

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**La Influencia de la Respiración Holotrópica en Adolescentes tardíos, al momento de la Toma de Decisiones Vitales.**

Proyecto de Investigación.

**Emilio Santiago Peñaherrera Cornejo**

**Psicología**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciado en Psicología

Quito, 15 de mayo de 2017

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**La Influencia de la Respiración Holotrópica en Adolescentes tardíos, al momento de la Toma de Decisiones Vitales.**

**Emilio Santiago Peñaherrera Cornejo**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Jaime Costales Peñaherrera, Ph.D. en  
Política y Administración Pública.

Firma del profesor

---

Quito, 15 de mayo de 2017

**Derechos de Autor**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Emilio Santiago Peñaherrera Cornejo

Código: 00110368

Cédula de Identidad: 171748032-9

Lugar y fecha: Quito, 15 de mayo de 2017

## RESUMEN

La respiración holotrópica es una herramienta terapéutica proveniente de la rama de Psicología Transpersonal y tiene como objetivo facilitar que una persona pueda alcanzar estados ampliados de conciencia (EAC) a través de su respiración. El fin de acceder a EAC consiste en que la persona pueda conectarse a través de la dinámica que propone la respiración holotrópica con su núcleo psíquico, conocido como Sí mismo. Consolidar esta conexión permitirá que la persona pueda entrar en contacto con su contenido inconsciente, permitiendo un profundo proceso de autoconocimiento, autoevaluación y autodescubrimiento. El material del inconsciente tanto individual como colectivo, funciona como una herramienta que permite fortalecer una gran diversidad de factores en la vida del individuo. Por este motivo, el objetivo principal de la presente investigación pretende desarrollar un análisis con respecto a cómo la respiración holotrópica puede influir en adolescentes entre 17 y 20 años de edad en reforzar la toma de decisiones vitales. Para lo cual se diseñará un procedimiento basado en las diversas herramientas terapéuticas que brinda la Psicología Transpersonal, sobretudo la respiración holotrópica, para que el adolescente pueda: identificar desde una perspectiva diferente la raíz de sus conflictos personales, generar herramientas para superar y comprender situaciones y sentimientos caóticos; reforzar objetivos, metas y propósitos en la vida, entre otras. El motivo principal de profundizar sobre la influencia de ésta herramienta terapéutica en adolescentes de este rango de edad, es que durante este periodo conocido como adolescencia tardía, la persona atraviesa por una etapa de transición en que necesita guías oportunos.

Palabras clave: Psicología Transpersonal, Respiración Holotrópica, Adolescentes Tardíos, Decisiones Vitales, Estados Ampliados de Conciencia

## ABSTRACT

Holotropic breathing is a therapeutic tool derived from the branch of Transpersonal Psychology and aims to facilitate a person's ability to reach expanded states of consciousness (ESC) through their breathing. The purpose of accessing ESC is that the person can connect through the dynamics that holotropic breathing proposes with its own psychic core, known as Self. Consolidating this connection will allow the person to come into contact with their unconscious content, allowing a deep process of self-knowledge, self-evaluation and self-discovery. The material within the individual and collective unconscious functions as a tool to strengthen a great diversity of factors in the life of the individual. For this reason, the main objective of the present research is to develop a deep analysis regarding how holotropic breathing can influence adolescents between 17 and 20 years of age in reinforcing vital decision making. For this, a dynamic based on the different therapeutic tools offered by Transpersonal Psychology will be designed, focusing on holotropic breathing, so that the adolescent can: identify from a different perspective the root of their personal conflicts, generate tools to overcome and understand chaotic situations and feelings; Reinforce goals, goals and purposes in life, among many other things. The main reason to deepen the influence of this therapeutic tool in adolescents of this age range is that during this period the person goes through an important transition stage where a proper guide is required.

*Key words:* Transpersonal Psychology, Holotropic Breathing, Late Adolescents, Vital Decision Making, Expanded States of Consciousness.

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción al problema.....</b>	<b>10</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>13</b>
<b>El problema.....</b>	<b>19</b>
<b>Pregunta de investigación.....</b>	<b>23</b>
<b>Significado del Estudio.....</b>	<b>23</b>
<b>Capítulo 2.....</b>	<b>24</b>
<b>Revisión de Literatura.....</b>	<b>24</b>
<b>Formato de revisión de literatura.....</b>	<b>26</b>
<b>Tema 1 – Conceptos y definiciones importantes de la Psicología Transpersonal.....</b>	<b>26</b>
<b>Tema 2 – Descripción de la Dinámica dentro de una Sesión de Respiración Holotrópica.....</b>	<b>37</b>
<b>Tema 3 – Análisis de la eficacia terapéutica de la Psicología Transpersonal.....</b>	<b>43</b>
<b>Capítulo 3.....</b>	<b>52</b>
<b>Metodología y diseño de la investigación.....</b>	<b>52</b>
<b>Participantes - reclutamiento y consideraciones éticas.....</b>	<b>61</b>
<b>Justificación de la metodología y herramientas de investigación utilizadas.....</b>	<b>63</b>
<b>Capítulo 4.....</b>	<b>64</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>64</b>

<b>Discusión.....</b>	<b>67</b>
<b>Limitaciones del estudio.....</b>	<b>72</b>
<b>Recomendaciones para futuros estudios.....</b>	<b>74</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes.....</b>	<b>85</b>
<b>ANEXO B: Formulario de Consentimiento informado.....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXO C: Herramientas para levantamiento de información.....</b>	<b>95</b>

## INTRODUCCIÓN

La Respiración Holotrópica constituye de una herramienta psicoterapéutica, cuyo fin es alcanzar a través de estados ampliados de conciencia, un entendimiento introspectivo del individuo; para que consecuentemente esta experiencia a la persona en proceso curativo le facilite crear herramientas para su propio entendimiento en un ámbito espiritual y existencial (Grof 2011: 332). Es decir, que a través de técnicas que conllevan a un estado de mayor flexibilidad y apertura mental, es posible acceder de manera introspectiva a información y contenido localizado tanto en el inconsciente individual como colectivo (Washburn, 1999: 303 – 304). Por lo cual, a través de éste, cada individuo que realiza una terapia de esta naturaleza, tendrá una influencia y una reacción distinta; esto se debe a que el enfoque principal de esta técnica apunta al contenido personal de cada individuo, debido a que cada ser humano es un universo en sí mismo, ligado al de los demás. Sin embargo, cabe recalcar que este principio se entiende bajo el concepto de la perspectiva y cosmovisión individual, por la cual una persona clasifica, observa y entiende su realidad (Grof, 2008: 45 - 47).

Por esta razón, la Psicología Transpersonal (y la Respiración Holotrópica) trabaja y estimula de forma integrada los contenidos dentro de la psique individual. Es de suma importancia el rol del terapeuta en este proceso, ya que al incentivar y estimular los contenidos inconscientes a través de diferentes técnicas, el resultado siempre tendrá una conexión con conceptos, esquemas y contenido mental de carácter abstracto. Un pilar fundamental en la Psicología Transpersonal, es el acceder a los estados ampliados de conciencia a través de frecuencias cerebrales que sintonizan ondas alfa, delta y theta; frecuencias que se relacionan principalmente a estados oníricos o meditativos (Hughes, & Melville, 1990: 175-176). El rol terapéutico en términos concisos cumple con dos objetivos, uno es el tener el conocimiento y la flexibilidad adecuada para conllevar adecuadamente la sesión terapéutica, que en ocasiones puede conectarse con fuertes estados emocionales del

individuo. Dos, el terapeuta también tiene que saber interpretar y manejar el diálogo con el paciente para fomentar en éste el descubrimiento de las herramientas que se encuentran dentro de sí mismo para un mayor entendimiento personal; ello permite a su vez consolidar una salud mental positiva a través de la comprensión que surge en el proceso de autodescubrimiento individual (Grof, 2011: 403-405).

Mencionado esto, el presente estudio pretende investigar y conocer cómo el uso de la Respiración Holotrópica puede constituir una herramienta de refuerzo en adolescentes tardíos, es decir de 17 a 20 años, al momento de enfocarse y decidir cuál es el camino que desean escoger una vez que se gradúen de la escuela secundaria y se enfrenten a una nueva etapa en su vida. De igual manera, este estudio a pesar de relacionarse con el ámbito de orientación vocacional, no se enfocará en métodos tradicionales y contemporáneos de esta área; aunque si serán analizados para comparar, contrastar e inferir cómo la Respiración Holotrópica pueden trabajar en conjunto para brindar un sistema eficaz en este proceso de asesoramiento psicológico. La razón de este estudio yace en que actualmente en Ecuador, afortunadamente se han realizado estudios e investigaciones que se enfocan en el potencial de las herramientas de Psicología Transpersonal y Existencial, fuentes que posteriormente resultarán fundamentales en el presente proyecto investigativo. Sin embargo, en el ámbito de asesoramiento vocacional para los adolescentes del país en realidad no se han estudiado ni investigado metodologías alternativas Transpersonales para medir niveles de motivación y orientación en esta etapa. De esta manera, el presente informe investigativo pretende contrastar objetivamente, a través de diferentes parámetros, la propuesta a desarrollar en relación a pruebas psicométricas frecuentemente utilizadas en este ámbito. Por lo cual esta investigación, de carácter cualitativo, como objetivo secundario plantea incentivar la apertura

para explorar nuevos campos dentro de la Psicología en Ecuador. La comparación que se desarrollará posteriormente será de naturaleza cualitativa.

