



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Estados expandidos de consciencia como una vía a la salud psicológica en estudiantes universitarios (como parte del proyecto PAPIME PE 305022)"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Juan Martín Ramírez Gutiérrez

Aprobada 16/02/2023

Director: Dr. Ángel Corchado Vargas

Dictaminadores: Dra. Angélica Enedina Montiel Rosales

Lic. Jesús Monroy Montoya



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

Los Reyes Iztacala, Edo de México, Feb 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mis padres, a Juan Manuel Ramírez y Maricruz Gutiérrez, gracias por su manera de amarme y apoyarme en mis proyectos, por siempre alentarme en mis objetivos y hacerme ver mis potencialidades, por escucharme y estar conmigo siempre que lo necesito, por todas enseñanzas de vida que me han dado, gracias por ser mis padres.

A Dios, gracias por darme la vida, por poner a las personas correctas en mi camino y por siempre darme una experiencia de abundancia en todas las áreas de mi vida.

A mi asesor de tesis Ángel Corchado Vargas, gracias por acompañarme en mi proceso de formación como psicólogo y como persona, por incluirme en los proyectos que me han ayudado a explotar y mejorar mis habilidades, gracias por ser siempre una persona tan cálida.

A mis amigos, a Gerardo Yafté e Iván Rojas por impulsarme a ser mejor persona, por compartir conmigo muchos momentos especiales en la vida, por ser un gran apoyo emocional, por la confianza y por ser los hermanos que nunca tuve.

A la UNAM por todo el conocimiento y experiencias que me ha brindado, por todas las personas que he conocido, por las habilidades sociales y de pensamiento crítico que me ha brindado.

A Leonardo Hernández por su gran aporte en la intervención del taller realizado para este trabajo.

índice

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
1. NOCIONES GENERALES SOBRE SALUD PSICOLÓGICA.....	1
1.1 Diferentes posturas sobre salud psicológica.....	6
1.2 La perspectiva existencial humanista de la salud psicológica.....	8
1.3 Definición.....	9
2. LOS ESTADOS EXPANDIDOS DE CONSCIENCIA EN LA PERSONA.....	6
2.1. La influencia de sustancias en los estados alterados de consciencia.....	15
2.2. Estados expandidos de consciencia sin empleo de sustancias.....	27
3. LA PERCEPCIÓN DE LA IDENTIDAD PARA EL AUTOCONOCIMIENTO.....	13
3.1. Identificación con los pensamientos, cuerpo y emociones.....	36
3.2. Experiencia expandida del Yo.....	38
METODOLOGÍA.....	35
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	45
CONCLUSIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	66

RESUMEN

El bienestar psicológico es un elemento clave en la vida de los seres humanos. Las personas sanas viven momentos transitorios de gozo, también llamados experiencias cumbre o estados expandidos de consciencia, en los cuales tienen un sentimiento de unificación con la existencia. Al buscar este tipo de experiencias, han encontrado diferentes métodos como el consumo de sustancias psicodélicas o la meditación, logrando acceder a estados de consciencia diferentes al común, en donde su sentido del yo se ensancha. Se realizó un taller como parte de las actividades del Proyecto PAPIME PE305022, con la finalidad de promover el bienestar psicológico del estudiantado de la FES Iztacala, mediante el acceso a estados expandidos de consciencia al unificar mediante la observación acrítica elementos de su experiencia vital en el momento presente tales como su respiración, sensaciones corporales, pensamientos y emociones, utilizando como herramienta la meditación. Se realizó un análisis fenomenológico de las experiencias reportadas en el taller concluyendo que la experiencia expandida posibilita que la persona obtenga un mayor autoconocimiento y mejore su relación con el mundo y con los otros, camine hacia la autorrealización y por lo tanto obtenga bienestar psicológico.

Palabras clave: Bienestar psicológico, experiencias cumbre, estados expandidos de consciencia, meditación, análisis fenomenológico.

INTRODUCCIÓN

La presente intervención forma parte del Proyecto PAPIME PE305022 “Intervención social humanista para la promoción del bienestar psicológico en jóvenes universitarios: trabajo grupal en línea, auspiciado por la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la Universidad Nacional Autónoma de México. Académicamente, ha servido para fortalecer la enseñanza de la asignatura “Práctica Avanzada en Social, desde la Tradición Existencial Humanista”, promoviendo procesos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.

Esta tesis, parte de los fundamentos de la psicología existencial humanista. Maslow (1972) menciona que el ser humano tiene la tendencia a la autoactualización; es decir, a identificar y mejorar las potencialidades personales, en este sentido la persona busca activamente su bienestar psicológico, que de acuerdo con Carranza (2003) abarca aspectos físicos, cognitivos, sociales y espirituales.

El bienestar psicológico, al ser estudiado por diferentes corrientes psicológicas, adquiere significados y características distintas de acuerdo con el enfoque con el que se mire, sin embargo, Jourard y Ladsman (1987) la proponen como la manera de vivir de la persona en donde sus necesidades se encuentran satisfechas, en donde se fomenta su crecimiento, y su relación consigo misma, con los otros y con el mundo es de amor. Por su parte, en la psicología humanista el bienestar psicológico tiene que ver con elementos como la responsabilidad, autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, dominio del ambiente y relaciones positivas con los demás (Fernández, Victoria & Lorenzo, 2014).

Una persona con bienestar psicológico suele acceder a experiencias de carácter inefable que se le ha conceptualizado de diferentes maneras, como Sati (Mañas, 2009), experiencia cumbre (Maslow, 2018), consciencia de flujo (Csikszentmihalyi, 1998) o experiencias místicas (Pintos, 1971). Tales experiencias pueden referirse como estados de consciencia expandidos, en donde la persona experimenta de una nueva manera la existencia percibiéndose a sí misma y a la realidad de manera diferente, más unificada (Mañas, 2009), sin perder la individualidad ni las capacidades naturales de la vigilia, dando paso a un comportamiento más efectivo en la persona (Grinberg, 1991).

Se han utilizado diversos métodos para acceder a dichos estados expandidos de consciencia, incluida la abstinencia por periodos de tiempo prolongados al sueño, comida y agua, renuncia al sexo o a la compañía de otras personas y de acuerdo con Herrán (2006) también el consumo de sustancias de efectos psicotrónico conocidas como enteógenos o psicodélicos. Fernández, 2013) menciona que el consumo de enteógenos ha sido utilizado en rituales por sociedades antiguas normalmente para contactar con lo divino. Sin embargo, tal práctica en algunos casos podría ser disfuncional para la persona, dependiendo de su carga genética hacia enfermedades mentales o la predisposición con la que consuma la sustancia (Chernodd & Kliger). Ya que los estados expandidos de consciencia según con Pintos (1996), son una manera de percibir la existencia de una manera más unificada y en donde toda la experiencia psíquica está presente; es decir, las emociones, los pensamientos, la corporalidad e incluso elementos externos a la piel se experimentan como unidad, en este sentido, existen otros métodos menos intrusivos para la persona para acceder a estos estados, tales como la meditación.

La meditación es una práctica originaria de oriente que buscaba la erradicación del sufrimiento humano mediante la disciplina mental, la atención consciente y comprensión del uno mismo (Baron, 2016), ha tomado relevancia actualmente en occidente por sus elementos terapéuticos que se provoca en la persona al observar sin juicios su propio contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico y conductual, proveyéndoles de un estado de equilibrio y autocontrol, potabilizando el autoconocimiento y el acceso a estados expandidos de consciencia resultando como un sentimientos de unicidad, sentido de sacralidad y estado de ánimo positivo (Grinberg, 1987). Dicha observación acrítica, también provoca en la persona una personalidad saludable, ya que de acuerdo con Jourard & Landsman (1987), esta surge cuando se adopta una actitud de aceptación de la experiencia vital. La observación acrítica de los elementos de la experiencia individual en el momento presente, tales como sensaciones del cuerpo, emociones, experiencias sensoriales y la propia entidad observadora integra el *yo* y la persona ingresa a un estado expandido de consciencia, en donde las barreras del sí mismo se diluyen y se funden en la consciencia de unidad (Grinberg, 1987).

La estructura de este trabajo se conforma por una parte teórica fundamentada y otra aplicada. En el primer capítulo se exponen algunos conceptos generales acerca de la salud psicológica, analizando diversas posturas teóricas, para entonces realizar en un

encuadre desde la psicología existencial humanista. Posteriormente, en el capítulo dos, se realiza una conceptualización acerca de los estados expandidos de consciencia, describiendo algunos conceptos clave relacionados con el tema y describiendo investigaciones que sobre el particular se han hecho. Se hace una importante mención sobre las sustancias químicas que a partir del siglo pasado se han empleado para provocar estados alterados de consciencia, así como la relevancia que tiene en la historia de la humanidad y en particular de la psicología, la promoción de estados expandidos de consciencia sin el empleo de sustancias. Justamente en este sentido se perfila la intervención documentada en este trabajo.

El tercer capítulo teórico enfatiza la importancia del autoconocimiento, la identificación de los pensamientos, el cuerpo y las emociones, así como el descubrimiento de la experiencia expandida del Yo para la promoción del bienestar psicológico.

Metodológicamente se plantea la realización de un taller que tuvo como objetivo *analizar la experiencia de jóvenes universitarios al acceder a estados expandidos de consciencia en función de su salud psicológica*. Se realizó un análisis de corte cualitativo, mediante el empleo de la fenomenología para la comprensión de la experiencia de cada uno de los participantes.

1. NOCIONES GENERALES SOBRE SALUD PSICOLÓGICA

La salud psicológica es un aspecto primordial del desarrollo de los individuos, sociedades y países; sin embargo, aunque este concepto es muy utilizado, su definición resulta compleja y polivalente (Restrepo & Jaramillo, 2012). De acuerdo con Gálvez (2020), la noción de salud psicológica se utiliza regularmente para aludir a un estado o condición del individuo.

El concepto también ha sido relacionado con la felicidad, existiendo dos corrientes de pensamiento sobre la búsqueda de la misma: la corriente hedónica, en donde la felicidad se adquiere mediante la satisfacción de deseos y mediante la suma de momentos agradables, evadiendo en todo momento lo que cause dolor, pena y preocupación; por otro lado, la corriente eudaimónica sugiere que la felicidad tiene que ver con el crecimiento personal y la contribución que hace la persona a su entorno y su sociedad (Victoria & González, 2000).

Alarcón (2015) agrega que los bienes que hacen la felicidad son de naturaleza variada: materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales y políticos, aunque la felicidad dada por estos bienes proviene realmente del valor que cada persona le atribuye (es subjetivo). En este sentido, Castro (2009) menciona que en general, desde un enfoque psicológico se considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental, y como tal, las personas pueden controlarlo y estimularlo mediante estrategias cognitivas.

Aunque el bienestar psicológico depende de la subjetividad que la persona le da a su experiencia, Castro (2009) agrega que los países más felices son aquellos con economías y democracias estables, mientras que las sociedades pobres y con contextos políticos inestables son las más infelices. En este sentido, se hace evidente la necesidad primordial mencionada por Maslow (1972) de cubrir ciertas carencias o déficit (metanecesidades) para poder alcanzar la salud psicológica.

Fernández, Victoria & González (2000), mencionan que existen ciertos consensos para referirse al bienestar psicológico, entre los que destaca el hecho de contar con una dimensión subjetiva y a su vez se subdivide en dos facetas: una centrada en los estados

de ánimo del sujeto y otra en la evaluación que hace la persona de su propia vida. En contraste, Lopera (2012), argumenta que llegar a un consenso sobre la definición de salud psicológica es difícil, ya que al explorarla, nos encontraremos con un conjunto de dispersos discursos y prácticas que se basan en las lógicas de los diferentes enfoques de cada postura conceptual.

Al haber dificultades epistemológicas para precisar cómo se investiga, interviene y lo que se entiende por salud psicológica. A continuación, se presentan diferentes posturas sobre su concepción y posteriormente plantear una definición pertinente para este trabajo.

1.1 Diferentes posturas sobre salud psicológica

En el campo de la salud pública, existen cuatro grandes concepciones desde las que se puede rastrear el concepto de salud psicológica, las cuales son enunciadas por Restrepo & Jaramillo (2012), de la siguiente manera:

1) *Concepción biomédica*, en donde la salud se refiere particularmente a la ausencia de trastornos mentales y a la enfermedad como la manifestación de desórdenes en diferentes procesos cerebrales que median el funcionamiento psicológico.

2) *Concepción conductual*, que refiere a la salud en la adaptación como ajuste al contexto y al sistema productivo. En este sentido la enfermedad son las alteraciones en el comportamiento que son indeseables y mal adaptativas.

3) *Concepción cognitiva*, donde el sujeto que se adapte racionalmente a las demandas internas y externas goza de salud, mientras que si las formas distorsionadas de pensamiento provocan desajustes en el comportamiento o afecciones emocionales sufre de enfermedad.

4) *Concepción socioeconómica*, donde se concibe en términos de derechos y desarrollo humano.

La salud psicológica, entonces, tiene ciertas características dependiendo del enfoque psicológico desde el cual se aborde; sin embargo, como se podrá apreciar a continuación, aunque la salud psicológica sea conceptualizada de diferentes formas, la

mayoría de las corrientes de pensamiento se refieren a un mismo fenómeno nombrado de diferente manera de acuerdo con su postura.

De acuerdo con Jourard & Landsman (1987), desde la visión conductista se parte de la concepción de que el ser humano está sujeto a leyes de condicionamiento operante, explicando la actividad humana en términos que no tienen que ver con *consciencia*¹ o *mente*, y afirmando que la conducta está moldeada por reforzadores. Los psicólogos conductistas se encargan de regular la conducta de las personas de acuerdo con las necesidades que les demande su entorno. Desde esta perspectiva, se cuestiona al concepto de enfermedad mental como entidad, así que sostiene que lo que existe son conductas desadaptativas (Hiriart, 2018). El estar sometidos a procesos de condicionamiento desde que nacemos, provoca que se moldee nuestra percepción del mundo, ya que la sociedad recompensa solamente las formas de sentir, pensar y actuar que se ajustan a lo que la sociedad determina como adecuado y castiga toda conducta que se oponga o contradiga las normas comunitarias, por lo que la persona aprende a permanecer en el estado de consciencia que su sociedad le ha enseñado como correcta (Grinberg, 1994).

Por su lado, la psicología cognitivo-conductual se centra en los pensamientos poco realistas o irracionales que perturban a la persona. En este sentido, una persona con salud psicológica es capaz de detectar los pensamientos que le causan sufrimiento para así poder confrontarlos, comprobando la veracidad de estos haciendo posible la regulación de los contenidos mentales. Dicho de otro modo, apaciguar el flujo mental o desmantelar los pensamientos desadaptativos (Jourard & Landsman, 1987).

En la postura anterior se aprecia una característica resaltada por Castro (2009), quien argumenta que el bienestar psicológico es una dimensión evaluativa sobre la valoración del resultado logrado con una determinada forma de vivir y siguiendo esta

¹ Según el *Diccionario panhispánico de dudas*, de la Real Academia Española y la Asociación de Academias de la Lengua Española (Bogotá: Santillana, 2005), *conciencia* significa ‘reconocimientos en ámbitos de ética y moral: conciencia del bien y el mal. Mientras que *consciencia* alude al ‘reconocimiento de la realidad, en un sentido metafísico más general’, ya no sólo relacionado con la ética y moral. Aunque las dos voces son válidas, el diccionario citado indica que *conciencia*, sin *s*, expresa ambos sentidos; por lo que es más recomendable emplear ésta en todos los casos. En este trabajo el término conciencia se refiere en todo momento al reconocimiento de la realidad. <https://www.academia.org.mx/consultas/consultas-frecuentes/item/conciencia-y-consciencia>

línea, Grinberg (1994), sostiene que cuando la persona es capaz de observar esta dimensión evaluativa que es representada por su flujo de pensamientos, la persona logra dar un paso en el desarrollo de su *consciencia*, ya que al observar la manera en la que etiqueta, juzga, recuerda o imagina las experiencias de la vida, se logra acceder a un estado de consciencia diferente al ordinario, en donde el contenedor, que son el cúmulo de pensamientos, se transforma en el contenido de la observación de la persona, logrando así una expansión en su consciencia, provocando la desidentificación de sus pensamientos y la identificación con un yo expandido².

