA ESPIRITUALIDAD

A Es una cualidad intrínseca del individuo. Es el deseo y la búsqueda de la relación con lo sagrado o trascendente, a través de cualquier ruta o experiencia de la vida, y la consecuente experiencia subjetiva/emocional (*Nelson, 2009*).

B Abarca las expresiones espirituales tradicionales, teocéntricas y de base institucional, y las expresiones no-teístas, apartadas de las creencias y prácticas tradicionales. Además, se diferencia de otros constructos relacionados al ajustarse en torno a la percepción de lo sagrado (*Pargament y Mahoney, 2002*).

C Puede ser utilizada tanto de manera constructiva como destructiva, por lo que no es inherentemente buena o mala (*Pargament y Mahoney, 2002*).

D Cada persona tiene su particular cultura espiritual, que es fruto de la combinación de su espiritualidad personal y de las experiencias espirituales o esquemas culturales a los que ha sido expuesta (*Para Kliewer y Stultz, 2006*).

Nota. A partir de los planteamientos de los autores citados.

Peterson y Seligman (2004), indican que la religiosidad/espiritualidad hace alusión a creencias y prácticas establecidas en la convicción de que existe una dimensión trascendente o no física de la vida (“un mundo invisible”). La espiritualidad es necesario cultivarla, alimentarla y hacerla crecer, con tiempo, espacio y soportes, expresada en corporeidad, palabras, textos, imágenes y gestos que muchas veces aporta la religiosidad (*Torres-Jiménez, 2015*). Ser religioso implica frecuentemente ser espiritual, pero ser espiritual no conlleva necesariamente el ser religioso (*San Martín-Petersen, 2007*). La religiosidad y la espiritualidad pueden expresarse social e individualmente, y ambas poseen la capacidad de promover o impedir el bienestar. Por lo que, es importante el estudio de los fenómenos multivalentes, es decir, comprender cómo, cuándo y por qué adoptan formas constructivas o

destructivas, lo cual es diferente a decir que es buena o mala *per se* (Pargament, Exline y Jones, 2013).

Lo sagrado debe entenderse en un sentido amplio, no sólo contemplaría conceptos como Dios o poder superior, sino también otros aspectos de la vida que se perciben como manifestaciones de la divinidad o impregnados de cualidades divinas. Existen muchas maneras para descubrir y conservar lo sagrado, que oscilan entre involucrarse en instituciones religiosas tradicionales a ser parte de grupos, programas y asociaciones espirituales no tradicionales; también, avista sistemas de creencias que van desde las religiones tradicionales organizadas, modernos movimientos espirituales a visiones de mundo más individuales; y con respecto a las prácticas, están las que se enmarcan en las religiosas más tradicionales, como por ejemplo, oración, lectura de la Biblia, ritos de pasaje, hasta otras expresiones humanas que podrían tener como meta lo sagrado, como por ejemplo, yoga, música, arte (Pargament y Mahoney, 2002).

1.1.2. Modelos de espiritualidad en salud.

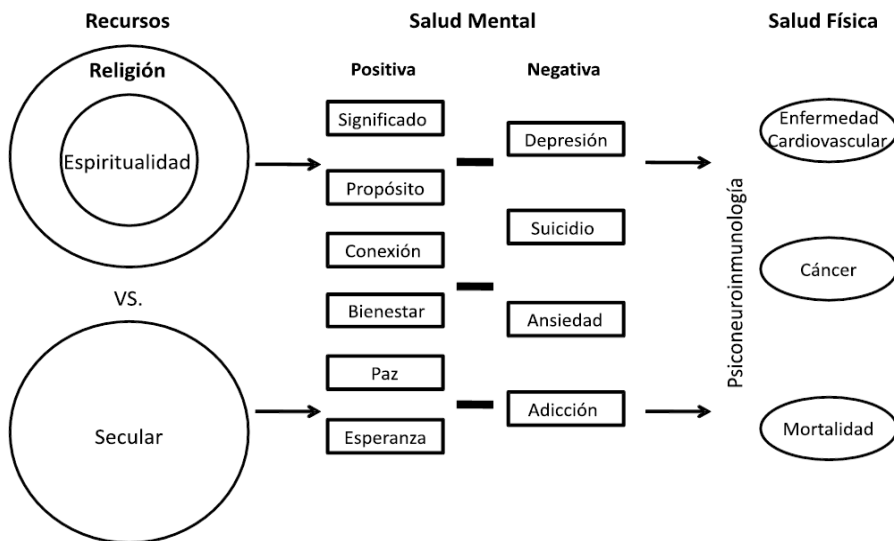
Koenig (2008), describe cómo la definición de espiritualidad ha cambiado y se ha expandido a lo largo de los años a medida que los investigadores han examinado su relación con la salud mental y física. Estos aspectos son relevantes cuando se aborda la temática en población adulta mayor, ya que para analizar el impacto de la religiosidad/espiritualidad en dicha población se debe tener en cuenta que en dicho grupo etario existen diferencias y/o dificultades sustanciales a la hora de definir la religiosidad y la espiritualidad, principalmente en relación a la propia religiosidad y/o

espiritualidad, presentándose los cuatros modelos espirituales que a continuación se explican:

- a. La versión tradicional-histórica de la espiritualidad, que se define como un subgrupo de personas profundamente religiosas que se han dedicado al servicio de su religión y a sus semejantes. La espiritualidad se diferencia de las formas de religión más superficiales o menos practicantes y de la secularidad completa, es decir, si se es religioso se es espiritual y viceversa. Las personas espirituales pueden identificarse utilizando medidas de participación religiosa y luego compararse con personas menos religiosas y con personas seculares.

Figura 2

Versión tradicional-histórica de la espiritualidad



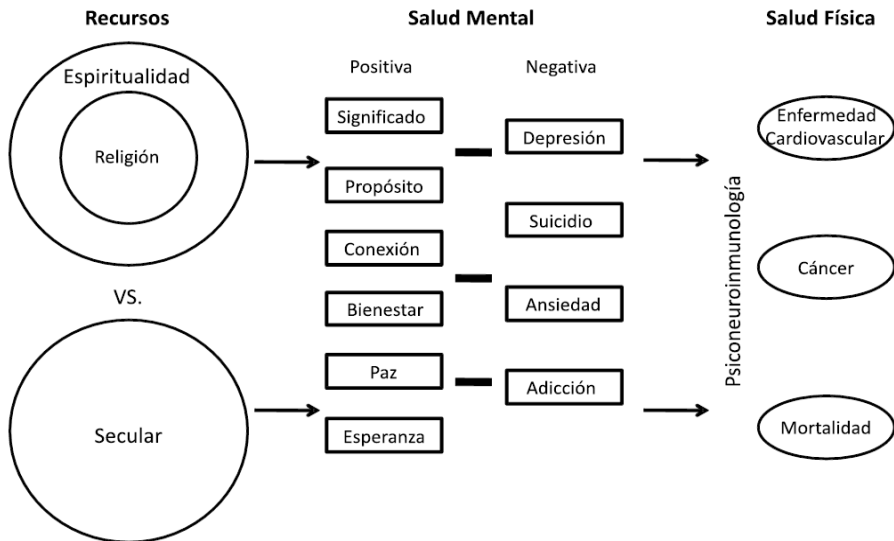
Nota. Obtenida de Quiceno y Vinaccia (2009).

- b. La versión moderna de la espiritualidad, incluye la religión pero se propaga más allá de ella. Como el término espiritualidad se ha utilizado más en

entornos de atención médica pluralistas, el objetivo ha sido aplicarlo a personas de diferentes orígenes religiosos y a personas sin antecedentes religiosos. Por lo que se crea una nueva categoría "personas espirituales pero no religiosas", permitiéndose la comparación de aquellas personas que son espirituales y religiosas con las que son espirituales pero no religiosas y las que son completamente seculares.

Figura 3

Versión moderna de la espiritualidad



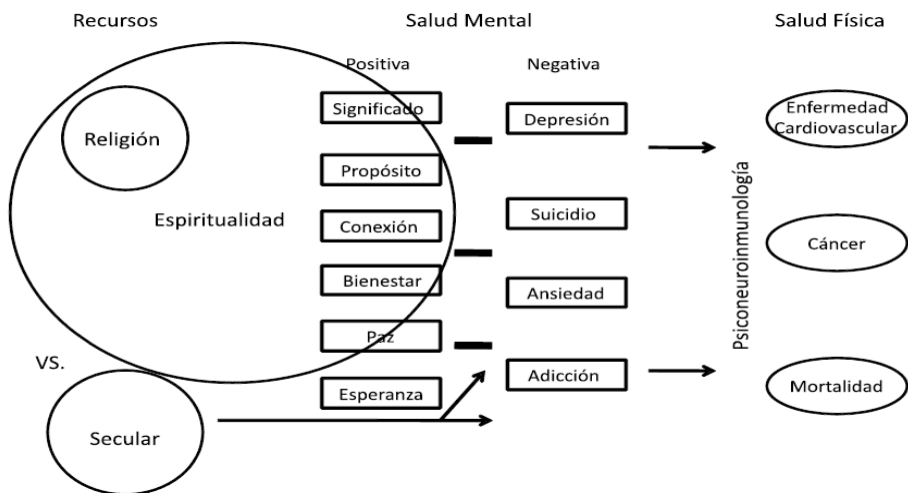
Nota. Obtenida de Quiceno y Vinaccia (2009).

- c. La versión moderna tautológica de la espiritualidad, es parecida a la versión moderna pero se amplía aún más para incorporar la salud mental positiva y los valores humanos como parte de su definición. Este concepto de espiritualidad contempla indicadores de religiosidad tradicional o una búsqueda de lo sagrado, como también estados psicológicos positivos:

propósito y significado en la vida, redes sociales significativas, paz, armonía y bienestar. Se le denomina versión "tautológica" porque al abarcar indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, se asegura una correlación positiva entre la espiritualidad y la salud mental, sin embargo, se elimina por completo la posibilidad de identificar circunstancias en donde la conciencia o la búsqueda espiritual se asocia con infelicidad, confusión y tal vez morbilidad física y mental.

Figura 4

Versión tautológica moderna de la espiritualidad



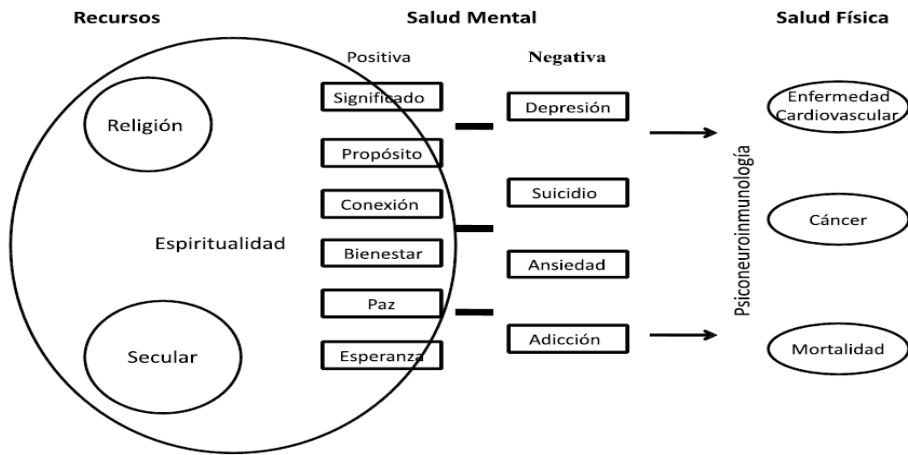
Nota. Obtenida de Quiceno y Vinaccia (2009).

- d. La versión clínica moderna de la espiritualidad, incluye la religión, los indicadores positivos de la salud mental y lo secular como parte de su definición. En este modelo todos son espirituales, incluidos ateos y agnósticos. Como no queda nadie para comparar en esta categoría al estar todos incluidos, la investigación es imposible y por ende no se pueden

estudiar las relaciones con la salud mental o física, sin embargo, este modelo tiene una gran utilidad clínica.

Figura 5

Versión clínica moderna de la espiritualidad



Nota. Obtenida de Quiceno y Vinaccia (2009).

Por otra parte, también es de suma importancia prestar atención a los estilos de afrontamiento religioso/espiritual que podrían presentar las personas adultas mayores, ya que los mismos influirían en el abordaje sobre dicha temática. El modelo de Pargament (1997) hace referencia a tres estilos de afrontamiento, estos son el estilo autodirigido, en el cual las personas para resolver sus problemas confían en sí mismas más que en un Dios. Está asociado a un sentido de competencia personal, alta autoestima y tendencia a la autonomía. Por su parte, el estilo elusivo o evitativo, es cuando la responsabilidad se deja en manos de la divinidad. Está asociado a un bajo sentido de competencia personal, baja autoestima, poca habilidad de

solución de problemas y mayor intolerancia a las diferencias interpersonales, además, destaca la autoridad externa y constituye un estilo pasivo. Y por último, el estilo colaborativo, en el que se establece una dinámica compartida en el proceso de afrontamiento entre la persona y Dios. Está asociado a un elevado sentido de control personal y autoestima, y asociado a un bajo sentido de control debido a las circunstancias o el azar.

1.1.3. Inteligencia espiritual.

La inteligencia espiritual, existencial o trascendente, le da a la persona la capacidad de situarse a sí misma con respecto al cosmos, y abarca su trascendencia, el sentido de lo sagrado y las conductas virtuosas. Esta inteligencia posibilita acceder a los significados profundos y trazar los fines y las más altas motivaciones de la existencia. Responde a unas necesidades de orden espiritual que pueden desarrollarse en cualquier tradición religiosa y fuera de ella (Torralba, 2011; Torres-Jiménez, 2015). Los elementos que configurarían la inteligencia espiritual serían la capacidad de trascendencia, de experimentar estados elevados de consciencia, de influir en las actividades cotidianas y relacionarlas con un sentido de lo sagrado, de usar recursos espirituales para solucionar problemas de la vida diaria y de conducirse virtuosamente (Emmons, 2000; Torres-Jiménez, 2015). Además, existen nueve inteligencias espirituales, éstas son: social, emocional, ética, simbólica, ontológica, metafísica, religiosa, mística y profética (Bautista, 2014). La inteligencia espiritual es un componente importante en el proceso de envejecimiento y en la etapa de la vejez, porque como indican Fowler (1991), citado por Torres-Jiménez (2015), la fe –como expresión de la inteligencia espiritual- no sólo acompaña el proceso del ciclo de la vida,

sino que ésta crece, evoluciona y madura en su propio desarrollo, constituyendo siete etapas.

Tabla 3

Etapas de la fe dentro de la infancia y la adolescencia y dentro de la adultez joven, la mediana edad y la adultez mayor

<i>ETAPAS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA</i>	
<i>La fe primitiva (desde la infancia hasta los 2 años)</i>	Se irán generando las bases de la fe a partir del óptimo desarrollo del infante a nivel biológico, psicológico y relacional.
<i>La fe intuitiva-proyectiva (infancia y primera infancia)</i>	Las construcciones de la fe se dibujan con símbolos e imágenes religiosas sobre el poder del bien y del mal, generando el potencial para formar orientaciones emocionales e imaginarias profundas y duraderas tanto para bien como para mal.
<i>La fe mítico-litera (niñez intermedia y más allá)</i>	Se inicia y se desarrolla los comienzos de la reflexión sobre los sentimientos y las ideas sobre la fe. No construyen a Dios en términos exclusivamente personales, ni conceden a Dios emociones internas y sensibilidades interpersonales altamente diferenciadas. Dios a menudo se construye sobre el modelo de un gobernante o un padre coherente, afectuoso y justo. En esta etapa, frecuentemente se ve una sensación de justicia cósmica en las acciones, por ejemplo, el niño cree que la bondad es recompensada y la maldad es castigada.
<i>La fe sintética-convencional (adolescencia y más allá)</i>	La personalidad se convierte en un tema consciente. Las representaciones de Dios pueden estar llenas de cualidades personales sobre aceptar el amor, la comprensión, la lealtad y el apoyo en tiempos de crisis. A veces, el potencial de Dios como “un ente propio construido” debe ser desechado, porque Dios sólo puede ser caracterizado emocionalmente con las cualidades vergonzosas o narcisistas que salen de las experiencias con las relaciones objetales más tempranas y significativas.
<i>ETAPAS EN LA ADULTEZ JOVEN, LA MEDIANA EDAD Y LA ADULTEZ MAYOR</i>	
<i>La fe individual-</i>	La persona desarrolla la capacidad de reflexionar

reflexiva

críticamente sobre los valores, creencias y compromisos que le han acompañado en las etapas anteriores. Hay un esfuerzo por desarrollar una identidad y un valor propio, siendo capaz de realizar juicios personales o independientes con respecto a las personas, las instituciones y la cosmovisión que le habían definido en las etapas anteriores, por lo que se revisan las creencias, credos, símbolos, adornos religiosos y tradiciones heredadas o familiares, como también son examinados los de otras religiones y tradiciones por lo que podrían ofrecer. Si al final las creencias y las prácticas familiares y tradicionales no son descartadas y se conservan, éstas se retienen con mayor claridad y elección intencional.

La fe conjuntiva

Es característica de un pensador adulto reflexivo que reconoce que las verdades de todo tipo pueden abordarse desde múltiples perspectivas y que la fe debe equilibrar y mantener las tensiones entre esas múltiples perspectivas. Las personas expresan una apertura a las verdades de otras tradiciones culturales y religiosas, y creen que el diálogo con las mismas puede llevar a una comprensión más profunda y a nuevos argumentos sobre sus propias tradiciones y creencias. Como se aprecia, esta etapa tiene sentido a partir de paradojas, otras serían: ser viejo y joven, con cualidades masculinas y femeninas, consciente e inconsciente, intencionalmente constructivo y bien intencionado e involuntariamente destructivo en algunos aspectos de la vida, entre otras, generándose el deseo de nuevas formas de relacionarse con Dios, con el entorno y con sí mismo.

La fe universalizadora

Es cuando la persona está preocupada por la creación y el ser en su conjunto, sin prestar atención al género, edad, clase social, nacionalidad, etnia, tradición religiosa e ideología política. El yo es extraído de sus propios límites en la comprensión de lo “Santo”, por ejemplo, si concebía a algunas personas como enemigas también puede definirles como hijas de Dios y merecedoras de un amor incondicional. Se genera un activismo que intenta cambiar las condiciones sociales adversas, como por ejemplo la violencia, ya que hay un respeto universal por toda forma de vida, pues se considera que emanan del amor y la justicia de Dios.

Las personas en esta etapa siguen siendo humanas, es decir, con deficiencias e inconsistencias comunes, sin embargo, son sobresalientes en el empeño de que toda la creación manifieste la bondad de Dios y que haya paz en el mundo, por lo que debido a la gran capacidad de vivir las convicciones de su fe son liberadoras y amenazadoras para el resto de las personas.

Nota. A partir de los planteamientos de Fowler (1991).

Dichos autores destacan que hay una compleja interacción de factores que deben tenerse en cuenta para comprender el desarrollo de la fe. Estos son la maduración biológica, el desarrollo emocional y cognitivo, la experiencia psicosocial y el papel de los símbolos, el género, la etnia, los significados y las prácticas religiosas y culturales. Además, explican que se debe tener presente que hay personas que pueden llegar a la edad adulta cronológica y biológica pero ser descritas dentro de la etapa de la fe que comúnmente se asociaría con la infancia temprana o media, o la adolescencia. Por el contrario, contextos de nutrición y práctica espiritual, y la aptitud y disciplina espiritual de una persona, pueden llevar a algunos niños a un desarrollo más rápido y más profundo en la fe. Aunque no hay límites de edad superiores para las etapas de la fe, hay edades mínimas por debajo de las cuales habitualmente no se encuentran las etapas posteriores. Esto no constituye un juicio de valor sobre la madurez, la sinceridad o el valor de la fe religiosa de ninguna persona.

1.1.4. Espiritualidad y bienestar personal.

La espiritualidad correlaciona con el bienestar (Milevsky y Leh, 2008). Es innegable el aporte de los aspectos positivos de la religión y la espiritualidad

al crecimiento psicológico y la madurez de la persona, por lo que se reconoce que son componentes esenciales del bagaje psicológico y no simples extensiones de otras necesidades o disposiciones (Brown, Chen, Gelhert y Piedmont, 2012; Bernabé-Valero, 2012). La religiosidad, espiritualidad y trascendencia, son constructos probados y fundamentales para la dirección y coherencia de la vida, para el bienestar psicológico y la salud (p.ej.: búsqueda de sentido, fortalecimiento de la autoestima, desarrollo de estrategias adecuadas de afrontamiento, prevención de conductas de riesgo) y para el desarrollo positivo global del individuo (p.ej.: la satisfacción con la vida, la confianza y tolerancia hacia los demás y las instituciones sociales, la competencia social y el compromiso cívico) (Torres-Jiménez, 2015). Muchos estudios y autores evidencian que la espiritualidad ocupa un lugar central en un buen proceso de envejecer, y se han documentado beneficios importantes de lo religioso/espiritual en la salud, el bienestar, en el alivio del estrés de la hospitalización, el enfrentamiento a la muerte, entre otros, de la persona adulta mayor; además, la experiencia religiosa y existencial es más vivencial y con mayor significado cuando hay momentos de crisis y cuando el control sobre la vida es inseguro (Rivera-Ledesma y Montero-López, 2005; Quiceno y Vinaccia, 2009).

Sin embargo, Vaillant (2002) considera que en la vejez no se produce necesariamente un aumento de la espiritualidad, y que ésta no favorece la forma de envejecer. Este autor plantea que un “envejecer con gracia” está relacionado con seis tareas: 1) Cuidar a otros, tener apertura a nuevas ideas y mantenerse socialmente útil; 2) Mantener la integridad postulada por Erikson, es decir, aceptar el pasado y pasar momentos en él para sustentarse de los logros y estar abierto a aprender de la generación siguiente; 3)

Mantener las demás fortalezas de la teoría de Erikson, como la esperanza en la vida, esforzarse por ser lo más autónomo que se pueda y valorar toda iniciativa; 4) Disfrutar de la vida, fomentar el sentido del humor y la disposición a jugar; 5) Ser tolerante con los aspectos desagradables de la vejez, cuidarse, aceptar las necesidades de dependencia y agradecer el apoyo recibido; y 6) Mantener contacto e intimidad con viejos amigos y hacer nuevas amistades.

Sin embargo, muchos de los conceptos que dicho autor asocia al “envejecer con gracia”, por ejemplo, la bondad, la generosidad, la tolerancia, la gratitud y la esperanza, son aspectos que otros autores consideran como factores o elementos característicos de la espiritualidad. Lo importante es que el envejecer tiene su propio significado y naturaleza, y que hay un desarrollo continuo en la vejez caracterizado por el cambio y no por la estabilidad y la continuidad, por lo que, para descubrir estos aspectos desatendidos u ocultos de la vejez es imprescindible escuchar lo que las personas adultas mayores tienen que decir (Tornstam, 2005; San Martín-Petersen, 2007).

1.1.5. Intervención espiritual en salud.

Los profesionales que trabajan con personas adultas mayores, principalmente los profesionales de la salud mental, deben poder contemplar los recursos espirituales de las personas que atienden o estudian, para ayudarles adecuadamente con los problemas que puedan surgir en el proceso de envejecimiento (San Martín-Petersen, 2007). Rivera-Ledesma y Montero-López (2007), indican que los psicólogos están comenzando a reconocer la importancia del factor espiritualidad en la naturaleza humana, sin embargo, el incluir lo espiritual en el tratamiento psicológico es un

reciente esfuerzo que aún no se ha logrado consolidar, ya que la psicología académica parece aceptar lo espiritual aún más lentamente que la clínica.

Pese a lo anterior, Plante y Thoresen (2012), demuestran que herramientas espirituales como la oración, la asistencia a servicios religiosos, la apreciación de lo sagrado de la vida, el voluntariado, el perdón, la gratitud, la meditación, la exploración del significado, propósito y valoración en la vida, la biblioterapia, entre otros, pueden ser recursos útiles para los psicoterapeutas dedicados a la denominada “terapia espiritual integrada”, ya que está demostrado el impacto positivo que dichos recursos generan en el estado psicológico de las personas. En este sentido, la “psicología de la religión y espiritualidad de la salud” se da cuando la psicología de la religión y espiritualidad aborda los procesos de salud-enfermedad desde un enfoque de promoción, prevención e intervención positivos, en concordancia con la psicología de la salud y la psicología positiva (Yoffe, 2007; Quiceno y Vinaccia, 2009).

Un aspecto relevante a tener en cuenta es que los profesionales en salud deben tener habilidades profesionales y personales para abordar lo espiritual en las personas que atienden o estudian, ya que se necesita ser sensible a lo espiritual y se debe estar capacitado para intervenir o dirigir espiritualmente a las personas en el contexto de sus creencias y prácticas religioso-espirituales. Resulta entendible que al profesional de la salud le cueste trabajo enfrentar lo espiritual con las personas que atiende, bien porque no ha sido formado para ello y porque podría no compartir las creencias de sus pacientes, y aún en el caso de que las compartiera, es complejo el límite ético (San Martín-Petersen, 2007). Zinnbauer y Pargament (2000), manifiestan que existen cuatro acercamientos a lo religioso y espiritual aplicado en el ámbito clínico, éstos son:

Figura 6

Acercamientos a lo religioso y espiritual en el ámbito clínico

CUATRO APROXIMACIONES CLÍNICAS A LO RELIGIOSO/ESPIRITUAL

La aproximación rechacista

- Niega las realidades sagradas, como por ejemplo la existencia de Dios, por lo que reduce la religión a una defensa o alteración psicológica.

La aproximación exclusivista

- Está basada en el aspecto religioso/espiritual de la existencia. Asume la palabra de Dios en las escrituras como la única verdadera concepción de la naturaleza y la conducta humana, siendo sólo funcional para una población con valores similares, por lo que, si el consultante no tiene este enfoque, sería obligación del exclusivista llevarlo a éste.

La aproximación constructivista

- Niega la existencia de una realidad absoluta y reconoce la habilidad de las personas para construir sus propias realidades y significados. El abordaje es llevado dentro del sistema de creencias del consultante. Se advierte que es posible que las creencias personales del constructivista difieran de las del consultante, pudiendo ocasionar la manipulación de las metáforas y símbolos sagrados del consultante para un fin secular, lo cual no debía darse de esta manera.

La aproximación pluralista

- Reconoce la existencia de una realidad absoluta espiritual y permite diversas interpretaciones y maneras de acceder a ella. Admite que esta realidad se manifiesta en diferentes culturas, por diferentes personas, de diferentes formas y puede utilizar diversos criterios de patología y salud. El psicoterapeuta y el consultante deben ser conscientes de sus enfoques religiosos/espirituales para lograr de manera conjunta determinar y definir las metas del proceso terapéutico.

Nota. A partir de los planteamientos de Zinnbauer y Pargament (2000).

Para dichos autores, las aproximaciones constructivista y pluralista permitirían tratar efectiva y respetuosamente los aspectos religiosos y espirituales; pero para intervenir adecuadamente la religiosidad/espiritualidad en las personas adultas mayores, un requisito indispensable es una adecuada capacitación en la diversidad religiosa y espiritual. A partir de los planteamientos anteriores, se puede justificar que

es de gran relevancia el considerar los aspectos religiosos/espirituales de las personas adultas mayores dentro de la atención psicológica, ya que permitiría una adecuada comprensión de sus angustias, problemas o sufrimientos, aún más por el protagonismo que adquieren estas características en los procesos de enfrentamiento a la muerte y de evaluación de sus vidas (San Martín-Petersen, 2007). Aunque no es posible argumentar sobre la existencia real de lo sagrado o de Dios, sí es posible conocer sobre la variedad de maneras en que las personas tratan de descubrir y conservar lo que consideran como sagrado (Pargament y Mahoney, 2002); por lo que, no se trata de probar la validez de la cura por la fe, sino de investigar el impacto terapéutico o sanador de la fe de las personas (Koenig, 2001).

1.2.Espiritualidad Cristiana.

El estudio del impacto de la espiritualidad, en el presente estudio, tendrá como enfoque específico la espiritualidad cristiana, ya que éste permite el análisis cuantitativo al poderse operacionalizar las variables, por el contexto cultural y religioso del país en donde se desarrolla el estudio, por ser el enfoque espiritual de más dominio de la facilitadora de los talleres y sobre todo por ser un enfoque en congruencia con los factores de bienestar personal estudiados y con la visualización creativa. A continuación, teniendo como referencia a Huston Smith (2011), una autoridad mundial en la historia de las religiones y la filosofía de las religiones comparadas, se detallará qué se va a entender por espiritualidad cristiana en el presente estudio, se recalca el enfoque ecuménico de dicha espiritualidad. Además, se presentará un esquema que relaciona la espiritualidad cristiana con el

perdón, la gratitud, el sentido de la vida y la técnica de visualización creativa, enmarcados dentro de la psicología positiva.

1.2.1. El Jesús histórico.

El Jesús histórico abarcó tres enfoques: a) El mundo del Espíritu, al cual estaba encaminado de manera excepcional y dio poderío a su ministerio; b) El desarrollo de sus poderes espirituales para aliviar el sufrimiento humano; y c) El nuevo orden social que intentó implantar. Jesús era un profeta social, que retaba los límites del orden existente y promovía una visión diferente de la comunidad humana. Jesús consideraba inaceptable que el código de santidad, como se practicaba en aquella época, generara diferencias entre la gente y divisiones sociales que ponían en peligro la compasión de Dios; aunque la cuestión principal era evidenciar que el sistema social que el código de santidad había estructurado no era compasivo. Para Jesús la revelación de Dios a los judíos era muy importante como para ser circunscrito a un solo grupo étnico.

1.2.2. El Cristo de la fe.

El Cristo de la fe poseía tres características: a) “Pasó haciendo el bien”. Nunca utilizó sus acciones para obligar a la gente a creer en él, por lo general las llevó a cabo alejado de las multitudes y como evidencia del poder de la fe; b) “Jamás hombre alguno habló así”. Su estilo de lenguaje era de invitación. No les decía a las personas lo que tenían que creer o hacer, les invitaba a ver las cosas de forma diferente; para esto trabajó con la imaginación de las personas más que con su razón o voluntad. Lo que

buscaba era concentrar la conciencia humana en los dos factores más importantes de la vida: el gran amor de Dios por la humanidad y la importancia que el ser humano absorba ese amor y lo transmita hacia los demás; y c) La más importante de las enseñanzas de Jesús no fue haberlas enseñando sino que parecía haberlas vivido, su vida entera fue de entrega, amor y humildad hacia los demás. Se sentía atraído por la gente y para él la verdad era vital, por lo que detestaba la hipocresía porque ocultaba a la gente de sí misma e impedía la autenticidad en las relaciones humanas.

1.2.3. “Jesucristo, Hijo de Dios, Salvador”.

El significado de esta frase contempla una serie de aspectos que a continuación se explican. Los primeros cristianos parecían tener éxito en la vida debido a dos cualidades que abundaban en sus vidas, éstas eran:

1. La consideración mutua y la ausencia total de barreras sociales, era un “alumnado de iguales”. Eran hombres y mujeres que no sólo decían que todos eran iguales a los ojos de Dios, sino que vivían de acuerdo con lo que decían.
2. Jesús dijo una vez a sus seguidores que sus enseñanzas tenían por objeto: “que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido” (Juan 15:11). Lo que parece haberse alcanzado en gran medida por los primeros cristianos.

Este amor y esta alegría de los primeros cristianos eran producto de que se liberaron de tres cargas: a) El temor. Incluido el temor a la muerte; b) La culpa. No sólo la que se da cuando el comportamiento hacia los demás es peor de lo que dicta la propia conciencia, sino también cuando la persona deja de cumplirse a sí misma al no cultivar sus talentos y al no aprovechar

las oportunidades. Además, el remordimiento no exteriorizado reduce la creatividad y cuando se empeora puede generar un sentimiento autocondenatorio que invalida la vida misma; y c) El opresivo umbral del ego. Sabían que su amor estaba limitado, es decir, que se puede amar bien pero nunca lo suficientemente bien. La liberación de la culpa, el temor y el ego podían producir una sensación de renacimiento, por lo que “si alguien nos liberase de estos impedimentos paralizantes también le llamaríamos salvador” (p.333).

1.2.4. El amor cristiano.

Si las personas se sintieran amadas de forma vívida y personal por uno que reuniera en sí todo poder y perfección, la vivencia podría liberarnos del temor, la culpa y el egocentrismo. Una persona afectuosa no se produce con reglas, amonestaciones y amenazas. El amor de Dios es lo que los primeros cristianos sintieron. Experimentaron el amor de Jesús y persuadieron de que Jesús era la encarnación de Dios; y ese amor una vez recibido no podía ser detenido y se aumentó el amor que hasta entonces habían sentido por otros, hasta que el cambio de cantidad se convirtió en un cambio de índole y nació una nueva cualidad que el mundo llama amor cristiano. El amor convencional es provocado por las cualidades apreciables de la persona, pero el amor que las personas encontraron en Jesús abarca a pecadores, proscritos, samaritanos y enemigos. Este amor se prodigaba sin prudencia, no con el fin de recibir, según la ley de la reciprocidad, sino porque el prodigarse estaba en su propia naturaleza.

1.2.5. La Buena Nueva.

Los primeros cristianos que difundieron la Buena Nueva por todo el mundo mediterráneo no creían ni se sentían solos, porque creían que Jesús estaba con ellos. Por ellos circulaba el Espíritu Santo, como una sustancia espiritual que procedente del Cristo resucitado les inspiraba el amor que produce buenas obras o frutos. La forma humana de Cristo había dejado la tierra, pero él continuaba su inacabada misión por medio de un nuevo cuerpo físico, su Iglesia, cuya dirección seguía en sus manos. Cristo era la Iglesia. La metáfora del cuerpo es perfecta para explicar esta relación entre Cristo, el Espíritu Santo y la Iglesia. Cristo es la cabeza de este cuerpo y el Espíritu Santo su alma, los cristianos son sus células, pocas al principio pero progresivas conforme el cuerpo avanza en edad. Las células de un organismo no viven aisladas, se alimentan de la vitalidad del cuerpo y a la vez contribuyen a su vitalidad, por lo que la cuestión es abrir las células o las almas para que reciban esta vitalidad. En cualquier cristiano la vida divina puede impactar y fluir con fuerza, a medias o no fluir, según como es su fe (vital, superficial o apóstata). Además, algunas células pueden volverse cancerosas y atacar el cuerpo. Pero en la medida en que los miembros mantengan una salud cristiana, el pulso del Espíritu Santo late en ellos.

1.2.6. La iglesia visible y la invisible.

La iglesia visible está compuesta por las personas que son miembros oficiales de la Iglesia como institución terrenal. La iglesia invisible está compuesta por todas las personas que, sea cual sea su credo real, siguen como mejor pueden las doctrinas que tienen. Los alquimistas no están

interesados en descubrir la manera de fabricar oro, sino en descubrir una tintura que transformase en oro todos los metales inferiores que tocara. Un cristiano es alguien que no ha encontrado mejor tintura que Cristo.

1.2.7. Los tres dogmas cristianos.

Aunque los expertos pueden llegar a aceptar el argumento de que la esencia de la religión es la ética, este argumento es erróneo. La religión sería siempre contiene llamamientos a la vida recta, pero su interés primordial no reside en ellos. La religión comienza con la experiencia espiritual, la cual estimula el crear símbolos cuando la mente trata de pensar en cosas invisibles, pero los símbolos son ambiguos, por lo que la mente introduce pensamientos para resolver las ambigüedades de éstos y organizar sus intuiciones. Se puede definir la teología como “la sistematización de los pensamientos acerca de los símbolos que produce la experiencia religiosa” (p.339). Los tres dogmas cristianos más importantes son:

- La doctrina de la Encarnación. Dios ocupó en Cristo un cuerpo humano, por lo que Cristo era Dios-Hombre, es decir, pleno Dios y pleno hombre de forma simultánea. La evidencia fue lo que forzó a los cristianos a afirmar en contra de la lógica que Cristo era humano y divino. La característica asombrosa de la Encarnación no es que Jesús fuera divino sino que Jesús fuera Dios (el que una secta adujera que su fundador era divino no causaba mayor asombro en el tiempo de Jesús). Lo nuevo en el mensaje cristiano era su anuncio de la clase de Dios que era Dios, un Dios dispuesto a asumir una vida humana del tipo que Jesús ejemplificaba. No se había oído nunca que Dios estuviera interesado en la humanidad al punto de sufrir por ella. Para los conservadores que se sentían amenazados, esta blasfemia más las ideas

radicales de igualdad social, fue lo que justificó la persecución destinada a eliminar esta nueva secta. Jesús era la unión de opuestos, Cristo era el puente que unía la humanidad a Dios, “Dios se convirtió en hombre para que el hombre pudiera convertirse en Dios” (Ireneo, citado por Smith, 2011, p.342)

- La doctrina de la Expiación. Expiación significa reconciliación o la recuperación de la integridad. Dios pagó a través de la persona de Cristo y la deuda está cancelada. La esclavitud que Cristo abolió de la humanidad fue la del pecado. El pecado en un sentido más profundo es el desentendimiento o alejamiento de Dios o de la participación plena en la vida divina. La esclavitud del pecado es el apego que se siente por sí mismo, con el temor y la culpa que esto contempla.
- La doctrina de la Trinidad. Aunque Dios es uno solo, Dios también es tres. Dios, Jesús y el Espíritu Santo estaban juntos desde un comienzo. La Trinidad es similar a H₂O, que asume estados líquidos, sólidos y gaseosos sin perder su identidad química. Los cristianos aman esta teología, porque dicen que el amor es una relación y que el amor está incompleto sin otros a quienes amar. El amor no es sólo uno de los atributos de Dios sino su esencia misma, es además la misión de los cristianos, por lo que se considera que Dios no pudo haber sido verdaderamente Dios sin tener relaciones.

1.3. La relación de la espiritualidad cristiana con la gratitud, el sentido de la vida, el perdón y la técnica de visualización creativa, abordados en el presente estudio.

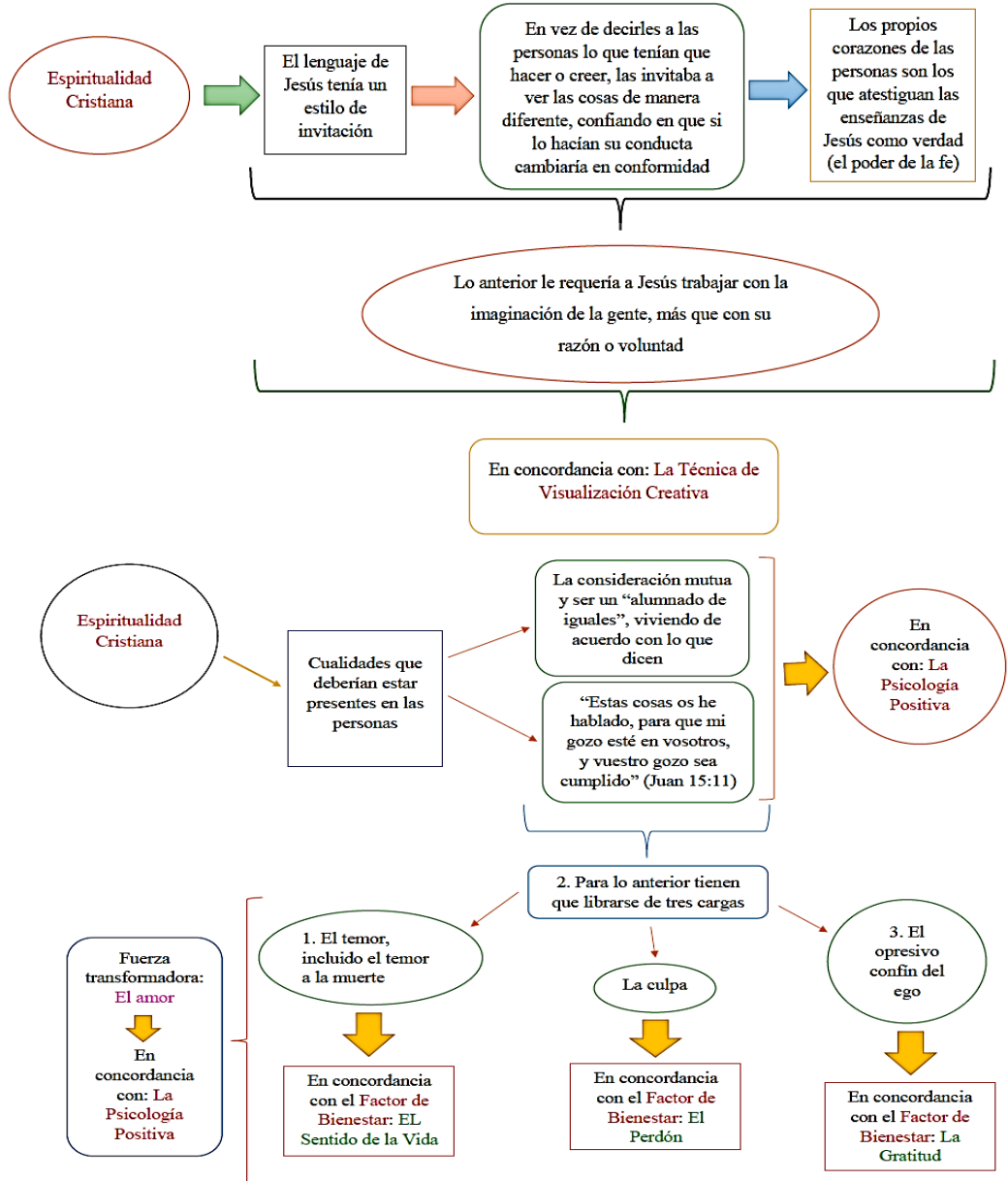
El esquema que a continuación se expone es una síntesis de los aspectos de la espiritualidad cristiana que tienen relación con el perdón, la gratitud, el sentido de la vida y la técnica de visualización creativa. Además, también se establece la relación con la Psicología Positiva que es el enfoque de las temáticas y de la técnica, que como menciona Caycho-Rodríguez (2011):

“La Psicología Positiva es una ciencia de la experiencia subjetiva. Propone estudiar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano en busca de mejorar la calidad de vida de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). De acuerdo a esto, la psicología positiva, como toda orientación psicológica actual, es ciencia y profesión. Como ciencia, estudia los procesos que contribuyen al óptimo funcionamiento individual, grupal e institucional (Gable y Haidt, 2005). Como profesión, busca promover el óptimo funcionamiento de las experiencias subjetivas (felicidad, esperanza), rasgos positivos (perdón, sabiduría) y virtudes cívicas (responsabilidad, altruismo) (Linley y Joseph, 2004) y prevenir la aparición de psicopatologías a través del desarrollo de rasgos y cualidades positivas. La psicología positiva, si bien privilegia las fuerzas positivas internas, tiene presente también la influencia que sobre ellas ejerce el ecosistema sociocultural donde el individuo se desarrolla (Bronfenbrenner y Ceci, 1994; Bronfenbrenner y Morris, 2006) (p.106)”

El abordaje de dicha espiritualidad, los otros factores de bienestar personal mencionados y la técnica citada son congruentes entre sí y existen respaldos teóricos/científicos detallados en los diversos capítulos del presente estudio que avalan la posibilidad de abordarlos en conjunto.

Figura 7

La relación de la espiritualidad cristiana con las demás temáticas del presente estudio



Nota. Relación teórica elaborada por la autora del presente estudio. Los argumentos sobre el cristianismo son de Smith (2011).

Capítulo 2. La Técnica de Visualización Creativa

“Se crea una realidad y no una fantasía. Al visualizar las situaciones de manera positiva se logra un cambio en la estructura cerebral, ya que se induce un estado emocional que tiene la capacidad de alterar el comportamiento de las neuronas; es decir, al enfocarse en lo que “se quiere” más que en lo que “se tiene” se genera un proceso de movimiento de células madres que empiezan a convertirse en neuronas y las neuronas que ya están cambian sus ramificaciones propiciando salud mental: seguridad, tranquilidad, capacidad... trazando caminos en el cerebro que faciliten después la ejecución”

Álvaro Pascual Leone (2012)

La visualización creativa no es solamente una técnica, es también un estado de conciencia, es el arte de usar la imaginación mental y las afirmaciones positivas para producir cambios beneficiosos y entender el propósito y el sentido subyacente en la vida (Gawain, 1995). La visualización creativa no es sólo una actividad mental, involucra también el cuerpo, sus emociones y sentidos. Se parte del principio que la imagen mental precede a la acción y que es la gobernadora del comportamiento (Epstein, 2004).

Visualizar es una actividad del cerebro derecho (Epstein, 2004; Naparstek, 2015), por lo que va acompañada de otras funciones, como por ejemplo: emociones, risa, sensibilidad a la música, apertura a la espiritualidad, intuición, pensamiento abstracto y empatía. Además, moviliza el inconsciente, los procesos conscientes y aporta mucha motivación para lograr un objetivo deseado (Naparstek, 2015).

La visualización es un vehículo perfecto para lo biofísico y lo subjetivo, pero para esto es importante desbloquear la intuición -ese “darse cuenta” que es equivalente al sexto sentido del saber (Epstein, 2004; Naparstek, 2015)- y para lograrlo es necesario abrir el corazón, con el fin de crear

sentimientos de amor, gratitud y compasión, generándose seguridad, acciones benéficas y belleza, ya que el proceso intuitivo y el proceso creativo son el mismo proceso (Naparstek, 2015).

La visualización creativa, no es quedar absorto en una especie de autocontemplación, sino que es un proceso que tiene la capacidad de abrir o expandir la conciencia y sensibilizar antes las necesidades de los demás (Epstein, 2004; Gilbert, 2010). Además, la persona no debe esperar a estar enferma para utilizarla, sino que se puede aprender y aplicar con el fin de mantener la salud, potenciar las facultades mentales, definir la propia personalidad, prevenir enfermedades y maximizar el bienestar personal (Paris, 2000).

Naparstek (2015), indica que tres principios en la visualización creativa son:

a. Conexión mente-cuerpo, para el cuerpo las imágenes creadas en la mente pueden ser tan reales como los eventos externos reales, ya que la mente no percibe la diferencia entre la realidad y la fantasía. Por ejemplo, “asumirá” como reales las imágenes sobre comida (cómo se ve, cómo sabe, cómo huele, sonidos y texturas de la comida). Estas imágenes multisensoriales son el verdadero lenguaje del cuerpo, el único lenguaje que entiende de inmediato y sin duda; b. El estado alterado, es el estado en donde el cerebro emite ondas alfa, que es lo más esencial para poder visualizar adecuadamente. Es un estado de recuperación, ya que es posible una mayor curación (rápida e intensa), crecimiento, aprendizaje, intuición, creatividad. En este estado se pueden hacer “cosas” que no se podrían en un estado normal de vigilia, ya que se logra una mayor sensibilidad hacia el objeto de mayor atención y una disminución de la consciencia de otras “cosas” que suceden al alrededor; y c. Lugar de control o “locus de control”, debido a que las imágenes son completamente internas, el usuario puede decidir

cuándo, dónde, cómo... generando el efecto saludable de hacer sentir que se tiene algo del control, lo cual está asociado a mayor optimismo, autoestima y capacidad de tolerar el dolor, la ambigüedad y el estrés, siendo contrario a la impotencia que disminuye la autoestima, la capacidad de afrontamiento y el optimismo acerca del futuro.

Las visualizaciones pueden ser simples y rápidas o todo lo contrario. Las personas pueden construir sus propias imágenes o pueden escuchar imágenes creadas que se adaptarían a sus necesidades. Un aspecto importante de la técnica es que casi cualquier persona la puede realizar, por lo que trasciende las diferencias de educación, clase, etnia, género y edad, permitiendo una verdadera igualdad (Lindberg, 2005; Naparstek, 2015). Es más fácil de usar para la mayoría de los occidentales, porque requiere de menos tiempo y disciplina para desarrollar un nivel alto de habilidad, lo cual es posible porque se seduce a la mente con atractivas imágenes sensoriales que tiene su propio arrastre natural (Naparstek, 2015). Según éste último autor, los principales tipos de imágenes son:

- a. Imágenes de estado de sentimiento, son imágenes simples que cambian el estado de ánimo, es decir, cualquier imagen que realmente pueda provocar sentimientos de amor, cuidado, seguridad, gratitud, voluntad, y desplazar sentimientos de miedo, ansiedad, resentimiento, ira.
- b. Imágenes de estado final, en general contienen detalles realistas sobre algún resultado u objetivo, denominada también como “ensayo mental”.
- c. Imágenes energéticas, creadas a partir de los principios de la ayurveda, de la medicina china, de la física cuántica, entre otras, que utilizan nociones de abundancia, coherencia, fluidez, desbloqueo para la buena salud, por ejemplo: la energía estancada o retenida del flujo general que se podría

imaginar como puntos en movimiento, un tipo de sonido o un sentimiento en movimiento.

- d. Imágenes celulares, busca la interacción saludable de las células y requiere de conocimiento técnico preciso para crear la visualización, por ejemplo, en el asma se podría imaginar los mastocitos menos reactivos a las partículas neutras.
- e. Imágenes fisiológicas, se centran en un proceso más grande de curación en el cuerpo, por ejemplo: ensanchamiento, ablandamiento y limpieza de las arterias en enfermedades del corazón. Para una correcta visualización se requiere de un conocimiento preciso sobre cómo el cuerpo naturalmente opera para sanar cada condición.
- f. Imágenes metafóricas, son imágenes que funcionan con símbolos en lugar de realidad concreta, por ejemplo, ver una flor abriendo sus pétalos como metáfora para una mayor creatividad, ver un tumor como un campamento enemigo siendo atacado por un poderoso suministro de tanques, misiles y armas de fuego.
- g. Imágenes psicológicas, se dirigen específicamente a problemas psicológicos al proporcionar la conexión de emociones, por ejemplo, imaginar estar rodeados de amigos amorosos y aliados para interrumpir una sensación de aislamiento y desesperación, percibir la presencia de un padre querido que recientemente se ha perdido para aliviar el dolor.
- h. Imágenes espirituales, son imágenes que fomentan un sentido de unidad y conexión con todas las “cosas”, que permiten enfocarse en perspectivas más amplias, como por ejemplo la paz, y en sentimientos completos o trascendentes proporcionados por estados místicos de consciencia y oración, por ejemplo, se puede utilizar cualquier imagen que abra profundamente el

corazón, como imaginar la asistencia de ángeles, guías, Dios, figuras y símbolos religiosos.

La técnica de visualización creativa es utilizada con mucho éxito en los campos de la salud, la educación, los negocios, los deportes, las artes, ayudando a cambiar patrones negativos, a aumentar la autoestima y el rendimiento, a desarrollar la creatividad, a aumentar la salud y la vitalidad, a experimentar una relajación profunda (Gawain, 1995; Naparstek, 2015). La visualización creativa permite el trabajo de elementos relacionados con la salud y el bienestar personal, como el propósito y el sentido de la vida, el autoconocimiento, el conectarse consigo mismo, con los demás y con un poder superior (Hawks, Hull, Thalman y Richins, 1995). También, la relación mente-cuerpo que facilita esta técnica ayuda a una mejor adhesión a los tratamientos, estilo de vida saludable y una favorable calidad de vida en general (Moreira-Almeida, Neto y Koenig, 2006). La visualización creativa ejerce un efecto fisiológico en el organismo, por lo que se ha comenzado a utilizar terapéuticamente en enfermedades graves como por ejemplo el cáncer o el sida, hasta enfermedades psicosomáticas cotidianas como por ejemplo el insomnio, los dolores de cabeza o los problemas digestivos, por lo que forma parte de los tratamientos habituales en la mayoría de las clínicas en Estados Unidos (Paris, 2000).

Lindberg (2005) informa que la práctica de técnicas meditativas, incluyendo la visualización creativa, desacelera el proceso de envejecimiento y genera un aumento de la longevidad entre las personas mayores que regularmente las practican. Se pueden enseñar a las personas mayores, incluso a aquellas con deterioro de la memoria o con un profundo deterioro cognitivo, porque las imágenes no dependen de la memoria almacenada. También, pueden aprender a utilizarlas las personas mayores con disminución de la audición,

la visión y la movilidad. Es importante la práctica regular de las experiencias meditativas, es decir, que sean parte de la vida. El proceso de aprendizaje también ofrece beneficios a las personas mayores, el aprendizaje y la práctica de las experiencias meditativas, incluyendo la visualización creativa, abren la posibilidad de una verdadera autonomía de las personas mayores, es decir empoderamiento, integridad y estima. Las personas mayores experimentan aumento de la autoestima gracias a las prácticas que son capaces de hacer de forma independiente y en los momentos de su propia discreción, en comparación con las intervenciones que fomentan un sentido de dependencia de otros vistos como “expertos”.

Según dicho autor, a medida que se envejece hay un aumento de factores de estrés, por ejemplo, las personas mayores tienen múltiples pérdidas y disminución del estado de salud, por lo que las experiencias meditativas, incluyendo la visualización creativa, son importantes porque se disminuye el comportamiento agitado, la desesperación, la impaciencia, el dolor, la ansiedad y la depresión, se genera mayor participación grupal y relación con los demás, habilidad de afrontamiento, empoderamiento, autocontrol y la sensación de control, esperanza, relajación, estado de alerta y autoestima, se mejora la salud física, la respuesta inmune y el bienestar emocional, y se fomenta el crecimiento personal. La visualización creativa disminuye la sensación de aislamiento a través del uso creativo de los sentidos y las sesiones grupales son eficaces para reducir el aislamiento social, sin embargo, también es efectiva aplicándose de manera individual. Las experiencias meditativas, incluyendo la visualización creativa, afectan positivamente la salud física, emocional y espiritual.

Valiente (2006) informa que las imágenes mentales han sido parte del chamanismo (originario de estepas septentrionales de Asia, Eurasia y

América), de los antiguos griegos y de la medicina oriental. Los primeros usos terapéuticos de la visualización se basaban en una tradición religiosa o mística, como por ejemplo: los herméticos, los esenios, los filósofos platónicos, los rosacruces, los cabalistas y los cristianos gnósticos. Además, en psicoterapia el uso de las imágenes mentales es tan antiguo como la propia psicoterapia, el primer informe sobre su uso en la moderna psicoterapia occidental fue el caso de Anna O en *Estudios sobre la Histeria* de Breuer y Freud (1895).

Pese a lo anterior, Valiente (2006) expresa que el conductismo de principios del siglo XX desacreditó su uso, dejándolas excluidas de la investigación psicológica, ya que según Watson (1913), no era posible someter las imágenes a tratamiento experimental, generándose que psicólogos e investigadores ignoraron a las imágenes como herramienta en psicoterapia, quedando cuarenta años condenadas al destierro (Simonton y Henson, 1993), pero a partir de los años sesenta se promueve un decidido retorno a la investigación psicológica de las imágenes y de sus aplicaciones terapéuticas; sin embargo, aún es importante restaurar o colocar a la mente en su posición preeminente cuando se separó de su conexión física hace más de 400 años, y según Epstein (2004) así superar que lo físico es el único criterio por el que se deben medir todos los eventos.

Tabla 4

Uso de las imágenes en psicoterapia

Akhter Ahsen	Psicoterapia de las Imágenes Eidéticas
Alfred Binet	Método del Diálogo
Roberto Assaglioli	Psicosíntesis
Carl Happich	Zona Mediativa. Utilizada por otros modelos terapéuticos, como el de Krestchmer (1969) y Leuner (1977)

Eric Berne	Análisis Transaccional (A. T.)
Eugene Caslant	Técnica de la Fantasía de Ascensión
Eugene Gendlin	Focusing
Sigmund Freud	Elemento psicoterapéutico utilizó las imágenes de la fantasía por breve tiempo
Fritz Perls	La Terapia de la Gestalt
Hans Leuner	Imaginería Afectiva Guiada
Ira Progoff	El Método del Diario Intensivo
Joseph. E. Shorr	Psicoterapia de la Imaginación
Carl Jung	Psicoterapia Jungiana: Técnica de “Imaginación Activa”
Ludwig Frank	Relajación profunda con imágenes hipnagógicas a las que atribuye efectos catárticos
Mar Guillerey	Fantasía Dirigida
Mesmer	Magnetismo
Jacob Leví Moreno	Psicodrama
James K. Morrison	Terapia Emotivo-Reconstructiva
Pierre Janet	Sustitución de una imagen por otra como modo de facilitar la superación de las “ideas fijas” en los pacientes histéricos
Robert DeSoille	Ensueño Dirigido
J.H. Schultz	Entrenamiento Autógeno
Joseph Wolpe	Desensibilización Sistemática
Bandler y Grinder	Programación Neurolingüística

Nota. Información adquirida de Valiente (2006).

Aunque las imágenes han sido usadas en diferentes enfoques psicoterapéuticos, hay abordajes holísticos que utilizan la imaginación como parte de “una técnica en sí misma” denominada visualización creativa o imaginación guiada. Entre los métodos más relevantes están el Método Simonton (París, 2000; Valiente, 2006), que es el gran precursor del estudio y de la aplicación de esta técnica, en donde se utiliza la relajación y las visualizaciones para potenciar las facultades mentales, principalmente actitudinales, y ayudar de esta manera al organismo a fomentar la salud y a recuperarla en caso de enfermedad, contribuyendo a potenciar los

tratamientos o a mejorar y extender la vida de los enfermos terminales (sus estudios se basaron principalmente con personas enfermas de cáncer). También el Método Bonny (Gimeno-Doménech, 2005; Bonde, 2007; Choi y Lee, 2014; McKinney y Honig, 2017), que usa programas de música clásica cuidadosamente elegidos y la relajación acompañada de una inducción, facilitando imágenes que precedieran el programa musical, que facilita exploraciones de la conciencia susceptibles de conducir a la transformación personal y a la plenitud. Por último está el Método de Shaktí Gawaín, ella fue una pionera en el campo del crecimiento personal y la consciencia. Su método se acopla al enfoque de la Psicología Humanista-Transpersonal, y en específico al de la Psicología Positiva, por lo que es la representante en el uso de la visualización creativa que más coincide con el objetivo del presente estudio y la propuesta de intervención; además que es el método que más maneja la facilitadora del presente estudio. Sus técnicas/ejercicios son prácticos, claros y fáciles de aplicar. Su libro *la Visualización Creativa* es un *best seller* y es considerado por muchos como el primer y el mejor libro sobre cómo mejorar la vida utilizando el poder o la capacidad de la mente a través de la visualización creativa. A continuación se explica dicho método:

2.1.La Técnica de Visualización Creativa – El Método de Gawaín (1995).

La técnica de visualización creativa, es un estado de consciencia que permite explorar, descubrir y/o modificar las más profundas actitudes básicas con respecto a la vida. Esta técnica consiste en utilizar la imaginación para crear una representación clara de lo que se desea alcanzar

y hacer de cada momento de la vida un instante de creación en el que se elige lo mejor, lo más hermoso, la vida más plena que se pueda imaginar. Abarca todos los sentidos: visión, audición, olfato, gusto, y sensaciones kinestésicas de movimiento, posición y tacto (También es mencionado por Epstein, 2004; Lindberg, 2005; Naparstek, 2015).

Imaginar no es algo nuevo, se hace constantemente aunque no siempre de manera consciente. Para visualizar de manera efectiva es importante que el cerebro emita ondas alfa u ondas de relajación, para esto es importante practicar técnicas de respiración/relajación antes de comenzar a visualizar. Cuando se está visualizando es importante generar afirmaciones positivas para consolidar aún más lo que se esté imaginando. Sin embargo, es importante tener presente, sobre todo cuando se es un principiante, que no es necesario ver mentalmente la imagen, aunque el entrenamiento en la técnica capacitaría para que se visualice con más eficacia. Hay dos métodos a la hora de visualizar, el receptivo en donde la persona se relaja y deja que las imágenes o impresiones le lleguen, sin elegir detalles, tomándolas tal como vienen, y el activo, en donde la persona crea y elige conscientemente lo que desea ver o imaginar.

Se debe tener presente que hay problemas a la hora de visualizar, que se pueden deber a algún temor a mirar los propios sentimientos y emociones, los cuales se pueden superar si la persona lo desea, aceptando y entendiendo que cuando se mira profundamente a la fuente del temor, éste pierde su poder, pero para esto puede ser necesario un terapeuta. Cuando hay dificultades para visualizar se puede comenzar escribiendo o diciendo afirmaciones positivas. Sin embargo, hay tres elementos necesarios para la visualización creativa, estos son: deseo (“¿Deseo de corazón que este objetivo se realice?”), confianza (“¿Creo realmente que voy a poder

conseguirlo?”) y la aceptación (“¿Estoy realmente dispuesto a tener esto con todas sus consecuencias?”).

Por ende, los cuatro pasos básicos para una eficaz visualización creativa son: a. Decidir el objetivo, éste debe ser algo que se desea y en un principio debe ser bastante fácil de creer y posible de alcanzar a corto plazo; luego, con la práctica se podrá plantear objetivos más difíciles; b. Crear una imagen o idea clara del objeto o situación exactamente como se desea, pensar en ello en presente, como si ya existiese e imaginarse en esa situación tal como la desea, es importante incluir tantos detalles como se pueda y es útil representar una imagen física real de esa circunstancia, por ejemplo un collage o dibujo; c. Concentrarse a menudo en ello, es decir, evocar con frecuencia la idea o imagen mental, en cualquier momento del día, estando en quietud o en dinamismo. Es importante tener presente que el plan no es forcejar por conseguir el objetivo ni dedicarle demasiada energía; y d. Transmitirle energía positiva, se trata de pensar en el objetivo de un modo positivo y animoso, haciéndose afirmaciones positivas al respecto, hasta que se logre el objetivo o hasta que lo deje de desear, y una vez concluido el proceso, es importante felicitarlo por ello y ser agradecido.

Aunque no es necesario aplicar la técnica con un enfoque religioso/espiritual, la “fuente espiritual interna”-el contacto con el Yo Superior- en la visualización creativa es uno de los pasos más importantes para lograr que la visualización sea plenamente eficaz. Estar en contacto con el Yo Superior se caracteriza por un profundo sentido de conocimiento y certidumbre, de amor y sabiduría. La persona es creadora de su propia experiencia vital, dotada de la capacidad de crear las vivencias más importantes y necesarias para avanzar en el propio proceso de aprendizaje. La conexión entre la personalidad y el Yo Superior es un canal de doble

dirección y es importante crear la corriente en ambas direcciones, es decir, de manera receptiva, cuando la personalidad se serena alcanza un “espacio existencial” que abre un canal a través de la mente intuitiva para la orientación y la sabiduría del Yo Superior, pudiendo hacer preguntas y esperando las respuestas por medio de palabras, imágenes mentales o impresiones sensitivas, y de manera activa, cuando la persona se siente creadora de su “propio universo”, comienza a ser capaz de elegir lo que desea crear y canaliza la infinita energía, el poder y la sabiduría de su Yo Superior, para que a través de la visualización activa y las afirmaciones positivas se materialicen sus decisiones o elecciones.

