

LA INCIDENCIA DE LA CONSCIENCIA EN LA SALUD MENTAL, DESDE EL PARADIGMA DE LA PSICOLOGÍA TRADICIONAL, HUMANISTA Y TRANSPERSONAL

Yineth Katherine del Castillo Riaños ¹

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium
Facultad de Salud – Programa de Psicología

Resumen

Este artículo parte considerando la idea de describir las distintas concepciones terminológicas y conceptuales que se han asignado al concepto de la consciencia y la salud mental, en la forma en como la han abordado algunos autores desde la filosofía y la psicología desde el paradigma de la psicología tradicional, humanista y transpersonal a lo largo de la historia, teniendo en cuenta la información más relevante encontrada en la revisión de la literatura existente sobre estos conceptos se realiza un acercamiento para dar respuesta a la pregunta formulada. De tal manera que, en la presente revisión bibliográfica se logre dar cuenta de la evolución de estos conceptos con el fin de generar una discusión en torno a lo que sería la incidencia de la consciencia y sus niveles en la salud mental de un individuo desde los diferentes paradigmas mencionados anteriormente, haciendo énfasis en la relevancia que a mi parecer tienen ambos constructos en la evolución del ser humano teniendo en cuenta sus diferentes dimensiones.

Palabras clave: consciencia, salud mental, psicología humanista, psicología transpersonal, psicología tradicional.

Abstract

This article begins considering the idea of describing the different terminological and conceptual conceptions that have been assigned to the concept of consciousness and mental health, in the way that some authors have approached it from philosophy and psychology from the paradigm of psychology traditional, humanistic and transpersonal throughout history, taking into account the most relevant information found in the review of the existing literature on these concepts, an approach is made to answer the question asked. In such a way that in the present bibliographic review it is possible to account for the evolution of these concepts in order to generate a discussion about what would be the incidence of consciousness and its levels in the mental health of an individual from the different paradigms mentioned above, emphasizing the relevance that both constructs seem to me in the evolution of the human being taking into account their different dimensions.

Keywords: consciousness, mental health, humanistic psychology, transpersonal psychology, traditional psychology.

¹ Estudiante del programa de Psicología. Este artículo de revisión se elabora como opción de grado en el marco de desarrollo de la modalidad Seminario de Profundización: “Salud Mental con Enfoque Psicosocial y Derechos Humanos” en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium (Cali Colombia). Contacto: dcastlek@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Durante varios siglos se han formulado diferentes preguntas alrededor de lo que es la consciencia y sus diferentes niveles y características sobre todo en el continente oriental y occidental siendo abordado este término conceptualmente desde las diferentes perspectivas de la filosofía y la psicología. Así mismo, distintos pensadores a lo largo del tiempo se han planteado desde sus diferentes paradigmas una definición o aproximación teórica y conceptual de lo que sería la salud mental en el ámbito de la psicología.

Y con esto, han ido emergiendo nuevas formas de percibir la realidad que determinan en gran medida el grado de bienestar o plenitud que puede llegar a experimentar un individuo de acuerdo al significado que este le proporcione en su ciclo de la experiencia. La presente revisión teórica y documental pretende como tal describir de qué manera se define la consciencia y la salud mental desde el paradigma de la psicología tradicional, humanista y transpersonal y si, en definitiva, los niveles de consciencia inciden en la salud mental de un individuo teniendo en cuenta la información recolectada y sintetizada.

No obstante, se logra percibir que, estas definiciones han ido variando, pues en efecto, después de cada acontecimiento que ha surgido a nivel histórico y colectivo se fueron formando nuevos

ordenes sociales y por ende nuevos paradigmas y planteamientos teóricos y conceptuales que determinaron en gran medida la forma en cómo se percibía la realidad a nivel colectivo e individual. En este sentido, cabe resaltar que los ejes temáticos de la revisión se centran específicamente en ambos constructos tanto el de salud mental como el de la consciencia los cuales, serán presentados brevemente, mediante la recopilación y síntesis de algunas de las ideas fundamentales encontradas sobre estos conceptos en la revisión bibliográfica.

Desde luego, estos ejes temáticos serán abordados desde los paradigmas de la psicología tradicional, humanista, y transpersonal teniendo en cuenta los autores que con mayor relevancia fueron mencionados en los diferentes artículos encontrados. Esto con el objetivo de lograr evidenciar la evolución que han tenido ambos conceptos y si en algún momento se hace relevante la idea de la relación tanto a nivel teórico como práctico que tienen ambos constructos.

Por ende, el presente artículo de revisión teórica describe cuales han sido los diferentes planteamientos epistemológicos y conceptuales entorno a lo que sería la consciencia y su incidencia en la salud mental de un individuo teniendo en cuenta, los diferentes momentos históricos que dieron paso al surgimiento de diferentes fenómenos colectivos que determinaron en gran

medida el desarrollo de nuevas ideologías, creencias, movimientos que con figuraron las formas de relacionarse entre varios individuos y por ende de percibirse a sí mismos.

Así pues, se da paso a ampliar el espectro en torno a la percepción que venía imperando a nivel social y colectivo acerca de que un individuo debe ser considerado como un agente pasivo en el proceso de acompañamiento psicoterapéutico y de fortalecimiento de su salud mental, a ser visto como un agente activo, participativo y consciente quien desde el enfoque humanista es quien principalmente debe movilizar su energía en función de autorregular su organismo y contribuir en su desarrollo personal y evolutivo de su ser.

La importancia de esta investigación versa en la idea de que para la psicología en pleno siglo XXI es importante comenzar a estudiar y a pensarse nuevas formas de percibir la salud mental pues si bien, en Colombia por ejemplo las tasas de suicidio y de mortalidad aumentan en un gran porcentaje por el padecimiento de algunos trastornos mentales como el de depresión y ansiedad, lo cual hace que se dificulte reconocer la importancia de realizar un trabajo interdisciplinar que tome en consideración los diferentes planteamientos e ideas propuestos desde otras disciplinas y se genere una comunicación interdisciplinar que en el marco de una psicología integral permita formular estrategias de intervención psicosocial que tomen en consideración las diferentes dimensiones de cada

individuo y se trabaje en conjunto con sus diferentes redes de apoyo para generar una transformación no solo a nivel individual sino también colectivo para la salud mental.