En la psicología transpersonal sucede algo similar. Pintos (1996) explica que, desde este enfoque, en el estado de consciencia ordinario la mente se encuentra fragmentada, por lo que la capacidad de atender de una persona es limitada, provocando una dificultad para conocer la verdadera realidad, ya que esta se encuentra permeada por todas sus experiencias pasadas. Es así como una persona capaz de controlar su atención posee salud psicológica, ya que le da la capacidad de regular y cultivar a voluntad sus emociones, accediendo con facilidad a su mundo interior, estimulando que la percepción de su realidad sea más clara y precisa, llevando a sentirse identificada con otros elementos de su ser así como de su entorno. Para Hiriart (2018), la psicología transpersonal le devuelve a la persona su condición espiritual. No solamente es vivir en congruencia con nuestra naturaleza propia, sino que también es vivir en unión con la totalidad de la existencia.

Desde el enfoque gestáltico se propone el que la persona viva todas sus experiencias en el aquí y ahora, teniendo consciencia directa de sus percepciones y sentimientos, en lugar de recurrir a vivir siempre en el pensamiento abstracto, el recuerdo o la imaginación (Jourard & Landsman, 1987).

1.2 La perspectiva existencial humanista de la salud psicológica

La llamada *tercera fuerza* o Psicología humanista alude a la noción de la naturaleza humana y su confianza en ella, partiendo de que cada persona está llamada a buscar dentro

² Cuando un ser humano se sabe poseedor de una identidad que incluye pero que no se limita a su existencia corporal, a su historia personal, a sus posesiones, nombre, posición social, o aun a sus pensamientos, y se reconoce como ser viviente o como existencia pura, su identidad se expande, porque incorpora en un sí mismo la identidad global de lo viviente o de lo existente. En este nivel de identidad, el yo mismo no está referido a ninguna condición individual restringida, sino a la percepción de uno mismo como existencia o como vida (Grinberg, 1991, p. 49).

suyo las orientaciones para una vida correcta, por lo tanto, la salud psicológica está relacionada con la congruencia y espontaneidad (Hiriart, 2018), así como la autonomía, el crecimiento personal, la autoaceptación, dominio del ambiente y las relaciones positivas con los demás (Fernández, Victoria & Lorenzo, 2014). En este sentido, los autores existencialistas sostienen que el ser humano es capaz de escoger su conducta, por lo tanto, quien es poseedor de salud psicológica, acepta la responsabilidad de su toma de decisiones y busca trascender sus propias incapacidades. Una persona saludable vive de acuerdo con lo que es y con la verdad íntima de su ser (Jourard & Landsman, 1987).

De acuerdo con Carranza (2003), cuando se afirma que una persona tiene salud psicológica, se encuentra en un estado perdurable, en el cual, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización, depende de cómo la persona se siente frente a sí mismo, como se siente frente a otras personas y en qué forma responde a lo que le demanda su entorno. Para Maslow (2018), este proceso en la persona debe incluir la capacidad de reconocer señales internas y de adquirir consciencia de nuestros impulsos, necesidades, tensiones, depresiones y gustos lo que le permite al individuo autorrealizarse y darle sentido a su propia existencia, manifestándose generalmente en la participación en una causa exterior a su propia piel, algo fuera de sí mismo, trabajando con devoción para mejorar su entorno. Siguiendo esta línea, Hiriart (2018), argumenta que la psicología humanista agrega la noción de autorrealización, relacionada con la actualización del potencial de cada uno como parte clave de la salud, lo que suele ser interpretado como ir más allá de la satisfacción de necesidades

Partiendo de que los seres humanos tienen una tendencia innata hacia niveles superiores de salud y realización, naturalmente buscan la autorrealización, siguiendo esta línea Carranza (2003), agrega que desde la perspectiva existencial-humanista, la salud psicológica es un proceso de realización personal que considera aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales que provienen de esta tendencia inherente de actualización de cada ser humano de acuerdo con sus potencialidades y posibilidades .

1.3 Definición

La salud psicológica se refiere a un mismo fenómeno con características similares, pero desde diferentes posturas. Para Grinberg (1994), la salud psicológica podría compararse con el concepto de iluminación, un estado de consciencia que acontece cuando la realidad

es percibida sin filtros ni descripciones inmediatas, cuando el ser humano logra acceder a su naturaleza original. Para Maslow (2018), la naturaleza original del hombre es poseer una voluntad activa hacia la salud y un impulso hacia el crecimiento y la actualización de sus propias potencialidades, ser un ser autorrealizado.

Por su parte, Csikszentmihalyi (1998), nombra a este estado de consciencia como *Flow* o *flujo*, en el cual, las personas se encuentran tan inmersas en una actividad en específico que lo demás carece de importancia. Actividades comunes en donde se produce este estado mental regularmente tienen que ver con lo artístico, musical, deportivo, lo lúdico y los rituales religiosos. A esta experiencia, de acuerdo con Maslow (2018), se le denomina experiencia cumbre, siendo es un estado intenso y de corta duración, en donde se posee una sensación de conocimiento profundo y gozo. Algunas tradiciones espirituales llaman a este mismo fenómeno como *satori* que significa toma de consciencia. Estos estados expandidos de consciencia, de los que se hablará a profundidad en el siguiente capítulo, proveen a la persona la capacidad para otorgar significado valioso a las actividades y acontecimientos de su vida (Valiente & García, 2003).

Alarcón (2015), agrega que existen cuatro factores latentes en el bienestar psicológico:

- La ausencia de sufrimiento profundo.
- Satisfacción con la vida.
- Realización personal.
- Alegría de vivir.

Para Castro (2009), con la salud psicológica, la persona adquiere ciertas ventajas en su vida:

- Una mejor apreciación de sí mismo.
- Mejor dominio del entorno.
- Mejores habilidades sociales.

Por lo tanto, se posee mejor funcionamiento psicológico, salud física y se establecen relaciones interpersonales de alta calidad.

Cabe aclarar que los conceptos anteriormente mencionados, como la iluminación, autorrealización, el estado de *Flow* o el bienestar psicológico no son un fin que la persona

debe alcanzar sino un proceso para ser en el mundo. Carranza (2003), lo define como el estado que le permite al individuo desarrollarse óptimamente a nivel físico, intelectual, afectivo y espiritual.

La salud psicológica reúne varias características que no necesariamente son exclusivas del marco conceptual, aunque sí del marco metodológico desde el que se esté abordando. Por ejemplo, Hiriart (2018), alude que los términos adaptación y felicidad podrían ser claves para definir la salud psicológica, ya que no se puede concebir este estado de bienestar sin que el entorno juegue un papel relevante, relacionándose con la capacidad del individuo de adaptarse al mismo y a las relaciones interpersonales que mantiene. Tampoco se puede dejar de lado el término de felicidad eudaimónica que, de acuerdo con Fernández, Victoria & Lorenzo (2014), radica en la obra superior o misión de la persona, enfatizando el crecimiento personal, el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades individuales.

La salud psicológica es una condición que permite el desarrollo físico, intelectual, emocional y espiritual óptimo de un individuo, en la medida que sea compatible con el otro y su entorno. Es una condición que puede definirse, no en qué consiste, sino más bien en qué se refleja. Es así como se reúnen algunas características de la persona con salud psicológica sin necesidad de descartar ninguna corriente teórica anteriormente mencionada. Peculiaridades como la satisfacción con la vida, buen manejo del entorno, regulación emocional, aceptación de experiencias, propósito de vida, así como la relación satisfactoria con otras personas y con el mundo.

Actualmente, varios autores sostienen que el estado de consciencia que como sociedad se considera *normal*, no es más que un elemento que perpetúa nuestro sufrimiento y no nos permite alcanzar la salud psicológica. El estado de consciencia en el que se encuentra el individuo está estrechamente relacionado con su salud psicológica, así que se abordará a profundidad en el siguiente apartado.

2. LOS ESTADOS EXPANDIDOS DE CONSCIENCIA

EN LA PERSONA

De acuerdo con Méndez (2007), desde la perspectiva fenomenológica, al hablar de consciencia debemos referirnos a un sentir, una vivencia y a una experiencia única de la persona que se apropia de ella. Desde la fenomenología se resalta la centralidad de la subjetividad en la construcción y vivencia de la consciencia. Es así como cada experiencia tiene una perspectiva única, de acuerdo con la persona que la experimenta, haciendo que este hecho imposibilite invalidarla (Jourard & Landsman, 1987).

Las personas nos atribuimos la consciencia como propia, aunque en verdad no la poseemos (Vergara, 1996). Esta aparente paradoja es resuelta por Grinberg (1994), al explicar la naturaleza de lo que experimentamos como *yo*, la cual es un producto de la actividad cognitiva del cerebro y, por consiguiente, su existencia puede ser percibida por la persona como un objeto independiente a ella. Es decir, la experiencia de la consciencia se ancla principalmente en lo que el individuo distingue como *yo* o *sí mismo*. Tal vivencia es única, subjetiva e intransferible y, sin embargo, al ser este un producto cognitivo, la persona no se puede considerar dueña de este proceso, así como no se puede considerar dueña de algunos procesos automáticos como la digestión, la recuperación de sus heridas o los latidos de su corazón.

La manera en la que percibimos el mundo y a nosotros mismos depende del cómo nos enseñaron a percibirlo desde niños; la consciencia se configura a partir de elementos provenientes de los espacios interno-subjetivo y externo-objetivo del ser consciente y en este sentido, algunos procesos psíquicos como la memoria, la percepción, la atención y comunicación verbal son los encargados de integrar los datos de la realidad externa y darle forma a la experiencia subjetiva (Méndez, 2007).

Siguiendo esta línea, la manera en que nos percibimos y relacionamos con nosotros mismos y con el exterior organiza el *yo* y la consciencia. Grinberg (1994), argumenta que tenemos la capacidad percibirnos a nosotros mismos como el observador del *yo*, lo que da acceso al ser humano a una nueva manera de experimentar su existencia y a un estado expandido de consciencia

Vergara (1996) distingue al estado de vigilia de las personas como consciencia despierta, sin embargo, no significa realmente esté despierta en ese estado, ya que permanece influenciado por un sinfín de estímulos que no le permiten contemplar el mundo real. Maslow (2018) sostenía que el estado de consciencia en que se encuentra inmersa la población en general es un estado de atrofia o enfermedad, denominándose una *disminución humana*, caracterizada como una pérdida de significado, coraje y esperanza, desesperación ante el futuro y disgusto con uno mismo. En este sentido, se vuelve necesario que el ser humano comprenda que existen diferentes planos de funcionamiento mental distintos del plano de la consciencia ordinaria.

Mañas (2009), reúne algunas aproximaciones en las que se refiere el estado habitual u ordinario de consciencia como un estado de disfunción denominado maya o ilusión desde el hinduismo, dukka o desdicha en el budismo, estado de pecado desde el cristianismo, mitote en la tradición tolteca o de acuerdo con Maslow (1972) humanidad reducida.

Wilber (1994) citado en Méndez (2007), agrega que la consciencia humana está compuesta en diferentes niveles a los que se tiene acceso a medida que la consciencia individual evoluciona, donde en cada nivel la persona se percibe a sí misma y a la realidad de un modo diferente. Los niveles nuevos no reemplazan a los antiguos, sino que son integrados a mayores niveles de organización.

Al lograr observar los elementos que integran la experiencia individual, como sensaciones del cuerpo, pensamientos, emociones, experiencias sensoriales y a la propia entidad observadora, todos estos elementos se integran incorporando toda la información presente y se alcanza un estado expandido de consciencia (Grinberg, 1987), lo que concuerda con Jourard & Landsman (1987), quienes mencionan que los seres humanos no nos limitamos a percibir, recordar, imaginar y pensar sino que tenemos la capacidad de reflexionar sobre la forma inmediata que tiene la persona de ser consciente; es decir,, la consciencia puede reflexionar sobre sí misma, u observarse en este caso. La persona al observar todos los elementos que se relacionan con la experiencia de su de su *yo* en el presente logra que esta concepción del *yo* se ensanche.

El estudio de los estados expandidos de consciencia está ligado principalmente a conocimientos orientales como el taoísmo y el budismo, los cuales procuran el cultivo de

la virtud y el proceso de perfeccionamiento humano mediante la conquista progresiva de estados de consciencia cada vez más elevados, por otro lado, en occidente filósofos como Aristóteles o Platón hablaban sobre estados especiales, muy elevados que unían al ser con el todo y la divinidad (Herrán, 2006). Desde estas perspectivas el último nivel de expansión de la consciencia sería considerado como en lo que el budismo se conoce como Nirvana, Atman en los hindúes, la autorrealización de Maslow, el contacto con el gran espíritu en las ingestas ceremoniales, la auto alusión de Grinberg, etcétera., en donde las barreras del sí mismo se diluyen y se funden en la consciencia de unidad.

Vergara (1996), argumenta que el humano puede conocer cuatro estados de su consciencia: el sueño, el estado de vigilia, el recuerdo de sí y la consciencia objetiva; el hombre regularmente vive solamente en los dos primeros; la segunda se manifiesta en momentos excepcionales, en situaciones de crisis o a través del consumo de sustancias o en las experiencias cumbre de las que Maslow se refiere. La consciencia de sí es un estado en el cual el hombre se torna objetivo respecto a sí mismo, el estado objetivo el hombre entra en contacto con el mundo real y produce un estado de consciencia con una mayor integración de los elementos de su experiencia.

Para Méndez (2007), lo que se ha denominado estados expandidos de consciencia, se refiere a un estado mental que puede ser reconocido subjetivamente por un individuo como diferente al estado normal, en cuanto a sus funciones psicológicas del estado de vigilia. Este fenómeno, de acuerdo con Grinberg (1991), no se percibe como una pérdida de individualidad o de las capacidades de vigilia, sino como una expansión de estas.

Herrán (2006), resalta que hay un desacuerdo en cuanto la denominación más adecuada de este fenómeno ya que conceptualizaciones con el mismo nombre no siempre se refieren al mismo objeto, Jourard & Landsman (1987), agregan que cualquier desviación de la consciencia ordinaria da lugar a una acción que parece extraña a la persona normal y es así como la consciencia expandida en ocasiones puede ser problemática, a no ser que la persona aprenda a usar la experiencia como guía para la acción más efectiva.

En este trabajo se abordarán los estados expandidos de consciencia como formas de percepción más integradas generadas por un fenómeno de expansión de los alcances de la percepción personal, ya que de acuerdo con Centineo, Sosa & Demasi, (2013) en

los estados expandidos de consciencia, el intelecto no se ve mermado, funciona de manera diferente a la habitual, pero no supone ninguna complicación para la persona, de hecho puede potenciarse con comprensiones que rondan lo filosófico, metafísico y espiritual. Sobre esta última terminología, se suele asociar a sustancias o estímulos de efecto psicotrópico y no siempre se relacionan con el trabajo personal de interiorización (Herrán, 2006).

2.1. La influencia de sustancias en los estados alterados de consciencia

Méndez (2007), define a las drogas como cualquier sustancia química que afecta al ser humano u otros animales, tales sustancias provocan alteraciones en el estado normal de vigilia por medio de la interferencia del funcionamiento normal de los mecanismos de neurotransmisión. En el caso de las sustancias psicodélicas, dicha alteración provoca en el usuario un cambio en su estado de consciencia ordinario, por su parte García (2011) menciona al respecto que los alucinógenos provocan cambios en la percepción del entorno, en el pensamiento y en el estado de ánimo.

Existen un sinnúmero de sustancias que modifican nuestra consciencia, sin embargo, el uso especialmente los psicodélicos, de acuerdo con Chernodd & Kliger (2020), implica profundos cambios en la experiencia subjetiva, en los dominios afectivo, cognitivo y a la propia configuración de la consciencia y percepción del yo.

García (2011) alude que el primer encuentro de los homínidos con estas sustancias enteógenas podría haber sido hace más de un millón de años, lo que pudo haber sido uno de los factores químicos de la dieta proto humana que propició la emergencia de nuestra autoconsciencia, espiritualidad y la génesis de la religión, ya que una vez ingeridas, estas sustancias despiertan preguntas profundas respecto a la naturaleza de nuestra existencia. Siguiendo esta línea, existe el postulado de Mc Kenna (1991) citado en Herrán (2006) sobre que filogenéticamente, algunos hongos alucinógenos pudieron despertar la consciencia del homo sapiens actuando como catalizadores de esta hasta lo que hoy en día experimentamos, siendo este un factor perdido y poco explorado en nuestra evolución.

Por lo anteriormente mencionado, Ferincgla (1999) reconoce la importancia del estudio antropológico en el uso de psicotrópicos por las sociedades antiguas, en relación con su toma de decisiones, mecanismos de adaptación, procesos de creación de identidad

y sistemas simbólicos contemplando el consumo de enteógenos como parte esencial de ello.