Una vez descrito en detalle los objetivos, se planteará a continuación, cuál es el problema de investigación principal dentro del estudio. Consecuentemente se realizará la revisión y clasificación del material bibliográfico utilizado; en este marco teórico se describirá en énfasis cual es la dinámica de la Respiración Holotrópica y una descripción general sobre los esquemas generales en la psique adolescente, tanto a nivel universal como centrados en las culturas Latinoamericanas y nacionales. Esto con el fin de sustentar la importancia de la creación de nuevas técnicas en el ámbito de asesoramiento terapéutico individual y vocacional, para crear refuerzos en una salud mental positiva. Igualmente se presentará brevemente cómo las diferentes técnicas de Psicología Transpersonal y la Respiración Holotrópica han tenido resultados significativos en diferentes temas de investigación realizados a nivel mundial. Posterior a esto se describirá la metodología utilizada para llevar a cabo esta investigación, para finalmente desarrollar los resultados; los cuales serán discutidos, evaluados y analizados.

## **INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA**

La técnica de Respiración Holotrópica, al ser una herramienta para el autodescubrimiento introspectivo, permite a la persona en proceso terapéutico realizar una autoevaluación física, emocional y espiritual (Grof, 2008: 51-52). A partir de esto, es posible acceder a contenido psicológico relevante para que el individuo logre equilibrar, entender y manejar con una gran gama de aspectos y elementos de su propio ser (Washburn, 1999: 301). De igual manera, cabe recalcar que, como se mencionó antes, el núcleo esencial de esta herramienta y de la Psicología Transpersonal en sí, es el enfoque en un proceso terapéutico

centrado en estados ampliados de conciencia. Para acceder a estos estados hay un gran rango de posibilidades; por ejemplo, tomando en cuenta cosmovisiones de grupos étnicos nativos de diferentes partes del mundo, se utilizan plantas que dentro de su concepción social son percibidas como medicina. Por mencionar algunas se encuentra el uso de Ayahuasca, Peyote, Hongos de Psilocibina, etc, en rituales o ceremonias colectivas para acceder a estos estados y a través de lo experimentado analizar introspectivamente para consecuentemente dar paso al entendimiento no solo personal, sino universal (Grof, 2011: 342-344). A su vez, otra herramienta fue la que fundó Stanislav Grof junto con los fundamentos de la Psicología Transpersonal, esta es el proceso psicoterapéutico con el uso de dietilamida de ácido lisérgico, comúnmente conocido LSD; en este caso a través de un procedimiento cuidadosamente manejando por un especialista en este ámbito, también es posible acceder a estados no ordinarios de conciencia, con el mismo fin de entender y descubrir a través de una perspectiva diferente (Yensen, 1998: 56). Sin embargo, para acceder a estados ampliados de conciencia no siempre es necesario el uso de una sustancia psicotrópica; justamente para lograr acceder dichos estados de conciencia. De hecho, estas técnicas sin sustancias son igual de eficaces que aquellas que sí las usan. Un ejemplo evidente se encuentra en antiguas técnicas remontadas en el oriente del planeta; estas son por mencionar algunas, la meditación, Yoga, acupuntura, medicina y todas las disciplinas y técnicas que surgen de estas (Eisenberg, & Lee Wright, 1985: 169-172). Finalmente, también hay maneras alternativas a las que ya han sido mencionadas y que de acuerdo al estudio investigativo realizado, el cual se explicará en detalle posteriormente, consisten trabajar a través de diferentes métodos de terapia que en conjunto al uso de música, arte, danza, pintura, psicografismos, etc. se logra consecuentemente el mismo resultado y los estados ampliados de conciencia facilitan y

sostienen el proceso psicoterapéutico (Grof, 2011: 420-425). Principalmente serán estas últimas, las técnicas de enfoque central para desarrollar este estudio.

A su vez, retomando nuevamente los diferentes ejemplos para acceder a estados ampliados de conciencia, es necesario recalcar que dentro de todos estos procesos existe un elemento en común. Este es la presencia de una persona que guía y maneja el proceso, con el fin de sostener adecuadamente el proceso psicoterapéutico, tomar control de lo que sucede en éste y posteriormente facilitar y contribuir en el entendimiento e introspecciones del individuo y su contenido mental después de regresar a un estado de completa vigilia (Kohn, 2006: 68). Por lo cual, nuevamente se reitera que este estudio se plantea desde la perspectiva que estas herramientas y técnicas tienen que ser indiscutiblemente llevadas bajo supervisión de un especialista; ya que de esta manera el proceso terapéutico conllevará a que se refuerce la salud mental de la persona (Grof, 2011: 406-408). La importancia de este aspecto es que usualmente luego de estos procesos el contenido mental que emerge puede resultar bastante sensible para el individuo (Dossey, 1989: 213). En este caso, es importante mencionar que el uso de estas sustancias sin conducción de un psicoterapeuta especializado puede resultar altamente riesgoso para el individuo por la misma razón que el contenido mental puede resultar en una experiencia tan impactante que sería contraproducente y posiblemente perjudicial.

Este estudio se enfocará principalmente en descifrar cómo el uso de Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica pueden contribuir en la construcción de esquemas mentales positivos en adolescentes de edad tardía, sobre todo para que esto como consecuencia refuerce nociones de autoestima, auto concepto, objetivos y propósitos; sobre todo para que al momento de decidir cuál es el paso que quieren dar una vez que se gradúen del colegio sea el adecuado. Cabe recalcar que este estudio tomará en cuenta y analizará los

métodos que son frecuentemente utilizados en este ámbito. Prevenientes de diferentes ramas y metodologías, como por ejemplo las ramas cognitivo-conductual, humanista, neurocientífica y también pruebas psicométricas que miden aspectos de la personalidad y se enfocan en orientación vocacional; serán estudiadas respecto a cómo estas han marcado una tendencia en el campo principalmente en el ámbito de la psicología nacional. A su vez, el campo de Psicología Transpersonal progresivamente ha logrado constituirse como un método adecuado para el proceso terapéutico, no solo en el plano de adolescencia; si no también en otras etapas del desarrollo, momentos de conflicto, adicciones, autoconocimiento y muchos otros. Sin embargo, el fin de este contraste no yace en determinar si una convendría más que otra, o si una es mejor; más bien, el punto es encontrar convergencia y reconocer que el campo de investigación y descubrimiento está bastante abierto para incursionar en diferentes ámbitos a partir de la inclusión de metodologías de investigación alternativas.

### **Antecedentes**

La presente rama de Psicología en discusión comienza a tomar forma en el siglo XX gracias al aporte de Carl Gustav Jung. El trabajo y la investigación que él realizó a mediados de mencionado siglo, permitió que se estructure una noción de la importancia de lo que se conoce como Inconsciente Colectivo, entendido como un campo infinito que abarca y contiene toda la información y toda la historia del universo, del planeta, de nuestro entorno y de nuestra propia naturaleza humana (Washburn, 1999: 319-321). Interesantemente, la investigación realizada por Carl G. Jung fue basada en un estudio que podría denominarse como psico-antropológico y es en este punto donde las antiguas civilizaciones toman un rol importante, ya que él estudió cómo las diferentes cosmovisiones y mitologías de estas culturas existentes en diferentes tiempos y lugares geográficos, poseían elementos y

simbologías similares. Carl Gustav Jung demuestra, con el desarrollo de sus investigaciones, que a pesar de los diferentes factores geográficos y temporales que en gran variedad de culturas existían nociones similares estructuralmente frente a lo que es el conocimiento, la existencia humana, a la vida y la muerte, a los sentimientos, expresiones, creatividad, trascendentalismo, al propósito, etc. (Jung, 2012: 28-29). De esta manera Carl Jung permitió que en la psicología moderna no solo se reconozca la importancia del balance entre cuerpo y mente, si no a su vez afirmar que éstas se encuentran en trinidad con el espíritu o psique, entendiendo esta como la fuerza de vida que permite la existencia de una conciencia en constante conexión con el inconsciente tanto individual como colectivo (Jung, 1976: 178-179).

A raíz de la investigación realizada por Carl Gustav Jung se genera una bifurcación de la cuál parten dos ramas estrechamente relacionadas. Por una parte se desarrolla la rama de Psicología Existencial con exponentes como Viktor Frankl, que enfocan la investigación en el aspecto del individuo frente al propósito de su existencia y frente a sus experiencias, como eventos que forman parte en un proceso de autorrealización y trascendencia; esto a su vez desemboca en lo que se conoce como Logoterapia (Frankl, 1978). Por otra vertiente surgió la corriente de lo que se conoce como psicología humanista. En esta, la tendencia terapéutica genera y desarrolla un enfoque que primordialmente se centra en la autopercepción del individuo en relación a sus experiencias y también en sus anhelos. Es decir, a partir de esta visión se desarrolla la terapia humanista que pone énfasis en lo que se podría denominar como el “*self*” en contraste al “*self ideal*”. Cabe recalcar que estos conceptos se definen por las nociones de lo que un individuo es empíricamente dentro de su contexto personal y social (*self*), mientras que por otra parte se encuentra lo que aquel individuo aspira ser o idealiza

