ANTONIA MARTÍN SÁNCHEZ

CULTIVAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Un itinerario de crecimiento psicoespiritual y relacional



educación hoy estudios

narcea

Cultivar la Inteligencia Espiritual

Un itinerario de crecimiento psicoespiritual y relacional

Antonia Martín Sánchez

NARCEA, S. A. DE EDICIONES
MADRID

© NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2026
Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid. España

www.narceaediciones.es

Imagen de cubierta: Shutterstock

ISBN papel: 978-84-277-3375-6
ISBN ePdf: 978-84-277-3376-3
ISBN ePub: 978-84-277-3377-0

Nota del Editor: Nota del Editor: En la presente publicación digital, se conserva la misma paginación que en la edición impresa para facilitar la labor de cita y las referencias internas del texto. Se han suprimido las páginas en blanco para favorecer su lectura.

Todos los derechos reservados

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Sobre enlaces a páginas web

Este libro puede incluir enlaces a sitios web gestionados por terceros y ajenos a NARCEA, S.A. DE EDICIONES que se incluyen solo con finalidad informativa. Las referencias se proporcionan en el estado en que se encuentran en el momento de la consulta de los autores, sin garantías ni responsabilidad alguna, expresas o implícitas, sobre la información que se proporcione en ellas.

La voz a Ti…

A mis padres, con profundo agradecimiento y ternura:
soy quién soy por todo y con todo.

A mi familia por todo lo vivido,
por lo que juntos hemos aprendido y crecido.

A todas las personas con las que convivo y trabajo,
con las que comparto vocaciones y pasión por la vida:
¡aprendo tanto de mí misma, del ser humano, de la vida
y de las muertes con cada encuentro! ¡Sois un regalo cotidiano!

Un ¡gracias! enorme a mis amigos y amigas:
me demostráis de maneras muy creativas que puedo contar
con vosotros, me sostenéis en el dolor y me acompañáis en la alegría.

Índice

ITINERARIO 9

1. AMPLIAR LA CONSCIENCIA 13
Aproximación a esta competencia • Dimensiones de la Consciencia • Integración y crecimiento • Características de altos niveles de Consciencia • Itinerario para el crecimiento en la competencia Consciencia.

2. DESEAR EL PERDÓN Y PERDONAR 29
Aproximación a esta competencia • Dimensiones del Perdón • Componentes del Perdón • Efectos y beneficios del Perdón • Requisitos del Perdón • Pasos en el proceso de perdonar • Reparación del daño y reconciliación • Itinerario para el crecimiento en la competencia Perdón.

3. DESPLEGAR LA TRANSCENDENCIA 47
Aproximación a esta competencia • Definición de las experiencias transcendentales o místicas • Características de las experiencias transcendentales • Efectos de las experiencias místicas o transcendentales • Aportes de la Psicología • Itinerario para el crecimiento en la competencia Transcendencia.

4. CRECER EN EL AMOR Y EN LA COMPASIÓN 65
Aproximación a esta competencia • Condiciones de la existencia humana • Etapas de crecimiento en el Amor • Definición de Amor y elementos básicos comunes a todas sus manifestaciones • La práctica del Amor • La Compasión • Itinerario para el crecimiento en la competencia Amor-Compasión.

5. TRASCENDER EL DOLOR Y EVITAR EL SUFRIMIENTO INÚTIL 83
Aproximación a esta competencia • Definición y dimensiones del Dolor • Causas del Dolor y del sufrimiento • Las heridas en la familia • Modos de afrontar y trascender las experiencias de dolor • Itinerario para el crecimiento en la competencia Dolor.

© narcea, s. a. de ediciones

6. AGRANDAR LA LIBERTAD 101
Aproximación a esta competencia • El concepto Libertad. Voluntad y responsabilidad • Tipos de Libertad • Mecanismos de evasión de la libertad • Itinerario para el crecimiento en la competencia Libertad.

7. ENCONTRAR SENTIDO EN LA VIDA 115
Aproximación a esta competencia • Definición de Sentido • Aportes de la Logoterapia • Principios fundamentales de la Logoterapia • Técnicas logoterapéuticas para la modificación de actitudes • Beneficios de la búsqueda de Sentido • Itinerario para el crecimiento en la competencia Sentido.