Resulta notable el estudio de las sociedades antiguas ya que éstas poseían conocimientos ancestrales que les permitían utilizar los psicodélicos en ceremonias rituales con la finalidad de contactar lo divino al expandir su consciencia. Lastimosamente, la explotación colonial destruyó perspectivas culturales diferentes a las modernas y con ellas sus conocimientos ancestrales, provocando su invalidación en el mundo occidental actual y una separación en lo que se cree que es real, posible, correcto y sano (Jourard & Landsman, 1987).

Vergara (1996) declara que en las experiencias chamánicas o rituales ocurre una transformación en la manera de comprender el significado de la consciencia y se prosigue con el dominio gradual de esta, permitiendo que la consciencia sea más amplia, penetrante y controlable para el individuo. En estos rituales se relatan experiencias de una consciencia sin cuerpo, de un contacto con lo divino, así como la posibilidad de considerar otros mundos tan reales como este (Fernández, 2013).

Desde la perspectiva de algunos investigadores existe la posibilidad de que la ingesta de algunas drogas psicodélicas conduzca a estados útiles para que la persona pueda movilizar recursos de trabajo sobre sí mismo que de otra manera no tendría acceso, sin embargo, algunas perspectivas son distintas, como la de Grinberg (1994) quien sostiene que el intentar cambiar la estructura de la consciencia sin que sea un proceso natural y sistemático, podría producir tensión interna en la persona y causar una alteración somática irreversible. Igualmente, es importante mencionar que no solo existen las experiencias de plenitud con el consumo de psicodélicos, sino también los llamados *mal viajes*, donde se produce una reacción aguda de tipo ansiosa, distrófica, confusa y rara (Chernodd & Kliger, 2020).

García (2011), detecta cinco motivaciones principales del consumo de estas sustancias en la cultura moderna:

- 1) Prácticas de sanación tradicionales.
- 2) Sincretismo religioso.
- 3) Parte de programas de investigación científica.

4) Búsqueda de nuevos paradigmas.

5) Búsqueda de la experiencia alucinatoria.

Sin embargo, las sustancias psicodélicas son divididas en dos grandes grupos: psicodélicos sintéticos y psicodélicos naturales, en este sentido, dependiendo su procedencia han tenido diferentes usos por parte de los usuarios.

La investigación científica sobre los estados expandidos de consciencia tuvo su apogeo en los años cincuenta y sesenta con las investigaciones realizadas desde el descubrimiento de los efectos psicotrópicos que producían la ingesta de drogas, especialmente la dietilamida de ácido lisérgico o LSD que tuvo un auge en su consumo durante estos años, sin embargo, a inicios de los setenta las barreras de lo político-legal frenaron la investigación (Fernández, 2013). Por su parte, el descubrimiento del LSD en los años cincuenta, generó una revolución social en Norteamérica y Europa conocida como movimiento hippie o contracultural (Centineo, Sosa & Demasi, 2013)

Regularmente los enteógenos son considerados sustancias seguras, ya que la intoxicación por su consumo no es habitual, además de tener un nulo índice de dependencia física, ya que los efectos después de la primera dosis no se manifiestan a menos que suceda un periodo de varios días de abstinencia (García, 2011). En este sentido, Fernández (2003) argumenta que una de las características importantes de las drogas es su potencial adictivo, por su parte se ha demostrado que los enteógenos difícilmente producen dependencia e incluso tienen propiedades anti adictivas. Estas propiedades tienen que ver con la duración de la experiencia, la intensidad y la capacidad del cuerpo para adecuarse a la sustancia.

Cskszentmihalyi (1998), argumentan que tras el consumo de psicodélicos la persona experimenta un mayor contacto con la naturaleza, debido a la disminución de rumia mental, capacidades incrementadas relacionadas con la atención plena, estados elevados de asombro y experiencias trascendentes, dichas experiencias se relacionan con el acceso a estados expandidos de consciencia. Existe evidencia sobre el uso de dosis regulares o mayores, inducen efectos de un profundo estado expandido de consciencia que, en combinación con apoyo psicológico, puede brindar alivio a quienes sufren estrés postraumático, ansiedad y depresión (Timmerman, 2014).

Los psicodélicos se dividen en dos categorías dependiendo su estructura molecular, la primera incluye variaciones de la triptamina, como LSD, psilocibina y la dimetiltriptamina (DMT), por otro lado, la segunda comprende moléculas similares a la feniletilamina, donde se encuentran la mescalina y compuestos como la dimetoxifeniletilamina (2-CB), derivados de la feniletilamina (251- NBOMe) y la metilendioximetanfetamina (MDMA), así mismo, tales sustancias se pueden clasificar en relación a ser de tipo sintético o natural (Chernodd & Kliger, 2020).

2.1.1. Psicodélicos sintéticos

El LSD o dietilamida de ácido lisérgico, descubierto por serendipia en 1943 por Albert Hoffman se convirtió en la sustancia psicodélica más popular en occidente tras su consumo generalizado en los EE. UU. en los años sesenta (Chernodd & Kliger, 2020), provocó el nacimiento de un patrón cultural al que se le denominó contracultura o movimiento hippie y con ello nuevas maneras de entender el mundo, el amor, la sexualidad y la experiencia del *yo* (Ferincgla, 1999).

La contracultura llamaba a abandonar convencionalismos y moralismos propios de esta época, abogando por la igualdad racial, de género y el cuidado del medio ambiente. García (2011), menciona que los psicodélicos permiten al usuario trascender la red de juicios sociales que constituyen su sentido de identidad. El empleo de sustancias para la expansión de la consciencia funciona al apartar a la persona de los proyectos y papeles comunes, así la persona notará una intensificación en la percepción de sus sentidos sensoriales como el oído, gusto o tacto, su memoria será más concreta y su imaginación no tendrá límites (Espin, 2019).

Vergara (1996) concretiza que el consumo de sustancias psicodélicas, como el LSD posibilitan que la persona acceda a *experiencias místicas* en donde se produce un cambio de la percepción de sí mismo y una sensación de unión con el universo, así como una sensación de respeto, admiración, poderío, acompañado de un sentimiento de gratitud y gozosa contemplación que difícilmente pueden ser descritas en palabras, lo que concuerda con Timmermann (2014) quien agrega que el consumo de psicodélicos provocan alteraciones de percepción, atención, afectividad y en dosis altas, se ha reportado la sensación subjetiva de la pérdida de los límites entre el *yo* y el ambiente externo.

Otra sustancia que tomó relevancia después del movimiento hippie, fue el DMT, utilizado durante siglos por distintas culturas indígenas, pero sintetizado por Richard Manske en 1931, es también llamado la *molécula del espíritu* por las fuertes experiencias místicas que produce, resultando en experiencias subjetivas reportadas como cercanas a la muerte, viajes a otras realidades, contacto con entidades espirituales, dioses, ancestros y profundas visiones de patrones y figuras geométricas (Cortina, 2020).

Por su parte el MDMA, sustancia mayormente estimulante que alucinógena, produce un efecto energizante que distorsiona la percepción sensorial y que de acuerdo con Timmermann (2014), sus efectos psicológicos consisten en un aumento del estado de ánimo, sensación de bienestar, sensibilidad emocional, bajo nivel de ansiedad e incremento positivo de la afectividad. Asimismo, esta sustancia propicia la empatía y los lazos sociales del consumidor (Chernodd & Kliger, 2020).

Se ha demostrado que los psicodélicos sintéticos como el MDMA podrían fortalecer la alianza terapéutica, al disminuir la actividad en la amígdala permite al sujeto revisitar la experiencia traumática sin la estación emocional que caracteriza el trastorno de estrés postraumático (Timmermann, 2014). Esto concuerda con Vergara (1996) y Cortina (2020), quienes argumentan que los resultados en estudios con LSD y DMT indican efectos terapéuticos en condiciones que incluyen depresión, ansiedad y dependencia de sustancias, indicando tener un gran potencial para convertirse en herramientas terapéuticas para tratar estos padecimientos.

Sin embargo, tras el movimiento hippie, el gobierno de USA veía al consumo de psicodélicos como destructivo y peligroso, por lo que clasificó a estas sustancias en la Clase I junto con otras como la heroína, argumentando que no tenían valor de uso médico y un alto potencial de abuso, frenando las investigaciones de los efectos de estas sustancias (Chernodd & Kliger, 2020). Actualmente se ha demostrado que los psicodélicos clásicos como la psilocibina y la dietilamida de ácido lisérgico no son tóxicos para los sistemas de órganos de los mamíferos (Grof, 1973). Adicionalmente, de acuerdo con Vergara (1996) se indica que aunque estas sustancias son drogas, hay que evitar el error de confundirlas con aquellas que inducen al deseo físico de repetición; es decir, los psicodélicos como el LSD, DMT y la psilocibina tienen un potencial adictivo muy bajo. En este sentido, la clasificación actual de estos se torna errónea.

Los psicodélicos sintéticos inducen a alteraciones de la consciencia similares a los documentados en la ingesta ritual de los enteógenos tradicionales. En este sentido, los psicodélicos naturales han sido utilizados por pueblos originarios de todo el mundo como una herramienta en prácticas ceremoniales de sanación y de búsqueda de visión. Dentro de este paradigma ancestral, las sustancias utilizadas (regularmente plantas y hongos) eran consideradas sagradas y se les tenía un profundo respeto y reverencia, ya que al consumirlas los participantes de la ceremonia alcanzan estados no ordinarios de consciencia permitiéndoles contactar con lo divino (Grof, 1973).

2.1.2. Psicodélicos naturales

El consumo de las sustancias psicoactivas naturales, tales como hongos, plantas y algunos tipos de anfibios es una práctica extendida en todo el mundo, donde los primeros rastros se remontan al paleolítico, por su parte, en culturas antiguas, el movimiento chamánico fue el que le dio desarrollo (Centineo, Sosa & Demasi, 2013). En este sentido, el uso de sustancias embriagantes concebidas como sacras es universal, tanto en los indígenas americanos como en el resto del planeta, tanto en la actualidad como en la antigüedad (Ferincgla, 1999).

De acuerdo (García, 2011), la ingesta solía ser restringida dentro de ceremonias guiadas de carácter sacro efectuadas para ritos de paso, adivinación, curación o uso recreativo en el contexto ritual. En México, culturas como la Olmeca, Azteca y Maya desarrollaron prácticas rituales con ayahuasca y peyote (Centineo, Sosa & Demasi, 2013). Vergara (1996), menciona que durante siglos, chamanes y brujos mexicanos han utilizado plantas sagradas o enteógenos para provocar una experiencia divina, buscando experiencias de comprensión y sanación.

Ferincgla (1999) argumenta que el término enteógeno fue propuesto en 1979, siendo su significado etimológico *dios en mí* y es usado para describir el estado de catarsis sagrada producida por el consumo de plantas psicotrópicas, la palabra enteógeno sustituye categorías como alucinógenos, psicodislépticos o narcóticos, ya que estas últimas categorizaciones tienen una connotación negativa de psicosis, alucinación y tendencia adictiva. Aunque estas sustancias son drogas, hay que evitar el error de confundirlas con aquellas que inducen al deseo físico de repetición (Vergara, 1996).

Las tradiciones místicas y religiosas guardan celosamente sus conocimientos debido al poder que consideran que ellos tienen, tanto para beneficiar a otros como para perjudicarlos, es por ello que tales enseñanzas se mantienen en un clima hermético solo reveladas a quienes no lo exploten y lo usen para el bien de la humanidad (Espin, 2019). La iniciación chamánica es similar al proceso de metanoia, en donde se lleva a un cambio total de la interpretación del propio yo y de la finalidad de la vida, haciendo que su vida está consagrada a la permanencia del clan, a la salud física y mental de sus miembros (Vergara, 1996).

Entre las sustancias utilizada en rituales se encuentran:

- *El DMT*, que es un alcaloide natural en diversas plantas y en algunas especies de anfibios (Cortina, 2020).
- *La psilocibina*, el componente principal de los hongos alucinógenos y que cuenta con una estructura similar a la serotonina, actuando directamente sobre los neurotransmisores del cerebro (Timmermann, 2014).
- *El hongo visionario*, conocido como *Amanita muscaria* en Siberia y algunos territorios de la antigua Europa occidental (Fericgla, 1999).
- *La ayahuasca*, la cual tiene milenios de utilización tradicional en toda la cuenca amazónica y cuya utilización tiene el objetivo de autodescubrimiento y desarrollo personal, su administración se asocia a la generación de imaginación visual vivida, cambios cognitivos, de percepción de la realidad y del yo (Fernández, 2013).
- *El teonanacatl*, cuya ebriedad era buscada por diversos grupos indígenas de Mesoamérica como los mazatecos, etnia a la que pertenecía María Sabina, persona a la que se atribuye la apertura del conocimiento al mundo actual sobre el uso de enteógenos.
- *El peyote*, conocido por ser el enteógeno con el que los huicholes realizan su comunión sagrada. Huxley (1954) consideraba que, en el estado de consciencia ordinario, se filtra la información de la realidad de acuerdo a nuestras creencias previas, sin embargo, con el consumo de mescalina, enteógeno presente en el peyote, se podría reducir tal filtro y abrir las puertas de la percepción a una experiencia expandida de realidad.

El consumo de enteógenos produce experiencias de éxtasis y de unificación, en contraste con las maneras habituales en las que nos experimentamos a nosotros mismos

y al mundo; sin embargo, regularmente las personas que se han vuelto excesivamente conscientes de sí mismos y del mundo que los rodea por el uso de drogas psicodélicas, no puede administrar de manera efectiva todos los conocimientos de los cuales se ha vuelto consciente (Mañas, 2009). Lo anterior concuerda con Grinberg (1987), agregando que esto ocurre ya que, para poder sostener estados de consciencia elevados, es necesario integrar la información novedosa mediante su revisión periódica.

Por su parte, Wasson (1983) citado en Vergara (1996), menciona que el uso de enteógenos no es indispensable para acceder a un estado expandido de consciencia. Esto toma sentido ya que el potencial sanador y curativo en estas experiencias, puede relacionarse con la toma de consciencia individual y su extensión a la consciencia social, incluso universal o cósmica, experiencia a la que se puede acceder sin necesidad del consumo de alguna sustancia (Centineo, et al, 2013). Siguiendo esta línea, el consumo de psicodélicos se relaciona con aumentos sostenidos de capacidades relacionadas con la atención plena, una mayor facilidad de conexión, empatía y una identificación del *yo* más amplia (Goldstein, 2007).

2.1.3. Algunas experiencias documentadas sobre sustancias y estados alterados de consciencia

Desde los años cincuenta, hasta su ilegalización de psicodélicos a principios de los setenta, se utilizó la llamada terapia psicodélica, la cual recurría a dosis de LSD y MDMA durante las sesiones, con el objetivo de alcanzar experiencias cumbre y redireccionar las actitudes del individuo para tratar adicciones, en donde se fusiona la administración de la sustancia con un breve periodo en una clínica de psicoterapia (Fernández, 2013). De acuerdo con Chernodd & Kliger (2020), se solían utilizar dosis elevadas para ocasionar las llamadas *experiencias místicas* y posteriormente discutir y trabajar con lo sucedido.

Centineo, Sosa & Demasi (2013) mencionan que existen tres líneas de investigación:

1) El modelo psiquedélico, sostiene que las experiencias cumbre alcanzadas por el uso de psicodélicos, tienen propiedades que promueven el bienestar psicológico.

2) El modelo psicomimético, asegura que el estado mental producido por psicodélicos se asemeja a la psicosis.

3) El modelo psicolítico, el cual afirma que los estados alterados producidos por las sustancias podrían ser útiles en psicoterapia.

Las investigaciones al respecto demuestran que los usuarios que obtienen beneficios en el consumo de psicodélicos son los adeptos a consumirlos con poca frecuencia y en sesiones cuidadosamente planificadas para un objetivo, ya sean razones espirituales, terapéuticas o de desarrollo. Por otro lado, quienes los utilizan con mayor frecuencia y con fines de entretenimiento, escapismo o motivaciones hedonistas, parecen tener consecuencias negativas (Grof, 1973).

Sobre los riesgos que tiene el consumo de psicodélicos, se menciona la exacerbación de trastornos psicóticos preexistentes o el desencadenamiento de un desorden de este tipo, siendo las personas con una carga genética proclive a estos padecimientos las que tienen más probabilidad de padecer estos efectos adversos (Chernodd & Klinger, 2020). Por otro lado, de acuerdo con García (2011), el principal motivo de asistencia sanitaria por el consumo psicodélico se debe a crisis de pánico derivadas de una mala experiencia, también llamado *mal viaje*.

En un estudio realizado por Carbonaro et al (2016), citado en Cortina (2020) sobre *malos viajes*, los encuestados informaron que fue una de las experiencias más difíciles de su vida, sin embargo, el 84% mencionó haber obtenido algún beneficio de esa experiencia. Timmermann (2014), mencionan al respecto que altas dosis pueden producir reacciones psicológicamente desafiantes, como pánico y/o estados psicóticos.