(*self ideal*); siendo este una fuerza motivante para que el individuo logre converger su *self* con su *self ideal*. El terapeuta en este proceso contribuye a que el mismo individuo encuentre dentro de sí las herramientas adecuadas para curar y balancear su salud mental (Sánchez, 2015). Este igualmente observa si el contraste entre ambos conceptos es incongruente en la persona. Esta rama de la psicología moderna toma parte importante de los antecedentes en el presente estudio ya que fue Abraham Maslow, un gran exponente en esta ideología, quien mencionó que momentos de autorrealización son alcanzados por experiencias cumbre en la persona. Maslow consideraba estas como Transpersonales. De aquí nace el término que se refiere a momentos que van “más allá del individuo”; aun así fue el mismo Carl Jung quien desarrolló por primera vez el término “Transpersonal”. (Maslow, 2016: 125-126). Consecuentemente Stanislav Grof desarrolla a partir de estas dos ramas, la Jungiana y Humanista, lo que eventualmente se consolida como Psicología Transpersonal. Su investigación inicia a partir del uso de dietilamida de ácido lisérgico (LSD) y del descubrimiento de que a partir de estados ampliados de conciencia es posible tener un acceso al inconsciente individual y colectivo, para que consecuentemente este proceso pueda contribuir, junto con la guía terapéutica adecuada, con herramientas, para que el individuo en sí pueda: solucionar problemas personales, entender momentos conflictivos, re esquematizar sentimientos y emociones, tomar decisiones frente a momentos cruciales, noción del tiempo, la importancia de estar consciente en el presente, entre muchos otros (Grof, 2005). A partir de la investigación realizada por Stanislav Grof, diferentes metodologías fueron desarrolladas para profundizar en esta rama; entre éstas se encuentran por ejemplo el uso de psicografismos, interpretación de sueños, talleres colectivos, terapia artística, retiros de psicología positiva y respiración holotrópica; sin mencionar una gran variedad de otras herramientas. Igualmente, surgen una gran variedad de investigadores que han realizado

grandes avances en el campo; entre estos se encuentran Charles Tart, Karlfried Durkheim y Stanley Kripnner, cuyas contribuciones en el campo de la Psicología Transpersonal han permitido que se establezca una sólida base teórica y han facilitado la expansión del mismo, siendo componentes influyentes en el desarrollo de investigaciones contemporáneas. Considero que es relevante mencionar que tanto la rama, como los métodos y herramientas terapéuticas, tienen una cierta conexión con cosmovisiones, rituales y metodologías utilizadas por un sinnúmero de civilizaciones en la antigüedad, cada una bajo su respectiva mitología.

Cabe recalcar que el núcleo de la Psicología Transpersonal se encuentra en el fortalecimiento de la individualidad y el autoconocimiento a partir de estados ampliados de conciencia. Esto a través de la historia se ha manifestado de muchas maneras y en muchas culturas alrededor del mundo; un ejemplo para ilustrar dicho trayecto histórico son los rituales ceremoniales de medicina ancestral (Ayahuasca, San Pedro, Peyote, etc) llevadas a cabo por una gran cantidad de poblaciones, los temazcales (ritual cuyo objetivo se centra en crear una conexión con el núcleo energético del planeta) en todas las regiones de América (Norte, Central y Sur), Europa, Asia y Africa, grupos que enfocan su vida a la búsqueda de conocimiento espiritual como los monjes en el Tibet, ceremonias colectivas llevadas a cabo por etnias como los Mayas y los Incas, entre muchas otras. El punto es que esta noción determina que la raza humana tiene como impulso natural la búsqueda de ampliación de conciencia; ya que de esta manera se puede alcanzar un estado de mayor individuación y acceso al conocimiento que contribuye en lograr un estado de vigilia consciente y auto-entendimiento (Duran, 1955: 74 – 75).

Consecuentemente, tomando en cuenta el contexto por el cual Stanislav Grof inició el desarrollo de este ámbito en la psicología occidental es posible entender que esta vendría a

posicionarse en un punto de convergencia entre la psicología empírica y la teórica. A partir de esto nace la *Association of Transpersonal Psychology* (Asociación de Psicología Transpersonal) fundada por Grof. En ésta a lo largo de los años se han realizado conferencias a nivel mundial no solo juntando psicólogos y psiquiatras, sino también profesionales como: antropólogos, filósofos, artistas, economistas, profesores, historiadores, políticos, matemáticos, físicos, químicos y muchos otros más. Décadas después, en la actualidad esta es la única asociación de Psicología Transpersonal en el mundo; de la cual cada año el *Journal of Transpersonal Psychology* publica una revista con temas e investigaciones realizadas por personas que han incursionado en este campo (Grof, 2010). Sin embargo, a pesar de esto es notable que en la actualidad poco a poco esta rama va tomando peso ya que cada vez más hay personas que se encuentran estudiando e investigando bajo esta área. Hoy en día ya existe la asociación de Psicología Transpersonal Iberoamericana (ATI), que engloba países como Portugal, España y la gran mayoría de países en América Latina; cabe recalcar que incluso existen representantes de ésta en Ecuador actualmente. Lo cual progresivamente facilita una apertura constante en el campo de la Psicología Transpersonal alrededor del mundo (Asociación Transpersonal Iberoamericana, 2016).

Por otra parte los antecedentes históricos del otro tema importante en esta investigación, el cual concierne a lo que es la psicología de la adolescencia, se remonta a mediados del siglo XX, en la etapa posterior a Sigmund Freud y Alfred Adler, con el desarrollo de lo que en ese entonces se consolidaba en las ramas de psicología conductual, de desarrollo y humanista. Por mencionar quienes fueron exponentes importantes que incursionaron en esta área fueron: Albert Bandura, Jean Piaget, John Watson, Erich Fromm, etc. Posteriormente se explicara en detalle cuáles son las nociones y los conceptos principales

de la investigación realizada en el área de la psicología enfocada en la adolescencia. Pero por el momento, recalquemos que esta se denomina como la etapa principal en donde un individuo inicia la construcción de su identidad y de su personalidad; aparte es un periodo de transición desde la infancia hacia la adultez (Washburn, 1999: 149-150).

Es en este punto donde aprecia la relevancia del tema que se plantea investigar en el presente estudio. Ya que el proceso de transición que se manifiesta en la etapa de la adolescencia se encuentra orientada a un cambio. Esto se debe a que en la antigüedad este fenómeno consistía en un corte directo desde la adolescencia hacia la adultez, debido principalmente a los factores históricos y culturales presentes hasta finales del siglo XX, un individuo culminaba su época juvenil una vez que alcanzaba un rango de 18 a 20 años de edad, una vez que éste iniciaba su vida laboral relativamente temprano (Siegel, 2007: 115-116). Sin embargo, los factores que se manifiestan en la actualidad a nivel nacional han generado que un individuo en este rango de edad continúe siendo dependiente de sus representantes, postergando el proceso de autonomía e independencia. Interesantemente, no solo sucede esto a nivel nacional; diversos autores describen que este fenómeno es común en culturales contemporáneas que se encuentran bajo esquemas occidentales (Kimmel, 1998: 236-238). Por esta razón es importante que en este periodo un individuo pueda consolidar su identidad a través del auto-conocimiento. Esto se debe a que a partir de este proceso una persona logrará estar más consciente de sí mismo, de su propia naturaleza y esencia; lo cual a su vez construirá dentro del mismo individuo elementos valiosos al momento de fijar y perseguir metas u objetivos de vida. Debido a que este enfoque no ha sido investigado, considero que es pertinente tomar esto como una oportunidad para incursionar en éste y que a

su vez en un futuro esto conlleve a que se realicen más investigaciones con respecto a esta temática.

### **El problema**

Una vez establecido el contexto que subyace a esta investigación, es evidente que por distintos factores la cantidad de información sobre este tema en específico es hasta ahora parcial. Cabe recalcar que al realizar esta afirmación no estoy mencionando que no existe información en absoluto; ya que tanto en el área de lo que es Psicología Transpersonal y del adolescente existe una base de información extensa que se expone desde libros hasta *journals* y artículos que se están publicando constantemente. Más adelante en los siguientes capítulos, se analizará el alcance terapéutico de la Psicología Transpersonal en distintas áreas; dentro de este segmento se comentarán investigaciones a nivel internacional que han utilizado distintas herramientas Transpersonales para observar y analizar distintas hipótesis. Por ejemplo, un estudio profundizó en cómo un deporte junto a la Psicología Transpersonal puede influir en el fortalecimiento de esquemas para resolución de conflictos en quienes lo entrenan (Friedman, 2016: 216). De igual manera otra investigación se enfocó en observar como la Psicología Transpersonal funciona como una herramienta para que facilite la creación de un mapa personal en donde la persona profundiza y construye un esquema personalizado de áreas centrales en su vida; en este estudio se complementan las dinámicas que los participantes realizan con psicoeducación relacionada a lo que es la Psicología Transpersonal, *Mindfulness* y la antigua filosofía Taoísta para que la persona alcance una nueva perspectiva psico-emocional y espiritual de sí mismo (Chapman-Clarke, 2014: 14).