Pues teniendo en cuenta la presente revisión que se realizó, la problemática versa en que aun imperan algunos modelos reduccionistas y mecanicistas de épocas pasadas, lo cual no significa que no aporten algo significativo en el desarrollo y la conceptualización de la salud mental, pero si dejan de lado algunos aspectos que desde mi punto de vista son relevantes para la evolución este constructo, y si bien, es importante para la disciplina que se deje de lado la fragmentación del individuo pues es el profesional quien debe reconocer cuales son las necesidades de cada individuo y posterior a ello implementar una intervención que conlleve al bienestar y crecimiento personal de este.

Por lo tanto, para mi es importante plasmar lo que a continuación considere como relevante para dar respuesta a mi pregunta de investigación pues si bien, como profesional me permito integrar y complementar los diferentes planteamientos que se han formulado a lo largo del tiempo en función de reconocer que el ser humano es un ser multidimensional y por ende, reducir sus particularidades a aspectos específicos no me permitiría tomar en consideración nuevas perspectivas, por ello, para lograr generar una transformación colectiva es importante ampliar el espectro desde mi

profesión en la forma en como es visto un individuo.

METODOLOGÍA

En el siguiente apartado abordaremos el planteamiento metodológico, es decir, aquellos métodos utilizados en el presente trabajo que es considerado como una investigación teórico descriptiva de tipo documental, dado que el procedimiento implica el rastreo, organización, sistematización y análisis de un conjunto de documentos electrónicos sobre los ejes temáticos a elección que están orientados a la definición de la consciencia y la salud mental desde el paradigma de la psicología tradicional, la psicología humanista y la psicología transpersonal teniendo en cuenta la evolución de dichos conceptos entre el 2010 y el 2020 principalmente, pero incluyendo también algunos artículos de años anteriores que se consideraron relevantes para la presente revisión.

Las unidades de análisis fueron todos aquellos documentos encontrados sobre los ejes temáticos en las bases de datos que brinda la universidad como GALE y DIGITALIA, además de GOOGLE SCHOLAR, SciELO, REDALYC y algunas REVISTAS INDEXADAS. Como criterios de búsqueda se incluyeron los siguientes descriptores: “consciencia”, “niveles de consciencia”, “salud mental”, “psicología humanista”, “psicología transpersonal”, “mental health”, “transpersonal psychology”, “humanistic psychology”, “consciousness”. Estos

descriptores fueron combinados de diversas formas al momento de la exploración con el objetivo de ampliar los criterios de búsqueda y la cantidad de información recolectada.

Al realizar la búsqueda de los documentos, en cada una de las bases de datos, se preseleccionaron 52 artículos, de los cuales se escogieron para la discusión 13, de acuerdo a los criterios de inclusión y de exclusión que se plantearon para generar la discusión y los resultados en los cuales se optó por no tomar en consideración para el análisis aquellos artículos que no hacían alusión a los ejes temáticos y también, aquellos que no se encontraban en revistas indexadas o fuentes confiables.

Para la sistematización de la información de la investigación, se creó un documento en Word, con los siguientes campos o categorías de análisis: título del artículo, autor, año, objetivo, muestra (si aplica), metodología, y resultados principales. Posterior a ello, una vez organizada la información, se procedió a realizar un mapa conceptual que permitiera agrupar los documentos en tres núcleos temáticos, a saber: Como se define la consciencia desde el paradigma de la psicología tradicional, la psicología humanista y la psicología transpersonal. La salud mental desde el paradigma de la psicología tradicional, la psicología humanista, y la

psicología transpersonal. Y, por último, cual es la importancia de reconocer la incidencia de la consciencia en la salud mental.

Adicionalmente, se realizó el análisis de cada uno de los ejes temáticos presentes en el mapa conceptual, y se procedió a realizar la descripción de los mismos

RESULTADOS Y DISCUSION

A lo largo del tiempo el término de la consciencia ha sido descrita por los diferentes paradigmas de la psicología desde sus diferentes perspectivas, teniendo en cuenta el contexto sociocultural por el cual ha atravesado cada enfoque. A continuación, procederemos a describir en primer lugar, cuales han sido las aproximaciones teóricas de la concepción en la psicología tradicional del término “consciencia”, teniendo en cuenta los estudios encontrados en donde se plantea que; las ideas de los primeros exponentes de la filosofía y la psicología tenían una visión acerca de la consciencia orientada a aquella que permitía dar a conocer la realidad a través de los sentidos, o permanecer en un estado de vigilia o de alerta.

Estos planteamientos fueron considerados en su mayoría, estudios realizados en psicología, filosofía y neurociencias que describían la consciencia desde el ámbito de la mecánica clásica. (Castaño Manrique, 2012). En este sentido, este autor señala también que aquellas cuestiones tales como “¿Qué es la

definiendo los aspectos más relevantes que den apertura a la respuesta de la pregunta planteada inicialmente para que finalmente se logre sintetizar la información en los resultados y se pueda generar una discusión que permita plasmar las consideraciones finales en el desarrollo del presente artículo.

consciencia? Y ¿Qué permite la experiencia consiente? Son preguntas que siguen sin una respuesta satisfactoria en los ámbitos de la psicobiología teórica y experimental, y que les permitirían a profesionales de la psicología y la neurociencia ampliar su modelo teórico sobre la consciencia” (p.176). Por tanto, se considera relevante lograr evidenciar cual ha sido la evolución de dichas aproximaciones conceptuales sobre la consciencia en el ámbito de la psicología; y el aporte o influencia que desde la antigüedad la filosofía ha hecho con aproximaciones implícitas pero significativas a la definición de esta.

En un principio, desde la Grecia clásica se planteaba la idea de una consciencia procedente del dualismo entre el cuerpo y el alma tal y como lo planteaba Descartes (1596-1650); quien consideraba que un individuo lograba ser consciente mediante el pensamiento, es decir que, el pensamiento era todo lo que tenía lugar en un individuo cuando este era consciente; por ello la consciencia es considerada como un atributo o característica esencial de la mente, debido

a que, según este autor, para que todo pensamiento logre tener relevancia o sea considerado como tal, debe ser un pensamiento consciente; y tal pensamiento es lo que daría la prueba a un individuo de su existir.