En este sentido, Fernández (2013), recomienda que debe existir una preparación previa para las modificaciones de consciencia que se producirán con el consumo de la sustancia, así como un espacio de interpretación de lo simbólico de la experiencia para integrar lo recogido en la vida cotidiana, lo que concuerda con Hutten et al (2019), quienes argumentan que las experiencias psicodélicas pueden resultar desafiantes por lo que se recomienda el apoyo psicológico durante y después de la experiencia, además que una dosis recreativa podría resultar costosa y poco práctica para ciertos trastornos. En una encuesta a nivel mundial sobre el uso de drogas, el 40% de los usuarios que informaron haber usado psicodélicos no se sometieron a ninguna sesión preparatoria o de integración, 55% informó usarlo principalmente para el bienestar y automedicación (valiente & García, 2014).

(Chernodd & Kliger, 2020) agregan que existe la percepción de que son drogas peligrosas a nivel orgánico, sin embargo, son de las más seguras entre las que actúan en el sistema nervioso central. Lo anterior no implica que esté exento de riesgos. Al respecto García (2011), menciona que los efectos dependen de las expectativas del usuario (set) y del ambiente (setting), por lo que la reacción emocional y la intensidad de la experiencia difiere de una persona a otra.

En general, la investigación con psicodélicos arroja buenos resultados. Centineo, Sosa & Demasi (2013), sostienen que el potencial sanador y curativo se relaciona con la toma de consciencia individual y su expansión, Chernodd & Kliger (2020) afirman que existe una relación positiva entre el consumo de psicodélicos y la probabilidad disminuida de problemas de salud mental, malestar psicológico e ideación suicida y Fernández (2013), señala la reducción de los valores de ansiedad, depresión y anhedonia, así como un aumento de la creatividad, independencia, espiritualidad, auto-perfección, sobriedad y vida en sociedad.

Todos estos beneficios son posibles, ya que las creencias referidas a la naturaleza de la realidad, la consciencia y el libre albedrío cambian después del uso psicodélico, mejorando la salud mental al relacionarse con tópicos como salud, religión, derecho, política y educación (Timmerman et al, 2021). En este sentido Fericgla (1999), menciona que las sustancias psicodélicas inducen al contacto dialógico con uno mismo, ayudan a la reconstrucción y reajuste del *yo* permitiendo conocer cuál es el lugar que cada sujeto ocupa en el mundo.

Goldstein (2007), agrega que el consumo de psicodélicos promueve el aumento de bienestar psicológico auto informado, estabilidad emocional, reducción de ansiedad y síntomas depresivos, además de resiliencia psicológica, conexión social, amabilidad, relación con la naturaleza y aspectos de flexibilidad psicológica. Timmermann (2014) muestra el alivio del dolor psicológico en pacientes con cáncer tras consumir LSD, así como el potencial uso de psilocibina para el tratamiento de trastornos depresivos o de ansiedad y el uso del MDMA para el tratamiento de estrés postraumático, por su parte Corrigan et al, (2022) menciona beneficios en terapia con psilocibina en el TOC, trastornos alimentarios y migraña y de ayahuasca para controlar adicciones, mostrando una reducción de consumo de cocaína, alcohol y tabaco.

Una sola toma de una dosis alta de psilocibina produce mejoras en las sintomatología depresiva y ansiosa, teniendo un mantenimiento del 80% en los seis meses posteriores al consumo, en donde se cree que la variable asociada con este efecto terapéutico fue la propiedad de producir las experiencias de tipo místico en la persona (Grof, 1973) citado en (Chernodd & Kliger, 2020). El cambio más significativo después del acceso a experiencias místicas o de expansión de la consciencia es el cambio radical en el sistema de valores del sujeto (Centineo, Sosa & Demasi, 2013).

Las investigaciones a nivel cerebral demuestran que los psicodélicos clásicos promueven la plasticidad neuronal estructural y funcional e inducen cambios en la conectividad cerebral global (Corrigan et al, 2022), siguiendo esta línea, García (2011), agrega que los efectos alucinógenos pueden provocar distorsiones de cualquier modalidad sensorial, siendo posible la unión de varias experiencias sensoriales, fenómeno llamado sinestesia, en donde los sentidos pueden cruzarse, haciendo posible que se saboreen colores o se vean los sonidos.

Por su parte Chernodd & Kliger (2020), mencionan que en resonancias magnéticas se muestra un aumento de actividad en las conexiones neuronales del cerebro a nivel global en áreas que normalmente no se comunican, mientras que Timmermann (2014), informa una mayor activación en la corteza auditiva bilateral, corteza somatosensorial, superior parietal, asociativa visual y el polo occipital, especialmente con el uso de MDMA se produce una codificación de estímulos amenazantes, reduciendo la actividad de la amígdala y reducción en la activación del lóbulo temporal anterior izquierdo, relacionado a la codificación de emociones negativas.

Actualmente se ha aumentado el interés por psicodélicos, especialmente en dosis bajas para adquirir beneficios en la salud, tal fenómeno se conoce como micro dosificación, descrita por Méndez (2007), como la ingesta frecuente de psicodélicos en cantidades perceptibles por debajo del umbral. De acuerdo con Herrán (2018), las motivaciones principales son mejorar las funciones diarias, el rendimiento, creatividad y concentración, aliviar síntomas psicológicos y físicos como ansiedad y dolor de cabeza, siendo los psicodélicos usados para estos fines el LSD, MDMA, ayahuasca y psilocibina.

En el estudio por Goldstein (2007), se investigó por medio de un cuestionario en línea la efectividad autoevaluada de la automedicación con micro dosis, resultó menos

beneficiosa en comparación con las dosis regulares al no existir el componente que llevara a la persona a tener experiencias del tipo místico, sin embargo, resultó ser más eficaz en comparación con el tratamiento convencional en el caso de ansiedad, TDA y trastornos fisiológicos como el dolor.

Goldstein (2007), menciona que solamente dosis moderadas o altas de psicodélicos pueden producir cambios positivos duraderos en la perspectiva y el comportamiento de las personas por la fuerte experiencia que producen. Timmerman et al (2021) la conceptualiza como *experiencia unitiva*, en donde se siente que el cosmos es fundamentalmente consciente y que todas las cosas están interrelacionadas o conectadas, así mismo los cambios en la persona se relacionan con el cambio de creencias que detonan la experiencias, estos cambios también están relacionados con experiencias cercanas a la muerte, meditación, experiencias de asombro y eventos traumáticos.

De acuerdo con Grof (1973), el problema en las investigaciones sobre efectos de los psicodélicos es que tienden a reclutar voluntarios con interés en este tipo de drogas y que están dispuestos a respaldar sus beneficios, incluso en estudios en donde las personas no habían consumido ningún psicodélico, el hecho de ofrecerse como voluntarios indica una actitud positiva hacia los psicodélicos, Fernández (2013), menciona que al no haber un rigor metodológico, la falta de generalización en los resultados abunda en investigaciones con psicodélicos.

Sin embargo, las vivencias producidas por la ingesta de psicodélicos son completamente subjetivas por lo que se ha optado por investigaciones de corte fenomenológico. Centineo, Sosa & Demasi (2013) rescatan el carácter inefable de la experiencia, en donde las palabras no son suficientes para platicar la experiencia, lo que dificulta el acceso a la investigación y descripción del fenómeno. Fericgla (1999) menciona que algunas experiencias en los diversos estados y formas de procesar de la consciencia humana no son ni expresables, ni comprensibles, pero se puede analizar por medio de las metáforas expresadas por la persona, tales experiencias son descritas fenomenológicamente por Fernández (2013), como cósmicas, místicas, oceánicas o trascendentales.

2.2. Estados expandidos de consciencia sin empleo de sustancias

A lo largo de la historia han existido métodos que buscan la expansión de la consciencia sin el uso de sustancias químicas, Jourard & Landsman (1987) mencionan los métodos de la renuncia al sexo, al alimento, bebidas y a la compañía de otras personas, o bien, escuchar a persona que tenga más conocimientos sobre las posibilidades de apertura de experiencia al mundo, tal es el caso de algunos maestros como Sócrates que utilizaba el camino del diálogo, o maestros Zen que planteaban problemas imposibles hasta que sus discípulos se iluminaran o mediante la inculcación de maneras específicas de existir haciendo buenas obras o teniendo una vida sencilla.

En este sentido, García (2011) menciona que los trances de éxtasis místico, o estados expandidos de consciencia, han sido provocados sin el uso de sustancias por procedimientos que aíslan al individuo de la realidad como el ayuno prolongado, privación del sueño, ejercicio físico desmesurado, auto tortura, meditación y concentración, igualmente Centineo, Sosa & Demasi (2013) argumentan que el acceso a los estados expandidos de consciencia no solamente se consigue con el consumo de enteógenos, sino que también a través de técnicas de respiración y meditación.

Existe cierta armonía entre la magnitud de la consciencia de una persona y los objetivos a los cuales entrega su vida (Jourard & Landsman, 1987), en este sentido es más probable que la persona que esté inmersa en el proceso de la autorrealización, tenga una especial facilidad para expandir su consciencia, o por el contrario, la persona al expandir su *yo*, encuentra más fácilmente el camino a la autorrealización, ya que de acuerdo con Maslow (2018), las personas autorrealizadas, participan sin excepción en una causa más allá de ellos mismo y trabajan con devoción en sus objetivos, dedicando su vida a la búsqueda de los valores del ser, tal como la verdad, el bien y la belleza.

Fomm (1991) citado en Herran (2006), argumenta que las experiencias con psicodélicos son escapes de una consciencia reducida y sus usuarios regresan de la experiencia a su estado de consciencia cotidiano sin haber cambiado nada. De acuerdo con Grinberg (1987), el acceso a los diferentes estados expandidos de consciencia es un proceso que requiere que la persona transite por cada uno de ellos en orden, un proceso que no permite saltos de crecimiento en dicho desarrollo, el empleo de sustancias psicodélicas producen estos saltos pero imposibilita a la persona sostener la experiencia en la vida cotidiana, es por ello que Grinberg (1994), agrega la psicoterapia como método

de expansión de la consciencia, ya que ésta logra que el *yo* sea conocido en todas sus manifestaciones y el acto de conocerlo lo trasciende provocando su expansión.

Los reportes de casos acerca de las experiencias seguidas al consumo de psicodélicos, son comparables a aquellos vinculados con la meditación intensa, la visita de sitios sagrados o la contemplación de arte o entornos naturales sublimes (Chernodd & Kliger, 2020). Al respecto Ferincgla (1999) comenta que de forma parecida a los enteógenos, las prácticas orientales de meditación tienen como una de sus finalidades detener el funcionamiento dualista de la mente, entrenándola para realizar una integración de elementos aparentemente opuestos, en este sentido Aguilar y Musso (2008) argumentan que la práctica de meditación permite un flujo de consciencia denominado estado místico o estado expandido en donde el individuo accede a una experiencia diferente a la habitual sobre sus emociones y cogniciones.

2.2.1. Meditación

Lo que hoy se entiende por meditación proviene de técnicas utilizadas por el budismo, debido a que la tradición budista busca activamente refinar el autoconocimiento, el desarrollo de la estabilidad y la intensidad de la atención mediante técnicas de contemplación como el Samadhi, que consiste en entrenar a la persona a aumentar el tiempo que concentración en un solo objeto (Campagne, 2004). En este sentido, el budismo propone un camino de disciplina mental que busca una atención consciente y clara comprensión durante las actividades cotidianas utilizando como herramienta la meditación (Baron, 2016). De acuerdo con Jourard & Landsman (1987) su origen se remonta a hace más de 25 siglos teniendo como objetivo la erradicación del sufrimiento humano, cuyo origen es el apego.

Los métodos de meditación enseñados por el buda se dividen en dos: el Samatha, que conduce a la liberación de la mente de los impedimentos emocionales como la codicia y la animadversión y, el vipassana, que conduce a la sabiduría superior y a la visión directa de la verdadera naturaleza de los fenómenos (Mañas, 2009).

En este sentido, Aguilar y Musso (2008) explican que la meditación es un estado acrítico de observación en donde se observa cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual de manera pasiva, sin involucrarse en él, lo cual permite que la persona rompa la identificación con tales contenidos y se identifique como

el ente observador de los mismos, desarrollando un estado de equilibrio y autocontrol, de acuerdo con Baron (2016), nos capacita a mantener nuestra atención sin olvidarnos de ello.

Campagne (2004) menciona que aunque la meditación se ha utilizado como técnica de relajación, como un método para alcanzar experiencias místicas y como un entrenamiento para mejorar la resistencia al dolor y sufrimiento, su verdadera finalidad es que la persona aprenda a cambiar su atención en estímulos identificables a un estado de atención no focalizada.

La meditación se popularizó en occidente debido a la emigración de maestros del budismo a partir de 1940 (Aguilar y Musso, 2008), Ursa (2018) menciona que en los años 60 el Yogui Maharishi Mahesh introdujo la meditación trascendental en los Estados Unidos para después extenderse al resto de países occidentales. Campagne (2004) explica que la meditación trascendental se basa en alcanzar estados de consciencia que ayuden a encontrar respuestas para entenderse mejor a sí mismo, al mundo y a la existencia misma, en esta práctica se repite un mantra que apacigua la mente y entra a niveles profundos de consciencia interior.

Al respecto Grinberg (1987) comenta que en occidente se han empezado a divulgar algunas técnicas de meditación como un movimiento dirigido al autoconocimiento y a la expansión de la consciencia, sin embargo, tales prácticas están rodeadas de un ambiente de superficialidad ligada a pertenecer a alguna escuela, secta, religión o maestro que al mezclar el interés económico desvirtúa el verdadero sentido de desarrollo de la consciencia, Campagne (2004) argumenta al respecto que la meditación es una técnica contemplativa que no necesariamente tiene que ver con aspectos religioso o filosóficos.

Aguilar & Musso (2008) aluden que la meditación reduce la frecuencia de los pensamientos, contribuye al desarrollo de valores positivos, mejora la autoestima, conduce a la autorrealización, aumenta los niveles de atención y el proceso de discriminación para la toma de decisiones, así el individuo se vuelve menos reactivo, tanto a estímulos del medio, como a sus procesos cognoscitivos y sus componentes emocionales. Campagne (2004) agrega que a corto plazo, dependiendo de la meditación,

se puede bajar la respuesta motora, la tasa de respiración, tasa cardíaca, tensión muscular y entrenar la concentración.

Asimismo, por medio de técnicas de neuroimagen, se ha podido observar que la práctica regular de meditación produce cambios estructurales en las regiones cerebrales asociadas a la memoria, las emociones y la ansiedad, a nivel cerebral existe un engrosamiento de sustancia gris en el hemisferio derecho y corteza prefrontal derecha, también existe una reducción en la densidad de la sustancia gris en la amígdala del cerebro, provocando una reducción en el estrés y una mayor preservación de las funciones cognitivas con la edad, ya que el volumen de la materia gris en meditadores no disminuye tanto como en los no meditadores (Ursa, 2018).

Campagne (2004) argumenta que es posible llevar la totalidad de la atención a un solo punto hasta llegar a una presencia mental no conceptual, desde las perspectivas orientales, los pensamientos y sensaciones personales son independientes de la consciencia misma, por la característica de poder ser observados, en este sentido Grinberg (1984), propone una técnica basada en los procesos de desarrollo natural, cuyo fin es que la persona integre toda la información cerebral presente en una unidad de percepción, tal información se manifiesta, como lo menciona Ursa (2018), en la atención focalizada en un objeto, el cual puede ser pensamientos, sentimientos, latidos, respiración, emociones, etc., y posteriormente se en su unificación.

En este sentido, Maslow (2018) argumenta que como seres humanos debemos recuperar nuestro yo, esta recuperación incluye reconocernos a nosotros mismos, adquirir consciencia de nuestros impulsos, necesidades, tensiones y gustos. Como resultado el practicante se vuelve una persona creativa, la cual tiene la capacidad de vivir en el presente y decidir estar plenamente ahí, totalmente inmersa en su situación actual en el aquí y ahora. Por lo tanto, el decir que la meditación produce estados expandidos de consciencia no significa que dichos estados sean anormales, de hecho, son estados con mayor funcionalidad y que todo hombre debe atravesar para lograr un desarrollo pleno (Herrán, 2006). En este sentido, de acuerdo con Jourard & Landsman (1987), las disciplinas de la meditación amplían la percepción y la experiencia de la persona mediante la expansión del yo.