A partir de esta necesidad, hubo una consecuencia en parte negativa y por otra positiva. La negativa consiste en el primer factor de problema con respecto al tema de

investigación. Este yace en el hecho de que como se mencionó anteriormente, en el mundo existe una asociación oficial de Psicología Transpersonal y esta a su vez se encuentra enfocada principalmente en culturas de países industrializados como por ejemplo: Estados Unidos, Inglaterra, Alemania, Holanda, Suiza, etc., mientras que en América Latina y España existe la Asociación de Psicología Transpersonal Iberoamericana. Sin embargo la cantidad de estudios y fuentes bibliográficas son difíciles de acceder. A pesar de esto, es un número limitado la cantidad de investigaciones que se enfocan relacionadas a la Psicología Transpersonal como un reforzador aplicado a un segmento específico de personas. Contrariamente la mayoría de fuentes y publicaciones con respecto a esta área se enfocan principalmente en el desarrollo de diferentes nociones, conceptos y teoría de la misma; entre estos es común la noción de leyes universales, dualidad, matrices perinatales, ciclos de muerte renacimiento, descripción de modelos arquetípicos, re estructuración del sentido personal, de creatividad, conexión con el entorno, nociones de tiempo-espacio, entre otros. Para ilustrar mi punto a continuación mencionaré siete títulos de diferentes investigaciones anteriores a la presente década que fueron desarrollados en el campo de la Psicología Transpersonal; *“Characteristics of Transpersonal Psychology”* (1991), *“States of Consciousness and Transpersonal Psychology”* (1989), *“Developments in Transpersonal Psychology: An ancient and modern cross cultural psychology”* (1990), *“Transpersonal Psychology Defined”* (1986), *“Journey beyond space and time”* (1983), etc. (Lajoie, Shapiro, 1992). Por esta razón, es evidente que dentro del campo si existe una amplia gama de información la cual ha sido como el pilar fundamental que este ámbito psicológico necesitaba para iniciar un nuevo ciclo de investigación; uno en donde se pueden analizar y estudiar temas como el presente. Igualmente cabe recalcar que las investigaciones actuales que se han realizado y que poseen una relación con el tema del presente estudio serán mencionadas y

analizadas respectivamente posteriormente en el siguiente capítulo, en un segmento del mismo enfocado únicamente al análisis de la eficacia terapéutica de la Psicología Transpersonal. Por ejemplo: *“Pos-traumatic growth and spirituality: Insights and experiences in and after high dependency intensive care stay and the role of mindfulness in recovery”* (2016), *“A Quantum Biofeedback and Neurotechnology Cybertherapy System for the support of Transpersonal Psychotherapy”* (2016), *“A qualitative study of the interdisciplinary approaches to adolescent spirituality in Australian Government schools”* (2017), *“Projective identification in the intergenerational transmission of unsymbolized parental trauma: An adoptee’s search for truth”* (2016), entre otros títulos.

Por otra parte en el campo de la psicología que enfoca su estudio en la adolescencia, sucede un fenómeno similar; luego de realizar un filtro de investigación fue evidente que al igual que en el campo de Psicología Transpersonal, existe una gran cantidad de información teórica que describe y estructura procesos tanto biológicos como emocionales. Esto es muy común frecuentemente en textos y artículos con enfoque en el ámbito del desarrollo; ya sea este desde una perspectiva neuro-científica, con orientación principalmente en cambios fisiológicos y psicofisiológicos; como en lo cognitivo, en donde se profundiza en la creación de estructuras de esquemas y representaciones mentales que conllevan a su vez en la formación de auto-identidad. Consecuentemente, también existe información de investigaciones contemporáneas que poseen como sujeto de estudio principal a una población adolescente. Sin embargo, es prácticamente nulo un ámbito psicológico que haya estudiado a profundidad el segmento espiritual en la adolescencia, siendo este el núcleo de los pensamientos, comportamientos y actitudes; el cual yo considero esencial, sobretodo en esta etapa ya que a partir de esta se construye un entendimiento de uno mismo y de su regulación

emocional frente a diferentes estados y escenarios sociales. Es a partir de éste en donde se fortalece la noción de identidad a partir del conocimiento y proceso de descubrimiento existencial.

En lugar de encontrar fuentes que profundicen en este ámbito, las investigaciones realizadas enfocan sus poblaciones, cuando se trata de adolescentes, en casos con problemas emocionales, déficits mentales, entornos disfuncionales, problemas con adicciones, sexualidad, etc. Ello de por sí también son fundamentales para el entendimiento y conocimiento necesario para entender esta fase; ya que es en este momento donde todas las nociones de lo que conforma una nueva etapa en la vida comienzan a consolidarse. Por otra parte, se puede determinar que el área que apunta a este segmento se encuentran en distintas pruebas psicométricas que miden lo que se conoce como orientación vocacional; las cuales en base a los gustos y preferencias personales filtran las respuestas y determinan la mejor alternativa para una persona en términos laborales. Pero cabe tomar en cuenta que estas por lo general consisten y dependen de los gustos y preferencias de cada persona en ese momento; lo cual personalmente no considero incorrecto. Pero en sí, estas carecen de un lado complementario que permita que cada persona evalúe y asesore de manera consistente el componente psicológico que se guarda dentro del subtexto en los resultados de dichas pruebas. Por esta razón, aún falta investigación en el sentido de fortalecimiento de la mentalidad en la etapa final de la adolescencia, que vendría a ser el rango entre 17 a 20 años; para que en el proceso de transición sea posible que cada individuo esté consciente de los factores presentes en su vida personal, como integrar estos de la manera más óptima posible y a su vez, lograr tomar decisiones adecuadas para alcanzar objetivos, metas y proyecciones a futuro, con relación a las opciones que se posee. Pienso que es importante recalcar que la

relevancia de esto se fundamenta en la noción de que contribuirá a que un adolescente tanto a nivel personal como profesional se encontrará más seguro del camino que debe tomar y seguir para orientarse hacia la autorrealización.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo y hasta qué punto la respiración holotrópica, como herramienta psicoterapéutica, influirá en el fortalecimiento de identidad y autoconocimiento en adolescentes entre 17 y 20 años, que a su vez facilite la toma de decisiones en esta etapa de desarrollo?

### **El significado del estudio**

Tomando en cuenta que a nivel nacional no se ha realizado suficiente investigación práctica bajo esta rama psicológica, considero que el presente trabajo investigativo puede ser un buen punto de inicio en dos sentidos. Uno, considero que por factores culturales que serán explicados posteriormente, que esta perspectiva que estudia la Psicología Transpersonal podría recibir buena acogida en personas del país que actualmente se encuentran en una etapa culminante de la adolescencia; independiente del género, raza y posición socio-económica. Por otra parte, pienso que este estudio podría contribuir a que en el país se pueda desarrollar eventualmente más investigaciones con respecto a este enfoque psicológico. Considero que este factor sería relevante principalmente en América Latina, ya que por el momento no se ha desarrollado en el continente suficiente investigación en lo que concierne a la Psicología Transpersonal. Modestamente podría afirmar que al tomar en cuenta los factores a investigar, sí podría constituir la primera investigación de este género en el Ecuador. Lo cual a su vez le da una atribución especial, ya que personalmente el autor siente una gran afinidad hacia el

potencial que este ámbito de la psicología posee y se sentiría honrado al poder desarrollar una investigación que puede ser una pequeña contribución al fortalecimiento no solo de esta rama específicamente, sino de la psicología en general en el Ecuador.

## **Capítulo 2**

### **REVISIÓN DE LA LITERATURA**

Una vez profundizados los objetivos y propósitos de la presente investigación es pertinente desarrollar los parámetros teóricos que sustentaran la misma. Por lo tanto, en esta sección se describirán los conceptos que serán relevantes frente a la pregunta de investigación. Por lo tanto, primero se describirán en detalle cual será la naturaleza bibliográfica de esta investigación y posteriormente se dará continuidad al desarrollo de la información. En este segmento se dividirán las áreas de información en tres temas: Conceptos y definiciones relevantes de la Psicología Transpersonal, Descripción de la dinámica dentro de un taller de Respiración Holotrópica y por último, el Análisis de la eficacia terapéutica de la Psicología Transpersonal tanto en el campo de la adolescencia como otros.

#### **Revisión de literatura**

Fuentes.

Las fuentes utilizadas para sustentar y consolidar el marco teórico de esta investigación fueron primordialmente fuentes bibliográficas que se desarrollan en el campo de la psicología; principalmente dentro del área de Psicología Transpersonal ya que este es el núcleo ideológico de la investigación y dentro de este campo se encuentran los conceptos pertinentes que serán analizados y discutidos. Por otra parte, otros campos dentro del área de psicología que también serán desarrollados son: el enfoque humanista, psicodinámico, existencialista, cognitivo-conductual, entre otros. De igual manera, cabe recalcar que las

fuentes que han sido investigadas y utilizadas fueron principalmente revistas indexadas y libros de texto académicos. Sin embargo, de igual manera para este contexto teórico también se utilizaron fuentes como materiales audiovisuales.

Los medios que fueron utilizados para acceder a esta información se dividen en dos segmentos. Por una parte fue necesario acceder a la información que se encontraba físicamente en la biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito, en donde existe una gran colección de libros que fueron de suma importancia para esta investigación. Por otra parte, otro segmento importante para acceder a la información que fundamenta el marco teórico fueron los medios digitales que permiten el acceso a revistas académicas de autores contemporáneos de diferentes instituciones alrededor del mundo; lo cual genera un soporte bibliográfico que abarca tanto un contexto teórico nacional como global. Los motores de búsqueda primordiales que fueron utilizados mediante este canal fueron: EBSCO, ACLS Humanities, Ebrary, Google Scholars, entre otros. Palabras claves en esta búsqueda fueron; “Psicología Transpersonal y Adolescencia”, “Respiración Holotrópica y Logoterapia”, “Estados ampliados de conciencia y autorrealización”, entre otros. Cabe recalcar que debido a que la rama de Psicología Transpersonal se fundamenta también en campos que se encuentran en áreas complementarias de la psicología como la filosofía, antropología, sociología, etc. esta investigación también analizó y evaluó fuentes de dichos campos ya que estos enriquecen las gamas de relación entre éstas, la Psicología Transpersonal y el tema respectivo de esta investigación.

## **Formato de la revisión de la literatura**

Es pertinente recalcar que el formato en el que realizará la revisión de la información estará clasificado en los tres temas principales que fueron mencionados anteriormente. Sin embargo, cada uno de estos contará con su respectiva cantidad de sub-temas que en su totalidad englobarán completamente el marco teórico de la presente investigación.