Una “paradoja” espiritual en la visualización creativa, es el dilema entre “estar aquí y ahora” versus marcarse objetivos y crear lo que se desea en la vida, los cuales no deberían ser contrarios o contradictorios, ambos contribuyen a poder ir centrando la energía hacia objetivos más elevados y de mayor plenitud.

Es importante tener presente que no sólo se puede visualizar con los ojos cerrados, también es posible con los ojos abiertos pero concentrados en un punto fijo, además se puede visualizar cantando, escribiendo, bailando, dibujando, entre otras., ya sea preferiblemente en un momento de quietud o en medio de nuestro quehacer cotidiano. Además, las visualizaciones se pueden realizar de manera individual o en grupo, de una manera guiada o autoinducida.

Hay una gran diversidad de técnicas dentro de la visualización creativa, como por ejemplo: la creación de su santuario (el lugar seguro), la burbuja rosa, las invocaciones, el cuaderno de visualización creativa, la fijación de objetos, la situación ideal, los mapas del tesoro, la clarificación, para abrir los centros de energía, para encontrarse con el guía y el amor divino, entre

otras; las cuales son aplicadas a diferentes ámbitos, como por ejemplo; cambiar patrones mentales y conductuales negativos, aumentar la autoestima y la percepción de la propia belleza, incrementar la prosperidad, desarrollar la creatividad y el potencial humano, aumentar en salud y vitalidad, experimentar una relajación profunda, propiciar, mejorar o fortalecer las relaciones, el mejoramiento de los hábitos alimenticios, el mejoramiento del rendimiento o fortalecimiento de habilidades físicas o artísticas, en el embarazo y parto, en el manejo del dolor, recuperación de soldados, en adicciones...

Naparstek (2015) sugiere algunas pautas a tener en cuenta en la ejecución de la técnica de visualización creativa, éstas son: 1. La habilidad y eficacia en la técnica aumentan con la práctica; 2. La técnica funcionan mejor cuando se asume de forma permisiva, relajada o no forzada, es decir, no hay que ponerse demasiados intensos de “hacerlo bien”; 3. Es importante que el contenido de las imágenes sea congruente con los propios valores; 4. Las visualizaciones son más poderosas en grupo, ya que se da un contagio del “estado alterado”; 5. La música bien elegida aumenta los efectos de la visualización, aunque hay personas que prefieren no escuchar música; 6. Las imágenes que provocan emoción son más eficaces y si la respuesta es emocional se ve que tiene efecto; 7. Tener cuidado con los diálogos internos porque por ejemplo pueden contener mandatos; 8. No es necesario ser “creyente” para practicar la técnica; 9. Para evitar quedarse dormido se recomienda sentarse, estar de pie, caminando o con los ojos abiertos (aunque la técnica funciona incluso cuando se está dormido); y 10. No hay que preocuparse si hay desconexión de la narración, ya que no es un indicador que se esté escuchando mal. A continuación se explican las

técnicas que acompañan a la visualización creativa, con el fin de garantizar una mejor visualización y consolidar lo imaginado.

2.1.1. Técnicas de relajación-respiración.

García-Grau, Fusté-Escolano y Bados-López (2008) explican que respirar adecuadamente es sumamente importante para mejorar el funcionamiento del cuerpo, ya que se obtiene el oxígeno que permite fabricar la energía que se necesita, y en conjunto con complicados mecanismos bioquímicos, posibilitan que el organismo “queme” las sustancias nutritivas que se obtienen de los alimentos, produciéndose CO₂. Dichos autores mencionan que es importante conocer los siguientes aspectos: 1. Es importante respirar por la nariz porque está tapizada internamente por una membrana mucosa que calienta el aire, lo humedece y retiene las partículas perjudiciales, que son eliminadas en la siguiente expiración; 2. El diafragma es un músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal y en reposo tiene forma abovedada. Cuando se inspira el diafragma se contrae y adquiere una forma más plana, lo cual permite que la cavidad torácica aumente de volumen y entre el aire a los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, presiona los pulmones y el aire es echado al exterior; 3. La hiperventilación es cuando se da mayor liberación de CO₂ o disminución de CO₂ en los pulmones y en la sangre, generándose que llegue menos cantidad de sangre al cerebro y a los tejidos, lo cual es detectado por el cerebro que ordena reducir el impulso de respirar para retornar la respiración del estado normal, sin embargo, la persona puede interpretar esto de manera negativa por lo que intenta respirar más rápido y/o profundamente, hiperventilando más; y 4. La hipoventilación es cuando se coge poco aire o se respira de forma muy

superficial, generando que el oxígeno se quede en la parte media de los pulmones y por ende sólo se “cargan” de oxígeno una parte de los capilares. Cuando la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones no es suficiente, la sangre no puede purificarse adecuadamente, por lo que los productos de desecho intoxican lentamente el organismo. Además, si la sangre no puede oxigenarse correctamente los órganos no obtienen la energía necesaria para funcionar adecuadamente, es decir, estarían “desnutridos”. Las dos técnicas de respiración/relajación que se aplicaron en el presente estudio son:

2.1.1.1. La respiración controlada.

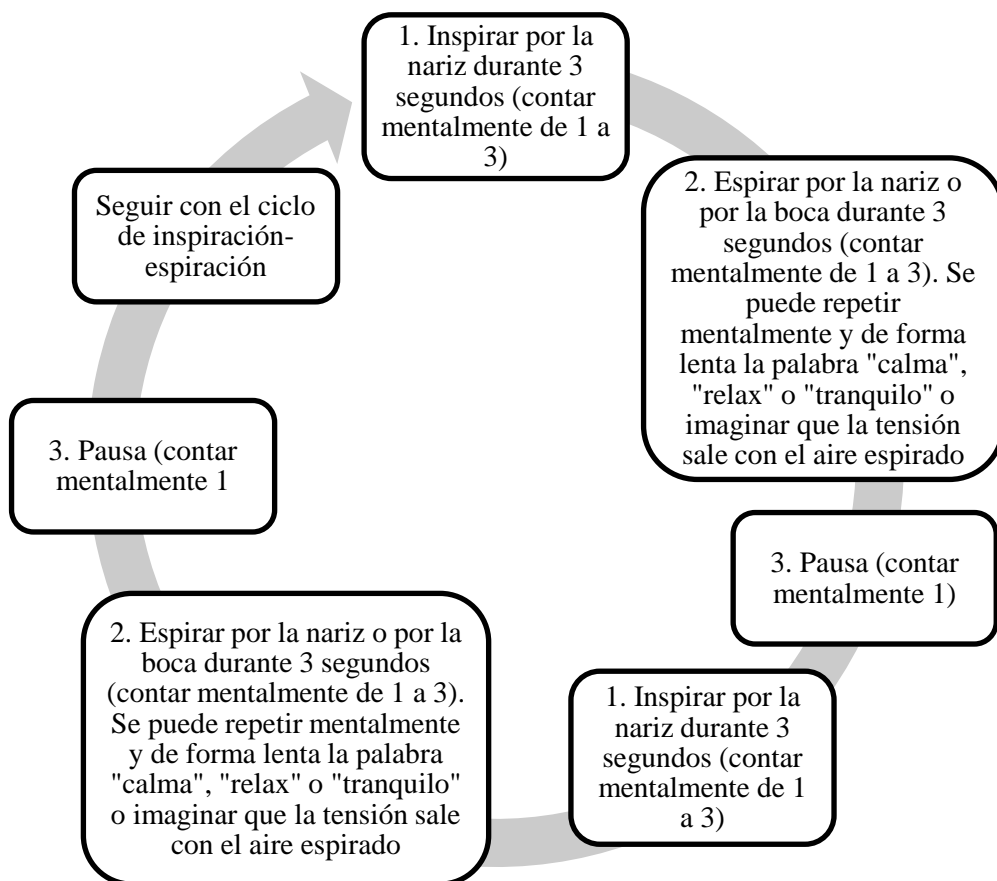
Esta técnica, según García-Grau, Fusté-Escolano y Bados-López (2008), ayuda a afrontar la ansiedad reduciendo la activación fisiológica. Se trata de aprender a respirar de la siguiente manera:

- a. Lenta y regular: hacer de 8 ó 12 respiraciones por minuto para que descendan las constantes vitales (ritmo cardiaco, tensión sanguínea, tensión muscular, entre otras); por lo que cuando se está nervioso hay que respirar lentamente.
- b. Diafragmática: intentar llevar el aire hasta la parte inferior de los pulmones - no coger mucha cantidad de aire- para oxigenar la sangre de forma adecuada, lo cual genera que el diafragma se contrae, presione el abdomen y éste se eleve, a diferencia de la respiración torácica, en la que se ve una expansión de la caja torácica y luego una elevación de las clavículas en la inspiración. Si no se puede respirar diafragmáticamente en posición sentado, se puede empezar por una posición reclinada o acostado boca arriba.
- c. No demasiado profunda: coger una cantidad de oxígeno suficiente para que el cuerpo tenga la energía necesaria, pero sin hiperventilar.

- d. Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca. Si no se puede inhalar por la nariz se puede hacer por la boca, pero sin abrirla demasiado.
- e. Para cerciorarse que se respira correctamente, se aconseja colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen se eleva en cada inspiración y vuelve a su posición original en cada espiración.

Figura 8

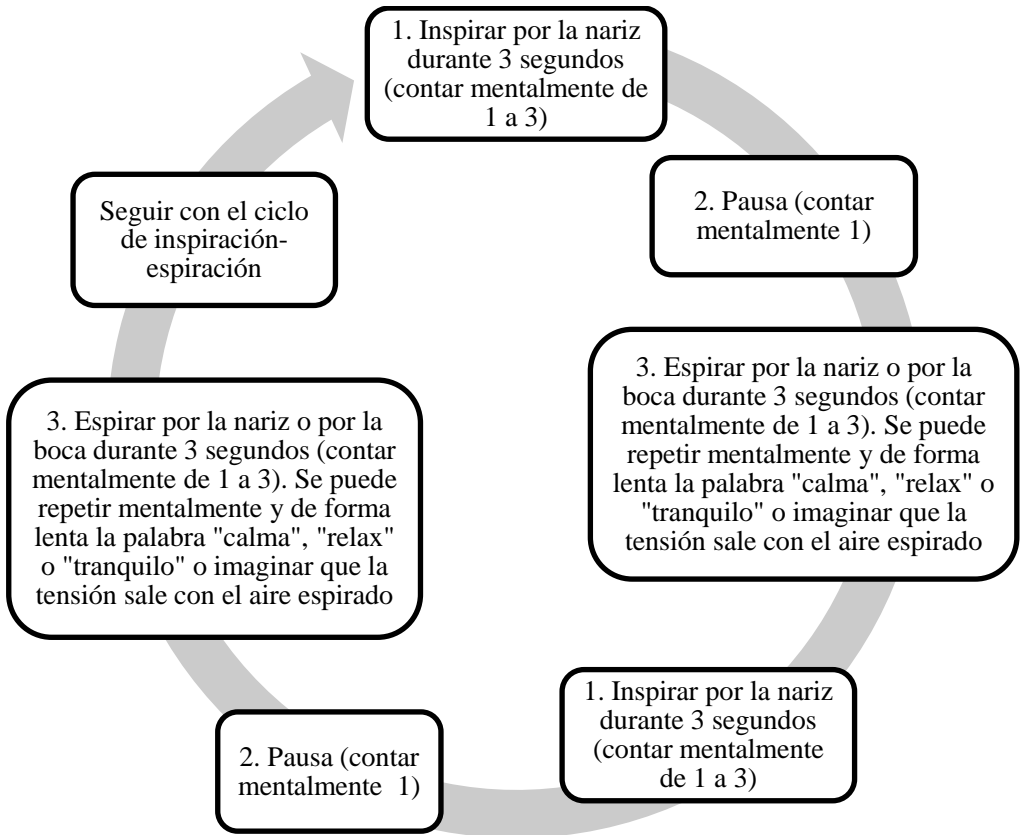
Primera opción para efectuar la respiración controlada



Nota. Elaboración propia a partir de la información de García-Grau, Fusté-Escolano y Bados-López (2008).

Figura 9

Segunda opción para efectuar la respiración controlada



Nota. Elaboración propia a partir de la información de García-Grau, Fusté-Escolano y Bados-López (2008).

La respiración controlada debe ser utilizada antes de afrontar la situación conflictiva, al notar los primeros síntomas de ansiedad, al menos durante dos minutos y repasar el nivel de tensión de los diferentes grupos musculares. Una posible secuencia para el entrenamiento de la técnica es: a. Practicar sentado, reclinado o estirado (en este orden); b. Practicar de pie en una posición tranquila sin hacer nada; c. Practicar de pie haciendo alguna

actividad; y d. Practicar en situaciones en las que haya hiperventilación o se experimente las sensaciones de activación.

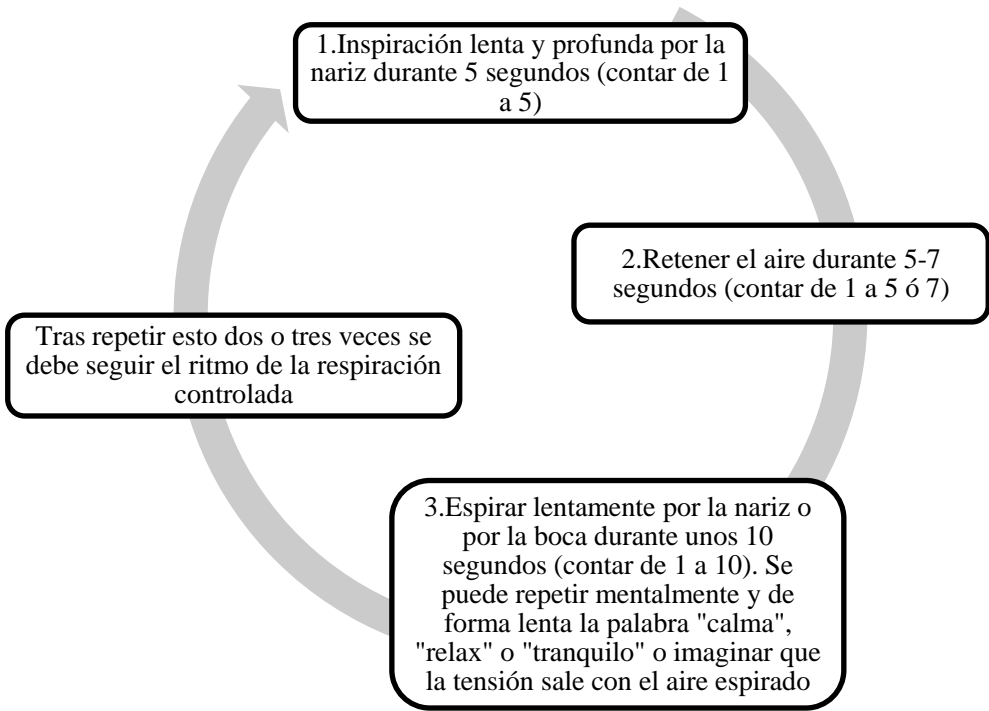
2.1.1.2. La respiración profunda con retención del aire.

García-Grau, Fusté-Escolano y Bados-López (2008) expresan que esta técnica puede ser útil en situaciones en las que se está muy activado. Es una respiración muy lenta, regular y diafragmática, que involucra, a diferencia de la técnica anterior, las siguientes características:

- a. Retención del aire: se debe retener el aire por varios segundos, ya que esto estimula el nervio vago, que es el encargado de reducir la activación cuando es muy intensa o prolongada, controlándola de forma más rápida que la técnica anterior.
- b. Profunda: es bastante más lenta que la técnica anterior, se debe respirar tres veces por minuto, por lo que es necesario inhalar más aire en cada inspiración para obtener el oxígeno que se necesite.
- c. Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca. Si no se puede inhalar por la nariz se puede hacer por la boca, pero sin abrirla demasiado.
- d. Para cerciorarse que se respira correctamente, se aconseja colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen se eleva en cada inspiración y vuelve a su posición original en cada espiración.

Figura 10

La respiración profunda con retención del aire



Nota. Elaboración propia a partir de la información de García-Grau, Fusté-Escolano y Bados-López (2008).

La respiración profunda con retención del aire debe utilizarse en situaciones de especial tensión, hacer entre 2 y 5 ciclos, pasar a la respiración controlada y no utilizarla durante un periodo de tiempo muy largo. Una posible secuencia para el entrenamiento de la técnica es: a. Practicar sentado, reclinado o estirado (en este orden); b. Practicar de pie en una posición tranquila sin hacer nada; c. Practicar de pie haciendo alguna actividad; y d. Practicar en situaciones en las que haya hiperventilación o se

experimente las sensaciones de activación. Tener presente que si se practican las dos técnicas de respiración en el mismo periodo, se debe empezar por la respiración profunda con retención del aire y luego con cualquiera de las dos opciones de la respiración controlada.

2.1.2. La Técnica de Afirmaciones Positivas.

Gawain (1995) informa que las afirmaciones son importantes en la visualización creativa porque contribuyen a “consolidar” o “amarrar” lo que se está imaginando, ya que al afirmar se asume que “algo ya es así”. La conversación que ocurre en la mente establece las percepciones y sentimientos sobre lo que sucede en el día a día, atrayendo y creando lo que ocurre, por eso es tan importante lo que “nos decimos a nosotros mismos”. Las afirmaciones son una técnica que contribuye a la transformación de las actitudes y expectativas sobre la vida, ya que al practicarla con perseverancia permite la sustitución de una “programación mental” dañina e inservible por otra más positiva, ayudando a cambiar las creencias que se tienen sobre sí mismos.

Dicha autora explica que hay muchas formas de utilizar de manera efectiva las afirmaciones para lograr una perspectiva más creativa y positiva, pudiéndose lograr objetivos concretos. Las afirmaciones pueden hacerse: en silencio, en voz alta, escritas, hechas en compañía, cantando, recitando, para la guía y el amor divino, entre otras. Pero antes de hacer afirmaciones positivas es importante estar relajado. Con sólo pocos minutos diarios de afirmaciones positivas se pueden subsanar años de viejos hábitos mentales e incluso se pueden repetir cuando se esté recayendo en patrones de pensamiento negativo. Cualquier expresión de carácter positivo puede

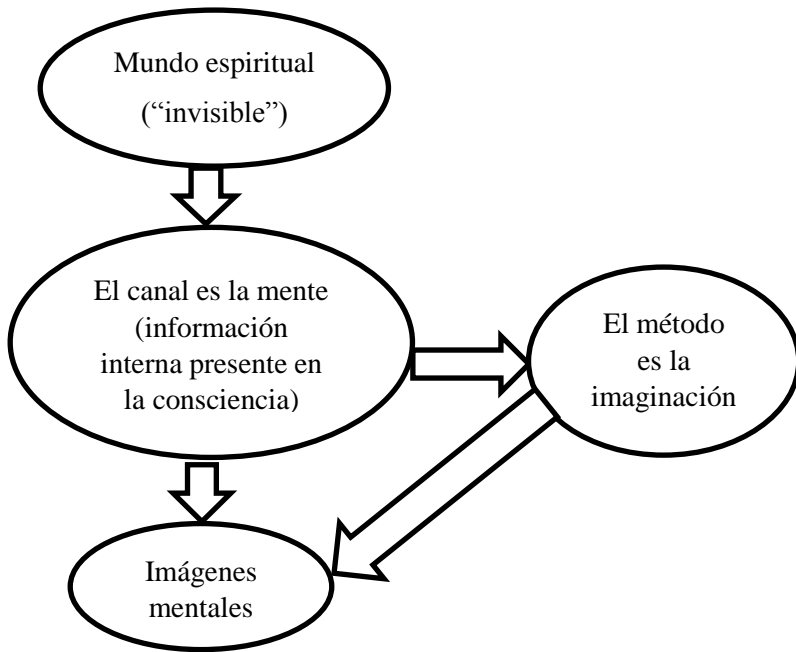
considerarse como una afirmación, e incluso puede ser muy general o muy concreta, sin embargo, lo recomendable es seguir las siguientes indicaciones para construir afirmaciones positivas adecuadas y potentes: las afirmaciones deben estar en presente y no en futuro, las afirmaciones deben ser expresadas del modo más positivo que se pueda, las afirmaciones deben ser lo más breves y sencillas que se puedan para que sean más eficaces, las afirmaciones deben ser totalmente adecuadas para la persona que las va a usar, al afirmar se debe tener presente que se está creando algo nuevo y fresco, las afirmaciones no deben contradecir o cambiar los sentimientos o emociones y las afirmaciones deben ser expresadas con confianza y con la convicción de que “son ciertas”, que pueden crear la realidad que se espera. Las afirmaciones, según Gawain (1995), contribuyen a la formación de un nuevo punto de vista que permite vivir experiencias cada vez más satisfactorias, por lo que cuanto más carga de sentimiento tengan más intensamente quedarán grabadas en la mente, pero para esto es importante que se acepten y experimenten todos los sentimientos, incluyendo los llamados “negativos”. Para muchas personas las afirmaciones son más eficaces e inspiradoras cuando contienen referencias a fuentes espirituales, ya que se añade energía espiritual a las afirmaciones y se genera conexión e identificación con “la fuente” de todas las cosas.

Por otra parte, Epstein (2004) indica que hay una relación íntima entre las imágenes mentales y la tradición espiritual occidental, ya que para la tradición espiritual occidental las imágenes mentales representan una práctica espiritual central, es una pieza clave de su enfoque porque permiten lidiar con los problemas de la vida cotidiana y llevan al devoto a la autocuración, autotransformación y autorrealización. Así como la expresión verbal es la principal forma comunicativa externa en el mundo socialmente

compartido, las imágenes mentales son el lenguaje natural de la vida interior o el verdadero lenguaje de la mente (los “jeroglíficos de la mente”), éste lenguaje lleva de cuatro a cinco milenios y tiene una función de símbolo que actúa como puente entre realidades “invisibles” y “visibles”. En las religiones monoteístas se relacionan las imágenes mentales con el corazón, ya que se considera a éste como el organizador y director del cerebro, por ejemplo, en el mundo islámico se le denomina “la inteligencia del corazón”, en la Biblia hay 749 referencias al corazón, en el catolicismo se hace referencia al “Sagrado Corazón”. Las imágenes mentales tienen muchas definiciones, por ejemplo: el lenguaje natural de la vida interior, el verdadero lenguaje de la mente, el lenguaje de la verdad, el lenguaje social universalmente compartido del mundo, el lenguaje de la oración, el lenguaje del símbolo, la inteligencia del corazón, el lenguaje holográfico.

Figura 11

Proceso de las imágenes mentales como lenguaje del espíritu



Nota. A partir de los postulados de Epstein (2004).

Para Epstein (2004) las imágenes mentales son como una resonancia magnética, una radiografía interna o una ecografía, por lo que evocar o capturar imágenes tiene efectos terapéuticos, educativos y diagnósticos, pero para esto es necesario la educación en torno a las imágenes mentales y evaluar o descifrar las mismas, ya que contienen gran información del Sí Mismo, presentan formas para encontrar curas a las dolencias (física, emocional, mental, social), muestran nuevas instrucciones de comportamiento, ayudan a descondicionar hábitos destructivos y a revelar nuevas posibilidades y opciones para vivir, a saber comportarse y relacionarse de manera diferente y positiva con el mundo, revelan las cualidades, rasgos y posibilidades que se pueden cumplir. La imagen es el

mediador entre pensamientos/ideas/creencias y la acción expresada externamente.

Lindberg (2005) evidencia que hay una asociación positiva entre las experiencias espirituales, la práctica de meditación (incluyendo la visualización creativa) y la salud física. Las experiencias meditativas (incluyendo la visualización creativa) y las prácticas espirituales, en donde las personas están completamente activas, contribuyen al bienestar relacional, emocional y espiritual de las personas mayores. Beneficios emocionales y espirituales de las prácticas de meditación, incluyendo la visualización creativa, son evidentes mucho más rápidamente que los cambios asociados con la reestructuración cognitiva o psicoterapia.

La visualización creativa es un medio adecuado para el abordaje de la espiritualidad cristiana y ésta enriquece el alcance de la visualización creativa, impactando considerable y positivamente en el bienestar personal. Tiene coherencia con la espiritualidad cristiana, ya que Jesús para transmitir sus enseñanzas trabajó “con la imaginación de la gente más que con su razón o voluntad” (Smith, 2011; p.324). Además, dicha técnica -sin contemplar la espiritualidad- también propicia el mejoramiento del bienestar y podría encauzar a medio/largo plazo el despertar espiritual (Gawain, 1995).

Capítulo 3. La Gratitud

“Usa la gratitud como una capa y ésta cubrirá cada rincón de tu vida”

Rumi

La palabra gratitud proviene de la raíz latina gratia, que significa gracia, gentileza o agradecimiento (Emmons y McCullough, 2003). La gratitud es una tendencia a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos (incluso los negativos o adversos) de la existencia personal, vivenciados como dones recibidos (Bernabé-Valero, 2012). Es posible apreciar, aceptar e integrar los aspectos negativos o adversos como parte propia de la existencia humana, debido a lo que aportan o por el potencial de crecimiento personal que pueden alcanzar (Bernabé-Valero, 2012). Dicha autora explica que al conceptualizarse a la gratitud como una actitud existencial se dan cuatro procesos básicos que son: el reconocimiento de los dones, la atribución a un agente, la valoración del don y la expresión de la gratitud. Además, indica que la actitud de la gratitud se muestra como emoción, cognición y conducta, por lo que la misma se constata a través de su manifestación en expresiones verbales, gestos, regalos, rituales, oraciones, entre otras.

Los agentes se clasifican en dos grupos, el agente transpersonal cuando el donante es concebido en un sentido espiritual amplio (Dios, el destino, la vida) y el agente interpersonal cuando es un ser humano (Bernabé-Valero, 2012). Se puede tener gratitud a un agente que no se conoce, por ejemplo, un lector puede sentir gratitud hacia un escritor por sus aportaciones intelectuales, aunque éste no las realizó con la intención de beneficiar a ese lector en específico (Roberts, 2004). El grado de cercanía del agente con el beneficiado generaría que se experimente mayor o menor gratitud, por ejemplo, si el don proviene de un padre o un hermano se experimenta mayor

gratitud (Bar-tal, Bar-Zohar, Greenberg y Hermon, 1977; citados por Bernabé-Valero, 2012).

Expresar gratitud es diferente a la apreciación que es “apreciar los dones recibidos” pero sin atribuirlos a un agente. En la gratitud la atribución del don a un agente es un aspecto imprescindible, ya que la mayoría de los teóricos coinciden en que el agente no puede ser la propia persona. La apreciación es necesaria para experimentar gratitud y debido a que la gratitud sin la apreciación no puede darse, es necesario integrar las situaciones adversas en una narrativa personal significativa para que la apreciación tenga lugar. Debido a lo anterior, la gratitud es una de las actitudes más valoradas en muchas religiones porque aumenta la cercanía con Dios (Bernabé-Valero, 2012). Además, dicha autora explica que la gratitud es también diferente a expresar deuda, que es un estado de obligación de devolver al otro un beneficio. Los sentimientos asociados a la gratitud por lo general son positivos, mientras que en la deuda son negativos. La gratitud se relaciona con el deseo de ayudar al benefactor, generándose el disfrute de éste sentimiento, mientras que en la deuda disminuye el deseo de devolver el favor y el sentimiento de disfrute debido al estado de obligación, por lo que la deuda se asocia con motivaciones de evitación, mientras que la gratitud con motivaciones prosociales (Gray, Emmons y Morrison, 2001; Watkins, Scheer, Ovnicek y Kolts, 2006). La deuda se deriva de la norma de la reciprocidad, mientras que la gratitud puede ir más allá de ésta, aunque es influenciada por la misma (Bernabé-Valero, 2012).

El reconocimiento de algunos dones recibidos puede generar emociones, sensaciones o sentimientos aversivos, por ejemplo la culpa que se experimenta cuando se considera que el don no es merecido (Cohen, 2006),

o en el caso de las personas con alguna discapacidad considerable que experimentan la gratitud como una carga, ya que la dependencia les suele generar una constante deuda, sintiéndose avergonzados y frustrados (Galvin, 2004). Además, cuando los aspectos del intercambio son enfatizados por el benefactor, es menos probable que el beneficiario sienta gratitud (Bernabé-Valero, 2012). Por lo que, se aclara que la consideración de la gratitud como positiva no deriva de la experimentación placentera de la emoción sino por su aspecto moral (Haidt, 2001).

Como informa Bernabé-Valero (2012), algunos procesos inadecuados en la apreciación, adjudicación y expresión de la gratitud son: a) La indiferencia, porque se dan los dones por sentados; b) La ingratitud, porque la persona se siente merecedora de todo y no acepta su condición de receptora de dones; c) El desagradecimiento, porque no se reconocen a las personas que han contribuido a un beneficio; d) La infravaloración de lo que podría ser un don; e) La valoración desproporcionada del bien recibido; y f) La valoración de algo como bueno cuando es malo. Además, se ha advertido que la gratitud puede ser inapropiada bajo ciertas circunstancias (Dunn y Schmidt, 2004), como por ejemplo, estar agradecido por el mal ajeno o por el mal de las personas del exogrupo; por lo que Shelton (2004) propone tres clases de gratitud inadecuada: a) Gratitud desviada, cuando las personas que podrían ser agradecidas son a la vez inmorales, p.ej. Hitler; b) Ideología de gratitud, cuando las culturas o ideologías determinan normas inmorales que rigen la gratitud; c) Gratitud fabricada, por ejemplo cuando la persona beneficiada finge gratitud a quien le dio un regalo, ya que éste tenía como fin humillarle, pero la persona beneficiada oculta los sentimientos negativos que le produce el acto, como el dolor o el enojo.

García-Méndez, Serra-Desfilis, Márquez-Barradas y Bernabé-Valero (2014), informan de estudios que evidencian que la gratitud se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida, con un mayor bienestar psicológico, subjetivo y físico, con tener un propósito en la vida, y está relacionada negativamente con trastornos como la ansiedad y la depresión. En síntesis, la gratitud produce efectos en el bienestar psicológico porque sirve de protección para varios trastornos mentales (Watson y Naragon-Gainey, 2010). Las personas agradecidas son menos propensas a involucrarse en comparaciones sociales que generen envidia o resentimiento y en autocomparaciones que generen lamentaciones (Emmons y Mishra, 2011). La gratitud se focaliza en la benevolencia hacia los otros por lo que es incompatible con la envidia y el resentimiento (Smith, Turner, Leach, Garonzik, Urch-Druskat y Weston, 1996). Además, se relaciona negativamente con el materialismo y con definir el éxito personal en términos de logros, ya que se estaría más dispuesto a compartir las posesiones y a cultivar la generosidad (McCullough, Emmons y Tsang, 2002). La gratitud también contribuye al bienestar a través del incremento de la accesibilidad de los recuerdos positivos, es decir, se generaría un sesgo de memoria positiva (Watkins, Grimm y Kolts, 2004), y una reevaluación agradecida de los recuerdos desagradables suscitaría en un mejor procesamiento emocional y por ende en un cierre de los recuerdos molestos (Watkins, Cruz, Holben y Kolts, 2008).

Un elemento que puede explicar el vínculo entre la gratitud y el bienestar psicológico son las estrategias de afrontamiento positivas, ya que se amplían los repertorios de pensamiento-acción, se estimula la resiliencia psicológica y se mantiene un estado de ánimo positivo (Fredrickson, 2001). Wood, Joseph y Linley (2007), demostraron que la gratitud se relaciona con tres

grandes categorías de afrontamiento: a) Hay más probabilidades de buscar y utilizar apoyo instrumental socioemocional; b) El problema se aborda utilizando estrategias de afrontamiento activo, la planificación y la reinterpretación positiva de la situación, procurando posibilidades de crecimiento; y c) Hay menos propensión a comportamientos de desapego, negación de los problemas existentes o evasión por medio del uso de sustancias.

Algunos estudios hechos con personas adultas mayores muestran que esta población puede ser más propensa a valorar la gratitud como una experiencia positiva y gratificante, principalmente en comparación con los adultos jóvenes (Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; García-Méndez et al. 2014). El estudio de García-Méndez et al. (2014), apoya las evidencias que indican que las personas adultas mayores son más propensas a concebir la gratitud como una experiencia positiva, ya que conforme avanza la edad experimentan un cambio en el valor de sus prioridades y dirigen sus recursos hacia aquellos acontecimientos o situaciones que les brinden experiencias con gran significado emocional. Las personas agradecidas tienen un mayor nivel de crecimiento personal, mejores relaciones con los demás, un propósito en la vida y aceptación de sí mismos. La gratitud al ser una actitud experimentada también en situaciones difíciles y adversas, se convierte en una estrategia para el bienestar, la cual es muy importante en los últimos años de vida, ya que los mismos suelen ser difíciles por las pérdidas, las amenazas y la necesaria adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos.

La gratitud tiene un doble significado, el material y el espiritual, por lo que muchos filósofos y teólogos le han otorgado un papel central en la relación entre el ser humano y Dios (Emmons y McNamara, 2006). Además, la

gratitud es una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la trascendencia (Peterson y Seligman, 2004). Todas las religiones consideran que la gratitud posee un alto valor (Emmons y Crumpler, 2000). En estudios comparativos de diferentes religiones, la gratitud aparece como una práctica humana muy valorada en el pensamiento judío, cristiano, musulmán, budista e hindú (Carman y Streng, 1989). Las religiones fomentan la gratitud en sus miembros por medio de tradiciones, textos y enseñanzas cargados con dicho factor de bienestar personal (Emmons y Crumpler, 2000), y también promueven el comportamiento prosocial, por lo que las personas religiosas podrían mostrar una mayor tendencia a reconocer los actos bondadosos de los demás y responder a ellos, lo cual es una actitud básica de las personas agradecidas (Bernabé-Valero, 2012). La gratitud es uno de los aspectos más presentes en las oraciones o en las descripciones de las vidas religiosas (Smith-Barusch, 1999).

McCullough, Emmons y Tsang (2002), plantean tres razones para explicar la relación entre la religiosidad/espiritualidad y la gratitud, éstas son: a) Muchas religiones promueven la gratitud como un atributo deseable, pudiéndose generar que las personas religiosas/espirituales se esfuercen por cultivarla; b) Las personas religiosas/espirituales tienden a atribuir las experiencias positivas y no las negativas a Dios, principalmente aquellas que no pueden ser atribuidas a la acción humana, lo cual podría incrementar la gratitud; y c) Las “comunidades de fe” facilitan apoyo religioso y social, contribuyendo al incremento de la gratitud en sus miembros. Las personas con un nivel mayor de trascendencia espiritual experimentaron un incremento de la gratitud en su humor cotidiano, en comparación con las personas menos espirituales (McCullough, Pargament y Thoresen, 2000).

Gracias a la gratitud las personas reconocen que están conectadas entre sí de una manera que no es posible explicar del todo, ya que esta conexión está determinada por un contexto más amplio o trascendente a las fuerzas físicas (Carman y Streng, 1989). La gratitud es un sentimiento religioso universal, ya que se basa en el intercambio de dones entre los seres humanos y sus dioses a lo largo de la historia (Burkert, 1996); además, la religión es un aspecto humano universal, por lo que las perspectivas evolucionistas y culturales sobre las emociones estarían incompletas sin una comprensión del papel de la religión (Emmons y McNamara, 2006). Por lo que, como lo argumenta Bernabé-Valero (2012), si la gratitud ha aparecido en el contexto de las emociones religiosas, su estudio científico ha de contemplar la contribución de estas variables e incluir la dimensión religiosa, ya que la gratitud es considerada como aspecto intrínseco en la vivencia espiritual, además que la religión facilita el contexto, la dirección, la experiencia y la expresión de las emociones de manera considerable (Emmons y McNamara, 2006).

Capítulo 4. El Sentido de la Vida

“Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino”

Viktor Frankl

El sentido de la vida, para Frankl (1979), es encontrar un propósito (metas y objetivos) que dé motivación, coraje, satisfacción, aliento y amor, generando la convicción en la persona de que la vida siempre tiene sentido, aún en los momentos difíciles y desagradables, como por ejemplo en el sufrimiento, debido a que “quién tiene un por qué para vivir soporta todos los cómo” (Nietzsche, 2004; p.35). La búsqueda de sentido es un proceso intrapersonal que conlleva libertad y responsabilidad, ya que contempla como componentes centrales el “vivir con decisión”, es decir, estar decididos a lograr algo, a superar todo obstáculo y a luchar por lo que deseamos en cada momento, teniendo claro los propósitos vitales en cada etapa de la vida, y la “actitud resiliente” (fuerte y positiva) para encontrar un sentido de la vida más elevado, profundo y esperanzador (Sabater, 2019).

Como indica Frankl (1979), el impulso a buscar un sentido es la fuerza primaria y más poderosa para motivar y guiar la conducta de las personas. El significado que se da a la vida cambia según las diversas etapas que se van superando. Las personas pueden encontrar su “sentido de la vida” independientemente del sexo, la edad, el cociente intelectual, el nivel de educación, el contexto social y si son creyentes o no (Kotliarenco, 1995; Noblejas, 2000), pero existen rasgos o propiedades, mencionados en Jiménez-Segura y Arguedas-Negrini (2004), que posibilitan el encuentro o la manifestación del sentido de la vida, estos son:

1. Intereses especiales, son aquellas preferencias que se expresan a través de las actividades que la persona realiza durante su tiempo libre (Casullo, Cayssials, Liporace, De Diuk, Arce y Álvarez, 1994). Las personas que se pueden dedicar a sus “pasatiempos” expresan sentirse más satisfechas (Bessell y Kelly, 1977). Los intereses especiales tienen un carácter motivador y reforzante (Rocabert, 1995). El cultivo de los intereses tiene importancia durante todas las etapas del ciclo vital, en especial cuando se tiene el reto de enfrentar situaciones desfavorables (Ramsey y Blieszner, 1999; Raskind, Goldberg, Higgins y Herman, 1999; Bisquerra, 2000; Erikson, 2000).
2. Metas, son aquellos fines que se persiguen a través de actividades específicas de cualquier tipo, que dan sentido y dirección a las acciones, incrementando el rendimiento. Las personas con metas organizan sus actividades según lo que se han propuesto y su cumplimiento. Las metas en sí no son lo más relevante, sino que las personas se involucren en actividades e inviertan esfuerzos en el proceso, a pesar de lo laboriosa o difícil que ésta sea (Cuevas, 2001). Cualquier meta puede dar sentido a la vida, siempre que haya objetivos claros, pasos para la acción e implicación (Bonilla y Mata, 1998; Bisquerra, 2000).
3. Motivación para el logro, es una motivación orientada al éxito, diferente a la motivación orientada hacia el temor al fracaso (Castaño, 1995). Es el deseo de obtener éxito con una visión realista de las posibilidades. La motivación para el logro se consigue cuando se destacan las fortalezas, los talentos y las capacidades de las personas, definiendo sus identidades alrededor de éstos y desarrollando un sentido de dominio (Katz, 1997). Las personas adultas mayores con este rasgo logran tener un propósito en la vida porque piensan

que sus acciones son valiosas, que contribuyen con el cambio y se esfuerzan por conseguir sus objetivos (Corrales, 1988).

4. Aspiraciones educativas, son los deseos que las personas tienen por aprender, mediante estudios constantes, periódicos u ocasionales, o aprendiendo de la propia experiencia, haciendo cosas por ellas mismas u observando a otras personas (Graham, 1998). Las personas adultas mayores son conscientes de sus deseos educativos y están motivadas por aprender para satisfacer sus necesidades de experiencia e intereses.
5. Optimismo, éste puede aprenderse y es la interiorización de la creencia que todo irá bien a pesar de los contratiempos y las dificultades, por lo que la persona cree que tiene el control de los acontecimientos, que puede hacerle frente a los problemas, asumir riesgos y desarrollar aptitudes y habilidades (Bisquerra, 2000). Cuando una persona es optimista hace un análisis realista de las situaciones, no exagera lo positivo pero tampoco lo anula, y no aísla lo negativo pero tampoco se queda en él. Es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación u la depresión (Seligman, 1995). Las personas optimistas consideran que los fracasos se deben a circunstancias que pueden cambiarse y que podrían lograr el éxito si lo vuelven a intentar. Las personas adultas mayores optimistas creen que los acontecimientos positivos se explican por las características de “permanentes” (seguirán ocurriendo con el tiempo) y “generalizados” (ocurren en diferentes ámbitos), por ejemplo, si ocurre algo negativo lo considerarán como temporal y específico de esa situación, y cuando ellas causaron la situación la podrán asumir con responsabilidad (Seligman, 1995). Este factor de resiliencia es cada vez más difícil conforme avanza la vejez, ya que cada vez más pueden ver que muchas cosas no salen bien, sin embargo, es posible modificar la

perspectiva que tienen acerca de las dificultades y cuando esto se logra se conserva la esperanza (Ramsey y Blieszner, 1999).

6. Persistencia, es uno de los pilares de la productividad y brinda resistencia a la depresión a lo largo del ciclo vital. No se trata de que la persona adulta mayor no sienta tristeza, enojo o ansiedad, sino que trate de seguir intentándolo, a pesar de los sentimientos desagradables, hasta acercarse lo más posible a lo deseado. Para ser persistente se requiere de paciencia, tenacidad, tolerancia a la frustración y a la dificultad (Seligman, 1995); algunas personas están constitucionalmente más inclinadas a lo anterior pero todas las personas pueden mejorarla, lo cual es vital para producir y para gozar de una mejor adaptación a los desafíos de la vejez (Grotberg, 1999).
7. Fe y Espiritualidad, lo espiritual es la capacidad de la especie para interesarse en asuntos trascendentales, aunque no se alcance una verdad final (Gardner, 2001). La fe es un componente de la estructura vital y hay condiciones que pueden favorecerla o quebrantarla (Fromm, 1992). La fe y la espiritualidad son maneras de prepararse para que las adversidades sean menos traumáticas y desorientadoras, ya que las personas que poseen ambas características tienen confianza, seguridad y esperanza proporcionadas por convicciones o experiencias subjetivas, ya sean religiosas o no (Elkind, 1998).

El tener un sentido o propósito es la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa (Frankl, 1999; Ramsey y Blieszner, 1999), permite situarse más allá de los logros o derrotas del momento y ver las cosas en su debida perspectiva, pudiendo llenar de alegría la vida aún en medio de circunstancias muy difíciles, ya que hay una valoración de los aspectos positivos y del bienestar (Daisaku, 1998; Longaker, 1998). Además, tiene

que ver con el cuestionamiento de la propia experiencia, el salir de sí (autotranscendencia) y modificar sustancialmente los parámetros vitales, los valores y actitudes fundamentales. Lo anterior hace referencia a la trascendencia que consiste en tener creencias sobre el significado de la vida que guíen la conducta y conforten, en sentir que la propia existencia es parte de una dimensión más amplia de significados y en pensar que existe un propósito o significado universal en lo que sucede en el mundo y en la propia existencia. La trascendencia, entre otras fortalezas, incluye la fe, la espiritualidad, el sentido religioso y el sentido de la vida (Park, Peterson y Seligman, 2004).

Existe una relación muy estrecha entre la religiosidad/espiritualidad y el sentido de la vida (Migdal, 2010), ya que éste es un componente propio o característico de la espiritualidad/religiosidad (Bondevick y Skogstad, 2000). Sin embargo, en el estudio de Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado (2007), en donde se contempló la variable “Importancia de Dios en mi vida”, las personas que concedían muchísima importancia a Dios y los que concedían ninguna importancia a Dios mostraron ambos los mismos aspectos relacionados al sentido de la vida. Lo anterior evidencia que lo relevante no sería tanto el carácter creyente o ateo de las convicciones personales, sino la firmeza y el arraigo de las creencias personales, sean creyentes o ateas. Los aspectos que mostraron son: a) Mejor percepción de los motivos por los que merece la pena vivir la vida; b) Más claridad y expectativa de logro de metas y objetivos; c) Mejor percepción de la eficacia para encontrar el sentido de la vida, d) Mejor percepción de control sobre la vida, e) Mayor capacidad de autodeterminación y menor percepción de predeterminación, y f) Menos temor a la muerte y mejor capacidad de afrontamiento ante la misma.

Allport y Ross (1967) distinguieron dos tipos de orientación religiosa que están muy relacionados con el sentido de la vida, estas son: 1) La intrínseca: que es cuando se vive la religión porque se ha interiorizado su sistema de creencias, el cual será para la persona el motivo fundamental de su vida, la razón absoluta en sus decisiones y el máximo aportador de sentido de vida; b) La extrínseca, cuando la religión es sólo un medio al servicio de intereses y fines propios (seguridad, estatus social, entretenimiento, etc.), por lo que el sistema de creencias es sostenido superficialmente y cumplido selectivamente (Nielsen, 1995; Hunsberger, 1999). Por otra parte, Batson y Ventis (1982) agregaron la orientación de Búsqueda, que consiste en un interrogante necesario sobre la existencia en su globalidad, es madura y no dogmática, y según dichos autores más propia de la persona genuinamente religiosa que la Intrínseca y la Extrínseca, que aprecia y vivencia las dudas religiosas como positivas y está abierta a posibles cambios en los asuntos religiosos (Batson y Schoenrade, 1991; McFarland y Warren, 1992; Burris, 1994). Sin embargo, muchos estudios evidencian que el sentido de la vida tiene una relación más potente con la Religiosidad Intrínseca que con la Religiosidad de Búsqueda (García-Alandete, Martínez, Sellés-Nohales y Soucase-Lozano, 2013).

Con respecto a los cuatro tipos de bienestar (bienestar subjetivo, bienestar psicológico, bienestar existencial y bienestar espiritual), el bienestar espiritual y el bienestar existencial podrían formar un único factor (Migdal, 2010), para Bernabé-Valero (2012), la religiosidad/espiritualidad y el sentido de la vida son “actitudes existenciales”. Hay una relación positiva y significativa entre el sentido de la vida y el bienestar (Greenfield, Vaillant y Marks, 2009), además, el bienestar espiritual se relacionó con el propósito de la vida, medido como parte del bienestar psicológico (Barcus, 1999), por

lo que hay asociaciones entre bienestar religioso/espiritual, propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal y autonomía. La percepción de tener sentido de la vida mediaba entre la religiosidad y el bienestar autopercebido, cuando éste era medido según la satisfacción del sujeto con su vida y su nivel de autoestima (Steger y Frazier, 2005).

El sentido de la vida tiene un efecto mediador entre la religiosidad intrínseca y el bienestar en las personas adultas mayores, siendo protector ante el miedo, principalmente ante el temor a la muerte (Ardelt, 2003). Las personas religiosas/espirituales tienden a tener más propósito en la vida (Mahoney y Graci, 1999), y el sentido de la vida es un mecanismo explicativo entre la religión/espiritualidad y la salud. Las personas con claridad de sentido, son capaces de evaluar objetivamente los resultados de sus vidas (Bonilla y Rapso, 1997). Las personas adultas mayores que valoran lo que hacen en su comunidad, trabajo, familia y en otros ámbitos, tienen un sentido de logros alcanzados y por ende una gran satisfacción, lo que les hace sentirse dignos, valiosos, humanos y con un profundo significado como seres humanos únicos (Dyer, 1984).

Las personas que consiguen aclarar el sentido de la vida, son capaces de preparar el “guion básico” de su existencia, de transformar relaciones, reorganizar su ámbito laboral, afrontar adversidades y reconstruir su esquema de valores, agregando nuevos objetivos, metas y creencias. Por el contrario, los que no consiguen clarificar su propósito de vida durante estos últimos años se sentirán desesperados, desanimados y expresarán miedo a morir (Erikson, 1970). No sólo lo edificante, lo bonito o lo placentero da sentido a la vida, sino también, los aspectos contrarios, como el dolor y el sufrimiento, por lo que la claridad de sentido contribuye a asumir los errores como esfuerzos y los problemas como desafíos, permitiendo la

manifestación de rasgos de empatía, altruismo, excelencia, alegría, autonomía y serenidad en las personas adultas mayores, que las convierte en supervivientes (Fabry, 1992).

Capítulo 5. El Perdón

“Mientras salía por la puerta hacia la salida que conduciría a mi libertad, sabía que si no dejaba atrás mi amargura y mi odio, aún estaría en prisión”

Nelson Mandela

Comprender la diversidad de concepciones o creencias sobre el perdón es necesario, ya que las mismas abren o cierran posibilidades de perdón, determinan la disposición a perdonar e influyen profundamente en el tono emocional de la vida (Casarjian, 2010), por lo que preguntar a las personas si han perdonado la respuesta puede estar influenciada por la comprensión que cada una tenga del perdón (Freedman y Chang, 2010). Por ende, es de suma importancia en el abordaje de las personas adultas mayores tener claridad de lo que significa perdonar, conocer los tipos de perdón, saber cuáles son las motivaciones para perdonar y el aporte que podría brindar la religiosidad/espiritualidad al estudio e intervención de dicha temática.

Cuando se percibe una transgresión y las respuestas (cogniciones, recuerdos, emociones y comportamientos) hacia el ofensor, la ofensa o las consecuencias de ésta son transformadas de negativas a neutrales o positivas (no son necesarios sentimientos de amor o compasión, bastaría con abandonar las emociones negativas), es lo que se define como perdón (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts y Roberts, 2005). Es un recurso libremente elegido para manejar o superar el malestar producto de la ofensa (Baskin y Enright, 2004). Son necesarias algunas emociones positivas (empatía, simpatía, compasión, amor romántico y amor altruista) para anular el “no perdón”, pero esto no incluye que la persona ofendida experimente una

respuesta positiva hacia el ofensor, por lo que el perdón podría ser parcial (se reduce el “no perdón”) o completo (resultando en respuestas neutrales o positivas hacia el ofensor) (Worthington, Berry y Parrott, 2001; Wade y Worthington, 2003).

La fuente de la transgresión que es el objeto del perdón puede ser uno mismo, otras personas o una situación (una enfermedad, un desastre natural...). No es necesaria la reconciliación para que se dé el perdón, es decir, se puede perdonar aunque no haya reconciliación entre las partes. El perdón es un proceso intrapersonal, en donde es necesario que el ofendido abandone el papel de víctima. El perdón no excluye la posibilidad de perseguir la justicia a través del sistema legal o de otros recursos disponibles, pero no debe estar motivada por la venganza (Thompson et al., 2005). Además, para perdonar no son necesarias las disculpas ni que el ofensor sea consciente del daño que ha causado (Enright, 1994).

Hay dos tipos de perdón: el perdón específico (McCullough y Worthington, 1999) y el perdón como disposición personal (Thompson y Snyder, 2003). El primero consiste en un cambio prosocial en los pensamientos, emociones y conductas del ofendido hacia el ofensor, que ha de ser menos negativo y más positivo a medida que pasa el tiempo (McCullough, Pargament y Thoresen, 2000). El segundo tipo se refiere a una inclinación o tendencia a perdonar a los demás a lo largo de una gran variedad de situaciones interpersonales (Thompson et al., 2005), también se podría considerar, por ejemplo, como una característica estable (Allemand, Amberg, Zimprich y Fincham, 2007) o una personalidad perdonadora (Prieto, Carrasco, Cagigal, Gismero, Martínez y Muñoz, 2012). Además, existen diferentes modelos de perdón, los principales son:

1. Modelos interpersonales de perdón, se refiere al perdón en contextos interpersonales, cuando existe una relación entre ofensor y ofendido.
2. Modelo de Baumeister, que abarca un componente intrapersonal y otro interpersonal, que implica varias posibilidades: a. No hay perdón intrapersonal ni interpersonal por lo que la persona no está perdonando; b. El perdón silencioso que beneficia al ofendido porque logra sentir paz a raíz del perdón y mantiene en su recuerdo la ofensa cometida; c. Un falso perdón cuando el ofendido no ha perdonado pero le dice al ofensor que lo ha hecho, experimentando sentimientos encontrados; y d. El perdón pleno que integra el perdón interno y la expresión de éste al ofensor, siendo las dos involucrados beneficiados.
3. El modelo de condicionamiento clásico, en donde una nueva situación de ofensa se relaciona o activa situaciones de ofensas pasadas.
4. El modelo basado en decisión, en donde se elige perdonar la transgresión y por ende al ofensor.
5. El modelo cognitivo de Thompson et al. (2005), indica que el perdón es una respuesta hacia el ofensor, la ofensa o a la consecuencia de ésta que pasa de negativa a neutra o positiva, que la fuente de la transgresión puede ser uno mismo, otra persona o personas, una situación (enfermedad, desastre natural...) y que el perdón es posible alcanzarlo a través de terapia cognitiva, construyendo una nueva narrativa sobre las diferentes partes en el proceso del perdón (Thoresen, Luskin, Harris, Benisovich, Standard, Bruning y Evans, 2001).
6. Modelo de procesamiento cognitivo, afectivo y comportamental de Enright, considera que lo cognitivo, afectivo y conductual necesitan cambiar si la persona va a perdonar.

7. Modelo evolutivo del perdón, que indica que en el proceso del perdón es necesario tener en cuenta la personalidad del ofendido, su confianza en sí mismo, la percepción del ofensor, la experiencia previa con él y/o su estado de ánimo.

La naturaleza del perdón se puede agrupar en dos procesos: el unilateral y el negociado. El perdón unilateral es un regalo incondicional que se ofrece a quien ha cometido la transgresión y es un proceso intrapersonal para la persona ofendida. El perdón se daría si la persona ofendida ve en el ofensor a un igual y si lo ve en su contexto, teniendo en cuenta las presiones bajo las que estaba y su desarrollo histórico, sin tener en cuenta su transgresión e independientemente del diálogo o negociación que pudiera haber entre los dos, porque se entiende que quién perdona no busca nada en el otro (Enright, 1994). Hay diferentes motivaciones para perdonar, Enright y Human Development Study Group (1991) menciona seis tipos o estadios del perdón, los cuales son:

1. El perdón vengativo, cuando se perdona al ofensor después de haberle devuelto una ofensa similar al daño que ha provocado;
2. El perdón sujeto a restitución o compensación, cuando se perdona al ofensor después de que al ofendido se le ha devuelto aquello que le fue arrebatado por causa de la ofensa. También, se perdona al ofensor cuando el ofendido quiere librarse de la culpa que le genera el no perdonarlo;
3. El perdón sujeto a expectativas, cuando el ofendido perdona a causa de la presión recibida de su entorno.
4. El perdón sujeto a expectativas legalistas, cuando el ofendido perdona porque la religión así lo dicta, para cumplir los preceptos pero no por culpa;

5. El perdón como armonía social, cuando el ofendido perdona para restaurar la armonía y buenas relaciones sociales o mantener la paz en las relaciones, por lo que es un mecanismo de control social;
6. El perdón como amor, cuando se perdona al ofensor incondicionalmente porque esto promueve un verdadero sentido del amor, el cual no es alterado por la falta cometida. Mantiene abierta la posibilidad de reconciliación y cerrada la de venganza. El perdón no depende del contexto social. El ofendido al perdonar no está controlando al otro sino liberándolo.

A diferencia del perdón unilateral, el perdón negociado se da a través del diálogo entre el ofensor y el ofendido, en donde el ofensor se identifica con la ofensa y busca el perdón al confesar o admitir la ofensa, al responsabilizarse sin excusas de las consecuencias de su transgresión y al arrepentirse (Andrews, 2000). El primer paso es establecer los hechos, ya que es imposible perdonar la transgresión sin comprender primero al ofensor, lo cual puede ser muy espinoso para las partes implicadas, pero para este enfoque un perdón que no implique comprensión está incompleto. Son tan necesarias las disculpas como la restitución del daño, aunque se advierte que no es posible legislar el remordimiento, pero la clave del perdón negociado es que el ofensor reconozca su responsabilidad por la transgresión, ya que esto generaría el cambio en el corazón del ofensor como del ofendido, y con el establecimiento de condiciones se suscita que el daño no vuelva a ocurrir (North, 1987). Enright et al (1991), argumenta que poner condiciones para perdonar genera que cuando no se cumplan la ofensa será valorada como imperdonable. Dicho autor considera que el perdón es una renuncia interna que implica sólo a la persona ofendida, mientras que la reconciliación implica a dos personas (ofensor y ofendido) que se esfuerzan

para lograrlo. Por lo que se considera que un mayor nivel del perdón lo genera el perdón unilateral.

Es importante tener presente que perdonar es distinto a absolver o declarar libre de responsabilidad a quien estaba acusado, a condonar o justificar la ofensa, a excusar o alegar razones o causas a la ofensa, a olvidar o perder el recuerdo de la transgresión y a negar o no reconocer o admitir la ofensa realizada (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey, Narayanan y Williams, 2000). Además, existen algunas perspectivas muy reduccionistas sobre el perdón que pueden causar confusión y obstaculizar el perdón, como por ejemplo, dejar que el tiempo cure las heridas, el deber de tener sentimientos positivos hacia el ofensor, el sólo decir “te perdono” de palabra, aceptar lo que ocurrió o aceptarlo porque Dios se encargará de castigar al ofensor (Enright y Fitzgibbons, 2000). Por último, hay que reconocer que el perdón no es una solución fácil y rápida, que una consecuencia positiva de retener el perdón es el mantenimiento del código moral ante atrocidades y que para algunas personas hay transgresiones que son imperdonables o creen que no todo el mundo tiene derecho a perdonar, sólo la persona ofendida.

El perdón también contempla un “lado oscuro”, porque la facilidad o rapidez de la persona ofendida para perdonar podría ocasionar que la persona ofensora mantenga su dominio en el que se promueve el mantenimiento del daño (Freedman y Chang, 2010). Pretender olvidar lo que ha pasado y actuar como si nada hubiera sucedido con la intención de mantener la relación “en buen estado” no es indicado, ya que se estaría generando lo contrario, que la relación empeore. Por lo que, es importante prestar atención a las características del ofensor a la hora de discernir la conveniencia del perdón, por ejemplo, podría no ser recomendable cuando

se da alta agresividad verbal en la pareja; también, es necesario tener presente que la falta de sinceridad en el perdón más poner muchas condiciones generaría un alto afecto negativo y que el perdonar podría en algunas ocasiones tener una función protectora para las relaciones y la persona ofendida (Worthington, 2006).

Muchos estudios respaldan la relación entre la religiosidad/espiritualidad y el perdón disposicional, lo cual quiere decir que las personas creyentes estarían más dispuestas a perdonar (Greer, Berman, Varan, Bobrycki y Watson, 2005; McCullough, Bono y Root, 2007; Webb, Chickering, Colburn, Heisler, y Call, 2005; Macaskill, 2007; Toussaint y Williams, 2008), por ejemplo, Hart y Shapiro (2002) utilizaron un programa de orientación espiritual y otro de orientación secular para trabajar con personas alcohólicas, pero el programa que aumentó el perdón en los pacientes fue el de orientación espiritual. Algunos estudios han encontrado que, pese a la mayor disposición a perdonar en los creyentes, ésta no se concretaría en un mayor perdón específico, no dándose diferencias entre no creyentes y creyentes (Tsang, McCullough y Hoyt, 2005; Hui, Watkins, Wong y Sun, 2006; Macaskill, 2007). Fox y Thomas (2008) argumentan que lo que determina el nivel de perdón no es ser cristianos, musulmanes o judíos, sino el grado de religiosidad de las personas, por lo que se identifica la fe como el mayor predictor religioso de perdón, es decir, la creencia en la existencia de Dios, y algunos identifican la tendencia a perdonar como el elemento de conexión entre la religiosidad/ espiritualidad y la salud (Koenig, McCullough y Larson, 2001; Powell, Shahabi y Thoresen, 2003; Mefford, Thomas, Callen y Groer, 2014).

Con respecto al perdón en el Cristianismo, según McCullough, Pargament y Thoresen (2000), éste constituye el núcleo religioso, teológico y ético del

Cristianismo. Representa la posibilidad y la realidad del cambio y de la transformación de la persona en relación a los demás y viceversa. El tema del perdón aparece a lo largo del Nuevo Testamento en innumerables ocasiones y existen tres palabras para referirse al perdón, estas son: *eleao* (mostrar misericordia), *aphiemi* (apartar, descargar) y *splanchnizomai* (tener compasión por alguien). De acuerdo con el modelo de Cristo en la cruz, la petición de perdón no depende del previo arrepentimiento del ofensor, sería incondicional y próxima a la naturaleza del perdón unilateral, y ni siquiera habría algún pecado demasiado grave como para no ser perdonado (Marty, 1998). Para los cristianos el perdón constituye una condición de posibilidad para la reconciliación, aunque en ocasiones ésta puede no ocurrir y es un proceso personal sujeto a cambios internos en las emociones (McCullough, Pargament y Thoresen, 2000).

PARTE EMPÍRICA

Capítulo 6. Pregunta, hipótesis y objetivos

“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana”

Joe Strummer

6.1.Pregunta.

¿Impacta la espiritualidad cristiana –a través de la técnica de visualización creativa- en factores asociados al bienestar personal de las personas adultas mayores?

6.2.Hipótesis.

El abordaje de la espiritualidad cristiana -a través de la técnica de visualización creativa- impacta positivamente en factores asociados al bienestar personal de las personas adultas mayores.

6.3.Objetivo general.

Analizar el impacto de la espiritualidad cristiana –a través de la técnica de visualización creativa- en factores asociados al bienestar personal de las personas adultas mayores.

6.4.Objetivos específicos.

- a. Examinar el resultado del grupo de intervención con enfoque espiritual cristiano en comparación con el grupo de intervención sin enfoque espiritual y el grupo control.
- b. Contrastar el resultado inicial y final de los tres grupos de la intervención por edad (jóvenes y mayores).

- c. Comparar el resultado de los/as jóvenes que recibieron intervención con el resultado de los/as mayores que recibieron intervención.
- d. Evaluar el programa de intervención según las valoraciones de los/as participantes.
- e. Indagar el nivel de prejuicio religioso/espiritual de los/as participantes.

Capítulo 7. Minimización de los sesgos y manejo de las limitaciones para una evidencia más sólida de los efectos

“El examen de conciencia es siempre el mejor medio para cuidar bien el alma”

Ignacio de Loyola

Para Gonçalves et al. (2015 y 2017), los intentos de mejorar los problemas metodológicos de los estudios de religiosidad/espiritualidad pueden marcar la diferencia para encontrar respuestas más creíbles y confiables a las preguntas sobre este tema, por lo que en el presente estudio se explicará sobre el control de los sesgos y las limitaciones. Dichos autores indican que los estudios no cumplen con el cegamiento de pacientes y facilitadores (“doble ciego”) y que muy pocos estudios aplican el “tercer ciego” que es el cegamiento del evaluador, sin embargo, esto no es un problema porque las pautas modificadas del CONSORT (*Consolidated Standards of Reporting Trials*) para los enfoques no farmacológicos no invalidan la investigación que no cuenta con estos aspectos (Belotto-Silva, Diniz; Malavazzi, Valerio, Fossaluzza, Borcato y Shavitt, 2012; Devereaux, Bhandari, Montori, Manns, Ghali y Guyatt, 2002).