2.2.2. Atención plena (mindfulness)

Mindfulness es una palabra inglesa que se traduce como atención plena, siendo esta la traducción en inglés del término budista sati (Mañas, 2009), de acuerdo con Ursa (2018), el mindfulness fue popularizado por Jon Kabat-Zinn y su programa de reducción de estrés basado en mindfulness, a pesar de estar basada en el budismo, se enseña desprovista de cualquier ideología oriental. Baron (2016) menciona al respecto que el mindfulness es una simbiosis entre los conocimientos de la psicología científica occidental con los elementos del pensamiento budista.

El mindfulness le quita a la meditación el aspecto místico, religioso y lo incorpora dentro de un contexto teórico, para poder formular hipótesis acerca de lo que incluye la experiencia de la meditación y sus características terapéuticas (Aguilar y Musso, 2008). Mañas (2009) sostiene que el componente más importante de la práctica de mindfulness es observar todos los contenidos de nuestra experiencia sin juzgar, evitando la elaboración de juicios valorativos, incriminatorios y condenatorios.

Siguiendo esta línea y de acuerdo con Baron (2016), operacionalmente el mindfulness puede definirse como la autorregulación de la atención para mantenerse en la experiencia inmediata y así permitir un mayor reconocimiento de eventos mentales en el momento presente. Ursa (2018), lo define como estar atento y consciente de lo que está ocurriendo en el presente y lo relacionan tanto con una conexión a la naturaleza, como con un mayor bienestar psicológico.

Algunos modelos terapéuticos mencionado por Baron (2016), en los que se involucra la atención plena se encuentran:

- La terapia cognitivo-conductual, que utiliza los métodos de la tradicional terapia conductual y agrega algunas estrategias relacionadas con el mindfulness para la prevención de recaídas en la depresión.
- La terapia de aceptación y compromiso utiliza el mindfulness para incrementar la flexibilidad psicológica.
- La terapia dialéctica conductual se apoya el mindfulness para ayudar a cambiar patrones de conducta dañinos mediante el aumento del control emocional y cognitivo.

- La psicología transpersonal pretende integrar la experiencia espiritual o trascendental del hombre, en las cuales el sentido de la identidad o el yo se extiende más allá del individuo, abarcando aspectos más amplios de la humanidad, la vida o el cosmos, denominadas también como experiencias pico.

Anderesen (2000; citado en Campagne, 2004) identificó 40 campos de posible actuación para el mindfulness, rescatando a nivel psicológico disminución de depresión, ansiedad y algunos miedos, reducción de tensión, culpa y adicción, ayuda para el bienestar psicológico, procesos de duelo y abuso de sustancias, concordando con Jourard & Landsman (1987) quienes agregan beneficios como la autorregulación de la atención, el incremento del reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente y la relación de la persona hacia la experiencia, que conlleva una actitud de curiosidad, apertura y aceptación.

Aguilar & Musso (2008), enfatizan que la atención plena se trata de observar el funcionamiento del propio aparato cognitivo. Campagne (2004) agrega al respecto que se necesita una presencia mental completa e introspección en donde no se observa a la mente sino que vigila el proceso. La trascendencia del yo depende de que la persona mantenga una observación desapegada de cualquiera de sus manifestaciones; es decir, la observación del yo lo elimina como identidad absoluta ya que la última realidad interna deja de ser la última porque ésta puede ser observada, generando un contacto con la realidad de frescura y asombro (Grinberg, 1987).

Gandy, Forstmann & Watts (2020), afirman que la experiencia de asombro se relaciona con un mayor bienestar, satisfacción con la vida, prosocialidad, reducción de angustia y comportamiento proambiental, dichas experiencias se relacionan con la autorrealización, ya que de acuerdo con Maslow (2018), el vivenciar las experiencias de una manera plena, implicando una concentración y absorción totales en ella, se trata de eliminar el ruido del mundo para poder apelar a su interior.

La capacidad de observar la experiencia propia tiene valor adaptativo, sin embargo, tener consciencia de uno mismo todo el tiempo se torna agonizante, volviendo a la persona en ocasiones incapaz de actuar a no ser que evalúe una y otra vez las consecuencias de su acción, en este sentido, el mindfulness se ideó como medio para sanar

dicha fractura, para trascender el yo y experimentar la unificación con todo lo que existe (Jourard ,1987).

Grinberg (1991) postula que el estado de consciencia de las personas depende del territorio con el cual esta se identifica, en el nivel de consciencia ordinaria existe una identificación con contenidos emocionales, corporales o con las fluctuaciones mentales. En consecuencia, la observación sin juicios de lo que la persona considera su identidad promueve su autoconocimiento, el cual Maslow (1972) denomina el descubrimiento de la propia naturaleza interior, de las potencialidades, capacidades, talentos, recursos latentes, impulsos creativos, deseos y vocación, siendo la percepción de la identidad una pieza clave para el desarrollo personal, por lo que se desarrollará en capítulo siguiente.

3. LA PERCEPCIÓN DE LA IDENTIDAD PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

Jourard & Landsman (1987), argumentan que la personalidad saludable surge cuando la persona adopta una actitud de aceptación de su experiencia vital, esto incluye la observación de todos los elementos que aparecen en nuestra experiencia en el aquí y ahora, siguiendo esta idea Grinberg (1991) recomienda que la observación de nuestra identidad debe ser acompañada de una actitud de aceptación, ya que sin aceptación la observación no cumple su propósito, el cual es conocer la realidad tal y como es, tanto de nuestros cuerpos y procesos internos como del entorno para tener información fidedigna y verás, para así lograr el autoconocimiento. Se acepta para trascender y transformar, no para limitarse e identificarse, de esta manera se requiere la aceptación para que los contenidos fluyan sin bloqueos (Grinberg, 1987).

Grinberg (1991) argumenta que aprender de uno mismo significa el tener la capacidad de observarse y de deducir a partir de la observación el estado en el cual funcionamos y lo que necesitamos corregir del mismo, para poder observar nuestro interior la herramienta fundamental es la atención. Sin embargo, este proceso no es fácil, ya que existen elementos en nuestra experiencia con los cuales nos identificamos y que desvían la práctica de observación, tales estímulos fueron jerarquizados en una investigación realizada por Mañas, Luciano & Sánchez, (2008) citado en Mañas (2009):

1. **Pensamientos:** Grinberg (1994) explica los pensamientos como un continuo mental que es el resultado de una serie ininterrumpida de cogniciones entrelazadas en relaciones causales, un pensamiento actual es el resultado de pensamientos, emociones y sensaciones del pasado. Pintos (1996) agrega que este continuo mental se presenta regularmente como un monologo interno que raramente se detiene.
2. **Emociones:** Jourard & Landsman (1987) sitúan a la emoción como una cualidad de la experiencia y como una cualidad expresiva de acción, es un patrón de reacción corporal adaptativa, es por ello por lo que Grinberg (1991) menciona

que la emoción puede ser percibida por la persona por los cambios corporales que la acompañan y por los pensamientos que esta detona.

3. Imágenes mentales: Los contenidos mentales no solo se presentan como un monólogo interno, sino también en la forma de imágenes internas que dan forma a lo que se está pensando, son contenidos parecidos a la percepción visual pero del *mundo interior* (Grinberg, 1987).
4. Cualquier otro estímulo percibido por alguno de los sentidos (oído, tacto, gusto, olfato o tacto).

Desde la perspectiva budista existen cuatro formas de establecimiento de la atención consciente: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales, la observación de estos elementos de la experiencia no son un distractor si la observación inicial del objeto se presenta antes de que el mismo sea reconocido, identificado y conceptualizado (Baron, 2016). Jourard & Landsman (1987) distinguen que nuestra vital experiencia está dividida y es crónica; es decir, la persona está consciente de sí misma todo el tiempo y se experimenta como sujeto, mientras que aquello que observa se experimenta como objeto distante del yo (Jourard, 1987).

Cada ser humano posee un continuo mental intransferible e individual, la sensación de ser uno mismo se asocia con la experiencia del continuo mental personal, un pensamiento es el resultado de una cadena de pensamientos, sensaciones y emociones del pasado, es así como la identidad yoica depende de los contenidos del continuo mental pero cambia conforme estos se modifican (Grinberg, 1994). A nivel cerebral, la interacción neuronal provoca la evocación autobiográfica, la autorreferencia, el registro de las propias emociones, el recuerdo del pasado y las imaginaciones acerca del futuro contribuyen a identificar a cada persona para construir entonces una identidad (Chernodd & Kliger, 2020).

Cuando la persona percibe su propia identidad, es capaz de notar el significado construido de lo que lo rodea, facilita el entendimiento del sujeto consigo mismo y el mundo exterior, sabe con exactitud la manera en la que etiqueta los fenómenos, en este sentido, lo posibilita a abrir su experiencia a nuevas maneras de conceptualizar sus vivencias y nuevas maneras de ser y actuar en el mundo al ver la situación con mayor claridad y con una perspectiva desapegada de sus propias conceptualizaciones (Jourard

& Landsman, 1987). Los estratos de la consciencia dependen de la percepción del observador y este del territorio con el cual este se identifica (Grinberg, 1991).

Grinberg (1990) alude que los humanos, al poseer un cerebro consciente, somos capaces de sentirnos, vernos y conocernos como entidades en un estado continuo de experiencia, en este sentido, la base de la consciencia es la capacidad de incluir elementos dispersos que interactúan en unidades globales. Sin embargo, Jourard & Landsman (1987) agregan que desde las filosofías orientales se asegura que las personas vivimos con una consciencia dividida, experimentando una separación entre la mente, el cuerpo, los pensamientos y la naturaleza.

La consciencia es una forma de conocimiento de sí mismo. No hay que confundir consciencia con funciones psicológicas como pensamientos, sentimientos, impulsos motrices y sensaciones, la consciencia es un espejo capaz de reflejar todas las funciones del ser humano sin ser ninguna de las cosas que refleja (Vergara, 1996).

3.1. Identificación con los pensamientos, cuerpo y emociones.

Desde la perspectiva de Grinberg (1987), las personas están habituadas a identificar la realidad personal con aspectos como los pensamientos, cuerpo y emociones, junto con ellos nos identificamos con nuestro dinero, propiedades y posesiones, cuando en verdad, somos la realidad misma y no solo una de sus partes o porciones, ya que esta realidad es lo que le da vida a nuestra consciencia y es la base de cualquiera de nuestras experiencias, independientemente de sus contenidos.

Los seres humanos nos identificamos con una identidad yoica, el yo es concebido como un patrón que contiene una gran cantidad de información en forma concentrada y cambia de acuerdo con las modificaciones en la información que lo nutre, el yo es una idea que puede transformarse, por lo tanto, no es absoluto pero su rigidez depende de la idea con la cual se identifique (Grinberg, 1994). Al respecto, Baron (2016) argumenta que los factores percibidos por la persona como el cuerpo, los pensamientos y las emociones, son fenómenos transitorios que surgen y desaparecen continuamente, en este proceso se crea la impresión de la existencia de un yo.

Jourard & Landsman (1987) mencionan que el concepto del *yo* se relaciona con la percepción que tenemos de nosotros mismos, sin embargo, las cualidades que las

personas se atribuyen con regularidad suelen ser estáticas, aunque el ser humano no suele tener naturalezas fijas, es por ello por lo que el concepto del yo está abierto al cambio. Sin embargo, al no reconocer el carácter no definitivo de la identificación, uno queda casi completamente dominado por él (Pintos, 1971).

Mañas (2009, citando a Tolle, 2006), agrega que el común de las personas está tan completamente identificado con *la voz de su cabeza* que podría describirse como poseída por su mente, en este sentido Maslow (2018) enfatiza que no nos escuchamos a nosotros mismos realmente cuando pensamos, sino que escuchamos las voces del sistema, de mamá, papá, la autoridad y la tradición. En este sentido se puede observar que los elementos más significativos para la construcción del yo son las ideas o pensamientos, ya que estos incluyen las creencias, principios y filosofías de la persona (Jourard & Landsman, 1987).

Las características del pensamiento de acuerdo con Mañas (2009) son las siguientes:

- Parece estar siempre presente.
- Es incontrolable, automático, repetitivo y valorativo.
- Divaga en el pasado o el futuro.
- Se mueve en el terreno de lo conocido.
- Se mueve para protegerse obedeciendo el principio hedónico.
- Se relaciona con el cuerpo y emociones de manera bidireccional.

Mañas (2009) expone que al ser el lenguaje y el pensamiento elementos que definen la manera en la que percibimos la realidad, es necesario profundizar en su funcionamiento, por su parte, Pintos (1971) menciona que nos identificamos con la persona o *mascara* que configuramos para vivir en sociedad, nos olvidamos de que estamos interpretando un rol y esto provoca que nos convirtamos en ese rol. Durante el estado mental cotidiano nuestra mente habla consigo misma, se auto observa, reelabora contenidos emocionales recientes y lejanos, provocando en muchas ocasiones ansiedad y depresión (Baron, 2016).

Grinberg (1991) explica que desde el budismo, en el nivel de consciencia ordinaria se establece una identificación con contenidos emocionales, corporales o con fluctuaciones mentales, por su parte dentro de un estado de consciencia expandido se trascienden las identificaciones fluctuantes y coloca a la persona en un estado de contacto con la realidad del yo puro donde el placer y el dolor son vistos desde la misma perspectiva y no existen apegos ni sufrimientos mentales, los budistas creen que el ser humano iluminado se libera y alcanza su verdadera identidad como la realidad misma y total.

Jourard & Landsman (1987) notan que muchas personas ni siquiera tienen la concepción de la posibilidad de acceder a experiencias más allá de su rutina cotidiana. Siguiendo esta idea, Grinberg (1991) argumenta que cada experiencia es una vivencia de la totalidad por la totalidad misma, el hecho de que no lo comprendamos así es porque depende de nuestro nivel de entendimiento y de la identidad que asumimos. Maslow (1972), al respecto identifica que las personas que pueden contemplar el mundo desde una perspectiva más amplia y de unidad son las personas que tienen satisfechas sus necesidades básicas. Las personas equiparan su identidad con un concepto de sí mismos y no con la totalidad de su ser (Grinberg, 1987).

3.2. Experiencia expandida del Yo.

De acuerdo con Pintos (1996), la experiencia expandida del yo corresponde a un estado de consciencia diferente al habitual, es este sentido, la memoria, los procesos de evaluación, sentido de identidad, sensaciones, pensamientos y sentimientos se organizan en diferentes patrones de funcionamiento, así que este estado lleva consigo un modo activo de desenvolverse dentro de la realidad. Se ha demostrado que la actividad nerviosa central se incrementa con el acceso a estados expandidos de consciencia, es así como el nivel de alerta en la vida cotidiana aumenta, en este sentido, los estados expandidos se distinguen de los estados de relajación o de sueño (Campagne, 2004).

Durante el desarrollo de la consciencia del ser humano se integra información cada vez mayor en sistemas coherentes y unificados, buscando siempre el equilibrio (Grinberg, 1994), lo que corresponde con lo planteado con Maslow (1972) quien menciona que el hombre siempre tiende a buscar nuevas formas de desarrollo y crecimiento para lograr experimentar la vida con plenitud, felicidad y salud.

Grinberg (1987) menciona que se logra un acercamiento a la realidad a medida que se logra unificar una mayor cantidad de información, tal integración es lo que se vive como la expansión de la consciencia. Al expandirse el yo hay nuevas lógicas y nuevos modos de percibir, diferentes maneras de tratar la información procedente tanto del ambiente físico como del intrapersonal y del interpersonal (Pintos, 1996).

Jourard & Landsman (1987) agregan que al lograr expandir el yo la persona se vuelve capaz de realizar acciones sin esfuerzo, esto ocurre al realizar la acción sin la necesidad de reflexionar sobre lo que se hace; es decir,, permite al individuo reflexionar acerca de la experiencia cuando es apropiado y a dedicarse únicamente a la acción cuando sea necesario, Maslow (1972) las denomina experiencias cumbre, que ocurren en momentos de gran felicidad, dicha y satisfacción; provocando que la persona funcione con plenitud al estar completamente inmersa en la experiencia y que el mundo pueda verse en su esencia, como es en realidad.

La expansión de la consciencia es la observación de la totalidad de unos mismo en el momento presente se percibe como una experiencia ecuánime y de gracia, en cierto nivel de expansión de la consciencia el yo personal se diluye y lo único que persiste es el acto de observación (Grinberg, 1987). Gandy, Forstmann & Watts (2020), describen la disolución del ego como una ruptura en los límites del yo, que resulta en una difuminación de la distinción entre la experiencia del yo y la del objeto resultando en sentimientos de unicidad, estos sentimientos de interconexión son el punto central en las experiencias de tipo místico que puede ocasionar el consumo de psicodélicos o la meditación, Maslow (2018) relaciona esta experiencia mística como un sentimiento de unión de todas las cosas y personas, de volverse uno con todo lo que existe.