8. CULTIVAR LA GRATITUD 131
Aproximación a la competencia Gratitud • Definición y condiciones de Gratitud • Gratuidad y Psicología Positiva • Dificultades para la Gratitud • Beneficios de la Gratitud • Cultivo de la gratuidad • Itinerario para el crecimiento en la competencia Gratitud.

9. RECONOCER LOS EFECTOS DE LA IES A TRAVÉS DE LA CONFIANZA, LA ALEGRÍA, LA SERENIDAD Y LA BELLEZA 145
Sostener la Confianza • Dimensiones y componentes de la Confianza • Aportes de corrientes psicológicas • Itinerario para el crecimiento en la Confianza • Contemplar la Belleza • Dimensiones de la Belleza • Aportes de corrientes psicológicas • Itinerario para el crecimiento en la competencia Belleza • Trabajar la Serenidad • Dimensiones de la Paz • Aportes de corrientes psicológicas • Itinerario para el crecimiento en la competencia Paz • Elegir la Alegría • Beneficios de la Alegría • Aportes de corrientes psicológicas • Itinerario para el crecimiento en la competencia Alegría.

ANEXO 173

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 179

© narcea, s. a. de ediciones

Itinerario

Estimado lector, lectora,

Tienes en tus manos el resultado de años de dedicación a dos pasiones: la espiritualidad y la psicología que se unen para sanar, unificar y favorecer el crecimiento de cada persona o grupo. Han sido años de estudio y escucha de mí misma y de tantas personas con las que me he encontrado en profundidad. Hemos compartido dolores y alegrías, miedos y avances, rabias y compasiones, llantos y risas, dependencias y libertades conquistadas paso a paso.

Busqué aquello que pudiera integrar todas las dimensiones que nos configuran y encontré un término: Inteligencia Espiritual (IES). Podía ser como esas raíces que conforman un tronco que, a su vez, se abre en ramas para diseñar un árbol: el árbol de la vida. Esta inteligencia aúna el conocimiento más profundo del ser humano y la sabiduría que le permite atravesar incluso las experiencias más dolorosas de la vida, trascenderlas, y encontrar un sentido que va más allá de sí mismo y que le devuelve, al mismo tiempo, su identidad más esencial, libre y plena. Quería conocer lo que tienen en común las experiencias trascendentales y místicas de las distintas religiones o corrientes espirituales, incluso de personas no creyentes: las competencias de la IES.

Hace años que la concepción de una inteligencia única convive con otros modelos que describen múltiples inteligencias. En 1983, Howard Gardner desarrolla el modelo de las Inteligencias Múltiples, describe los criterios que han de cumplir para ser consideradas como tales, los define y determina sus competencias.

Más tarde, en 1995, Gardner detalla la Inteligencia Espiritual (IES) como la capacidad para situarse a uno mismo con respecto al cosmos, y con aspectos existenciales de la condición humana como el significado de la vida, de la muerte o el destino final del mundo físico y psicológico en profundas experiencias como el amor o el arte.

El ámbito de la inteligencia espiritual vincula lo profundamente personal con lo universal y tiene, en esencia, un carácter unificador.

De todas formas, la investigación de la IES tiene un objeto de estudio todavía atípico, capaz de despertar extrañeza o desconfianza en distintos sectores más

© narcea, s. a. de ediciones

cientificistas u ortodoxos, incluso, en contextos religiosos. Quizá pueda compararse con las dudas iniciales que despertó la presentación de la inteligencia emocional hoy ampliamente aceptada y validada con múltiples investigaciones.

En los últimos años, un número creciente de estudios y publicaciones se muestran interesados en definir el concepto de Inteligencia Espiritual y delimitar sus competencias. Sin embargo, todavía son pocas las investigaciones dedicadas a profundizar en este tema. Esto puede deberse a la dificultad que despierta este objeto de estudio[1].

Una investigación más extensa, junto con un mayor conocimiento y divulgación de la IES favorecería su inclusión en programas educativos estructurados, tal y como ya está ocurriendo en los países anglosajones. Según la Organización Mundial de la Salud, la espiritualidad nos conduce hacia preguntas sobre el sentido y el propósito de la vida sin estar limitada a ningún tipo de creencias o prácticas concretas. Por otro lado, abre puertas para investigar sobre el modo en el que las distintas competencias favorecen la madurez y el crecimiento personal, la salud mental y la integración social en distintos ámbitos, educativos, empresariales, sociales[2].