En el presente estudio no fue posible cumplir con los tres cegamientos, por una parte porque la doctoranda ha sido la principal encargada de todas las etapas del estudio (diseño, ejecución y evaluación), ya que es una tesis doctoral, y porque el tipo de intervención requería del consentimiento informado por parte de las personas participantes, ya que por motivos éticos ellos debían estar informados del contenido de la intervención que recibirían; además los participantes mayores procedían de un mismo grupo la Asociación Amics de la Nau Gran o fueron contactados a través de

algunos participantes, por lo que el flujo de información entre los tres grupos del estudio pudo haberse generado al conocerse unos a otros; de igual manera el grupo de jóvenes eran en su mayoría los integrantes de un grupo de psicología y estudiantes de primer año de psicología, por lo que también pudieron haberse compartido información de las intervenciones entre los participantes de los diferentes grupos. Es importante aclarar que dichas características de la muestra fueron inevitables, ya que fue difícil contar con el apoyo y la autorización de otros grupos o instituciones de la comunidad, a los cuales se les expuso el estudio pero que no permitieron la realización del mismo en sus instituciones.

Lo anterior pudo haber perjudicado la aleatorización y asignación de los participantes, sin embargo, para evitar que la doctoranda escogiera a los integrantes de los grupos de tratamiento y también porque se tenía que tener en cuenta la disponibilidad de horario de los participantes, se optó por la posibilidad de que las personas escogieran el horario que mejor les convenía (un horario que fue estipulado según la disponibilidad de espacio de la Facultad), por lo que los integrantes en cada grupo de intervención se generó por escogencia de las personas. Con respecto a los grupos control, las opciones que permitían las circunstancias para su conformación fueron que el grupo control de jóvenes fuera otro grupo de primer año de Psicología y que el grupo control de mayores fuera conformado por las personas que no pudieron participar en ningún momento en los grupos de intervención y por personas que se anotaron posteriormente con el fin de colaborar con el estudio.

Para Gonçalves et al. (2015), a pesar del aumento de estudios, los enfoques siguen siendo bastante distintos y carecen de estandarización, por ejemplo, algunos evalúan el incremento de la espiritualidad misma después de la

intervención (Richards, Berrett, Hardman y Eggett, 2006), otros evalúan la calidad de vida (Moritz, Quan, Rickhi, Liu, Angen, Vintila, Sawa, Soriano y Toews, 2006) y otros el impacto en la salud física o mental de los pacientes (Huguelet, Mohr, Bétrisey, Borrás, Gillieron, Marie y Brandt, 2011). Además, hay diferencias o heterogeneidad en los protocolos (duración y frecuencia), en los entornos de tratamiento, en los criterios de selección, entre otros; y esta falta de consenso dificulta la comparación de técnicas y resultados entre los estudios (Lucchetti, Lucchetti y Vallada, 2013). Con respecto a los protocolos utilizados, Gonçalves et al. (2015 y 2017), observan dos modelos: a) El espiritual: se centra en los valores morales y espirituales, en la creencia en un “auto-poder” y en hacer frente a la enfermedad a través de la trascendencia y las creencias personales. Este enfoque puede incluir ateos y agnósticos debido al enfoque general de las creencias discutidas; b) El religioso: utilizan las tradiciones de creencias religiosas, como las del catolicismo, el judaísmo o musulmán, para ayudar a las personas que ya se identifican como pertenecientes a una tradición religiosa específica. El presente estudio realiza un aporte al aspecto de los protocolos en R/S, ya que logra contemplar ambos modelos pues se enmarca en el cristianismo, por lo que se acerca a lo religioso al integrar los fundamentos de las denominaciones religiosas cristianas, aunque también contempla lo espiritual por abarcarse en un sentido más general, personal y ecuménico, que puede ser aplicado incluso en personas no cristianas o no creyentes porque el mensaje se puede asumir como “filosofía de vida”, “fomentador de lo trascendente” o “posibilitador del contacto con el Yo-Superior” (a como sea que éste se defina).

En relación a la importancia de que haya similitud entre los protocolos y procedimientos estándar, en el presente estudio se realizó una revisión de los

diferentes métodos de la técnica de visualización para establecer los criterios en común para una adecuada aplicación de la técnica, luego se escogió un método que fuera coherente con el enfoque del estudio, que gozara de adecuadas valoraciones y que tuviera alcance con los factores de bienestar personal que se desarrollarían. Además se tuvo en cuenta lo más sugerido por los autores de cada temática abordada y se contó con las recomendaciones de expertos sobre los factores de bienestar personal escogidos para diseñar las actividades que permitieran el desarrollo de las mismas a través de la técnica de visualización creativa y de los demás apoyos utilizados. De esta manera se logró unificar varios protocolos y procedimientos utilizados con anterioridad, siendo fiel a los mismos para poder ir generando evidencia de su eficacia, como por ejemplo el método de Shaktí Gawaín.

Gonçalves et al. (2015 y 2017), indican que en estudios previos la RSI se ha promovido a través de los siguientes enfoques o terapias: psicoterapia, meditación, recursos audiovisuales, servicios pastorales y visualización guiada. El presente estudio doctoral contempla criterios de tres de estas modalidades, aunque la técnica principal es la visualización creativa, sin embargo, la psicoterapia y los recursos audiovisuales profundizaron el alcance de dicha técnica y del enfoque psicoeducativo que tenía la intervención, lo cual generó un protocolo muy integral y con mayor garantía de eficacia. Es importante aclarar que dichos autores confirman que lo psicoterapéutico también contemplaba lo psicoeducativo. Al igual que en otros estudios lo psicoterapéutico de la presente investigación abarcó valores y creencias religiosas/espirituales a través de actividades prácticas como la lectura de versículos y textos de la Biblia, con el fin de generar reflexiones que promovieran la trascendencia, actitudes y hábitos más

saludables y de bienestar al reforzar la gratitud, el perdón y el sentido de la vida. La visualización guiada o creativa, contempló al igual que otros estudios, la visualización de seres espirituales que ayudan y acompañan la vida, utilizando además imágenes que hacen referencia al perdón, la gratitud y el propósito de vida en relación a la divinidad y a las emociones, sentimientos y activación de los sentidos que éstas generan. Con respecto a los recursos audiovisuales, se incluyeron temas religiosos/espirituales para generar actitudes y hábitos más saludables y de bienestar al inspirar gratitud, perdón y sentido de vida, por lo que se seleccionó y construyó material como folletos, audios y videos para uso personal, teniendo un efecto no sólo durante las sesiones sino en la realización de las tareas que consistían en aplicar extra-sesión lo abordado en la sesión. Además, al igual que en los demás estudios se capacitaría en las técnicas aplicadas y se evaluaría el contenido desarrollado durante el proceso.

Otra de las recomendaciones que se puso en práctica en este estudio fue aplicar medidas que contemplaran de manera independiente lo religioso y lo espiritual, para comprender la posible relación de las diferentes construcciones en el resultado evaluado. Por otra parte, también se midió el impacto de la facilitadora en el estudio, ya que dentro de la evaluación del programa de intervención se solicita evaluar a la misma para poder determinar si la facilitadora pudo haber incidido en los resultados o en la eficacia del programa.

Teniendo en cuenta la “intención de tratar” y a sabiendas de los sesgos presentes, principalmente la imposibilidad del “doble ciego” y “tercer ciego”, se optó por incluir en la lista de participantes a todas aquellas personas que completaron el proceso aunque hubiera faltado muchas veces a las sesiones e incluir a personas con diferentes credos religiosos/espirituales

o sin ningún credo religioso/espiritual. Pese a que la intervención con enfoque espiritual contempla el cristianismo, no se evalúa la “fe cristiana”, porque dicho enfoque espiritual no va dirigido únicamente a personas con fe cristiana, ya que se considera que el cristianismo es un enfoque espiritual que puede contribuir al bienestar personal independientemente del posicionamiento religioso/espiritual de las personas. Además, se contempló a personas de diferentes edades y se aplicó una metodología de intervención con tres grupos de comparación, en donde no sólo estuviera el grupo control, que a diferencia de estudios previos no recibió ningún tipo de intervención (Gonçalves et al., 2015 y 2017), sino también dos grupos de intervención casi idénticos que se diferenciaban por la característica espiritual -eje central del presente estudio- y de esta manera se lograría una triangulación que permitiría una depuración de los resultados. Todas las consideraciones anteriores contribuyen a generar una mayor seguridad de que la intervención es efectiva.

Se optó por dejar tareas que consistían en aplicar “extra-sesión” lo desarrollado en cada sesión, con el fin de propiciar una frecuencia que permitiera una efectividad a corto plazo, como lo indica la teoría sobre la técnica de visualización creativa; además, en cada sesión se preguntaba brevemente sobre la tarea y la sesión anterior, con el fin de constatar si las personas practicaban fuera de las sesiones y si iban entendiendo lo desarrollado en cada sesión.

En el estudio se llevó a cabo una evaluación estadística y cualitativa del proceso de intervención, lo cual contribuye a dar mayor objetividad a los resultados, ya que se evalúa por diversas vías el impacto de la intervención y se puede evaluar el taller, la facilitadora, las sesiones psicoeducativas de la

técnica de visualización creativa, las resistencias y los agradados en torno al proceso de intervención, entre otros.

Por último, se realizó la psicoeducación de la técnica de visualización creativa y sus sub-técnicas, y de los aspectos relacionados a las temáticas de bienestar personal: gratitud, sentido de la vida, perdón y espiritualidad cristiana (ésta última para los grupos que recibirían este enfoque). Además, es importante mencionar que la facilitadora tenía el conocimiento para desarrollar lo determinado para la intervención: la técnica de visualización creativa y sus sub-técnicas, el enfoque cristiano y las demás temáticas de bienestar personal.

Capítulo 8. Método

“Hace falta imaginar, experimentar cosas y cambiar algo. Hace falta arriesgarse. Yo ya sabía de antemano lo que iba a pasar, claro. Es que los puristas no experimentan nada de nada. Si se queda uno solo con los puristas nos quedaríamos siempre en el mismo sitio. Están metidos en un círculo del que no se salen, y yo creo que hay que salirse un poco, ¿no? Experimentar”

Camarón de la Isla

8.1. Características del estudio.

8.1.1. Características sociodemográficas.

Las personas participantes rellenaron una ficha de participación que incluía los siguientes datos (ver anexo 8).

Tabla 5

Datos sociodemográficos indagados en las personas participantes

Nombre completo	Nombre ficticio	Fecha de nacimiento
Sexo	Estado civil	Nivel académico
Lugar de residencia	Datos de contacto	Ocupación pasada (no aplica para los activos ni para los jóvenes)
Ocupación presente (no aplica para los jubilados o condición parecida)	Nivel socioeconómico	Creencia religiosa/espiritual
Práctica religiosa/espiritual	Entrenamiento previo en la técnica de visualización creativa	Facilidad para relajarse y visualizar
Discapacidad o dificultad considerable	Padecimientos físicos y mentales/emocionales	Antes de iniciar las sesiones de intervención se hizo la primera evaluación del prejuicio sobre religión y

		espiritualidad. La segunda evaluación se realizó cuando se aplicaron por segunda vez los instrumentos
--	--	---

Nota. Aplica para el Grupo A/Intervención con espiritualidad, Grupo B/Intervención sin espiritualidad y Grupo C/Grupo control de la población joven y mayor.

8.1.2. Algunos aspectos que se tuvieron en cuenta para que los grupos fueran equiparables (Grupo A, Grupo B y Grupo C – jóvenes y mayores).

- a. Facilidad o problemas para relajarse.
- b. Capacidad para imaginar.
- c. Entrenamiento previo en visualización.
- d. Prejuicio hacia la religión/espiritualidad.

8.1.3. Propuesta de intervención.

Tabla 6

Diferencias y semejanzas entre los grupos de la intervención

	<i>GRUPO A</i>	<i>GRUPO B</i>	<i>GRUPO C</i>
<i>TEMÁTICAS</i>	La gratitud, el sentido de la vida y el perdón – a través de la técnica de visualización creativa-con contenido espiritual cristiano	La gratitud, el sentido de la vida y el perdón – a través de la técnica de visualización creativa- sin contenido espiritual cristiano	Sin temáticas porque es el grupo control
<i>EVALUACIÓN</i>	Se aplicaron test al principio y al final de	Se aplicaron test al principio y al final de	Se aplicaron test en dos

	la intervención	la intervención	momentos separados por varias semanas
--	-----------------	-----------------	---------------------------------------

Nota. Aplica para el Grupo A, Grupo B y Grupo C de la población joven y mayor.

8.1.4. Criterios de inclusión y exclusión.

Tabla 7

Requisitos para participar en la intervención

<i>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</i>	<i>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</i>
Jóvenes: menores de 30 años.	Con considerables deficiencias sensoriales, motoras, mentales y cognitivas
Mayores: mayores de 55 años.	
Adecuada salud mental y física	
Hombres y mujeres	
Con o sin creencia espiritual	
Saber leer y escribir (se aplica a los mayores)	
Pueda contestar las evaluaciones de la intervención	

Nota. Aplica para el Grupo A, Grupo B y Grupo C de la población joven y mayor.

8.1.5. Datos sobre el grupo control (edad joven y mayor).

- a. Población semejante al Grupo A y al Grupo B y se le tomaran los mismos datos de los grupos anteriores.
- b. No recibieron intervención, únicamente se les aplicaron los mismos instrumentos del Grupo A y del Grupo B, en dos momentos diferentes. El segundo momento de aplicación fue aproximadamente tres meses después de la primera aplicación.

8.1.6. Instrumentos antes y después de la intervención.

Los instrumentos de evaluación empleados en esta investigación fueron incluidos en un protocolo único (ver anexos 9, 30, 31 y 32).

Tabla 8

Evaluación de cada temática del estudio

<i>TEMÁTICA</i>	<i>INSTRUMENTO</i>
<i>Religiosidad</i>	Escala Breve de Religiosidad (EBR). Nueva elaboración de Bernabé -Valero (2012). 6 ítems (4 ítems para el análisis).
<i>Espiritualidad</i>	Escala de Espiritualidad (ST3). Versión española de Fernández-Aranda, Badia, Bayón y Aitken (2001). 8 ítems.
<i>Gratitud</i>	Gratitude Questionnaire - Six Items Form (GQ-6). De McCullough, Emmons y Tsang (2002). 6 ítems. (5 ítems para el análisis).
<i>Sentido de la vida</i>	Purpose in Life Test (PIL). Adaptación de García-Alandete, Martínez y Sellés-Nohales (2013). 10 ítems.
<i>Perdón</i>	La Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM- 18). De McCullough, Root y Cohen (2006).
<i>Prejuicio religioso/espiritual</i>	Prejuicio religioso y espiritual esperado y no esperado. Elaboración propia.

Nota. Aplica para el Grupo A, Grupo B y Grupo C de la población joven y mayor.

8.1.6.1.Escala Breve de Religiosidad (EBR). En Bernabé-Valero (2012), se tomó como referencia algunos de los ítems utilizados para medir la religiosidad de los jóvenes españoles por parte de la Fundación Santa María en sus encuestas sociológicas y otros trabajos anteriores de naturaleza psicológica (p. ej., Elzo, 1994; García-Alandete y Pérez-Delgado, 2005; Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado, 2007; García-Alandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado, 2009), generándose la EBR, la cual está compuesta por cuatro ítems:

Grado de religiosidad, Frecuencia de asistencia al culto, Frecuencia de rezo e Importancia de Dios en la propia vida. Cada ítem tiene seis posibles respuestas colocadas de manera ordinal, teniendo un rango de calificación de 4 a 24 puntos. En Bernabé-Valero (2012), se menciona que los coeficientes de fiabilidad informan que obtiene alta consistencia interna ($\alpha=.88$, $\rho=.89$). La fiabilidad compuesta obtuvo un valor de 83% y el coeficiente de varianza extraída del factor obtuvo un valor del 55%, por lo que puede afirmarse que esta medida contempla muy buenos índices de fiabilidad. La mayor parte de los índices indicaron que estos cuatro ítems forman un factor latente con buenas propiedades psicométricas. En el presente estudio el alfa de Cronbach fue de $\alpha= .89$.

8.1.6.2. Escala de Espiritualidad (*Spiritual Acceptance vs Rational Materialism*; ST3). Extraída del *Temperament and Character Inventory - Revised* (TCI-R; Cloninger, 1999). Se utiliza la versión española de Fernández-Aranda, Badia, Bayón y Aitken (2001). Está compuesta por 8 ítems tipo Likert de 5 puntos (1=Falso, 5=Cierto). El rango de calificación va de 8 a 40 puntos. Puntuaciones altas indican que las personas creen en los milagros, en la percepción extrasensorial, en las corazonadas, en la intuición y en que no todo puede explicarse de forma completa. Tienen un sexto sentido que consideran de los más importantes, y han tenido experiencias religiosas que les han ayudado a comprender el sentido de sus vidas. Puntuaciones bajas indican que la persona consideran que existe la casualidad pero no los milagros y que sólo creen en aquello que puede ser explicado científicamente, piensan que las experiencias

místicas son deseos que probablemente no ocurrirán (Cloninger, 1999; Bernabé-Valero, 2012).

En Bernabé-Valero (2012), se indica que los índices de bondad fueron adecuados. Los coeficientes de fiabilidad indicaron una buena consistencia interna ($\alpha = .86$, $\rho = .87$). La fiabilidad compuesta alcanzó un valor de 85%. Presentó buenas propiedades psicométricas, mostradas por los buenos índices de ajuste obtenidos en el AFC y en los diversos índices de fiabilidad empleados. En el presente estudio el alfa de Cronbach fue de $\alpha = .86$

8.1.6.3. *Gratitude Questionnaire – Six Items Form* (GQ-6). De McCullough, Emmons y Tsang (2002). Está compuesta por 5 ítems tipo Likert de 7 puntos (1=Muy en desacuerdo, 7=Muy de acuerdo). El rango de calificación va de 5 a 35 puntos. Se trata de una escala para la medida de la Gratitude como rasgo disposicional. En el estudio de dichos autores un análisis factorial exploratorio dio lugar a un factor que explicó el 27% de la varianza total (el factor aceptado estaba compuesto por los 6 ítems que constituyen la escala GQ-6). Además, un análisis factorial confirmatorio sugirió un ajuste adecuado modelo-datos ($\chi^2_{29,235} = 30.34$, $p < .001$, CFI = .95, SRMR = .04) y la consistencia interna fue alta ($\alpha = .82$), por lo que se puede indicar que posee buenas propiedades psicométricas, siendo confirmado por otros dos estudios (Bernabé-Valero, 2012). Sin embargo, Chen, Chen, Kee y Tsai (2009) eliminaron el ítem 6 del GQ-6 y confirmaron un buen ajuste del modelo unifactorial de 5 ítems resultante ($\chi^2_{25} = 15.26$, $p < .001$, NNFI = .97, CFI = .99, SRMR = .03, RMSEA = .08), obteniendo una consistencia interna alta ($\alpha = .80$). Además, hallaron que la gratitud correlacionaba positivamente

con felicidad, optimismo, amabilidad y extraversión, y negativamente con neuroticismo. Bernabé-Valero (2012) coincide con los hallazgos anteriores e indica que la escala de 5 ítems resulta preferible por ser más parsimoniosa, es decir, mide el mismo constructo satisfactoriamente pero con menor número de reactivos, por lo que se avala el uso de la escala GQ-5. En el presente estudio se utilizó la GQ-5 y el alfa de Cronbach fue de $\alpha=.73$

8.1.6.4. *Purpose in Life Test* (PIL). Extraída de Crumbaugh y Maholick (1969). Se utiliza la versión española de García-Alandete, Martínez y Sellés-Nohales (2013) denominada PIL-10, el cual es la Parte A del PIL que consta de tres partes. Esta escala permite obtener una medida del sentido de la vida *versus* vacío existencial desde planteamientos logoterapéuticos (Crumbaugh y Maholick, 1964). El PIL-10 está compuesto de 10 ítems tipo Likert de 7 puntos (1=opción más “negativa”, 7= opción más “positiva”, y el 4 una posición neutral). El PIL-10 tiene una estructura bifactorial: a) Factor 1: Satisfacción y Sentido de la Vida (SSV), compuesto por 6 variables (1, 2, 4, 7, 8 y 9) y está relacionado con la percepción general del sentido de la vida; b) Factor 2: Metas y Propósitos en la Vida (MPV), compuesto por 4 variables (3, 5, 6 y 10) y está relacionado con metas vitales concretas. El rango de calificación para SSV es de 6 a 42 puntos, y para MPV es de 4 a 28 puntos. Una mayor puntuación total indica un mayor logro de sentido.

En García-Alandete, Martínez y Sellés-Nohales (2011) se obtuvo un adecuado ajuste datos-modelo, apoyando su estructura ($\chi^2_{S-B} = 101.0105$, $gl = 34$, $p < .01$; CFI = .929, RMSEA = .066), con una alta correlación entre los factores ($r = .734$, $p < .01$). La adecuación

de esta estructura ha sido confirmada en el trabajo de Martínez, García-Alandete, Sellés-Nohales, Bernabé-Valero y Soucase-Lozano (2012) (NFI = .923, GFI = .946, AGFI = .912, CFI = .934, SRMR = .041, RMSEA = .081). En Bernabé-Valero (2012), se informa que los índices de bondad indicaron un buen ajuste del modelo. Los coeficientes de fiabilidad informaron de una buena consistencia interna ($\alpha = .85$, $\rho = .86$). La fiabilidad compuesta obtuvo un valor de 76% para el factor 1, considerándose aceptable, y un 67% para el factor 2, con un valor muy próximo al recomendable. La correlación entre los factores fue significativa, alcanzando un valor de .86. Por lo que se garantizó adecuadas propiedades psicométricas de esta escala. En García-Alandete, Martínez, Sellés-Nohales, Bernabé-Valero y Soucase-Lozano (2016), la escala mostró una alta consistencia interna ($\alpha=.86$), así como el factor SSV ($\alpha=.83$), aunque la consistencia del factor MPV fue aceptable ($\alpha=.71$).

En el presente estudio el alfa de Cronbach de SSV fue de $\alpha= .86$ y el alfa de Cronbach de MPV fue de $\alpha= .82$.

8.1.6.5. *La Transgression Related Interpersonal Motivations* (TRIM- 18).

De McCullough, Root y Cohen (2006). Es una escala tipo Likert de 18 ítems (1=muy en desacuerdo y 5=muy de acuerdo). La TRIM-18 mide los motivos para no perdonar (motivación para la venganza y para la evitación) y los motivos para el perdón (motivación por la benevolencia). Distingue 3 subescalas (McCullough, Fincham y Tsang, 2003; McCullough y Hoyt, 2002), estas son: a) Evitación, utiliza 7 ítems (2, 5, 7, 10, 11, 15 y 18) para medir la motivación para evitar al agresor; b) Venganza: utiliza 5 ítems (1, 4, 9, 13 y 17) para medir la motivación para buscar la venganza; c) Benevolencia:

utiliza 6 ítems (3, 6, 8, 12, 14 y 16) para medir la motivación para la benevolencia. El rango de calificación para Evitación es de 7 a 35 puntos, para Venganza es de 5 a 25 puntos, y para Benevolencia es de 6 a 30 puntos.

Con respecto a las propiedades psicométricas, Serrano-Fernández (2017) informa que en varios estudios se encontró que posee adecuados índices de consistencia interna porque el alfa de Cronbach es superior a .85 en cada una de sus escalas (McCullough, Sandage, Wade, Rachal, Worthington y Hight, 1998; McCullough y Hoyt, 2002; McCullough, Fincham y Tsang, 2003). Además, que posee adecuados indicadores de validez, que se muestra por su asociación con la medida de perdón a través de un único ítem ($p < .01$) y con variables de relación como la satisfacción, el compromiso y la cercanía ($p < .01$) (McCullough et al., 1998). En el estudio de Serrano-Fernández (2017), mostró una consistencia interna adecuada, con unos índices de .92 para la subescala Evitación, de .88 para la subescala Venganza y de .87 para la subescala Benevolencia. Prieto-Ursúa (2017) comunica que en lengua española ha sido validado en población chilena (Guzmán, Tapia, Tejada y Valenzuela, 2014) y que en España hasta el 2017 sólo habían datos obtenidos con una muestra pequeña y en el estudio de Jódar, Prieto-Ursúa, Gismero, Carrasco, Martínez y Cagigal (en prensa). En Fernández-Capo, Recoder, Gómez-Benito, Gámiz, Gual-García, Díez y Worthington (2017), se indica que la escala presenta propiedades psicométricas adecuadas para su uso en población española. El análisis factorial confirmatorio reveló una estructura tridimensional y los valores del alfa de Cronbach variaron entre .80 y .90, y los

obtenidos para la fiabilidad test-retest variaron entre .74 y .84. En el presente estudio se utilizan únicamente las sub-escalas evitación y benevolencia debido al énfasis de las sesiones de perdón en la intervención; por lo que para el presente estudio el alfa de Cronbach de Evitación fue de $\alpha = .86$ y el alfa de Cronbach de Benevolencia fue de $\alpha = .85$.

8.1.6.6. Calificación y evaluación del nivel de prejuicio religioso/espiritual.

El cuestionario tipo asocie denominado “Prejuicio religioso/espiritual esperado y no esperado” (PREENE), fue elaborado en el estudio para evaluar el prejuicio que las personas participantes tenían sobre la religión y la espiritualidad (ver anexos 8, 31 ó 32). Un prejuicio alto, según Zinnbauer, Pargament y Scott (1999), estará relacionado a una caracterización de la religión y de la espiritualidad de la siguiente manera:

Tabla 9

Términos prejuiciosos sobre espiritualidad y religión

<i>RELIGIÓN</i>	<i>ESPIRITUALIDAD</i>
Es institucional	Es individual y personal
Es externa y objetiva	Es interna y subjetiva
Es antigua	Es nueva
Es estructurada	Es funcional
Es estática y congelada	Es flexible y dinámica
Es mala	Es buena

Nota. Aplica para el Grupo A, Grupo B y Grupo C de la población joven y mayor.

Se aclara que el prejuicio en el caso de la espiritualidad se considera “positivo” al estar relacionado a términos que lo califican

positivamente, mientras que en la religión el prejuicio es “negativo”, ya que está relacionada con términos que suelen tener una connotación social “negativa”.

Se les solicita a las personas participantes que asocien a la religión y a la espiritualidad con una serie de términos indicados. Se esclarece que los 105 participantes del estudio no asociaron la religión ni la espiritualidad con cada término relacionado al prejuicio por lo que las respuestas son múltiples. Se solicitó rellenar el cuestionario al principio y al final del taller. El grupo control lo rellenó en los mismos períodos, aunque no recibió la intervención. La calificación para el análisis cualitativo del nivel de prejuicio sobre espiritualidad y religión en los tres grupos de jóvenes y mayores del estudio fue:

- Ningún término o un término afirmativo relacionado con el prejuicio: Nivel Muy bajo
- Dos términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Bajo
- Tres términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Medio
- Cuatro términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Alto
- Cinco términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Muy Alto
- Seis términos relacionados con el prejuicio: Nivel Altísimo

Se realizó un análisis de contenido semántico y un factor de segundo orden para evaluar la calidad del instrumento. En el capítulo 9 se

desarrolla la evaluación mixta del prejuicio sobre la religión y la espiritualidad de las personas participantes en el estudio. A partir del análisis de contenido semántico resultaron cuatro variables, las cuales son:

Tabla 10

Variables del “Prejuicio religioso/espiritual esperado y no esperado” (PREENE)

<i>VARIABLES</i>	<i>TÉRMINOS/ÍTEMS RELACIONADOS</i>
Prejuicio espiritual positivo	Individual/personal, interna/subjetiva, nueva, funcional, flexible/dinámica y buena
Prejuicio espiritual negativo	Institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada, estática/congelada y mala
Prejuicio religioso positivo	Individual/personal, interna/subjetiva, nueva, funcional, flexible/dinámica y buena
Prejuicio religioso negativo	Institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada, estática/congelada y mala

Nota. Aplica para el Grupo A, Grupo B y Grupo C de la población joven y mayor.

Posteriormente se realizó un análisis de componentes principales con rotación ortogonal, ya que las correlaciones entre ítems fueron entre .0 a .6. En la solución final los *eigenvalues* superiores a 1 mostraron la existencia de dos factores. Esta solución convergió en una iteración y explicó el 76.74% de la varianza. Los ítems presentan cargas factoriales mayores a .30 dentro de su factor y comunalidades mayores a .35.

El instrumento quedó confirmado por 24 reactivos. La prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa (90.642, $gl=6$, Sig.< .001) y el indicador de adecuación del tamaño de muestra Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo fue .46. Debido a lo que se

pretende en el presente estudio, se utilizó uno de los dos factores resultantes, el cual fue denominado “Prejuicio religioso/espiritual esperado” (correspondientes a los seis ítems sobre prejuicio espiritual positivo y a los seis ítems sobre prejuicio religioso negativo, coincidiendo con la teoría y mencionados en la Figura 23), que obtuvo un alfa de Cronbach de $\alpha = .79$. El rango de calificación para “Prejuicio religioso/espiritual esperado” (entiéndase en los resultados “Prejuicio esperado”) es de 0 a 12 puntos. El otro factor fue nombrado “Prejuicio religioso/espiritual no esperado” (correspondientes a los seis ítems sobre prejuicio espiritual negativo y a los seis ítems sobre prejuicio religioso positivo, mencionados en la Figura 23).

8.1.7. Evaluación de la intervención del Grupo A y Grupo B (jóvenes y mayores).

Primeramente, después de cada sesión sobre las temáticas psicoeducativas y sobre las temáticas de bienestar personal se realizó una evaluación de la sesión anterior (ver anexos 10 y 17) para llevar un control de la comprensión, comodidad y efectividad de cada sesión y para saber si realizaron la tarea y la dificultad de la misma. Al final de cada taller (Grupo A y Grupo B) se realizó una evaluación del programa de intervención (ver anexos 30 y 31). Las preguntas evaluaron las sesiones psicoeducativas (técnicas de respiración/relajación, la técnica de afirmaciones positivas y la técnica de visualización creativa) y las sesiones de bienestar personal (gratitud, sentido de la vida y perdón). También se evaluó en los grupos A si fue valioso el abordaje espiritual y específicamente el abordaje espiritual

cristiano en el desarrollo de las temáticas. En los grupos B se evaluó si consideran valioso un posible abordaje espiritual y específicamente un abordaje espiritual cristiano para desarrollar las temáticas. Además, se evaluó la cantidad de sesiones del taller y la efectividad del mismo. Por último, se les preguntó por la calificación que consideran que merece el taller y la facilitadora del mismo.

8.1.8. Procedimiento para la conformación de los grupos del estudio.

8.1.8.1. Procedimiento del Grupo A y Grupo B – Jóvenes.

El estudio se realizó con estudiantes de un curso de primer año de la carrera de Psicología de la Universidad de Valencia. El estudio con los jóvenes era un plan piloto para evaluar y perfeccionar todo lo concerniente a la intervención y a la vez se podrían comparar los resultados arrojados por estos grupos con los resultados de los grupos de personas adultas mayores. A continuación una síntesis del proceso de los dos grupos con tratamiento:

1. Se explicó en una clase la intervención a los/as estudiantes para saber quiénes deseaban participar, indicándoles además que recibirían un punto y medio en la nota del curso si cumplían con todo lo indicado en la intervención. La gran mayoría del curso aceptó participar, sólo 3 personas no pudieron participar porque se les dificultaba asistir en los horarios establecidos.
2. A los estudiantes se les explicó que una temática que podría ser contemplada era la espiritualidad cristiana, pero no se les aseguró ni se les indicó en cuál de los dos grupos se haría, ya que se encontraban presentes los participantes de ambos grupos. En la primera sesión del Grupo A se les

indicó que se abordarían las temáticas del taller con un enfoque espiritual cristiano, sabiendo de antemano que si no estaban de acuerdo o no deseaban participar en el estudio podían no continuar. Es posible que los/as participantes de ambos grupos descubrieran que en el Grupo A se abordaba la temática de espiritualidad cristiana y no en el Grupo B, ya que todos los participantes son compañeros de clase.

3. Después de la primera sesión, que consistió en la explicación del taller, rellenar la ficha de participación y firmar el consentimiento informado, los/as estudiantes debían enviar un correo indicando nuevamente su aceptación de participación y su preferencia de horario para las sesiones que iban a realizarse los lunes por la tarde.
4. Los/as estudiantes quedaron repartidos casi de manera equitativa en los dos grupos, por lo que no hubo dificultad en la conformación de los mismos. El Grupo A contempló 25 participantes desde el inicio hasta el final del taller, de igual manera el Grupo B contempló 19 participantes a lo largo de todo el proceso; sin embargo, en el Grupo A se eliminó del análisis del estudio a una de las participantes porque no rellenó de manera adecuada los instrumentos/cuestionarios y en el Grupo B se excluyó a una de las participantes porque no rellenó los instrumentos/cuestionarios por segunda vez.
5. Las sesiones de ambos grupos (A y B) se realizarían de manera continua cada lunes de cada semana (respetando los días festivos), de 15:00 pm a 16:15 pm para el Grupo A y de 16:30 pm a 17:45 pm para el Grupo B (completándose 9 lunes en cada grupo). Se aclara que las primeras dos sesiones y la última sesión se realizaron en la clase de uno de los cursos de Psicología, ya que consistía en aspectos formales del taller (explicación de la intervención, firmar consentimiento informado y rellenar

instrumentos/cuestionarios). La primera sesión se llevó a cabo el 30 de enero y la última sesión el 13 de mayo del mismo año.

6. Se creó un correo para el Grupo A (GrupoA.UV.19@gmail.com) y otro para el Grupo B (GrupoB.UV.19@gmail.com), con el fin de mantener un orden sobre la información que se podría intercambiar. El correo funcionó para el contacto entre los/as participantes con la facilitadora del taller y para que la facilitadora pudiera enviar respaldo del material entregado o visto en la sesión e información extra sobre las temáticas abordadas, con el fin de reforzar y aclarar lo visto en la sesión o para evacuar dudas o intereses de los/as participantes sobre las temáticas del taller o temáticas relacionadas con las mismas. Además, el correo también funcionó para poder completar información faltante en los cuestionarios/instrumentos.

8.1.8.2.Procedimiento del Grupo C – Jóvenes.

El grupo control fue un grupo de primer año de la carrera de Psicología. El 18 de febrero se les explicó en la clase en qué consistía la participación de ellos y ellas en el estudio. En esa sesión debían firmar el consentimiento informado, rellenar la ficha de participación y los instrumentos (ver anexos 7, 8 y 9). En esta primera sesión aceptaron y participaron un total de 35 estudiantes; sin embargo, en la segunda sesión del grupo control que se realizó el 13 de mayo del mismo año, sólo asistieron a rellenar los instrumentos 20 participantes, ya que el curso ya había concluido y por ende no tenían que asistir esa semana. Para el análisis de los datos se excluyó a una de las participantes porque no rellenó adecuadamente los instrumentos, por lo que el total del grupo control para el análisis del estudio son 19 participantes. Los/as participantes del Grupo C no obtuvieron ningún

beneficio por participar y no se les dio ninguna sesión psicoeducativa sobre las temáticas del estudio posterior a la segunda y última sesión.

8.1.8.3.Procedimiento del Grupo A y Grupo B – Mayores.

Se contactó a un integrante de La Junta Directiva de la Asociación Amics de la Nau Gran (en adelante la Asociación), para explicarle la intervención y solicitar el permiso de realizar la misma con las personas asociadas. Se aprobó la solicitud y posteriormente se redactó un correo invitando a las personas asociadas a participar, en este correo se adjuntó un afiche con el fin de motivar e informar sobre la intervención (ver anexo 1). La secretaria de la Asociación se encargó de reenviar el correo a todas las personas asociadas y de montar la lista de participantes en un archivo de Excel. Una vez completada la lista de participantes, la secretaria reenvió la lista de participantes a la doctoranda. Es importante aclarar que la doctoranda completó y firmó los requisitos que exige la Asociación para el trabajo con sus asociados(as). A continuación una síntesis del proceso de los dos grupos con tratamiento:

1. Se contactó a todas las personas inscritas para hacer un sondeo sobre la disponibilidad de horarios, con el fin de encontrar un espacio en la Facultad de Psicología que se ajustará a las posibilidades de la mayoría. Debido a la disponibilidad de espacio de la Facultad de Psicología y debido a los resultados del sondeo con las personas interesadas en participar se estableció que las sesiones de ambos grupos (A y B) se realizarían de manera continua cada martes de cada semana (respetando los días festivos), de 10 am a 11:15 am para el Grupo A y de 11:30 am a 12:45 am para el Grupo B (completándose 12 martes en cada grupo).

2. Las personas según sus posibilidades escogieron en cuál de los dos horarios iba a asistir, sabiendo que a todas las sesiones tenían que asistir en ese mismo horario, que no era posible asistir al otro grupo. Una vez concretadas ambas listas de participación se les indicó el día de inicio y se les aclaró que podían asistir a la primera sesión para escuchar en qué consistiría el taller y terminar de decidir su participación. En la primera sesión se les explicó el taller (horario, sesiones, temáticas, instrumentos, evaluaciones, etc.) y lo concerniente al consentimiento informado. En esta primera sesión debían rellenar la ficha de participación y firmar el consentimiento informado. Hasta esa primera sesión a los participantes del Grupo A se les explicó que las temáticas del taller iban a tener un enfoque espiritual cristiano, para que decidieran si aún deseaban participar y con el fin de que el Grupo B no se enterara de este detalle, sin embargo, es posible que lo descubrieran ya que hay personas de ambos grupos que son amistad.
3. La fecha de inicio de ambos grupos fue el 26 de febrero de 2019 y finalizaron el proceso el 28 de mayo de 2019. La lista que envió la secretaria de la Asociación tenía inscritas a 47 personas. Después del filtro que generó el horario porque le impedía participar a algunos pocos, ya que no podían asistir los martes por la mañana, la primera lista del Grupo A quedó conformada por 16 personas y la primera lista del Grupo B quedó conformada por 21 personas. En el Grupo A faltó una persona a la primera sesión y después de la primera sesión no continuaron asistiendo siete personas (incluyendo la ausente de la primera sesión). Dos personas no continuaron por no estar de acuerdo con el enfoque espiritual, una porque el taller no cumplía con sus expectativas y las demás personas porque se les dificultó la asistencia en el horario establecido. Sin embargo, durante las primeras sesiones (sesiones psicoeducativas) se incorporaron 6 personas,

por lo que el Grupo quedó conformado por 13 participantes. Las personas que se incorporaron al taller lo hicieron por invitación de otros miembros del grupo. Para el análisis del estudio se incluyeron a las 13 participantes.

4. En el Grupo B faltaron a la primera sesión dos personas y después de la primera sesión todas las personas participantes continuaron asistiendo, sin embargo, no pudieron concluir el proceso cuatro personas debido a que se les dificultó asistir en el horario establecido o por situaciones de salud. Durante las primeras sesiones (sesiones psicoeducativas) se incorporaron cinco personas por invitación de otros miembros del grupo. El proceso lo concluyeron 20 personas, pero dos personas fueron excluidas del análisis del estudio, una porque no rellenó los instrumentos finales y otra persona porque no rellenó adecuadamente los instrumentos, por lo que para el análisis del estudio se incluyeron 18 participantes.
5. Se creó un correo para el Grupo A y para el Grupo B (TallerElOjodelaMente@gmail.com), con el fin de mantener un orden sobre la información que se podría intercambiar. El correo funcionó para el contacto entre los/as participantes con la facilitadora del taller y para que la facilitadora pudiera enviar respaldo del material entregado o visto en la sesión e información extra sobre las temáticas abordadas, con el fin de reforzar y aclarar lo visto en la sesión o para evacuar dudas o intereses de los/as participantes sobre las temáticas del taller o temáticas relacionadas con las mismas. Además, el correo también funcionó para poder completar información faltante en los cuestionarios/instrumentos.

8.1.8.4.Procedimiento del Grupo C – Mayores.

Las personas participantes del grupo control se contactaron a través de la primera lista entregada por la secretaria de la Asociación; ya que algunas personas inscritas no pudieron asistir a los grupos con intervención pero mostraron interés de colaborar de otra manera. También se recurrió a los participantes de los cuatro grupos con tratamiento (personas adultas mayores y jóvenes) para que invitaran a personas mayores de 55 años a colaborar con el estudio. Al final, las personas participantes del Grupo C se consiguieron a través de dicha primera lista y de las personas adultas mayores de los talleres. Al principio se contó con 14 participantes, a los cuales de manera individual o en subgrupos, según la disponibilidad de sus horarios, se les convocó en la Facultad de Psicología para que recibieran una explicación sobre su participación en el estudio, firmaran el consentimiento informado y rellenaran los cuestionarios/instrumentos (ver anexos 7, 8 y 9). La primera sesión se llevó a cabo en el mes de mayo y la segunda sesión entre septiembre y octubre del mismo año. Los 14 participantes asistieron a la primera sesión y a la segunda sesión sólo asistieron 13 participantes de manera individual o en subgrupos, según la disponibilidad de sus horarios, ya que una de las participantes indicó que no tenía tiempo para asistir a la segunda sesión del Grupo C. Por lo que la cantidad de personas en el grupo control y que fueron incluidos en el análisis del estudio fueron 13 participantes. El Grupo C contempló dos sesiones, sin embargo, semanas después de que los participantes rellenaran los cuestionarios/instrumentos por segunda vez se les brindó como muestra de gratitud dos sesiones psicoeducativas sobre las temáticas del estudio (excluyendo la temática de espiritualidad).

8.1.9. Características del taller “El ojo de la mente”.

8.1.9.1. Repartición de sesiones por temática.

Tabla 11

Las sesiones de las temáticas del taller

<i>TEMÁTICAS GENERALES</i>	<i>SESIONES</i>
Aspectos formales	1, 2 y 12
Psicoeducativas	3, 4 y 5
Bienestar personal	6, 7, 8, 9, 10 y 11

Nota. Aplica para el Grupo A y Grupo B de la población joven y mayor.

8.1.9.2. Desarrollo de las sesiones.

Tabla 12

Detalles de cada sesión del taller

	<i>GRUPO A</i>	<i>GRUPO B</i>
	Se realizó la invitación a través de un correo electrónico y de un afiche. Para inscribirse se debió rellenar una hoja de datos y firmar el consentimiento informado.	
	<i>TEMÁTICAS</i>	
	Con contenido espiritual cristiano.	Sin contenido espiritual cristiano.
<i>Sesiones</i>		
<i>1</i> (<i>Ver anexos 2, 3, 5, 6 y 8</i>)	Bienvenida. Técnica grupal: “La noticia” Explicación de la Intervención Firmar Consentimiento Informado Rellenar Ficha de Participación Despedida	Bienvenida. Técnica grupal: “La noticia” Explicación de la Intervención Firmar Consentimiento Informado Rellenar Ficha de Participación Despedida
<i>2</i> (<i>Ver anexos</i>)	Bienvenida. Técnica de presentación: “Mi Tarjeta”	Bienvenida. Técnica de presentación: “Mi Tarjeta”

4 y 9)	Contestar instrumentos Despedida	Contestar instrumentos Despedida
3 (Ver anexos 11 y 12)	Bienvenida Psicoeducación sobre las Técnicas de Respiración/Relajación: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos) Ejecución individual de las técnicas Aclaración de dudas y comentarios Despedida	Bienvenida Psicoeducación sobre las Técnicas de Respiración/Relajación : La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Ejecución individual de las técnicas Aclaración de dudas y comentarios Despedida
	<i>Nota:</i> La ejecución de las técnicas se realizaron de la siguiente manera: La facilitadora dirigió la técnica en uno de los participantes, mientras los demás observaban cómo se llevaba a cabo. Todos los participantes realizaron la técnica de manera individual, dirigidos por la facilitadora.	
4 (Ver anexos 13 y 14)	Bienvenida y se aborda brevemente la tarea Psicoeducación sobre la Técnica de Afirmaciones Positivas (se utilizó presentación en Power Point) Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos). Ejecución individual de la técnica: “Afirmaciones Positivas Escritas” Aclaración de dudas y comentarios Despedida	Bienvenida y se aborda brevemente la tarea Psicoeducación sobre la Técnica de Afirmaciones Positivas (se utilizó presentación en Power Point) Ejecución individual de la técnica: “Afirmaciones Positivas Escritas” Aclaración de dudas y comentarios Despedida
5 (Ver anexo 15 y 16)	Bienvenida y se aborda brevemente la tarea Psicoeducación sobre la Técnica de Visualización Creativa (se utilizó presentación en Power	Bienvenida y se aborda brevemente la tarea Psicoeducación sobre la Técnica de Visualización Creativa (se utilizó

	<p>Point)</p> <p>Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos).</p> <p>Ejecución individual de la técnica: “La burbuja rosa” y “La creación de su santuario”</p> <p>Aclaración de dudas y comentarios</p> <p>Despedida</p>	<p>presentación en Power Point)</p> <p>Ejecución individual de la técnica: “La burbuja rosa” y “La creación de su santuario”</p> <p>Aclaración de dudas y comentarios</p> <p>Despedida</p>
<p>6</p> <p>(Ver anexos 18 y 19)</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Gratitude (se utilizó presentación en Power Point)</p> <p>Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos).</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada</p> <p>Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Agradecer → Cuaderno de Visualización Creativa: Desarrollo personal, Desarrollo educativo, Trabajo, Dinero, Tipo de vida, Objetos personales, Relaciones, Ocio, Cuerpo, Etc.</p> <p>Compartir la experiencia</p> <p>Despedida</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Gratitude (se utilizó presentación en Power Point)</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada</p> <p>Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Agradecer → Cuaderno de Visualización Creativa: Desarrollo personal, Desarrollo educativo, Trabajo, Dinero, Tipo de vida, Objetos personales, Relaciones, Ocio, Cuerpo, Etc.</p> <p>Compartir la experiencia</p> <p>Despedida</p>
	<p><i>Nota:</i> Cuando se realiza la lista de agradecimientos en cada uno de los aspectos indicados, se debe visualizar lo que se va anotando, es decir, las afirmaciones positivas de gratitud</p>	
<p>7</p> <p>(Ver anexo 20 y 21)</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Video para reflexionar: “Dieron las gracias por teléfono y cambió sus vidas” (Judith Reyes, 25 de enero de 2019)</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Gratitude</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Video para reflexionar: “Dieron las gracias por teléfono y cambió sus vidas” (Judith Reyes, 25 de enero de 2019).</p> <p>Breve Psicoeducación sobre</p>

	<p>Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos/parábolas) y video: “Gratitud la clave de la felicidad” (Familia.com, 27 de noviembre de 2013)</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Agradecer → Cuaderno de Visualización Creativa → Visualizar dando gracias Compartir la experiencia Despedida</p>	<p>Gratitud</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Agradecer → Cuaderno de Visualización Creativa → Visualizar dando gracias Compartir la experiencia Despedida</p>
<p>8 (Ver anexos 22 y 23)</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Video para reflexionar: “El hombre en busca de sentido. Reseña animada” (Caminos de Éxito, 25 de febrero de 2016)</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Sentido de la Vida (se utilizó presentación en Power Point)</p> <p>Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos). Video para reflexionar: Un extracto de la serie “La historia de Dios: Prueba de Dios” (Dailymotion, 2018)</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Sentido de la Vida → Fijación de objetivos Compartir la experiencia Despedida</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Video para reflexionar: “El hombre en busca de sentido. Reseña animada” (Caminos de Éxito, 25 de febrero de 2016)</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Sentido de la Vida (se utilizó presentación en Power Point)</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Sentido de la Vida → Fijación de objetivos Compartir la experiencia Despedida</p>
<p>9</p>	<p>Bienvenida y se aborda</p>	<p>Bienvenida y se aborda</p>

<p>(Ver anexos 24 y 25)</p>	<p>brevemente la tarea Breve Psicoeducación sobre Sentido de la Vida Video para reflexionar: “Increíble Iron Man de padre e hijo. El amor de los padres hacia los hijos no tiene límites” (drgnoful, 2010) Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos). Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Sentido de la Vida → La situación ideal → La burbuja rosa Compartir la experiencia Despedida</p>	<p>brevemente la tarea Breve Psicoeducación sobre Sentido de la Vida Video para reflexionar: “Cuerdas, cortometraje completo” (Cuerdas Cortometraje Oficial, 2018) Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Sentido de la Vida → La situación ideal → La burbuja rosa Compartir la experiencia Despedida</p>
<p>10 (Ver anexos 26 y 27)</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea Breve Psicoeducación sobre Perdonar (se utilizó presentación en Power Point) Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos). Entrevista a Bono de U2 (Gines, 01 de agosto de 2005). Canción: Supe que me amabas de Marcela Gandara (Floor Magali DC, 2014) / Grace de U2 (LoboProducciones, 2008) Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa: La creación de su santuario Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Perdonar</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea Breve Psicoeducación sobre Perdonar (se utilizó presentación en Power Point) Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada Visualización Creativa: La creación de su santuario Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Perdonar Compartir la experiencia Despedida</p>

	Compartir la experiencia Despedida	
11 (Ver anexos 28 y 29)	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Perdonar</p> <p>Se aborda el aporte de la espiritualidad cristiana a la temática (versículos). Video para reflexionar: “La parábola del fariseo y el publicano” (Eugeni Rodríguez Adrover, 31 de enero de 2013)</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada</p> <p>Visualización Creativa: La creación de su santuario</p> <p>Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Perdonar</p> <p>Compartir la experiencia</p> <p>Despedida</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Breve Psicoeducación sobre Perdonar</p> <p>Técnicas: La respiración profunda con retención del aire / La respiración controlada</p> <p>Cuento para reflexionar: “Las primeras fresas” (García-Castellano, 2015)</p> <p>Visualización Creativa: La creación de su santuario</p> <p>Visualización Creativa y Afirmaciones Positivas sobre: Perdonar</p> <p>Compartir la experiencia</p> <p>Despedida</p>
12 (Ver anexos 30 y 31)	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Contestar instrumentos</p> <p>Proyección de la película en castellano: Weigel, J., Weigel, R., Álvarez, A. (productores). Weigel, J. (director). (2009). The Butterfly Circus [Cinta cinematográfica]. EU.: Joshua Weigel, Rebekah Weigel, Angie Alvarez</p> <p>Retroalimentación sobre la intervención</p> <p>Despedida y Ágape</p>	<p>Bienvenida y se aborda brevemente la tarea</p> <p>Contestar instrumentos</p> <p>Proyección de la película en castellano: Weigel, J., Weigel, R., Álvarez, A. (productores). Weigel, J. (director). (2009). The Butterfly Circus [Cinta cinematográfica]. EU.: Joshua Weigel, Rebekah Weigel, Angie Alvarez</p> <p>Retroalimentación sobre la intervención</p> <p>Despedida y Ágape</p>
<p><i>Notas:</i></p> <p>Se realizó una sesión por semana. Las sesiones tuvieron una duración de una hora y quince minutos cada una. De la sesión 3 a la 11 se dejó como tarea practicar lo desarrollado en la sesión. En la siguiente sesión se aclararían dudas y se contestaría un breve cuestionario sobre la tarea y la sesión anterior. El 46.72%</p>		

de los mayores realizaron las tareas y sólo un 19.49% de los jóvenes realizaron la tarea.

Para el Grupo A. En las sesiones que van de la 3 a la 11 se entregaron versículos/textos bíblicos relacionados con la temática a desarrollar en cada sesión, abordando también la imagen que se tiene de Dios al respecto. En todas las sesiones se escuchó de fondo piezas de música sobre cantos gregorianos (Musicoterapia, 13 de octubre de 2016). De la tercera a la onceava sesión se entregó un folleto de la temática desarrollada (en las sesiones sobre los factores del bienestar personal se entregaron dos folletos, uno sobre los aspectos teóricos y otro sobre los aspectos prácticos de la temática en cuestión).

Para el Grupo B. En todas las sesiones se escuchó de fondo piezas conocidas de música instrumental -guitarra española- (Livebetter, s.f.). De la tercera a la onceava sesión se entregó un folleto de la temática desarrollada (en las sesiones sobre los factores del bienestar personal se entregaron dos folletos, uno sobre los aspectos teóricos y otro sobre los aspectos prácticos de la temática en cuestión).

Se envió información y material de apoyo a través del correo electrónico a todos los participantes, como repaso o datos extras que aportaran más claridad, conocimiento y profundidad a las temáticas. Además, se brindó más información y material a algunos participantes que solicitaron la explicación de ciertos aspectos sobre las temáticas o temáticas relacionadas que despertaban su interés.

Nota. Aplica para el Grupo A y Grupo B de la población joven y mayor.

8.1.10. Características de la muestra del estudio.

La muestra total del estudio fue de N=105 (Grupo A/ Intervención con espiritualidad N=37; Grupo B/Intervención sin espiritualidad N=36; Grupo C/Grupo control N=32).

La muestra total de jóvenes fue de N=61 (Grupo A/ Intervención con espiritualidad N=24; Grupo B/Intervención sin espiritualidad N=18; Grupo C/Grupo control N=19).

La muestra total de mayores fue de N=44 (Grupo A/ Intervención con espiritualidad N=13; Grupo B/Intervención sin espiritualidad N=18; Grupo C/Grupo control N=13).

8.1.10.1. Edad: Jóvenes.

Tabla 13

Datos sociodemográficos de las personas jóvenes

	<i>GRUPO A</i>	<i>GRUPO B</i>	<i>GRUPO C</i>
<i>Participantes</i>	24	18	19
<i>Edad</i>	19.21 (D.E=1.10)	19.45 (D.E=1.26)	18.98 (D.E= 0.80)
<i>Sexo</i>			
<i>Femenino</i>	23	17	14
<i>Masculino</i>	1	1	5
<i>Estado Civil</i>			
<i>Soltero</i>	21	18	15
<i>Conviviendo</i>	3	0	4
<i>Casado</i>	0	0	0
<i>Divorciado</i>	0	0	0
<i>Separado</i>	0	0	0
<i>Viudo</i>	0	0	0
<i>Nivel Académico</i>			
<i>Universidad incompleta</i>	24	18	19
<i>Universidad completa (grado)</i>	0	0	0
<i>Estudios especializados (máster,</i>	0	0	0

<i>doctorado)</i>			
<i>Estudio o formación no universitaria</i>	0	0	0
<i>¿Trabaja?</i>			
<i>No</i>	18	15	16
<i>Sí</i>	6	3	3
<i>¿Recibe algún dinero?</i>			
<i>No</i>	8	4	1
<i>Sí</i>	10	11	16
<i>No aplica porque trabaja</i>	5	3	2
<i>No responde</i>	1	0	0

Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio.

La mayoría de las personas participantes son mujeres, están solteras, no poseen otros estudios universitarios completos, no trabajan y las que no trabajan reciben dinero de otra fuente.

8.1.10.1.1. Características cualitativas de las personas participantes mencionadas en la ficha de participación.

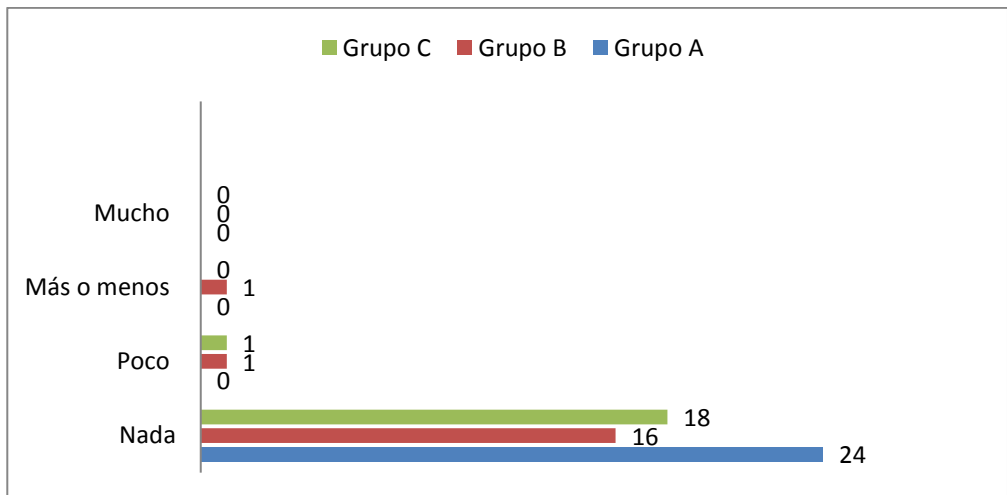
Residen principalmente en Valencia, son de clase socioeconómica media, no indican tener alguna discapacidad, algunos/as mencionan padecer de ansiedad, asma y migraña. Con respecto a las denominaciones religiosas mencionadas en la ficha de participación están:

- Grupo A: tres personas mencionaron ser cristianas católicas, una persona mencionó ser una mezcla entre cristiana católica y budista y una persona mencionó ser cristiana evangélica.
- Grupo B: tres personas mencionaron ser cristianas católicas, una persona mencionó ser más o menos islámica y otra persona mencionó ser budista en relación al yoga.
- Grupo C: tres personas mencionaron ser cristianas católicas, una persona mencionó ser cristiana católica pero también creyente en la reencarnación y una persona mencionó ser Testigo de Jehová.

8.1.10.1.2. Datos importantes a considerar para la enseñanza y aplicación de la técnica de visualización creativa.

Figura 12

¿Ha tenido entrenamiento previo en la Técnica de Visualización Creativa?

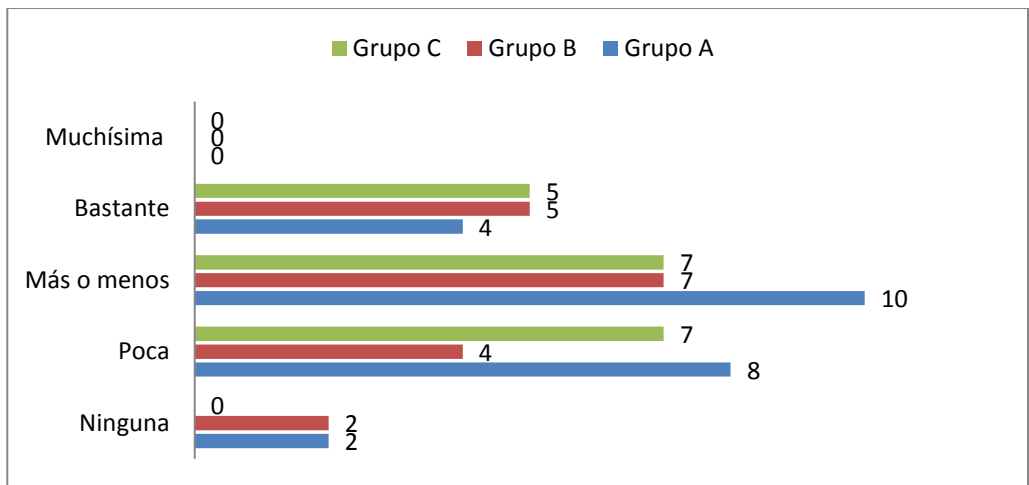


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

La gran mayoría de las personas participantes no han tenido entrenamiento previo en la técnica de visualización creativa; lo cual también aplica para cada grupo de intervención.

Figura 13

¿Tiene facilidad para relajarse?

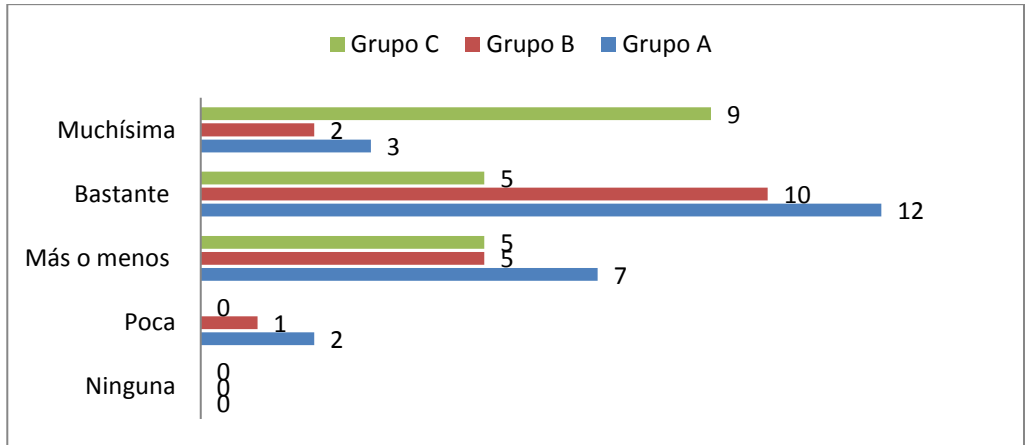


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

La gran mayoría de las personas participantes tienen de más o menos a poca facilidad para relajarse. En el caso del Grupo B la tendencia es de más o menos a bastante facilidad para relajarse.

Figura 14

¿Tiene facilidad para visualizar o imaginar?

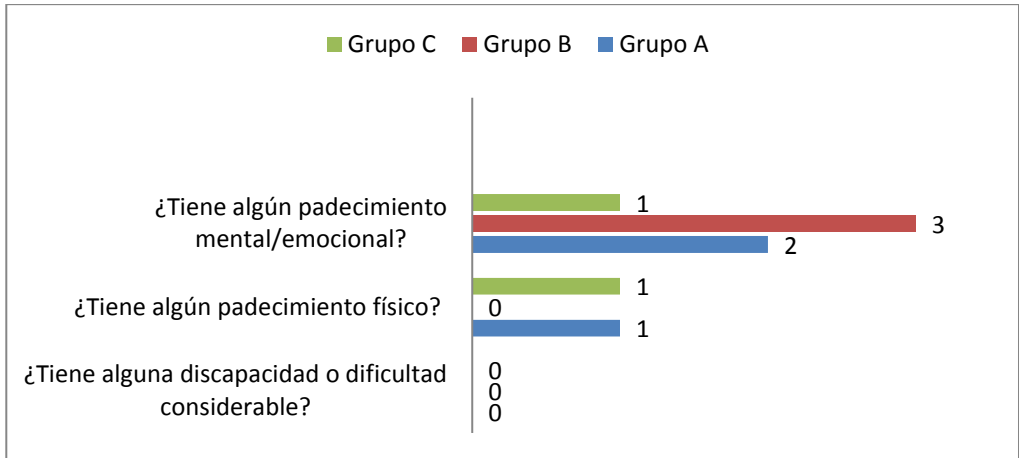


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

La gran mayoría de las personas participantes tienen de bastante a más o menos facilidad para visualizar o imaginar. En el caso del Grupo C la tendencia es que poseen una facilidad considerable para visualizar o imaginar.