Características de la experiencia expandida del yo incluyen sentimientos de unidad, sentido de sacralidad, estado de ánimo positivo, sentimiento de trascender el tiempo y el espacio, inefabilidad (Gandy, Forstmann & Watts, 2020). Sin embargo, tales experiencias pueden ser perturbadoras.

Maslow (2018) explica que los seres humanos anhelamos la verdad y al mismo tiempo nos asusta, ya que ciertas verdades acarrearán responsabilidades que podrían producir angustia. Por otro lado, la sensación de integración produce un compromiso activo en el proceso de la evolución y mejora humana, supone un reconocimiento de lo

que no favorece a la humanidad y una adaptación del comportamiento a cánones favorables del progreso universal (Herrán, 2006).

Gandy, Forstmann & Watts (2020) mencionan que se experimenta una consciencia sostenida de la interacción entre uno mismo y el resto de la naturaleza y el mundo, siguiendo esta línea, la relación con la naturaleza se asocia con mayor vitalidad, mayor percepción de significado de la vida, satisfacción, sentimientos de valía. Siguiendo el pensamiento de Herrán (2006), a mayor estado de consciencia, existe una relación más amplia con la naturaleza, más participe se siente de ella, sensitiva, estética y evolutivamente, mejor la conoce, más la aprecia, y menos dualidad se experimenta con ella, por lo tanto, existe un incremento de empatía con su desarrollo. Así mismo, se vivencia una experiencia de frescura, originalidad, fluidez, y novedad total matizada de una emoción de éxtasis en donde no existen juicios ligados a una experiencia histórica y condicionada, una experiencia de fusión entre el observador y lo observado (Grinberg, 1987).

Al estar todos socializados, adquirimos premisas de lo que es posible en el mundo de acuerdo a la sociedad en la que nos desarrollamos, si alguna cosa es nueva o diferente, la reacción natural es entrar en pánico o con violencia (Jourard & Landsman, 1987), en este sentido, si accedemos a una experiencia en donde experimentemos la existencia de manera distinta, sea el caso en donde se vivencie una experiencia cumbre, un satori, o una experiencia repentina de iluminación, nuestra reacción natural será el miedo. Maslow (2018), lo denomina *complejo de Jonás*, y lo entiende como el temor tanto a nuestras mejores posibilidades como a las más bajas, temor a ser desgarrado, descontrolado, destrozado y desintegrado o incluso el sentimiento de que la experiencia lo matará, sin embargo, este proceso es necesario para alcanzar la *plena humanidad*, trascender el yo y reconocer más fácilmente las experiencias cumbre cuando suceden.

Es necesaria la aparición de un nuevo paradigma que integre los conocimientos ancestrales a los diversos campos científicos, sobre la naturaleza de la consciencia humana bajo la importancia cognitiva y cultural que supone el uso de enteógenos en las diversas sociedades primitivas y actuales, tal integración nos llevaría a explorar terrenos de investigación más amplios y complejos (Feringla, 1999).

Por lo anteriormente mencionado, al ser los estados expandidos de consciencia experiencias subjetivas y por lo tanto difíciles de generalizar, se decidió crear una metodología de carácter fenomenológico con el fin de rescatar y analizar las experiencias individuales cada persona.

METODOLOGÍA

La presente investigación, que forma parte del Proyecto PAPIME PE305022 “*Intervención Social Humanista para la Promoción del Bienestar Psicológico en Jóvenes Universitarios: trabajo grupal en línea*”, constó de un taller de tres sesiones para rescatar la experiencia del estudiantado, cada sesión con dos horas de duración. La finalidad de este fue promover el bienestar psicológico mediante el acceso a estados expandidos de consciencia, así como rescatar experiencias concernientes a estados expandidos de consciencia, percepción del yo y experiencias cumbre.

Objetivos

General:

- Analizar la experiencia de jóvenes universitarios al acceder a estados expandidos de consciencia en función de su salud psicológica.

Específicos:

- Realizar un taller que promueva el bienestar psicológico mediante el acceso a estados expandidos de consciencia.
- Rescatar experiencias individuales referentes a la vivencia del taller de las y los participantes.
- Realizar un análisis fenomenológico de las experiencias reportadas por el estudiantado
- Conocer la experiencia individual de los estudiantes universitarios al acceder a estados expandidos de consciencia durante el taller.
- Interpretar la experiencia subjetiva de los participantes del taller utilizando la fenomenología.

Participantes

El taller comenzó con la participaron 13 jóvenes universitarios en el taller. Durante la sesión el aforo se redujo a 6 participantes y así continuó durante la última sesión.

Escenario

La intervención se llevó a cabo en línea por medio de la plataforma zoom, de forma virtual.

Procedimiento

Se convocó al estudiantado de la Facultad por medio de redes sociales, empleando un cartel electrónico (ver anexo 1). Las personas interesadas se inscribieron por medio de un formulario en línea. Una vez terminado el periodo de registro, se les envió un correo electrónico de confirmación en el cual se les hizo la aclaración de disponer de una buena conexión a internet, así como un espacio seguro, en donde pudieran expresarse de manera libre y no fueran interrumpidos.

Las sesiones del taller se desarrollaron como a continuación se describe:

Tabla 1.

Carta descriptiva del taller experiencial.

Sesión	RESULTADO DE APRENDIZAJE EXPERIENCIAL	Tema	ACTIVIDADES POR DESARROLLAR		MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO ESTIMADO
			FACILITADOR	PARTICIPANTES		
1	*Reflexión de los participantes a lo que consideran su identidad *Contacto al aquí y ahora mediante la respiración/ Contacto con su corporalidad	Percepción del yo	Introducción al taller y objetivos			20 minutos
			Psicoeducación sobre la percepción del yo	Participación sobre lo que los participantes perciben como su identidad respondiendo a ¿Con qué se identifican?	Encuesta sobre que tan frecuentemente los participantes se identifican con su: *cuerpo *pensamientos	35 minutos

					*emociones	
			Psicoeducación a la meditación centrada en la respiración y el cuerpo		Presentación PP	25 minutos
			Meditación guiada (Respiración y cuerpo)	Práctica de meditación		40 minutos
2	*Comprensión del mantener su consciencia en el aquí y ahora	Pensamientos y emociones	Breve Ejercicio de atención plena y retroalimentación de la sesión anterior	Comer un arándano en atención plena con la guía de los facilitadores y retroalimentación del ejercicio	Arándano, chocolate, uva o pasa	45 minutos
	*Desidentificación con los pensamientos y menor rumiación mental		Psicoeducación sobre la naturaleza de los pensamientos y emociones en la persona		Presentación	45 minutos
	*Mayor gestión emocional		Meditación enfocada a pensamientos y emociones	Práctica de meditación		30 minutos

3	Percepción expandida de la identidad del yo	Consci encia expan dida	Psicoeducación acerca de la consciencia expandida y experiencias cumbre		Presenta ción	40 minutos
			Meditación enfocada a unificar la percepción de la respiración, el cuerpo, pensamientos y emociones	Meditación guiada		45 minutos
			Cierre del taller	Retroalimentación del taller		35 minutos

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se comenzó el análisis retomando todas las experiencias reportadas por las y los participantes durante el taller, posteriormente se separaron las experiencias con temáticas comunes en donde se encontraron cuatro categorías, las cuales fueron: experiencias cumbre, autoactualización, experiencia expandida del Yo y construcción del Yo con la otredad. Finalmente se realizó un análisis fenomenológico contrastando las experiencias reportadas con el estado del arte.

Tabla 2.

Experiencias reportadas durante el desarrollo del taller. Elemento de análisis: Experiencias cumbre.

Elemento de análisis	Experiencia reportada	Interpretación
Experiencias cumbre	A: “Me propongo una meta generalmente la logro, recuerdo cuando pase un examen de química en la secundaria, cuando el maestro me decía que no lo iba a pasar lo termine pasando con nueve... cuando logre ascender en los trabajos... cuando entré a la vocacional, era un reto, encontré mi vocación, mis compañeros me ayudaban a estudiar, me recuerda la solidaridad... uno se siente pleno con todo lo que lo está rodeando a uno... una sorpresa agradable fue cuando entré a la UNAM y bueno me he dado cuenta que en mí está ese enfoque a solucionar problemas y encontrar alternativas para la mejora no solamente mía sino para otras personas”.	Maslow (1972), define las experiencias cumbre como una generalización de los mejores momentos de una persona en donde se experimenta éxtasis, dicha y máximo goce la persona al vivir una experiencia cumbre se siente más integrada; es decir,, menos divida entre un yo

experimentador y un
yo observador.

G: “Cuando nacieron mis dos hijos ha sido el momento más rico... cuando me titulé de mi primera carrera por todo lo que representó, fue un cúmulo de emociones, de sentimientos, sobre todo porque en el camino perdí gente valiosa como mi mamá. El título fue para mi mamá... Cuando me quedé en la UNAM me sentí como pavorreal sobre todo porque ahora todo lo que hago quiero que sea un ejemplo para mis hijos, de perseverancia de levantarse cuando uno se cae... también se asocian pensamientos como no dar el ancho, ¿y si no me gusta?, van de la mano a veces dos emociones, mucha alegría, pero también con miedo, con incertidumbre.”

E: “Cuando entré a la universidad fue un logro tremendo, mis hijos me ayudaron, lograr adaptarme al sistema abierto me fue difícil... adaptarme de nuevo a la escuela también fue incómodo, romper mi barrera de ignorancia... fue un cambio satisfactorio... así es la escuela, a veces sufre mucho pero le echa ganas... Cuando tuve a mis hijos fue maravilloso, pero también miedo de cómo la baño, como la cargo, me daba miedo lastimarla... incluso en el proceso de parto fue una experiencia única e inigualable.”

C: “La primera fue la compra de mi casa, fue un proceso difícil y al final se logró algo que no sabía que podía obtener... otra fue cuando me cambié de país a trabajar, llegué a desconfiar de mí... el demostrar que sí puedo fue una gran satisfacción, me pude demostrar de lo que fui capaz... también me gusta ser un sujeto de cambio... al liderar una comunidad de mujeres, cuando me han dicho que lograron conseguir un trabajo gracias a esa comunidad, o que esa comunidad les ayudó para salir de una muy mala situación económica o de violencia”

B: “Cuando tuve a mis hijos y me sentí feliz al verlos sanos y completos. Fue mucha felicidad, realización y expectativas por cumplirse. También el fin e inicio de nuevas etapas en mi vida.”

En la presente tabla se muestran fragmentos de las experiencias reportadas por las y los participantes del taller, tanto en la sesión por medio de la plataforma Zoom, como en el relato vertido en el formulario que se solicitó llenar, al término de la actividad.

Elaboración de quien presenta esta tesis.

Al analizar la categoría relacionada a experiencias cumbre, lo reportado por las personas del taller posee tres características comunes.

Las primeras dos podrían parecer antagónicas, ya que la gama de vivencias durante tales experiencias van desde; A: “...era un reto...”, G: “...perdí gente valiosa...pensamientos como no dar el ancho... miedo con incertidumbre...”, E: “... me fue difícil...incomodo...a veces se sufre mucho...me daba miedo...”; hasta; A: “...uno se siente pleno con todo lo que lo está rodeando...”, G: “...ha sido el momento más rico... me sentí como pavorreal...”, E: “... fue un cambio satisfactorio... fue maravilloso... fue una experiencia única e inigualable...”, C: “... fue una gran satisfacción”, B: “... me sentí feliz... fue mucha felicidad, realización y expectativas por cumplirse”. Sobre estas dos características se puede rescatar que a pesar de que los seres humanos tienden a buscar seguridad, también disfrutaban de los riesgos, las personas sanas asumen riesgos, como el

aprendizaje de cosas nuevas, llevar acciones en donde el éxito no es claro, es importante para conocer los límites personales, desarrollar habilidades, resolver problemas y clarificar metas (Lega, Sorribes y Calvo, 2017), así mismo se destaca el concepto llamado por Maslow (2018) como complejo de Jonás, el cual podría explicar esta aparente contradicción de experiencias, ya que los seres humanos le tememos tanto a nuestras más bajas potencialidades como a las más altas, así mientras se experimenta el gozo de una experiencia cumbre, también se vive la experiencia de incertidumbre, debilidad y miedo ya que acarrea consigo responsabilidades que pueden producir angustia, sin embargo, cuando la persona acepta la responsabilidad genera crecimiento personal y camina hacia la autorrealización, la cual sintoniza con la tercera característica común en lo reportado por las personas, transmitido como A: "... en mi está ese enfoque a solucionar problemas y encontrar alternativas para la mejora no solamente mía sino para otras personas.", G: "...todo lo que hago quiero que sea un ejemplo para mis hijos...", C: "...me gusta ser un sujeto de cambio... al liderar una comunidad de mujeres...", en este sentido, las personas que caminan a la autorrealización participan a una causa llena de significado y que regularmente es exterior a la persona (Maslow, 1972), tal como beneficiar a alguien o algo externo con las acciones propias.

Siguiendo los reportes de las personas, sobre el beneficio a la otredad, se nota que las experiencias cumbre son un elemento clave en el bienestar psicológico de las personas, al respecto, Lega, Sorribes y Calvo (2017), argumentan que las personas tienden a sentirse más sanas y felices cuando están ocupadas en un proyecto ajeno a ellas mismas, ayudándolas a marcar metas que tengan que ver con el significado y propósito que ellas le han dado a su vida.

Tabla 3.**Experiencias reportadas durante el desarrollo del taller. Elemento de análisis:****Autoactualización.**

Elemento de análisis	Experiencia reportada	Interpretación
Autoactualización	<p>A: "...estar en conciente (sic) de lo que uno está haciendo con la capacidad emocional de enfrentar las circunstancias de manera equilibrada... lo cuido al ver qué me corresponde de las situaciones que se presentan, ahora me doy tiempo para mí misma que le daba otras personas, también reconozco mis emociones, no las reprimo, las experimento."</p> <p>"...sentí la obsesión de estar feliz, todos me exigían que yo tenía que ser lo que no soy, pero lo revisé y me terminé aceptando, lo acepto y me quiero... Cuesta un poco de trabajo porque yo creo que la valoración que se les da a las emociones como el enojo es sesgada, lo ven como malo."</p>	<p>Maslow (2018), menciona la tendencia al crecimiento del ser humano, camina hacia el pleno desarrollo de los propios talentos y capacidades para la actualización del yo.</p>

E: “Lo relaciono con un equilibrio físico, emocional y quizá hasta moral, es ahí donde veo esta relación con el bienestar psicológico.”

“Trato de buscar respuestas a situaciones de la vida cotidiana, para mantener un equilibrio emocional... Me aporta, para seguir trabajando con el bienestar psicológico”

“...desde que entré a estudiar psicología empecé a aceptarme como soy, ahora acepto mis canas, la manera en que soy, y es satisfactorio presentarme en donde sea y sentir que yo soy yo, no reprimo mis emociones, se nos dieron para expresarlas...”

F: “Estar con la familia, buscar espacios para convivir con ellos son mi forma para encontrar mi bienestar psicológico, tengo acuerdo con mis hijos de decirnos lo que nos molesta y así ponemos límites”

“...creo que hay que tener un equilibrio y ser dinámicos para mejorar”

“Lo que mis amigos me han dicho es que soy de mucho carácter, que tengo un lenguaje muy directo, me costó trabajo asumirlo y hacerme responsable de que así fuera... lo acepte y se modificó algo en mi en donde yo ya no fui la víctima, me asumí como soy, teniendo en cuenta los sentimientos de las demás personas e irlo regulando”

B: “Para mejorar mi bienestar me ayuda buscar podcast, talleres o cursos que me apoyen a comprender lo que sucede a mis emociones y a los que me rodean”

C: “como psicóloga en formación me interesó más implementar técnicas de meditación para grupos de mi localidad”

En la presente tabla se muestran fragmentos de las experiencias reportadas por las y los participantes del taller, tanto en la sesión por medio de la plataforma Zoom, como en el relato vertido en el formulario que se solicitó llenar, al término de la actividad.

Elaboración de quien presenta esta tesis.