Entonces, ¿cómo definir la Inteligencia Espiritual? ¿Qué la determina de manera única y la diferencia del resto de inteligencias? ¿Cuáles son sus competencias? ¿Cómo medir esta inteligencia? ¿Cómo desarrollar esta inteligencia? Y, finalmente, ¿cómo contestar a estas preguntas con una metodología científica que pudiera confirmar los resultados? En mi caso, la respuesta fue una tesis doctoral.

Para responder a estas preguntas, revisé todas las publicaciones a las que tuve acceso en ese momento, por una parte, y realicé entrevistas a personas destacadas y reconocidas por sus distintas comunidades de distintas religiones o corrientes espirituales, por otra. El análisis cualitativo de estas respuestas lo cotejé con los resultados de la revisión bibliográfica. Las coincidencias en los rasgos definitorios fueron muy significativas y, así, pude ofrecer una *definición de INTELIGENCIA ESPIRITUAL*:

- Es una CAPACIDAD o conjunto de capacidades.
- Desarrolla la identidad a través de la INTEGRACIÓN creativa.
- Favorece la actuación ÉTICA con comprensión y compasión.

[1] Ver: Zohar y Marshall, 2000; Noble, 2000; Emmons, 2000; Wolman, 2001; Vaughan, 2002; Nasel, 2004; Ronel, 2008; King y DeCicco, 2009; Alonso, 2011; Vázquez, 2012; Wigglesworth, 2013; Villafranca, 2016.

[2] Ver: Satarupa, 2022; Zhou et al., 2024; Fidelis, Moreira y Vitória, 2024; Pinto et al., 2024; Severino-González et al., 2025

© narcea, s. a. de ediciones

- TRASCIENDE los acontecimientos y realidades.
- Tiene una función ADAPTATIVA:
  - Afronta y resuelve problemas de significado y valor.
  - Consigue objetivos existenciales.
  - Encuentra sentido en la vida.
  - Acepta la realidad.
  - Libera de condicionantes.
  - Genera paz, alegría, gratitud, perdón

La recopilación de todas las aportaciones me ofreció la oportunidad de considerar nuevas percepciones, establecer conexiones entre las distintas capacidades e interpretar las experiencias significativas para su estudio. Por eso, al comparar las propuestas de competencias desde los estudios teóricos, de las experiencias de los participantes y de mis propias certezas, formulé estas competencias como sigue:

1. Expandir la **CONSCIENCIA**.
2. Desplegar la **TRASCENDENCIA**.
3. Desear el **PERDÓN**.
4. Crecer en **COMPASIÓN-AMOR**.
5. Encontrar **SENTIDO** en la vida.
6. Agrandar la **LIBERTAD**.
7. Evitar el sufrimiento inútil y trascender el **DOLOR**.
8. Cultivar la **GRATITUD**.
9. Experimentar los efectos: **CONFIANZA**, **PAZ**, **ALEGRÍA** y **BELLEZA**.

El siguiente paso fue, por una parte, definir cada competencia y redactar los ítems para elaborar un Cuestionario válido y fiable (ver Anexo p. 173) que permitiera medir esta inteligencia; y, por otra, vislumbrar procedimientos para su desarrollo y crecimiento, por otra. Después de las distintas validaciones y análisis quedó la versión definitiva del Cuestionario de Inteligencia Espiritual (CIES).

De estos estudios estadísticos cuantitativos quiero destacar uno por su especial relevancia, como es un análisis de clúster que midió las vinculaciones entre las distintas competencias:

✓ El nivel de *Consciencia* está relacionado con el *Perdón* y, efectivamente, para poder perdonar es necesario el conocimiento propio, así como el reconocimiento de la vulnerabilidad y de los límites personales y de los otros.

© narcea, s. a. de ediciones

- ✓ *La Trascendencia*, asociada con la capacidad de descentramiento, favorece el crecimiento en la capacidad de *Amar* y de *Compasión*.
- ✓ Especialmente vinculados están *el Dolor, la Libertad y el Sentido*, ya que es imprescindible ir creciendo en libertad para evitar el sufrimiento inútil y trascender el dolor que, inevitablemente, forma parte de la vida, para encontrarle un sentido más profundo.
- ✓ *La Gratitud* es uno más de los efectos de toda experiencia espiritual auténtica junto con la *Belleza*, la *Confianza*, la *Alegría* y la *Serenidad* y, así, aparecen vinculadas.