Figura 15

Discapacidades y padecimientos en jóvenes



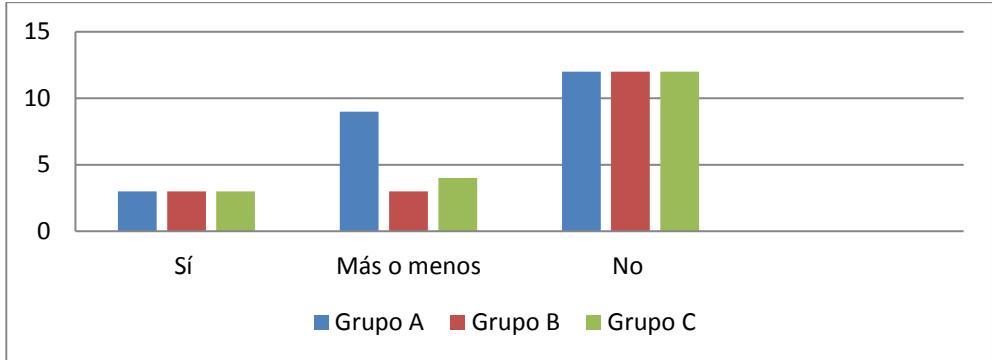
Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

La gran mayoría de las personas participantes no tienen alguna discapacidad considerable ni ningún padecimiento físico y/o mental/emocional considerable.

8.1.10.1.3. Datos preliminares sobre la creencia y práctica espiritual/religiosa, importante para la equiparabilidad de los grupos. Las preguntas son elaboradas a partir de datos mencionados por Serrano-Fernández (2017).

Figura 16

¿Cree en Dios?

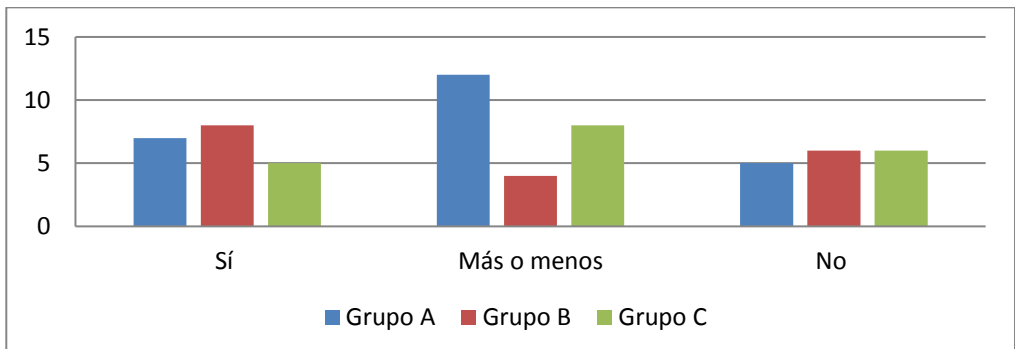


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

Más de la mitad de las personas participantes no creen en Dios. En el caso del Grupo A la mitad exacta de sus integrantes no creen en Dios, seguido de los/as que creen más o menos en Dios.

Figura 17

¿Cree en un poder superior de algún tipo?

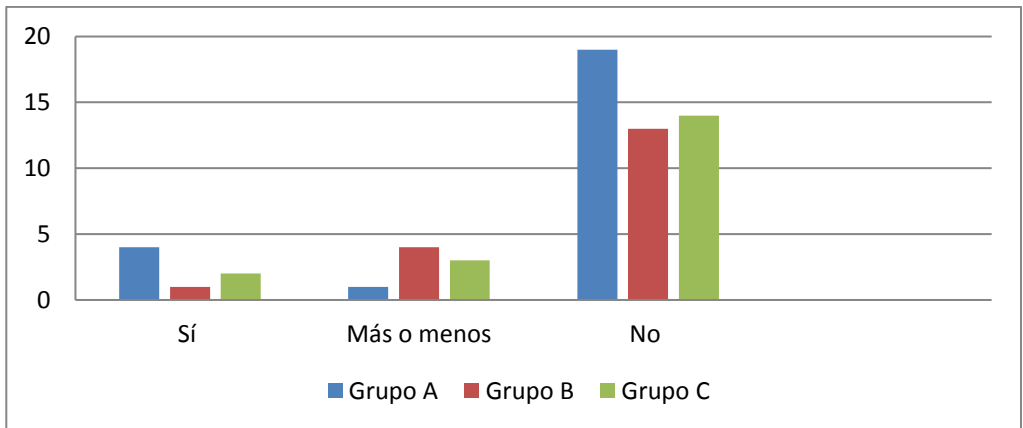


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

La gran mayoría de las personas participantes tienden a creer que hay un poder superior de algún tipo. Con respecto a los grupos, en el Grupo A la mitad exacta de sus integrantes creen más o menos en un poder superior de algún tipo, seguido de los/as que sí creen. En el Grupo B ningún rubro alcanza más de la mitad del consentimiento de los/as participantes, pero la tendencia se inclina más en creer en un poder superior de algún tipo, seguido de no creer. En el Grupo C ningún rubro alcanza más de la mitad del consentimiento de los/as participantes, pero la tendencia se inclina en creer más o menos en un poder superior de algún tipo, seguido de no creer.

Figura 18

¿Practica alguna religión/espiritualidad?

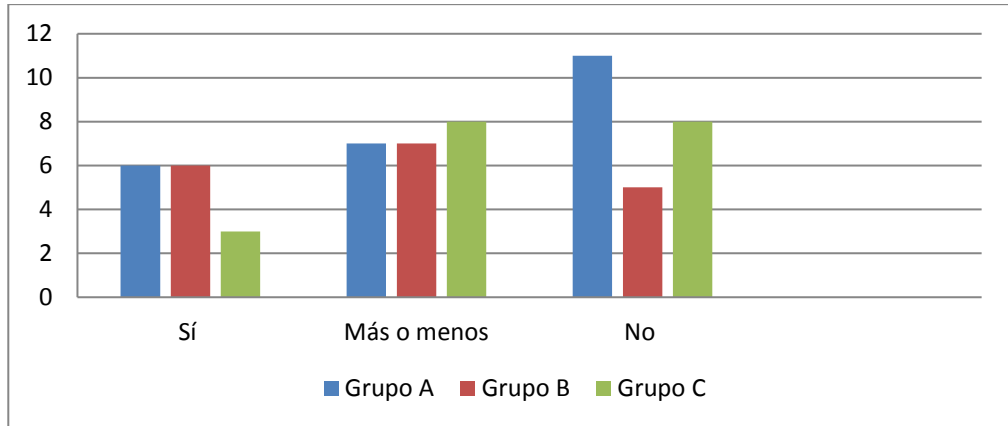


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

La gran mayoría de las personas participantes no practican alguna religión/espiritualidad.

Figura 19

¿Se considera una persona espiritual, interesada en lo sagrado o lo sobrenatural?



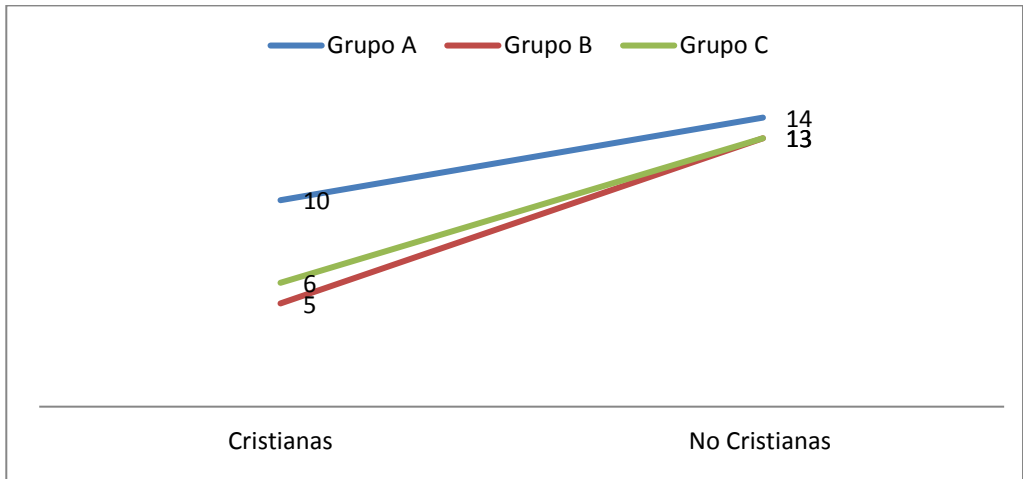
Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

Varias de las personas participantes no se consideran una persona espiritual e interesada en lo sagrado o lo sobrenatural, aunque hay otras que se consideran más o menos una persona espiritual e interesada en lo sagrado o lo sobrenatural. Con respecto a los grupos, en el Grupo A ningún rubro alcanza más de la mitad del consentimiento de los/as participantes, pero la tendencia se inclina en no considerarse una persona espiritual e interesada en lo sagrado o lo sobrenatural, seguido de considerarse más o menos en relación a lo anterior. En el Grupo B ningún rubro alcanza más de la mitad del consentimiento de los/as participantes, pero la tendencia se inclina en considerarse más o menos una persona espiritual e interesada en lo sagrado o lo sobrenatural, seguido de sí considerarse en relación a lo anterior. En el Grupo C ningún rubro alcanza más de la mitad del consentimiento de los/as participantes, pero la tendencia se inclina en cantidades iguales a

considerarse más o menos y a no considerarse una persona espiritual e interesada en lo sagrado o lo sobrenatural.

Figura 20

Datos sobre Fe Cristiana en jóvenes



Nota. Grupo A/Con enfoque espiritual cristiano N=24; Grupo B/Sin enfoque espiritual N=18; Grupo C/Control N=19.

El 65.57% de las personas jóvenes no profesan la fe cristiana.

8.1.10.2. Edad: Mayores.

Tabla 14

Datos sociodemográficos de las personas mayores

	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
<i>Participantes</i>	13	18	13
<i>Edad</i>	69.26 (D.E=5.13)	68.09 (D.E=4.10)	68.83 (D.E=5.36)
<i>Sexo</i>			
<i>Femenino</i>	12	14	11

<i>Masculino</i>	1	4	2
<i>Estado Civil</i>			
<i>Soltero</i>	3	5	1
<i>Conviviendo</i>	0	1	0
<i>Casado</i>	4	7	4
<i>Divorciado</i>	2	2	5
<i>Separado</i>	0	1	1
<i>Viudo</i>	4	2	2
<i>Nivel Académico</i>			
Primaria incompleta	0	0	0
Primaria completa	0	3	1
Secundaria incompleta	0	1	0
Secundaria completa	2	1	1
Universidad incompleta	2	0	2
Universidad completa (grado)	5	9	5
Estudios especializados (máster, doctorado)	1	2	2
Estudio o formación no universitaria	3	2	2
<i>¿Trabaja?</i>			
No	12	17	13
Sí	1	1	0
<i>¿Recibe algún dinero?</i>			
No	1	1	1
Sí	12	17	12

Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio.

La mayoría de las personas participantes son mujeres, pareciera que no conviven con pareja, poseen un buen nivel de formación académica, no trabajan y reciben dinero.

8.1.10.2.1. Características cualitativas de las personas participantes.

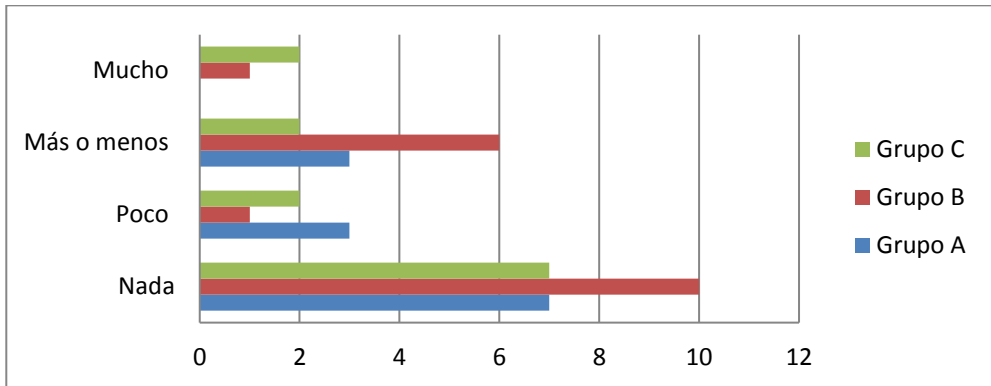
Residen principalmente en Valencia, son de clase socioeconómica media, algunos/as indican padecer de ansiedad o de un trastorno de ansiedad, Trastorno de Estrés Postraumático, migraña, dificultad visual en un ojo, dificultad en el desplazamiento, artritis, hipertensión e hipotiroidismo. Las dos personas que indicaron presentar una discapacidad anotaron movilidad reducida y problemas en la visión, aunque no fueron afectaciones que dificultaran sus desempeños en el taller. Algunas personas no anotaron información relacionada con discapacidades o padecimientos físicos y mentales/emocionales pero aclararon que veces presentaban dificultades propias de la edad. Con respecto a las denominaciones religiosas mencionadas en la ficha de participación están:

- Grupo A: 10 personas mencionaron ser cristianas católicas.
- Grupo B: seis personas mencionaron ser cristianas católicas, una persona mencionó seguir la filosofía perenne, una persona mencionó ser gnóstica, seguir la filosofía perenne y una conexión con la naturaleza, una persona mencionó ser espiritual y una persona mencionó seguir el sufismo.
- Grupo C: dos personas mencionaron ser cristianas católicas y una persona mencionó ser taoísta en filosofía de vida.

8.1.10.2.2. Datos importantes a considerar para la enseñanza y aplicación de la técnica de visualización creativa.

Figura 21

¿Ha tenido entrenamiento previo en la Técnica de Visualización Creativa?

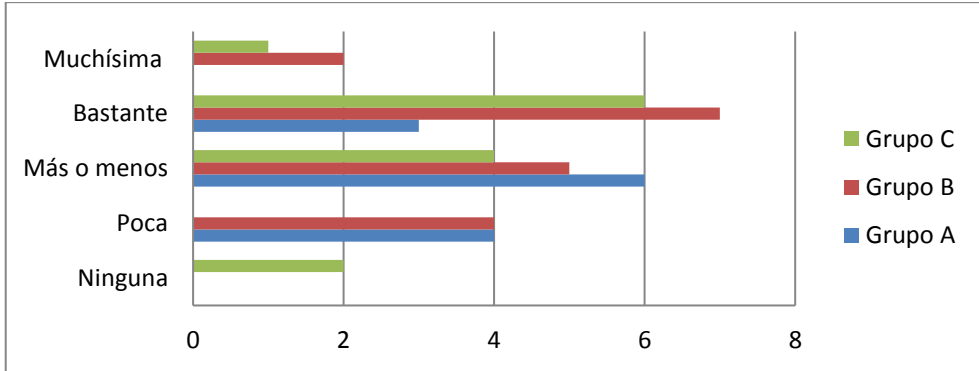


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

Un poco más de la mitad de las personas participantes no han tenido entrenamiento previo en la técnica de visualización creativa; lo cual también aplica para cada grupo de intervención.

Figura 22

¿Tiene facilidad para relajarse?

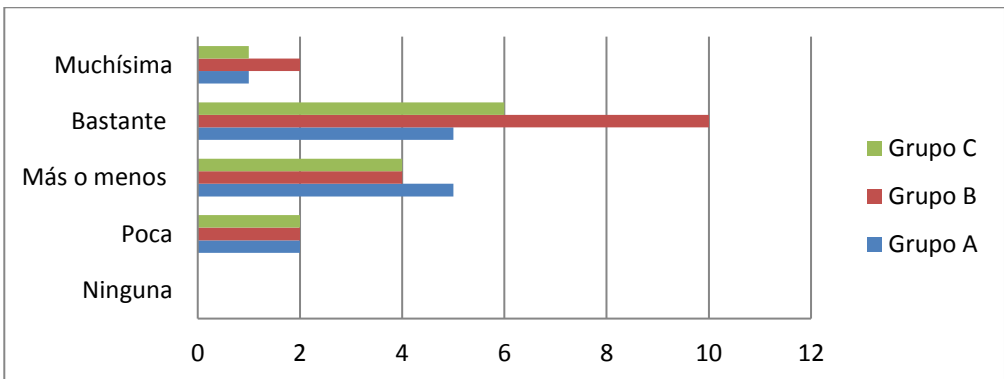


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

La gran mayoría de las personas participantes tienen de bastante a más o menos facilidad para relajarse. En el caso del Grupo A la tendencia es de más o menos a poca facilidad para relajarse.

Figura 23

¿Tiene facilidad para visualizar o imaginar?

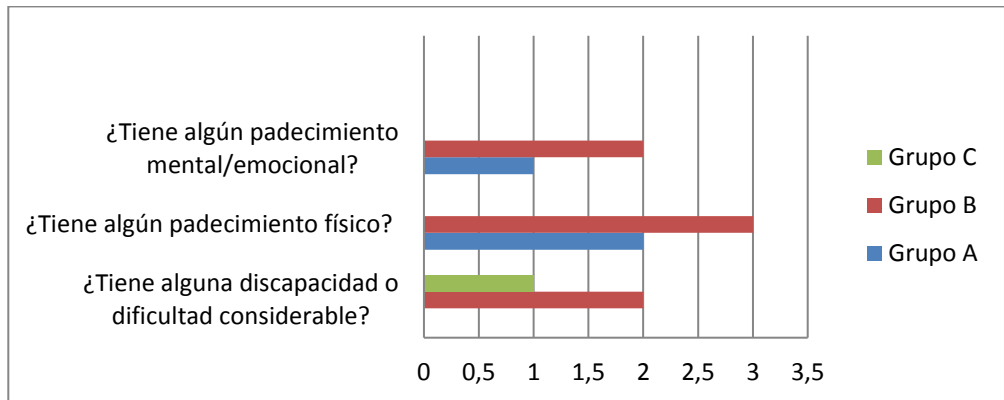


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

La gran mayoría de las personas participantes tienen de bastante a más o menos facilidad para visualizar o imaginar.

Figura 24

Discapacidades y padecimientos en mayores



Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

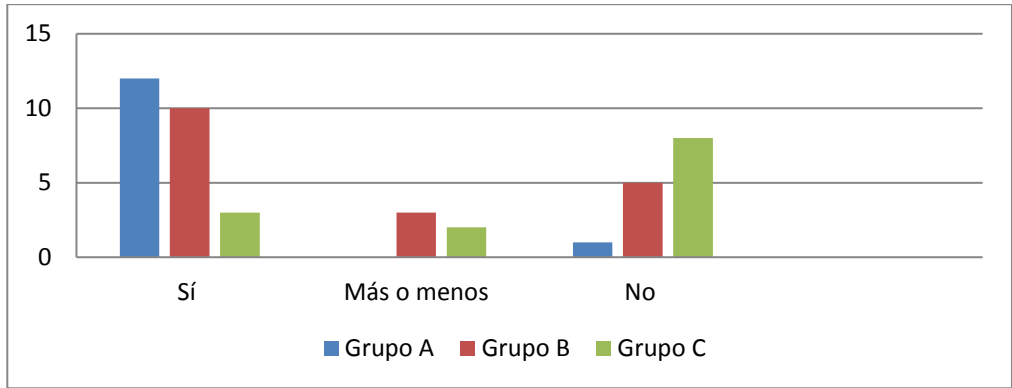
La gran mayoría de las personas participantes no tienen alguna discapacidad considerable ni ningún padecimiento físico y/o mental/emocional considerable. Sin embargo, en el Grupo B es donde más se presentaron casos de discapacidad, padecimiento físico y padecimiento mental/emocional, pero nada que no les permitiera ser parte de la intervención.

8.1.10.2.3. Datos preliminares sobre la creencia y práctica espiritual/religiosa, importante para la equiparabilidad de los grupos.

Las preguntas son elaboradas a partir de datos mencionados por Serrano-Fernández (2017).

Figura 25

¿Cree en Dios?

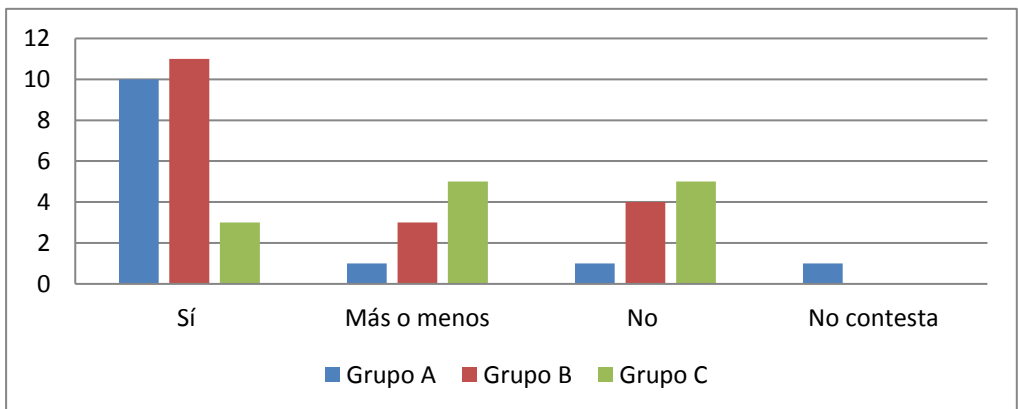


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

Más de la mitad de las personas participantes creen en Dios. Sin embargo, en el Grupo C más de la mitad de los participantes no creen en Dios.

Figura 26

¿Cree en un poder superior de algún tipo?

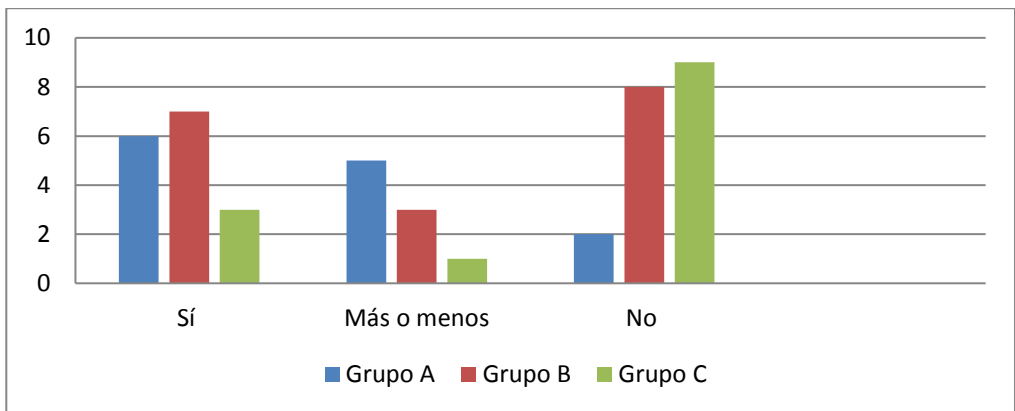


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

Más de la mitad de las personas participantes creen que hay un poder superior de algún tipo. En el Grupo C las personas participantes están divididas entre no creer o creer más o menos en un poder superior de algún tipo.

Figura 27

¿Practica alguna religión/espiritualidad?

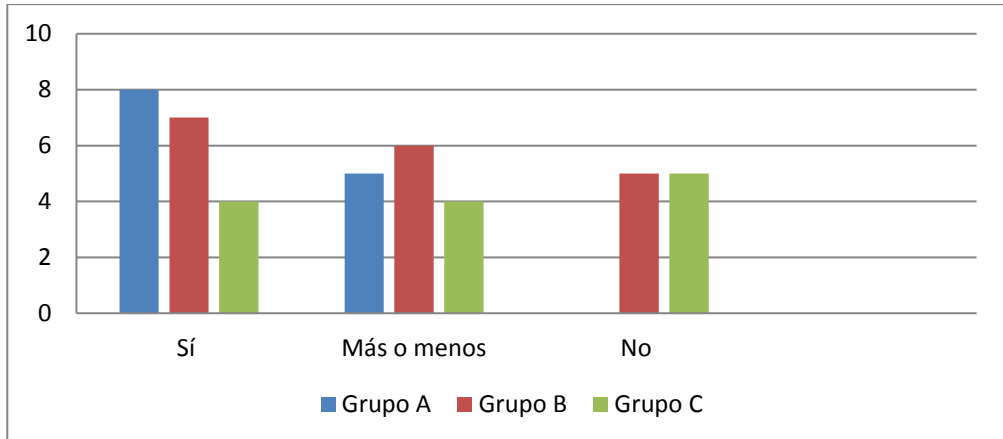


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

La gran mayoría de las personas participantes tienden a practicar alguna religión/espiritualidad, esto si se considera que las personas que la practican “más o menos” algo la practican. Sin embargo, en el Grupo C la gran mayoría de sus integrantes no practican alguna religión/espiritualidad.

Figura 28

¿Se considera una persona espiritual, interesada en lo sagrado o lo sobrenatural?

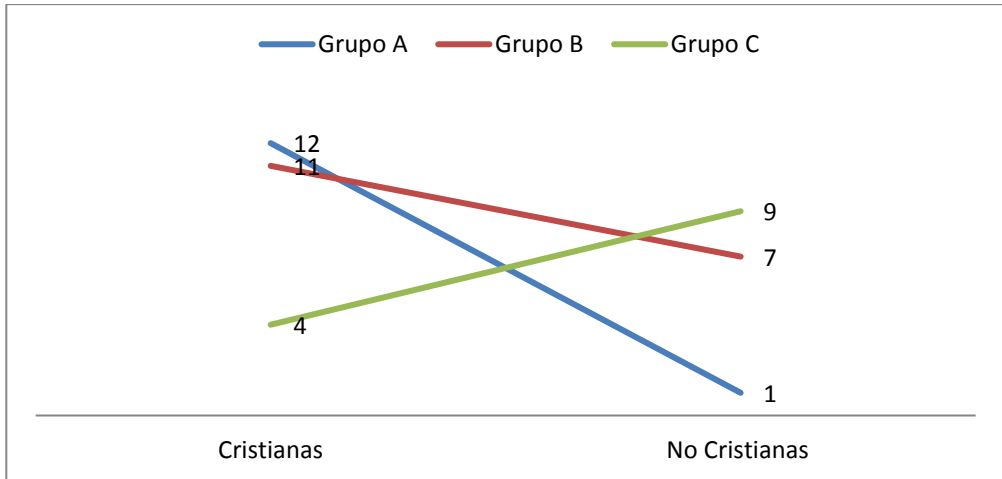


Nota. Los datos se extrajeron de las respuestas dadas en la ficha de participación al estudio. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

La gran mayoría de las personas participantes tienden a considerarse una persona espiritual e interesada en lo sagrado o lo sobrenatural, esto si se considera que las personas que indican serlo “más o menos” algo lo son.

Figura 29

Datos sobre Fe Cristiana en mayores



Nota. Grupo A/Con enfoque espiritual cristiano N=13; Grupo B/Sin enfoque espiritual N=18; Grupo C/Control N=13.

El 61.36% de las personas mayores profesan la fe cristiana.

8.2. Análisis mixto (cuantitativo y cualitativo).

Se realizó un análisis mixto del cuestionario sobre prejuicio hacia la religión y la espiritualidad (contempla los tres grupos de la población joven y mayor), y sobre la evaluación del taller (contempla el Grupo A y el Grupo B de la población joven y mayor). Se basó en extraer frecuencias y porcentajes para establecer tendencias de respuesta, resaltando aquellas que contaran con más de la mitad de los participantes, y a partir de las cuales se realizaron algunos supuestos explicativos. Lo anterior también se llevó a cabo para describir algunos datos o características de las personas participantes.

8.3. Análisis estadístico.

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS v.25 para Windows. Se consideran los resultados estadísticamente significativos cuando $p \leq .05$. La hipótesis se contrastó con una metodología de análisis que evalúa los resultados por diversas vías:

1. La comparación de los tres grupos del estudio -Grupo A/Intervención con espiritualidad, Grupo B/Intervención sin espiritualidad y Grupo C/Grupo Control- se realizó a través del Análisis Multivariado de Covarianza (MANCOVA). Las variables dependientes fueron: prejuicio religioso/espiritual esperado (entiéndase en resultados prejuicio esperado), religiosidad, espiritualidad, gratitud, satisfacción y sentido de vida (entiéndase en resultados satisfacción), metas y propósitos vitales (entiéndase en resultados metas), evitación y benevolencia. Se usó como covariante la edad (jóvenes y mayores). Este análisis permite saber principalmente si el Grupo A puntúa mejor que el Grupo B y el Grupo C.
2. La comparación entre el antes y el después de la intervención para los grupos de mayores (Grupo A, B y C) y para los grupos de jóvenes (Grupo A, B y C) se realizó a través de la Prueba F de medidas repetidas. Este análisis permite saber principalmente si los grupos A (jóvenes y mayores por separado) puntúan significativamente mejor después de la intervención, en contraste con los grupos B y los grupos C. Además, permite conocer los resultados de los grupos A, B y C según la edad (joven y mayor).
3. La comparación entre los jóvenes y los mayores que recibieron los talleres se realizó a través del Análisis de varianza de un factor

(ANOVA unifactorial). Este análisis permite saber principalmente si la intervención resultó más significativa para los mayores que para los jóvenes.

4. Con respecto a los análisis anteriores, se realizaron sus respectivos análisis de comparación de medias iniciales a través del ANOVA unifactorial, para conocer si habían diferencias estadísticamente significativas al inicio del estudio en los grupos del estudio, en los grupos del estudio según la edad y entre los grupos de edad). Además, se realizaron los análisis de estadística descriptiva de la muestra del estudio.

Capítulo 9. Evaluación del prejuicio sobre la religión y la espiritualidad

“No busco ser entendido, busco ser libre”

Santiago Calatrava

A continuación los resultados de las respuestas de las personas participantes sobre el asociar la espiritualidad y la religiosidad con diversos términos, indicados por la teoría como evidencia de que hay prejuicio sobre dichas concepciones. Se solicitó rellenar el cuestionario al principio y al final del taller. El grupo control lo rellenó en los mismos períodos, aunque no recibió la intervención. Se dividirán los resultados en aplicación inicial y aplicación final, y se presentaran los resultados de los jóvenes y mayores por separado, pero contemplando los tres grupos (A, B y C) del estudio en cada grupo de edad (jóvenes y mayores). Se aclara que el Grupo A hace referencia al grupo del taller con enfoque espiritual cristiano, el Grupo B es el grupo del taller sin enfoque espiritual y el Grupo C es el grupo control.

9.1. Términos prejuiciosos sobre espiritualidad y religión.

La espiritualidad es individual/personal, interna/subjetiva, nueva, funcional, flexible/dinámica y buena, versus la religión es institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada, estática/congelada y mala.

9.2. Calificación del nivel de prejuicio sobre espiritualidad y religión en los tres grupos de jóvenes y mayores del estudio.

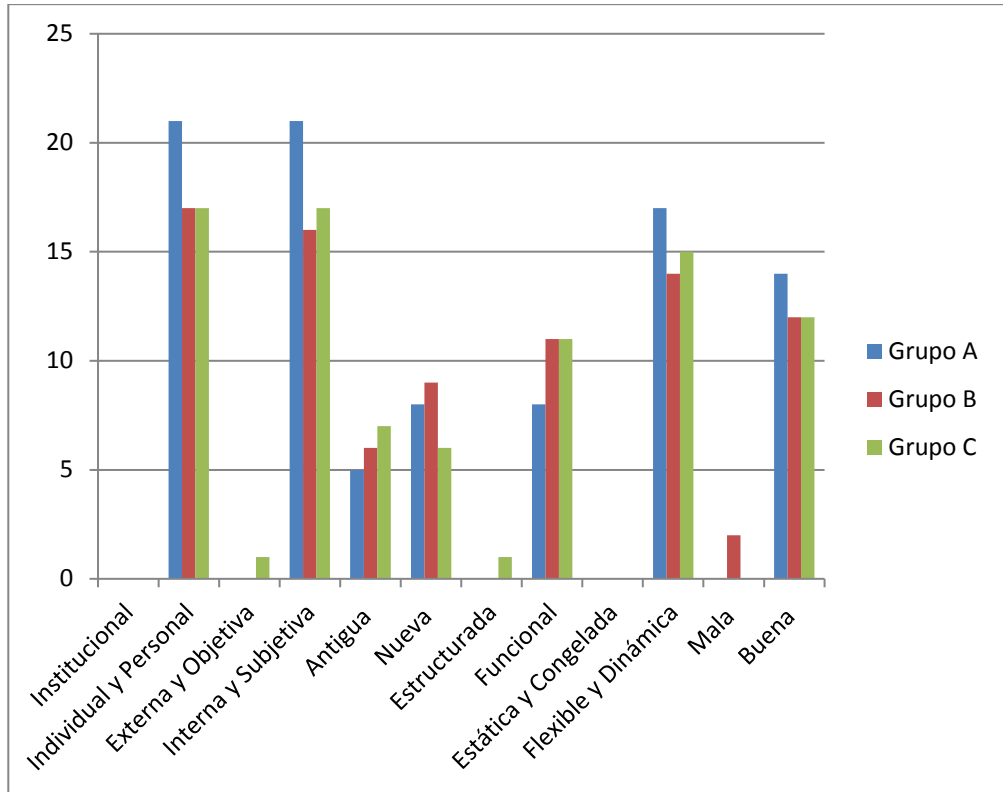
- Ningún término o un término afirmativo relacionado con el prejuicio: Nivel Muy bajo
- Dos términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Bajo
- Tres términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Medio
- Cuatro términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Alto
- Cinco términos afirmativos relacionados con el prejuicio: Nivel Muy Alto
- Seis términos relacionados con el prejuicio: Nivel Altísimo

9.3. Primera aplicación del cuestionario.

Se rellenó antes de iniciar las sesiones de intervención. Los resultados se presentan en frecuencias.

Figura 30

Prejuicio sobre espiritualidad – Primera aplicación del cuestionario en Jóvenes



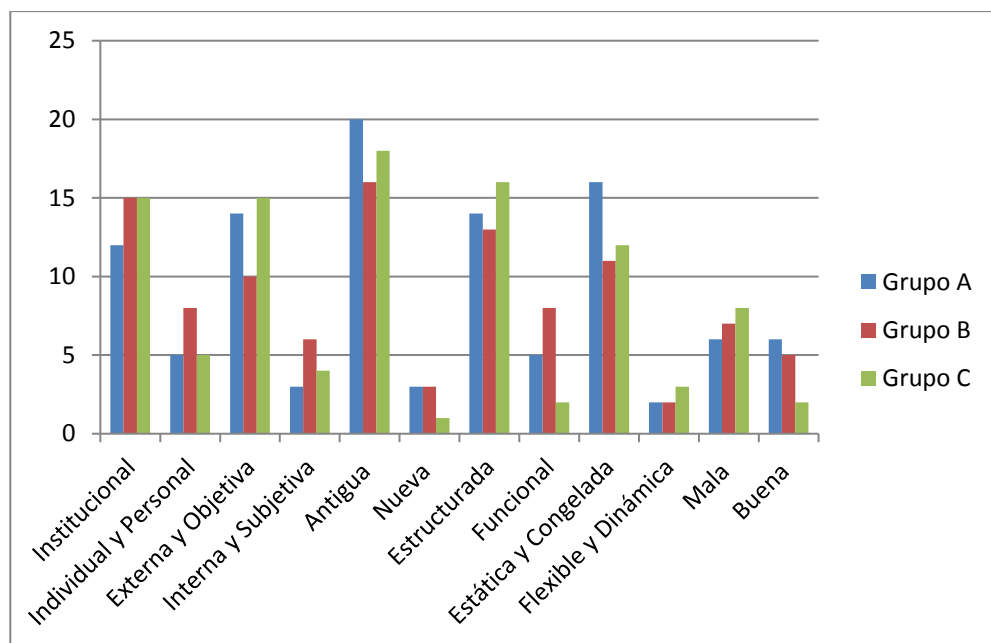
Nota. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

En relación a la primera aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas jóvenes del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la espiritualidad suele ser más asociada con los siguientes términos y en el siguiente orden: individual/personal, interna/subjetiva, nueva, funcional, flexible/dinámica y buena. Es importante aclarar que los 61 participantes jóvenes del estudio no asociaron la espiritualidad con cada término

relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la espiritualidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: individual/personal, interna/subjectiva, flexible/dinámica, buena y funcional; sólo el término nueva obtuvo menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo los términos nueva y funcional no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo B el término nueva obtuvo la mitad exacta del consentimiento de los/as participantes, todos los demás términos obtuvieron más de la mitad. En el Grupo C sólo el término nueva no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes.

Figura 31

Prejuicio sobre religión – Primera aplicación del cuestionario en Jóvenes

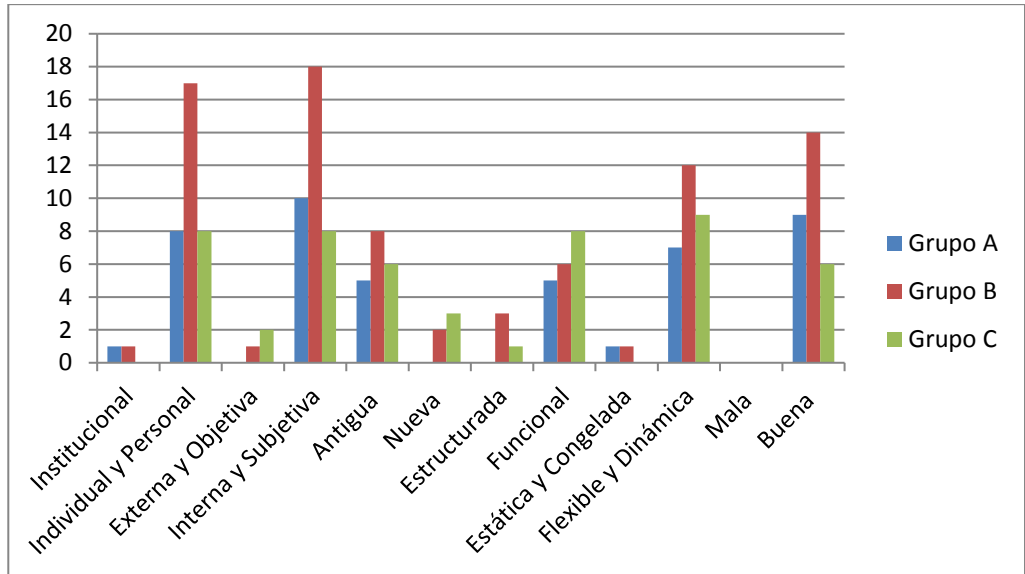


Nota. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

En relación a la primera aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas jóvenes del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la religión suele ser más asociada con los siguientes términos y en el siguiente orden: institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada, estática/congelada, mala. Es importante aclarar que los 61 participantes jóvenes del estudio no asociaron la religiosidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la religiosidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: antigua, estructurada, institucional, estática/congelada y externa/objetiva; sólo el término mala obtuvo menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes y el término institucional obtuvo la mitad exacta del consentimiento de los/as participantes, el resto de los términos obtuvieron más de la mitad. En el Grupo B sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes.

Figura 32

Prejuicio sobre espiritualidad – Primera aplicación del cuestionario en Mayores



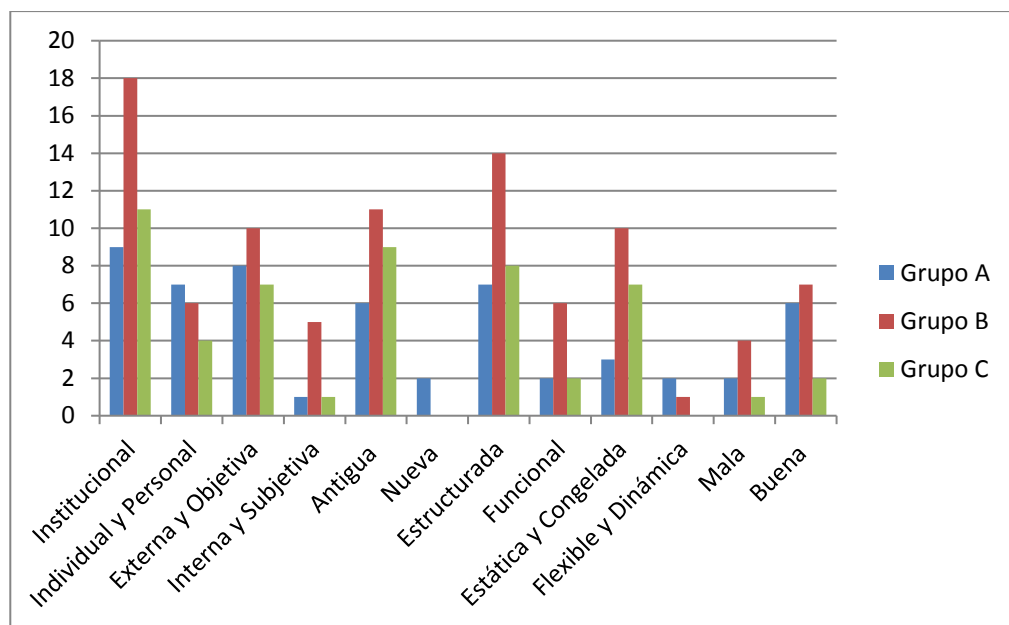
Nota. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

En relación a la primera aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas mayores del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la espiritualidad suele ser más asociada con los siguientes términos: individual/personal, interna/subjetiva, funcional, flexible/dinámica y buena; con la excepción de que muchas más personas participantes indicaron que la espiritualidad es más antigua que nueva. Es importante aclarar que los 44 participantes mayores del estudio no asociaron la espiritualidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la espiritualidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: interna/subjetiva, individual/personal, buena,

flexible/dinámica; sólo el término funcional obtuvo ligeramente menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes pero fue más considerado que el término estática/congelada. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo los términos nueva y funcional (en este orden) no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo B sólo los términos nueva y funcional (en este orden) no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C sólo el término nueva no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes y el término buena casi obtiene la mitad del consentimiento de los/as participantes.

Figura 33

Prejuicio sobre religión – Primera aplicación del cuestionario en Mayores



Nota. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

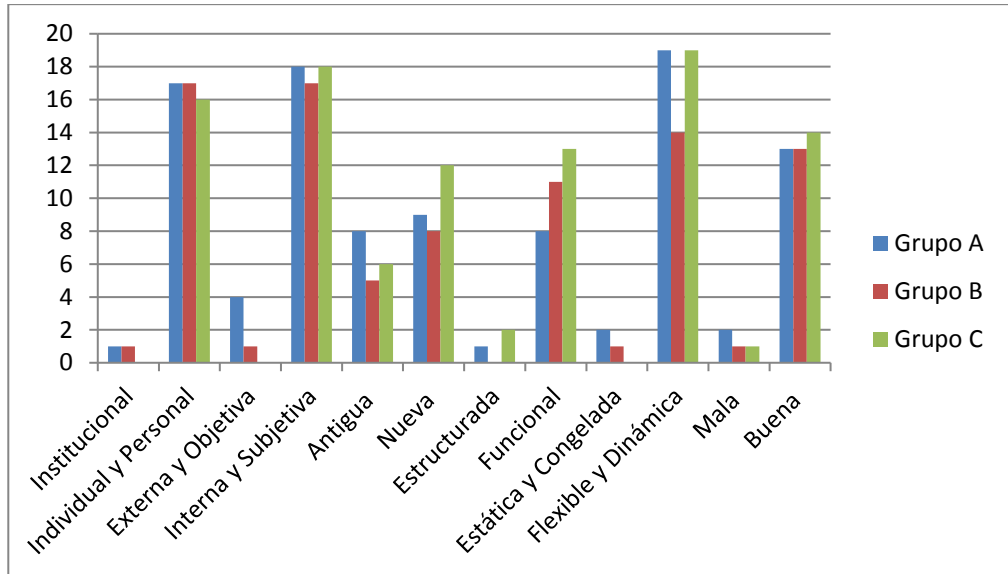
En relación a la primera aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas mayores del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la religión suele ser más asociada con los siguientes términos: institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada y estática/congelada; con la excepción de que muchas más personas participantes indicaron que la religiosidad es más buena que mala. Es importante aclarar que los 44 participantes mayores del estudio no asociaron la religiosidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la religiosidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: institucional, estructurada, externa/objetiva y antigua; sólo el término estática/congelada obtuvo ligeramente menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes pero fue más considerado que el término flexible/dinámica. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo los términos mala y estática/congelada (en este orden) no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes y el término antigua casi obtiene la mitad del consentimientos de los/as participantes. En el Grupo B sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes.

9.4.Segunda aplicación del cuestionario.

Se rellenó después de finalizar las sesiones de intervención. Los resultados se presentan en frecuencias.

Figura 34

Prejuicio sobre espiritualidad – Segunda aplicación del cuestionario en Jóvenes



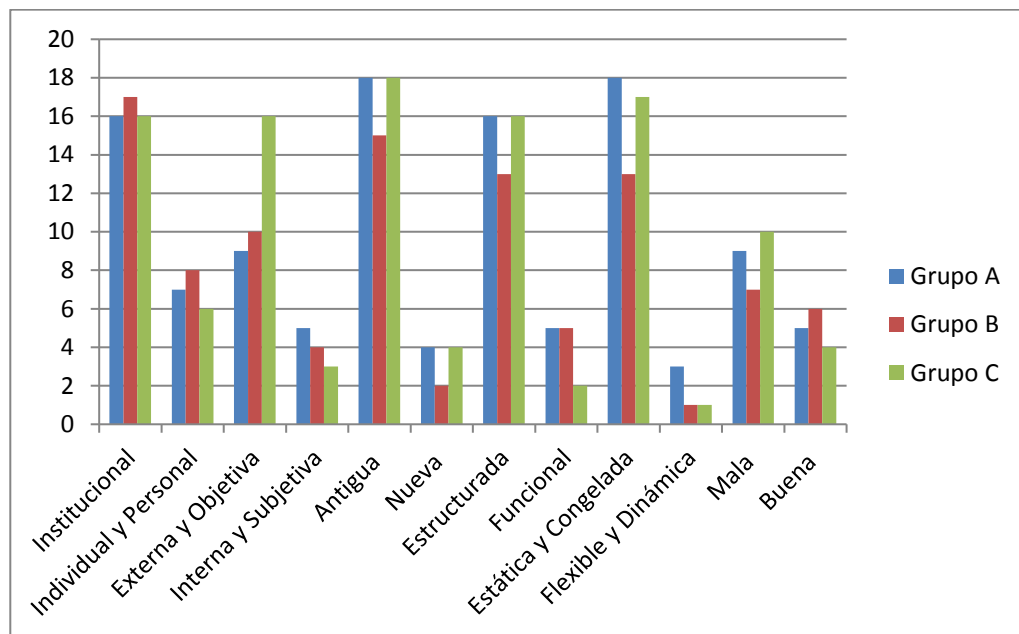
Nota. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

En relación a la segunda aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas jóvenes del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la espiritualidad suele ser más asociada con los siguientes términos y en el siguiente orden: individual/personal, interna/subjetiva, nueva, funcional, flexible/dinámica, buena. Es importante aclarar que los 61 participantes jóvenes del estudio no asociaron la espiritualidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la espiritualidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: interna/subjetiva, flexible/dinámica, individual/personal, buena y funcional; sólo el término nueva obtuvo ligeramente menos de la mitad del

consentimiento de los/as participantes. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo los términos nueva y funcional no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo B sólo el término nueva no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C todos los términos obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes.

Figura 35

Prejuicio sobre religión – Segunda aplicación del cuestionario en Jóvenes



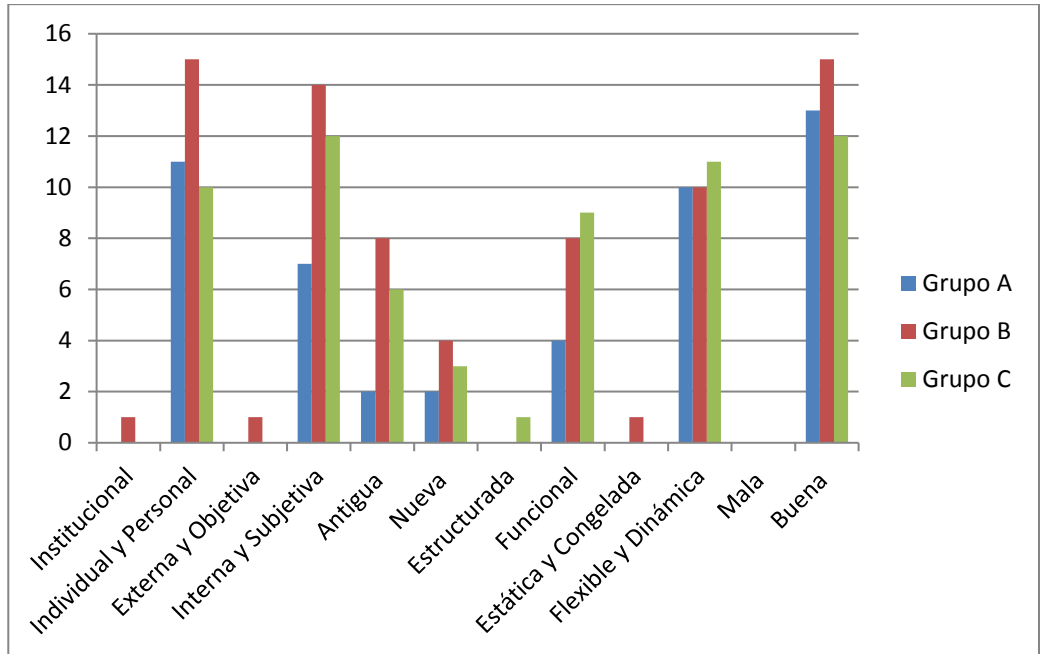
Nota. Grupo A: N=24; Grupo B: N=18; Grupo C: N=19.

En relación a la primera aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas jóvenes del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la

religión suele ser más asociada con los siguientes términos y en el siguiente orden: institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada, estática/congelada y mala. Es importante aclarar que los 61 participantes jóvenes del estudio no asociaron la religiosidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la religiosidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: estática/congelada, antigua, institucional, estructurada, externa/objetiva; sólo el término mala obtuvo ligeramente menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo los términos mala y externa/objetiva no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo B sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C todos los términos obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes.

Figura 36

Prejuicio sobre espiritualidad – Segunda aplicación del cuestionario en Mayores



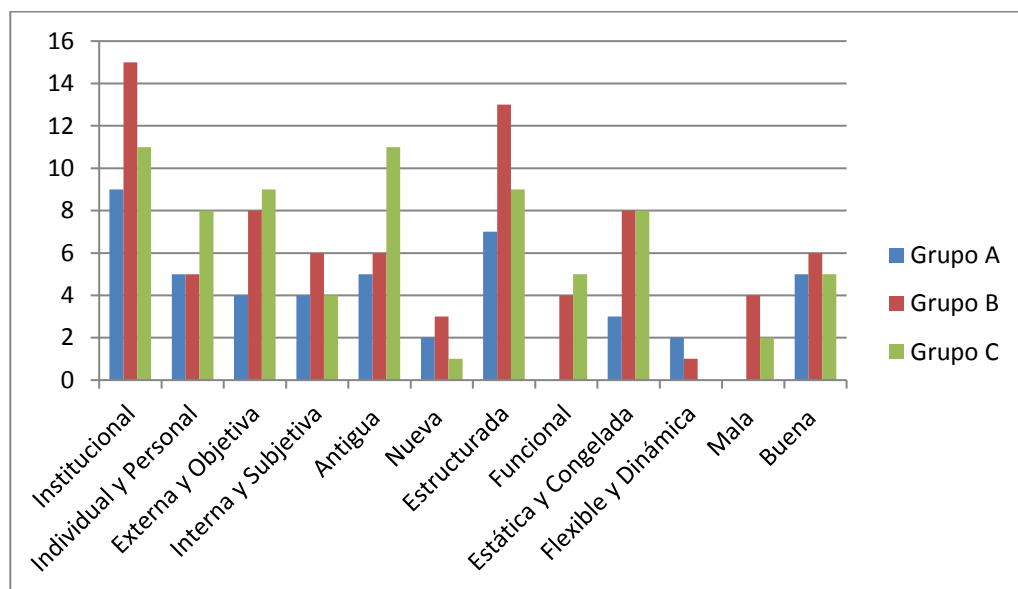
Nota. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

En relación a la segunda aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas mayores del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la espiritualidad suele ser más asociada con los siguientes términos: individual/personal, interna/subjetiva, funcional, flexible/dinámica y buena; con la excepción de que muchas más personas participantes indicaron que la espiritualidad es más antigua que nueva. Es importante aclarar que los 44 participantes mayores del estudio no asociaron la espiritualidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los

participantes indican asociar la espiritualidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: buena, individual/personal, interna/subjetiva y flexible/dinámica; sólo el término funcional obtuvo ligeramente menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes pero fue más considerado que el término estática/congelada. En relación a cada grupo, en el Grupo A sólo los términos nueva y funcional (en este orden) no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo B sólo los términos nueva y funcional (en este orden) no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C sólo el término nueva casi obtiene la mitad del consentimiento de los/as participantes.

Figura 37

Prejuicio sobre religión – Segunda aplicación del cuestionario en Mayores



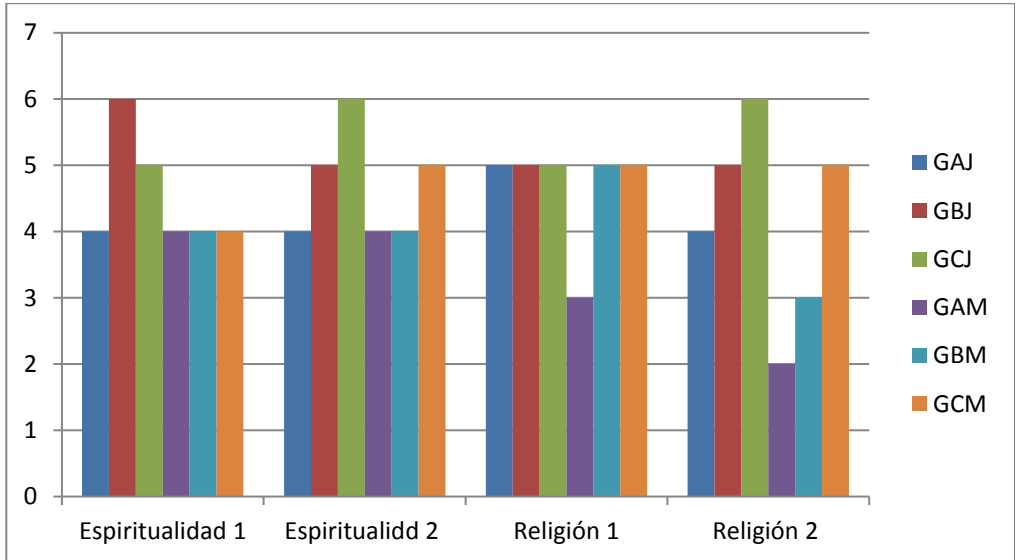
Nota. Grupo A: N=13; Grupo B: N=18; Grupo C: N=13.

En relación a la primera aplicación del cuestionario sobre prejuicio religioso y espiritual, las personas mayores del estudio cumplen con lo estipulado por la teoría en cuanto al prejuicio religioso/espiritual que considera que la religión suele ser más asociada con los siguientes términos: institucional, externa/objetiva, antigua, estructurada, estática/congelada; con la excepción de que muchas más personas participantes indicaron que la religiosidad es más buena que mala. Es importante aclarar que los 44 participantes mayores del estudio no asociaron la religiosidad con cada término relacionado al prejuicio, sin embargo, más de la mitad de los participantes indican asociar la religiosidad con los siguientes términos y en el siguiente orden: institucional y estructurada. El término antigua alcanzó la mitad del consentimiento de las personas participantes. Los términos externa/objetiva y estática/congelada (en este orden) obtuvieron ligeramente menos de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En relación a cada grupo, en el Grupo A los términos mala, estática/congelada, externa/objetiva y antigua (en este orden) no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo B los términos mala, antigua y estática/congelada no obtuvieron más de la mitad del consentimiento de los/as participantes. En el Grupo C sólo el término mala no obtuvo más de la mitad del consentimiento de los/as participantes.

9.5. Gráfico comparativo del nivel de prejuicio de los grupos del estudio de jóvenes y mayores.

Figura 38

Nivel del prejuicio sobre la espiritualidad y la religión en los seis grupos del estudio



Nota. Nivel de Prejuicio (Muy bajo: 0 y 1; Bajo: 2; Medio: 3; Alto: 4; Muy Alto 5; Altísimo: 6).

Espiritualidad 1 y Religión 1 corresponden a la primera aplicación del cuestionario. Espiritualidad 2 y Religión 2 corresponden a la segunda aplicación del cuestionario.

GAJ (Grupo A/Jóvenes: N=24); GBJ (Grupo B/Jóvenes: N=18); GCJ (Grupo C/Jóvenes: N=19); GAM (Grupo A/Mayores: N=13); GBM (Grupo B/Mayores: N=18); GCM (Grupo C/Mayores: N=13).

En términos generales, el prejuicio “positivo” que se tiene sobre la espiritualidad es ligeramente mayor que el prejuicio “negativo” que se tiene sobre la religión. Al comparar los resultados de ambas aplicaciones del cuestionario, el prejuicio “negativo” sobre la religión tienen una tendencia a

bajar de nivel, mientras que en la espiritualidad el prejuicio “positivo” tiene una tendencia a mantenerse. La población joven muestra un prejuicio más alto sobre la espiritualidad y la religión que la población mayor, tanto en espiritualidad 1 y 2, como en religión 1 y 2, ya que maneja niveles más altos.

Si se comparan ambas aplicaciones del cuestionario sobre la espiritualidad, el GAJ, GAM y GBM mantienen el nivel de prejuicio sobre la espiritualidad. El GBJ baja el nivel de prejuicio sobre la espiritualidad. El GCJ y el GCM (grupos control) suben el nivel de prejuicio sobre la espiritualidad.

Estos resultados podrían indicar que la intervención no generó un mayor prejuicio “negativo” ni “positivo” de la espiritualidad, por lo que se mantiene el nivel de prejuicio “positivo” en tres grupos. En el caso del GBJ el nivel bajó porque la intervención pudo haber contribuido a equilibrar la visión sobre la espiritualidad, no sobrevalorándola ni estimándola por encima de la religión (esto tiene peso si se tiene en cuenta que éste es el grupo con el prejuicio más alto sobre espiritualidad). El incremento del prejuicio en los grupos C de ambas poblaciones, se puede deber a una falta de intervención que podría haber generado que el prejuicio “positivo” aumente, tal vez al no recibir información que les informe sobre las implicaciones “positivas” y “negativas” de la espiritualidad y la religión.

Si se comparan ambas aplicaciones del cuestionario sobre la religión, los grupos GAJ, GAM y GBM bajan su nivel de prejuicio “negativo” sobre la religión. Los grupos GBJ y GCM mantienen su nivel de prejuicio “negativo” sobre la religión y el GCJ aumenta su nivel de prejuicio “negativo” sobre la religión.

Estos resultados podrían indicar que la intervención con contenido espiritual para los grupos A (GAJ y GAM) de ambas poblaciones etarias, generó una percepción un poco más positiva sobre la religión, generándose una bajada en el nivel de prejuicio “negativo”; en el caso del GBM se puede deber a la etapa vital en la que se encuentre el grupo poblacional, ya que se mostraron más receptivos e interesados que el GBJ sobre los aspectos espirituales que evocan las temáticas, pudiendo haberse generado un descenso del nivel de prejuicio “negativo” sobre la religión. En el caso del GBJ se podría explicar que se mantienen en el nivel de prejuicio sobre la religión porque la temática fue casi nula durante el proceso del taller, por lo que no hubo ningún aspecto psicoeducativo al respecto, sin embargo, tampoco hubo ningún contenido que generara un aumento del prejuicio “negativo” sobre la religión. En el GCM, el mantenerse en el nivel de prejuicio sobre la religión se puede deber a que no recibieron intervención, por lo que no hubo información o experiencias que contribuyeran al aumento o bajada del nivel de prejuicio, además que por su edad tienden a ser más estables en sus concepciones cuando no hay información que se las contrarreste. Es interesante como el GCJ aumenta su nivel de prejuicio negativo, esto podría deberse a que no recibieron la intervención, por lo que no obtuvieron alguna información que les equilibrara su prejuicio, esto sumado a que por la edad en la que se encuentran están sumergiéndose en la etapa del cuestionamiento de sus concepciones primarias, por lo que podrían ser muy críticos y/o resistentes a los convencionalismos o concepciones tradicionales.

Capítulo 10. Resultados del análisis estadístico

“Si pudiera hacerse la disección de las almas, cuantas muertes misteriosas se explicarían”

G.A Bécquer

10.1. Estadísticos descriptivos.

A continuación se exponen los datos de los jóvenes y mayores en cada una de las variables dependientes del estudio:

Tabla 15

Resultados de los estadísticos descriptivos de la primera aplicación de los instrumentos en jóvenes y mayores

		Media	Error estándar	95% de intervalo de confianza para la media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo	Percentil 75
Prejuicio esperado	<i>Jóvenes</i>	7.93	.325	7.28 - 8.59	2.542	3	12	10
	<i>Mayores</i>	6.70	.502	5.69 - 7.72	3.331	0	12	9
Religiosidad	<i>Jóvenes</i>	7.95	.569	6.81 - 9.09	4.448	4	20	9
	<i>Mayores</i>	11.50	.852	9.78 - 13.22	5.651	4	20	16
Espiritualidad	<i>Jóvenes</i>	19.66	.929	17.80 - 21.51	7.252	8	37	24.50
	<i>Mayores</i>	24.73	1.233	22.24 - 27.21	8.179	8	40	30
Gratitud	<i>Jóvenes</i>	28.77	.572	27.63 - 29.92	4.470	11	35	32
	<i>Mayores</i>	30.32	.599	29.11 - 31.53	3.975	19	35	34

Satisfacción	<i>Jóvenes</i>	27.98	.799	26.38 – 29.58	6.244	10	40	33
	<i>Mayores</i>	35.39	.690	34.00 – 36.78	4.576	23	42	38
Metas	<i>Jóvenes</i>	21.57	.516	20.54 – 22.61	4.027	12	28	25
	<i>Mayores</i>	24.34	.481	23.37 – 25.31	3.191	16	28	27.75
Evitación	<i>Jóvenes</i>	26.36	.898	24.56 – 28.16	7.017	7	35	32
	<i>Mayores</i>	23.55	1.009	21.51 – 25.58	6.694	7	35	29
Benevolencia	<i>Jóvenes</i>	16.36	.747	14.87 – 17.86	5.837	7	30	21
	<i>Mayores</i>	19.55	.888	17.76 – 21.34	5.888	10	30	23.75

Nota. Jóvenes N=61; Mayores N=44.