En contraste a ello, más adelante la consciencia sería percibida desde el monismo como la unidad entre el alma y el cuerpo; en esta nueva distinción ya no habría una escisión entre ambas partes, sino que, se consideraría que la mente es el resultado de los procesos cerebrales es decir que, existiría una unificación entre la mente y el cuerpo; como una misma cosa. Adicionalmente, cabe resaltar también que, de acuerdo a lo señalado por Florido Porras (2008), lo que anteriormente hacía alusión a la consciencia era indicado bajo el rotulo de alma-cuerpo, concepción que en la edad contemporánea ha sido transformada y denominada como mente-cerebro y que, corresponde directamente al estudio de la consciencia.

En este sentido, se logra evidenciar; como en algunas investigaciones se plantea que, desde el surgimiento de la psicología experimental como ciencia en el siglo XIX, la cuestión de la consciencia ha ido adquiriendo una mayor relevancia dentro de este ámbito sirviéndose de referencia para autores como James, Wundt y Titchener en tiempos pasados; no obstante, con el surgimiento de nuevos paradigmas como el conductismo y diferentes escuelas, esta percepción fue siendo anulada y criticada.

Pero, independientemente del surgimiento de aquellas visiones que se instauraron a lo largo del tiempo, se considera que la filosofía fundamento las bases teóricas de la psicología en un esfuerzo por lograr delimitar su objeto de estudio, siendo definida está en un principio como la ciencia de la consciencia. Todavía cabe señalar que, aquellos acercamientos teóricos influyeron de manera significativa en los autores que hicieron un intento por abordar, estudiar y ampliar su espectro en torno a la consciencia.

En este sentido, un ejemplo de ello, podría ser desde el paradigma de la psicología tradicional donde se toma a consideración para la discusión planteamientos como el de Wundt quien realizo una definición a la psicología relacionando esta al estudio de aquellas experiencias inmediatas e interiores del ser humano haciendo alusión a la consciencia; y considerando que, para lograr descubrir los contenidos conscientes de la mente, este autor propone aplicar un método de estudio denominado la “introspección”.

Posterior a ello, de acuerdo a lo recopilado en varios artículos se plantea que surge el estructuralismo propuesto por Titchener (1867- 1927), quien expone la idea de una consciencia que puede ser estudiada a través de los procesos fisiológicos de un individuo por medio de métodos de las ciencias naturales, por ejemplo, mediante los cuales se busca que por medio de experiencias concretas se pueda tomar de manera objetiva cuales son los procesos fisiológicos de un individuo consciente.

Esto evidencia claramente que la evolución en la definición de la conciencia estaba orientada a respuestas mecanicistas y reduccionistas que inhiben el reconocimiento de la psique; por ello surgen más adelante acercamientos conceptuales por parte de William James (1842-, 1910) quien funda la escuela del funcionalismo donde se plantea la idea de una conciencia, desde la cual, en la psicología se pretende generar una descripción que determine como tal cuales son los estados propios de la conciencia, los cuales son relacionados con las sensaciones, emociones, o deseos de un individuo y además se propone la idea de que la conciencia es un proceso cognoscitivo que tiene una función en la experiencia y esa función es conocer.

Por otra parte, desde el funcionalismo de Franz Brentano (1838-1917) se propone un acercamiento a la definición de la conciencia, como algo netamente intrínseco a la psique o mente. Se rechaza el mecanicismo reduccionista de los estructuralistas; y se propone la idea de que “la conciencia tiene como condición necesaria la intencionalidad, en el sentido de que está dirigida hacia algo que determina su contenido” (Rubio & Rodríguez Fernández, 2008). Mas adelante, Watson desde el paradigma del conductismo bajo el paradigma positivista rechaza rotundamente el método introspectivo como método científico para evaluar la conciencia y su vez descarta que esa sea tomada como objeto de estudio por la psicología.

De igual manera, Skinner (1989) representante también del conductismo, refería que la conciencia era una forma de comportamiento de un individuo y no la fuente principal de la conducta, este autor aborda la conciencia asociándola como producto de la cultura en donde el lenguaje manifiesta aquellas representaciones sociales que un individuo interpreta de su realidad.

Hay que mencionar además, que en otros estudios encontrados donde se realiza un análisis histórico y conceptual del estudio de la conciencia en la psicología contemporánea, se dice que desde la psicología histórico-cultural de Lev Vygotsky (1896- 1934) este aborda la conciencia de igual manera tomando como referente la cultura y el lenguaje, para este autor la conciencia es producto de la socialización entre varios individuos y el lenguaje sirve de instrumento para la construcción del sí mismo pues este es producto del desarrollo de los procesos psicológicos ya que dirige, estructura y ejerce un control sobre el comportamiento de cada individuo.

En segundo lugar, procederemos a describir cómo ha sido conceptualizado el término de la conciencia desde el enfoque humanista como paradigma emergente a las corrientes deterministas del conductismo y el psicoanálisis. Algunos estudios plantean que este cambio conceptual surge a raíz de la imposición de nuevos ordenes sociales que a lo largo del tiempo fueron transformando la visión del mundo,

tomando la consciencia no solo como esa puerta de acceso a la realidad sino, como aquella que permite al individuo desde la psicología humanista por ejemplo darse cuenta e integrar según lo planteado por Fritz Perls (1974) todos aquellos elementos de su self (sí mismo) tomando consciencia de su momento presente en el aquí y el ahora.

Como se afirmó anteriormente, esta tercera fuerza encuentra sus bases epistemológicas en la filosofía del existencialismo y en el paradigma de la fenomenología, y surge a partir de la primera década de los años sesenta por exponentes como Abraham Maslow, Rogers, Fromm, y Fritz Perls. En investigaciones como la de Riveros (2014), se plantea que, a raíz de una época de crisis social, cultural e ideológica, de luchas por dominación de algunos países sobre otros por fines económicos la sociedad se vio enfrentada a una nueva era de revolución cultural que implicaba replantearse y cuestionarse todo a su alrededor. Este cambio a nivel colectivo implicó que surgiera una psicología acorde a los factores socioculturales de la época que hiciera énfasis en el desarrollo del potencial humano y no únicamente en sus patologías.