### **Tema 1 – Conceptos y definiciones importantes de la Psicología Transpersonal.**

Es importante recalcar y refrescar ciertos conceptos mencionados anteriormente. El primero de estos se refiere justamente a la base de la investigación y es la respiración holotrópica. Partiendo de la raíz de la palabra “holotrópica”, se evidencia que esta es la unión de “*holos*”, que significa “totalidad” y “*tropos*” que se define como “ir hacia”; por lo tanto, esta palabra clave ya define en lo que consiste la respiración holotrópica. El cual se lo puede describir como la respiración que pretende ir hacia la “totalidad” (Giménez, 2011: 18-20). Sin embargo, es importante descifrar qué implica esta totalidad y porque esta herramienta se enfoca hacia esa específica dirección. La respuesta que se encuentra detrás de esta duda se fundamenta en el noción de que el individuo (independiente del género) posee por una parte su *ego*, que viene a ser la superficie; pero indagando más en la profundidad del *self* se encuentra el núcleo de vida, el cual Jung, entre otros autores, denominan “Sí mismo”. Este concepto justamente desarrolla la idea que este núcleo psíquico posee no solo todo nuestro inherente potencial, si no que a su vez es lo que nos conecta con todo lo que nos rodea (Allerand, 1997: 21 – 23). Es pertinente recalcar que el proceso de la respiración holotrópica pretende ser un medio para que cada persona pueda descubrir cómo lograr una apertura, a partir de la respiración profunda, que conlleve hacia el autodescubrimiento (Allerand, 1997:

99). De esta manera es evidente que la esfera en la que esta herramienta se sustenta es primordialmente en el aspecto espiritual del individuo; a pesar de eso, esta herramienta igual integra tanto a la dimensión fisiológica como emocional (Allerand, 1997: 103).

La psicología utiliza la respiración holotrópica para cumplir con el fin de contribuir en que cada persona pueda tener el conocimiento necesario para encontrar herramientas adecuadas que sustenten una mentalidad abierta y flexible, capaz de adaptarse y moldearse; todo con el objetivo de alcanzar armonía y balance (Puente, 2014: 7 – 8). Consecuentemente, mediante la ideología que fundamenta este enfoque se describe que cada persona es un puente entre lo tangible y empírico y también lo abstracto. A su vez esto se posibilita debido a nuestra capacidad de ser conscientes, lo cual conlleva a otro concepto relevante, los estados ampliados de conciencia. Estos estados mentales son los que la respiración holotrópica pretende alcanzar en cada individuo; ya que son en estos estados en donde a través de la exploración introspectiva es posible alcanzar diferentes resultados que benefician y llenan al individuo (Puente, 2014: 10). Estos resultados pueden variar pero predominantemente la respiración holotrópica permite que la persona en proceso terapéutico reconstruya y tenga entendimiento de su identidad, re esquematice su sentido del yo, logre profundizar en su psique para alcanzar el autodescubrimiento e incluso permite que la persona pueda rastrear o localizar la raíz de algún conflicto que esté repercutiendo psicosomáticamente. Es importante mencionar que justamente lo que se busca a través de este estado de conciencia es contrarrestar los estados reducidos de conciencia; los cuales en oposición conllevan a que la persona caiga en depresión, ansiedad, confusión, duda, baja autoestima, etc (Puente, 2014: 10). Mientras los estados reducidos amplían la brecha que existe entre el individuo y su entorno; los estados ampliados conllevan al efecto contrario, ya que acercan estos dos

factores hasta que se integren y se fusionen, reforzando la conexión entre ambos (Puente, 2014: 10).

Es relevante argumentar cuál es la importancia de estos estados ampliados de consciencia y como estos pueden ayudar a que el individuo alcance todo lo que se mencionó anteriormente. El fundamento de utilizar a la respiración holotrópica para alcanzar estados ampliados de consciencia yace en que al utilizar esta herramienta con la voluntad, el enfoque y el propósito adecuado, es posible acceder a sistemas COEX que se encuentran dentro de la psique (Vásquez, 2005: 12). Un sistema COEX se refiere a un sistema de experiencias condensadas que a su vez hace relación a constelaciones mentales dentro de nuestra psique que conservan la carga emocional de recuerdos y emociones que la persona ha vivido y que puede encontrarse reprimida o ser la causa de conflictos psicológicos, espirituales y físicos (Vásquez, 2005: 12). Estos sistemas a su vez pueden ser pilares que hayan influido significativamente en áreas específicas del individuo, tanto positiva como negativamente. Por lo cual, estos pueden tener relación en como un individuo se percibe a sí mismo, como se comporta, cuáles son sus actitudes, comportamientos, ideologías, miedos, etc. A su vez, estos sistemas COEX al clasificar las diferentes esferas emocionales son estos códigos abstractos los que conservan como se encuentran configurados nuestras mayores virtudes como nuestros defectos (Magleb, 2016: 22). Interesantemente es en este punto donde la respiración holotrópica viene a ser la llave que permite al individuo acceder a estos sistemas. Antes de mencionar que al acceder a estos sistemas es posible modificarlos pienso que es pertinente que anteriormente la persona pueda de antemano conocer cómo estos sistemas se manifiestan cíclicamente y recurrentemente a través de diferentes escenarios. Por esta razón, la Psicología Transpersonal en el enfoque de Grof expresa que las esferas centrales de emociones y

pensamientos que se generan a través de los sistemas COEX definirán patrones de comportamiento; ya que estas se componen a partir de un momento en el pasado en donde el individuo experimenta ciertas emociones que quedan se conservan en un determinado sistema y que se manifiesta cuando el individuo experimenta una situación similar. A su vez es importante recalcar que estos sistemas nunca se manejan de manera autónoma, por lo cual es importante recalcar que están en constante conexión unas a otras y se agrupan por carga emocional similar. Conforme un individuo va moldeando su auto-concepto y su entorno, sus sistemas COEX también se verán influenciadas y se ajustarán progresivamente; sin embargo, los códigos emocionales que estos conforman siempre se encontrarán fundamentados por experiencias vividas en el pasado. Dichos sistemas resultan ser una herramienta adecuada para el proceso de exploración introspectiva (Magleb, 2016: 23).

Las matrices perinatales, se fundamentan en cuatro diferentes etapas y en su totalidad cada una cumple con un segmento del ciclo y del proceso que a su vez mantiene relación con un determinado sistema COEX (Vásquez, 2005: 12). Habiendo aclarado esto se describirá de manera concisa cada una de estas. Empezando por la matriz perinatal 1, el individuo en esta etapa se re conecta con el sentimiento de unión simbiótica entre el ser en gestación y su madre desde su vientre. Este sentimiento conlleva a una sensación de completa paz y armonía; un paraíso numinoso en donde todas las necesidades son satisfechas (Grof, 1993: 63). Posteriormente, al finalizar esta etapa, la madre inicia el proceso de parto es cuando se da paso a la matriz perinatal 2, la cual es justamente la etapa en donde este paraíso súbitamente se transforma en un ambiente hostil y amenazador; esto reforzado por las contracciones y reacciones fisiológicas se vuelve una situación en donde se genera altos niveles de estrés y ansiedad ya que el bien personal está en riesgo. Esta etapa representa en

oposición al balance, caos, conflicto y la Sombra; posteriormente se explicara más a fondo este concepto pero cabe recalcar que esta es la manifestación arquetípica de todas aquellas experiencias negativas que pone en conflicto al balance (Grof, 1993: 80). Consiguientemente, en el “climax” de esta etapa inicia la matriz perinatal 3, en el momento en el que el cuello uterino permite la movilización del feto que eventualmente lo sacará del vientre. En este punto la conciencia percibe una luz al final del túnel, metafóricamente, y consecuentemente esta etapa representa al momento en el que uno logra visualizar la salida con referencia al caos que se está manifestando. Igualmente, es en este momento donde el ser a través de la conexión con su madre percibe la fuerza que ella hace para sacarlo, por lo cual también existe una relación entre esta etapa y la pasión, la agresividad, el dolor, el placer, etc. (Grof, 1993: 94). Finalmente, una vez que logra salir y nacer, el nuevo ser ha logrado llegar al fin de su lucha y esto es lo que representa esta matriz, la restitución del equilibrio; esta se asemeja al sentimiento de la matriz 1, pero en este caso ya no es un paraíso numinoso constante, esta vez se percibe una mayor distancia entre el ser y su madre. A pesar de esto, es común que esta matriz se asocie con sentimientos positivos y aparte un cambio que trae consigo nuevos conocimientos, pruebas y posibilidades para evolucionar y auto-realizarnos. Es importante mencionar que la exploración de las matrices perinatales permite que cada individuo experimente e integre estas como una representación arquetípica de los ciclos de muerte-renacimiento, que simbolizan los procesos en donde un ser atraviesa una fase de caos/sombra para llegar al equilibrio (Grof, 1993: 94).