Tabla 16

Resultados de los estadísticos descriptivos de la segunda aplicación de los instrumentos en jóvenes y mayores

		Media	Error estándar	95% de intervalo de confianza para la media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo	Percentil 75
Prejuicio esperado	<i>Jóvenes</i>	8.36	.358	7.64 – 9.08	2.799	2	12	11
	<i>Mayores</i>	6.86	.437	5.98 – 7.74	2.898	1	11	9
Religiosidad	<i>Jóvenes</i>	7.80	.594	6.62 – 8.99	4.636	4	21	9.50
	<i>Mayores</i>	11.59	.802	9.97 – 13.21	5.319	4	19	16.75
Espiritualidad	<i>Jóvenes</i>	20.67	.959	18.75 – 22.59	7.489	9	38	26.50
	<i>Mayores</i>	24.77	1.398	21.95 – 27.59	9.276	8	40	31
Gratitud	<i>Jóvenes</i>	30.39	.439	29.52 – 31.27	3.427	19	35	33
	<i>Mayores</i>	31.23	.527	30.16 – 32.29	3.497	22	35	35
Satisfacción	<i>Jóvenes</i>	30.84	.702	29.43 – 32.24	5.484	15	41	34.50

	<i>Mayores</i>	34.89	.604	33.67 – 36.10	4.007	26	41	38
Metas	<i>Jóvenes</i>	23	.408	22.18 – 23.82	3.183	16	28	26
	<i>Mayores</i>	24.32	.376	23.56 – 25.08	2.494	20	28	26
Evitación	<i>Jóvenes</i>	25.20	.871	23.45 – 26.94	6.806	11	35	30
	<i>Mayores</i>	22.68	1.145	20.37 – 24.99	7.594	7	35	29
Benevolencia	<i>Jóvenes</i>	16.87	.725	15.42 – 18.32	5.664	6	30	21.50
	<i>Mayores</i>	19.84	1.034	17.76 – 21.93	6.857	9	30	25

Nota. Jóvenes N=61; Mayores N=44.

10.2. Diferencias de medias entre los grupos de la intervención antes de la misma.

No existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos en prejuicio esperado $F=(2,102)=2.203$, $p>.05$, $\eta^2=.04$; religiosidad $F=(2,102)=1.905$, $p>.05$, $\eta^2=.04$; espiritualidad $F=(2,102)=1.759$, $p>.05$, $\eta^2=.03$; gratitud $F=(2,102)=.842$, $p>.05$, $\eta^2=.02$; satisfacción $F=(2,102)=.263$, $p>.05$, $\eta^2=.01$; metas $F=(2,102)=1.019$, $p>.05$, $\eta^2=.02$; evitación $F=(2,102)=.638$, $p>.05$, $\eta^2=.01$; y benevolencia $F=(2,102)=1.240$, $p>.05$, $\eta^2=.02$.

La cantidad de participantes en cada grupo del estudio fue: Intervención con espiritualidad N=37; Intervención sin espiritualidad N=36; Control N=32.

10.3. Diferencias de medias entre los grupos de la intervención por edad antes de la intervención.

10.3.1. Edad: Jóvenes.

No existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos de la intervención en prejuicio esperado $F=(2,58)=2.093$, $p>.05$, $\eta^2=.07$; religiosidad $F=(2,58)=.128$, $p>.05$, $\eta^2=.00$; espiritualidad $F=(2,58)=.290$, $p>.05$, $\eta^2=.01$; gratitud $F=(2,58)=.474$, $p>.05$, $\eta^2=.02$; satisfacción $F=(2,58)=.295$, $p>.05$, $\eta^2=.01$; metas $F=(2,58)=.197$, $p>.05$, $\eta^2=.01$; evitación $F=(2,58)=.749$, $p>.05$, $\eta^2=.03$; y benevolencia $F=(2,58)=1.131$, $p>.05$, $\eta^2=.04$.

10.3.2. Edad: Mayores.

No existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos de la intervención en prejuicio esperado $F=(2,41)=1.216$, $p>.05$, $\eta^2=.06$; espiritualidad $F=(2,41)=1.667$, $p>.05$, $\eta^2=.08$; gratitud $F=(2,41)=.720$, $p>.05$, $\eta^2=.03$; satisfacción $F=(2, 41)=1.153$, $p>.05$, $\eta^2=.05$; metas $F=(2, 41)=2.007$, $p>.05$, $\eta^2=.09$; y evitación $F=(2, 41)=.566$, $p>.05$, $\eta^2= .03$. Existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos de la intervención en religiosidad $F=(2,41)=3.605$, $p<.05$, $\eta^2=.15$; y benevolencia $F=(2,41)=4.278$, $p<.05$, $\eta^2=.17$.

Las comparaciones múltiples indican que existen diferencias estadísticamente significativas en religiosidad entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(41)=2.68$, $p<.05$; y que no existen diferencias en dicha variable entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(41)=1.35$, $p>.05$, ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(41)=1.54$, $p>.05$.

Las comparaciones múltiples indican que existen diferencias estadísticamente significativas en benevolencia entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(41)= -2.57$, $p<.05$; y que no existen diferencias en dicha variable entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(41)= -.21$, $p>.05$, ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(41)=2.34$, $p>.05$.

La cantidad de participantes en cada grupo de intervención en jóvenes fue: Intervención con espiritualidad $N=24$; Intervención sin espiritualidad $N=18$; Control $N=19$.

La cantidad de participantes en cada grupo de intervención en mayores fue: Intervención con espiritualidad $N=13$; Intervención sin espiritualidad $N=18$; Control $N=13$.

10.4. Diferencias de medias entre los grupos de edad antes de la intervención (grupos con tratamiento).

Existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos de edad (jóvenes y mayores) en religiosidad $F(1,71)=15.148$, $p<.05$, $\eta^2=.18$; espiritualidad $F(1,71)=10.968$, $p<.05$, $\eta^2=.13$; satisfacción

$F=(1,71)=28.334$, $p<.05$, $\eta^2=.29$; metas $F=(1,71)=5.810$, $p<.05$, $\eta^2=.08$; evitación $F=(1,71)=4.554$, $p<.05$, $\eta^2=.06$; y benevolencia $F=(1,71)=12.163$, $p<.05$, $\eta^2=.15$. No existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos de edad en prejuicio esperado $F=(1,71)=1.812$, $p>.05$, $\eta^2=.02$; y gratitud $F=(1,71)=1.721$, $p>.05$, $\eta^2=.02$.

Como solo hay dos grupos de comparación, estos resultados indican que los mayores presentan más religiosidad $M=12.71$, $SD=.954$; espiritualidad $M=26.16$, $SD=1.430$; satisfacción $M=34.77$, $SD=.764$; metas $M=23.97$, $SD=.607$; y benevolencia $M=20.29$, $SD=1.070$; en comparación a los jóvenes que presentan religiosidad $M=8.14$, $SD=.722$; espiritualidad $M=20.02$, $SD=1.192$; satisfacción $M=27.90$, $SD=.954$; metas $M=21.76$, $SD=.646$; y benevolencia $M=15.67$, $SD=.821$. Y que los mayores presentan menos evitación $M=23.42$, $SD=1.202$; en comparación a los jóvenes que presentan evitación $M=26.86$, $SD=1.062$.

La cantidad de participantes en cada grupo de tratamiento por edad fue: Jóvenes $N=42$; Mayores $N=31$.

10.5. Evaluación de la intervención por tratamiento.

El MANCOVA se realizó para determinar el efecto de la intervención sobre gratitud, satisfacción, metas, evitación, benevolencia, prejuicio esperado, religiosidad y espiritualidad mientras se controla por edad. Los principales efectos de la intervención Wilks $\Lambda=.636$, $F(20,184)=2.340$, $p<.05$, multivariado $\eta^2=.203$, indican un efecto significativo en

las variables dependientes combinadas. La covariable edad influyó significativamente en las variables dependientes combinadas Wilks $\Lambda = .650$, $F(10,92) = 4.961$, $p < .05$, multivariado $\eta^2 = .350$.

Tabla 17

Resultados del ANOVA univariante sobre la intervención y la covariable en relación a las variables dependientes

Origen	Variable dependiente	gl	F	Sig.	Eta parcial al cuadrado
Edad	<i>Prejuicio esperado</i>	1	9.063	.003	.082
	<i>Religiosidad</i>	1	15.811	.000	.135
	<i>Espiritualidad</i>	1	6.638	.011	.062
	<i>Gratitud</i>	1	1.218	.272	.012
	<i>Satisfacción</i>	1	16.193	.000	.138
	<i>Metas</i>	1	4.779	.031	.045
	<i>Evitación</i>	1	3.070	.083	.030
	<i>Benevolencia</i>	1	5.699	.019	.053
	Intervención	<i>Prejuicio esperado</i>	2	11.956	.000
<i>Religiosidad</i>		2	6.974	.001	.121
<i>Espiritualidad</i>		2	6.500	.002	.114
<i>Gratitud</i>		2	2.137	.123	.041
<i>Satisfacción</i>		2	.950	.390	.018
<i>Metas</i>		2	.011	.989	.000
<i>Evitación</i>		2	.870	.422	.017
<i>Benevolencia</i>		2	1.899	.155	.036
Error		<i>Prejuicio esperado</i>	101		

<i>Religiosidad</i>	101
<i>Espiritualidad</i>	101
<i>Gratitud</i>	101
<i>Satisfacción</i>	101
<i>Metas</i>	101
<i>Evitación</i>	101
<i>Benevolencia</i>	101

Nota. Con espiritualidad N=37; Sin espiritualidad N=36; Control N=32.

Los resultados indican que la intervención afectó significativamente el prejuicio esperado $F(2,101)=11.956$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.191$; la religiosidad $F(2,101)=6.974$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.121$; y la espiritualidad $F(2,101)=6.500$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.114$.

Los resultados indican que la covariable edad afectó significativamente el prejuicio esperado $F(1,101)=9.063$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.082$; la religiosidad $F(1,101)=15.811$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.135$; la espiritualidad $F(1,101)=6.638$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.062$; la satisfacción $F(1,101)=16.193$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.138$; las metas $F(1,101)=4.779$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.045$; y la benevolencia $F(1,101)=5.699$, $p<.05$, parcial $\eta^2=.053$.

Los resultados indican que la intervención no afectó significativamente la gratitud $F(2,101)=2.137$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.041$; la satisfacción $F(2,101)=.950$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.018$; las metas $F(2,101)=.011$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.000$; la evitación $F(2,101)=.870$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.017$; y la benevolencia $F(2,101)=1.899$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.036$.

Los resultados indican que la covariable edad no afectó significativamente la gratitud $F(1,101)=1.218$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.012$; y la evitación $F(1,101)=3.070$, $p>.05$, parcial $\eta^2=.030$.

Tabla 18

Comparaciones múltiples entre los tres grupos de la intervención en cada una de las variables dependientes

Variable dependiente	(I) Intervención	(J) Intervención	Diferencias de medias (I-J)	Desv.Error	Sig.
Prejuicio esperado	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	-1.788	.674	.028
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	-3.657	.748	.000
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	-1.869	.659	.017
Religiosidad	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	2.299	1.233	.195
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	5.093	1.369	.001
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	2.793	1.206	.068
Espiritualidad	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	2.497	2.042	.673
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	7.889	2.268	.002
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	5.393	1.998	.024
Gratitud	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	-.296	.870	1.000
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	1.423	.966	.431
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	1.719	.851	.138
Satisfacción	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	.562	1.254	1.000
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	1.845	1.393	.565
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	1.282	1.227	.895
Metas	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	-.109	.739	1.000

	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	-.082	.820	1.000
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	.027	.723	1.000
Evitación	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	-.990	1.823	1.000
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	-2.624	2.025	.593
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	-1.634	1.784	1.000
Benevolencia	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Sin Espiritualidad</i>	1.084	1.575	1.000
	<i>Con espiritualidad</i>	<i>Control</i>	3.301	1.749	.186
	<i>Sin espiritualidad</i>	<i>Control</i>	2.217	1.541	.460

Nota. Se basa en medias marginales estimadas. Las diferencias de medias son significativas en el nivel .05. Significancia/Ajuste para varias comparaciones: Bonferroni. Con espiritualidad N=37; Sin espiritualidad N=36; Control N=32.

Las comparaciones múltiples indican que existen diferencias estadísticamente significativas en prejuicio esperado entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = -2.65$, $p < .05$; con intervención con espiritualidad y control $t(101) = -4.89$, $p < .05$; y con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = -2.84$, $p < .05$. Las comparaciones significan que los participantes en la intervención con espiritualidad tienen menos prejuicio esperado que los participantes en la intervención sin espiritualidad y que los participantes en el grupo control. Y que los participantes en la intervención sin espiritualidad tienen menos prejuicio esperado que los participantes en el grupo control.

Las comparaciones múltiples indican que existen diferencias estadísticamente significativas en religiosidad entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = 3.72$, $p < .05$; y que no existen diferencias significativas en dicha variable entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = 1.86$,

$p > .05$; ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = 2.32$, $p > .05$. La comparación significa que los participantes en la intervención con espiritualidad resultaron más religiosos que los participantes en el grupo control.

Las comparaciones múltiples indican que existen diferencias estadísticamente significativas en espiritualidad entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = 3.48$, $p < .05$; y entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = 2.70$, $p < .05$; y que no existen diferencias significativas en dicha variable entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = 1.22$, $p > .05$. Las comparaciones significan que los participantes del grupo con espiritualidad y los del grupo sin espiritualidad resultaron más espirituales que los del grupo control.

Las comparaciones múltiples indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en gratitud entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = -.34$, $p > .05$; ni entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = 1.47$, $p > .05$; ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = 2.02$, $p > .05$.

Las comparaciones múltiples indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en satisfacción entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = .45$, $p > .05$; ni entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = 1.32$, $p > .05$; ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = 1.04$, $p > .05$.

Las comparaciones múltiples indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en metas entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = -.15, p > .05$; ni entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = -.1, p > .05$; ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = .04, p > .05$.

Las comparaciones múltiples indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en evitación entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = -.54, p > .05$; ni entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = -1.30, p > .05$; ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = -.92, p > .05$.

Las comparaciones múltiples indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en benevolencia entre los grupos con intervención con espiritualidad y con intervención sin espiritualidad $t(101) = .69, p > .05$; ni entre los grupos con intervención con espiritualidad y control $t(101) = 1.89, p > .05$; ni entre los grupos con intervención sin espiritualidad y control $t(101) = 1.44, p > .05$.

10.6. Evaluación de la intervención por tratamiento y edad.

Tabla 19

Estadísticas de muestras emparejadas en cada una de las variables dependientes por tratamiento y edad

	M	SE	gl	t	Sig.	r
PREJUICIO ESPERADO						
Jóvenes – Con espiritualidad	7.13	.549				
	7.08	.611	23	.080	.937	.16
Jóvenes – Sin espiritualidad	8.39	.472				
	8.61	.567	17	-.524	.607	.13
Jóvenes – Control	8.53	.609				
	9.74	.512	18	-1.898	.074	.41
Mayores – Con espiritualidad	5.69	1.028				
	5.77	.833	12	-.067	.948	.02
Mayores – Sin espiritualidad	7.56	.612				
	6.67	.626	17	1.315	.206	.30
Mayores – Control	6.54	1.048				
	8.23	.769	12	-1.923	.078	.49
RELIGIOSIDAD						
Jóvenes – Con espiritualidad	8.21	1.053				
	8.04	1.099	23	.526	.604	.11
Jóvenes – Sin espiritualidad	8.06	.965				
	7.61	1.004	17	1.365	.190	.31
Jóvenes – Control	7.53	.912				
	7.68	.955	18	-.528	.604	.12
Mayores – Con espiritualidad	14.23	1.226				

	14.31	1.190	12	-.158	.877	.05
Mayores – Sin espiritualidad	11.61	1.353				
	12.00	1.255	17	-.693	.497	.17
Mayores – Control	8.62	1.546				
	8.31	1.327	12	.652	.527	.18
ESPIRITUALIDAD						
Jóvenes – Con espiritualidad	19.54	1.655				
	21.17	1.681	23	-1.949	.064	.38
Jóvenes – Sin espiritualidad	20.67	1.736				
	22.00	1.730	17	-1.609	.126	.36
Jóvenes – Control	18.84	1.421				
	18.79	1.515	18	.075	.941	.02
Mayores – Con espiritualidad	26.00	2.127				
	29.38	1.953	12	-2.436	.031	.58
Mayores – Sin espiritualidad	26.28	1.977				
	25.11	2.174	17	1.356	.193	.31
Mayores – Control	21.31	2.205				
	19.69	2.588	12	1.363	.198	.37
GRATITUD						
Jóvenes – Con espiritualidad	29.04	.781				
	30.79	.684	23	-2.708	.013	.49
Jóvenes – Sin espiritualidad	29.28	.939				
	30.78	.726	17	-2.352	.031	.50
Jóvenes – Control	27.95	1.294				
	29.53	.880	18	-1.448	.165	.32
Mayores – Con espiritualidad	29.31	1.100				
	30.77	.914	12	-1.206	.251	.33
Mayores – Sin espiritualidad	31.06	.818				
	32.11	.661	17	-1.513	.149	.34

Mayores – Control	30.31	1.298				
	30.46	1.233	12	-.205	.841	.06
SATISFACCIÓN						
Jóvenes – Con espiritualidad	28.54	1.274				
	30.17	1.220	23	-2.291	.031	.43
Jóvenes – Sin espiritualidad	27.06	1.454				
	31.56	1.384	17	-3.830	.001	.68
Jóvenes – Control	28.16	1.503				
	31.00	1.049	18	-2.378	.029	.49
Mayores – Con espiritualidad	34.15	1.409				
	34.69	1.046	12	-.520	.612	.15
Mayores – Sin espiritualidad	35.22	.858				
	34.67	1.032	17	1.033	.316	.24
Mayores – Control	36.85	1.427				
	35.38	1.101	12	1.731	.109	.45
METAS						
Jóvenes – Con espiritualidad	21.58	.814				
	22.17	.711	23	-1.143	.265	.23
Jóvenes – Sin espiritualidad	22.00	1.069				
	23.39	.746	17	-1.622	.123	.37
Jóvenes – Control	21.16	.856				
	23.68	.617	18	-4.800	.000	.75
Mayores – Con espiritualidad	22.92	1.022				
	24.54	.739	12	-2.298	.040	.55
Mayores – Sin espiritualidad	24.72	.713				
	24.06	.618	17	1.258	.226	.29
Mayores – Control	25.23	.717				
	24.46	.637	12	1.146	.274	.31
EVITACIÓN						

Jóvenes – Con espiritualidad	26.00	1.495				
	25.38	1.360	23	.478	.637	.10
Jóvenes – Sin espiritualidad	28.00	1.478				
	24.89	1.625	17	2.276	.036	.48
Jóvenes – Control	25.26	1.691				
	25.26	1.665	18	.000	1.000	0
Mayores – Con espiritualidad	21.92	1.323				
	21.38	1.670	12	.348	.734	.10
Mayores – Sin espiritualidad	24.50	1.826				
	22.61	2.065	17	1.420	.174	.33
Mayores – Control	23.85	1.931				
	24.08	2.108	12	-.090	.930	.03
BENEVOLENCIA						
Jóvenes – Con espiritualidad	16.13	1.089				
	16.88	1.165	23	-.725	.476	.15
Jóvenes – Sin espiritualidad	15.06	1.272				
	16.50	1.353	17	-1.369	.189	.32
Jóvenes – Control	17.89	1.546				
	17.21	1.337	18	.492	.628	.12
Mayores – Con espiritualidad	17.31	1.554				
	21.08	1.603	12	-3.310	.006	.69
Mayores – Sin espiritualidad	22.44	1.263				
	20.89	1.536	17	1.276	.219	.07
Mayores – Control	17.77	1.537				
	17.15	2.215	12	.237	.816	.07

Nota. Jóvenes – Con espiritualidad N=24; Jóvenes – Sin espiritualidad N=18; Jóvenes – Control N=19; Mayores – Con espiritualidad N=13; Mayores – Sin espiritualidad N=18; Mayores – Control N=13.

Los jóvenes de la intervención con espiritualidad experimentaron antes de la intervención menos gratitud ($M=29.04$, $SE=.781$); y satisfacción ($M=28.54$, $SE=1.274$); que después de la misma: gratitud ($M=30.79$, $SE=.684$, $t(23)=-2.708$, $p<.05$, $r=.49$); y satisfacción ($M=30.17$, $SE=1.220$, $t(23)=-2.291$, $p<.05$, $r=.43$). No hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes de la intervención para prejuicio esperado ($M=7.13$, $SE=.549$); religiosidad ($M=8.21$, $SE=1.053$); espiritualidad ($M=19.54$, $SE=1.655$); metas ($M=21.58$, $SE=.814$); evitación ($M=26.00$, $SE=1.495$); y benevolencia ($M=16.13$, $SE=1.089$); y el después de la misma: prejuicio esperado ($M=7.08$, $SE=.611$, $t(23)=.080$, $p>.05$, $r=.16$); religiosidad ($M=8.04$, $SE=1.099$, $t(23)=.526$, $p>.05$, $r=.11$); espiritualidad ($M=21.17$, $SE=1.681$, $t(23)=-1.949$, $p>.05$, $r=.38$); metas ($M=22.17$, $SE=.711$, $t(23)=-1.143$, $p>.05$, $r=.23$); evitación ($M=25.38$, $SE=1.360$, $t(23)=.478$, $p>.05$, $r=.10$); y benevolencia ($M=16.88$, $SE=1.165$, $t(23)=-.725$, $p>.05$, $r=.15$).

Los jóvenes de la intervención sin espiritualidad experimentaron antes de la intervención menos gratitud ($M=29.28$, $SE=.939$); y satisfacción ($M=27.06$, $SE=1.454$); que después de la misma: gratitud ($M=30.78$, $SE=.726$, $t(17)=-2.352$, $p<.05$, $r=.50$); satisfacción ($M=31.56$, $SE=1.384$, $t(17)=-3.830$, $p<.05$, $r=.68$). Y experimentaron antes de la intervención más evitación ($M=28.00$, $SE=1.478$); que después de la misma: evitación ($M=24.89$, $SE=1.625$, $t(17)=2.276$, $p<.05$, $r=.48$). No hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes de la intervención para prejuicio esperado ($M=8.39$, $SE=.472$); religiosidad ($M=8.06$, $SE=.965$); espiritualidad ($M=20.67$, $SE=1.736$); metas ($M=22.00$, $SE=1.069$); y benevolencia ($M=15.06$, $SE=1.272$); y el después de la misma: prejuicio esperado ($M=8.61$, $SE=.567$, $t(17)=-.524$, $p>.05$, $r=.13$); religiosidad ($M=7.61$, $SE=1.004$, $t(17)=1.365$, $p>.05$, $r=.31$); espiritualidad

($M=22.00$, $SE=1.730$, $t(17)= -1.609$, $p>.05$, $r=.36$); metas ($M=23.39$, $SE=.746$, $t(17)= -1.622$, $p>.05$, $r=.37$); y benevolencia ($M=16.50$, $SE=1.353$, $t(17)= -1.369$, $p>.05$, $r=.32$).

Los jóvenes del grupo control experimentaron antes de la intervención menos satisfacción ($M=28.16$, $SE=1.503$); y metas ($M=21.16$, $SE=.856$); que después de la misma: satisfacción ($M=31.00$, $SE=1.049$, $t(18)= -2.378$, $p<.05$, $r=.49$); metas ($M=23.68$, $SE=.617$, $t(18)= -4.800$, $p<.05$, $r=.75$). No hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes de la intervención para prejuicio esperado ($M=8.53$, $SE=.609$); religiosidad ($M=7.53$, $SE=.912$); espiritualidad ($M=18.84$, $SE=1.421$); gratitud ($M=27.95$, $SE=1.294$); evitación ($M=25.26$, $SE=1.691$); y benevolencia ($M=17.89$, $SE=1.546$); y el después de la intervención: prejuicio esperado ($M=9.74$, $SE=.512$, $t(18)= -1.898$, $p>.05$, $r=.41$); religiosidad ($M=7.68$, $SE=.955$, $t(18)= -.528$, $p>.05$, $r=.12$); espiritualidad ($M=18.79$, $SE=1.515$, $t(18)=.075$, $p>.05$, $r=.02$); gratitud ($M=29.53$, $SE=.880$, $t(18)= -1.448$, $p>.05$, $r=.32$); evitación ($M=25.26$, $SE=1.665$, $t(18)= .000$, $p>.05$, $r=0$); y benevolencia ($M=17.21$, $SE=1.337$, $t(18)=.492$, $p>.05$, $r=.12$).

Los mayores de la intervención con espiritualidad experimentaron antes de la intervención menos espiritualidad ($M=26.00$, $SE=2.127$); metas ($M= 22.92$, $SE=1.022$); y benevolencia ($M=17.31$, $SE=1.554$); que después de la misma: espiritualidad ($M=29.38$, $SE=1.953$, $t(12)= -2.436$, $p<.05$, $r=.58$); metas ($M=24.54$, $SE=.739$, $t(12)= -2.298$, $p<.05$, $r=.55$); y benevolencia ($M=21.08$, $SE=1.603$, $t(12)= -3.310$, $p<.05$, $r=.69$). No hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes de la intervención para prejuicio esperado ($M=5.69$, $SE=1.028$); religiosidad ($M=14.23$, $SE=1.226$); gratitud ($M=29.31$, $SE=1.100$); satisfacción ($M=34.15$, $SE=1.409$); y evitación ($M=21.92$, $SE=1.323$); y el después de

la intervención: prejuicio esperado ($M=5.77$, $SE=.833$, $t(12)= -.067$, $p>.05$, $r=.02$); religiosidad ($M=14.31$, $SE=1.190$, $t(12)= -.158$, $p>.05$, $r=.05$); gratitud ($M=30.77$, $SE=.914$, $t(12)= -1.206$, $p>.05$, $r=.33$); satisfacción ($M=34.69$, $SE=1.046$, $t(12)= -.520$, $p>.05$, $r=.15$); y evitación ($M=21.38$, $SE=1.670$, $t(12)=.348$, $p>.05$, $r=.10$).

En los mayores de la intervención sin espiritualidad no hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes de la intervención para prejuicio esperado ($M=7.56$, $SE=.612$); religiosidad ($M=11.61$, $SE=1.353$); espiritualidad ($M=26.28$, $SE=1.977$); gratitud ($M=31.06$, $SE=.818$); satisfacción ($M=35.22$, $SE=.858$); metas ($M=24.72$, $SE=.713$); evitación ($M=24.50$, $SE=1.826$); y benevolencia ($M=22.44$, $SE=1.263$), y el después de la intervención: prejuicio esperado ($M=6.67$, $SE=.626$, $t(17)=1.315$, $p>.05$, $r=.30$); religiosidad ($M=12.00$, $SE=1.255$, $t(17)= -.693$, $p>.05$, $r=.17$); espiritualidad ($M=25.11$, $SE=2.174$, $t(17)=1.356$, $p>.05$, $r=.31$); gratitud ($M=32.11$, $SE=.661$, $t(17)= -1.513$, $p>.05$, $r=.34$); satisfacción ($M=34.67$, $SE=1.032$, $t(17)=1.033$, $p>.05$, $r=.24$); metas ($M=24.06$, $SE=.618$, $t(17)=1.258$, $p>.05$, $r=.29$); evitación ($M=22.61$, $SE=2.065$, $t(17)=1.420$, $p>.05$, $r=.33$); y benevolencia ($M=20.89$, $SE=1.536$, $t(17)=1.276$, $p>.05$, $r=.07$).

En los mayores del grupo control no hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes de la intervención para prejuicio esperado ($M=6.54$, $SE=1.048$); religiosidad ($M=8.62$, $SE=1.546$); espiritualidad ($M=21.31$, $SE=2.205$); gratitud ($M=30.31$, $SE=1.298$); satisfacción ($M=36.85$, $SE=1.427$); metas ($M=25.23$, $SE=.717$); evitación ($M=23.85$, $SE=1.931$); y benevolencia ($M=17.77$, $SE=1.537$); y el después de la intervención: prejuicio esperado ($M=8.23$, $SE=.769$, $t(12)= -1.923$, $p>.05$, $r=.49$); religiosidad ($M=8.31$, $SE=1.327$, $t(12)=.652$, $p>.05$, $r=.18$); espiritualidad

(M=19.69, SE=2.588, t(12)=1.363, p>.05, r=.37); gratitud (M=30.46, SE=1.233, t(12)= -.205, p>.05, r=.06); satisfacción (M=35.38, SE=1.101, t(12)=1.731, p>.05, r=.45); metas (M=24.46, SE=.637, t(12)=1.146, p>.05, r=.31), evitación (M=24.08, SE=2.108, t(12)= -.090, p>.05, r=.03) y benevolencia (M=17.15, SE=2.215, t(12)=.237, p>.05, r=.07).

10.7. Evaluación de la intervención por edad.

Tabla 20

ANOVA en cada una de las variables dependientes por edad

	<i>Prejuicio esperado</i>	<i>Religiosidad</i>	<i>Espiritualidad</i>	<i>Gratitud</i>	<i>Satisfacción</i>	<i>Metas</i>	<i>Evitación</i>	<i>Benevolencia</i>
<i>Suma de cuadrados / Entre grupos</i>	37.384	465.835	516.129	10.374	273.442	43.828	168.087	322.680
<i>Suma de cuadrados / Total</i>	599.890	2185.945	5177.315	707.123	2197.836	712.740	3750.630	2756.219
<i>gl / Entre grupos</i>	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>gl / Dentro de grupos</i>	71	71	71	71	71	71	71	71
<i>F</i>	4.72	19.23	7.86	1.06	10.09	4.65	3.33	9.41
<i>Sig.</i>	.033	.000	.007	.307	.002	.034	.072	.003

Nota. Jóvenes N=42; Mayores N=31.

Existe un efecto estadísticamente significativo de la edad (joven y mayor) en la presencia de prejuicio esperado $F=(1,71)=4.72$, $p<.05$, $\eta^2=.06$; religiosidad $F=(1,71)=19.23$, $p<.05$, $\eta^2=.21$; espiritualidad $F=(1,71)=7.86$, $p<.05$, $\eta^2=.10$; satisfacción $F=(1,71)=10.09$, $p<.05$, $\eta^2=.12$; metas $F=(1,71)=4.65$, $p<.05$, $\eta^2=.06$; y benevolencia $F=(1,71)=9.41$, $p<.05$, $\eta^2=.12$. No existe un efecto estadísticamente significativo de la edad en la presencia de gratitud $F=(1,71)=1.06$, $p>.05$, $\eta^2=.01$; y evitación $F=(1,71)=3.33$, $p>.05$, $\eta^2=.04$.

Como solo hay dos grupos de comparación, estos resultados indican que los mayores presentan menos prejuicio esperado, mayor religiosidad, espiritualidad, satisfacción, metas y benevolencia en comparación a los jóvenes (Ver Tabla 21).

Tabla 21

Medias y desviación en jóvenes y mayores en cada una de las variables dependientes

	<i>Prejuicio esperado</i>	<i>Religiosidad</i>	<i>Espiritualidad</i>	<i>Gratitud</i>	<i>Satisfacción</i>	<i>Metas</i>	<i>Evitación</i>	<i>Benevolencia</i>
JÓVENES								
<i>Media</i>	7.74	7.86	21.52	30.79	30.76	22.69	25.17	16.71
<i>Desv.Error</i>	.437	.753	1.201	.493	.911	.520	1.031	.872
MAYORES								
<i>Media</i>	6.29	12.97	26.90	31.55	34.68	24.26	22.10	20.97
<i>Desv.Error</i>	.502	.894	1.531	.546	.731	.468	1.372	1.099

Nota. Jóvenes N=42; Mayores N=31.

Capítulo 11. Evaluación del taller “El ojo de la mente”

“La vida es un 10% lo que nos ocurre y un 90% como reaccionamos a ello”
Charles Swindol

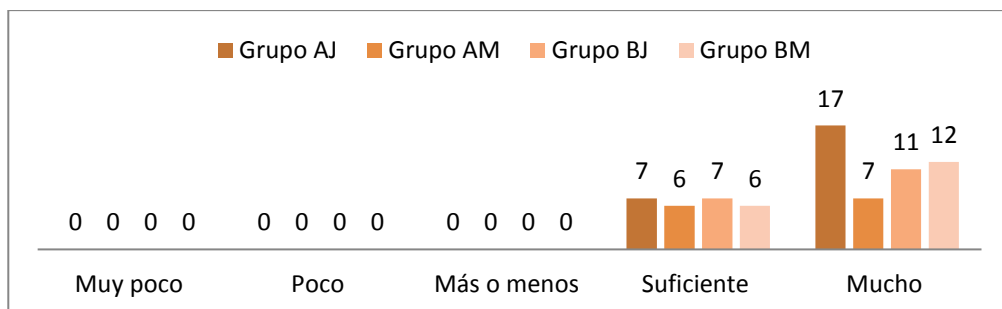
A continuación se exploran los resultados de las preguntas elaboradas a las personas participantes de los grupos A y B, tanto de jóvenes como de mayores, sobre todo lo concerniente al taller “El ojo de la mente”. Se recuerda que el Grupo A hace referencia al grupo del taller con enfoque espiritual cristiano y el Grupo B es el grupo del taller sin enfoque espiritual.

11.1. Evaluación de las sesiones psicoeducativas.

A continuación los resultados sobre las sesiones correspondientes a: Técnicas de respiración/relajación, Técnica de Afirmaciones Positivas y Técnica de Visualización Creativa. Los resultados se presentan en frecuencias.

Figura 39

¿Entiendo cómo se realizan las técnicas de respiración/relajación?

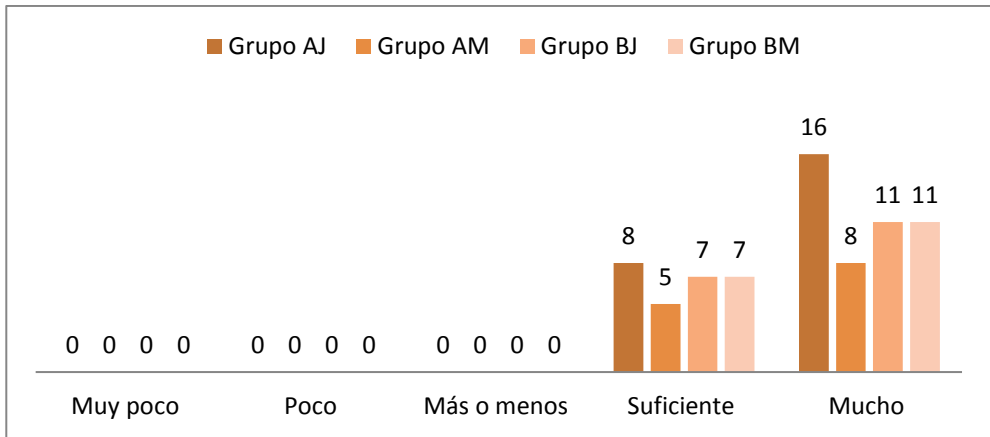


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Más de la mitad de las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican haber entendido mucho cómo se realizan las técnicas de respiración/relajación; lo cual aplica para los cuatro grupos de intervención.

Figura 40

¿Entiendo cómo se realiza la técnica de afirmaciones positivas?

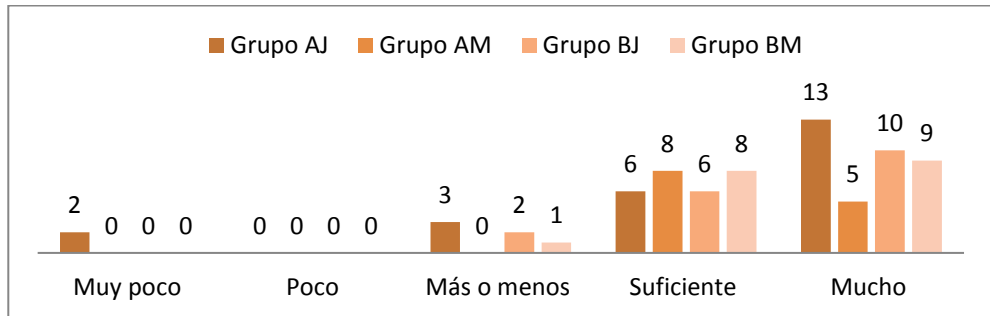


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Más de la mitad de las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican haber entendido mucho cómo se realiza la técnica de afirmaciones positivas; lo cual aplica para los cuatro grupos de intervención.

Figura 41

¿Entiendo cómo se realiza la técnica de visualización creativa?



Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

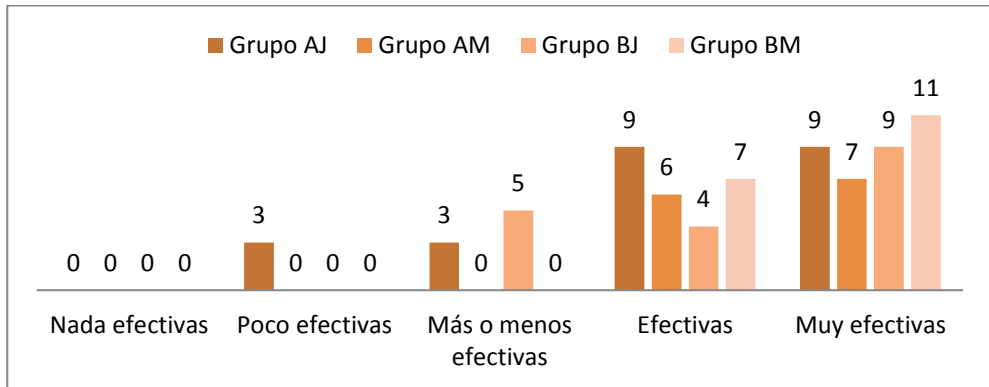
Las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican en su mayoría haber entendido cómo se realizan la técnica de visualización creativa; siendo esta valoración de mucho a suficiente entendimiento (en este orden), excepto para el Grupo A de mayores que tienen un entendimiento de suficiente a mucho. Algunas personas principalmente del grupo de jóvenes indicaron menos entendimiento de la técnica.

11.2. Evaluación de las sesiones sobre bienestar personal.

A continuación los resultados sobre las sesiones correspondientes a: Gratitude, Sentido de la Vida y Perdón. Se evaluaban en conjunto las dos sesiones en cada temática. Los resultados se presentan en frecuencias.

Figura 42

Evaluación de las dos sesiones sobre gratitud

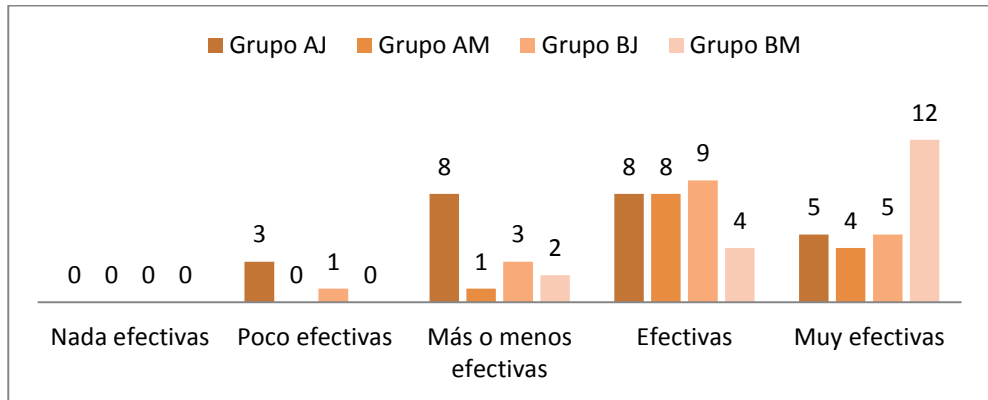


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican en su mayoría que las sesiones de gratitud tuvieron un buen nivel de efectividad, considerándolas de muy efectivas a efectivas (en este orden). Algunas personas del grupo de jóvenes indicaron menos efectividad de las sesiones de gratitud. Con respecto a los grupos, para el Grupo A de jóvenes las sesiones fueron igualmente efectivas y muy efectivas. Para el Grupo A de mayores las sesiones fueron ligeramente consideradas muy efectivas. Para la mitad del Grupo B de jóvenes las sesiones fueron muy efectivas. Para más de la mitad del Grupo B de mayores las sesiones fueron muy efectivas.

Figura 43

Evaluación de las dos sesiones sobre sentido de la vida

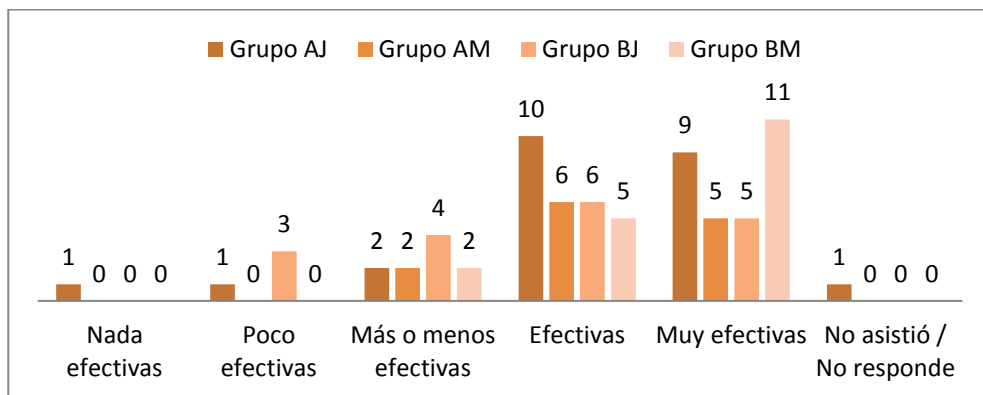


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican en su mayoría que las sesiones de sentido de la vida tuvieron un buen nivel de efectividad, considerándolas de efectivas a muy efectivas (en este orden). Por lo general algunas personas del grupo de jóvenes indicaron menos efectividad de las sesiones de sentido de la vida, principalmente del Grupo A. Con respecto a los grupos, para el Grupo A de jóvenes las sesiones sobre el sentido de la vida las consideraron de igual manera tanto efectivas como más o menos efectivas. Para más de la mitad del Grupo A de mayores las sesiones sobre el sentido de la vida las consideraron efectivas. La mitad del Grupo B de jóvenes consideraron efectivas las sesiones sobre el sentido de la vida, seguido de muy efectivas. Más de la mitad del Grupo B de mayores consideraron muy efectivas las sesiones sobre el sentido de la vida.

Figura 44

Evaluación de las dos sesiones sobre perdón



Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

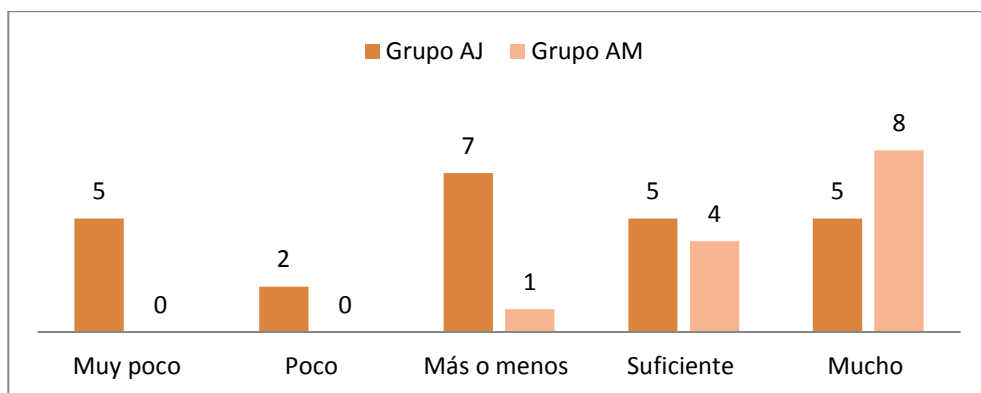
Las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican en su mayoría que las sesiones de perdón tuvieron un buen nivel de efectividad. Algunas personas principalmente del grupo de jóvenes indicaron menos efectividad de las sesiones de perdón. Con respecto a los grupos, para el Grupo A de jóvenes las sesiones sobre el perdón las consideraron efectivas y muy efectivas (en este orden). Para el Grupo A de mayores las sesiones sobre el perdón las consideraron efectivas y muy efectivas (en este orden). Para el Grupo B de jóvenes las sesiones sobre el perdón las consideraron efectivas y muy efectivas (en este orden). Más de la mitad del Grupo B de mayores consideraron muy efectivas las sesiones sobre el perdón.

11.3.El abordaje espiritual, específicamente espiritual cristiano.

A continuación los resultados de las respuestas de los grupos A (jóvenes y mayores) y de los grupos B (jóvenes y mayores). A los grupos A se les preguntó por el abordaje de dicha temática pero a los grupos B se les preguntó por un posible abordaje de dicha temática. Los resultados se presentan en frecuencias.

Figura 45

¿Considero valioso el abordaje espiritual?

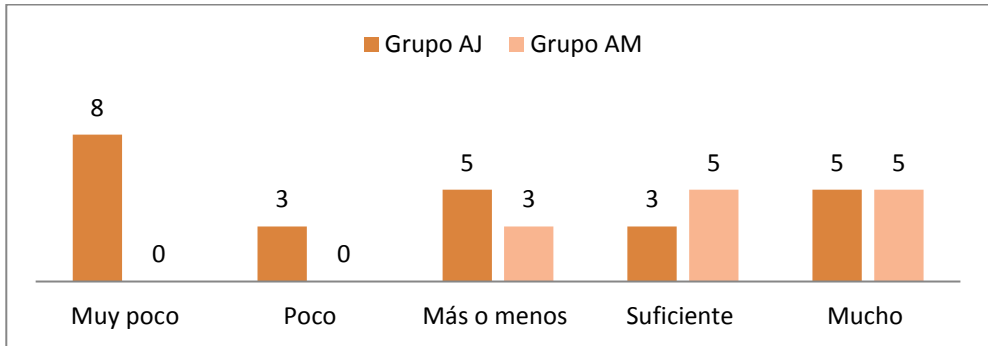


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13).

Las personas participantes del Grupo A/Jóvenes tienden a considerar ligeramente valioso el abordaje espiritual. Las personas participantes del Grupo A/Mayores sí suponen considerablemente valioso el abordaje de la espiritualidad.

Figura 46

¿Considero valioso el abordaje de la espiritualidad cristiana?

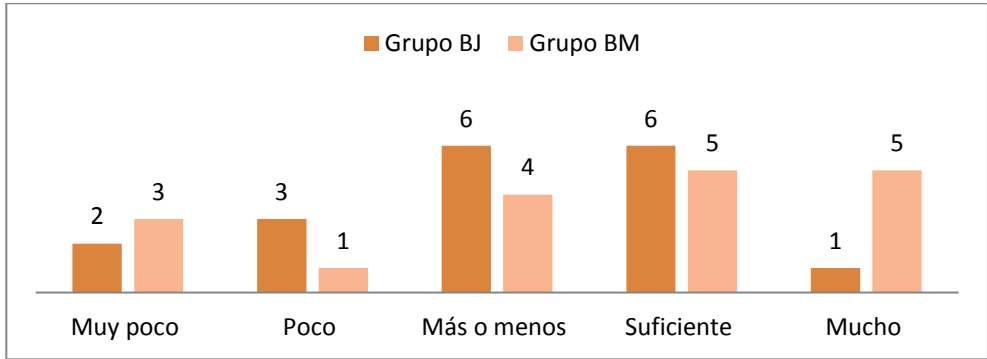


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13)

Las personas participantes del Grupo A/Jóvenes tienden a considerar ligeramente no valioso el abordaje espiritual cristiano, aunque si se contempla que los/as participantes que indican considerarlo más o menos valioso lo consideran un poco más que la opción “poco”, podría inclinarse la balanza a que las personas participantes del Grupo A/Jóvenes tienden a considerar ligeramente valioso el abordaje espiritual cristiano. Las personas participantes del Grupo A/Mayores sí consideran suficientemente valioso el abordaje de la espiritualidad cristiana.

Figura 47

¿Considero que hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual?

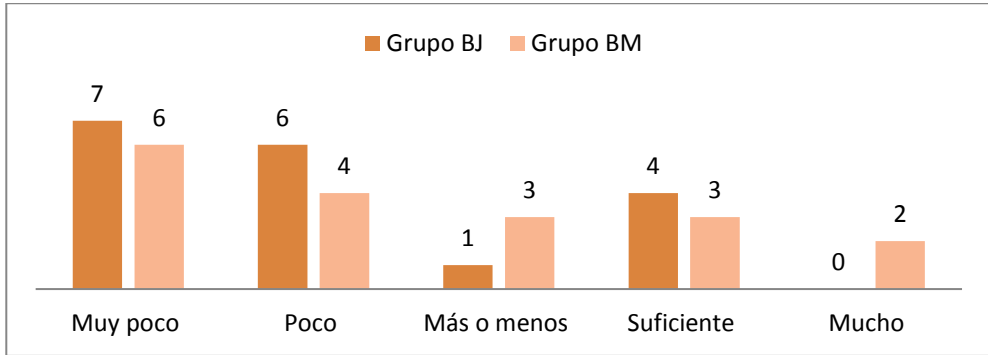


Nota. Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes del Grupo B/Jóvenes tienden a considerar que hubiera sido ligeramente valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual, esto al contemplar a los/as participantes que indican considerarlo más o menos valioso y por ende un poco más que la opción “poco”. Las personas participantes del Grupo B/Mayores consideran que sí hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual.

Figura 48

¿Considero que hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual cristiano?



Nota. Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

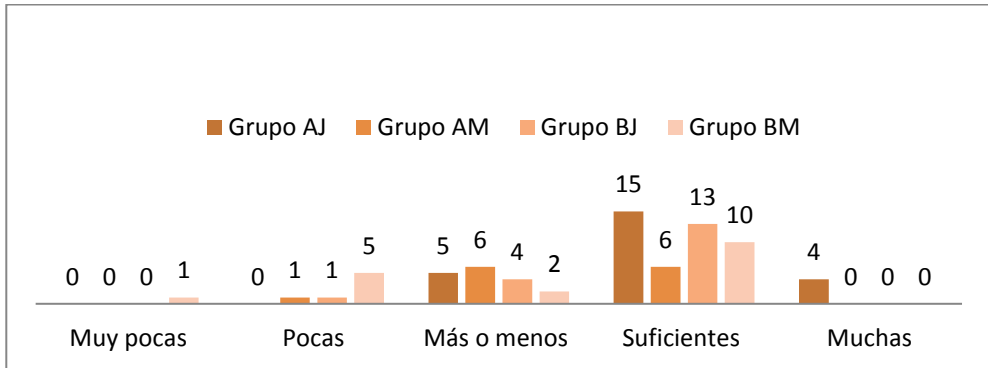
Las personas participantes del Grupo B/Jóvenes y del Grupo B/Mayores consideran no valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual cristiano.

11.4. Consideraciones sobre la cantidad de sesiones, el taller y la facilitadora.

A continuación los resultados de las respuestas de los/as participantes de los cuatro grupos del taller sobre la cantidad de sesiones, la efectividad y la nota al taller y sobre la nota que le darían a la facilitadora. Los resultados de los dos primeros rubros se presentan en frecuencias y de los dos últimos se presentan en porcentajes.

Figura 49

“La cantidad de sesiones las considero...”

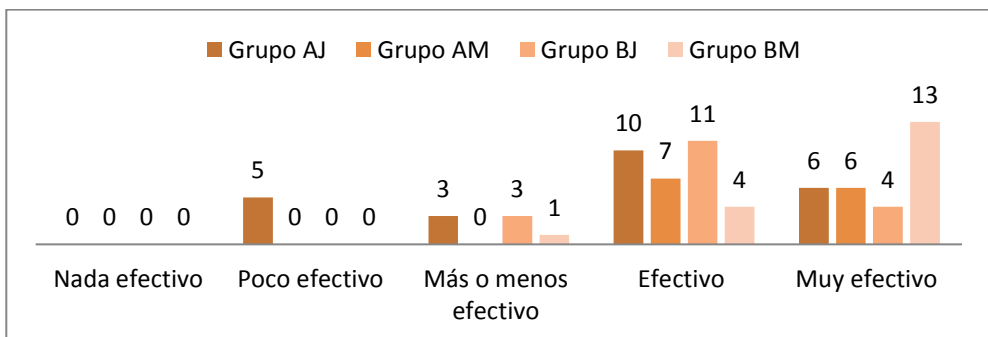


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican en su mayoría que la cantidad de sesiones fueron suficientes. Se aclara que el Grupo A considera de manera igual que la cantidad de sesiones son suficientes y más o menos suficientes (en este orden).

Figura 50

“El taller lo considero...”

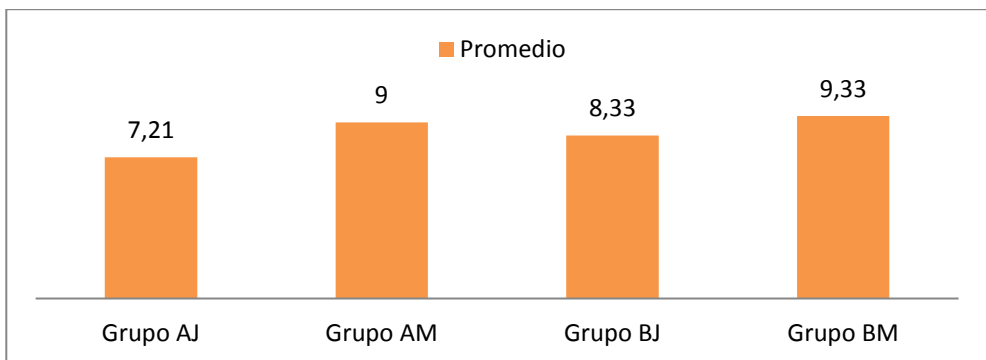


Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes de ambas poblaciones etarias indican en su mayoría que el taller lo consideran suficientemente efectivo. El Grupo A/Jóvenes considera que el taller fue efectivo y muy efectivo (en este orden). Más de la mitad del Grupo A/Mayores considera que el taller fue efectivo. Más de la mitad del Grupo B/Jóvenes considera que el taller fue efectivo. Más de la mitad del Grupo B/Mayores considera que el taller fue muy efectivo.

Figura 51

La nota al taller en cada uno de los grupos de tratamiento



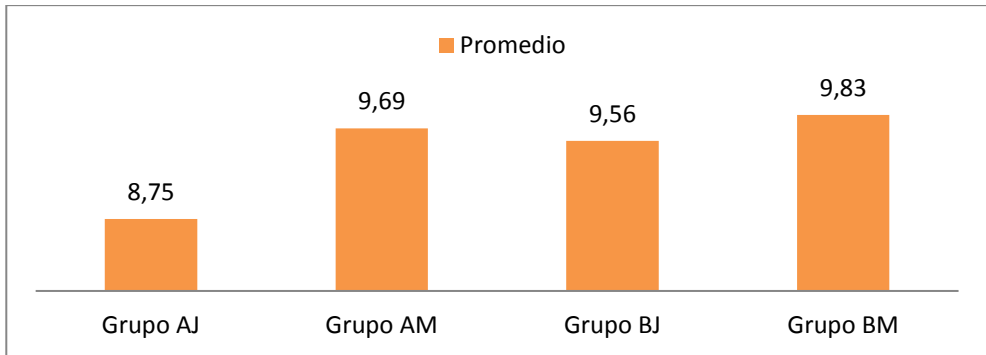
Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes de los dos grupos de mayores (Grupo A y Grupo B) han calificado mejor el taller en comparación a los dos grupos de jóvenes (Grupo A y Grupo B); siendo el Grupo A de jóvenes el que ha dado la calificación más baja y el Grupo B de mayores el que ha dado la nota más alta. Además, el Grupo B/Jóvenes ha calificado mejor el taller que el Grupo A/Jóvenes, de igual manera el Grupo B/Mayores ha calificado mejor el taller que el Grupo A/Mayores. Entre los cuatro grupos de intervención, la nota

promedio del taller es: 8,47 (9,17 en los grupos de mayores y 7,77 en los grupos de jóvenes).

Figura 52

La nota a la facilitadora en cada uno de los grupos de tratamiento



Nota. Grupo AJ (Grupo A/Jóvenes, N=24); Grupo AM (Grupo A/Mayores, N=13); Grupo BJ (Grupo B/Jóvenes, N=18); Grupo BM (Grupo B/Mayores, N=18).

Las personas participantes de los dos grupos de mayores (Grupo A y Grupo B) han calificado mejor a la facilitadora en comparación a los dos grupos de jóvenes (Grupo A y Grupo B); siendo el Grupo A de jóvenes el que ha dado la calificación más baja y el Grupo B de mayores el que ha dado la nota más alta. Además, el Grupo B/Jóvenes ha calificado mejor a la facilitadora que el Grupo A/Jóvenes, de igual manera el Grupo B/Mayores ha calificado mejor a la facilitadora que el Grupo A/Mayores. Entre los cuatro grupos de intervención, la nota promedio de la facilitadora es: 9,46 (9,76 en los grupos de mayores y 9,15 en los grupos de jóvenes).

Capítulo 12. Discusión

"Cuanto más comprendo la Ciencia, más creo en Dios por la maravilla de la amplitud, sofisticación e integridad de su creación. Lejos de estar en desacuerdo con la Ciencia, la fe cristiana tiene un sentido científico perfecto"

John Lennox

El presente estudio ha dado respuesta a la siguiente pregunta: ¿Impacta la espiritualidad cristiana -a través de la técnica de visualización creativa- a factores asociados al bienestar personal de las personas adultas mayores? Teniendo en cuenta criterios mencionados en las revisiones sistemáticas y meta-análisis de Gonçalves et al. (2015 y 2017) para responder la pregunta que guía al presente estudio, se ha planteado una metodología de análisis que evalúa los resultados por diversas vías (varios análisis cuantitativos y cualitativos), contrastando los resultados entre diversas medidas (el antes versus el después de la intervención), grupos de intervención (tratamiento con espiritualidad, sin espiritualidad y grupo control), y grupos de edad (jóvenes y mayores).

12.1. Análisis de los resultados a partir del contraste metodológico.

La espiritualidad cristiana impactó los factores de bienestar personal asociados a la dimensión espiritual/religiosa, ya que el grupo que recibió la intervención con espiritualidad resultó con menos prejuicio espiritual, en comparación al grupo con intervención sin espiritualidad y al grupo control. También, fue el grupo del estudio que resultó más religioso en comparación al grupo control. Además que, junto con el grupo con intervención sin espiritualidad, resultaron más espirituales que el grupo control, y aunque no

hubo diferencias significativas entre los dos grupos de intervención en religiosidad y espiritualidad, el grupo que recibió la intervención con espiritualidad tuvo unas diferencias de medias que lo favorece en ambos factores de bienestar personal. Estos datos se refuerzan con el hecho que al principio de la intervención no había diferencias significativas en dichos factores entre los grupos del estudio.

Lo anterior también se puede explicar con el hecho de que los participantes que recibieron la intervención con espiritualidad fueron por ende los únicos que recibieron la terapia psicoeducativa sobre lo religioso/espiritual cristiano, generándose una disminución del prejuicio y un aumento de lo religioso/espiritual, al valorar lo positivo que estos medios generan, mientras que los participantes de la intervención sin espiritualidad al no recibir este abordaje no tuvieron resultados estadísticamente significativos en prejuicio y religiosidad porque no hubo nada que incidiera en estos aspectos directamente, aunque sí en lo espiritual porque este concepto fue algo que surgió por parte de los participantes al desarrollarse las temáticas psicoeducativas sobre la técnica y las sesiones de gratitud, sentido de la vida y perdón, por lo que tuvo que ser abordado sutilmente.

Aunque si bien es cierto que los participantes que recibieron la intervención sin espiritualidad obtuvo la media más alta en espiritualidad en comparación a los que si recibieron el enfoque espiritual y al grupo control, se debe a que al ser abordada sutilmente sin referencia a ninguna doctrina espiritual o religiosa, puede contener por si misma el incremento de este factor de bienestar tras la intervención, mientras que los participantes en la intervención con espiritualidad, si recibieron un abordaje espiritual enfocado en lo cristiano, por lo que este factor quedo repartido en los constructos religioso y espiritual, ya que para muchas personas no son constructos

distintos o se contempla lo cristiano tanto como espiritual y como religioso (Bernabé-Valero, 2012; Serrano-Fernández, 2017), sobre todo en el hecho de que el instrumento que mide religiosidad hace hincapié de manera directa a elementos o constructos asociados a una religión definida como lo es la cristiana (Bernabé-Valero, 2012); por lo que también esto explica por qué el grupo sin intervención espiritual pese a no tener diferencias estadísticamente significativas en lo referente a la religiosidad con el grupo que si obtuvo el abordaje espiritual, tampoco obtuvo diferencias estadísticamente significativas con el grupo control, mientras que el grupo con la intervención espiritual si obtuvo diferencias estadísticamente significativas con el grupo control con respecto a lo religioso y obtuvo una media más alta en religiosidad que el grupo de la intervención sin espiritualidad, por lo que se evidencia el abordaje de lo religioso/espiritual cristiano en el grupo que lo recibió; además, los datos anteriores son corroborados con el hecho de que el grupo control obtuvo resultados menos favorecedores en prejuicio, espiritualidad y religiosidad en comparación a los dos grupos de intervención, principalmente con el grupo de la intervención con espiritualidad.

Con respecto a los resultados específicamente de los grupos de personas mayores, también se ve el impacto de la espiritualidad cristiana en factores de bienestar personal, ya que el grupo que recibió la intervención con espiritualidad fue el único que obtuvo diferencias significativas entre el antes y el después de la intervención en algunos de los factores de bienestar personal, experimentando más espiritualidad, metas y benevolencia, mientras que en el grupo que recibió la intervención sin espiritualidad y en el grupo control no hubo diferencias estadísticamente significativas entre el antes y el después de la intervención en ninguno de los factores de bienestar

personal. En los resultados específicos de los grupos de personas jóvenes, hubo un impacto de la espiritualidad cristiana en factores de bienestar personal, ya que el grupo que recibió la intervención con espiritualidad obtuvo diferencias significativas entre el antes y el después de la intervención en gratitud y satisfacción, obteniendo un aumento en estos dos factores; de manera parecida, el grupo que recibió la intervención sin espiritualidad también obtuvo diferencias significativas en gratitud, satisfacción y evitación, obteniendo un aumento en los dos primeros y una disminución en el último factor mencionado; sin embargo, el grupo control también evidenció resultados estadísticamente significativos entre el antes y el después del proceso, en satisfacción y metas, obteniendo mejores resultados en la segunda aplicación de los instrumentos. Por tanto, el resultado del factor satisfacción puede deberse más a la sensación que genera la finalización de un ciclo lectivo, ya que la segunda aplicación de los instrumentos coincidió con el final del semestre, mientras que los factores gratitud y evitación si estarían asociados a la intervención al presentarse en los dos grupos de tratamiento y no en el grupo control, manifestando que ambos abordajes son igualmente efectivos para abordar el factor gratitud en población joven, mientras que la intervención sin espiritualidad parece más efectiva para abordar evitación en dicha población etaria. La intervención con espiritualidad es más efectiva en población mayor que en población joven, ya que tuvo resultados más favorecedores que esta última población, incluso en comparación a la intervención sin espiritualidad y al grupo control de personas mayores.