Desde la teoría de la Gestalt de Fritz Perls (1974) se realiza un acercamiento significativo a la definición de la consciencia, en donde este describe que la consciencia es posible expandirla y lograr la “iluminación”. En artículos como el de Delgado Toledo (2015) se dice que la

consciencia en la terapia Gestalt “adopta la forma de percepción de aspectos de nuestra experiencia” (p.9). Desde esta perspectiva somos un todo integrado, más allá de que se pueda hacer distinciones, entre el sentir o el pensar. Por lo tanto, se observa que la psicología humanista y con ello sus principales planteamientos teóricos obedecen a una época de postguerra donde resurgió la fuerza por vivir plenamente la vida además de cuestionarse como se estaba viendo al individuo en esa época.

Conceptos como el “awareness” o el “darse cuenta” que hacen alusión al momento presente en el “aquí y ahora”, permiten vislumbrar como la consciencia pasa a ser vista como parte del proceso que corresponde a la experiencia subjetiva de cada individuo en donde, se pretende incorporar a la experiencia de manera holística e integral diferentes temáticas. Y a su vez, esto posibilita la autorregulación orgánica, pues a medida que un individuo acepta su experiencia en el momento presente de manera consciente se permite que su energía fluya y se movilice sin generar algún bloqueo en el ciclo de su experiencia. De lo contrario, una muestra de ausencia de consciencia sería la desconexión con el momento presente, la desensibilización o negación de la experiencia entre otros tantos mecanismos de defensa.

Se debe agregar que, en la terapia Gestalt se plantea que la consciencia que aparece en el proceso del “darse cuenta” hace alusión a una consciencia que se encuentra

ligada a las necesidades de un individuo, es decir, aquello que del ambiente resalta o llama su atención y se denomina como figura, en donde todo aquello que no es relevante a la experiencia queda en un segundo plano y es denominado como fondo. Delgado Toledo (2015) afirma que “en relación a lo anterior se puede relacionar la consciencia, o este “darse cuenta” con la figura o Gestalt en tanto que es lo que aparece en la consciencia” (p. 10)

Dado que, desde esta teoría la consciencia es sinónimo de salud, la distinción de las necesidades a satisfacer por un individuo, y por ende el reconocimiento de aquello que es sano, permitirán que se genere una autorregulación en su organismo, al aumentar la consciencia de sí y de sus necesidades presentes, aunque algunas estén más latentes que otras. Pues si bien, el hecho es que la consciencia está dada por aquello que forma la figura (llamo la atención) ya que, al reconocer lo que el organismo necesita se identifica lo que se debe o no hacer con el objetivo de suplir estas necesidades y se autorregula su comportamiento en función de dirigir hacia la consciencia en el momento presente aquello que desde su experiencia considere pertinente o no realizar.

En definitiva, el fluir de la conciencia desde esta perspectiva no es un proceso lineal, al contrario, es un proceso que implica salir de la zona de confort y ampliar la perspectiva frente a sí mismo y su entorno. En este paradigma la conciencia de, es decir que, pertenece a algo de manera intencional aquello que llama la atención es lo que en definitiva

forma la figura. Y, “aunque aparecieran distintas figuras, siempre habría la intencionalidad de una por su fuerza y claridad” (Delgado Toledo, 2015, p.11). Por ello, desde este enfoque se pretende estudiar la experiencia consciente y para lograr ser consciente es preciso estar centrado, en el ahora, sentir la vida en plenitud con cada momento sin generar algún bloqueo en el ciclo de la experiencia, lo cual sin duda supone un esfuerzo el cual no todos los seres humanos están dispuestos a asumir.

Con relación a la definición de la consciencia desde la psicología transpersonal, en algunas investigaciones se encuentra que, esta definición surge a raíz de un intento por integrar los aportes de occidente y oriente en un solo marco que abarca otras dimensiones del ser humano, en especial, la dimensión espiritual, pues si bien como lo he venido describiendo anteriormente las anteriores definiciones giraban en torno a la descripción de la consciencia de algo en específico es decir, a aquello de lo cual se debería hacer consciencia como en el caso de la figura/fondo en el humanismo o de algunos estados del ser humano como el de vigilia o el sueño desde la psicología tradicional en la cual el lenguaje siempre represento el significado de esa consciencia de.

Para adentrarnos un poco, en el artículo de Morandé, M. (2017) se plantea que dentro de este nuevo paradigma se realiza un acercamiento directo a la relación de la consciencia en la salud mental planteándose “una a pregunta por la

participación en el ser, como los estados de consciencia, permiten una mayor comprensión del ser humano y un intercambio fructífero entre la filosofía y las distintas disciplinas de la salud mental” (p.2) además, se expone la teoría acerca del espectro de la conciencia tomando de referencia a Ken Wilber como uno de los principales exponentes de la corriente de la psicología transpersonal quien recoge algunos planteamientos de la filosofía oriental.

Según Morandé M. (2017) “la unidad de consciencia o identidad suprema constituye la naturaleza y condición de todos los seres sensibles, sin embargo, paulatinamente limitamos nuestro mundo estableciendo fronteras que lo dividen en diversos niveles, haciendo que nuestra conciencia opere en estos niveles” (p.5). Y, estos niveles representan según este autor, las limitaciones o restricciones que siente un individuo hacia su self (si mismo) en donde en cada nivel o estadio diferente se accede a una perspectiva o visión diferente sobre la realidad y a su vez, van apareciendo estructuras que incitan a que un individuo realice un proceso de integración de aquellas estructuras con las que su self se iría identificando.

Desde esta perspectiva, el dolor y el sufrimiento trascienden en función de lograr alcanzar un estado de consciencia plena, “wilber establece un espectro de conciencia que va restringiendo cada vez más la identidad del yo de manera progresiva (conciencia de unidad, bandas trascendentales, centauro, ego y persona)”

(p.9). y, estas denominaciones son las que corresponden a lo que él denomina como estadios o niveles que son parte del proceso del desarrollo de un ser humano. Si bien, cabe resaltar el énfasis que desde estos planteamientos se hace a la reconstrucción de la identidad en función de la adquisición de la consciencia.