Y el desarrollo de cada una de las competencias repercute en todas las demás.

El último paso lo tienes en tus manos: un proceso de crecimiento en cada una de las competencias de la Inteligencia Espiritual.

Cada capítulo quiere definir características o aspectos significativos de cada una de ellas para, a continuación, en el apartado *Itinerario para el crecimiento en...* ofrecer *experiencias*, *ejercicios* o *cuestiones prácticas* que permitan trabajarlas e integrarlas en un desarrollo psicoespiritual. Estas propuestas buscan un conocimiento y una comprensión más profunda; como un espejo dónde mirar para ver con atención y cuidado.

No puedo precisar la fuente de estas dinámicas; han sido muchos años de formaciones y talleres, tanto recibidos como impartidos. Sí puedo reconocer algunas inspiraciones especialmente significativas (Stevens, 1994; García-Monge, 1997; Gimeno-Bayón y Rosal, 2001).

Si en algo te ayuda este libro, si sirve para algo, mi trabajo habrá merecido la pena. Ese ha sido el deseo desde el principio. Muchas gracias por haber llegado hasta aquí.

© narcea, s. a. de ediciones

1

Ampliar la Consciencia

La *consciencia* es reconocida de manera indiscutible como competencia de la Inteligencia Espiritual. Aparece señalado un alto nivel de consciencia con respecto a la propia persona, las otras personas, la naturaleza y el universo como claro indicador de alta Inteligencia Espiritual (IES).

Esta competencia implica darse cuenta de los múltiples aspectos y niveles de la realidad interior y exterior, junto con mantener la atención en el aquí y el ahora. Los niveles más altos de conocimiento y comprensión de la realidad en toda su complejidad favorecen el crecimiento personal y la integración de aspectos aparentemente opuestos o contradictorios. Supone un trabajo, especialmente en las primeras etapas del proceso personal, que conduce a los mayores niveles de madurez, ecuanimidad, serena alegría y plenitud.

Prácticamente todos los investigadores de la IES consideran un nivel alto de Consciencia como una competencia de la misma. Zohar y Marshall (2000) afirman:

> Es menester la IES para comprender quiénes somos y lo que significan las cosas para nosotros, y cómo estas dan a los demás y a sus significados un sitio en nuestro propio mundo. Usamos la IES para avanzar con mayor plenitud hacia la persona desarrollada que tenemos el potencial de llegar a ser (p. 28).

Gallegos (2005) destaca de la IES la conciencia de lo universal, conciencia de la humanidad, capacidad de maravillarse del cosmos, sentido de lo místico, sensibilidad hacia todo lo numinoso. Es la inteligencia que conduce a la totalidad. Añade, entre otras, el acceso y uso del sentido, visión y valores para pensar y tomar decisiones responsables.

Es la capacidad para conducir bien la propia vida, tomando el control y la responsabilidad de los pensamientos, sentimientos, acciones y valores, decidiendo la manera de responder a los eventos de la vida.

© narcea, s. a. de ediciones

Según King (2008), la Inteligencia Espiritual tiene cuatro *componentes*. Estos son:

- *Pensamiento crítico existencial* (ECT por sus siglas en inglés). Se refiere a la habilidad de pensar críticamente sobre la realidad de la existencia, ser, universo, tiempo, muerte y otro más allá de cuestiones existenciales y normales. Este componente se considera como la inteligencia de las grandes preguntas.
- *Producción de significado personal* (PMP). Es la posibilidad de crear propósito personal.
- *Conciencia trascendental* (TA). Es la capacidad de entender los aspectos trascendentales en nosotros mismos, en otras personas y en el mundo físico, cuando estamos despiertos y alerta.
- *Expansión de estado consciente* (CSE). Es la posibilidad de entrar en los niveles y estados de espiritualidad más allá de la conciencia y salir de ellos cuando se desee.

Robert Cloninger, psiquiatra y autor de diversos escritos sobre IES, afirma que el conocimiento se desarrolla a través de distintas fases, como en las etapas del desarrollo psicosocial de Vaillant o de Erikson. Tras una extensa labor investigadora, Cloninger (2006) ha demostrado que el movimiento a través de estas etapas puede ser descrito y cuantificado. Este crecimiento puede visualizarse como una espiral que, progresivamente, se expande en altura, anchura y profundidad permitiendo a la persona crecer en madurez y coherencia personal.