Al comparar a la población joven y mayor que recibieron los tratamientos, los resultados indican que las intervenciones son más efectivas y/o más acordes para población adulta mayor (aunque también tiene sus efectos en

población joven como ya se ha visto), ya que al final de las intervenciones hubo diferencias estadísticamente significativas en las medias de los grupos de edad en prejuicio, religiosidad, espiritualidad, satisfacción, metas y benevolencia, siendo los mejores puntajes en todos los factores para las personas mayores. Hay que aclarar que antes de las intervenciones también había diferencias estadísticamente significativas en religiosidad, espiritualidad, satisfacción, metas, evitación y benevolencia entre ambos grupos de edad, siendo los mayores quienes también puntuaron mejor al inicio del proceso en todos los factores mencionados. Sin embargo, el foco principal está en los factores que no han obtenido diferencias estadísticamente significativas, ya que al principio de las intervenciones no había diferencias en prejuicio esperado y si lo hubo al final de las mismas, siendo los mayores los que obtienen menos prejuicio en comparación a los jóvenes; además, al principio de las intervenciones había diferencias estadísticamente significativas en evitación y al final no las hubo, siendo los mayores los que puntúan menos en este factor tanto al inicio como al final de las intervenciones, pero los grupos que recibiendo la intervención sin espiritualidad tanto en población joven como mayor fueron en dicho orden los que obtuvieron una descenso considerable en la puntuación final en evitación.

Con respecto a los resultados de la evaluación del programa de intervención por parte de las personas participantes, es importante resaltar que para las personas jóvenes de la intervención con espiritualidad consideraron que las sesiones sobre los factores de bienestar personal fueron efectivas o muy efectivas, dándose los siguientes resultados: perdón (79.16%), gratitud (75%) y sentido de la vida (54.15%); mientras que para las personas mayores con la misma modalidad de intervención, el orden fue el siguiente:

gratitud (100%), sentido de la vida (92.31%) y perdón (84.62%). Para las personas jóvenes de la intervención sin espiritualidad consideran que las sesiones sobre los factores de bienestar personal fueron efectivas o muy efectivas, dándose los siguientes resultados: sentido de la vida (77.78%), gratitud (72.22%) y perdón (61.11%); mientras que para las personas mayores con la misma modalidad de intervención, el orden fue el siguiente: sentido de la vida (88.89%), perdón (88.89%) y gratitud (75%). A partir de los resultados anteriores se puede apreciar que para las personas mayores de la intervención con espiritualidad la intervención fue más efectiva (92,31%) que para sus homólogos de la intervención sin espiritualidad (84,26%); y que para las personas jóvenes de la intervención sin espiritualidad la intervención fue ligeramente más efectiva (70,37%) que para los jóvenes de la intervención con espiritualidad (69,44%). Este orden es correspondiente con la efectividad que demostró el análisis estadístico, en donde los mayores obtuvieron mejores resultados que los jóvenes, y en donde los mayores de la intervención con espiritualidad y los jóvenes de la intervención sin espiritualidad obtuvieron mejores resultados que sus homólogos de la otra intervención; lo cual indicaría que el abordaje de la espiritualidad cristiana es más efectivo en población mayor. Por otra parte, es importante resaltar que para los mayores de la intervención con espiritualidad las sesiones más efectivas fueron las de gratitud, mientras que para las personas mayores de la intervención sin espiritualidad las sesiones de gratitud fueron menos efectivas en comparación a las de sentido de vida y perdón. Para las personas jóvenes de la intervención con espiritualidad las sesiones más efectivas fueron las de perdón, mientras que para las personas jóvenes de la intervención sin espiritualidad las sesiones de perdón fueron menos efectivas en comparación a las de gratitud y sentido de vida. Estos últimos

datos reportados por los participantes no son congruentes con los arrojados por el análisis estadístico pero son interesantes por el antagonismo que muestran las intervenciones sobre dichos factores de bienestar personal, mostrando que trabajar la gratitud con enfoque espiritual cristiano es muy efectivo en mayores, mientras que el abordaje del perdón con contenido espiritual es muy efectivo en jóvenes.

En relación a la temática religiosa/espiritual, cuando se les pregunta por el abordaje espiritual de la intervención el 41.67% de los jóvenes que recibieron la intervención con espiritualidad lo consideran bastante valioso, pero al preguntarles directamente por el abordaje espiritual cristiano recibido sólo el 33.33% lo consideran bastante valioso. Por el contrario, el 92.31% de los mayores de la intervención con espiritualidad consideran que el abordaje espiritual fue bastante valioso y el 76.92% consideran que el abordaje espiritual cristiano es bastante valioso. Estos datos explican por qué los resultados de los mayores de la intervención con espiritualidad obtuvieron mejores resultados que los jóvenes de la misma modalidad de intervención, ya que la no afinidad al enfoque espiritual cristiano por parte de los jóvenes pudo haber perjudicado los resultados, ya que la gran mayoría no se consideran creyentes. Los resultados de los grupos que recibieron la intervención sin espiritualidad son menos valoradores del abordaje espiritual y específicamente del abordaje espiritual cristiano, ya que ante la hipotética posibilidad de que la intervención hubiera tenido alguno de estos abordajes, sólo un 38.89% de los jóvenes consideran que hubiera sido bastante valioso un abordaje espiritual y sólo el 22.22% indicaron que hubiera sido bastante valioso un abordaje espiritual cristiano; con respecto a los mayores, el 55.56% consideran bastante valioso el abordaje espiritual pero sólo un 27.78% consideran bastante valioso el

abordaje espiritual cristiano. Estos datos explican por qué la intervención fue ligeramente más efectiva para los jóvenes de la intervención sin espiritualidad en comparación a sus homólogos de la otra modalidad de intervención, ya que parece que se sintieron más cómodos en la misma y posiblemente los prejuicios religiosos/espirituales -que son considerables y mayores en la población joven que en la población mayor- se pudieron activar menos en este grupo que en el grupo que recibió el enfoque espiritual, ya que no tuvieron que interactuar con estas temáticas y esto es relevante teniendo en cuenta que los jóvenes son en su mayoría no creyentes; sin embargo, una intervención con espiritualidad cristiana también genera resultados importantes en los jóvenes y su impacto no se diferencia considerablemente de la intervención sin enfoque espiritual. En las personas mayores el abordaje espiritual, en este caso espiritual cristiano, potencia más la intervención, pese a que pueda no ser suficientemente valorado a priori por este grupo etario, es decir, muestra que la intervención con espiritualidad impacta más a los mayores que la intervención sin espiritualidad. Por último, es importante resaltar que la intervención fue bastante efectiva y bien calificada por mayores y jóvenes pero que la diferencia de los resultados entre los dos grupos de jóvenes que recibieron intervención es menos distanciada que la obtenida por los dos grupos de mayores y que los dos grupos de mayores le dieron una mejor calificación al taller que los dos grupos de jóvenes, por lo que estos resultados también demuestra el mayor impacto de la intervención en mayores que en jóvenes.

12.2. Análisis de los resultados a partir de la evidencia teórica.

Primeramente, es importante resaltar que discutir en torno a los estudios sobre RSI es muy complicado, ya que como lo muestran las revisiones sistemáticas y meta-análisis de Gonçalves et al. (2015 y 2017), los estudios son muy diversos en metodologías, protocolos, técnicas, temáticas, resultados, entre otros. Indican que la gran mayoría de los estudios en R/S son teóricos y observacionales, y casi no hay ensayos clínicos controlados aleatorios sobre R/S, que son los que ofrecen la evidencia científica más sólida. Además, Lucchetti, Lucchetti y Vallada (2013), informa que hay una falta de consenso en los estudios sobre R/S y que esto dificulta comparar los resultados entre los mismos. Sin embargo, Gonçalves et al. (2015 y 2017) demuestran que pese a los diferentes modelos, facilitadores, poblaciones, entre otros, la RSI está asociada a los beneficios (comparando los resultados entre los grupos pre y post intervención y los grupos control) y que hay evidencia de la fiabilidad del uso de R/S como tratamiento complementario; es decir, que aunque lo religioso/espiritual no es una “panacea” y tiene sus enfoques negativos, generalmente se asocia con mayor bienestar, y mejor salud mental y física (Koenig, 2002), como ha quedado también reflejado en los resultados del presente estudio. Por lo que, siguiendo las recomendaciones de Gonçalves et al. (2017) para que sea posible la comparación, se contrastaran los resultados del presente estudio con estudios previos que sean lo más semejantes posible en temáticas y técnicas. El hecho de que los resultados más potentes generados por la intervención fueron los asociados a religiosidad/espiritualidad (y posteriormente los relacionados con las demás temáticas desarrolladas y relacionadas con el bienestar personal) son bastante importantes como impacto científico y para

la aplicación clínica, pues estos resultados conllevan una serie de ganancias que como indicia el experto Koenig (2002) en su artículo de revisión titulado *“Religión, espiritualidad y salud: la investigación y las implicaciones clínica”*, implica que más religiosidad/espiritualidad conlleva más salud mental, bienestar personal y una adaptación más rápida a los problemas de salud en comparación con aquellos que tienen menos religiosidad/espiritualidad, y que estos posibles beneficios tienen consecuencias fisiológicas que afectan la salud física, el riesgo de enfermedad e influyen en la respuesta al tratamiento, aspectos muy importantes a tener en cuenta en población mayor y que evidencia la importancia de incorporar la temática religiosa/espiritual en los abordajes a la salud en general. Además, estos datos y sus beneficios se ven reforzados por los resultados obtenidos después de la intervención en prejuicio religioso y espiritual, ya que la intervención con enfoque espiritual cristiano impactó al prejuicio porque se generó un descenso en el prejuicio “negativo” hacia la religión en el grupo de jóvenes y mayores que recibieron dicha modalidad de tratamiento, generándose una percepción más positiva sobre la religión; además la intervención no generó un mayor prejuicio “negativo” ni “positivo” de la espiritualidad, por lo que contribuyó a equilibrar la visión sobre la espiritualidad, no sobrevalorándola ni estimándola por encima de la religión. Por lo que abordar el prejuicio religioso y espiritual es muy importante para que el impacto de la intervención sea efectivo y positivo (Zinnbauer, Pargament y Scott, 1999; García-Alandete, Martínez, Sellés-Nohales y Soucase-Lozano, 2013).

Los resultados del presente estudio corroboran lo evidenciado por Moberg (2005), que las personas adultas mayores obtienen puntuaciones más altas en medidas de religión y espiritualidad, posiblemente porque profundizan

más en intereses y preocupaciones espirituales y porque las personas más religiosas y espirituales suelen vivir más que otras. Además, menciona que en un estudio longitudinal se encontró que existe una tendencia, independiente del género y la cohorte, de que las personas a medida que envejecen se comprometan más en intereses y prácticas espirituales. Estos resultados se ven reflejados también en el análisis de los datos sobre prejuicio religioso y espiritual obtenidos después de la intervención, ya que es interesante que el grupo de mayores que recibió la intervención sin enfoque espiritual cristiano bajó su nivel de prejuicio “negativo” sobre la religión, mientras que no fue así para el grupo de jóvenes que recibió la misma modalidad de tratamiento, lo cual demuestra que estos resultados se pueden deber a la etapa vital en la que se encuentra el grupo poblacional, ya que se mostraron más receptivos e interesados sobre los aspectos espirituales que evocan las temáticas, en comparación a los jóvenes (San Martín-Petersen, 2007; Kent, Bradshaw y Uecker, 2017). Otros datos interesantes son los resultados de los grupos control, ya que el correspondiente al grupo de mayores no obtuvo cambios en prejuicio “negativo” religioso, pero el de jóvenes si experimentó un aumento en el nivel de prejuicio “negativo” sobre la religión, esto se puede deber a que fueron los grupos que no recibieron intervención por lo que ninguno de los dos obtuvo un cambio positivo sobre dicho prejuicio, aunque también a esto se le suma el hecho de que las personas mayores son más estables en sus concepciones cuando no hay información que se las contrarreste y que los jóvenes por la edad en la que se encuentran están sumergiéndose en la etapa del cuestionamiento de sus concepciones primarias, por lo que podrían ser muy críticos y/o resistentes a los convencionalismos o concepciones tradicionales, aunque no siempre la edad y el desarrollo de la fe van de la

mano (Martínez et al., 2012; Fowler, 1991, citado por Torres-Jiménez, 2015).

En el presente estudio también se pone de manifiesto que los resultados estadísticamente significativos específicamente sobre religiosidad son positivos, ya que de acuerdo con Krause (2003) y Moberg (2005), las creencias y actividades religiosas, es decir el practicar una religión, genera un ajuste personal en la vejez que conlleva un mayor sentido de la vida y por ende niveles más altos de autoestima, satisfacción con la vida y optimismo. Además, el resultado obtenido en el presente estudio sobre religiosidad es relevante porque como se indica en un estudio realizado por Ahrenfeldt, Möller, Andersen-Ranberg, Vitved, Lindahl-Jacobsen y Hvidt (2017), sobre religiosidad y salud en Europa, el rezar/orar, el participar en una organización religiosa y el recibir educación religiosa está asociado a buena salud en comparación a sólo rezar/orar. Lo anterior se constata con los resultados del presente estudio que muestra que las personas mayores que recibieron la intervención con espiritualidad, obtuvieron resultados estadísticamente significativos en espiritualidad, metas (factor relacionado a sentido de la vida) y benevolencia (factor relacionado a perdón) y en la evaluación cualitativa del programa de intervención indicaron que las sesiones de gratitud fueron las más efectivas. Estos resultados son reflejo del abordaje que se realizó en cada sesión, es decir, reflejan el énfasis que obtuvo cada temática, por ejemplo, en las sesiones sobre sentido de vida se dio importancia a generar objetivos y situaciones ideales, por lo que el factor “metas” fue significativo (ver anexo para repasar el contenido en cada una de las sesiones). Dichos datos son muy relevantes porque coinciden con los hallazgos del estudio longitudinal de Kent, Bradshaw y Uecker (2017), en donde se aborda el perdón, el apego a Dios y la salud mental; dichos

autores indican que las personas mayores son más reflexivas sobre su relación con Dios y usan sus años restante para expulsar la culpa y resolver los conflictos intrapsíquicos, es decir, que el tipo de apego que tengan con Dios y la posibilidad de perdonar genera un aumento en la salud mental en comparación a las personas más jóvenes, y que esto está relacionado con el deseo de dar sentido a sus vidas y formar experiencias y relaciones en un todo coherente; además, que el asistir al servicio religioso posibilita un mayor optimismo a lo largo del tiempo. Coincidiendo como se ha indicado con los resultados del presente estudio en espiritualidad, metas (factor relacionado a sentido de la vida), benevolencia (factor relacionado a perdón) y gratitud (que en Bernabé-Valero (2012) se indica que correlaciona con optimismo). Es necesario aclarar que aunque el grupo con enfoque espiritual no representó a ninguna institución religiosa, se pudo asumir por los participantes como un grupo de corte religioso/espiritual al tener claramente un enfoque espiritual cristiano, por lo que los beneficios que genera la religión y la participación religiosa también pueden verse reflejados en el proceso de esta intervención.

Por otra parte, es importante tener presente que los grupos del estudio estaban conformados por población teísta y atea, con creencias espirituales y sin creencias espirituales, con posturas religiosas y sin religiosidad, estas características de posicionamiento religioso/espiritual resaltan los resultados estadísticamente significativos, ya que refuerza que la intervención con enfoque espiritual cristiano ha sido efectiva, pues pese a esta diversidad tuvo su impacto. Lo anterior también se explica con el aspecto de que el enfoque espiritual no se aplicó como una “receta”, pues con la estructura de las sesiones y la técnica empleada se logró que dentro de un abordaje grupal fuera posible el abordaje privado y personal del enfoque, como recomiendan

Gonçalves et al (2017), quienes indican que la elección de las RSI debe hacerse de acuerdo entre el profesional de la salud y quién recibe la atención.

En este sentido es importante resaltar el papel de la técnica en el desarrollo de las temáticas, ya que ésta fue considerada adecuada por parte de los participantes de las dos modalidades de intervención, pudiendo estar asociada a los mejores resultados que obtuvieron estos dos grupos en comparación con los grupos control, ya que en concordancia con Araújo-Elias, Desidério-Ricci, Díaz-Rodríguez, Duarte-Pinto, Sales-Giglio y Chada-Baracat (2015), que según la crítica científica realizaron un estudio de calidad sobre relajación, imágenes mentales y espiritualidad, esta técnica no proporciona un impacto cognitivo o racional, sino la capacidad de reconocer el propio potencial, la fuerza energética y la posibilidad de poder construir una vida mejor y más integrada; lo cual corroboraría lo que indica Gawain (1995), que la Visualización Creativa más que una técnica es un estado de consciencia que propicia el mejoramiento del bienestar y podría encauzar a mediano/largo plazo el despertar espiritual, por lo que esto también explicaría los resultados estadísticamente significativos obtenidos en espiritualidad por los dos grupos de intervención, ya que la técnica también pudo haber contribuido a generar este hecho en ambos grupos.

Por último, un hallazgo muy importante del presente estudio, a diferencia de resultados anteriores mencionados en las revisiones sistemáticas y meta-análisis de Gonçalves et al. (2015 y 2017), es que los tamaños de efectos no fueron pequeños. En este sentido es importante subrayar los esfuerzos realizados en esta investigación por intentar mejor los problemas metodológicos de otros trabajos de R/S, pese a las limitaciones presentes en

este estudio, lo cual ha contribuido a generar, como indican Gonçalves et al. (2015), respuestas más creíbles y confiables a una pregunta sobre este tema.

Capítulo 13. Conclusiones

“Mira, la respuesta secular a la historia del Cristo siempre dice algo así... “Era un gran profeta, obviamente un hombre muy interesante, tenía mucho que decir, en la línea de otros profetas, sean Elías, Mahoma, Buda o Confucio”. Pero la realidad es que Cristo no te permite decir esto. No te deja salir por ahí. Cristo dice: no, yo no digo “soy un maestro”, no me llaméis maestro. No estoy diciendo “soy un profeta”. Estoy diciendo: “soy el Mesías”. Estoy diciendo: “Yo soy Dios Encarnado”. Así que lo que te queda es que o Cristo era quien decía que era -el Mesías- o era un completo chiflado. La idea de que todo el curso de la civilización de medio planeta ha cambiado, que se ha vuelto del revés, debido a un chiflado... para mí, eso sí que es increíble”

Bono de U2

A continuación las conclusiones del presente estudio:

1. El impacto de lo religioso y de lo espiritual, en este caso el enfoque cristiano, en factores de bienestar personal se constata con los resultados del presente estudio que muestra que las personas mayores que recibieron la intervención con espiritualidad, obtuvieron resultados estadísticamente significativos en espiritualidad, metas (factor relacionado a sentido de la vida) y benevolencia (factor relacionado a perdón) y en la evaluación del programa de intervención indicaron que las sesiones de gratitud fueron las más efectivas. Lo anterior refleja lo que se indican en otros estudios, que lo religioso (más allá de lo espiritual como vivencia personal, íntima e individual) genera un impacto considerable al bienestar y la salud en población mayor, incluso en comparación a los jóvenes, ya que posibilita recursos, como por ejemplo: modelos a seguir, oportunidad para la conducta prosocial, la participación y el apoyo social, el mejoramiento de las relaciones sociales, facilita virtudes humanas (honestidad, perdón, agradecimiento, paciencia, fiabilidad), mejor afrontamiento y sentido

subjetivo de control sobre los eventos, brinda respuestas satisfactorias a preguntas existenciales e influye en la evaluación cognitiva de los eventos negativos de la vida generándose menos angustia.

2. La intervención con espiritualidad cristiana en comparación con el grupo control tuvo mejores resultados en disminuir el prejuicio religioso/espiritual y en fortalecer la espiritualidad y la religiosidad, por lo que se constata la efectividad de la intervención para el aumento y mejoramiento de estos factores, lo cual es positivo y efectivo ya que están asociados al bienestar personal.
3. No hubo diferencias estadísticamente significativas en religiosidad y espiritualidad entre la intervención con espiritualidad cristiana y la otra modalidad de intervención, aunque sí en prejuicio religioso/espiritual. Sin embargo, la intervención con enfoque espiritual cristiano tuvo medias más altas en los tres factores (prejuicio religioso/espiritual, espiritualidad y religiosidad) y fue la única modalidad de tratamiento que sí tuvo diferencias estadísticamente significativas con el grupo control en dichos factores.
4. Es importante el abordaje psicoeducativo en temáticas religioso/espirituales, ya que es necesario encauzar cómo estos factores pueden beneficiar a las personas y porque al contemplarse factores de bienestar personal (gratitud, sentido de la vida, perdón) y la técnica de visualización creativa, lo espiritual surge y requiere un abordaje. Debido a lo anterior es que la utilización de medidas de religiosidad y espiritualidad fue también necesaria, porque de esta manera se puede analizar el impacto de la intervención con enfoque espiritual cristiano y su diferenciación con la otra modalidad de intervención, ante el riesgo de que en este grupo también surgiera lo espiritual, ya que al abordarse lo espiritual cristiano en uno de los tratamientos, se puede registrar con las diferentes medidas al ser un

enfoque relacionado tanto a lo espiritual como a lo religioso, mientras que el surgimiento de lo espiritual en la otra modalidad de intervención iba a ser registrada más por la medida de espiritualidad.

5. El impacto de la intervención con espiritualidad cristiana también es corroborado cuando se evalúan los grupos de intervención por edad (mayores y jóvenes), ya que el grupo de mayores que recibió la intervención con enfoque espiritual cristiano fue el único que tuvo resultados estadísticamente significativos entre el antes y el después de la intervención en algunos de los factores de bienestar personal, mientras que no fue así para los otros dos grupos (intervención sin espiritualidad y control). Por el contrario, los tres grupos de jóvenes mostraron diferencias estadísticamente significativas entre el antes y el después de la intervención en algunos de los factores.
6. Al comparar a la población joven y mayor que recibieron los tratamientos, los resultados indican que las intervenciones son más efectivas y/o más acordes para población adulta mayor (aunque también tiene sus efectos en población joven). Además, la intervención con espiritualidad es más efectiva en población mayor que en población joven, ya que tuvo resultados más favorecedores que esta última población, incluso en comparación a la intervención sin espiritualidad y al grupo control de personas mayores.
7. Para las personas mayores de la intervención con espiritualidad la intervención fue más efectiva que para sus homólogos de la intervención sin espiritualidad, en cambio para las personas jóvenes de la intervención sin espiritualidad la intervención fue ligeramente más efectiva que para los jóvenes de la intervención con espiritualidad. Este orden es correspondiente con la efectividad que demostró el análisis estadístico, en donde los mayores obtuvieron mejores resultados que los jóvenes, y en donde los mayores de la

intervención con espiritualidad y los jóvenes de la intervención sin espiritualidad obtuvieron mejores resultados que sus homólogos de la otra intervención, lo cual también indicaría que el abordaje de la espiritualidad cristiana es más efectivo en población mayor.

8. Para los mayores de la intervención con espiritualidad las sesiones más efectivas fueron las de gratitud, mientras que para las personas mayores de la intervención sin espiritualidad las sesiones de gratitud fueron menos efectivas en comparación a las de sentido de vida y perdón. Para las personas jóvenes de la intervención con espiritualidad las sesiones más efectivas fueron las de perdón, mientras que para las personas jóvenes de la intervención sin espiritualidad las sesiones de perdón fueron menos efectivas en comparación a las de gratitud y sentido de vida. Por tanto, trabajar la gratitud con enfoque espiritual cristiano es considerado más efectivo en mayores, mientras que el abordaje del perdón con contenido espiritual es considerado más efectivo en jóvenes.
9. Tanto el grupo de jóvenes como el de mayores que recibieron la intervención con enfoque espiritual cristiano, calificaron mejor el enfoque religioso/espiritual de la intervención al preguntárseles por el “abordaje espiritual”, mientras que dieron una menor calificación al preguntárseles por el “abordaje espiritual cristiano”, lo cual demuestra un prejuicio, resistencia, temor u otro aspecto en torno a este último concepto por estar asociado a una religión específica muy presente en la cultura de la población de estudio, aunque esto no impidió que hubiera resultados positivos de la intervención, sí pudo haber incidido en el impacto de la intervención, sin embargo, lo importante es que el grupo con enfoque espiritual cristiano obtuvo resultados significativos en prejuicio religioso/espiritual, obteniendo menos prejuicio al final de la intervención. Lo anterior explica por qué los

resultados de los mayores de la intervención con espiritualidad obtuvieron mejores resultados que los jóvenes de la misma modalidad de intervención, ya que la no afinidad al enfoque espiritual cristiano por parte de los jóvenes pudo haber perjudicado los resultados, ya que la gran mayoría se consideran no creyentes.

10. Los resultados de los grupos que recibieron la intervención sin espiritualidad son menos valoradores del abordaje espiritual y específicamente del abordaje espiritual cristiano, al preguntárseles sobre la hipotética posibilidad de que la intervención hubiera tenido alguno de estos abordajes. Estos datos explican por qué la intervención fue ligeramente más efectiva para los jóvenes de la intervención sin espiritualidad que para sus homólogos de la otra intervención, ya que parece que se sintieron más cómodos en la misma y posiblemente los prejuicios religiosos/espirituales - que son considerables y mayores en la población joven que en la población mayor- se pudieron activar menos en este grupo que en el grupo que recibió el enfoque espiritual, ya que no tuvieron que interactuar con estas temáticas y esto es relevante teniendo en cuenta que los jóvenes son en su mayoría no creyentes; sin embargo, una intervención con espiritualidad cristiana también genera resultados importantes en los jóvenes y su impacto no se diferencia considerablemente de la intervención sin enfoque espiritual.
11. En las personas mayores el abordaje espiritual cristiano potencia más la intervención, pese a que pueda no ser suficientemente valorado a priori por este grupo etario, es decir, muestra que la intervención con espiritualidad impacta más a los mayores que la intervención sin espiritualidad.
12. La intervención fue considerada bastante efectiva y bien calificada por mayores y jóvenes pero la diferencia en los resultados entre los dos grupos

de jóvenes que recibieron intervención es menos distanciada que la obtenida por los dos grupos de mayores.

13. Pese a la dificultad de comparar los resultados de la RSI debido a la diversidad de diseños y a la falta de consenso en los estudios, en el presente estudio también hay evidencia que la RSI está asociada a bienestar personal y que es fiable como tratamiento complementario.
14. Los resultados más potentes generados por la intervención fueron los asociados a religiosidad/espiritualidad, esto es bastante importante como impacto científico y para la aplicación clínica porque según la evidencia teórica y práctica esto implica más salud mental, bienestar personal y una adaptación más eficaz a los problemas de salud en comparación con aquellos que tienen menos religiosidad/espiritualidad, por lo que es necesario incorporar la temática religiosa/espiritual en los abordajes a la salud en general.
15. De igual manera que estudios previos, en el presente estudio se corrobora que las personas adultas mayores obtienen puntuaciones más altas en medidas de religiosidad y espiritualidad.
16. En el presente estudio también se pone de manifiesto lo evidenciado por otros estudios que indican que los resultados sobre religiosidad son positivos por los beneficios que conllevan, al estar asociados a mejor ajuste en la vejez, sentido de la vida, mejor autoestima, más optimismos, entre otras.
17. Los grupos del estudio estaban conformados por población teísta y atea, con creencias espirituales y sin creencias espirituales, con posturas religiosas y sin religiosidad, estas características de posicionamiento religioso/espiritual resaltan los resultados estadísticamente significativos, ya que refuerza que la intervención con enfoque espiritual cristiano ha sido efectiva, pues pese a

esta diversidad tuvo su impacto. Esto fue posible porque se siguió las recomendaciones de expertos teóricos con respecto a que el enfoque espiritual no se aplique como una “receta” y que dentro del proceso fuera posible el abordaje privado y personal del enfoque con el fin de garantizar el respeto, la comodidad y el avance de dicha temática en cada persona participante.

18. La población joven muestra un prejuicio más alto sobre la espiritualidad y la religión que la población mayor, tanto al principio como al final de la intervención; aunque se aclara que el prejuicio “positivo” hacia lo espiritual y el prejuicio “negativo” hacia lo religioso es considerable en ambos grupos de edad tanto al principio como al final de la intervención. Sin embargo, a partir de los resultados sobre prejuicio religioso y espiritual (comparando el pre y el post intervención y las diferencias entre los grupos) se concluye que la intervención no generó un mayor prejuicio “negativo” ni “positivo” de la espiritualidad, por lo que contribuyó a equilibrar la visión sobre la espiritualidad, no sobrevalorándola ni estimándola por encima de la religión. Además, generó una percepción un poco más positiva sobre la religión, generándose una bajada en el nivel de prejuicio “negativo”.
19. A raíz de los resultados de las dos modalidades de intervención se concuerda que la visualización creativa más que una técnica es un estado de consciencia que favorece el mejoramiento del bienestar y encauza a mediano/largo plazo el despertar espiritual.
20. A diferencia de resultados de investigaciones previas, los tamaños de efectos del presente estudio no fueron pequeños.
21. En la medida de lo posible es importante dedicar esfuerzos para intentar no repetir problemas metodológicos de otros trabajos para lograr dar respuestas más creíbles y confiables a las preguntas sobre religiosidad/espiritualidad.

22. Las sesiones psicoeducativas sobre la técnica de visualización creativa y sus sub-técnicas fueron muy importantes porque la mayoría de las personas participantes no conocía las técnicas. Además, era importante que las personas tuvieron un nivel semejante en el conocimiento y el manejo de las técnicas para el adecuado desarrollo de las temáticas de bienestar personal.
23. Las sesiones psicoeducativas sobre los factores de bienestar personal: gratitud, sentido de la vida, perdón y espiritualidad cristiana (ésta última para los grupos con enfoque espiritual), fueron fundamentales y necesarias porque las personas manejan concepciones diversas y/o inexactas sobre estas temáticas, y si no se hubiera realizado la psicoeducación de las temáticas el desarrollo de las mismas a través de la técnica no hubiera sido apropiada ni efectiva y hubiera dificultado el análisis de los resultados o del impacto de la intervención.
24. Es importante informar que la cantidad de sesiones y el papel de la facilitadora no perjudicaron la intervención, debido a que se consideró en su mayoría que la cantidad de sesiones fueron suficientes y la facilitadora obtuvo una alta calificación.
25. Los participantes consideraron de efectiva a muy efectiva la intervención, obteniendo la misma una buena calificación en todos los grupos de intervención; aunque es importante resaltar que los dos grupos de mayores le dieron una mejor calificación a la intervención que los dos grupos de jóvenes y que los dos grupos de intervención sin enfoque espiritual otorgaron calificaciones más altas a la intervención en comparación a sus homólogos de la otra modalidad de intervención, lo cual indicaría que la intervención es más idónea en población mayor y que la efectividad de la intervención con enfoque espiritual no se ve descalificada por el hecho de que obtuviera calificaciones más bajas que la otra modalidad de tratamiento,

ya que ésta última pudo haber tenido mejores calificaciones porque no se asocia a la inquietud que podría generar un enfoque espiritual/religioso. Una inquietud que aunque presente no indica que el impacto o la efectividad del enfoque espiritual/religioso en el bienestar personal se vea anulado o que su abordaje sea inadecuado.

Capítulo 14. Limitaciones y sugerencias para futuros estudios

“Jesús es rostro humano de Dios y rostro divino del hombre”

Juan Pablo II

14.1.Limitaciones:

En el presente estudio no fue posible cumplir con el “doble ciego” y el “tercer ciego”, por una parte porque la doctoranda ha sido la principal encargada de todas las etapas del estudio (diseño, ejecución y evaluación), ya que es una tesis doctoral, y porque el tipo de intervención requería del consentimiento informado por parte de las personas participantes, ya que por motivos éticos ellos debían estar informados del contenido de la intervención que recibirían; además los participantes mayores procedían de un mismo grupo la Asociación Amics de la Nau Gran o fueron contactados a través de algunos participantes, por lo que el flujo de información entre los tres grupos del estudio pudo haberse generado al conocerse unos a otros; de igual manera el grupo de jóvenes eran en su mayoría los integrantes de un grupo de psicología y estudiantes de primer año de psicología, por lo que también pudieron haberse compartido información de las intervenciones entre los participantes de los diferentes grupos. Es importante aclarar que dichas características de la muestra fueron inevitables, ya que fue difícil contar con el apoyo y la autorización de otros grupos o instituciones de la comunidad, a las cuales se les expuso el estudio pero que no permitieron la realización del estudio en sus instituciones. Con respecto a los grupos control, las opciones que permitían las circunstancias para su conformación fueron que el grupo control de jóvenes fuera otro grupo de primer año de Psicología y que el grupo control de mayores fuera conformado por las

personas que no pudieron participar en ningún momento en los grupos de intervención y por personas que se anotaron posteriormente con el fin de colaborar con el estudio.

El enfoque de la intervención fue más psicoeducativo que psicoterapéutico (aunque lo psicoeducativo tiene alcances terapéuticos), porque las personas en su mayoría no conocía la técnica de visualización creativa y desconocían algunos aspectos relevantes a tener en cuenta en las temáticas de gratitud, sentido de la vida, perdón y espiritualidad cristiana (ésta última para las personas que recibieron este enfoque). Con respecto a la espiritualidad cristiana, el abordaje fue más educativo, reflexivo y vivencial cuando se desarrolló junto a las demás temáticas durante la técnica, sin embargo, su abordaje práctico no fue muy intenso como se haría en un grupo religioso, ya que las personas manejaban diversos enfoques espirituales/religiosos, por lo que se buscó garantizar el respeto, la comodidad y la eficacia pese a las diferencias de creencias. Por otra parte, las personas participantes provenían de grupos “académicos” por lo que esperaban o asumían las sesiones más como clases que como sesiones terapéuticas, además que en su mayoría no estaban entrenados en realizar procesos “contemplativos” largos, por lo que lo vivencial se redujo y así se dio espacio a lo psicoeducativo que fue necesario.

Debido a las posibilidades de espacio en la Facultad de Psicología, se estipuló el día y la hora de las intervenciones, teniendo las personas que ajustase a estos horarios y seleccionar a cuál de los dos posibles horarios podía asistir según sus posibilidades, por lo que esto generó que fueran las personas las que escogieran en cuál grupo estar (aunque no sabían de antemano en qué consistía específicamente cada grupo). Además, debido a lo anterior y a la posibilidad de asistencia de los participantes no se pudo

generar la frecuencia en la ejecución de la técnica que indica la teoría para que sea efectiva a corto plazo, por lo que se trató de solucionar dejando como tarea practicar “extra-sesión” lo desarrollado en cada sesión, para así generar una frecuencia de aplicación de la técnica y las temáticas respectivas dos veces por semana; además, siempre se motivó a los participantes en practicar lo que se iba desarrollando en el proceso después de despertar y antes de dormir, como lo recomienda la teoría.

Se escogieron instrumentos que se ajustaran al estudio, sin embargo, también se tuvo que tener presente que no fueran muchos ni muy largos, ya que por recomendación de algunos expertos a la mayoría de las personas mayores no les agrada rellenar cuestionarios. Esto se constató en el presente estudio, ya que se quejaron de la dificultad de calzar su respuesta con alguna de las opciones posibles, del método cuantitativo y que algunos cuestionarios les parecía que estaban redactados de manera “tramposa”, ya que podían generar que se equivocaran, sin embargo, aceptaron rellenarlos en su totalidad porque son personas muy solidarias y porque los mismos no eran largos ni muchos. Algunos jóvenes también se quejaron de que no les agradaba que algunos cuestionarios tuvieran ítems en negativo y en positivo, ya que hacía más difícil su relleno.

14.2.Sugerencias para futuros estudios:

- a) Analizar cómo incorporar adecuadamente en el programa de estudios de Psicología las implicaciones clínicas y la conducta profesional en el campo religioso/espiritual.
- b) Debido a la gran diversidad de maneras en cómo las personas definen su religiosidad/espiritualidad, es importante desarrollar instrumentos que capturen estas diferencias para poder analizar mejor el impacto de este factor

en las personas y su relación con otras temáticas de interés para el bienestar y la salud.

- c) El abordaje de diferentes tipos de religiosidad/espiritualidad para comprender cómo influyen en el bienestar personal, la salud mental y física.
- d) Estudiar más a profundidad si es posible el agradecerse así mismo, ya que hasta el momento esto se considera apreciación y no gratitud, sin embargo: ¿Es posible, por ejemplo, agradecerle a nuestro “yo adolescente” o a la adolescente que fui por alguna importante decisión que tomó?
- e) Es importante en población mayor generar procesos psicoterapéuticos que permitan resolver el dilema de “vivir el aquí y el ahora” y el plantearse objetivos, ya que las personas mayores tienen resistencias de esto último y se refugian en el popular lema para evadir o negar temores e incapacidades; por lo que es importante abordar la diferencia entre “reajustar” y “renunciar” en relación a actividades y propósitos en la etapa de la vejez.
- f) Es necesario más estudios que aborden la naturaleza del perdón, es decir, el perdón unilateral y el negociado, porque pareciera que el perdón más genuino, amoroso y efectivo es el primero, sin embargo, pueden haber situaciones o circunstancias en donde el perdón negociado pueda ser más genuino, amoroso y efectivo, ya que permitirían, por ejemplo, relaciones pacíficas y la superación de momentos deplorables.

Referencias

- Ahrenfeldt, L. J., Möller, S., Andersen-Ranberg, K., Vitved, A. R., Lindahl-Jacobsen, R., & Hvidt, N. C. (2017). Religiousness and health in Europe. *European journal of epidemiology*, 32(10), 921-929. doi:10.1007/s10654-017-0296-1
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217. doi:10.1521/jscp.2007.26.2.199
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-433. doi: 10.1037/h0021212
- Andrews, M. (2000). Forgiveness in context. *Journal of Moral Education*, 29(1), 75-86. doi: 10.1080/030572400102943
- Araújo-Elias, A. C., Desidério-Ricci, M. D., Díaz-Rodríguez, L. H., Duarte-Pinto, S. D., Sales-Giglio, J. S., & Chada-Baracat, E. (2015). The biopsychosocial spiritual model applied to the treatment of women with breast cancer, through RIME intervention (relaxation, mental images, spirituality). *Complementary therapies in clinical practice*, 21(1), 1-6. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.01.007
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77. doi:10.1300/J078v14n04_03
- Barcus, S. M. (2000). The relationship between religious commitment, spiritual well-being and psychological well-being. Thesis (Ph. D.)--Ball State University, 1999.
- Bartlett, S. J., Piedmont, R., Bilderback, A., Matsumoto, A. K., & Bathon, J. M. (2003). Spirituality, well-being, and quality of life in people with rheumatoid arthritis. *Arthritis Care & Research: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 49(6), 778-783. doi: 10.1002/art.11456
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x
- Batson, C. D., & Schoenrade, P. A. (1991). Measuring religion as quest: 1) Validity concerns. *Journal for the scientific study of Religion*, 416-429. doi:10.2307/1387277
- Batson, C. D., & Ventis, W. L. (1982). *The religious experience: A social-psychological perspective*. Oxford University Press, USA.

- Bautista, J.M. (2014). *Inteligencias espirituales múltiples*. En López-González, L. (coord.). *Maestros del corazón: hacia una pedagogía del corazón* (123-160). Madrid: Wolters Kluwer.
- Beit-Hallahmi, B., & Argyle, M. (1997). *The psychology of religious behaviour, belief and experience*. Taylor & Francis.
- Belotto-Silva, C., Diniz, J. B., Malavazzi, D. M., Valério, C., Fossaluza, V., Borcato, S., Seixas, A.A., Morelli, D., Miguel, E.C., & Shavitt, R. G. (2012). Group cognitive-behavioral therapy versus selective serotonin reuptake inhibitors for obsessive-compulsive disorder: a practical clinical trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 25-31. doi:10.1016/j.janxdis.2011.08.008
- Bernabé-Valero, M. (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. (Tesis de Doctorado). Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España. Recuperado de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=wS%2BhTgl3vEI%3D>
- Bessell, H., & Kelly, T. (1977). *The Parent Book*. California: JALMAR PRESS.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Editorial Praxis.
- Bonde, L. O. (2007). Imagery, Metaphor, and Perceived Outcome in Six Cancer Survivors' Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) Therapy. *Qualitative inquiries in music therapy*, 3, 132-164. Retrieved from [https://www.barcelonapublishers.com/resources/QIMTV3/QIMT20073\(5\)Bonde.pdf](https://www.barcelonapublishers.com/resources/QIMTV3/QIMT20073(5)Bonde.pdf)
- Bondevik, M., & Skogstad, A. (2000). Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest old. *Journal of Religious Gerontology*, 11(1), 5-21. doi:10.1300/J078v11n01_03
- Bonelli, R., Dew, R. E., Koenig, H. G., Rosmarin, D. H., & Vasegh, S. (2012). Religious and spiritual factors in depression: review and integration of the research. *Depression research and treatment*, 2012. doi:10.1155/2012/962860
- Bonilla, F. S., & Brenes, M. R. (1997). Sentido de la vida en personas mayores de 50 años. *Reflexiones*, 59(1), 4. Recuperado de https://reflexiones.fcs.ucr.ac.cr/images/edicion_59_97/sentido.pdf
- Bonilla, F., & Mata, A. (1998). Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida. *Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica*.
- Breuer, J., & Freud, S. (1893-1895). *Estudios sobre la histeria. Obras Completas. Vol. II*. Buenos Aires: Amorrortu Ed.
- Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nuture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological*

- review, 101(4), 568-586. Retrieved from https://moodle2.cs.huji.ac.il/nu14/pluginfile.php/179665/mod_resource/content/1/Bronfenbrenner_%EF%BC%86_Ceci_1994.pdf
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. (2006). The biological model of human development. In W. Damon, & R. Lerner (Ed.). *Handbook of child psychology Vol. 1 Theoretical models of human development*. 6ta edición (p.793-828). New Jersey: John Wiley y Sons, Inc. Retrieved from <https://www.childhelp.org/wp-content/uploads/2015/07/Bronfenbrenner-U.-and-P.-Morris-2006-The-Bioecological-Model-of-Human-Development.pdf>
- Brown, I. T., Chen, T., Gehlert, N. C., & Piedmont, R. L. (2013). Age and gender effects on the Assessment of Spirituality and Religious Sentiments (ASPIRES) scale: A cross-sectional analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(2), 90. doi: 10.1037/a0030137
- Burkert, W. (1998). *Creation of the sacred: Tracks of biology in early religions*. Harvard University Press.
- Caminos de Éxito. (25 de febrero de 2016). *El hombre en busca de sentido-Víctor Frankl-Reseña animada* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Qc65ZdfxEQc>
- Cañero, J. C., & Solanes, A. (2002). Religión y Prejuicio ¿Una Relación Paradójica? *Psicología Educação e Cultura*, 6(2), 243-278. Recuperado de http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/5255/1/2002_PEC_2.pdf#page=13
- Carman, J. B., & Streng, F. J. (1989). Spoken and unspoken thanks: some comparative soundings: pprs, seminar on Acts of Thanksgiving and the Virtue of Gratitude, Dallas, 1983.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, 54(3), 165-181. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Susan_Charles/publication/13099435_Taking_time_seriously_A_theory_of_socioemotional_selectivity/links/00463519bd9a40d353000000/Taking-time-seriously-A-theory-of-socioemotional-selectivity.pdf
- Casarjian, R. (2010). *Forgiveness: A bold choice for a peaceful heart*. New York: Bantam.
- Castaño, C. (1995). Manual de asesoramiento y Orientación Vocacional. *Madrid: Editorial Síntesis, SA*.
- Casullo, M.; Cayssials, A.; Liporace, M.; De Diuk, L.; Arce, J., & Álvarez, L. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós.

- Caycho-Rodríguez, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, 13(1), 105-112. Recuperado de http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/312
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 655-664. doi: 10.1007/s10902-008-9112-7
- Choi, B., & Lee, N. B. (2014). The Types and Characteristics of Clients' Perceptions of the Bonny Method of Guided Imagery and Music. *Journal of music therapy*, 51(1), 64-102. doi:10.1093/jmt/thu001
- Cloninger, C. R. (1999). *The Temperament and Character Inventory-Revised*. St Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.
- Cohen, A. B. (2006). On Gratitude. *Social Justice Research*, 19(2), 254-276. doi: 10.1007/s11211-006-0005-9
- Corrales, L. (1988). *Los factores que influyen en la satisfacción laboral: El caso de tres organizaciones*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20(2), 200-207. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.505.6866&rep=rep1&type=pdf>
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Cuerdas Cortometraje Oficial. (15 de octubre de 2018). *Cuerdas, cortometraje completo* [Video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw
- Cuevas, M. (2001). *Orientación Educativa 2*. México: McGraw-Hill.
- Dailymotion. (2018). *La historia de Dios: La prueba de Dios* [Video]; min 43:43 a min 49:58. Recuperado de <https://www.dailymotion.com/video/x6cniqt>
- Daisaku, I. (1998). El sentido de tener un objetivo en la vida. *Traducción de los textos publicados en la revista semanal Filipina Femenina Mirror en Sección: Relación Humana*.
- Devereaux, P. J., Bhandari, M., Montori, V. M., Manns, B. J., Ghali, W. A., & Guyatt, G. H. (2002). Double blind, you are the weakest link—goodbye!. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 7(1), 4-5. Recuperado de <https://ebm.bmj.com/content/ebmed/7/1/4.full.pdf>
- Djuric, Z., Mirasolo, J., Kimbrough, L., Brown, D. R., Heilbrun, L. K., Canar, L., Venkatramamoorthy, R., & Simon, M. S. (2009). A pilot trial of

spirituality counseling for weight loss maintenance in African American breast cancer survivors. *Journal of the National Medical Association*, 101(6), 552-564. doi: 10.1016/s0027-9684(15)30940-8

drgnoful. (28 de noviembre de 2010). *Increíble Iron Man de padre e hijo. El amor de los padres hacia los hijos no tiene límites* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rObqNFmBJVE>

Dunn, D. S., & Schmidt, M. E. Neglected No Longer: New and Positive Views of Gratitude. *PsycCRITIQUES*, 49(Supplement 6). doi:10.1037/040480

Dyer, W. (1984). *El cielo es el límite*. España: Grijalbo.

Elkind, D. (1998). All grown up and no place to go. Reading, MA: Perseus Books

Emmons, R. A. & McNamara, P. (2006). Sacred emotions and affective neuroscience: Gratitude, costly signaling, and the brain. In McNamara, P. (Ed.), *Where God and Science meet: How brain and evolutionary studies alter our understanding of religion (Vol. 1): Evolution, genes, and the religious brain, Psychology, religion, and spirituality* (p. 27-46). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group. Retrieved from [221](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30800388/Where-God-and-Science-Meet-Patrick-McNamara.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DNATURE_S_MEDICINE_RELIGIOSITY.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=ASIATUSBJ6BAHPOIIWXJ%2F20200420%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200420T171509Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEPD%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCID9g7BHn1gco8VTXrFckvBPEjYR9K1LnPLFJ%2FfgyC2GvAiEA5T6aYumhyAiQya7PibothJeJ%2F%2FB9zpe7w36%2BqNKY1cqtAMIGRAAGgwyNTAzMTg4MTEyMDAiDN1Yldwk30R3oud9xyqRA6wGxo4%2BmFlz8KhFb6cE0CsGa4A81kZTp6HF5ZhZ43w88pbyT2GkKQqLlpysfon4aRk1QWnF0K9zZECTI5fzN3Zqxx6ayyzueh0HeaBewq51yMiz1vGGluXLsV0HvgDoe7AX79IGAATyjjlCW6Fw0dPBcbeB%2Fbmnrfnk7ZVruiZIKPXR1P8L21%2FpNmzL%2Bx73owempvIFcL3%2B3iG2Y%2BWZTe0IsjpUw%2FrA2PO9sKKD83uthvyIy%2BmgfHjJ3%2B2sMq6Qr8jxId7L194MFfycDRKvDXCSfePnh27tWVdorxINEKV8qDsblelpHb4yGHN8d0vYFxyGuYhp0idJAEUBYv5X1esY2KMpY7IrnLYyrbr40jZtGpsvI99D1OSbscYxaXo9tS9RTGJip5cUPgPB7NR9saxPBf7hHCTY%2BKuyVn31qhel6TDMeOhC7H6i8ulZYshCqNGFMeziV%2FtAGfNpZqQla6o9qeHdFLH8r%2FDczLcRMMn67XJGvDjiA8wGuKM1DGxr5DneC8iLOoGIJ1Iy4wZPSxqzMPaO9%2FQFOusBNMseavi%2BRs1E12k8sTs96L9Kx14oOLc0v6SOl670DsmK0tWJxxzkojTOq3pHAQLwpgkQfLe%2Fxorbf0%2ByQaIVOVbrpNIPyDjE3aiJ%2BsM8qr%2BFTc</p>
</div>
<div data-bbox=)

ottjoJNxPIQyne4ZgeQQCwkVg4eV3bRt7SFc6lrdQfUS%2BioKkCI7QH
VaXtd4okS5mkreFDGONcJhqckK8Y8LffCNVh7e8JV344adGQ8Q3f%2F
sliHCpGHn%2FjnE15JA6uXAZ1k9R1QsZoB9KBxKI7X4mRncyYOTP9
DlcEwDyvvS%2FXf7gyqOS44CGt5AvQzfysdkHt1rWHDbYhg%3D%3D
&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-
Signature=28769066e53af5fd348fd6b61075d41dc011bd183ce2caaa1ae0ec
e61166be32#page=30

- Emmons, R. A. (2000). Personality and forgiveness. In McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (p.156– 175). New York: Guilford.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69. doi:10.1521/jscp.2000.19.1.56
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (p. 248-262). New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016
- Enright, R. D. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity?. *Human Development, 37*(2), 63-80. doi: 10.1159/000278239
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger ve restoring hope.(2. Bask1). *Washington, DC: American Psychological Association. http://dx. doi. org/10.1037/10381-000, 20-21.*
- Enright, R.D. & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In Kurtines, W. & Gewirtz, J. (Eds), *Handbook of Moral Behavior and Development* (Vol. 1, p. 123- 152). Hillsdale NJ: Erlbaum. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Issidoros_Sarinopoulos/publication/272830209_The_moral_development_of_forgiveness/links/54f0e9c00cf24eb879416295.pdf
- Epstein, G. (2004). Mental imagery: The language of spirit. *ADVANCES IN MIND BODY MEDICINE, 20*(3), 4-11. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.634.6797&rep=rep1&type=pdf>
- Ericsson, E. (1980). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Ed. Horme.

- Eugeni Rodríguez Adrover. (31 de enero de 2013). *Parábola del fariseo y el publicano* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tnMnpKw6428>
- Fabry, J. (1992). *La búsqueda de significado*. México: Fondo Cultura Económica.
- Familia.com. (27 de noviembre de 2013). *Gratitud, la clave de la felicidad* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=piaku8iJmII&t=1s>
- Fernández-Aranda, F., Badia-Casanovas, A., Bayón-Pérez, C., & Aitken, A. (2004). Cuestionario de Temperamento y Carácter de Cloninger, versión revisada. Recuperado de <http://psychobiology.wustl.edu/joomla/>
- Fernández-Capo, M., Recoder, S., Gómez-Benito, J., Gámiz, M., Gual-García, P., Díez, P., & Worthington Jr, E. (2017). Exploring the dimensionality of the TRIM-18 in the Spanish context. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 33(3), 548-555. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.264461>
- Floor Magali DC. (20 de octubre de 2014). Supe que me amabas – Marcela Gandara – Obra de arte [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ZeHIe8-n6zw>
- Font y Rodon, J. (1999). *Religión, psicopatología y salud mental: introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*. Barcelona: Paidós.
- Fox, A., & Thomas, T. (2008). Impact of religious affiliation and religiosity on forgiveness. *Australian Psychologist*, 43(3), 175-185. doi: 10.1080/00050060701687710
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/pdf/nihms-305177.pdf>
- Freedman, S., & Chang, W. C. (2010). An analysis of a sample of the general population's understanding of forgiveness: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1), 5-34. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Suzanne_Freedman/publication/260080947_An_Analysis_of_a_Sample_of_the_General_Population's_Understanding_of_Forgiveness_Implications_for_Mental_Health_Counselors/links/56c3382e08aee3dcd4164502/An-Analysis-of-a-Sample-of-the-General-Populations-Understanding-of-Forgiveness-Implications-for-Mental-Health-Counselors.pdf

- Fromm, E. (1992). *El corazón del hombre*. México: Paidós.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gallego-Pérez, J. F., García-Alandete, J., & Pérez-Delgado, E. (2007). Factores del test Purpose in Life y religiosidad. *Universitas Psychologica*, 6(2), 213-229. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/647/64760202.pdf>
- Galvin, R. (2004). Challenging the need for gratitude: Comparisons between paid and unpaid care for disabled people. *Journal of Sociology*, 40(2), 137-155. doi:10.1177/1440783304043453
- García-Alandete, J., & Pérez Delgado, E. (2005). Actitudes religiosas y valores en un grupo de jóvenes universitarios españoles. *Anales de Psicología*, 21(1), 149-169. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27241/26431>
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J., & Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: Un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64712165013.pdf>
- García-Alandete, J., Martínez, E. R., & Sellés-Nohales, P. (2013). Factorial Structure and Internal Consistency of a Spanish Version of the Purpose-In-Life Test. *Universitas Psychologica*, 12(2), 517-530. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-2
- García-Alandete, J., Martínez, E.R., Sellés-Nohales, P. (2011). *Estructura factorial y fiabilidad del Purpose-In-Life Test en universitarios españoles*. Trabajo remitido para su publicación
- García-Alandete, J., Martínez, E.R., Sellés-Nohales, P., & Soucase-Lozano, B. (2013). Orientación religiosa y sentido de la vida. *Universitas Psychologica*, 12(2), 363-374. doi:10.11144/Javeriana.upsy12-2.orsv
- García-Alandete, J., Martínez, E.R., Sellés-Nohales, P., Bernabé-Valero, M.G., Soucase-Lozano, B. (2016). The Structural Validity and Internal Consistency of a Spanish Version of the Purpose in Life Test. In *Logoterapy and Existential Analysis* (pp. 75 – 84). Springer, Cham
- García-Castellano, A. (2015). *Érase una vez el perdón. Un itinerario hacia el perdón y la reconciliación en el counseling a través de los cuentos*. España: Desclée De Brouwer.
- García-Grau, E.; Fusté-Escolano, A., & Bados-López, A. (2008). *Manual de entrenamiento en respiración*. Facultat de Psicologia. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics, Universitat de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/3941>
- García-Méndez, A., Serra-Desfilis, E., Márquez-Barradas, M., & Bernabé-Valero, M. (2014). Gratiitud existencial y bienestar psicológico en personas

- mayores. *Psicología y Salud*, 24(2), 279-286. Recuperado de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/931-4343-1-PB%20(1).pdf
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada*. España: Paidós.
- Gawain, S. (1995). *Visualización Creativa*. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112. doi:10.1521/ijct.2010.3.2.97
- Gimeno-Doménech, M. (2005). Orientación del Método Bonny de Imaginación Guiada con Música. Un método transformativo. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport*, 16, 131-142. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/viewFile/99160/154414>
- Gines, P. (01 de agosto de 2005). *Bono, de U2, apuesta por la gracia de Cristo frente a la ley del karma*. España: Forum Libertas. Recuperado de <https://www.forumlibertas.com/hemeroteca/bono-de-u2-apuesta-por-la-gracia-de-cristo-frente-a-la-ley-del-karma-2/>
- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45(14), 2937–2949. doi:10.1017/S0033291715001166
- Gonçalves, J., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2017). Complementary religious and spiritual interventions in physical health and quality of life: A systematic review of randomized controlled clinical trials. *PloS one*, 12(10), e0186539. doi: 10.1371/journal.pone.0186539
- Graham, P. (1998). *Aprendizaje de los Adultos*. Recuperado de <http://www.aceproject.org/main/esanol/ve/vec01a01.htm>
- Gray, S. A., Emmons, R. A., & Morrison, A. (2001, August). Distinguishing gratitude from indebtedness in affect and action tendencies. In *Poster presented at the 109th Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco, CA*.
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E., & Marks, N. F. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being?. *Journal of health and social behavior*, 50(2), 196-212. doi:10.1177/002214650905000206
- Greer, T., Berman, M., Varan, V., Bobrycki, L., & Watson, S. (2005). We are a religious people; we are a vengeful people. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44(1), 45-57. doi:10.1111/j.1468-5906.2005.00264.x

- Grotberg E. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. California: New Harbinger Publications.
- Guzmán, M., Tapia, M. J., Tejada, M., & Valenzuela, K. (2014). Evaluación del perdón en relaciones de pareja: Propiedades psicométricas del transgression-related interpersonal motivations inventory (TRIM-18) en un contexto chileno. *Psykhé (Santiago)*, 23(2), 1-12. doi:10.7764/psykhe.23.2.623
- Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological review*, 108(4), 814-834. Retrieved from http://www.fitelson.org/confirmation/reasoning_adler_rips.pdf#page=1036
- Hart, K. E., & Shapiro, D. A. (2002, August). *Secular and spiritual forgiveness interventions for recovering alcoholics harboring grudges*. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Hawks, S.R, Hull, M.L., Thalman. R.L., & Richins, P.M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(5), 371-378. doi.org/10.4278/0890-1171-9.5.371
- Huguelet, P., Mohr, S., Bétrisey, C., Borrás, L., Gillieron, C., Marie, A.M., & Brandt, P.Y. (2011). A randomized trial of spiritual assessment of outpatients with schizophrenia: patients' and clinicians' experience. *Psychiatric Services*, 62(1), 79-86. Recuperado de https://ps.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ps.62.1.pss6201_0079
- Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. N. Y., & Sun, R. C. F. (2006). Religion and forgiveness from a Hong Kong Chinese perspective. *Pastoral Psychology*, 55(2), 183-195. doi: 10.1007/s11089-006-0017-2
- Hunsberger, B. (1999). Social-psychological causes of faith; new findings offer compelling clues. *Free Inquiry*, 19(3), 34-38.
- Jiménez-Segura, F., & Arguedas-Negrini, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4(2), 1-28. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740205.pdf>
- Jódar, R., Prieto-Ursúa, M., Gismero, E., Carrasco, M.J., Martínez, M.P., & Cagigal, V. (s.f). Spanish version of the Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory: Psychometric properties and prediction of psychological wellbeing. Manuscrito no publicado. Universidad Pontificia Comillas, Madrid.