Por otra parte, Tamayo (2006) plantea que, “la conciencia en lo transpersonal es en cierto sentido, renunciar al lenguaje porque no justifica o no explica, solo observa. Es una conciencia que refleja lo que aparece delante de ella, dando como consecuencia frente a esa actitud: la expansión”. (p.12). En otras palabras, la evolución de la conciencia humana se da como cualquier otro fenómeno, es decir, la forma en la que los seres humanos tienden a ver la realidad cambia, de acuerdo a la interpretación que cada individuo le dé según en el nivel de conciencia en el que se encuentre, esta será percibida de una forma u otra.

También, Cerda Mauricio (2012) en su libro “Cielo azulado: Psicología y Psicoterapia Humanista y Transpersonal” propone la idea de que el estado de vigilia por ejemplo no es el mejor estado ni el más saludable al que un individuo consciente puede llegar alcanzar, por el contrario, este autor menciona que desde el enfoque de la psicología transpersonal se hace hincapié a “una variedad de estados no ordinarios, expandidos o acrecentados de conciencia que demuestran ser mejores o más saludables que el de vigilia común, por cuanto en ellos son posibles entre otros:

sentimientos de una profunda paz y equilibrio interior”. (p. 32). Esta, es una conciencia de unidad como se define en diferentes artículos, la cual busca ir más allá y trascender en la experiencia del ser y sus limitaciones del ego.

Llegados a este punto, en los siguientes apartados intentare realizar una síntesis y descripción de lo que se considera desde los tres paradigmas de la psicología tradicional, humanista y transpersonal que es la salud mental; teniendo en cuenta que cada uno de estos enfoques corresponde como tal a un momento histórico determinado y a una visión específica de lo que es considerado como sano o enfermo. Y también, se determinará si definitiva la conciencia guarda o no relación con este constructo teniendo en cuenta la información recopilada de los artículos de investigación tomados en consideración para la los resultados y la discusión.

En este sentido, lo que respecta a la definición de la salud mental, cabe resaltar que en investigaciones como la de Muñoz et al. (2016) se afirma que por esta, surge a nivel mundial una necesidad por delimitar conceptualmente su definición a raíz de algunos cambios que ocurrieron en el área de la salud desde décadas atrás, como producto del compromiso por parte del estado en dar relevancia a mejorar la calidad de vida de las personas, lo cual implicó que se tomaran en cuenta por parte de estas entidades la búsqueda de acciones que los responsabilizaran en función de buscar el bienestar colectivo. Y con ello, se fueron

generando nuevas concepciones de la salud mental en donde se tuvo en cuenta el momento histórico y las necesidades de la sociedad en la construcción de este constructo.

Así pues, se propone realizar una contextualización acerca de este en la cual, en el artículo de Bertolote M. (2008); se encuentran referencias acerca del origen de los primeros planteamientos sobre este término afirmando que solo a partir de 1948 a raíz de la creación y el surgimiento de la Organización mundial de la salud (OMS) y la Mental Health Association (NIMH) en Londres, se estableció inicialmente que, la salud mental “es una condición, sometida a fluctuaciones debido a factores biológicos y sociales, que permite al individuo alcanzar una síntesis satisfactoria de sus propios instintos, potencialmente conflictivos; formar y mantener relaciones armónicas con terceros, y participar en cambios constructivos en su entorno social y físico” (p.1).

Por consiguiente, la OMS en el año 2013, se encarga de definir la salud mental como “un estado de bienestar el en cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (p.60). Esta definición, conlleva a pensarse si es entonces en la ausencia de la conciencia de si mismo, y de las propias capacidades la denotación de una afectación en la salud mental frente a la sociedad y a su vez, conlleva a

pensarse también hasta qué punto el nivel de productividad de un individuo es tomado como referente de este constructo.

Con esto, quiero hacer énfasis en la relevancia que desde mi punto de vista tiene reconocer que a pesar de que no todos los seres humanos son conscientes de sus propias capacidades en algún momento de su vida logran serlo, pues si bien, cada uno lleva a cabo un proceso de reconocimiento de su self (si mismo) mediante el cual a lo largo de su vida logra reconocer y reafirmar aquello que realmente es, dejando de lado introyectos y conductas aprendidas que no corresponden precisamente con aquello que lo identifica.

En contraste a lo mencionado anteriormente, en algunas investigaciones como la de Barrero Plazas (2017), se menciona que es a partir del surgimiento del modelo biomédico que se configura una conceptualización de la salud mental desde la salud-enfermedad en la cual, se pone en evidencia los límites del paradigma positivista de la ciencia clásica. Pues en efecto, se considera que la salud mental es sinónimo de ausencia de alguna enfermedad mental.

En investigaciones como la de Sandoval et al. (2018) en la cual se presenta la evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario, se afirma también que desde el modelo biomédico se le atribuyen dos características fundamentales; la primera, versa sobre la determinación de esta hacia un proceso netamente biológico, excluyendo así la

posibilidad de tomar en consideración las dimensiones sociales y a su vez, la consideración de que se define la salud mental en la ausencia de enfermedad y como sinónimo de normalidad a nivel individual y colectivo.

En este orden de ideas, estas consideraciones nos conducen a la discusión que desde otra perspectiva se plantea a la evolución de este constructo y es como precisamente a raíz de la fragmentación del tejido social en algunos momentos históricos, la humanidad se vio forzada a asumir ese carácter de humanidad y ampliar su perspectiva frente a las consideraciones que desde el paradigma positivista se estaban abordando. Aun sabiendo que, este modelo sigue estando vigente e impera dentro de la sociedad teniendo de lado la academia y el estado y, se continúa haciendo uso de los criterios diagnósticos tradicionales y tratando las enfermedades mentales desde este paradigma.

Sin embargo, emergen nuevas situaciones a nivel cultural e histórico que como lo mencionaba anteriormente conllevan a que se gesten nuevas concepciones que correspondan como tal a esas necesidades del ambiente. Lo cual conlleva a que, desde el punto de vista del humanismo, se consolide una postura crítica y reflexiva frente al asunto en donde la definición de la salud mental no puede ni debe estar determinada por la ausencia de síntomas, debe ser abordada en función de evidenciar el proceso de autorrealización y desenvolvimiento de las potencialidades de un individuo inmerso en sociedad.