A partir de estas cuatro etapas se puede evidenciar como éstas representan en cierto modo leyes universales que rigen la vida de cada ser vivo y de todo lo que sucede a nivel de macro y microcosmos, las cuales en su totalidad reflejan la continua oscilación entre el

balance y el caos (Magleb, 2016: 14). Consecuentemente, esta noción expresa el contenido arquetípico de la herramienta que yace en la respiración holotrópica y en la Psicología Transpersonal. Principalmente el más significativo consiste en el arquetipo del héroe; el cual representa justamente el camino individual en donde cada uno atraviesa por su única historia y eso es lo que le hace al héroe justamente la figura de transformación personal; este viene a ser por una parte la representación de que cada ser humano en su vida es el protagonista de su propia historia. Es por este motivo que tanto la psicología humanista, existencial y sobretodo Transpersonal parten de la extensa investigación que Carl Gustav Jung desarrolló con respecto a la simbología de una infinidad de figuras arquetípicas que se encontraban presentes en cosmovisiones y mitologías de muchas culturas alrededor del planeta (Scwhoch, 2011: 15), con énfasis en el mito del héroe. Es importante recalcar antes de proseguir, que arquetipo se define como un patrón del orden universal; es decir, que representa emociones, pensamientos y acciones que se han manifestado en múltiples cosmovisiones en diferentes lugares y tiempos de la historia. Por este motivo un arquetipo del inconsciente colectivo justamente manifiesta esquemas universales a través distintas maneras, pero engloba y rescata elementos inherentes de cada uno (Scwhoch, 2011: 16). De esta manera, se desarrolla el concepto del inconsciente colectivo; el cual se refiere a un nivel del inconsciente que precede nuestra consciencia y nuestro inconsciente, siendo de esta manera un espacio inefable en donde se encuentra conservada toda nuestra historia como seres vivos, el medio que nos conecta con todo lo que nos rodea y a su vez todas estas figuras arquetípicas que se han manifestado de distintas maneras (Scwhoch, 2011: 15).

Consecuentemente, son estas figuras arquetípicas las que facilitan el proceso terapéutico de la respiración holotrópica y de la Psicología Transpersonal en sí; ya que en el

momento en que una persona se encuentra en el camino hacia el autodescubrimiento y utiliza estas herramientas, logrará descubrir a través de una profunda evaluación introspectiva cómo una infinidad de figuras arquetípicas se encuentran dentro del sí mismo del individuo y también a su alrededor, en su contexto social tanto directo como indirecto (Peregrino, 2016: 18). Debido a que al momento en el que se genera una conexión entre el self y este núcleo interno, las manifestaciones mentales que surgen son receptadas a través de un lenguaje abstracto, similar al de un sueño. Por lo cual es importante que después de que el individuo regresa al estado de vigilia pueda canalizar instantáneamente el contenido mental que percibió durante la sesión de respiración holotrópica (Miller, & Nielsen, 2015: 798- 799). Uno de los medios más eficaces para esto es el método del psicografismo; este consiste en que el individuo plasme a través de ilustraciones realizadas de forma completamente libre, sin tomar en consideración conocimientos ni habilidades artísticas ya que el psicografismo no es una pieza de arte, es un medio que representa gráficamente su contenido inconsciente; por lo cual el valor de esta ilustración será únicamente para la persona que la realizó (Hurtado, 2011: 58). Justamente debido a que ese gráfico realizado por la persona es una representación directa del material inconsciente, es importante que sea evaluado y analizado profundamente e introspectivamente por quien lo hizo. A través de esta herramienta se crea un puente entre la persona y su Sí mismo, que le permite al mismo individuo ser capaz de observar qué representa arquetípicamente y personalmente lo que está ilustrado (Hurtado, 2011: 58). De esta manera, se marca una apertura que promueve la profundización de diferentes nociones y conceptos universales que se encuentran representados a través de distintos arquetipos, como el del héroe, que ya fue mencionado o a de igual manera el arquetipo del laberinto que representa los dilemas, caminos y decisiones complejas en la vida; por otra parte, otro ejemplo pueden ser los arquetipos que representan cada matriz perinatal desde la perspectiva

del mismo individuo, entre otros. Por esta razón, es a través de este canal que un individuo en un nivel espiritual y emocional primordialmente logrará alcanzar un entendimiento de la semántica de diferentes figuras universales como: la sombra, dualidades transpersonales, flujo de energía, ciclos, la muerte, trascendencia, conexión, ánima, ánimus etc. Esto a su vez facilita una autoevaluación en muchos aspectos de la vida y de los conflictos que una persona puede estar atravesando (Hurtado, 2011: 68).

En este punto considero pertinente describir el modelo sistémico de arquetipos realizado por Jaime Costales Peñaherrera, quien es un psicólogo e investigador ecuatoriano dentro del área social, humanista, Transpersonal, entre otras. El modelo que él diseñó y lo publicó en diferentes textos académicos, se fundamenta en cuatro sectores principales. A continuación, para observar gráficamente se puede observar de manera ilustrada dicho modelo que será explicado posteriormente.

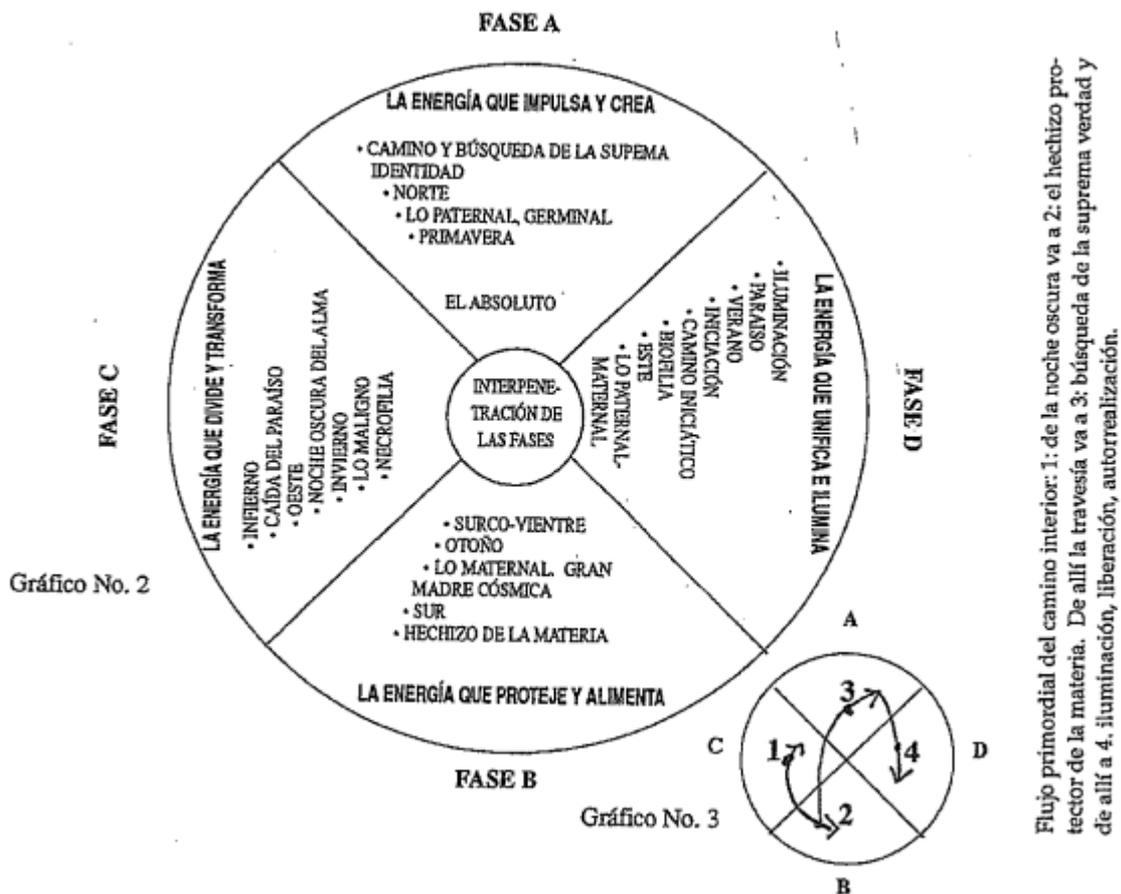


Gráfico del modelo de integración holística, extraído del libro *Mitos Quito-Cara*. (Peñaherrera de Costales, Costales, & Costales, 1998: 130).

Como se puede observar en el gráfico, cada uno de estos cuatro componentes representan un área de la vida del individuo: áreas A, B, C, D, las cuales poseen, cada una, condiciones que las caracterizan y que se encuentran conectadas con el núcleo, que en este modelo se representa por el círculo interior que representa la manifestación holística del uno. En relación a los puntos cardinales se podría decir que se encuentra en el punto Norte, el segmento A manifiesta al Sí mismo, que maneja la energía creadora e impulsadora universal. Por esta razón, en este factor es donde se expresan canales heroicos, artísticos, creativos, innovadores, etc. ya que es en este segmento donde se encuentra primordialmente el aspecto que guarda el arquetipo del héroe en cada persona. Este es el aspecto que en la vida de cada

uno representa un lado de curiosidad y de cierta manera inocencia, ya que este se encuentra vinculado con nuestra característica innata de querer descubrir nuevas fronteras y que a lo largo de nuestra vida se encuentra fuertemente presente en la infancia, pero que permanece con nosotros (Peñaherrera de Costales, Costales, & Costales, 1998: 130). Por otra parte en su lado opuesto, en orientación hacia el sur, se encuentra el lado B del modelo y este representa el elemento arquetípico que protege y al mismo tiempo nutre. Este ámbito del modelo representa el refugio protector del individuo; es un área en donde se encuentran los sentimientos, la sensibilidad humana, las nociones de espacios que consideramos seguros por nosotros y también estabilidad (Peñaherrera de Costales, Costales, & Costales, 1998: 130). A continuación se encuentra el área C, la cual engloba y promueve al tipo de experiencia que divide y transforma al individuo; es en esta área donde reside la Sombra, que se refiere a la energía psíquica potencialmente destructora y caótica que parte igualmente del Inconsciente Colectivo. Usualmente se manifiesta en periodos de crisis existencial, conflicto e incluso depresión (Peñaherrera de Costales, Costales, & Costales, 1998: 130). Por último en el lado este, se encuentra el área D que está en oposición al C y que además expresa la energía que integra e ilumina. Es en este ámbito en donde se magnifica la sensación de conexión con el Sí mismo, en donde se vivencia plenitud, autorrealización, equilibrio e incluso trascendencia, gracias a la transformación de la crisis en una nueva integración psíquica. Siguiendo la teoría Junguiana, el modelo de Costales hace referencia a la energética psíquica.