- Judith Reyes. (25 de enero de 2019). *Normas de cortesía. Dieron las gracias por teléfono y cambió sus vidas* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4OoyjDNdJz4&t=1s>
- Ka'opua, L. S. I., Park, S. H., Ward, M. E., & Braun, K. L. (2011). Testing the feasibility of a culturally tailored breast cancer screening intervention with Native Hawaiian women in rural churches. *Health & social work, 36*(1), 55-65.. Retrieved from [227](https://watermark.silverchair.com/36-1-55.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKA c485ysgAAAmowggJmBgkqhkiG9w0BBwagggJXMIICUwIBADCCAkW GCSqGSIb3DQEHATAeBgIghkgBZQMEAS4wEQQMGSgHkQJ5fvsBnCh 0XAgEQgIICHZ5w92IiqYRXNtL- yM_7OyqmFTfPEWd2PN1u9SMP6N2P5miqE2gSi3m4QkhINAl66L- 4aISTfRBRkbfewFfxk7inPBQAhZjct2BjlnZ- 9Xp8qJPCf35blZF9gOpv37Bk9f-- Ek3LPVQITIXPniUNmCMEveOpMtg4D8VtZ3eD8lrreusitHPldLIs8sqUjX G5CRrNYgwESx10GG54G6nWyB9RctLOHTysrgwvSeFnkFvijEyWINEL 9oqceJGoVtwZvTs5_3fCkkWbNLHXuJAiKwyoQF1KoTzRSfbyjeXhEj67 LmK- ow7tqDqUiqq6SYyieGjwPYOpPy25T928t7Iog_cqmd5_vV1PaNvZkgza_ FTCsC2vSsbCNSQmJk9kWevI7AkC1LjyADFhUvw63Eqzf4AFz4r_58oF uNOydVSLyc3kz8-jnwtX-7WvFWn-ffkaEEvsyRfPZNFITG- s9D1Rnor_i2OUbUsuexevkgqz38Dnl3xbiwkU1o7mdo2hS2ythFZsu29- XvB1BqCxpMoXdk38d4m9DUJZioMay5o5LbwI6Qbhx7CuQPnlYbiRPM Ft577frfu8lfubL8MbWc0714gqbUjfpnlcVs-nD_qbXXs-a0H- MgY0n7Wd5yhvZqyRfPZfF3WCKks9Tc9tcXbwAB4057UwFzAq3GKtT A7VHTB2MRUpsYRBb3SSYwwGAtDiuEsoCP4KkuGAPjErh4sU</p>
<p>Katz, M. (1997). <i>On playing a poor hand well: Insights from the lives of those who have overcome childhood risks and adversities</i>. W W Norton & Co.</p>
<p>Kent, B. V., Bradshaw, M., & Uecker, J. E. (2018). Forgiveness, attachment to God, and mental health outcomes in older US adults: A longitudinal study. <i>Research on aging, 40</i>(5), 456-479. doi: 10.1177/0164027517706984</p>
<p>Kliwer, S. & Saultz, J. (2006). <i>Health care and spirituality</i>. United Kingdom: Radcliffe.</p>
<p>Koenig, H. G. (2001). <i>The healing power of faith: How belief and prayer can help you triumph over disease</i>. New York: Touchstone.</p>
<p>Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. <i>ISRN psychiatry, 2012</i>. doi:10.5402/2012/278730</p>
<p>Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). <i>Handbook of religion and health</i> (2^{da} ed.). Oxford, England: Oxford University Press.</p>
</div>
<div data-bbox=)

- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.
- Koenig, H., King, D., & Carson, V.B. (editors). (2012). Definitions. In *Handbook of Religion and Health*, p. 37–38. New York: Oxford University Press.
- Koenig, H.G. (2008). Concerns about Measuring “Spirituality” in Research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196 (5), 349-355. doi: 10.1097/NMD.0b013e31816ff796
- Koszycki, D., Raab, K., Aldosary, F., & Bradwejn, J. (2010). A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 430-441. doi: 10.1002/jclp.20663
- Kotliarenco, M. (1995). *Una nueva mirada a la pobreza*. Chile: Foro Mundial.
- Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), S160-S170. doi:10.1093/geronb/58.3.S160
- Larson, J. S. (1996). The world health organization's definition of health: Social versus spiritual health. *Social Indicators Research*, 38(2), 181. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1308079601?accountid=14777>
- Lindberg, D. A. (2005). Integrative review of research related to meditation, spirituality, and the elderly. *Geriatric Nursing*, 26(6), 372-377. doi: 10.1016/j.gerinurse.2005.09.013
- Linley, P. & Joseph, S. (2004) *Positive psychology in practice*. New York: John Willey & Sons, Inc. Retrieved from http://phd.meghan-smith.com/wp-content/uploads/2015/07/0008vaillant_positive-aging.pdf
- Livebetter. (s.f.). Preciosa calma – Música de guitarra española relajante para aliviar el estrés y calmar el miedo. Recuperado de <https://www.youtube.com/user/luke201082>
- LoboProducciones. (06 de septiembre de 2008). *Grace, traducida – U2* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9IKQaf6LyAM>
- Longaker, C. (1998). *Afrontar la muerte y encontrarle esperanza*. México: Grijalbo.
- Lucchetti, G., Lucchetti, A. L. G., & Vallada, H. (2013). Measuring spirituality and religiosity in clinical research: a systematic review of instruments available in the Portuguese language. *Sao Paulo Medical Journal*, 131(2), 112-122. doi:10.1590/S1516-31802013000100022
- Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust, and cynicism. *Mental health, religion, and culture*, 10(3), 203-218. doi:10.1080/13694670600616092

- Mahoney, M. J., & Graci G. M. (1999). The meanings and correlates of spirituality: Suggestions from an exploratory survey of experts. *Death Studies, 23*(6), 521-528. doi:10.1080/074811899200867
- Martínez, E. R., García-Alandete, J., Sellés-Nohales, P., Bernabé-Valero, G., & Soucase-Lozano, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de los principales modelos propuestos para el purpose-in-life test en una muestra de universitarios españoles. *Acta Colombiana de Psicología, 15*(1), 67-76. Recuperado de <http://repository.ucatolica.edu.co:8080/jspui/bitstream/10983/698/1/v15n1a07.pdf>
- Marty, M. E. (1998). The ethos of Christian forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (p. 9–28). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 295-309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141-1164. doi: 10.1111/1467-6494.00085
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.490
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology, 82*(1), 112. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (Ed.). *Forgiveness. Theory, research, and practice* (p. 1-14). New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321. doi:10.1037/0022-3514.73.2.321
- McCullough, M.E., Fincham, F.D., & Tsang, J.A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540–557. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.540
- McCullough, M.E., Root, L.M., & Cohen, A.D.(2006). Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal of*

- Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.887
- McFarland, S. G. & Warren, J. C. (1992). Religious orientations and selective exposure among fundamentalist Christians. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(2), 163-174. doi: 10.2307/1387006
- McKinney, C., & Honig, T. (2017). Health outcomes of a series of Bonny Method of Guided Imagery and Music Sessions: A systematic review. *Journal of Music Therapy*, 54(1), 1-34. doi.org/10.1093/jmt/thw016
- Mefford, L., Thomas, S.P, Callen, B., & Groer, M. (2014). Religiousness/Spirituality and Anger Management in Community-Dwelling Older Persons. *Issues in Mental Health Nursing*, 35:4, 283-291. doi: 10.3109/01612840.2014.890472
- Migdal, L. (2007). *The structure of existential well-being and its relation to other well-being constructs*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Detroit Mercy, Detroit, MI.
- Milevsky, A., & Leh, M. (2008). Religiosity in emerging adulthood: Familial variables and adjustment. *Journal of Adult Development*, 15(1), 47-53. doi: 10.1007/s10804-007-9034-3
- Moberg, D. O. (2005). Research in spirituality, religion, and aging. *Journal of Gerontological Social Work*, 45(1-2), 11-40. DOI: 10.1300/J083v45n01_02
- Moreira-Almeida, A., Koenig, H. G., & Lucchetti, G. (2014). Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 36(2), 176-182. doi:10.1590/1516-4446-2013-1255
- Moreira-Almeida, A., Lotufo-Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: a review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 28(3), 242-250. doi: 10.1590/S1516-44462006005000006
- Moritz, S., Quan, H., Rickhi, B., Liu, M., & al, e. (2006). A home study-based spirituality education program decreases emotional distress and increases quality of life-a randomized, controlled trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 12(6), 26-35. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/204833727?accountid=14777>
- Musicoterapia. (13 de octubre de 2016). Música relajante cantos gregorianos – Canto de los Ángeles – Música de relajación y meditación [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NfzbgTwN-04>
- Naparstek, B. (2015). What is Guided Imagery?. *Energy Magazine*. Retrieved from https://www.energymagazineonline.com/content_assets/archived_articles/What-is-Guided-Imagery-Naparstek-NovDec15.pdf

- Nelson, L. J. (2009). An examination of emerging adulthood in Romanian college students. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 402-411. doi: 10.1177/0165025409340093
- Nielsen, M. E. (1995). Operationalizing religious orientation: Iron rods and compasses. *Journal of Psychology*, 129(5), 485-494. doi:10.1080/00223980.1995.9914921
- Nietzsche, F: *El crepúsculo de los ídolos*. (Trad. A. Sánchez Pascual). Ed. Alianza. Madrid. 2004, p. 35.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508. doi:10.1017/S003181910003905X
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (Eds.). (2013). *APA handbooks in psychology®. APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-000>
- Pargament, K., & Mahoney, A. (2002). Spirituality. In Snyder, C.R. & Lopez, S.J (Eds), *Handbook of positive psychology* (p. 751–767). New York: Oxford University Press.
- Paris, C. (2000). Método Simonton contra el cáncer. Las técnicas de visualización positiva y su efectividad en pacientes oncológicos. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, 56, 22-25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4988984>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. Retrieved from <https://guilfordjournals.com/doi/pdfplus/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, Ch., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strenghts and virtues. A handbook and classification*. Washington D. C.: American Psychological Association.
- Plante, T. G., & Thoresen, C. E. (2012). Spirituality, Religion and Psychological Counseling. In Miller, L.J. (ed.), *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality* (p. 388-409). NY: Oxford University Press.
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58(1), 36. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.36
- Prieto, M., Carrasco, M.J., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, M.P., & Muñoz, I. (2012). El perdón como herramienta clínica en terapia individual y de

- pareja. *Clínica Contemporánea*, 3(2), 121-134. <https://doi.org/10.5093/cc2012a8>
- Prieto-Ursúa, M. (2017). *Perdón y salud: Introducción a la Psicología del Perdón*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Quiceno, J.M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*, 5(2), 321-336. Recuperado de http://ojs3.usantotomas.edu.co/revistas_ustacolombia/index.php/diversitas/article/view/261
- Ramsey, J., & Blieszner, R. (1999). *Spiritual Resiliency in Older Women: Models of strength for challenges through the life span*. California: SAGE Publications.
- Raskind, M. H., Goldberg, R. J., Higgins, E. L., & Herman, K. L. (1999). Patterns of change and predictors of success in individuals with learning disabilities: Results from a twenty-year longitudinal study. *Learning Disabilities Research & Practice*, 14(1), 35-49. doi: 10.1207/sldrp1401_4
- Richards, P.S., Berrett, M.E., Hardman, R.K., Eggett, D.L.(2006). Comparative efficacy of spirituality, cognitive, and emotional support groups for treating eating disorder inpatients. *Eating Disorder* 14(5), 401–415. doi: 10.1080/10640260600952548
- Rivera-Ledesma, A., & Montero-López, M. (2005). Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental* (28)6. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v28n6/0185-3325-sm-28-06-51.pdf>
- Rivera-Ledesma, A., & Montero-López, M. (2007). Ejercicio clínico y espiritualidad. *Anales de psicología*, 23 (1), 125-136. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/23111-Article%20Text-111081-1-10-20080526%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/23111-Article%20Text-111081-1-10-20080526%20(2).pdf)
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.), *The psychology of gratitude* (p. 58-78). New York, NY: OxfordUniversity Press.
- Rocabert, E. (1995). *Manual de Asesoramiento y Orientación Vocacional*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Rosendahl, J., Tigges-Limmer, K., Gummert, J., Dziewas, R., Albes, J. M., & Strauss, B. (2009). Bypass surgery with psychological and spiritual support (the By. pass study): Study design and research methods. *American Heart Journal*, 158(1), 8-14. doi:10.1016/j.ahj.2009.04.017
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen

- (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (p. 17–40). Guilford Press.
- Sabater, V. (13 de febrero de 2019). El sentido de la vida según Viktor Frankl. La mente es maravillosa. [Blog]. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sentido-de-la-vida-segun-viktor-frankl/>
- San Martín-Petersen, C. (2007). Espiritualidad en la Tercera Edad. *Psicodebate 8. Psicología, Cultura y Sociedad*, 8, 111-128. Recuperado de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EspiritualidadEnLaTerceraEdad-5645384%20(1).pdf
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E. (Ed.). (1995). *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resistance*. Harper Perennial.
- Serrano-Fernández, I. (2017). *El papel de la religiosidad/espiritualidad en el perdón*. (Tesis de doctorado). Universidad Pontificia Comillas, Madrid/España. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/22388/1/TD00285.pdf>
- Shelton, C. M. (2004). Gratitude: Considerations from a Moral Perspective. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude* (p. 259–281). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0013>
- Simonton C., & Henson, R. (1993). *Sanar es un viaje*. Barcelona. Editorial Urano
- Smith, H. (2011). *Las religiones del mundo: hinduismo, budismo, taoísmo, confucianismo, judaísmo, cristianismo, islamismo y religiones tribales*. Editorial Kairós: España. Recuperado de <http://segundosilva.com.ar/segundosilva/wp-content/uploads/2016/02/Smith-Huston-Las-religiones-del-mundo.pdf>
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158-168. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Christine_Weston/publication/43119265_Envy_and_Schadenfreude/links/53e668120cf25d674ea03275/Envy-and-Schadenfreude.pdf
- Smith-Barusch, A. (1999). Religion, adversity and age: Religious experiences of low-income elderly women. *J. Soc. & Soc. Welfare*, 26, 125. Retrieved from

<https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2552&context=jssw>

- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.574
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In Lopez, S.J., & Snyder, C. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, (p. 301- 312). Washington, DC, US: American Psychological Association. Retrieved from <https://acofps.com/vb/wp-content/uploads/attach/2484.pdf>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thoresen, C. E., Luskin, F., Harris, A. H. S., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, B., & Evans, S. (2001, March). Effects of forgiveness intervention on perceived stress, state and trait anger, and self-reported health. Paper presented at the annual meeting of the Society of Behavioral Medicine, Seattle, WA.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence. A developmental theory of positive aging*. New York: Springer.
- Torralla, F. (2011). *Inteligencia espiritual* (5^a ed.). Barcelona: Plataforma Editorial.
- Torres-Jiménez, F (2015). *Estatus adulto, consolidación de identidad, religiosidad y trascendencia como predictores del bienestar psicológico en la adultez emergente*. (Tesis de doctorado). Universitat de València, España. Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/49960/TESIS%20DOCTORAL_FRANCISCA%20TORRES%20JIM%c3%89NEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Toussaint, L. L., & Williams, D. R. (2008). National Survey Results for Protestant, Catholic, and Nonreligious Experiences of Seeking Forgiveness and of Forgiveness of Self, of Others, and by God. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(2), 120– 130. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Loren_Toussaint/publication/232481297_National_survey_results_for_Protestant_Catholic_and_nonreligious_experiences_of_seeking_forgiveness_and_of_forgiveness_of_self_of_others_and_by_God/links/0fcfd508974026e570000000.pdf

- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and rationalization accounts of the religion-forgiveness discrepancy. *Journal of Social Issues*, 61(4), 785-805. Retrieved from <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1540-4560.2005.00432.x>
- Vaillant, G. (2002). *Aging well*. Boston: Little Brown and Company.
- Valiente, M. (2006). El uso de la visualización en el tratamiento psicológico de enfermos de cáncer. *Psicooncología*, 3(1), 19-34. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/220411789?pq-origsite=gscholar>
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343-353. doi: 10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 87-99. doi: 10.1080/17439760701760567
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12144-004-1008-z.pdf>
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20(2), 217-241. doi: 10.1080/02699930500172291
- Watson, D., & Naragon-Gainey, K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical psychology review*, 30(7), 839-848. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.002
- Webb, M., Chickering, S., Colburn, T., Heisler, D., & Call, S. (2005). Religiosity and dispositional forgiveness. *Review of Religious Research*, 46(4), 355-370. doi:10.2307/3512166
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of social and clinical psychology*, 26(9), 1076-1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Routledge
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Parrott, L. III. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (p. 107-138). The Guilford Press.

- Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate*, 7, 193-206. <https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.435>
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2000). Working with the sacred: Four approaches to religious and spiritual issues in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 162-171. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02574.x>
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). Emerging meanings of religiousness and spirituality: problems and prospects. *Journal of Personality*, 67, 889- 919. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00077>

Anexos

Anexo 1. Afiche/Invitación.

¡Hola!

¿Te gustaría participar en un taller llamado:
“EL OJO DE LA MENTE”?

Este taller abordará temáticas importantes como:



El Perdón
El Sentido
de la Vida
La Gratitude



A través de una técnica muy enriquecedora
y creativa llamada

“La Visualización Creativa”

¡ Apúntate, es una buena oportunidad y será una gran experiencia!

¡Te Esperamos!

Anexo 2. Dinámica de la primera sesión - Grupo A.

La noticia

La facilitadora motiva el ejercicio diciendo: "A diario recibimos noticias. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias". Explica la forma de realizar el ejercicio: "compartan las tres noticias más felices de su vida, que le agradecerían a Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo". En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar lo hace la facilitadora, le sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.

Anexo 3. Dinámica de la primera sesión - Grupo B.

La noticia

La facilitadora motiva el ejercicio diciendo: "A diario recibimos noticias. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias". Explica la forma de realizar el ejercicio: "compartan las tres noticias más felices de su vida". En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar lo hace la facilitadora, le sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.

Anexo 4. Dinámica de la segunda sesión - Grupo A y Grupo B.

Mi tarjeta

1. ¿Cómo me llamo?
2. ¿Dónde nací?
3. ¿Dónde vivo?
4. ¿Cuáles son mis actividades recreativas favoritas?
5. ¿Qué es lo que más me gusta de la vida?

Anexo 5. Consentimiento informado / Grupo A.

Consentimiento Informado **Taller El Ojo de la Mente**

Fecha:

- Ψ Me explicaron las 12 sesiones que componen la intervención. Me indicaron que seré atendido(a) una vez por semana (el mismo día en cada semana), en un horario específico y que las sesiones durarán una hora y quince minutos. Me comentaron las técnicas y las temáticas a desarrollar en cada sesión. Me aclararon que el abordaje de las temáticas con sus respectivas técnicas tendrá un enfoque espiritual cristiano. Me manifestaron que tendré que contestar varios instrumentos y cuestionarios, además de firmar este consentimiento informado.
- Ψ Me informaron que no estoy obligado(a) a participar del proceso, pero en caso de querer participar debo comprometerme a asistir a las sesiones y a colaborar con la contestación de todos los instrumentos y los cuestionarios y la realización de las tareas.
- Ψ Me enfatizaron que toda la información que brinde se manejará con privacidad y anonimato, aunque entiendo que los resultados de la intervención serán parte de una tesis doctoral. Me señalaron que las únicas personas que van a tener un contacto directo con la información que brinde van a ser la facilitadora y el equipo asesor de la misma, sin embargo este último no sabrá mi nombre verdadero sólo mi nombre ficticio.
- Ψ Soy testigo que se realizó un acuerdo en donde cada persona se comprometió a no divulgar la información de las demás personas y a no juzgarlas, censurarlas, irrespetarlas, agredirlas, entre otros, por lo que dicen o por lo que son.

Por último, al firmar este documento, acepto participar en la intervención y estoy de acuerdo con los aspectos anteriormente mencionados.

Nombre, firma y DNI (u otro número de identificación) de la persona participante

Nombre, firma y NIE de la facilitadora del grupo

Anexo 6. Consentimiento informado / Grupo B.

Consentimiento Informado **Taller El Ojo de la Mente**

Fecha:

- Ψ Me explicaron las 12 sesiones que componen la intervención. Me indicaron que seré atendido(a) una vez por semana (el mismo día en cada semana), en un horario específico y que las sesiones durarán una hora y quince minutos. Me comentaron las técnicas y las temáticas a desarrollar en cada sesión. Me manifestaron que tendré que contestar varios instrumentos y cuestionarios, además de firmar este consentimiento informado.
- Ψ Me informaron que no estoy obligado(a) a participar del proceso, pero en caso de querer participar debo comprometerme a asistir a las sesiones y a colaborar con la contestación de todos los instrumentos y los cuestionarios y la realización de las tareas.
- Ψ Me enfatizaron que toda la información que brinde se manejará con privacidad y anonimato, aunque entiendo que los resultados de la intervención serán parte de una tesis doctoral. Me señalaron que las únicas personas que van a tener un contacto directo con la información que brinde van a ser la facilitadora y el equipo asesor de la misma, sin embargo este último no sabrá mi nombre verdadero sólo mi nombre ficticio.
- Ψ Soy testigo que se realizó un acuerdo grupal en donde cada persona se comprometió a no divulgar la información de los demás participantes y a no juzgarles, censurarles, irrespetarles, agredirles, entre otros, por lo que dicen o por lo que son.

Por último, al firmar este documento, acepto participar en la intervención y estoy de acuerdo con los aspectos anteriormente mencionados.

Nombre, firma y DNI (u otro número de identificación) de la persona participante

Nombre, firma y NIE de la facilitadora del grupo

Anexo 7. Consentimiento informado / Grupo C.

Consentimiento Informado

Tesis Doctoral. Doctorado en Psicogerontología: Perspectiva del Ciclo Vital

Fecha:

- Ψ Me explicaron que tendré que contestar unos instrumentos y cuestionarios en dos momentos diferentes. Me manifestaron que para poder contestar estos instrumentos y cuestionarios debo firmar este consentimiento.
- Ψ Me informaron que no estoy obligado(a) a participar del proceso, pero en caso de querer participar debo comprometerme a colaborar con la contestación de todos los instrumentos y los cuestionarios.
- Ψ Me enfatizaron que toda la información que brinde se manejará con privacidad y anonimato, aunque entiendo que los resultados de la intervención serán parte de una tesis doctoral. Me señalaron que las únicas personas que van a tener un contacto directo con la información que brinde van a ser la doctoranda y el equipo asesor de la misma, sin embargo este último no sabrá mi nombre verdadero sólo mi nombre ficticio.

Por último, al firmar este documento, indico que estoy de acuerdo con los aspectos anteriormente mencionados y con contestar todos los instrumentos y cuestionarios.

Nombre, firma y DNI (u otro número de identificación) de la persona participante:

Nombre, firma y NIE de la doctoranda:

Anexo 8. Ficha sociodemográfica.

1

Ficha de participación al Taller “El ojo de la mente”

Por favor, anote lo solicitado o marque con una X la opción que considere en cada pregunta. Es importante que conteste todas las preguntas y con sinceridad. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Los datos son confidenciales y serán utilizados únicamente para la investigación doctoral.

¿Cuál es su nombre completo? (nombre y apellidos)

¿Cuál nombre ficticio le gustaría que le pusiera?

¿Cuál es su fecha de nacimiento? (Día/Mes/Año)

¿Cuál es su sexo?

- Mujer
 Hombre

¿Cuál es su estado civil?

- Soltero
 Conviviendo
 Casado
 Divorciado
 Viudo

¿Cuál es su nivel académico?

- Primaria incompleta
 ¿Sabe leer y escribir? Sí No
 Primaria completa
 Secundaria incompleta
 Secundaria completa
 Universidad incompleta
 Universidad completa (grado)
 Estudios especializados (máster, doctorado)
 Estudio o formación no universitaria

¿En cuál lugar vive? (No hace falta anotar la dirección exacta, sólo el distrito o barrio)

¿Cuál es su número telefónico?

¿Cuál es su correo electrónico?

¿Trabaja actualmente?

- Sí ¿Cuál es su trabajo? Respuesta: _____
 No ¿Cuál fue el trabajo que más desempeñó? Respuesta: _____

Si no trabaja. ¿Recibe algún dinero?

- Sí
 No

¿Ha tenido entrenamiento previo en la Técnica de Visualización Creativa?

- () Nada
 () Poco
 () Más o menos
 () Mucho

	Ninguna	Poca	Más o menos	Bastante	Muchísima
¿Tiene facilidad para relajarse?	()	()	()	()	()
¿Tiene facilidad para visualizar o imaginar?	()	()	()	()	()

	No	Sí	Si la respuesta es "Sí". Mencione la discapacidad y/o padecimiento
¿Tiene alguna discapacidad o dificultad considerable?	()	()	Respuesta:
¿Tiene algún padecimiento físico?	()	()	Respuesta:
¿Tiene algún padecimiento mental/emocional?	()	()	Respuesta:

Su opinión sobre la religión y la espiritualidad es importante.

¿Cree en Dios?

Sí ()	Más o menos ()	No ()
--------	-----------------	--------

¿Cree en un poder superior de algún tipo?

Sí ()	Más o menos ()	No ()
--------	-----------------	--------



¿Practica alguna religión/espiritualidad?

Sí () ¿Cuál?	Más o menos () ¿Cuál?	No ()
---------------	------------------------	--------

¿Se considera una persona espiritual, interesada en lo sagrado o lo sobrenatural?

Sí ()	Más o menos ()	No ()
--------	-----------------	--------

Asocie con una flecha o línea: ¿Cuáles términos definen lo que es la religión y cuáles términos definen lo que es la espiritualidad?

Religión 		• Es institucional
Espiritualidad 		• Es individual y personal
		• Es externa
		• Es interna y subjetiva
		• Es antigua
		• Es nueva
		• Es estructurada
		• Es funcional
		• Es estática y congelada
		• Es flexible y dinámica
		• Es mala
		• Es buena

Anexo 9. Instrumentos - Primera Aplicación - Grupo A, Grupo B y Grupo C

1

Nombre ficticio:

Por favor, rodee con un círculo o con una X la opción que a usted le defina o caracterice en mayor medida. No deje de contestar ninguna pregunta. No se preocupe, no es un examen y por tanto no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Los datos son absolutamente confidenciales y serán usados sólo a efectos de investigación. Por favor, sea absolutamente sincero en sus respuestas.

Me considero:

- Creyente.
- Agnóstico/a.
- Ateo/a.

Religión:

- Cristiano católico.
- Cristiano protestante (Testigo de Jehová, Iglesia Evangélica, entre otras).
- Cristiano ortodoxo.
- Judaísmo.
- Islam.
- Budismo.
- Otra religión. ¿Cuál? _____
- Ninguna.

Grado de religiosidad:

- Nada religioso/a.
- Poco religioso/a.
- Algo religioso/a.
- Bastante religioso/a.
- Muy religioso/a.
- Muy muy religioso/a.

Asisto al culto religioso:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por mera costumbre familiar, compromiso o necesidad (bodas, bautizos, navidad, pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Rezo/Oro:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por compromiso o necesidad (pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Importancia de Dios en mi vida:

- () Absolutamente ninguna.
 () Alguna.
 () Poca.
 () Bastante.
 () Mucha.
 () Muchísima, absoluta.

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En el siguiente cuestionario encontrará una serie de frases que la gente utiliza normalmente para describir sus actitudes, opiniones, intereses u otros sentimientos personales. Intente describir cómo actúa y se siente "habitualmente" y no tan sólo cómo se siente o actúa en este momento. Rodee con un círculo, de 1 a 5, según corresponda.

- 1. Pienso que la mayoría de las cosas llamadas milagros son pura casualidad.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

- 2. Algunas veces siento un contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

- 3. Algunas veces he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

- 4. He tenido experiencias personales en las que me he sentido en contacto con un poder divino y espiritual.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

- 5. Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

- 6. Creo que la vida depende de un orden o poder espiritual que no puede ser explicado del todo.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

- 7. Pienso que no es sabio creer en cosas que no pueden ser explicadas científicamente.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

8. Probablemente las experiencias místicas son solo deseos difíciles de ocurrir en la realidad.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Lea cada una de estas afirmaciones. Luego marque en el listado que hay junto a cada frase y seleccione la respuesta que mejor describa en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con ella.

1) Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

2) Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

3) Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

4) Estoy agradecido/a con muchas personas diferentes.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

5) A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

6) Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o por alguien.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número de la casilla que más se aproxime a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre sentimientos opuestos extremos. "Neutral" significa que no se inclina en ninguna de ambas direcciones y es por eso que debe evitar en la mayor medida de lo posible esta opción de respuesta.

1. Generalmente me encuentro:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			Neutral			Exuberante, entusiasmado

2. La vida me parece:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			Neutral			Siempre emocionante

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			Neutral			Muchas metas y anhelos definidos

4. Cada día es:

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual			Neutral			Siempre nuevo y diferente

5. Si pudiera elegir:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido			Neutral			Tendría otras nueve vidas iguales a ésta

6. Después de retirarme:

1	2	3	4	5	6	7
Holgazarería el resto de mi vida			Neutral			Haría las cosas emocionantes que siempre desee realizar

7. Mi vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperación			Neutral			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

8. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			Neutral			Siempre encuentro razones para vivir

9. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula			Neutral			Muy grande

10. He descubierto:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito en mi vida			Neutral			Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En algunas ocasiones todos somos injustamente heridos por otras personas, tanto en la familia, en nuestras amistades, en la escuela, en el trabajo o en otras situaciones. Le pedimos que ahora piense en una experiencia en la que alguien le haya herido profundamente de forma injusta.

Por favor indique sus pensamientos y sentimientos actuales hacia la persona que le hirió, siendo 1: **Muy en desacuerdo** y 5: **Muy de acuerdo**

	Nivel de Acuerdo				
	1	2	3	4	5
Hago que pague por lo que hizo	1	2	3	4	5
Mantengo entre nosotros la mayor distancia posible	1	2	3	4	5
A pesar que sus acciones me han herido, igual le deseo lo mejor	1	2	3	4	5
Deseo que le suceda algo malo	1	2	3	4	5
Vivo como si él/ella no existiera, como si no estuviera cerca	1	2	3	4	5
He dejado de lado el rencor para que retomemos nuestra relación	1	2	3	4	5
No confío en él o ella	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, deseo que volvamos a tener una buena relación	1	2	3	4	5
Deseo que él/ella obtenga su merecido	1	2	3	4	5
Me cuesta ser cariñoso/a con él/ella	1	2	3	4	5
Lo/a evito	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, he dejado el dolor de lado para retomar nuestra relación	1	2	3	4	5
Planeo vengame	1	2	3	4	5
He dejado atrás el dolor y el resentimiento	1	2	3	4	5
Corté la relación con él/ella	1	2	3	4	5
He dejado atrás la rabia para trabajar en intentar rehacer nuestra relación	1	2	3	4	5
Quiero verlo/a sufrir y en estado de miseria	1	2	3	4	5
Me alejo de él/ella	1	2	3	4	5

¡Muchas gracias por contestar todos los cuestionarios!

Anexo 10. Evaluación de la tarea y de la sesión anterior - Sesiones Psicoeducativas - Grupo A y Grupo B.

Registro de la tarea y de la sesión anterior

Fecha:

Por favor, marque con una X la opción que considere en cada pregunta. Es importante que conteste todas las preguntas y con sinceridad. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Se recuerda que los datos son confidenciales y serán utilizados únicamente para la investigación doctoral.

1. ¿Realicé la tarea?

- Sí
 No
 Sólo una parte

2. La tarea fue:

1	2	3	4	5
Nada difícil	Poco difícil	Más o menos difícil	Algo difícil	Muy difícil

3. ¿Entiendo la técnica abordada?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Más o menos	Lo suficiente	Bastante

4. A la sesión anterior le doy la siguiente calificación:

Minimo										Máximo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

¡Muchas gracias por contestar el cuestionario!

Anexo 11. Sesión Técnicas de Relajación/Respiración - Grupo A.

Versículos

¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío (Salmos 42:5 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Alma mía, en Dios solamente reposa, porque de él es mi esperanza. Él solamente es mi roca y mi salvación. Es mi refugio, no resbalaré. En Dios está mi salvación y mi gloria; en Dios está mi roca fuerte, y mi refugio (Salmos 62:5-7 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado. Confíad en Dios perpetuamente, porque en Dios el Señor está la fortaleza de los siglos (Isaías 26:3-4 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga (Mateo 11:28-30 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo (Juan 14:27 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Referencia Bibliográfica

García-Grau, E.; Fusté-Escolano, A. & Bados-López, A. (2008). Manual de entrenamiento en respiración. Facultat de Psicologia. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics, Universitat de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/3941>



Técnicas de Respiración / Relajación



La respiración profunda con retención del aire

Es una respiración muy lenta, regular y diafragmática, implica retener el aire durante unos segundos y es muy profunda.

Pasos

Sentarse cómodamente, cerrar los ojos y colocar una mano sobre el abdomen.

Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos.

Puede repetir la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.

La respiración controlada

Aprender a respirar de un modo lento y regular, no demasiado profundo y empleando el diafragma en vez de respirar sólo con el pecho.



Pasos

- 1) Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen. Recuerde que se trata de llevar el aire hasta la zona final de los pulmones, no de coger mucha cantidad de aire.
- 2) Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espirar por la nariz o por la boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa ante de volver a inspirar.
- 3) Puede repetir mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.
- 4) Si no puede respirar diafragmáticamente en posición sentado, puede comenzar por una posición reclinada o tumbado boca arriba.
- 5) Si existe algún problema que le impida inhalar bien por la nariz, puede hacerse por la boca, pero sin abrirla demasiado.

Anexo 12. Sesión Técnicas de Relajación/Respiración - Grupo B.

Referencia Bibliográfica

García-Grau, E.; Fusté-Escolano, A. & Bados-López, A. (2008). Manual de entrenamiento en respiración. Facultat de Psicologia. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics, Universitat de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/3941>

Técnicas de Respiración / Relajación

RESPIRA
para detener el diálogo interno.
Podrás escucharte y saber
qué quieres

Anónimo



A veces, todo lo que
necesitamos es **detenernos**,
respirar profundo y hacer
silencio. Y, poco a poco,
todo se reordena

Anónimo



La respiración profunda con retención del aire

Es una respiración **muy lenta, regular y diafragmática**, implica **retener el aire** durante unos segundos y es **muy profunda**.

Pasos

Sentarse cómodamente, cerrar los ojos y colocar una mano sobre el abdomen.

Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos.

Puede repetir la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.

La respiración controlada

Aprender a respirar de un modo **lento y regular, no demasiado profundo y empleando el diafragma** en vez de respirar sólo con el pecho.



Tomar una **RESPIRACIÓN** profunda disolverá la ansiedad y calmará tú **MENTE y CORAZÓN**

Anónimo

Pasos

1) Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen. Recuerde que se trata de llevar el aire hasta la zona final de los pulmones, no de coger mucha cantidad de aire.

2) Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espirar por la nariz o por la boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa ante de volver a inspirar.

3) Puede repetir mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.

4) Si no puede respirar diafragmáticamente en posición sentado, puede comenzar por una posición reclinada o tumbado boca arriba.

5) Si existe algún problema que le impida inhalar bien por la nariz, puede hacerse por la boca, pero sin abrirla demasiado.

Anexo 13. Sesión Técnica de Afirmaciones Positivas - Grupo A.

Afirmaciones positivas escritas

Escribe una afirmación positiva:

Ahora, escribe la afirmación anterior de las siguientes maneras:

Escríbela siete veces en **tercera persona**, por ejemplo: *“Vicente es un artesano de talento”*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Escríbela siete veces en **segunda persona**, por ejemplo: *“Vicente, eres un artesano de talento”*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Escríbela siete veces en **primera persona**, por ejemplo: *“Yo, Vicente, soy un artesano de talento”*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Anote las afirmaciones negativas que le surgen al realizar las actividades anteriores. Por ejemplo: *“Soy demasiado viejo para alcanzar metas”*

Ahora, invierte las afirmaciones anteriores en positivas. Por ejemplo: *“En mi vejez puedo alcanzar metas”*

Por último, escriba como afirmaciones positivas los siguientes versículos bíblicos.

Versículos

En Dios, cuya palabra alabo, en Dios he confiado, no temeré. ¿Qué puede hacerme el hombre? (Hebreos 13:6 Reina-Valera 1960 (RVR1960))



Porque tú eres mi esperanza; oh Señor DIOS, (tú eres) mi confianza desde mi juventud (Salmos 71:5 Reina-Valera 1960 (RVR1960))



Diré yo al SEÑOR: Refugio mío y fortaleza mía, mi Dios, en quien confío (Salmos 91:2 Reina-Valera 1960 (RVR1960))



Bueno es el SEÑOR, una fortaleza en el día de la angustia, y conoce a los que en Él se refugian (Nahúm 1:7 Reina-Valera 1960 (RVR1960))



El SEÑOR es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El SEÑOR es la fortaleza de mi vida; ¿de quién tendré temor? (Salmos 27:1 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



Siete reglas de la Vida

1. Hace las paces con tu pasado.	Valórate, no te preocupes por lo que piensan los demás.	3. Dale tiempo al tiempo, el tiempo lo cura todo.
4. Busca la paz, la tranquilidad, la alegría dentro de ti.	No compares tu vida con la de los demás.	6. A veces no hay una respuesta. Acéptalo y avanza!
7. Sonrei, no tienes todos los problemas del mundo.		

Técnica de Afirmaciones Positivas



Los grandes cambios siempre vienen acompañados de una fuerte sacudida.

No es el fin del mundo
Es el inicio de uno nuevo

Anónimo

Afirmar significa "hacerse o hacer firme". Una afirmación es una expresión rotunda y positiva de que algo ya es así. Confirmamos nuestra experiencia de la realidad sobre la base de lo que "nos decimos a nosotros mismos". La práctica de hacer afirmaciones nos permite empezar a sustituir los elementos de nuestro coloquio interior más caducos, erosionados o negativos por conceptos e ideas más positivos. Es una técnica que en poco tiempo puede transformar completamente nuestras actitudes y expectativas acerca de la vida, y por tanto, ayudarnos a cambiar lo que creamos para nosotros mismos.

Maneras de usar las afirmaciones



Algunos aspectos importantes relativos a las afirmaciones.

- 1) Haga siempre las afirmaciones en presente, no en futuro.
- 2) Haga siempre las afirmaciones del modo más positivo que pueda.
- 3) En general, cuanto más breves y sencillas son las afirmaciones, más eficaces resultan.
- 4) Elija siempre afirmaciones que le parezcan totalmente adecuadas para usted
- 5) Cuando haga estas afirmaciones, recuerde siempre que está usted creando algo nuevo y fresco.
- 6) Las afirmaciones no están pensadas para contradecir o tratar de cambiar sus sentimientos o emociones.
- 7) Al expresar sus afirmaciones, haga todo lo posible por crear un sentimiento de confianza y una sensación de que pueden ser ciertas.

Afirmaciones escritas

Elija cualquier afirmación sobre sí mismo en la que quiera incidir y escríbala en la hoja de papel. Utilice su nombre y trate de escribir la frase siete veces en primera, segunda y tercera persona. Por ejemplo: "Yo, Vicente, soy un artesano de talento", "Vicente, eres un artesano de talento", "Vicente es un artesano de talento". No escriba estas frases maquinalmente. Piense de verdad en el significado de lo que escribe. Observe si siente alguna resistencia, algunas dudas o pensamientos negativos sobre lo que está escribiendo. Y si es así, aunque sea en la más mínima medida, escriba el pensamiento negativo, la razón por la que su afirmación no puede ser cierta o no puede llegar a realizarse. Así, por ejemplo: "Soy demasiado viejo para alcanzar metas". Una vez hecho lo anterior, vuelva a escribir la afirmación positiva del paso en el que estaba. Cuando haya terminado, deténgase por un momento y vuelva a leer las afirmaciones negativas; si ha sido usted honesto consigo mismo, podrá ver con claridad las razones que impiden que tenga lo que quiere en cada caso concreto. Teniendo presente todo lo anterior, piense en afirmaciones que puedan ayudarle a contrarrestar estas creencias negativas o temores y empiece a escribir estas nuevas afirmaciones, por ejemplo, sustituir la creencia negativa "Soy demasiado viejo para alcanzar metas" por la afirmación positiva "En mi vejez puedo alcanzar metas". Y una vez que crea haber captado con claridad su "programación negativa", deje de escribir las creencias negativas y límitese a anotar las afirmaciones positivas que le faltan para completar la técnica. Por último, anote los versículos bíblicos indicados como afirmaciones positivas.

Anexo 14. Sesión Técnica de Afirmaciones Positivas - Grupo B.

Afirmaciones positivas escritas

Escribe una afirmación positiva:

Ahora, escribe la afirmación anterior de las siguientes maneras:

Escríbela siete veces en **tercera persona**, por ejemplo: *“Vicente es un artesano de talento”*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Escríbela siete veces en **segunda persona**, por ejemplo: *“Vicente, eres un artesano de talento”*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Escríbela siete veces en **primera persona**, por ejemplo: *“Yo, Vicente, soy un artesano de talento”*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Anote las afirmaciones negativas que le surgen al realizar las actividades anteriores. Por ejemplo: *“Soy demasiado viejo para alcanzar metas”*

Ahora, invierte las afirmaciones anteriores en positivas. Por ejemplo: *“En mi vejez puedo alcanzar metas”*

Afirmaciones escritas

Elija cualquier afirmación sobre sí mismo en la que quiera incidir y escribala en la hoja de papel. Utilice su nombre y trate de escribir la frase siete veces en primera, segunda y tercera persona. Por ejemplo: "Yo, Vicente, soy un artesano de talento", "Vicente, eres un artesano de talento", "Vicente es un artesano de talento". No escriba estas frases maquinalmente. Piense de verdad en el significado de lo que escribe. Observe si siente alguna resistencia, algunas dudas o pensamientos negativos sobre lo que está escribiendo. Y si es así, aunque sea en la más mínima medida, escriba el pensamiento negativo, la razón por la que su afirmación no puede ser cierta o no puede llegar a realizarse. Así, por ejemplo: "Soy demasiado viejo para alcanzar metas". Una vez hecho lo anterior, vuelva a escribir la afirmación positiva del paso en el que estaba. Cuando haya terminado, deténgase por un momento y vuelva a leer las afirmaciones negativas; si ha sido usted honesto consigo mismo, podrá ver con claridad las razones que impiden que tenga lo que quiere en cada caso concreto. Teniendo presente todo lo anterior, piense en afirmaciones que puedan ayudarle a contrarrestar estas creencias negativas o temores y empiece a escribir estas nuevas afirmaciones, por ejemplo, sustituir la creencia negativa "Soy demasiado viejo para alcanzar metas" por la afirmación positiva "En mi vejez puedo alcanzar metas". Y una vez que crea haber captado con claridad su "programación negativa", deje de escribir las creencias negativas y límitese a anotar las afirmaciones positivas que le faltan para completar la técnica.

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shaktigawain.pdf>



¡SÉ POSITIVO!

Una actitud positiva causa
una reacción en cadena de
pensamientos, sucesos y resultados
POSITIVOS

Anónimo

Técnica de Afirmaciones Positivas



Cada día es una nueva
oportunidad.
Elijo hacer de éste un
GRAN DÍA

Louise Hay

Afirmar significa "hacerse o hacer firme". Una afirmación es una expresión rotunda y positiva de que algo ya es así. Conformamos nuestra experiencia de la realidad sobre la base de lo que "nos decimos a nosotros mismos". La práctica de hacer afirmaciones nos permite empezar a sustituir los elementos de nuestro coloquio interior más caducos, erosionados o negativos por conceptos e ideas más positivos. Es una técnica que en poco tiempo puede transformar completamente nuestras actitudes y expectativas acerca de la vida, y por tanto, ayudarnos a cambiar lo que creamos para nosotros mismos.

Maneras de usar las afirmaciones

Afirmaciones
orales

Afirmaciones
escritas

Afirmaciones
hechas en
compañía

Afirmar
cantando

Afirmaciones
para la guía y el
amor divinos

No es la altura, ni el peso,
ni los músculos, ni la belleza

que te hacen una

GRAN PERSONA.

Es el corazón y la humildad

Anónimo



Los errores **NO** son fracasos...
son señales de que lo estamos
INTENTANDO

John C. Maxwell

Algunos aspectos importantes relativos a las afirmaciones.

a) Haga siempre las afirmaciones en presente, no en futuro.

b) Haga siempre las afirmaciones del modo más positivo que pueda.

c) En general, cuanto más breves y sencillas son las afirmaciones, más eficaces resultan.

d) Elija siempre afirmaciones que le parezcan totalmente adecuadas para usted.

e) Cuando haga estas afirmaciones, recuerde siempre que está usted creando algo nuevo y fresco.

f) Las afirmaciones no están pensadas para contradecir o tratar de cambiar sus sentimientos o emociones.

g) Al expresar sus afirmaciones, haga todo lo posible por crear un sentimiento de confianza y una sensación de que pueden ser ciertas.

Anexo 15. Sesión Técnica de Visualización Creativa - Grupo A.

Versículos

El Señor es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores; unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Dios moraré por largos días (Salmos 23 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad (Filipenses 4:8 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra (Colosenses 3:2 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

"Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida" (Proverbios 4:23 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

"Piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno; piensen en todo lo que se reconoce como una virtud, y en todo lo que es agradable y merece ser alabado" (Filipenses 4:8 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

Lo que quieras conseguir
si no existe en tu mente
tampoco existirá en tu vida

Anónimo

En la vida no obtienes
lo que quieres,
obtienes lo que visualizas

Anónimo



La Visualización Creativa



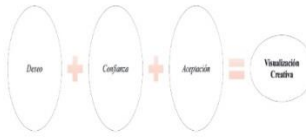
Es un estado de conciencia. Es el proceso que hace posible que veamos o advirtamos nuestro potencial divino en el plano físico y que descubramos nuestros propósitos más elevados

Implicaciones de la Visualización Creativa

Explorar, descubrir y modificar nuestras más profundas actitudes básicas con respecto a la vida.

Hacer de cada instante de nuestras vidas un prodigioso momento de creación en el que de forma natural elegimos lo mejor, lo más hermoso, la vida más plena que podamos imaginar.

Tres elementos necesarios para la Visualización Creativa



La burbuja rosa

Siéntese o échese cómodamente. Cierre los ojos y respire lenta, profundamente y con naturalidad. Vaya relajándose cada vez más profundamente. Visualice algo que le gustaría que se manifieste, es decir, un objetivo. Suponga que ya ha ocurrido y dibújelo en su mente con tanta claridad como pueda. Luego, con el ojo de su mente, coloque su objetivo dentro de una burbuja de color rosa y visualice que Dios Padre tiene entre sus manos esa burbuja con su objetivo con el fin de protegerlo y ayudar a su realización. Por último, despréndase de la burbuja e imagínala flotando en el universo, dentro de las manos de Dios Padre, sin dejar de contener el objetivo visualizado. Esto significa que "se libera" emocionalmente de su objetivo para que sea libre y flote en el universo, esperando que se haga realidad con la protección y la ayuda de Dios Padre.

Componentes de la Visualización Creativa



Imaginación



Afirmaciones positivas



Respiración-Relajación



Expresión de emociones/sentimientos

Problemas especiales de la visualización

A veces, algunas personas tienen completamente bloqueada su capacidad para visualizar o imaginar a voluntad y, sencillamente, tienen la sensación de que "no pueden hacerlo". Lo cierto es que no hay nada en nuestro interior que pueda herirnos. Es solamente nuestro temor a experimentar nuestros propios sentimientos lo que puede bloquearnos. Si durante la visualización sucede algo poco frecuente o inesperado, lo mejor es afrontarlo abiertamente, asumirlo y experimentarlo tanto como pueda, y acabará descubriendo que pierde el poder negativo que pueda ejercer sobre usted. Nuestros temores proceden de cosas a las que no hacemos frente. En cuanto nos mostramos dispuestos a mirar intensa y profundamente a la fuente de nuestro temor, éste pierde su poder.

La creación de su santuario

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Visualícese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, dondequiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo, crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso rodear toda la zona con la luz resplandeciente del Espíritu Santo para darle seguridad, paz y compañía, o hacer algún tipo de ritual o altar consagrado a Jesucristo para generar un mejor ambiente al lugar.

¿Cómo visualizar?

Decida su objetivo

Cree una imagen o idea clara

Concéntrase a menudo en ello

Transmítale energía positiva



Anexo 16. Sesión Técnica de Visualización Creativa - Grupo B.

La creación de su santuario

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Visualícese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, donde quiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso sólo rodear toda la zona con una luz resplandeciente que le dé protección y seguridad, o crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas.



Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



La Visualización Creativa



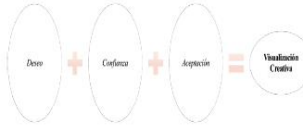
Es un estado de conciencia. Es el proceso que hace posible que veamos o advirtamos nuestro potencial divino en el plano físico y que descubramos nuestros propósitos más elevados

Implicaciones de la Visualización Creativa

Explorar, descubrir y modificar nuestras más profundas actitudes básicas con respecto a la vida.

Hacer de cada instante de nuestras vidas un prodigioso momento de creación en el que de forma natural elegimos lo mejor, lo más hermoso, la vida más plena que podamos imaginar.

Tres elementos necesarios para la Visualización Creativa



La burbuja rosa

Siéntese o échese cómodamente. Cierre los ojos y respire lenta, profundamente y con naturalidad. Vaya relajándose cada vez más profundamente. Visualice algo que le gustaría que se manifieste, es decir, un objetivo. Suponga que ya ha ocurrido y dibújelo en su mente con tanta claridad como pueda. Luego, con el ojo de su mente, coloque su objetivo dentro de una burbuja de color rosa. Por último, despréndase de la burbuja e imagínala flotando en el universo, sin dejar de contener el objetivo visualizado. Esto significa que “se libera” emocionalmente del objetivo para que sea libre y flote en el universo, esperando que se haga realidad.

Componentes de la Visualización Creativa



Imaginación



Afirmaciones positivas



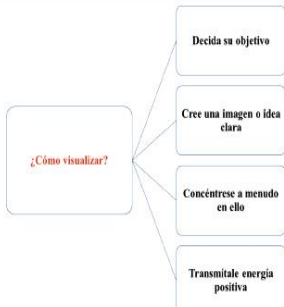
Respiración-Relajación



Expresión de emociones/sentimientos

Problemas especiales de la visualización

A veces, algunas personas tienen completamente bloqueada su capacidad para visualizar o imaginar a voluntad y, sencillamente, tienen la sensación de que “no pueden hacerlo”. Lo cierto es que no hay nada en nuestro interior que pueda herirnos. Es solamente nuestro temor a experimentar nuestros propios sentimientos lo que puede bloquearnos. Si durante la visualización sucede algo poco frecuente o inesperado, lo mejor es afrontarlo abiertamente, asumirlo y experimentarlo tanto como pueda, y acabará descubriendo que pierde el poder negativo que pueda ejercer sobre usted. Nuestros temores proceden de cosas a las que no hacemos frente. En cuanto nos mostramos dispuestos a mirar intensa y profundamente a la fuente de nuestro temor, éste pierde su poder.



Anexo 17. Evaluación de la tarea y de la sesión anterior - Sesiones Bienestar Personal - Grupo A y Grupo B.

Registro de la tarea y de la sesión anterior

Fecha:

Por favor, marque con una X la opción que considere en cada pregunta. Es importante que conteste todas las preguntas y con sinceridad. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Se recuerda que los datos son confidenciales y serán utilizados únicamente para la investigación doctoral.

1. ¿Realicé la tarea?

- Sí
 No
 Sólo una parte

2. La tarea fue:

1	2	3	4	5
Nada difícil	Poco difícil	Más o menos difícil	Algo difícil	Muy difícil

3. ¿Entiendo las técnicas abordadas?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Más o menos	Lo suficiente	Bastante

4. ¿Las técnicas fueron apropiadas para abordar la temática desarrollada?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Más o menos	Lo suficiente	Bastante

5. ¿Cuánto me impactó positivamente la sesión anterior?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Más o menos	Lo suficiente	Bastante

6. A la sesión anterior le doy la siguiente calificación:

Mínimo									Máximo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo 18. Primera Sesión de Gratitud - Grupo A.

Gratitud

Aspecto	“Yo le agradezco a....”	por lo siguiente...”
<i>Tipo de vida</i>		
<i>Salud</i>		
<i>Desarrollo personal</i>		
<i>Relaciones</i>		
<i>Desarrollo educativo</i>		
<i>Protección</i>		
<i>Cuerpo</i>		
<i>Trabajo</i>		
<i>Dinero</i>		
<i>Ocio</i>		
<i>Objetos personales</i>		
<i>Otro</i>		

Nota: El motivo de su gratitud puede ser una persona, Dios Padre/Hijo, una entidad, etc.

Gratitud inadecuada

Actos inmorales
o crueles

Inferioridad
del otro

Angustia y
agonía de otros

Subyugar
al enemigo

La GRATITUD es el sentimiento que
más HUMANIDAD concentra y
más AMOR expande.

Anónimo.

Referencias bibliográficas

Bernabé, M.G. (2012). La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. (Tesis doctoral). Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, Valencia. Buck. (2004)

Dunn, D. S. y Schmidt, M. E. (2004). Neglected no longer: New and positive views of gratitude. *PsycCritiques*, 49(6), sin especificar paginado. doi:10.1037/040480

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+A.+%26+McCullough,+M.+E.+\(Eds.\).+\(2004\).+The+psychology+of+gratitude.+&ots=CHGaq3BdYj&sig=bM4XwHRh7gN6PEMO02jBoKMOgmE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+A.+%26+McCullough,+M.+E.+(Eds.).+(2004).+The+psychology+of+gratitude.+&ots=CHGaq3BdYj&sig=bM4XwHRh7gN6PEMO02jBoKMOgmE#v=onepage&q&f=false)

Lorenz, K. (1996). *On aggression*. New York, NY: Hacourt, Brace and World.

McCullough, M. E, Emmons, R. A. & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112. Recuperado de https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/2002_1-mcculloughemmonsang2002.pdf

Moyano, N. (2009). Gratitud en la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 103-117.

Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.



La Gratitud



La gratitud da sentido a
nuestro pasado, trae paz
para el día de hoy y crea
una visión para el mañana.

Melody Beattie

Definición de Gratitud

Se deriva de la raíz latina gratia, significa gracia, gentileza o agradecimiento.

Permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos (e incluso los negativos/adversos), que han beneficiado de algún modo a la persona.

Es posible apreciar los aspectos negativos como parte propia de la existencia humana, capaces de ser aceptados e integrados, debido a lo que aportan o por el potencial de crecimiento personal que pueden suponer.



Cuatro procesos básicos



Los agentes que proporcionan los dones se clasifican en:





Si quieres cambiar tu vida,
intenta dar las gracias.
Cambiará tu vida poderosamente

Gerald Good

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docentesiibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



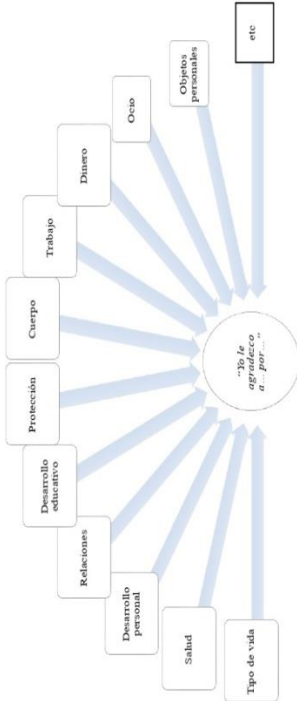
Agradecer



En la vida diaria debemos ver
que no es la felicidad lo que
nos hace sentir agradecidos,
sino el agradecimiento
que nos hace felices

David Steindl-Rast

Completar la siguiente frase en los siguientes aspectos:



¡Recuerde!

El motivo de su gratitud puede ser una persona, Dios Padre/Hijo, una entidad, etc.

Cuando se realiza la lista de agradecimientos en cada uno de los aspectos indicados, se debe visualizar lo que se va anotando, es decir, las afirmaciones positivas de gratitud.



La gratitud te ayuda a crecer y expandirte; la gratitud trae alegría y risa a tu vida y a las vidas de todos los que te rodean

Eileen Caddy

Versículos

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús (Filipenses 4:6-7 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque ésta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús (1 Tesalonicenses 5:16-18 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

¡Pero gracias a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo! (1 Corintios 15:57 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos (Colosenses 3:15 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él (Colosenses 3:17 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Anexo 19. Primera Sesión de Gratitud - Grupo B.

Gratitud

Aspecto	“Yo le agradezco a....	por lo siguiente...”
<i>Tipo de vida</i>		
<i>Salud</i>		
<i>Desarrollo personal</i>		
<i>Relaciones</i>		
<i>Desarrollo educativo</i>		
<i>Protección</i>		
<i>Cuerpo</i>		
<i>Trabajo</i>		
<i>Dinero</i>		
<i>Ocio</i>		
<i>Objetos personales</i>		
<i>Otro</i>		

Nota: Puede ser una persona, una entidad, etc.

Gratitud inadecuada

Actos inmorales
o crueles

Inferioridad
del otro

Angustia y
agonía de otros

Subyugar
al enemigo

La GRATITUD es el sentimiento que
más HUMANIDAD concentra y
más AMOR expande.

Anónimo.

Referencias bibliográficas

Bernabé, M.G. (2012). La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. (Tesis doctoral). Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, Valencia. Buck. (2004)

Dunn, D. S. y Schmidt, M. E. (2004). Neglected no longer: New and positive views of gratitude. *Psychritiques*, 49(6), sin especificar paginado. doi:10.1037/040480

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+A.,+%26+McCullough,+M.+E.,+\(Eds.\),+\(2004\).,+The+psychology+of+gratitude.++&ots=CHGaq3BdYj&sig=bM4XwHRh7gN6PEMO02jBoKMOgmE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+A.,+%26+McCullough,+M.+E.,+(Eds.),+(2004).,+The+psychology+of+gratitude.++&ots=CHGaq3BdYj&sig=bM4XwHRh7gN6PEMO02jBoKMOgmE#v=onepage&q&f=false)

Lorenz, K. (1996). *On aggression*. New York, NY: Hacourt, Brace and World.

McCullough, M. E, Emmons, R. A. & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112. Recuperado de https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/2002_1-mcculloughemmonsang2002.pdf

Moyano, N. (2009). Gratitud en la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 103-117.

Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.



La Gratitud



La gratitud da sentido a
nuestro pasado, trae paz
para el día de hoy y crea
una visión para el mañana.

Melody Beattie

Definición de Gratitud

Se deriva de la raíz latina gratia, significa gracia, gentileza o agradecimiento.

Permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos (e incluso los negativos/adversos), que han beneficiado de algún modo a la persona.

Es posible apreciar los aspectos negativos como parte propia de la existencia humana, capaces de ser aceptados e integrados, debido a lo que aportan o por el potencial de crecimiento personal que pueden suponer.



Cuatro procesos básicos



Los agentes que proporcionan los dones se clasifican en:



Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

¿ Ya terminó tu día ?

Da gracias aunque haya sido pesado, cansado o estresante ...

Así mañana comenzarás con toda la energía que caracteriza al agradecimiento.

Anónimo



Agradecer

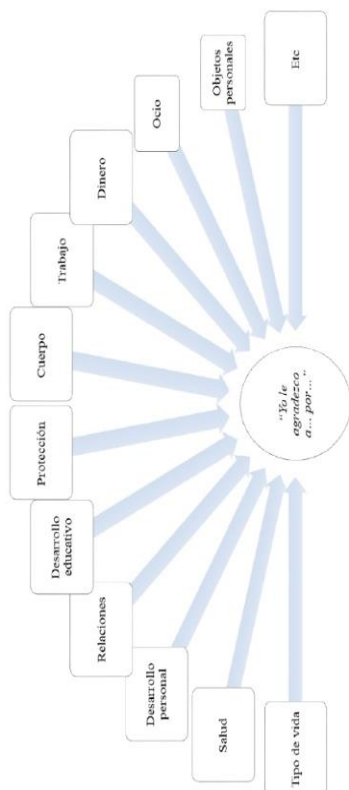


La gratitud debería ser un acto constante de cada hora, de cada día, de toda la vida

Nancy Leigh De Moss

Completar la siguiente frase
en los siguientes aspectos:

¡Recuerde!



El motivo de su gratitud puede ser una persona, una entidad, etc. Cuando se realiza la lista de agradecimientos en cada uno de los aspectos indicados, se debe visualizar lo que se va anotando, es decir, las afirmaciones positivas de gratitud.



Anexo 20. Segunda Sesión de Gratitud - Grupo A.



Referencias Bibliográficas

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shaktigawain.pdf>

Uno de los mas grandes
regalos que puedes darle
a alguien es un genuino
GRACIAS
por estar en tu vida

Anónimo



Agradecer

El hombre sabio no se aflige
por lo que no tiene, sino que
se alegra por lo que tiene

Epicteto

Visualizar los agradecimientos:

1

Agarre la lista de agradecimientos correspondiente a: "Yo le agradezco a... por..." (puede ser una persona, Dios Padre/Hijo, etc.).

2

Lea en voz baja la primera gratitud anotada. A continuación con los ojos cerrados, visualice dándole gracias al sujeto o entidad mencionado.

3

Realice lo anterior con la segunda gratitud anotada y así sucesivamente hasta completar toda la lista.

Versículos

Gracias doy a mi Dios siempre por vosotros, por la gracia de Dios que os fue dada en Cristo Jesús (1 Corintios 1:4 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Así que, recibiendo nosotros un reino inmovible, tengamos gratitud, y mediante ella sirvamos a Dios agradándole con temor y reverencia (Hebreos 12:28 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

No ceso de dar gracias por vosotros, haciendo memoria de vosotros en mis oraciones, para que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de gloria, os dé espíritu de sabiduría y de revelación en el conocimiento de él (Efesios 1:16-17 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Entrad por sus puertas con acción de gracias, y a sus atrios con alabanza. Dadle gracias, bendecid su nombre (Salmos 100:4-5 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Bueno es dar gracias al SEÑOR, y cantar alabanzas a tu nombre, oh Altísimo (Salmos 92:1 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

5 cosas para hacer antes de salir de la cama:

1. Expresa gratitud.
2. Establece tus intenciones para el día.
3. Toma 5 respiros profundos inhalando y exhalando.
4. Sonríe sin razón, solo flexiona el músculo.
5. Perdónate por los errores de ayer.



Que haya Paz y Gratitude en tu vida y tu corazón al finalizar el día

Pensamientos Positivos Xs

Anexo 21. Segunda Sesión de Gratitud - Grupo B.

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



Haz la dieta de la **ALEGRÍA**,
una **SONRISA** cada mañana
y un **AGRADECIMIENTO**
al final del **DÍA**

Anónimo

Agradecer



En la vida diaria debemos ver
que no es la felicidad lo que
nos hace sentir agradecidos,
sino el agradecimiento
que nos hace felices

David Steindl-Rast

Visualizar los agradecimientos

1. Agarre la lista de agradecimientos correspondiente a: "Yo le agradezco a... por..."

2. Lea en voz baja la primera gratitud anotada. A continuación con los ojos cerrados, visualice dándole gracias al sujeto o entidad mencionado.

3. Realice lo anterior con la segunda gratitud anotada y así sucesivamente hasta completar toda la lista.

Agradecer

Gracias a aquellas personas que hacen mi carcajada más sonora, mi sonrisa más brillante, mi vida mejor

Anónimo



**Si quieres cambiar tu vida,
intenta dar las gracias.
Cambiará tu vida poderosamente**

Gerald Good



Anexo 22. Primera Sesión de Sentido de la Vida - Grupo A.

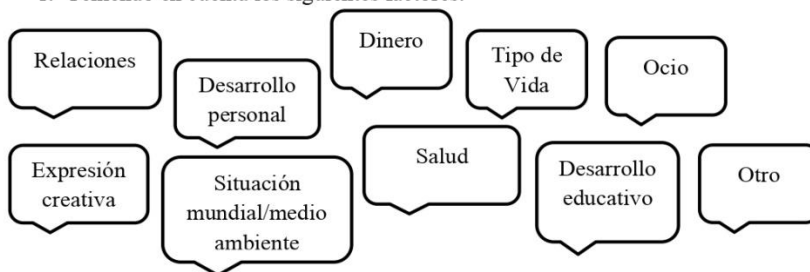
Sentido de la Vida

Factores

¿Qué quiero tener, cambiar o mejorar en un futuro próximo?

Tipo de vida	
Relaciones	
Dinero	
Salud	
Expresión creativa	
Ocio	
Desarrollo personal	
Desarrollo educativo	
Situación mundial/Medio Ambiente	
Otro	

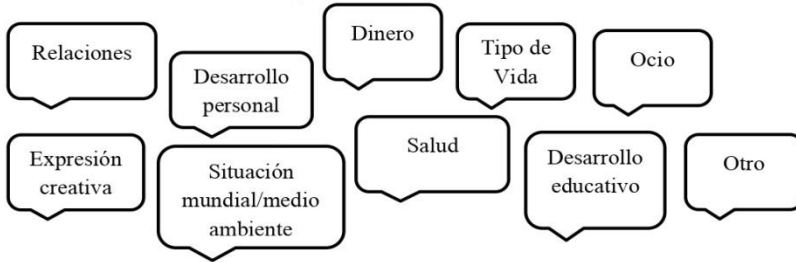
1. Teniendo en cuenta los siguientes factores:



“Si pudiera ser, hacer y tener todo lo que quiero, mi vida podría describirse idealmente así...”

A large, empty scroll-like graphic with rounded corners and a vertical strip on the left side, intended for writing a response to the prompt above.

2. Teniendo en cuenta los siguientes factores:



a) Haga una lista de los siete objetivos que en este momento considere los más importantes en su vida:

b) "Mis objetivos a cinco años son..."

c) "Mis objetivos para los próximos seis meses son..."

d) "Mis objetivos para el próximo mes son..."

e) "Mis objetivos para la próxima semana son..."

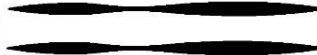
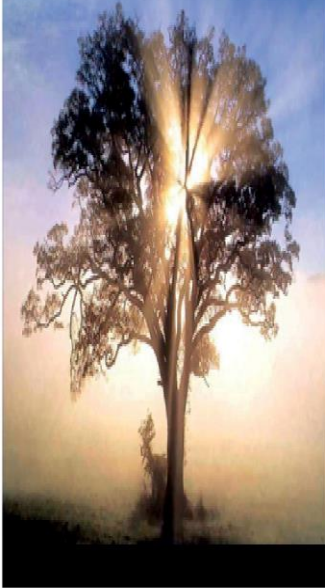
3. Escoja y escriba uno de los siguientes versículos, visualícelos aplicados a su vida mientras los escribe:

- Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús (Filipenses 4:19)
- Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón. Entrega al Señor todo lo que haces; confía en él, y él te ayudará (Salmos 37:4-5)
- El Señor dice: "Yo te instruiré, yo te mostraré el camino que debes seguir; yo te daré consejos y velaré por ti" (Salmos 32:8)
- El Señor mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimas (Deuteronomio 31:8)
- Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes –afirma el Señor-, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza (Jeremías 29:11)

Versículo escogido:
--

“No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños”

(Mario Benedetti)



Referencias Bibliográficas

Frankl, V. (1979). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.

García-Alandete, J., Martínez, E.R., Sellés-Nohales, P. & Soucase-Lozano, B. (2013). Orientación religiosa y sentido de la vida. *Universitas Psychologica*, 12:2, 363-374. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-2.orsv

Jiménez-Segura, F. & Arguedas-Negrini, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4:2, 0. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44740205.pdf>

Torres-Jiménez, F. (2015). Estatus adulto, consolidación de identidad, religiosidad y trascendencia como predictores del bienestar psicológico en la adultez emergente. (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia, España.