En suma, en investigaciones como la de Carranza Valeria (2003) se realiza una revisión bibliográfica acerca del concepto de salud mental, siguiendo las perspectivas humanistas y existenciales. En donde se propone que, el ser humano en el desarrollo de su ciclo vital desde esta perspectiva está en constante actualización es decir que, desarrolla una tendencia innata hacia su crecimiento personal y por ende hacia el prevalecimiento de su salud. Y es por ello que, “cuando el ser humano a través de la observación fenomenológica de si mismo; intencionalmente, intuitivamente y dejándose dirigir por la tendencia innata actualizante, llega a ser consciente de su ser” (p.8).

De acuerdo con lo mencionado en el apartado anterior, se puede evidenciar como desde este paradigma se comienza entonces a introducir el término de la consciencia haciendo alusión a la relevancia que tiene este dentro de la salud mental de un individuo y por consiguiente de la sociedad, teniendo en cuenta que esa tendencia innata de actualización conllevara finalmente a que logre ampliar el espectro frente a sí mismo y el mundo que le rodea.

Esta autora realiza una síntesis que a mi punto de vista refleja claramente una serie de atributos mediante los cuales define la salud mental desde este enfoque:

1). Consciencia y del propio cuerpo y habilidades para la relajación física

2). Consciencia del estado emocional propio y habilidades para vigilarlo

3). Consciencia y aceptación de propio yo y sentido de identidad personal

4). Autonomía, aptitud para tomar decisiones por uno mismo;

5). Percepción recta de la realidad. Comunicación interpersonal

6). Dominio del medio, personal, incluso en lo que respecta a la aptitud para los sentimientos amorosos, para la solución de problemas y para la acción eficaz. (p.11)

Ahora puedo decir que, el individuo pasa de ser visto de un agente pasivo a un agente activo en la promoción y fortalecimiento de su salud mental. Pues si bien, desde este paradigma se tienen en cuenta aspectos neurofisiológicos, pero también, se introducen aspectos propios del ser como un agente activo el cual puede participar de manera activa en la atención de sí mismo y desarrollar una consciencia que le permita reconocerse a si mismo y desarrollar sus propios recursos y habilidades que contribuyan al prevalecimiento de su salud mental.

Por tanto, cuando se abordó inicialmente la descripción de la definición de la consciencia desde el paradigma de la psicología humanista se hacía énfasis en el “awareness” o darse cuenta, pues es mediante este proceso como el ser humano toma consciencia de si mismo y de su proceso corporal en el ciclo de su experiencia mediante el cual lograra reconocer sus necesidades y autorregular su organismo en función del cumplimiento de estas. Pues es, en

definitiva, desde este paradigma la manera en como estas necesidades sean finalmente satisfechas lo que en cierta medida determinara o no el grado de salud mental que un individuo pueda desarrollar.

Mas adelante, tras el surgimiento de una 4ta fuerza dentro de la psicología por autores como Stanislav Grof o Ken Wilber, se proponen otras concepciones en torno a la definición de la salud mental y la consciencia, se toman de referente algunos planteamientos de la psicología humanista y buscan en cierta medida dejar de lado la fragmentación de esta disciplina e implementar modelo de psicología integral que complemente los diferentes enfoques, integrando diferentes teorías, modelos de oriente y occidente englobando así la totalidad del espectro de la condición humana.

Por su parte, Flórez Marín (2015) aborda en su artículo de investigación la definición de la salud mental desde la perspectiva integral de Ken Wilber evidenciado los niveles de desarrollo que propone este autor con sus respectivas patologías, posibles tratamientos y mecanismos de defensa. Y a su vez, también propone cuales son los estados o niveles de consciencia que se plantean desde este paradigma y la relación que tiene con la salud mental con las determinadas líneas que rigen el desarrollo evolutivo del ser humano desde un enfoque transpersonal.

De modo que, se habla de una posible influencia en el bienestar y la salud de un individuo en el proceso del desarrollo de

una consciencia pre personal, personal, y transpersonal. Pues desde este enfoque, especialmente desde los planteamientos de Wilber, se dice que el ser humano a lo largo de su vida tiene demarcaciones que no permiten que este sea consciente de sus propias limitaciones.

Por ende, se percibe la salud enfermedad desde cuatro cuadrantes que hacen referencia a la dominación, la represión, la alienación y la disociación del self y de elementos característicos de ciertos niveles pueden desarrollar funcionamientos patológicos en un individuo, por tanto, Wilber enfatiza en la importancia de trascender desde la integralidad de cada individuo con sus diferentes particularidades.

Finalmente, cabe resaltar que, en el desarrollo del presente artículo, fueron pocos los artículos mediante los cuales se evidencio una respuesta directa a la pregunta formulada inicialmente, pero sin embargo desde la perspectiva humanista y transpersonal si se abordaron aspectos mas directos que sirvieron de base para la descripción de ambos constructos.

Es desde mi punto de vista y de acuerdo a mis bases académicas que considero que tener una visión desde las diferentes disciplinas científicas y epistemológicas posibilita la formación de discusiones a nivel interdisciplinar que amplíen la forma en la cual es visto el individuo en sociedad y a su vez, el papel fundamental que este juega en el fortalecimiento y la preservación de su salud mental como principal agente activo.

Si bien, es desde el paradigma de la psicología humanista como se ejemplifica de manera más clara y concisa de acuerdo a mi experiencia de que manera incide la consciencia en la salud mental de un individuo. Pues es a partir del “awareness” o “darse cuenta” que esta toma consciencia de si mismo y de su entorno, y a la vez emplea diferentes mecanismos en función de autorregular su organismo y buscar su paz, bienestar y equilibrio. Sin embargo, considero que, si existen niveles de consciencia mediante los cuales cada individuo percibe su realidad y así mismo actúa en ella, pero es importante desde la disciplina fundamentar aun mas las bases teóricas y epistemológicas que sustenten nuevas teorías que complementen esta información y que a su vez continúen tomando en consideración aspectos fundamentales de perspectivas pasadas.