Al analizar el discurso en la categoría autoactualización de las personas participantes del taller, se se aprecia la tendencia a la aceptación del Yo para conseguir el bienestar psicológico: A: “...todos me exigían que yo tenía que ser lo que no soy, pero lo revisé y me terminé aceptando, lo acepto y me quiero”, E: “...empecé a aceptarme como soy, ahora acepto mis canas, la manera en que soy, y es satisfactorio presentarme en donde sea y sentir que yo soy yo...” F: ... me costó trabajo asumirlo y hacerme responsable de que así fuera... lo acepté y se modificó algo en mí en donde yo ya no fui la víctima, me asumí como soy...”. En este sentido, Maslow (1972) argumenta que el camino principal para que las personas puedan llegar a la salud y a la autorrealización, es la aceptación del Yo, lo cual implica aceptar también la propia vocación y la búsqueda de alternativas para el crecimiento personal como se observa en C: “como psicóloga en formación me interesó más implementar técnicas de meditación para grupos de mi localidad” y en B: “Para mejorar mi bienestar me ayuda buscar podcast, talleres o cursos que me apoyen a comprender lo que sucede a mis emociones y a los que me rodean” respectivamente.

En estas experiencias se enfatiza el autoconocimiento y la aceptación del yo, lo cual tiene que ver con la consciencia de sí mismo, que de acuerdo con Jourard y Landsman (1987), incrementa la sensación de vitalidad en la persona y fomenta el crecimiento personal. A si mismo, de acuerdo con Lega, Sorribes y Calvo (2017), la persona al actualizarse se centra en la aceptación incondicional de sí mismos, los demás y la vida y la búsqueda de un interés provisto de significado que sea absorbente, fomentando acciones prosociales y proindividuales.

Por su parte, las personas mencionan como parte fundamental de su bienestar psicológico, el mantener un equilibrio emocional para hacer frente a las situaciones que podrían presentarse en su experiencia vital: A: “...estar en consciente (sic) de lo que uno está haciendo con la capacidad emocional de enfrentar las circunstancias de manera

equilibrada... lo cuido al ver que me corresponde de las situaciones que se presentan...”, E: “lo relaciono con un equilibrio físico, emocional y quizá hasta moral, es ahí donde veo esta relación con el bienestar psicológica” y F: “...creo que hay que tener un equilibrio y ser dinámicos para mejorar”, en este sentido, la persona que se actualiza a sí misma, posee bienestar psicológico debido a su capacidad para supervisar y gestionar las emociones de uno mismo y convivir con las de los demás, la gestión emocional a su vez promueve la autoaceptación, el dominio del ambiente, sentimiento de realización de la vida, autonomía y vínculos saludables con otras personas, elementos importantes para el bienestar psicológico (Francisca, 2011).

Tabla 4.

Experiencias reportadas durante el desarrollo del taller. Elemento de análisis:

Experiencia expandida del Yo.

Elemento de análisis	Experiencia reportada	Interpretación
Experiencia expandida del Yo	<p>D: “El taller me hizo darme cuenta de que mi emoción predominante es el enojo y que no suelo apreciar cosas simples en mi día a día, como disfrutar una fruta... me hizo identificar las partes del cuerpo que tengo más tensas (los brazos) y pude sentirme más relajado.”</p> <p>“ahora identifico de mejor forma qué es lo que me causa malestar... Al principio tuve problemas para contactar con mi yo, pues no estoy acostumbrado, pero al final se me hizo más fácil...Me pareció muy interesante, y me ayudó a descubrir cosas en mí mismo que no había visto o contemplado antes.”</p>	<p>La experiencia expandida del yo implica observar la realidad llena de vida, repleta de vivencias y contenidos, hasta llegar al verdadero yo, que no es un vacío de contenidos pero que si requiere llegar al vacío de todo filtro y</p>

A: “Ahora me permitió apreciar áreas que no había contemplado, como la importancia del autoconocimiento por medio de la meditación... me ayudó a relajarme y a reconocer las contracturas que presenta mi cuerpo, así como a reconocer cómo intervienen pensamientos e imágenes que distraen, y a no juzgarlas.”

condicionamiento para experimentarlo, vacío que se consigue con la observación acrítica de todos los elementos de la experiencia del vivir (Grinberg, 1991).

“me di cuenta que traigo todo el cuerpo contracturado, al momento que vi mis pensamientos, los vi como si trajera un visor de tercera dimensión, me llamó la atención que las imágenes que venían no tenían que ver con absolutamente nada de manera consciente.”

F: “Me hicieron consciente de la observación de mi respiración. De mis emociones, de mis sentimientos y de mi cuerpo. Lo que por lo regular no está tan presente en mis actividades diarias y me descuido en lo personal... Me relajé y me sentí muy ligera, y por unos instantes, con sensación de estar flotando, identifiqué emociones y tensiones”

“llegó un momento que perdí la sensación de gravedad, sintiéndome como una unidad, pero sin peso, primero sentí muy rígido mi cuerpo y pesado, se fue aligerando en el transcurso de la meditación, sentí que me salía la ansiedad, logre relajación, muy rico.”

C: “Me ayudó a lograr mayor enfoque y concentración en mi día a día, aumentando el sentimiento de bienestar... Al final logré sentir calma y relajación de las tensiones que tenía. Me sentí más alegre... también a tener concientización de mi yo, del momento presente, de mis sensaciones, mis emociones y apreciación del camino y logros”

“Sentí tener un momento de calma, identifiqué sensaciones del cuerpo, cosas que pasan por la mente, las deje ir y al final lograr ese momento de relajación, sentí que mi cuerpo dejó las tensiones”

E: “Me lleva a cuestionarme y dar respuesta si estoy viviendo a plenitud, en el aquí y el ahora, considerando la importancia del camino, para llegar a la meta”

“Cuando empecé a observar solté mi cuerpo y me agradó, es algo que me ayuda a entender mi ansiedad... me agrado porque solté, me encanto sentir la sensación de ligereza en mis pies, fue una sensación placentera, algo bonito, rico, me gustó”

“Ver la meditación, cómo un factor primordial para conectar con mi ser interior y poder observar mis capacidades de relacionarme conmigo, con los demás y el entorno... conectar con mi cuerpo... Me ayudó mucho a relajarme, a ser más observadora de lo que pasa en mí y a mi alrededor”

B: “Me gustó que podemos tener relajación y consciencia a la vez de nuestro cuerpo y sensaciones que tenemos y por el día a día no nos damos cuenta.”

“Creo que el bienestar que buscamos en el día a día se encuentra al alcance de todos como meditar, valorar y apreciar lo que tenemos y agradecer por ello.”

En la presente tabla se muestran fragmentos de las experiencias reportadas por las y los participantes del taller, tanto en la sesión por medio de la plataforma Zoom, como en el relato vertido en el formulario que se solicitó llenar, al término de la actividad.

Elaboración de quien presenta esta tesis.

Las personas reportaron volverse conscientes de su experiencia vital en el momento presente observando elementos con lo que se identifican, tales como su cuerpo, emociones, pensamientos y sentimientos. Las experiencias se reportaron como F: “Me hicieron consciente de la observación de mi respiración. De mis emociones, de mis sentimientos y de mi cuerpo... sintiéndome como una unidad”, D: “mi emoción predominante es el enojo...me hizo identificar las partes del cuerpo que tengo más tensas...identifico de mejor forma qué es lo que me causa malestar”, C: “...tener concientización de mi Yo, del momento presente, de mis sensaciones, mis emociones ... identifiqué sensaciones del cuerpo, cosas que pasan por la mente, las dejé ir...”. Al respecto Grinberg (1991) menciona que iniciamos nuestra experiencia vital sin reconocernos como separados ni como unidos a nuestro entorno; sin embargo, a través de nuestras sensaciones corporales producidas al contacto con otros cuerpos, adquirimos una identidad corporal aparte e independiente al resto de objetos. Lo mismo sucede con los demás elementos que consideramos como *mí mismo* tales como los pensamientos y emociones, dando como resultado que la percepción del yo se solidifique en estas identidades, impidiendo a la persona el contacto con la realidad tal cual es y el reconocimiento de su naturaleza verdadera. Morin (1994) por su parte sostiene que las interacciones del sujeto con el entorno crean una organización que tiene cualidades propias, en particular el lenguaje y la cultura, en este sentido, la sociedad produce a los individuos que a su vez producen la sociedad por lo tanto lo percibido como yo abarca

determinismos físicos, biológicos, sociológicos o culturales. García, Marfil, García, Ye-Chen, Lombrana & Valiente (2013) explican que cuando la persona medita, se encuentra en un estado de observación acrítica, lo que lo vuelve un medio de descondicionamiento, produciendo experiencias como la reportada por F: "...sensación de estar flotando...perdí la sensación de gravedad, sintiéndome como una unidad..." lo cual concuerda con Grinberg (1991), quien menciona que en los estados expandidos de consciencia la individualidad no se pierde, sino que se expande y se compara al estado sublime al que muchas tradiciones espirituales denominan como Iluminación, que resulta de un contacto profundo con la experiencia vital de la persona.

Por otro lado, se mencionan experiencias como F: "...Me relaje y me sentí muy ligera...", C: "...aumentó mi sentimiento de bienestar...calma y relajación... me sentí más alegre... apreciación del camino y logros", "...considerar la importancia del camino para llegar a la meta...sensación placentera, algo bonito, rico..." y B: "...valorar y apreciar lo que tenemos y agradecer por ello", al respecto Maslow (2018) agrega que en estos estados se percibe la vida con belleza, totalidad, plenitud, orden, simplicidad y se promueve el autoconocimiento, lo cual se convierte en un acceso a la creatividad, al dejar fluir los pensamientos de manera acrítica y dejar acudir a la mente toda clase de ideas, permitiendo alejarse del sentido común para crear proyectos novedosos que beneficien a la humanidad. Esto supone deshacerse de las voces introyectadas³ de la familia, sociedad y cultura en la que la persona vive y reconocer realmente cuáles son sus afinidades, gustos y potencialidades. De acuerdo con Morin (1994) la ciencia clásica tiende a excluir al observador de su observación ya que es un elemento que aparece como contingencia; es decir, el sujeto se vuelve irrelevante y es reemplazado por estímulos, respuestas y comportamientos; sin embargo, al analizar estas experiencias se nota la importancia de incluir al observador, ya que de acuerdo con Grinberg (1991) para lograr percibir la realidad en su totalidad, necesita ser observada sin intermediarios, sin memorias ni condicionamientos, de una manera acrítica.

Por lo tanto, al acceder a la experiencia expandida del yo, de acuerdo con Pintos (1996), se ingresa a un estado consciente que tiene que ver con la totalidad de la experiencia psíquica, a un estilo de funcionamiento psíquico distinto al cotidiano con

³ Acerca de los introyectos Maslow (2018) enfatiza que no nos escuchamos a nosotros mismos realmente cuando pensamos, sino que escuchamos las voces del sistema, de mamá, papá, la autoridad y la tradición.

nuevas lógicas y nuevos modos de percibir la realidad y que abarca todas las características de una persona con bienestar psicológico mencionadas por Jourard y Landsman (1987), , tales como la apertura a hacia las nuevas ideas y hacia la gente, preocupación por uno mismo, por otras personas y por el mundo natural, capacidad para integrar experiencias negativas, creatividad, capacidad para realizar el trabajo productivo y capacidad para amar.

Por lo tanto, al acceder a la experiencia expandida del yo, de acuerdo con Pintos (1996), se ingresa a un estado consciente que tiene que ver con la totalidad de la experiencia psíquica, a un estilo de funcionamiento psíquico distinto al cotidiano con nuevas lógicas y nuevos modos de percibir la realidad y que abarca todas las características de una persona con bienestar psicológico mencionadas por Jourard y Landsman (1987), , tales como la apertura a hacia las nuevas ideas y hacia la gente, preocupación por uno mismo, por otras personas y por el mundo natural, capacidad para integrar experiencias negativas, creatividad, capacidad para realizar el trabajo productivo y capacidad para amar.

Tabla 5.

Experiencias reportadas durante el desarrollo del taller. Elemento de análisis:

Construcción del Yo con la otredad.

Elemento de análisis	Experiencia reportada	Interpretación
Construcción del Yo con la otredad	C: “Los demás me ven así, y sí, me considero una persona positiva, dedicada, buena vibra”	Pintos (1971), asegura que el saber sobre el sí mismo incluye elementos tales como actitudes, rasgos,

E: “Cuando la gente me ve luego luego piensan iglesia, rosario, por la comunidad religiosa a la que pertenezco... la gente piensa en mí como autoridad, como una persona exigente ... mi trabajo me lleva a ser enérgica... hay una aceptación en lo que soy.

motivaciones, creencias y patrones de respuesta, tales elementos se pueden conocer al verlos externados y evidenciados por las otras personas, que a su vez también fungen como agentes de construcción de la identidad personal.

F: “Lo que mis amigos me han dicho es que soy de mucho carácter, que tengo un lenguaje muy directo, me costó trabajo asumirlo y hacerme responsable de que así fuera... lo acepte y se modificó algo en mí en donde yo ya no fui la víctima, me asumí como soy, teniendo en cuenta los sentimientos de las demás personas e irlo regulando.”

A: “Soy la peor dibujante que he conocido en mi vida, me quede pensando en el común denominador de las personas con las que me he relacionado y me relacionan con el personaje de enojo de la película de intensamente, me dicen, te vemos y pensamos en ti como una persona muy seria, que tiendes a molestarte, te impones, eres inteligente pero en ese encuadre de ira enojo... hubo una temporada de unos diez años para acá, sentí la obsesión de estar feliz, todos me exigían que yo tenía que ser lo que no soy, pero lo revisé y me termine aceptando, lo acepto y me quiero... Cuesta un poco de trabajo porque yo creo que la valoración que se les da a las emociones como el enojo es sesgada, lo ven como malo.”

Dentro de la categoría construcción del Yo con la otredad, se observa lo que para Jourard y Ladsman (1987) tiene que ver con la creación de papeles sociales, los cuales se configuran en el contacto con el otro, estos papeles en sociedad pareciera que siguen algunas normas prescritas en las interacciones de la persona con la otredad, en donde se tiene un papel definido de acuerdo al contexto en el que la persona se desarrolla, como en E: “Cuando la gente me ve luego luego piensan iglesia, rosario, por la comunidad religiosa a la que pertenezco... la gente piensa en mí como autoridad, como una persona exigente ... mi trabajo me lleva a ser enérgica. Sin embargo, dichos papeles también son moldeados, modificados y asumidos, de acuerdo con la facilidad que le den a la persona

para interactuar con sus semejantes, lo que a su vez ayuda a mejorar y desarrollar el yo, esto se nota en C: “Los demás me ven así, y sí, me considero una persona positiva, dedicada, buena vibra ... hay una aceptación en lo que soy.”, F: “Lo que mis amigos me han dicho es que soy de mucho carácter, que tengo un lenguaje muy directo, me costó trabajo asumirlo y hacerme responsable de que así fuera...” y A: “el común denominador de las personas con las que me he relacionado y me relacionan con el personaje de enojo de la película de intensamente, me dicen, te vemos y pensamos en ti como una persona muy seria, que tiendes a molestarte, te impones, eres inteligente pero en ese encuadre de ira enojo...”.

En las experiencias reportadas se aprecia que la construcción de la identidad tiene que ver también con lo que los demás aprecian de la persona que reporta su experiencia tales como C: “Los demás me ven así, y sí, me considero una persona positiva, dedicada, buena vibra”, A: las personas con las que me he relacionado y me relacionan con el personaje de enojo de la película de intensamente, me dicen, te vemos y pensamos en ti como una persona muy seria... hubo una temporada de unos diez años para acá, sentí la obsesión de estar feliz, todos me exigían que yo tenía que ser lo que no soy...” y F: “Lo que mis amigos me han dicho es que soy de mucho carácter, que tengo un lenguaje muy directo, me costó trabajo asumirlo...”, al respecto Buber (1984) argumenta que el establecimiento del Yo soy impregna a la persona de identidad y sentido de existencia, identidad que siempre se da en la relación con el otro por la capacidad de relacionarnos. Por su parte en los fragmentos F: “...teniendo en cuenta los sentimientos de las demás personas e irlo regulando.” A: “...todos me exigían que yo tenía que ser lo que no soy ...”, se evidencia el contraste en donde F se relaciona con los demás en el encuadre de Buber (1984) de Yo-Tu; es decir,, no mira al otro como objeto, posibilitando que sus relaciones se establezcan de manera sana y sin fricciones. El caso contrario es A, en donde se expone la fricción en la exigencia de los otros a ser como no es.

En este sentido, se hace evidente la importancia de las tres actitudes básicas mencionadas por Rogers (2000), en toda relación personal, al demostrar aceptación, empatía y congruencia con el otro, posibilita que este otro se acepte y le sea más fácil identificar sus potencialidades y así caminar a la mejora personal.