Consecuentemente, este modelo manifiesta diferentes estados psicológicos existenciales por los cuales el individuo atraviesa en diferentes etapas y momentos de su vida. Como es evidente en el modelo, se puede observar en la parte izquierda de este, la dinámica del proceso que una persona experimenta al enfrentar situaciones conflictivas dentro del

cuadrante C y como esta persona atraviesa por los distintos cuadrantes hasta llegar al área D, en donde se alcanza equilibrio con respecto a dicho conflicto; hay que tomar en cuenta que el conflicto en este proceso es el catalizador para que el individuo busque soluciones adecuadas para resolver el caos que se le presente en distintas situaciones y maneras a lo largo de su vida. Por esta razón, la herramienta de respiración holotrópica en sinergia con el modelo de Jaime Costales, permiten que un individuo en proceso terapéutico Transpersonal pueda evaluar y reconocer una serie de aspectos cruciales que darán paso al autodescubrimiento. Cada persona que realice un proceso en base a este modelo podrá observar en cuál de las cuatro áreas del modelo se encuentra, en cuáles existen conflictos enraizados y cuáles son aquellos en los que uno puede quedar estancado en el presente; a su vez podrá descubrir cómo afrontar y entender sus propias inseguridades, ansiedades y temores. Debido a que todas las áreas se encuentran interconectadas unas con otras, se puede decir que se manifiestan diferentes posibilidades y alternativas para canalizar y restaurar el flujo de la energía psíquica en áreas estancadas o sobre-estimuladas (Peñaherrera de Costales, Costales, & Costales, 1998: 130). Cabe recalcar que estas prácticas no tienen códigos de edad, raza o género; es decir, todo aquel que quiera formar parte de este proceso puede hacerlo libremente. Sin embargo, debido a que los infantes no poseen una identidad propia se recomienda que este proceso sea realizado en personas desde la adolescencia media hasta la vejez.

Es pertinente mencionar que en la adolescencia, siendo el punto primario donde la personalidad aparte empieza a consolidarse, este proceso de transición conlleva mucha duda y confusión; por lo cual contrarrestar y anular la incertidumbre e inseguridad característica del periodo con Psicología Transpersonal y respiración holotrópica es completamente

adecuado ya que esto permite la re esquematización de constructos cognitivos que como resultado conllevan hacia un acercamiento hacia su propio sí mismo (Natsis, 2017: 79). Es en este punto en donde pretende enfocarse esta investigación; ya que al aplicar un taller de respiración holotrópica en adolescentes tardíos, entre 17 y 20 años de edad se pretende que como resultado este permita que cada adolescente pueda evaluarse a sí mismo frente a quién es y también frente a su concepto, para que pueda conocerse desde un ámbito más abierto y flexible, permitiendo que el individuo pueda de esta manera reforzar su seguridad y autoconfianza al momento de tomar una decisión vital, teniendo en cuenta las consecuencias y responsabilidades que esta conlleva (Moreno, 2011: 19). Sin embargo, en este punto se cierra el primer tema habiendo ya desarrollado todos aquellos conceptos que son pertinentes y relevantes dentro de este marco teórico; a continuación se dará paso al siguiente tema que justamente describe la naturaleza de los distintos tipos de terapia de respiración holotrópica.

## Tema 2 – Descripción de la Dinámica dentro de una Sesión de Respiración

Holotrópica.

Una vez que se ha profundizado en los conceptos y definiciones importantes dentro de este contexto teórico, es posible dar paso al siguiente tema a desarrollar. En este se describirán las diferentes modalidades en las que se puede llevar a cabo una sesión de respiración holotrópica; a su vez se anticipa que en esta sección se describirá brevemente cómo los rituales y ceremonias de búsqueda espiritual se han manifestado en diferentes áreas geográficas y diferentes tiempos a través de la historia.

Inicialmente es importante reconocer que existen tres factores fundamentales que deben estar presentes en una sesión de respiración holotrópica. Sin embargo, antes de

profundizar estos tres factores es importante recalcar que una sesión de respiración holotrópica puede tener muchos métodos para ser efectuado eficazmente; por una parte puede ser una sesión entre individuo y terapeuta, por otra puede ser un taller colectivo con un número relativamente mayor junto al terapeuta que guiará el proceso, o también esta puede ser a su vez aplicada igualmente de manera individual o colectiva junto a métodos alternativos de terapia como musicoterapia y arte-terapia. Los tres factores esenciales para que se lleve a cabo una sesión óptima de psicoterapia en general son: el individuo, el/la terapeuta y el ambiente terapéutico adecuado; cada uno de estos factores posee un rol de gran importancia, los cuales serán descritos a continuación (Hernández, 2007: 287).

El individuo en primer lugar es el factor fundamental de este proceso, ya que éste al comprometerse en el proceso terapéutico que conlleva una sesión de respiración holotrópica requiere de un nivel de voluntad alto. La razón yace en que esta herramienta terapéutica se fundamenta en un proceso introspectivo de autoconocimiento. Por lo cual, si el individuo no se encuentra en un estado mental abierto o flexible frente a sí mismo, la herramienta puede resultar contraproducente. Es decir, si una persona no es capaz de modificar esquemas y constructos cognitivos cerrados, no podrá adaptar e integrar el conocimiento de manera óptima. Ciertos factores de riesgo dentro de esta problemática pueden ser: paradigmas y dogmas de cualquier índole, ego y orgullo magnificado, y esquemas de pensamientos y comportamientos dicotómicos. Sin embargo, cabe recalcar que una persona que desee conocer diferentes perspectivas de conocimiento y pueda mantener una flexibilidad mental adecuada, logrará en consecuencia integrar su ser con su núcleo psíquico (Sí mismo) y a su vez reforzar la conexión entre mente, espíritu y cuerpo. En el corto, mediano y largo plazo,

este proceso permitirá la libre autoexploración del individuo y esto en efecto reforzará la capacidad creativa del mismo para afrontar problemas y conflictos (Sassenfeld, 2002: 22).

Por otra parte, el terapeuta en este proceso adopta simbólicamente el arquetipo del guía sabio para el individuo, quién representa el héroe. Es decir, que es el terapeuta quien guía el proceso por el cual la persona atraviesa pero no interviene en el mismo más que para aclarar y reforzar conceptos y definiciones relevantes; como ya se mencionó anteriormente, es esta figura la que debe tener el conocimiento y sabiduría que fundamente la sesión y que esta se refleje en la imparcialidad del mismo sobre la o las personas. Por esta razón, es evidente que el terapeuta debe tener la habilidad de mediar el proceso entre la persona y su estado ampliado de conciencia, sin contaminar con su punto de vista el contenido que surja del individuo (Sassenfeld, 2002: 44). A su vez, el terapeuta a través del diálogo y otras herramientas, como el psicografismo, puede ayudar a que el individuo vaya desarrollando y descubriendo las vías necesarias para lograr la conexión y comunicación con el Sí mismo. Por este motivo es de gran relevancia el espacio terapéutico en el que se lleva a cabo la sesión de respiración holotrópica (Sassenfeld, 2002: 61). Este juega un rol importante ya que para lograr el objetivo de alcanzar una respiración profunda que alcance a generar un estado ampliado de conciencia, esta debe facilitar que el individuo pueda entrar en flujo y entrar en contacto con el contenido de su propio Sí mismo. Entendiendo flujo como un estado ampliado de conciencia en donde el individuo logra crear afinidad y conexión consigo mismo y su entorno; potenciando de esta manera su concentración y lucidez. En este espacio es contraproducente que existan estímulos que pueda romper o quebrar la conexión ya que estos cortarían el proceso inadecuadamente. Contrariamente, estos deben ser en lo posible armónicos, para asegurar la continuidad del proceso y mantener la concentración mental, con

el fin de que permanezca la comunicación entre la persona y el conocimiento universal, accediendo de esta manera al contenido en el Inconsciente Colectivo (Sassenfeld, 2002: 49).