Una propiedad característica de los sistemas adaptativos complejos es la independencia de la escala de tiempo, típica de los procesos psicosociales en general. La persona puede así ejercer su capacidad de autoconocimiento y de enfrentar los retos en la vida, moviéndose a través de cada una de las *etapas de la Consciencia* que se describen a continuación:

1. *Cognición adulta normal.* Esta primera etapa de la consciencia es propia de la mayoría de los adultos. Implica una capacidad de retrasar la gratificación para lograr metas personales, aunque conserva mucho de su egocentrismo, suele estar a la defensiva y se justifica con frecuencia. Puede funcionar bien en buenas condiciones, aunque experimenta angustia y problemas de estrés cuando los deseos son frustrados. Sin embargo, en esta etapa una persona es capaz de relajarse y soltar los pensamientos negativos lo que le permite la aceptación de la realidad y movimiento a etapas más altas de comprensión coherente.
2. *Consciencia "metacognitiva".* La segunda etapa de concientización de la consciencia se experimenta cuando una persona es capaz de observar sus propios pensamientos subconscientes y considerar los procesos de pensamiento de los demás de una manera similar a la observación de

© narcea, s. a. de ediciones

sus propios pensamientos, lo que permite mayor flexibilidad en la acción, mediante la reducción del pensamiento dicotómico. La persona es capaz de observarse y comprenderse a sí misma y a otras, sin juzgar o culpar. Sin embargo, todavía ha de esforzarse en manejar adecuadamente sus respuestas emocionales.

3. *Contemplación.* La tercera etapa es la percepción directa de los esquemas que dirigen la atención y proporcionan el marco que organiza las expectativas, actitudes, y la interpretación de los acontecimientos. El conocimiento directo permite la ampliación de la consciencia para acceder a material previamente inconsciente y para dejar ir las creencias básicas de la vida, tales como "soy inútil". En este estado una persona llega a ser consciente de los sentimientos profundos que surgen espontáneamente desde una perspectiva unitiva, como esperanza, compasión y reverencia. Sin embargo, pocas personas alcanzan un estado contemplativo estable en las sociedades contemporáneas.

Para Torralba (2010), la IES capacita a la persona para una vida espiritual que le permite, a su vez, experiencias, preguntas, movimientos y operaciones que le llevan a vivir la realidad con más intensidad y penetración, hasta los últimos niveles de consciencia. En definitiva, vive más intensamente cada sensación, experiencia o relación desde una mayor receptividad a los estímulos dentro y fuera del yo, con la capacidad agrandada de gozar del aquí y el ahora, sin perderse en el pasado o en el futuro. "No sólo permite pensar la realidad, sino sentirla tan profundamente que uno llega a percibir el fascinante misterio que la habita":

> Todo ser humano, por el mero hecho de tener inteligencia espiritual, aspira a una visión global de la existencia y a orientarse en ella. Lo que es común a todos los seres humanos de todas las épocas y culturas es la búsqueda de tal sabiduría. Las respuestas son múltiples, porque múltiples son las manifestaciones culturales a lo largo de la historia y de la geografía (p. 150).

Es descubrir quién se es realmente y reconocer la potencialidad del ser humano más compasivo y creativo en un desarrollo integral.

Aproximación a esta competencia

Las distintas aportaciones nos permiten agrupar la competencia *consciencia* en una serie de *aspectos definitorios*:

1. Es el conocimiento que cada persona tiene de ella misma, de sus necesidades, sentimientos, actos o pensamientos. La Consciencia es autoconocimiento, autoobservación, autocomprensión, autoindagación,

© narcea, s. a. de ediciones

autocontrol, es desear vivir en la verdad y no dejar de buscarla. La inteligencia espiritual tiene que ver también con la capacidad de introspección, es decir, con la capacidad de conectar y abismarse al fondo de lo que somos y saber permanecer ahí de alguna manera; o sea, ser capaz de intuir el misterio.