CONCLUSIONES

El acceso a estados expandidos de consciencia genera bienestar psicológico en la persona, así como a desenvolver una experiencia más amplia y rica de la realidad y volver a la persona consciente de sí misma, de sus percepciones y sentimientos, liberándola de la mecanicidad con la que acostumbra comportarse en su vida cotidiana, la provee de asombro por el mundo y amor por los demás, ya que dicha experiencia la hace sentirse parte de algo más grande que ella, en este sentido, la empuja a darle sentido a su existencia y a trabajar por un bien más allá de ella.

Una percepción más integrada de los elementos que constituyen a la persona en el momento presente, incluyendo a la entidad observadora potencia el autoconocimiento, espiritualidad, establecimiento de metas encaminadas a un bien común mayor, el contacto de una manera fresca con la realidad, una mejor relación con el otro y el crecimiento personal, por su parte genera un proceso de desidentificación de las personas con algunos elementos de su experiencia vital tales como el pensamiento, disminuyendo la rumia mental, una mayor identificación emocional, volviéndose una herramienta para que la persona se vuelva capaz de administrar de mejor manera su emocionalidad así como un mayor contacto con la naturaleza y con el otro, aumentando sus conductas prosociales y de cuidado del entorno. Posibilita la aparición e integración de experiencias cumbre en la vida cotidiana y que la persona camine a la autorrealización.

En nuestra sociedad occidental actual, la meditación se ha utilizado con fines mercantiles en lugar de espirituales o de crecimiento personal, intentando que la persona se vuelva más productiva y resista cargas cada vez mayores de trabajo sin que esto la perturbe emocionalmente, sin embargo, el impacto de la promoción de la meditación como herramienta para acceder a estados expandidos de consciencia funge como una intervención primaria en el nivel social, ayudando a evitar la aparición de malestares psicológicos tales como ansiedad o depresión. Por su lado, su uso en el ámbito clínico ayudaría a la persona a comprender con mayor profundidad su experiencia en el mundo, entendiendo con una mayor facilidad elementos como sus pensamientos, emociones y la manera en que se percibe y se relaciona consigo misma y con el exterior, propiciando a su vez nuevas maneras de entender el funcionamiento psíquico del ser humano.

Al ser experiencias completamente subjetivas y en ocasiones inenarrables se imposibilita una generalización respecto a la naturaleza de los estados expandidos de consciencia, sin embargo, las investigaciones de corte fenomenológico pueden ayudar a comprender más a profundidad el fenómeno respetando la subjetividad de la persona con la que se trate.

Una vez llevada a cabo la intervención por medio de este taller, se identifica una necesidad de seguir promoviendo espacios que permitan el autodescubrimiento y desarrollo personal del estudiantado de la UNAM y tal como se planteó en el Proyecto PAPIME del cual se desprende este trabajo, al tratarse de un proyecto que apoya a la innovación y mejoramiento de la enseñanza, el realizar este tipo de actividades por parte de psicólogos y psicólogas en formación, convierte a la teoría y metodología dispuestas dentro del enfoque humanista, en una praxis significativa y en una experiencia vívida de aprendizaje, de tal manera que no solamente resultan beneficiados quienes asisten a las actividades propuestas, sino que se enriquecen en experiencia los estudiantes de licenciatura.

Cuando se habla de nuestras juventudes universitarias, no solamente se contempla a los destinatarios del servicio que se brinda, sino también a todos aquellos jóvenes estudiantes de la licenciatura en psicología que participan en dichas actividades, ya que dentro del paradigma existencial humanista se parte de la convicción de que al escuchar al otro, también se escucha a sí mismo. El diálogo se convierte en una poderosa herramienta metodológica para la comprensión de la otra persona y para el autoconocimiento. Por parte de quienes participan como destinatarios del servicio psicológico, se responde a la necesidad de complementar la comprensión de la importancia que tiene el cuidado de su salud emocional, denominada en este contexto como bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, G. & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma psicológica*, 15(1), 241-258.
- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de ciencias sociales*, 5(1), 6-9.
- Arias, P. (1998). La utilidad de la meditación como modalidad terapéutica. *Revista cubana de medicina integral*, 14(2), 174-180.
- Barco, J. (2020). Psicodélicos y muerte digna uso de sustancias psicodélicas al final de la vida. *Av Enferm*, 38(3), 369-379.
- Baron, A. (2016). Corrientes psicológicas actuales que incorporan elementos del pensamiento budista: Psicología transpersonal y mindfulness. *ARANDU revista científica internacional*, 3(1), 130-173.
- Buber, Martin. (1984). Yo y Tú. Herder.
- Corrigan, K., Haran, M., McCandliss, C. & Cleary, S. (2022). Psychedelic perceptions: mental health service user attitudes to psilocybin. *Journal of Medical Science*, S.N, 1385-1397.
- Cortina, A. (2020). Alcaloide, espíritu sagrado. *Revista de la Universidad de México*, 4(S,N), 35-40.
- Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de psicología y psiquiatría de enlace*, 69(7), 14-30.
- Carranza, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de difusión científica del departamento de psicología*, 1(1), 2077-2161.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72.
- Centinelo L., Sosa, N. & Demasi, M. (2013). El potencial heurístico y curativo de los estados alterados de consciencia un acercamiento psicoantropológico a consumidores de LSD de la ciudad de La Plata. IV Congreso Internacional de Investigación, 13 al 15 de noviembre de 2013, La Plata, Argentina en *Memoria académica*.
- Chernoff, T. & Kliger, B. (2020). El acontecimiento psicodélico. *ATLAS Revista de salud mental*, 7(19), 154-181.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Flow the psychology of optimal experience. Harper & Row.
- Espin, O. (2019). Plantas sagradas y salud mental en Latinoamérica. *Journal of the european institut for multidisciplinary studies on human rights and science*, 1(2), 1-6.
- Fericgla, J. (1999). El peso central en la dinámica cultural. *MAGUARÉ*, 14(1), 239-263.

- Fernández, X. (2013). Estados modificados de consciencia con enteógenos en el tratamiento de las drogodependencias. *Revista de etnopsicología*, 2(1), 33-45.
- Fernández, A., Victoria, C. & Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140.
- Francisca, A. (2011). La relación entre inteligencia emocional y salud mental. *Revista de la facultad de psicología de Buenos Aires*, 1(3), 13-17.
- Gálvez, J. (2020). Meditación y emociones. *Medicina naturista*, 8(2), 19-23.
- Gandy, S., Forstmann, M. & Watts, R. (2020). The potential synergistic effects between psychedelic administration and nature contact on the improvement of mental health. *Health psychology open*, 2(3), 1-21.
- García, M. (2011). Enteógenos nuevos usos para viejas drogas. *Apuntes de Ciencia*, 1(4), 28-36.
- Goldestein, E. (2007). Sacred moments implications on Wellbeing and stress. *Journal of clinical psychology*, 63(10), 1001-1019.
- Grinberg, J. (1984). Meditación autoalusiva teoría y práctica. INPEC.
- Grinberg, J. (1990). La creación de la experiencia. INPEC.
- Grinberg, J. (1991). Fluir en el sin Yo. Epublibre.
- Grinberg, J. (1994). El Yo como idea. INPEC.
- Grof, S. (1973). Varieties of transpersonal experiences observations from LSD psychotherapy. *Maryland psychiatric Research Center, S.N*, 1-36.
- Herrán, A. (2006). Los estados de consciencia análisis de un constructo clave para un enfoque transpersonal. *Tendencias pedagógicas*, 11(1), 103-154.
- Hiriart, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y praxis latinoamericana*, 23(83), 86-95.
- Huxley, A. (1954). La filosofía perenne. Edhasa.
- Jourard, S & Landsman, T. (1987). *La personalidad saludable*. Trillas.
- Lega, L., Sorribes, F. & Calvo, M. (2017). Terapia racional emotiva conductual. Paidós.

- Lopera, J. (2012). Un intento de integración y aproximación conceptual. *Tesis psicológica*, 7(1), 60-75.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness la meditación en psicología clínica. *Mindfulness y psicología clínica*, 50(1), 13-29.
- Maslow, A. (1972). EL hombre autorrealizado. Kairós
- Maslow, A. (2018). La personalidad creadora. Kairós
- Méndez, M. (2007). Estados alterados vs no ordinarios de consciencia: un marco transpersonal-integral para comprender la ingesta ceremonial de enteógenos. *Cuadernos de neuropsicología*, 1 (3), 182-195.
- Morin, E. (1994). La noción de sujeto. *Cultura y subjetividad*, S.N, 67-89.
- Pintos, E. (1996). Psicología transpersonal conciencia y meditación. Plaza y Valdés.
- Prieto, A. (2002). Salud mental: situación y tendencias. *Revista de salud pública*, 4(1), 74-86.
- Restrepo, D., & Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista de la facultad nacional de salud pública*, 30(2), 202-211.
- Rogers, C. (2000). El proceso de convertirse en persona. Paidós
- Timmermann, C. (2014). Neurociencias y aplicaciones psicoterapéuticas en el renacimiento de la investigación con psicodélicos. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 52(2), 93-102.
- Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina naturista*, 12(1), 47-53.
- Valiente, C., & García, E. (2010). Aspectos neurológicos relativos a estados alterados de consciencia asociados a la espiritualidad. *Revista neurológica*, 51(4), 226-236.
- Vergara, C. (1996). La consciencia enteogénica. *Alteridades*, 6(12), 39-47.
- Victoria, C., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general e integral*, 16(6), 586-592.

ANEXOS

Anexo 1.

Cartel de convocatoria para las y los participantes del taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
PROYECTO METANOIA

TE INVITAMOS AL TALLER EN LINEA:

Experiencia expandida del yo

UNA ACTIVIDAD DEL PROYECTO PAPIME PE305022

1, 2 Y 3 DE FEBRERO
DE 2 A 4 P.M.
SESIONES VIA ZOOM

Objetivos del taller

- Promoción del bienestar psicológico.
- Gestionar tus emociones y pensamientos.
- Conocer algunas prácticas de meditación.

SE OTORGARÁ CONSTANCIA CON VALOR CURRICULAR

ACTIVIDAD EXCLUSIVA COMUNIDAD IZTACALA

Inscripciones:
<https://forms.gle/J5hhjRZqKkIN7tP8A>

Anexo 2.

Respuesta de los participantes a la pregunta uno del cuestionario realizado al finalizar el taller (¿De qué manera el taller cambió tu apreciación de la salud psicológica?)

1. ¿De que manera el taller cambió tu apreciación de la salud psicológica?

6 respuestas

Lo reforzó de manera positiva, cómo psicóloga en formación me interesó más implementar técnicas de meditación para grupos de mi localidad

Proporcionándome espacios de tranquilidad. Me permitió apreciar áreas que no había contemplado: como la importancia del autoconocimiento por medio de la meditación

Buscando podcast talleres o cursos que me apoyen a comprender lo que sucede a mis emociones y a los que me rodean. Tambien tomo terapia. Que el bienestar que buscamos en el día a día se encuentra al alcance de todos como meditar, valorar y apreciar lo que tenemos y agradecer por ello

1. Trato de buscar respuestas a situaciones de la vida cotidiana, para mantener un equilibrio emocional

2. Ver la meditación, cómo un factor primordial para conectar con mi ser interior y poder observar mis capacidades de relacionarme conmigo, con los demás y el entorno

Aprendí 3 tipos de meditación que me permitieron identificar mis emociones, sentimientos y las zonas tensas de mi cuerpo, así como entrar en un estado de relajación, que me permite mejorar mi salud

Anexo 3.

Respuesta de los participantes a la pregunta dos del cuestionario realizado al finalizar el taller (¿Cómo vincularías lo visto en el taller con tu bienestar psicológico?)

2. ¿Cómo vincularías lo visto en el taller con tu bienestar psicológico?

6 respuestas

Concientización de mi yo, del momento presente, de mis sensaciones, mis emociones y apreciación del camino y logros

Con la importancia del autoconocimiento.

Que con pequeñas acciones como la meditación se puede lograr salud emocional

En que ahora identifico de mejor forma que es lo que me causa malestar.

Me lleva a cuestionarme y dar respuesta si estoy viviendo a plenitud, en el aquí y el ahora, considerando la importancia del camino, para llegar a la meta

Me hicieron consciente de la observación de mi respiración. De mis emociones, de mis sentimientos y de mi cuerpo. Lo que por lo regular no está tan presente en mis actividades diarias y me descuido en lo personal

Anexo 4.

Respuesta de los participantes a la pregunta tres del cuestionario realizado al finalizar el taller (¿Cómo consideras que las técnicas de meditación te ayudarían en tu vida?)

3. ¿Cómo consideras que las técnicas de meditación te ayudarían en tu vida?

6 respuestas

A nivel salud tanto física como psicológica, a lograr mayor enfoque y concentración en mi día a día, aumenta sentimiento de bienestar

Para el autoconocimiento, relajación y enfoque en mis actividades.

Que se puede incorporar a mi día a día al despertar o antes de dormir para estar más enfocada y relajada. Ya que por el estrés y ajetreo diario no logramos enfocarnos.

Me ayudarian a centrarme en el presente y sentirme relajado cuando me sienta miy ansioso o estresado. Ultimamente he tenido mucho estrés por la carrera y la meditación me podría ayudar a poder tener un semestre sin tanto estrés.

Me ayudan a relajarme, conectar con mi cuerpo

Me permiten saber que ir partes de mi cuerpo se están expresando y estar consciente de atender las emociones y sensaciones para liberar tensiones y no llegar a algún tipo de crisis por estrés

Anexo 5.

Respuesta de las y los participantes a la pregunta cuatro del cuestionario realizado al finalizar el taller (¿Cuál fue tu experiencia en la última meditación?)

4. ¿Cuál fue tu experiencia en la última meditación?

6 respuestas

Fue una meditación muy bien guiada, al final logré sentir calma y relajación de las tensiones que tenía. Me sentí más alegre

Muy agradable, me ayudo a relajarme y a reconocer las contracturas que presenta mi cuerpo, así como a reconocer como intervienen pensamientos e imágenes que distraen, y a no juzgarlas.

Me gustó que podemos tener relajación y conciencia a la vez de nuestro cuerpo y sensaciones que tenemos y por el día a día no nos damos cuenta.

Bien, me hizo identificar las partes del cuerpo que tengo más tensas (los brazos) y pude sentirme más relajado.

Me aporta, para seguir trabajando con el bienestar psicológico

Me relaje y me sentí muy ligera, y por unos instantes, con sensación de estar flotando, identifiqué emociones. Y tensiones

Anexo 6.

Respuesta de las y los participantes a la pregunta cinco del cuestionario realizado al finalizar el taller (Cuéntanos una experiencia en donde te sentiste en un estado de gozo y plenitud)

5. Cuéntanos una experiencia en donde te sentiste en un estado de gozo y plenitud

6 respuestas

Al liderar una comunidad de mujeres, cuando me han dicho que lograron conseguir un trabajo gracias a esa comunidad, o que esa comunidad les ayudó para salir de una muy mala situación económica o de violencia

Cuando me confirmaron mi primer embarazo.

Cuando tuve a mis hijos y me sentí feliz al verlos sanos y completos. Fue mucha felicidad, realización y expectativas por cumplirse. También el fin e inicio de nuevas etapas en mi vida.

Cuando pase un examen extraordinario que previamente había reprobado.

Cuando fui seleccionada para estudiar en la UNAM

Cuando logre ingresar a UNAM para estudiar psicología, fue lograr lo que me parecía muy difícil y disfrute mucho el logro

Anexo 7.

Respuesta de los participantes a la pregunta seis del cuestionario realizado al finalizar el taller (Déjanos un comentario sobre el taller que te gustaría compartir con nosotros)

6. Déjanos un comentario sobre el taller que te gustaría compartir con nosotros.

6 respuestas

Me gustó comprender que se cuentan con técnicas como la meditación para lograr relajación y obtener un bienestar inmediato.
Que pudiera continuar estos talleres tratando de otros temas similares o se repitiera para que otras personas pudieran tomarlo. El tema de bienestar es muy necesario actualmente.

Al principio tuve problemas para contactar c0n mi yo, pues no estoy acostumbrado, pero al final se me hizo más fácil.

Me pareció muy interesante, y me ayudo a descubrir cosas en mi mismo que no había visto o contemplado antes.

Me ayudó mucho a relajarme, a ser más observadora de lo que pasa en mi y a mi alrededor

Muchas gracias, ya que, aunque fue muy rápido, o más bien el tiempo se me fue rápido, deja esa semilla para seguir reforzando el equilibrio en la vida, estando consciente de mis acciones

Fue muy rica en experiencias y me han dado herramientas para mejorar mi salud y mi bienestar para expandir mi yo

Es un taller muy bueno, con una duración adecuada y considero que logró el propósito

Les agradezco su labor, fue un taller interesante, práctico; la información muy clara y precisa. Enriquecedor. Éxito.