CONCLUSION

Finalmente, los principales argumentos desarrollados en el presente artículo demuestran que si bien, la definición de la consciencia y la salud mental ha ido evolucionado a lo largo del tiempo de acuerdo a un momento histórico en particular para cada perspectiva o enfoque, por ello, se considera que el principal aporte de la presente revisión para la psicología versa en términos de apertura y adaptabilidad.

En el sentido en poder considerarse nuevas formas de percibir la realidad, y también a cada individuo y a la sociedad pues desde mi punto de vista, las

diferentes visiones aquí presentadas aportan cuestiones relevantes y significativas que como profesional considero que deben ser integradas ya que de esta manera, la psicología dejara de ser vista de manera fragmentada y se tendrá en consideración para la formación de futuros programas de intervención una visión holística e integral que conlleve a forjar más ese carácter de humanidad que se nos ha sido asignado desde la antigüedad y que se ha ido construyendo a lo largo del tiempo mediante la evolución del ser y el reconocimiento de si, en el cual esta disciplina a realizado aportes significativos.

Por ello, desde mi perspectiva, se deben crear nuevas políticas públicas que integren el dialogo interdisciplinar y el acompañamiento familiar para generar mayor impacto en la prevención de factores psicosociales de riesgo y la promoción de la salud mental mediante el establecimiento de estrategias que conlleven a formar estilos de vida saludables tomando al individuo como un agente activo en el fortalecimiento y desarrollo de su salud mental teniendo en cuenta cada una de las dimensiones de este y su capacidad de contribuir en su desarrollo humano y evolución, además de estar complementado por la orientación profesional que desde el ámbito de la psicología se puede llegar a manifestar en función de contribuir en el desarrollo del país.

Esto último, se lograra indudablemente si se crean a nivel cultural y educativo espacios y oportunidades que propicien el conocimiento de las diferentes

posibilidades que se tiene si se genera consciencia en torno a la relevancia que tiene el cuidado de la salud mental de un individuo desde los diferentes ámbitos de su vida, evidenciado así que si se quiere diseñar e implementar estrategias por parte de la disciplina psicológica se debe de tener en cuenta que si bien el ser humano es un ser social por naturaleza y se requiere de un trabajo interdisciplinar para lograr que este para tener una atención integral que proporcione a nivel colectivo el establecimiento de hábitos que conlleven a fortalecer en si la salud mental a nivel colectivo e individual.

Las principales recomendaciones versan sobre la importancia de reconocer que se deben ahondar aun mas en este tipo de investigaciones para lograr continuar con la evolución de ambos constructos y así poder contribuir en el desarrollo integral de esta disciplina, si bien en la presente revisión bibliográfica se evidenciaron acercamientos a las cuestiones planteadas inicialmente pero aun quedan cuestiones que hacen falta abordar y ese es el trabajo que como profesionales debemos adoptar para lograr contribuir en el desarrollo de nuestra disciplina.

REFERENCIAS

1. Aedo Riveros Edgardo (2014), *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. Universidad Adolfo Ibáñez. ISSN 2077-2161
2. Álvarez Munárriz, L. (2006). *Niveles de conciencia. perspectiva socio-cultural*. *Thémata. Revista de Filosofía*, (37), 77+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A377531446/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=94b8f862
3. Barrero Plazas, A. M. (2017). *Concepciones de salud mental a partir de la visión dominante de salud-enfermedad*. *Revista Poiésis*, (32), 127-134
4. Botero, E. M. (2015). *La Salud/Enfermedad en la psicología transpersonal y en una concepción indígena ancestral: una reflexión desde el posestructuralismo*. Tesis de grado. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
5. Cerda Mauricio. (2017). *Cielo Azulado: Psicología y Psicoterapia Humanista y Transpersonal*. *Informacion Tecnologica*, 28(3), 1. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A534487490/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=4ee3fd0c
6. Carranza Valeria. (2003). *El concepto de la salud mental en psicología humanista-existencial*, Universidad Católica Boliviana.
7. Correa Tobón Ofelia. (s.f). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Recuperado de: [file:///C:/Users/Rolando/Downloads/AUTOCUIDADO%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Rolando/Downloads/AUTOCUIDADO%20(2).pdf)
8. Delgado Toledo Dino. (2015). *El papel de la consciencia en la Psicología Transpersonal*, *Revista de*

- Psicología - Universidad Viña del Mar, Vol. 5, N° 9, 52-67.*
10. David R Hawkins. (2013) *trascendiendo los niveles de conciencia. La escalera hacia la iluminación.*
 11. Erich Fromm, (s.f) *El concepto humanista de la salud mental Conferencia pronunciada en el Auditorio de la Facultad de Medicina de la Ciudad.*
 12. Fernández Rodríguez & Rubio (2008), *el estudio de la consciencia: perspectivas fundamentales, Departamento de Psicología de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU de Madrid.*
 13. Florido Porras (2000), *análisis histórico y conceptual del estudio de la conciencia en la psicología contemporánea, Universidad de Málaga.*
 14. Gonzalo Rodríguez Fraile. (2015). *Un nuevo paradigma de la realidad Capítulo: 6 “Filosofía y psicología integral”, Capítulo 3: “los niveles de consciencia”.*
 15. García Martos, A. (2012a). *La evolución de la conciencia desde un análisis político, social y filosófico transpersonal. Journal of Transpersonal Research, 4 (1), 47-68*
 16. García Martos A. (s. f). *La filosofía transpersonal como paradigmática trascendencia al fracaso epistemológico occidental: fundamentos para una educación transracional.*
 17. Gonzáles Lemos Rosalba. (2010) *El Sustento de la conciencia y autoconciencia, Tesis de maestría no publicada, Universidad Iberoamericana, México DF, México.*
 18. Iker Puente. (2017). *Ken Wilber, El espectro de la consciencia y la psicología integral.*
 19. J. R. Boxó, J. Aragón, L. Ruiz, O. Benito, M. Á. Rubio (2012). *Teoría del reconocimiento: aportaciones a la psicoterapia.*
 20. Jahoda, M. (1958). *Joint commission on mental health and illness monograph series: Vol. 1. Current concepts of positive mental health. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>*
 21. Kaselionyte Justina, Gumley Andrew. (2019). *Psychosis or spiritual emergency? A Foucauldian discourse analysis of case reports of extreme mental states in the context of meditation.*
 22. Lemos Rosalba. (2010). *Espiritualidad: un abordaje interdisciplinario.*
 23. Lombard, C. A. (2017). *Psychosynthesis: A foundational bridge between psychology and spirituality. Pastoral Psychology, 66(4), 461–485. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0753-5>*
 24. Moreira-Almeida, A., Sharma, A., Rensburg, B. J. V., Verhagen, P. J., & Cook, C. C. H. (2016). *WPA*