El Sentido
de la
Vida



Definición

No somos nosotros quienes debemos preguntarle a la vida por el sentido de la misma, sino que somos nosotros quienes debemos responderle a la vida esa pregunta. La respuesta es una búsqueda personal y debemos responder con acciones firmes y decididas para cumplir nuestra misión. Busquemos primero un sentido para nuestra vida mediante la realización de valores y entonces el estar y sentirse bien vendrá por añadidura. Muchas veces no podemos elegir las circunstancias que nos rodean pero siempre podemos elegir nuestra actitud ante ellas.

Viktor Frankl



Por tanto...

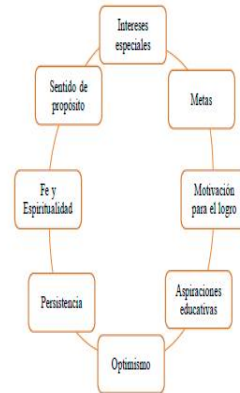
El impulso a buscar un sentido es la fuerza primaria y más poderosa para motivar y guiar la conducta del ser humano.

Tiene que ver con el cuestionamiento de la propia existencia, el salir de sí (autotranscendencia) y modificar sustancialmente los parámetros vitales, los valores y actitudes fundamentales.

Supone marcarse metas y objetivos que permitan al sujeto dotar a su vida de un cierto sentido.

No solo las causas nobles y placenteras dan sentido de vida, a veces lo dan también el dolor y el sufrimiento.

Rasgos del Sentido de la vida:



La triada trágica:



Versículos

Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús (Filipenses 4:19 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón. Entrega al Señor todo lo que haces; confía en él, y él te ayudará (Salmos 37:4-5 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

El Señor dice: "Yo te instruiré, yo te mostraré el camino que debes seguir; yo te daré consejos y velaré por ti" (Salmos 32:8 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

El Señor mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimas (Deuteronomio 31:8 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes –afirma el Señor–, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza (Jeremías 29:11 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



El Sentido de la Vida



“Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo le quisiera dar”

Paulo Coelho

Fijación de objetivos

- Cuando practique la fijación de objetivos es importante que tenga en cuenta varias cosas:

Recuerde que fijar objetivos no significa que tenga que aferrarse a esos objetivos.

Recuerde también que fijar objetivos no significa que tenga que perseguirlos esforzándose, forcejeando o porfiando.

Es probable que por el solo hecho de seleccionar sus objetivos descubra en usted ciertas resistencias emocionales.

No haga una fijación de objetivos demasiado complicada o profunda. Empiece con cosas simples y sencillas.

- ★ Importante tener en cuenta:

Para los objetivos a corto plazo (una semana o un mes), no se engañe y sea realista.

Cuando compruebe que no ha logrado alguno de sus objetivos (lo que inevitablemente sucederá) no se critique o asuma que ha fracasado.

Cuando compruebe que ha logrado un objetivo, aunque sea pequeño, no deje de felicitarse por ello. No se proponga hacer demasiado al mismo tiempo.

- 1 Siéntese. Teniendo bien presente su actual situación en la vida, anote bajo cada aspecto "cosas" que le gustaría tener, cambiar o mejorar en un futuro próximo. Los aspectos son: Tipo de vida, relaciones, dinero, salud, expresión creativa, ocio, desarrollo personal, desarrollo educativo, situación mundial/medio ambiente, otro.

- 2 Luego, lea el encabezamiento: "Si pudiera ser, hacer y tener todo lo que quiero, mi vida podría describirse idealmente así...". Entonces vuelva a relacionar los anteriores aspectos y escriba su situación ideal en la vida, hasta donde sea capaz de visualizar. Ahora, reléalo todo y medite en los versículos entregados. Créese una visualización mental de sí mismo en un mundo hermoso y llevando una vida maravillosa, visualizando a la vez los versículos mencionados.

- 3 Ahora, haga una lista de los siete objetivos que en este momento considere los más importantes en su vida. Además anote: "Mis objetivos a cinco años son..." y haga una lista de los objetivos más importantes que le gustaría alcanzar en los próximos cinco años.

- 4 Anote ahora sus objetivos para los próximos seis meses, para el mes siguiente y para la semana que viene.

- 5 Por último, escriba los versículos bíblicos que le fueron entregados.

Anexo 23. Primera Sesión de Sentido de la Vida - Grupo B.

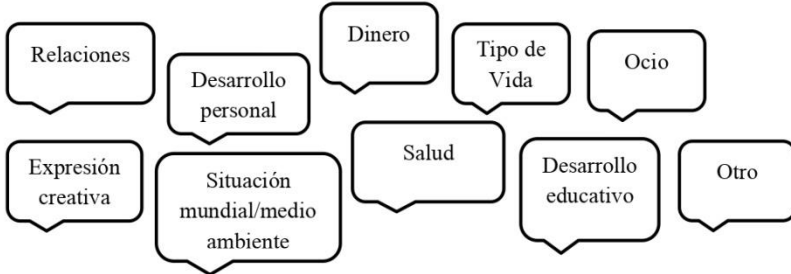
Sentido de la Vida

Factores

¿Qué quiero tener, cambiar o mejorar en un futuro próximo?

Tipo de vida	
Relaciones	
Dinero	
Salud	
Expresión creativa	
Ocio	
Desarrollo personal	
Desarrollo educativo	
Situación mundial/Medio Ambiente	
Otro	

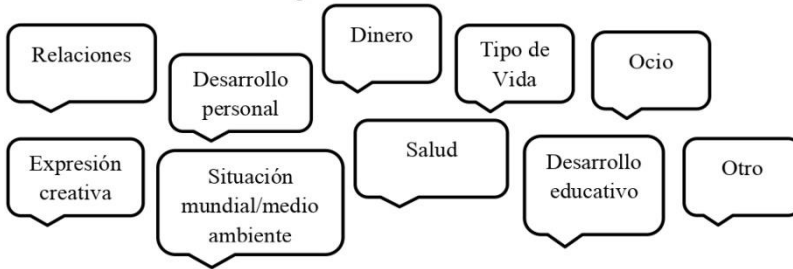
1. Teniendo en cuenta los siguientes factores:



“Si pudiera ser, hacer y tener todo lo que quiero, mi vida podría describirse idealmente así...”

A large, empty scroll-like shape with rounded corners and a vertical strip on the left side, intended for writing a response to the prompt above.

2. Teniendo en cuenta los siguientes factores:



a) Haga una lista de los siete objetivos que en este momento considere los más importantes en su vida:

b) "Mis objetivos a cinco años son..."

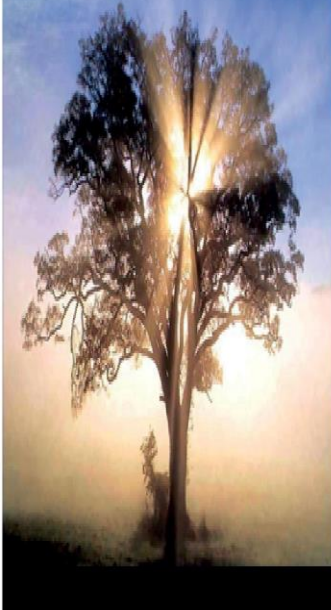
c) “Mis objetivos para los próximos seis meses son...”

d) “Mis objetivos para el próximo mes son...”

e) “Mis objetivos para la próxima semana son...”

“No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños”

(Mario Benedetti)



Referencias Bibliográficas

Frankl, V. (1979). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.

García-Alandete, J., Martínez, E.R., Sellés-Nohales, P. & Soucase-Lozano, B. (2013). Orientación religiosa y sentido de la vida. *Universitas Psychologica*, 12:2, 363-374. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-2.orsv

Jiménez-Segura, F. & Arguedas-Negrini, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4:2, 0. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44740205.pdf>

Torres-Jiménez, F. (2015). Estatus adulto, consolidación de identidad, religiosidad y trascendencia como predictores del bienestar psicológico en la adultez emergente. (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia, España.



El Sentido
de la
Vida ?



Definición

No somos nosotros quienes debemos preguntarle a la vida por el sentido de la misma, sino que somos nosotros quienes debemos responderle a la vida esa pregunta. La respuesta es una búsqueda personal y debemos responder con acciones firmes y decididas para cumplir nuestra misión. Busquemos primero un sentido para nuestra vida mediante la realización de valores y entonces el estar y sentirse bien vendrá por añadidura. Muchas veces no podemos elegir las circunstancias que nos rodean pero siempre podemos elegir nuestra actitud ante ellas.

Viktor Frankl



Por tanto...

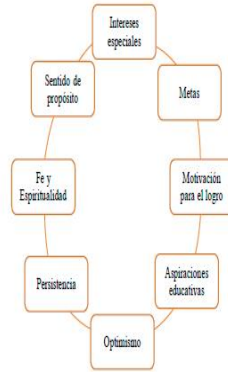
El impulso a buscar un sentido es la fuerza primaria y más poderosa para motivar y guiar la conducta del ser humano.

Tiene que ver con el cuestionamiento de la propia existencia, el salir de sí (autotranscendencia) y modificar sustancialmente los parámetros vitales, los valores y actitudes fundamentales.

Supone marcarse metas y objetivos que permitan al sujeto dotar a su vida de un cierto sentido.

No solo las causas nobles y placenteras dan sentido de vida, a veces lo dan también el dolor y el sufrimiento.

Rasgos del Sentido de la vida:



La triada trágica:





Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

**Iré a cualquier parte,
siempre que sea hacia
adelante**

David Livingstone



El Sentido de la Vida



**Mi vida no es perfecta,
pero tiene momentos
MARAVILLOSOS**

Anónimo

Fijación de objetivos

A) Cuando practique la fijación de objetivos es importante que tenga en cuenta varias cosas:

- # Recuerde que fijar objetivos no significa que tenga que aferrarse a esos objetivos.
- # Recuerde también que fijar objetivos no significa que tenga que perseguirlos esforzándose, forcejeando o portiando.
- # Es probable que por el solo hecho de seleccionar sus objetivos descubra en usted ciertas resistencias emocionales.
- # No haga una fijación de objetivos demasiado complicada o profunda. Empezar con cosas simples y sencillas.



B) Importante tener en cuenta:

- # Para los objetivos a corto plazo (una semana o un mes), no se engañe y sea realista.
- # Cuando compruebe que no ha logrado alguno de sus objetivos (lo que inevitablemente sucederá) no se critique o asuma que ha fracasado.
- # Cuando compruebe que ha logrado un objetivo, aunque sea pequeño, no deje de felicitarse por ello. No se proponga hacer demasiado al mismo tiempo.

Recuerda que el sentido de la vida no es precisamente el de obtener todo lo que queremos, si no más bien saber compartir todo lo que tenemos y sabemos

Arturo Hdez

1. Siéntese. Teniendo bien presente su actual situación en la vida, anote bajo cada aspecto "cosas" que le gustaría tener, cambiar o mejorar en un futuro próximo. Los aspectos son: Tipo de vida, relaciones, dinero, salud, expresión creativa, ocio, desarrollo personal, desarrollo educativo, situación mundial/medio ambiente, otro.

2. Luego, lea el encabezamiento: "Si pudiera ser, hacer y tener todo lo que quiero, mi vida podría describirse idealmente así...". Entonces vuelva a relacionar los anteriores aspectos y escriba su situación ideal en la vida, hasta donde sea capaz de visualizar. Ahora, reléalo todo y medite un rato. Créese una visualización mental de sí mismo en un mundo hermoso y llevando una vida maravillosa.

3. Ahora, haga una lista de los siete objetivos que en ese momento considere los más importantes en su vida. Además anote: "Mis objetivos a cinco años son..." y haga una lista de los objetivos más importantes que le gustaría alcanzar en los próximos cinco años.

4. Anote ahora sus objetivos para los próximos seis meses, para el mes siguiente y para la semana que viene.

Anexo 24. Segunda Sesión de Sentido de la Vida - Grupo A.

Sentido de la Vida



- Describa la situación ideal relacionada con dicho objetivo:

A large rectangular box with rounded corners, designed to look like a scroll. The top and bottom edges are slightly curved, and the left side has a scroll-like edge with a grey shaded area. The interior of the box is empty, intended for the user to write their response.

- Después de la visualización, escribe: *“Esto o algo mejor se hace realidad ahora, de un modo satisfactorio y armónico, para mayor bien de todos a quienes afecta”*
-

- Visualice los siguientes versículos bíblicos y anote como afirmaciones positivas los que más se pueden ajustar a su situación ideal descrita.
 - ✓ Deléitate asimismo en Dios, y Él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda a Dios tu camino, y confía en Él; y Él hará (Salmos 37:4-5)
 - ✓ Que te conceda lo que tu corazón desea; que haga que se cumplan todos tus planes (Salmos 20:4)
 - ✓ Pon en manos del Señor todas tus obras, y tus proyectos se cumplirán (Proverbios 16:3)
 - ✓ Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús (Filipenses 4:19)
 - ✓ Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes - afirma el Señor-, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza (Jeremías 29:11)

Firma:



Deja siempre suficiente tiempo en tu vida para hacer algo que te haga feliz, te deje satisfecho y te traiga alegría.

Esto tiene más poder sobre nuestro bienestar que cualquier otro factor económico.

Paul Hawken



Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



El Sentido de la Vida



La situación ideal

Piense en un objetivo importante para usted, a largo o a corto plazo. Ponga por escrito ese objetivo tan claramente como le sea posible con una sola frase. Luego, describa su situación ideal exactamente como querría que fuese cuando su meta haya sido plenamente alcanzada. Describa esa situación en tiempo presente, como si ya existiese, y con tantos detalles como desee.

Cuando haya terminado, anote al pie: «Esto o algo mejor se hace realidad ahora de un modo satisfactorio y armónico, para mayor bien de todos a quienes afecta». Por último, anote y visualice los versículos bíblicos indicados como afirmaciones positivas sobre la situación ideal descrita.

Firme el documento.

La burbuja rosa

Siéntese o échese cómodamente. Cierre los ojos y respire lenta, profundamente y con naturalidad. Vaya relajándose cada vez más profundamente. Visualice algo que le gustaría que se manifieste, es decir, un objetivo. Suponga que ya ha ocurrido y dibújelo en su mente con tanta claridad como pueda. Luego, con el ojo de su mente, coloque su objetivo dentro de una burbuja de color rosa y visualice que Dios Padre tiene entre sus manos esa burbuja con su objetivo con el fin de protegerlo y ayudar a su realización. Por último, despréndase de la burbuja e imagínela flotando en el universo, dentro de las manos de Dios Padre, sin dejar de contener el objetivo visualizado. Esto significa que “se libera” emocionalmente de su objetivo para que sea libre y flote en el universo, esperando que se haga realidad con la protección y la ayuda de Dios Padre.

Versículos

Deléitate asimismo en el Señor, y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda el Señor tu camino, y confía en él; y él hará (Salmos 37:4-5 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Que te conceda lo que tu corazón desea; que haga que se cumplan todos tus planes (Salmos 20:4 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Pon en manos del Señor todas tus obras, y tus proyectos se cumplirán (Proverbios 16:3 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús (Filipenses 4:19 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes - afirma el Señor-, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza (Jeremías 29:11 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Anexo 25. Segunda Sesión de Sentido de la Vida - Grupo B.

Sentido de la Vida



- Describa la situación ideal relacionada con dicho objetivo:

A large, empty rectangular box with rounded corners and a scroll-like top edge, intended for writing a description of an ideal situation.

- Por último, después de la visualización, escribe: *“Esto o algo mejor se hace realidad ahora, de un modo satisfactorio y armónico, para mayor bien de todos a quienes afecta”*

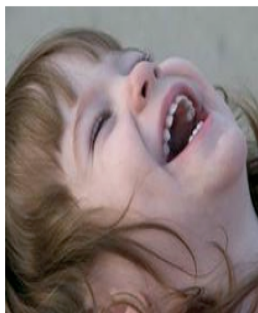


- Puede añadir otras afirmaciones positivas relacionadas con la situación ideal:

Firma:

Todo el mundo
trata de realizar algo
grande, sin darse cuenta de que
la vida se compone de cosas pequeñas

Frank A. Clark



Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo le quisiera dar

Paulo Coelho



Cuando un hombre planta
árboles en cuya sombras sabe
que podrá sentarse, ha comenzado
a entender el sentido de la vida

Clarissa Pinkola Estés

El Sentido de la Vida



La tragedia del hombre moderno
no es que sabe cada vez menos
sobre el sentido de su propia
vida sino que se preocupa
cada vez menos por ello

Václav Havel

La situación ideal

Piense en un objetivo importante para usted, a largo o a corto plazo. Ponga por escrito ese objetivo tan claramente como le sea posible con una sola frase. Luego, describa su situación ideal exactamente como querría que fuese cuando su meta haya sido plenamente alcanzada. Describa esa situación en tiempo presente, como si ya existiese, y con tantos detalles como desee. Cuando haya terminado, anote al pie: «Esto o algo mejor se hace realidad ahora de un modo satisfactorio y armónico, para mayor bien de todos a quienes afecta». Añada después otras afirmaciones que desee. Firme el documento.

Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no el suficiente tiempo viviéndola

Madre Teresa de Calcuta

El Sentido



de la Vida

La burbuja rosa

Siéntese o échese cómodamente. Cierre los ojos y respire lenta, profundamente y con naturalidad. Vaya relajándose cada vez más profundamente. Visualice algo que le gustaría que se manifieste, es decir, un objetivo. Suponga que ya ha ocurrido y dibújelo en su mente con tanta claridad como pueda. Luego, con el ojo de su mente, coloque su objetivo dentro de una burbuja de color rosa. Por último, despréndase de la burbuja e imagínela flotando en el universo, sin dejar de contener el objetivo visualizado. Esto significa que “se libera” emocionalmente del objetivo para que sea libre y flote en el universo, esperando que se haga realidad.

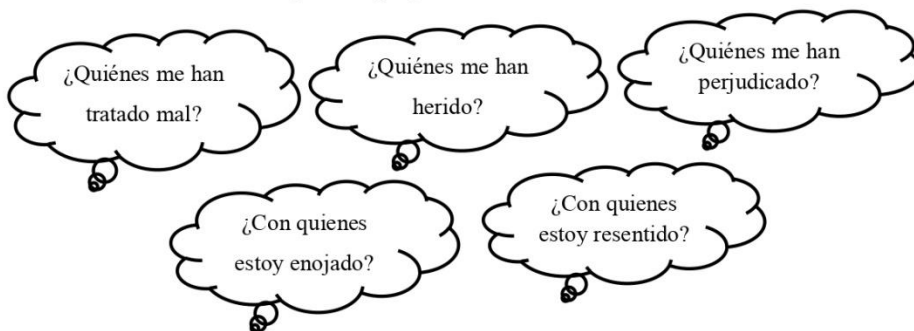
Aprendí que si no puedes ser feliz con pocas cosas no vas a ser feliz con muchas cosas

Pepe Mujica

Anexo 26. Primera Sesión de Perdón- Grupo A.

Perdonar

- Reflexione en las siguientes preguntas:



- Anote el nombre de aquello o de aquellos que están asociados a las preguntas anteriores:

Nombre	¿Qué me hicieron? ¿Por qué les tengo resentimiento?

Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas y los bloqueos espirituales que experimentan a raíz de lo que le hicieron.

Después de la visualización, lea en voz baja los versículos y reflexione en el mensaje de los mismos:

- ♥ De modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes (Colosenses 3:13)
- ♥ Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo (Efesios 4:31-32)
- ♥ No juzguen, y no se les juzgará. No condenen, y no se les condenará. Perdonen, y se les perdonará (Lucas 6:37)
- ♥ Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados (Marcos 11:25)
- ♥ El que perdona la ofensa cultiva el amor; el que insiste en la ofensa divide a los amigos (Proverbios 17:9)

Si lo desea, bendígalos y dígalos: *“Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices, porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia...”* (volver a repetir los versículos entregados). También, podría escribir: *“Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices, porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia...”* (Escoge y escribe uno de esos versículos para cerrar la frase anterior).

Escriba la frase con el versículo en este espacio:

¿Qué no es perdonar?

Absolver

* Declarar libre de responsabilidad a quien estaba acusado, según el concepto legal.

Condonar

* Justificar la ofensa.

Excusar

* Aportar razones o causas para demostrar que la transgresión fue cometida en circunstancias atenuantes.

Olvidar

* Perder el recuerdo de la transgresión.

Negar

* No reconocer o admitir la ofensa realizada o el daño provocado.

Referencias Bibliográficas

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Serrano-Fernández, I. (2017). *El papel de la religiosidad/espiritualidad en el perdón*. (Tesis doctoral). Universidad Pontificia Comillas ICAI-ICADE, Madrid, España. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/22388/1/TD00285.pdf>

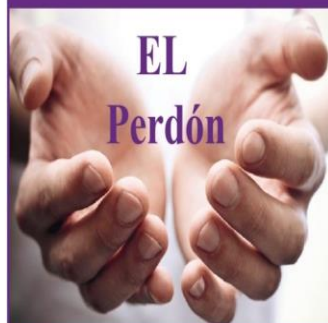
Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., ... Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 17- 40. New York: Guilford.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.



Perdonar es liberar un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú

Lewis B. Smedes



El Perdón es un regalo que te das a ti mismo.

Suzanne Somers

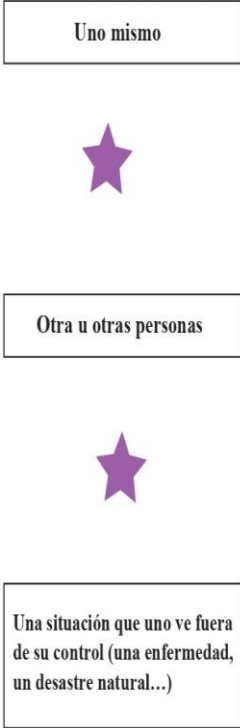


Definición de Perdón

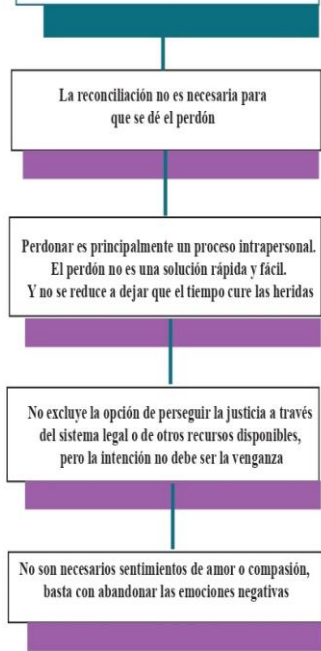
* El ofendido percibe una transgresión y su respuesta al ofensor, a la ofensa o a las consecuencias de ésta son transformadas de negativas a positivas o neutrales.



La fuente de la transgresión que es a la vez el objeto del perdón son:



Aspectos importantes del Perdón



Versículos

De modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes (Colosenses 3:13 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo (Efesios 4:31-32 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

No juzguen, y no se les juzgará. No condenen, y no se les condenará. Perdonen, y se les perdonará (Lucas 6:37 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados (Marcos 11:25 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

El que perdona la ofensa cultiva el amor; el que insiste en la ofensa divide a los amigos (Proverbios 17:9 Reina-Valera 1960 (RVR1960))

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://documenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

Perdonar



El perdón no es excusar el comportamiento del ofensor, es abandonar el resentimiento y contemplar al otro como un ser humano a pesar de lo que ha hecho

Anónimo

La creación de su santuario

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Visualícese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, donde quiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo, crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso rodear toda la zona con la luz resplandeciente del Espíritu Santo para darle seguridad, paz y compañía, o hacer algún tipo de ritual o altar consagrado a Jesucristo para generar un mejor ambiente al lugar.

Perdonar

1) Primero, anote en un trozo de papel el nombre de todo aquel que a lo largo de su vida le ha tratado mal, le ha herido, perjudicado, etc., y escriba al lado del nombre lo que le hicieron.

2) Luego, cierre los ojos, relájese y vaya visualizando una a una a todas estas personas, seres o entidades. Expréseles por qué ha sentido ira, rencor, cólera, resentimiento, etc., hacia ellos.

3) Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas y los bloqueos espirituales que experimenta a raíz de lo que le hicieron.

4) Después de la visualización, lea en voz baja los versículos y reflexione en el mensaje de los mismos.

4) Si lo desea, bendígalos y dígalos: "Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices, porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia..." (volver a repetir los versículos entregados). También, podría escribir: "Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices, porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia..." (escoge y escribe uno de esos versículos para cerrar la frase anterior).



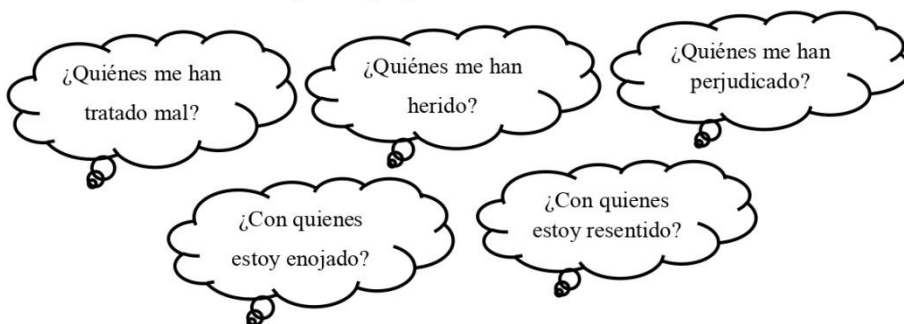
Ríe, ama, olvida y perdona;
Hoy te lo dice un amigo,
mañana te lo dirá la vida

Anónimo

Anexo 27. Primera Sesión de Perdón - Grupo B.

Perdonar

- Reflexione en las siguientes preguntas:



- Anote el nombre de aquello o de aquellos que están asociados a las preguntas anteriores:

Nombre	¿Qué me hicieron? ¿Por qué les tengo resentimiento?

Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas que experimentan a raíz de lo que le hicieron.

Después de la visualización, si lo desea, dígales: *“Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices”*. También, podría escribir: *“Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices”*.

¿Qué no es perdonar?

Absolver

* Declarar libre de responsabilidad a quien estaba acusado, según el concepto legal.

Condonar

* Justificar la ofensa.

Excusar

* Aportar razones o causas para demostrar que la transgresión fue cometida en circunstancias atenuantes.

Olvidar

* Perder el recuerdo de la transgresión.

Negar

* No reconocer o admitir la ofensa realizada o el daño provocado.

Referencias Bibliográficas

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Serrano-Fernández, I. (2017). *El papel de la religiosidad/espiritualidad en el perdón*. (Tesis doctoral). Universidad Pontificia Comillas ICAI-ICADE, Madrid, España. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/22388/1/TD00285.pdf>

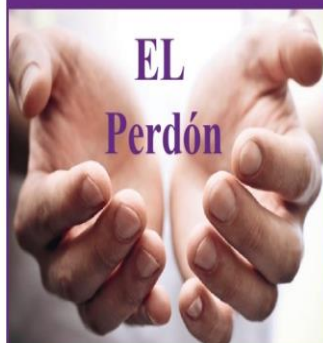
Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., ... Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 17- 40. New York: Guilford.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.



Perdonar es liberar un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú

Lewis B. Smedes



El Perdón es un regalo que te das a ti mismo.

Suzanne Somers



Definición de Perdón

* El ofendido percibe una transgresión y su respuesta al ofensor, a la ofensa o a las consecuencias de ésta son transformadas de negativas a positivas o neutrales.



La fuente de la transgresión que es a la vez el objeto del perdón son:

Uno mismo



Otra u otras personas



Una situación que uno ve fuera de su control (una enfermedad, un desastre natural...)

Aspectos importantes del Perdón

La reconciliación no es necesaria para que se dé el perdón

Perdonar es principalmente un proceso intrapersonal. El perdón no es una solución rápida y fácil. Y no se reduce a dejar que el tiempo cure las heridas

No excluye la opción de perseguir la justicia a través del sistema legal o de otros recursos disponibles, pero la intención no debe ser la venganza

No son necesarios sentimientos de amor o compasión, basta con abandonar las emociones negativas



Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España.
Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>



Perdona a quien te lastime, no por que lo merezca, si no por que tú no mereces cargar odio en tu corazón

Anónimo

Perdonar



Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar

Mahatma Gandhi

La creación de su santuario

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Visualícese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, donde quiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso sólo rodear toda la zona con una luz resplandeciente que le dé protección y seguridad, o crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas.

Perdonar

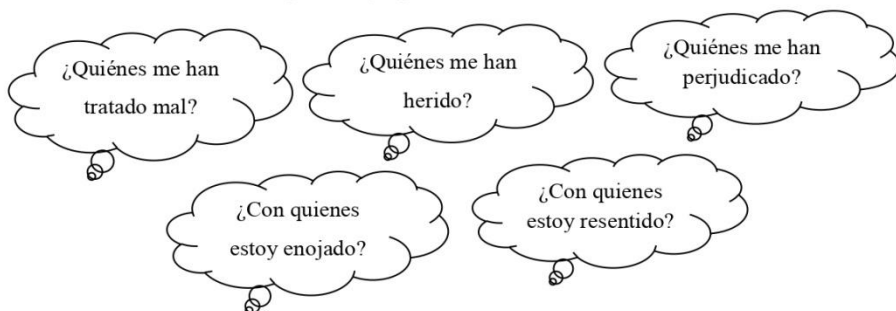
Primero, anote en un trozo de papel el nombre de todo aquel que a lo largo de su vida le ha tratado mal, le ha herido, perjudicado, etc., y escriba al lado del nombre lo que le hicieron. Luego, cierre los ojos, relájese y vaya visualizando una a una a todas estas personas, seres o entidades. Expréseles por qué ha sentido ira, rencor, cólera, resentimiento, etc., hacia ellos.

Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas que experimentan a raíz de lo que le hicieron. Después de la visualización, si lo desea, dígalos: “Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices”. También, podría escribir: “Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices”.

Anexo 28. Segunda Sesión de Perdón - Grupo A.

Perdonar

- Después de haber escuchado la parábola.
- Reflexione en las siguientes preguntas:



- Anote el nombre de aquello o de aquellos que están asociados a las preguntas anteriores:

Nombre	¿Qué me hicieron? ¿Por qué les tengo resentimiento?

Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas y los bloqueos espirituales que experimentan a raíz de lo que le hicieron.

Después de la visualización, lea en voz baja los versículos y reflexione en el mensaje de los mismos:

- Entonces Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: “Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano o hermana que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?” Respondió Jesús: “Te digo, no siete veces, sino setenta y siete veces”(Mateo 18:21-22)
- Además, “no pequen al dejar que el enojo los controle”. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados (Efesios 4:26)
- Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores (Mateo 6: 12)
- Yo, yo soy el que borró tus transgresiones por amor a mí mismo, y no recordaré tus pecados (Isaías 43:25)
- Él es el sacrificio por el perdón de nuestros pecados, y no sólo por los nuestros sino por los de todo el mundo (1 Juan 2:2)

Si lo desea, bendígalos y dígalos: *“Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices, porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia...”* (volver a repetir los versículos entregados). También, podría escribir: *“Ahora los perdono y libero a todos porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia...”* (Escoge y escribe uno de esos versículos para cerrar la frase anterior).

Escriba la frase con el versículo en este espacio:

Rompa y tire el papel como un acto simbólico para expresar su liberación de estas experiencias del pasado.

Parábola del fariseo y el publicano.

Lucas 18 (Reina-Valera 1995 (RVR1995))

9 A unos que confiaban en sí mismos como justos y menospreciaban a los otros, dijo también esta parábola: 10 "Dos hombres subieron al Templo a orar: uno era fariseo y el otro publicano. 11 El fariseo, puesto en pie, oraba consigo mismo de esta manera: "Dios, te doy gracias porque no soy como los otros hombres: ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano; 12 ayuno dos veces a la semana, diezmo de todo lo que gano." 13 Pero el publicano, estando lejos, no quería ni aun alzar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho, diciendo: "Dios, sé propicio a mí, pecador." 14 Os digo que éste descendió a su casa justificado antes que el otro, porque cualquiera que se enaltece será humillado y el que se humilla será enaltecido".



Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

No siempre podemos hacer grandes cosas, pero sí podemos hacer cosas pequeñas con gran amor

Madre Teresa de Calcuta

Perdonar



Perdona a quien te lastime, no por que lo merezca, si no por que TÚ no mereces cargar odio en tu corazón

Anónimo

La creación de su santuario

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Visualícese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, donde quiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo, crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso rodear toda la zona con la luz resplandeciente del Espíritu Santo para darle seguridad, paz y compañía, o hacer algún tipo de ritual o altar consagrado a Jesucristo para generar un mejor ambiente al lugar.

Perdonar

Primero, escuche con atención la PARÁBOLA DEL FARISEO Y EL PUBLICANO y comentémosla un poco. Ahora, anote en un trozo de papel el nombre de todo aquel que a lo largo de su vida le ha tratado mal, le ha herido, perjudicado, etc., y escriba al lado del nombre lo que le hicieron. Luego, cierre los ojos, relájese y vaya visualizando una a una a todas estas personas, seres o entidades. Expréseles por qué ha sentido ira, rencor, cólera, resentimiento, etc., hacia ellos. Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas y los bloqueos espirituales que experimentan a raíz de lo que le hicieron. Lea en voz baja los versículos y reflexione en el mensaje de los mismos. Si lo desea, bendígalos y dígalos: "Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices, porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia..." (volver a repetir los versículos entregados). También, podría escribir: "Ahora los perdono y libero a todos porque de acuerdo a lo que se indica en la Biblia..." (Escoge y escribe uno de esos versículos para cerrar la frase anterior). Rompa y tire el papel como un acto simbólico para expresar su liberación de estas experiencias del pasado.

Versículos

Entonces Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: "Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano o hermana que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?" Respondió Jesús: "Te digo, no siete veces, sino setenta y siete veces" (Mateo 18:21-22 Reina-Valera 1960 (RVR 1960))

Además, "no pequen al dejar que el enojo los controle". No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados (Efesios 4:26 Reina-Valera 1960 (RVR 1960)).

Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores (Mateo 6: 12 Reina-Valera 1960 (RVR 1960))

Yo, yo soy el que borró tus transgresiones por amor a mí mismo, y no recordaré tus pecados (Isaías 43:25 Reina-Valera 1960 (RVR 1960))

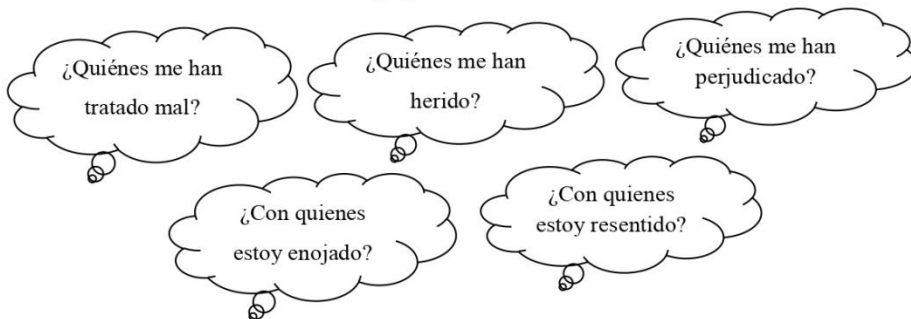
Él es el sacrificio por el perdón de nuestros pecados, y no sólo por los nuestros sino por los de todo el mundo (1 Juan 2:2 Reina-Valera 1960 (RVR 1960))

Anexo 29. Segunda Sesión de Perdón - Grupo B.

Perdonar

➤ Después de haber escuchado la historia.

- Reflexione en las siguientes preguntas:



- Anote el nombre de aquello o de aquellos que están asociados a las preguntas anteriores:

Nombre	¿Qué me hicieron? ¿Por qué les tengo resentimiento?

Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas que experimentan a raíz de lo que le hicieron.

Después de la visualización, si lo desea, dígales: *“Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices”*. También, podría escribir: *“Ahora los perdono y libero a todos”*.

Rompa y tire el papel como un acto simbólico para expresar su liberación de estas experiencias del pasado.

Referencia Bibliográfica

Gawain, S. (1995). Visualización Creativa. Sirio: España. Recuperado de <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

Si bien puede parecer un acto bastante simple, el perdón es un proceso difícil y muy delicado que, si se ejecuta correctamente, puede ser profundamente conmovedor y una gran experiencia de aprendizaje

Robert Enright



Perdonar



PERDONAR

no es ceder poder, ni debilidad, sino fortaleza a decidir que algo ya no nos afectará

Anónimo

La creación de su santuario

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Visualícese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, donde quiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso sólo rodear toda la zona con una luz resplandeciente que le dé protección y seguridad, o crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas.



Perdonar

Primero, escuche con atención la historia titulada “Las primeras fresas” y comentémosla un poco. Ahora, anote en un trozo de papel el nombre de todo aquel que a lo largo de su vida le ha tratado mal, le ha herido, perjudicado, etc., y escriba al lado del nombre lo que le hicieron. Luego, cierre los ojos, relájese y vaya visualizando una a una a todas estas personas, seres o entidades. Expréseles por qué ha sentido ira, rencor, cólera, resentimiento, etc., hacia ellos. Explíqueles que ahora está reflexionando si les perdona, con el fin de disolver y liberar todas las emociones negativas que experimentan a raíz de lo que le hicieron.

Después de la visualización, si lo desea, dígales: “Los perdono y los libero. Sigán sus caminos y sean felices”. También, podría escribir: “Ahora los perdono y libero a todos”.

Rompa y tire el papel como un acto simbólico para expresar su liberación de estas experiencias del pasado.

Anexo 30. Instrumentos - Segunda Aplicación – Grupo A.

1

Nombre ficticio:

Por favor, rodee con un círculo o con una X la opción que a usted le defina o caracterice en mayor medida. No deje de contestar ninguna pregunta. No se preocupe, no es un examen y por tanto no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Los datos son absolutamente confidenciales y serán usados sólo a efectos de investigación. Por favor, sea absolutamente sincero en sus respuestas.

Me considero:

- Creyente.
- Agnóstico/a.
- Ateo/a.

Religión:

- Cristiano católico.
- Cristiano protestante (Testigo de Jehová, Iglesia Evangélica, entre otras).
- Cristiano ortodoxo.
- Judaísmo.
- Islam.
- Budismo.
- Otra religión. ¿Cuál? _____
- Ninguna.

Grado de religiosidad:

- Nada religioso/a.
- Poco religioso/a.
- Algo religioso/a.
- Bastante religioso/a.
- Muy religioso/a.
- Muy muy religioso/a.

Asisto al culto religioso:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por mera costumbre familiar, compromiso o necesidad (bodas, bautizos, navidad, pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Rezo/Oro:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por compromiso o necesidad (pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Importancia de Dios en mi vida:

- () Absolutamente ninguna.
 () Alguna.
 () Poca.
 () Bastante.
 () Mucha.
 () Muchísima, absoluta.

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En el siguiente cuestionario encontrará una serie de frases que la gente utiliza normalmente para describir sus actitudes, opiniones, intereses u otros sentimientos personales. Intente describir cómo actúa y se siente "habitualmente" y no tan sólo cómo se siente o actúa en este momento. Rodee con un círculo, de 1 a 5, según corresponda.

1. Pienso que la mayoría de las cosas llamadas milagros son pura casualidad.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

2. Algunas veces siento un contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

3. Algunas veces he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

4. He tenido experiencias personales en las que me he sentido en contacto con un poder divino y espiritual.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

5. Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

6. Creo que la vida depende de un orden o poder espiritual que no puede ser explicado del todo.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

7. **Pienso que no es sabio creer en cosas que no pueden ser explicadas científicamente.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

8. **Probablemente las experiencias místicas son solo deseos difíciles de ocurrir en la realidad.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Lea cada una de estas afirmaciones. Luego marque en el listado que hay junto a cada frase y seleccione la respuesta que mejor describa en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con ella.

1) **Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

2) **Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

3) **Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

4) **Estoy agradecido/a con muchas personas diferentes.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

5) **A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

6) **Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o por alguien.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número de la casilla que más se aproxime a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre sentimientos opuestos extremos. "Neutral" significa que no se inclina en ninguna de ambas direcciones y es por eso que debe evitar en la mayor medida de lo posible esta opción de respuesta.

1. Generalmente me encuentro:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			Neutral			Exuberante, entusiasmado

2. La vida me parece:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			Neutral			Siempre emocionante

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			Neutral			Muchas metas y anhelos definidos

4. Cada día es:

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual			Neutral			Siempre nuevo y diferente

5. Si pudiera elegir:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido			Neutral			Tendría otras nueve vidas iguales a ésta

6. Después de retirarme:

1	2	3	4	5	6	7
Holgazanería el resto de mi vida			Neutral			Haría las cosas emocionantes que siempre desee realizar

7. Mi vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperación			Neutral			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

8. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			Neutral			Siempre encuentro razones para vivir

9. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula			Neutral			Muy grande

10. He descubierto:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito en mi vida			Neutral			Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En algunas ocasiones todos somos injustamente heridos por otras personas, tanto en la familia, en nuestras amistades, en la escuela, en el trabajo o en otras situaciones. Le pedimos que ahora piense en una experiencia en la que alguien le haya herido profundamente de forma injusta.

*Por favor indique sus pensamientos y sentimientos actuales hacia la persona que le hirió, siendo 1: **Muy en desacuerdo** y 5: **Muy de acuerdo***

	Nivel de Acuerdo				
	1	2	3	4	5
Hago que pague por lo que hizo	1	2	3	4	5
Mantengo entre nosotros la mayor distancia posible	1	2	3	4	5
A pesar que sus acciones me han herido, igual le deseo lo mejor	1	2	3	4	5
Deseo que le suceda algo malo	1	2	3	4	5
Vivo como si él/ella no existiera, como si no estuviera cerca	1	2	3	4	5
He dejado de lado el rencor para que retomemos nuestra relación	1	2	3	4	5
No confío en él o ella	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, deseo que volvamos a tener una buena relación	1	2	3	4	5
Deseo que él/ella obtenga su merecido	1	2	3	4	5
Me cuesta ser cariñoso/a con él/ella	1	2	3	4	5
Lo/a evito	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, he dejado el dolor de lado para retomar nuestra relación	1	2	3	4	5
Planeo vengarme	1	2	3	4	5
He dejado atrás el dolor y el resentimiento	1	2	3	4	5
Corté la relación con él/ella	1	2	3	4	5
He dejado atrás la rabia para trabajar en intentar rehacer nuestra relación	1	2	3	4	5
Quiero verlo/a sufrir y en estado de miseria	1	2	3	4	5
Me alejo de él/ella	1	2	3	4	5

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Asocie con una flecha o línea: ¿Cuáles términos definen lo que es la religión y cuáles términos definen lo que es la espiritualidad?

Religión <input type="radio"/>	Es institucional
	Es individual y personal
	Es externa
	Es interna y subjetiva
	Es antigua
	Es nueva
Espiritualidad <input type="radio"/>	Es estructurada
	Es funcional
	Es estática y congelada
	Es flexible y dinámica
	Es mala
	Es buena

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Cuestionario Intervención
Grupo A

Por favor, marque con una X la opción que considere en cada pregunta. Es importante que conteste todas las preguntas y con sinceridad. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Se recuerda que los datos son confidenciales y serán utilizados únicamente para la investigación doctoral.

1. Entiendo cómo se realizan las técnicas de respiración/relajación que se realizaron en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

2. Entiendo cómo se realiza la técnica de afirmaciones positivas que se realizó en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

3. Entiendo cómo se realiza la técnica de visualización creativa que se realizó en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

4. Las sesiones sobre la gratitud las considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivas	Poco efectivas	Más o menos efectivas	Efectivas	Muy efectivas

5. Las sesiones sobre el sentido de la vida las considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivas	Poco efectivas	Más o menos efectivas	Efectivas	Muy efectivas

6. Las sesiones sobre el perdón las considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivas	Poco efectivas	Más o menos efectivas	Efectivas	Muy efectivas

7. Considero valioso el abordaje espiritual en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

8. Considero valioso el abordaje de la espiritualidad cristiana en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

9. Considero que la cantidad de sesiones del taller son:

1	2	3	4	5
Muy pocas	Pocas	Más o menos	Suficientes	Muchas

10. El taller lo considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivo	Poco efectivo	Más o menos efectivo	Efectivo	Muy efectivo

11. Marca con una X la nota que considera merece el taller:

Mínimo											Máximo
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

12. Marca con una X la nota que considera merece la facilitadora:

Mínimo											Máximo
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

¡Muchas gracias por contestar todos los cuestionarios!

Anexo 31. Instrumentos - Segunda Aplicación – Grupo B.

1

Nombre ficticio:

Por favor, rodee con un círculo o con una X la opción que a usted le defina o caracterice en mayor medida. No deje de contestar ninguna pregunta. No se preocupe, no es un examen y por tanto no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Los datos son absolutamente confidenciales y serán usados sólo a efectos de investigación. Por favor, sea absolutamente sincero en sus respuestas.

Me considero:

- Creyente.
- Agnóstico/a.
- Ateo/a.

Religión:

- Cristiano católico.
- Cristiano protestante (Testigo de Jehová, Iglesia Evangélica, entre otras).
- Cristiano ortodoxo.
- Judaísmo.
- Islam.
- Budismo.
- Otra religión. ¿Cuál? _____
- Ninguna.

Grado de religiosidad:

- Nada religioso/a.
- Poco religioso/a.
- Algo religioso/a.
- Bastante religioso/a.
- Muy religioso/a.
- Muy muy religioso/a.

Asisto al culto religioso:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por mera costumbre familiar, compromiso o necesidad (bodas, bautizos, navidad, pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Rezo/Oro:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por compromiso o necesidad (pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Importancia de Dios en mi vida:

- () Absolutamente ninguna.
 () Alguna.
 () Poca.
 () Bastante.
 () Mucha.
 () Muchísima, absoluta.

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En el siguiente cuestionario encontrará una serie de frases que la gente utiliza normalmente para describir sus actitudes, opiniones, intereses u otros sentimientos personales. Intente describir cómo actúa y se siente "habitualmente" y no tan sólo cómo se siente o actúa en este momento. Rodee con un círculo, de 1 a 5, según corresponda.

1. Pienso que la mayoría de las cosas llamadas milagros son pura casualidad.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

2. Algunas veces siento un contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

3. Algunas veces he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

4. He tenido experiencias personales en las que me he sentido en contacto con un poder divino y espiritual.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

5. Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

6. Creo que la vida depende de un orden o poder espiritual que no puede ser explicado del todo.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

7. Pienso que no es sabio creer en cosas que no pueden ser explicadas científicamente.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

8. Probablemente las experiencias místicas son solo deseos difíciles de ocurrir en la realidad.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Lea cada una de estas afirmaciones. Luego marque en el listado que hay junto a cada frase y seleccione la respuesta que mejor describa en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con ella.

1) Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

2) Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

3) Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

4) Estoy agradecido/a con muchas personas diferentes.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

5) A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

6) Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o por alguien.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número de la casilla que más se aproxime a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre sentimientos opuestos extremos. "Neutral" significa que no se inclina en ninguna de ambas direcciones y es por eso que debe evitar en la mayor medida de lo posible esta opción de respuesta.

1. Generalmente me encuentro:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			Neutral			Exuberante, entusiasmado

2. La vida me parece:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			Neutral			Siempre emocionante

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			Neutral			Muchas metas y anhelos definidos

4. Cada día es:

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual			Neutral			Siempre nuevo y diferente

5. Si pudiera elegir:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido			Neutral			Tendría otras nueve vidas iguales a ésta

6. Después de retirarme:

1	2	3	4	5	6	7
Holgazanería el resto de mi vida			Neutral			Haría las cosas emocionantes que siempre desee realizar

7. Mi vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperación			Neutral			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

8. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			Neutral			Siempre encuentro razones para vivir

9. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula			Neutral			Muy grande

10. He descubierto:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito en mi vida			Neutral			Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En algunas ocasiones todos somos injustamente heridos por otras personas, tanto en la familia, en nuestras amistades, en la escuela, en el trabajo o en otras situaciones. Le pedimos que ahora piense en una experiencia en la que alguien le haya herido profundamente de forma injusta.

*Por favor indique sus pensamientos y sentimientos actuales hacia la persona que le hirió, siendo 1: **Muy en desacuerdo** y 5: **Muy de acuerdo***

	Nivel de Acuerdo				
	1	2	3	4	5
Hago que pague por lo que hizo	1	2	3	4	5
Mantengo entre nosotros la mayor distancia posible	1	2	3	4	5
A pesar que sus acciones me han herido, igual le deseo lo mejor	1	2	3	4	5
Deseo que le suceda algo malo	1	2	3	4	5
Vivo como si él/ella no existiera, como si no estuviera cerca	1	2	3	4	5
He dejado de lado el rencor para que retomemos nuestra relación	1	2	3	4	5
No confío en él o ella	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, deseo que volvamos a tener una buena relación	1	2	3	4	5
Deseo que él/ella obtenga su merecido	1	2	3	4	5
Me cuesta ser cariñoso/a con él/ella	1	2	3	4	5
Lo/a evito	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, he dejado el dolor de lado para retomar nuestra relación	1	2	3	4	5
Planeo vengarme	1	2	3	4	5
He dejado atrás el dolor y el resentimiento	1	2	3	4	5
Corté la relación con él/ella	1	2	3	4	5
He dejado atrás la rabia para trabajar en intentar rehacer nuestra relación	1	2	3	4	5
Quiero verlo/a sufrir y en estado de miseria	1	2	3	4	5
Me alejo de él/ella	1	2	3	4	5

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Asocie con una flecha o línea: ¿Cuáles términos definen lo que es la religión y cuáles términos definen lo que es la espiritualidad?

Religión <input type="radio"/>	Es institucional
	Es individual y personal
	Es externa
	Es interna y subjetiva
	Es antigua
Espiritualidad <input type="radio"/>	Es nueva
	Es estructurada
	Es funcional
	Es estática y congelada
	Es flexible y dinámica
	Es mala
	Es buena

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Cuestionario Intervención

Grupo B

Por favor, marque con una X la opción que considere en cada pregunta. Es importante que conteste todas las preguntas y con sinceridad. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Se recuerda que los datos son confidenciales y serán utilizados únicamente para la investigación doctoral.

1) Entiendo cómo se realizan las técnicas de respiración/relajación que se realizaron en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

2) Entiendo cómo se realiza la técnica de afirmaciones positivas que se realizó en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

3) Entiendo cómo se realiza la técnica de visualización creativa que se realizó en el taller:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

4) Las sesiones sobre la gratitud las considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivas	Poco efectivas	Más o menos efectivas	Efectivas	Muy efectivas

5) Las sesiones sobre el sentido de la vida las considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivas	Poco efectivas	Más o menos efectivas	Efectivas	Muy efectivas

6) Las sesiones sobre el perdón las considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivas	Poco efectivas	Más o menos efectivas	Efectivas	Muy efectivas

7) Considero que hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

8) Considero que hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual cristiano:

1	2	3	4	5
Muy poco	Poco	Más o menos	Suficiente	Mucho

9) Considero que la cantidad de sesiones del taller son:

1	2	3	4	5
Muy pocas	Pocas	Más o menos	Suficientes	Muchas

10) El taller lo considero:

1	2	3	4	5
Nada efectivo	Poco efectivo	Más o menos efectivo	Efectivo	Muy efectivo

11) Marca con una X la nota que considera merece el taller:

Mínimo										Máximo
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12) Marca con una X la nota que considera merece la facilitadora:

Mínimo										Máximo
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¡Muchas gracias por contestar todos los cuestionarios!

Anexo 32. Instrumentos - Segunda Aplicación – Grupo C.

1

Nombre ficticio:

Por favor, rodee con un círculo o con una X la opción que a usted le defina o caracterice en mayor medida. No deje de contestar ninguna pregunta. No se preocupe, no es un examen y por tanto no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Los datos son absolutamente confidenciales y serán usados sólo a efectos de investigación. Por favor, sea absolutamente sincero en sus respuestas.

Me considero:

- Creyente.
- Agnóstico/a.
- Ateo/a.

Religión:

- Cristiano católico.
- Cristiano protestante (Testigo de Jehová, Iglesia Evangélica, entre otras).
- Cristiano ortodoxo.
- Judaísmo.
- Islam.
- Budismo.
- Otra religión. ¿Cuál? _____
- Ninguna.

Grado de religiosidad:

- Nada religioso/a.
- Poco religioso/a.
- Algo religioso/a.
- Bastante religioso/a.
- Muy religioso/a.
- Muy muy religioso/a.

Asisto al culto religioso:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por mera costumbre familiar, compromiso o necesidad (bodas, bautizos, navidad, pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Rezo/Oro:

- Nunca.
- Algunas veces durante el año, por compromiso o necesidad (pascua, exámenes, etc.).
- Una vez al mes, aproximadamente.
- Una vez a la semana.
- Algunas veces a la semana.
- Todos los días.

Importancia de Dios en mi vida:

- () Absolutamente ninguna.
 () Alguna.
 () Poca.
 () Bastante.
 () Mucha.
 () Muchísima, absoluta.

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En el siguiente cuestionario encontrará una serie de frases que la gente utiliza normalmente para describir sus actitudes, opiniones, intereses u otros sentimientos personales. Intente describir cómo actúa y se siente "habitualmente" y no tan sólo cómo se siente o actúa en este momento. Rodee con un círculo, de 1 a 5, según corresponda.

1. Pienso que la mayoría de las cosas llamadas milagros son pura casualidad.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

2. Algunas veces siento un contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

3. Algunas veces he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

4. He tenido experiencias personales en las que me he sentido en contacto con un poder divino y espiritual.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

5. Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

6. Creo que la vida depende de un orden o poder espiritual que no puede ser explicado del todo.

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

7. **Pienso que no es sabio creer en cosas que no pueden ser explicadas científicamente.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

8. **Probablemente las experiencias místicas son solo deseos difíciles de ocurrir en la realidad.**

1	2	3	4	5
Falso	Probablemente falso	Ni falso ni cierto	Probablemente cierto	Cierto

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Lea cada una de estas afirmaciones. Luego marque en el listado que hay junto a cada frase y seleccione la respuesta que mejor describa en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con ella.

1) **Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

2) **Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

3) **Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

4) **Estoy agradecido/a con muchas personas diferentes.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

5) **A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

6) **Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o por alguien.**

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número de la casilla que más se aproxime a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre sentimientos opuestos extremos. "Neutral" significa que no se inclina en ninguna de ambas direcciones y es por eso que debe evitar en la mayor medida de lo posible esta opción de respuesta.

1. Generalmente me encuentro:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			Neutral			Exuberante, entusiasmado

2. La vida me parece:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			Neutral			Siempre emocionante

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			Neutral			Muchas metas y anhelos definidos

4. Cada día es:

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual			Neutral			Siempre nuevo y diferente

5. Si pudiera elegir:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido			Neutral			Tendría otras nueve vidas iguales a ésta

6. Después de retirarme:

1	2	3	4	5	6	7
Holgazanería el resto de mi vida			Neutral			Haría las cosas emocionantes que siempre desee realizar

7. Mi vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperación			Neutral			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

8. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			Neutral			Siempre encuentro razones para vivir

9. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula			Neutral			Muy grande

10. He descubierto:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito en mi vida			Neutral			Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Nombre ficticio:

En algunas ocasiones todos somos injustamente heridos por otras personas, tanto en la familia, en nuestras amistades, en la escuela, en el trabajo o en otras situaciones. Le pedimos que ahora piense en una experiencia en la que alguien le haya herido profundamente de forma injusta.

*Por favor indique sus pensamientos y sentimientos actuales hacia la persona que le hirió, siendo 1: **Muy en desacuerdo** y 5: **Muy de acuerdo***

	Nivel de Acuerdo				
	1	2	3	4	5
Hago que pague por lo que hizo	1	2	3	4	5
Mantengo entre nosotros la mayor distancia posible	1	2	3	4	5
A pesar que sus acciones me han herido, igual le deseo lo mejor	1	2	3	4	5
Deseo que le suceda algo malo	1	2	3	4	5
Vivo como si él/ella no existiera, como si no estuviera cerca	1	2	3	4	5
He dejado de lado el rencor para que retomemos nuestra relación	1	2	3	4	5
No confío en él o ella	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, deseo que volvamos a tener una buena relación	1	2	3	4	5
Deseo que él/ella obtenga su merecido	1	2	3	4	5
Me cuesta ser cariñoso/a con él/ella	1	2	3	4	5
Lo/a evito	1	2	3	4	5
A pesar de lo que me hizo, he dejado el dolor de lado para retomar nuestra relación	1	2	3	4	5
Planeo vengarme	1	2	3	4	5
He dejado atrás el dolor y el resentimiento	1	2	3	4	5
Corté la relación con él/ella	1	2	3	4	5
He dejado atrás la rabia para trabajar en intentar rehacer nuestra relación	1	2	3	4	5
Quiero verlo/a sufrir y en estado de miseria	1	2	3	4	5
Me alejo de él/ella	1	2	3	4	5

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. ¡Gracias!

Asocie con una flecha o línea: ¿Cuáles términos definen lo que es la religión y cuáles términos definen lo que es la espiritualidad?

Religión ○	Es institucional
	Es individual y personal
	Es externa y objetiva
	Es interna y subjetiva
	Es antigua
	Es nueva
Espiritualidad ○	Es estructurada
	Es funcional
	Es estática y congelada
	Es flexible y dinámica
	Es mala
	Es buena

¡Muchas gracias por contestar todos los cuestionarios!

Índice/Tablas	Página
Tabla 1. El proceso del estudio	4
Tabla 2. Definición y características de la religiosidad y de la espiritualidad	9
Tabla 3. Etapas de la fe dentro de la infancia y la adolescencia y dentro de la adultez joven, la mediana edad y la adultez mayor	17
Tabla 4. Uso de las imágenes en psicoterapia	39
Tabla 5. Datos sociodemográficos indagados en las personas participantes	90
Tabla 6. Diferencias y semejanzas entre los grupos de la intervención	91
Tabla 7. Requisitos para participar en la intervención	92
Tabla 8. Evaluación de cada temática del estudio	93
Tabla 9. Términos prejuiciosos sobre espiritualidad y religión	99
Tabla 10. Variables del “Prejuicio religioso/espiritual esperado y no esperado” (PREENE)	101
Tabla 11. Las sesiones de las temáticas del taller	110
Tabla 12. Detalles de cada sesión del taller	110
Tabla 13. Datos sociodemográficos de las personas jóvenes	117
Tabla 14. Datos sociodemográficos de las personas mayores	126
Tabla 15. Resultados de los estadísticos descriptivos de la primera aplicación de los instrumentos en jóvenes y mayores	155
Tabla 16. Resultados de los estadísticos descriptivos de la segunda aplicación de los instrumentos en jóvenes y mayores	156
Tabla 17. Resultados del ANOVA univariante sobre la intervención y la covariable en relación a las variables dependientes	161
Tabla 18. Comparaciones múltiples entre los tres grupos de la intervención en cada una de las variables dependientes	163
Tabla 19. Estadísticas de muestras emparejadas en cada una de las variables dependientes por tratamiento y edad	167
Tabla 20. ANOVA en cada una de las variables dependientes por edad	174
Tabla 21. Medias y desviación en jóvenes y mayores en cada una de las variables dependientes	175

Índice/Figuras	Página
Figura 1. Partes del informe	6
Figura 2. Versión tradicional-histórica de la espiritualidad	12
Figura 3. Versión moderna de la espiritualidad	13
Figura 4. Versión tautológica moderna de la espiritualidad	14
Figura 5. Versión clínica moderna de la espiritualidad	15
Figura 6. Acercamientos a lo religioso y espiritual en el ámbito clínico	23
Figura 7. La relación de la espiritualidad cristiana con las demás temáticas del presente estudio	32
Figura 8. Primera opción para efectuar la respiración controlada	48
Figura 9. Segunda opción para efectuar la respiración controlada	49
Figura 10. La respiración profunda con retención del aire	51
Figura 11. Proceso de las imágenes mentales como lenguaje del espíritu	55
Figura 12. ¿Ha tenido entrenamiento previo en la Técnica de Visualización Creativa?	119
Figura 13. ¿Tiene facilidad para relajarse?	120
Figura 14. ¿Tiene facilidad para visualizar o imaginar?	121
Figura 15. Discapacidades y padecimientos en jóvenes	122
Figura 16. ¿Cree en Dios?	123
Figura 17. ¿Cree en un poder superior de algún tipo?	123
Figura 18. ¿Practica alguna religión/espiritualidad?	124
Figura 19. ¿Se considera una persona espiritual, interesada en lo sagrado o lo sobrenatural?	125
Figura 20. Datos sobre Fe Cristiana en jóvenes	126
Figura 21. ¿Ha tenido entrenamiento previo en la Técnica de Visualización Creativa?	129
Figura 22. ¿Tiene facilidad para relajarse?	130
Figura 23. ¿Tiene facilidad para visualizar o imaginar?	130
Figura 24. Discapacidades y padecimientos en mayores	131
Figura 25. ¿Cree en Dios?	132
Figura 26. ¿Cree en un poder superior de algún tipo?	132
Figura 27. ¿Practica alguna religión/espiritualidad?	133
Figura 28. ¿Se considera una persona espiritual, interesada en lo sagrado o lo sobrenatural?	134
Figura 29. Datos sobre Fe Cristiana en mayores	135
Figura 30. Prejuicio sobre espiritualidad – Primera aplicación del cuestionario en Jóvenes	140
Figura 31. Prejuicio sobre religión – Primera aplicación del	141

cuestionario en Jóvenes	
Figura 32. Prejuicio sobre espiritualidad – Primera aplicación del cuestionario en Mayores	143
Figura 33. Prejuicio sobre religión – Primera aplicación del cuestionario en Mayores	144
Figura 34. Prejuicio sobre espiritualidad – Segunda aplicación del cuestionario en Jóvenes	146
Figura 35. Prejuicio sobre Religión – Segunda aplicación del cuestionario en Jóvenes	147
Figura 36. Prejuicio sobre espiritualidad – Segunda aplicación del cuestionario en Mayores	149
Figura 37. Prejuicio sobre religión – Segunda aplicación del cuestionario en Mayores	150
Figura 38. Nivel del prejuicio sobre la espiritualidad y la religión en los seis grupos del estudio	152
Figura 39. ¿Entiendo cómo se realizan las técnicas de respiración/relajación?	176
Figura 40. ¿Entiendo cómo se realiza la técnica de afirmaciones positivas?	177
Figura 41. ¿Entiendo cómo se realiza la técnica de visualización creativa?	178
Figura 42. Evaluación de las dos sesiones sobre gratitud	179
Figura 43. Evaluación de las dos sesiones sobre sentido de la vida	180
Figura 44. Evaluación de las dos sesiones sobre perdón	181
Figura 45. ¿Considero valioso el abordaje espiritual?	182
Figura 46. ¿Considero valioso el abordaje de la espiritualidad cristiana?	183
Figura 47. ¿Considero que hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual?	184
Figura 48. ¿Considero que hubiera sido valioso desarrollar las temáticas con un abordaje espiritual cristiano?	185
Figura 49. “La cantidad de sesiones las considero...”	186
Figura 50. “El taller lo considero...”	186
Figura 51. La nota al taller en cada uno de los grupos de tratamiento	187
Figura 52. La nota a la facilitadora en cada uno de los grupos de tratamiento	188