2. Es la capacidad de la persona de conocer la realidad y de relacionarse con ella, de reconocerse a sí misma en el mundo. Es la vivencia de la realidad "aquí y ahora", intensa, plena, sin perderse en el pasado ni huir al futuro. Es aprehender la realidad con sabiduría, con una capacidad holística, con una visión mucho más penetrante y más profunda. Es el arte de vivir.
3. La consciencia armoniza y pone en equilibrio todas las dimensiones de la vida. El grado de consciencia está estrechamente relacionado con el grado de integración de la persona.
4. Los estados o niveles altos de consciencia abarcan lo racional, lo emocional, lo corporal, lo intuitivo, etc. Cada uno de estos estados condiciona una visión de la realidad. La progresión hasta niveles más altos de consciencia es posible gracias a la práctica continuada del silencio, la atención plena, la contemplación, la meditación, el yoga, la escucha, la observación, la oración repetitiva, los sueños, el contacto con personas sabias. Estos recursos presentan itinerarios de crecimiento personal desarrollados a lo largo de los tiempos en todas las corrientes espirituales.

La *Consciencia* permite establecer relaciones con el resto de competencias; quizás por esto es tan reconocida por todos los participantes. La evolución hacia estados superiores de consciencia permite alcanzar un conocimiento profundo capaz de responder a preguntas existenciales: de dónde venimos, a dónde vamos, para qué estamos aquí. Cuando crece la autocomprensión, se desarrolla igualmente la comprensión de los demás; la persona siente más fácilmente lo que sienten los demás. Es posible entonces el descentramiento, la salida de sí mismo porque se van deshaciendo las barreras defensivas de la personalidad. En definitiva, disminuye el miedo y aumenta la libertad para ir más allá del yo limitado por la falta de autoobservación y la dependencia de introyectos, hábitos y condicionamientos personales, familiares o sociales.

Esta competencia conecta explícitamente estos principios —estos valores nacidos de una mayor lucidez y consciencia— con no perder el rumbo en la vida, con saber un poco por donde quieres transitar, con encontrar un sentido en la vida.

La integración de la teoría y la praxis, la coherencia e integridad ética son condiciones necesarias e imprescindibles para el reconocimiento de una experiencia espiritual verdadera.

© narcea, s. a. de ediciones

El espíritu de servicio sería otra de las consecuencias de esta comprensión y uno de los epifenómenos de la IES manifestados en la búsqueda del bien común, la entrega, la empatía, la compasión, la vocación de aliviar el sufrimiento porque se siente el dolor ajeno como propio.

Una de las necesidades más profundas del ser humano es comprenderse y comprender el sentido del cosmos, de la vida, de la muerte, del mal, de la historia. Es el esfuerzo humano de explicar lo explicable y acotar el misterio que lo rodea. Desde los orígenes de la humanidad se han encontrado huellas de esta búsqueda de comprensión, de conocimiento de un entorno que le sobrepasa y ante el que ha tenido que adaptarse, por una parte, y transformarlo, por otra, para su supervivencia. Es el intento de salir del caos, la confusión y el sinsentido haciendo una lectura o relectura adecuada y honda de la realidad. En esta línea, Coderch (2014) afirma:

> La contingencia y fragilidad del hombre, los aspectos inquietantes y amenazadores de la vida, lo cotidiano tanto como lo imprevisible, las situaciones límite, declinan en su carácter caótico y desestructurado, al ser integradas significativamente en el universo simbólico que da sentido y coherencia a la totalidad. El universo simbólico recoge en su presente la historia de la cultura que lo ha creado y la enlaza con un futuro no determinado (p. 57).

Este universo simbólico y una creciente consciencia hacen posible, evolutivamente, una mirada reflexiva, madura, sobre uno mismo y sobre otras personas, sobre el mundo y la naturaleza. La persona necesita acogerse comprensivamente dentro de una cultura o, incluso, en movimientos contraculturales. El ser humano tiende hacia una unidad armónica lograda en mayor o menor medida.

Dimensiones de la Consciencia

El proceso de autocomprensión demanda atención, darse cuenta o *awareness*. Frederick S. Perls, fundador de la corriente psicológica gestáltica, se interesó especialmente por este aspecto y construyó una síntesis a partir de las diferentes corrientes que le habían influido en el curso de sus estudios. Nació así uno de los enfoques terapéuticos donde la comprensión del "sí mismo" (*self*) incluye todas las dimensiones de la persona:

1. *Física*: cuerpo, sensorialidad, motricidad, sexualidad.
2. *Afectiva*: sentimientos, emociones, relación amorosa.

© narcea, s. a. de ediciones