- position statement on spirituality and religion in psychiatry. World Psychiatry, 15(1), 87–88. <https://doi.org/10.1002/wps.20304>*
25. Morandé, M. (2017). *Conciencia plena en Kent Wilber y Karl Jaspers, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile (Valdivia, Chile).*
 26. Marín Flórez Natalia. (2015). *La salud mental desde la perspectiva integral de ken wilber, Universidad del Rosario.*
 27. Martos García (2019) “*Ciencia, Filosofía, Espiritualidad*”: *La conciencia como problema histórico: la filosofía transpersonal de ken wilber como una hermenéutica complementaria a la epistemología y como fundamento para una educación transracional. España.*
 28. Martos García, Amador. (2019). *Trascendiendo la filosofía de la educación occidental: fundamentos para la filosofía transpersonal y la educación transracional.*
 29. Martos, A (2015). *Elmándala epistemológico y los nuevos paradigmas de la humanidad. GIRUM, Revista de Investigación Científica Humanística. Vol.1, 29-48. Universidad Antropológica de Guadalajara (México)*
 30. Manrique Castaño, D. (2012). *De la sinapsis a la coherencia cuantica: al encuentro de la neurobiología de la conciencia. Revista de Psicología - GEPU, 3(2), 176+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A366863918/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=ce14b57b*
 31. Méndez Lcentspez, M. (2007, November). *Estados alterados v/s no-ordinarios de conciencia: un Marco transpersonal-Integral para Comprender la Ingesta Ceremonial de Enteogenos (1). Revista Electronica Cuadernos de Neuropsicología, 1(3), 182+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A180164486/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=2e0d2592*
 32. Nardini-Bubols, Daniele Silva da Silva, Andrea dos Santos-Silva¹, Olivia Kacey Stagnaro, Tatiana Quarti Irigaray¹, Letícia Oliveira Alminhana¹, (2019). *The Altered States of Consciousness in Transpersonal Approach Psychotherapy: Systematic Review and Guidelines for Research and Clinical Practice, ena*
 33. Oblitas Guadalupe, Turbay Miranda, Soto Prada, Crissien Borrero, Cortes Peña, Puello Scarpati, Ucrós Campo (2016), *Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral, Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia.*
 34. Octavio Crespo-Ugalde (2018) *Un acercamiento desde el paradigma de la Psicología Transpersonal a las definiciones y propósito de la Psicología de la Salud. Universidad IEXPRO, Tuxtla Gutiérrez, Chis.*

35. Ovidio Munoz, C., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). *Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática*. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39(3), 166+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A468772355/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=7a67904d
36. Organización mundial de la salud (OMS) (2013). *OMS/ Salud mental: un estado de bienestar, plan de acción integral sobre salud mental*. Encontrado en: https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
37. Organista Díaz Pedro(2005), *conciencia y metacognición*, Universidad El Bosque, Colombia.
38. Padilla Kobylinsk Stanislaw Diego, (2019), *Relación entre procesos de autoconciencia y salud mental en jóvenes universitarios*, Pontificia Universidad Católica del Perú.
39. Puente,I. (2014). *Complejidad y psicología transpersonal: Caos, autoorganización y experiencia cumbre en psicoterapia*. “Stanislaw Grof, la psicología transpersonal y la nueva física” *Tesis de Doctorado en Universidad Autónoma de Barcelona, España*.
40. Posada, José A. (2013) *La salud mental en Colombia*. *Biomédica [online]*. vol.33, n.4, pp.497-498. ISSN 0120-4157.
41. Palacio A., C. A. (2018). *Mental health situation in Colombia/Situación de salud mental en Colombia*. *International Journal of Psychological Research*, 11(2), 6+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A569755697/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=f7c91d7f
42. Riviere Angel (1990), *mente y consciencia en los principios de la psicología*. Facultad de psicología, universidad autónoma de Madrid.
43. Rodríguez, G. (2005, January 30). *Beneficios de la meditación*. *Siempre!*, 51(2694), 83. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A136564669/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=845dfe91
44. Rozo C., J. A. (2007). *El problema de la conciencia. El aporte de una visión estratégica en el siglo XXI*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 163+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A186470514/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=deaef74e
45. Sandoval Macaya, Vyhmeister Pihan, Parada Vicente.(2018). *Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario*.
46. Stragier, J. (2017). *La realidad: conciencia, conciencia y espiritualidad se dan la mano*. *Mensaje*, 66(659), 32+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A499720508/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=b3410029

47. Tamayo Giraldo, G. (2006). *Algunas ideas sobre el concepto de conciencia: por una relación dialectica entre el ser humano y el mundo*. Páginas de la UCPR, 159+. Retrieved from https://link.gale.com/apps/doc/A334042581/GPS?u=fuclg_co&sid=GPS&xid=96ccddb5.

48. Tolle, E. (2007). *El poder del ahora: Un camino hacia la realización espiritual (6ª ed.)*. Madrid: Gaia

49. Valadez Salazar Esteban, Herrera Puc Guadalupe. (2019). *Psicoterapia Gestalt, salud mental y prevención del suicidio como medio para la formación integral de las alumnas de educación preescolar*.

50. Vietten, C., & Scammell, S. (2015). *Spiritual and religious competencies in clinical practice: Guidelines for psychotherapists & mental health professionals*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

51. Wilber, K., Engler, J. y Brown, D. Transformations of consciousness. Boston: New Science Library, 1986. Traducción al castellano: *Psicología integral. Parte I: el espectro de la conciencia* Barcelona: Ed. Kairós, 1994.

52. Wilber, K. (2000). *Una visión integral de la psicología*. México: Alamah