A continuación se procederá con la descripción de la dinámica dentro de un taller colectivo de respiración holotrópica; ya que esta dinámica será la base de la metodología de esta investigación y será explicada a profundidad posteriormente. Un taller de esta naturaleza requiere primordialmente un espacio abierto, ya que esto facilita la comodidad de todas las personas que van a formar parte del taller. Por esta razón, es común que estos se lleven a lugares alejados de la ciudad. Estos talleres pueden tener la duración de uno o dos días dependiendo de la naturaleza del proceso que se está llevando a cabo. Una vez que este inicia, cada individuo se encuentra posicionado cómodamente en un área en donde experimentará el proceso de respiración profunda; para esto, cada uno estará bajo observación de otra persona que procurará que la persona que esté realizando la respiración se encuentre en armonía durante su proceso. Esta armonía se refiere a la comodidad tanto en las posturas como en la respiración durante la experiencia, facilitando la relajación y concentración adecuada para llevar a cabo la experiencia de una manera óptima. La persona durante esta experiencia realizará una serie de dinámicas de respiración diferentes mientras su proceso es sostenido por música, mantras (patrones auditivos repetitivos que focalizan la mente en estado meditativo) y la intervención en momentos relevantes por parte del facilitador; esta persona no puede ser etiquetado como terapeuta ya que este no realiza el taller específicamente asumiendo un rol terapéutico hacia la persona que está atravesando por el proceso de respiración holotrópica. Sin embargo, es tarea del facilitador ser el mediador entre el individuo y su proceso, por lo cual es importante que trabaje en conjunto con un psicólogo especialista para que hable y profundice conceptos relevantes en diferentes puntos

del taller y manejar el proceso para que exista un enfoque de acción que oriente al grupo hacia un objetivo; el cual viene a ser la temática que fundamenta el taller de respiración holotrópica (Holme, Morris, Clance & Putney, 1996: 116). Una vez que la persona termina de respirar luego de que ha transcurrido un determinado tiempo, es momento de cambiar los roles y que la persona que se encontraba supervisando y observando a la otra, pueda proceder a iniciar su tiempo de respiración. Una vez que se haya completado el tiempo de taller se dar paso a diferentes actividades que tienen como objetivo reforzar el propósito y el conocimiento del taller. Se puede decir que entre estas actividades hay alternativas como: psicografismos, canalización mediante medios artísticos, actividades de congregación social, entre otras. Medios artísticos son actividades que faciliten la canalización hacia la expresión de contenido introspectivo; adoptando de esta manera un objetivo similar al psicografismo en donde a través de la escritura, música, danza, cine, etc., se genera un canal hacia el Sí mismo. Por otra parte, congregaciones sociales que mantengan utilidad dentro de este proceso se pueden manifestar en diálogos colectivos que pueden crear una red de apoyo que fundamente el contenido discutido. Una vez que ha transcurrido el tiempo de duración del taller, se procede a dar un cierre del mismo en donde nuevamente se consolida el proceso que cada persona experimento en relación tanto a sus objetivos personales como colectivos (Landaeta, 2016: 1).

De esta manera, es evidente que el rol fundamental dentro de la trinidad explicada anteriormente es el individuo, ya que de este factor depende que el mismo individuo pueda aprovechar su propia experiencia para nutrir su salud mental y espiritual (Russo-Netzer, & Mayseless, 2017: 2). Cabe recalcar que así como el hambre, el sueño y la sed, un elemento natural en el ser humano es la búsqueda innata de autorrealización y trascendencia; lo cual

implica un afán que nace desde el inconsciente para explotar el potencial personal y la expansión cognitiva, la cual puede conducir hacia la sabiduría pero al mismo tiempo a la humildad. Por esta razón es importante que el proceso que se lleve a cabo logre consolidar la comunicación entre la persona y su núcleo psíquico (Sí mismo) (Ho, & Qifeng, 2016: 283). A su vez, al facilitar este canal de conexión lograr integrar el ego con el Sí mismo; lo cual en consecuencia brinda una nueva perspectiva de las nociones de objetivos, propósitos, ciclos, sentido de la vida, entre muchas otras cosas; también esto permitirá un entendimiento frente a un gran rango emocional y hacia la misma integridad psico-espiritual de la persona. Todo esto y otros beneficios que se describirán a continuación son posibles cuando la misma persona experimenta este proceso con determinación mental de abrirse y conectarse con la totalidad que su propio ser resguarda; únicamente se requiere la voluntad personal (Ho, & Qifeng, 2016: 284).

En este momento se dará continuación al cierre de este acápite profundizando parcialmente en la relevancia de los rituales y ceremonias ancestrales alrededor del mundo a lo largo de la historia. Considero que este tema amerita ser incluido ya que son estas tradiciones las cuales vienen a ser la raíz de la espiritualidad contemporánea. Proclamo esta idea ya que tomando en cuenta el periodo actual en el que se encuentra la humanidad, se está viviendo un proceso de globalización que no tiene precedentes. En esa época el flujo de información es constante y variado, por lo cual es inmenso. El punto al que se pretende llegar con esto es que desde hace más de dos siglos atrás, hasta la actualidad es posible observar, mediante la extensa tarea de muchos investigadores dentro del campo de la antropología y sociología, que los rituales y las ceremonias de carácter espiritual han acompañado al ser humano desde su desarrollo primitivo hasta lo que es el día de hoy (Stirling, 2016: 26). Esto

se evidencia mediante el análisis de las cosmovisiones y mitologías de las distintas culturas alrededor del planeta; es evidente que tanto en Asia, Africa, Europa y América han quedado registros de culturas que expresaban una filosofía de vida que integraba y fomentaba la expansión de la conciencia. Consecuentemente, este factor común revela que dentro de los mismos modelos arquetípicos de cada cultura se desarrollaban ideologías y filosofías que empujaban hacia la conexión del individuo con el inconsciente colectivo (Hellinger, 2009: 84-85). Incluso hasta el día de hoy existen rituales que se continúan llevando a cabo como tradiciones de diferentes etnias alrededor del mundo. Por ejemplo, los rituales de temazcal y las ceremonias con medicina psicodélica natural como la ayahuasca, aguacolla y peyote. Es a causa de estas tradiciones que la Psicología Transpersonal y la respiración holotrópica reconocen y honran estas ceremonias ancestrales; ya que estas igualmente funcionan como una herramienta de autodescubrimiento y sanación a través de estados ampliados de conciencia (Bleyer, 2017: 87). Consecuentemente, habiendo cerrado este tema se dará paso al desarrollo del último tema dentro del marco teórico de la presente investigación.

### Tema 3 – Análisis de la eficacia terapéutica de la Psicología Transpersonal.

Luego de haber desarrollado en profundidad todos los conceptos relevantes que sustentan esta investigación es adecuado dar paso al análisis en el que se tiene como objetivo desarrollar una evaluación en base a resultados objetivos y concretos para analizar la eficacia terapéutica de la Psicología Transpersonal como tal y también de la respiración holotrópica. El fin de este análisis es descifrar la utilidad de esta herramienta terapéutica; por lo cual inicialmente se describirán datos de múltiples campos y grupos de estudios, pero progresivamente se dará prioridad a aquellos que tengan relevancia y relación con el ámbito de la adolescencia. Es en este segmento en donde se pretende demostrar el alcance

investigativo contemporáneo de la Psicología Transpersonal. Por lo cual en esta sección se citarán *journals* académicos y no fuentes alternativas. Por una parte el contexto teórico de este segmento será sustentado por fuentes académicas a nivel global y regional en términos de América Latina.

Primeramente es importante recalcar que el título de este tema no se refiere específicamente al alcance terapéutico de la respiración holotrópica, si no que engloba un concepto más general y amplio como lo es la Psicología Transpersonal. Por esta razón es importante mencionar que la respiración holotrópica es una de las herramientas que existen dentro de toda la rama; de esta manera se evidenciará a través de los temas tratados en este segmento que la Psicología Transpersonal puede utilizar una gran gama de medios para conectar al individuo con sus estados ampliados de conciencia. Igualmente, como se demostrará próximamente, la Psicología Transpersonal a su vez posee herramientas terapéuticas altamente adaptables para aplicarlas en una gran variedad de segmentos poblacionales; es decir, puede investigar sobre poblaciones adultas, adolescentes y tercera edad, sin distinción de género, raza o cultura.

En primera instancia, en el presente año una investigación realizada en Australia por la autora Eva Natsis realizó igualmente una iniciativa similar a la que se plantea en esta; en su investigación se estudió cualitativamente en escuelas del gobierno sobre dinámicas interdisciplinarias, cómo la espiritualidad influye en los adolescentes. En esta la muestra varía a la que es planteada en la presente investigación y se propone una hipótesis distinta. Sin embargo, el objetivo de esta igual pretendía que los adolescentes puedan establecer una noción sólida con respecto a ellos mismos, en relación a un sentido de significado en su vida. Igualmente se investiga el rol fundamental de un profesor dentro de la dinámica escolar

(Natsis, 2017: 78). Por otra parte en Portland Oregon, en Estados Unidos, se publicó a su vez en el presente año un programa que se dirigía principalmente a las personas de mediana edad; dentro de esta se planteó el concepto de “*Grateful Aging*”, en donde a raíz de una perspectiva naturalista y holística se conllevaba un proceso de transformación y curación para que la persona integre adecuadamente este proceso de transición. Dentro tal proceso se promueven nueve pasos que siendo desarrollados permitirán igualmente que se genere un proceso introspectivo que influya de manera significativa en el participante. Los nueve pasos consistían en: 1) aceptar el llamado hacia la transformación, 2) cultivar curiosidad, 3) formalizar una práctica adecuada para la madurez con significado (*Grateful Aging*), 4) posicionar una intención dentro del proceso de madurez con significado, 5) prestar atención a los regalos de envejecer, 6) crear hábitos que fortalezcan al proceso de madurez con significado 7) encontrar claridad mental, 8) movimiento hacia la aceptación y 9) transformación del *self* y de la sociedad (Schlitz, 2017). En ambas investigaciones se llegó a una conclusión similar en donde se menciona que las técnicas llevadas a cabo, bajo una perspectiva Transpersonal promueven un proceso adecuado al individuo para que pueda reestructurar su noción de autoconcepto y ampliar su flexibilidad cognitiva, lo cual brinda un mayor sentido de conciencia y de confianza individual, sustentada bajo un propósito y un significado (Schlitz, 2017).

Siguiendo con evidencia que demuestra el alcance a nivel terapéutico de la Psicología Transpersonal, se puede describir un estudio que se llevó a cabo el anterior año en Canada, en donde se investigó cómo medir estados de conciencia a partir de dos herramientas que pueden resultar de utilidad para sustentar la validez de la terapia en Psicología Transpersonal. Este fue publicado en Diciembre del año 2016 y las herramientas que aplicó son dos:

“*quantum biofeedback*” y “*neurotechnology cybertherapy system*”; esta investigación sostiene que el ser humano tiene la capacidad de alcanzar un mayor entendimiento introspectivo si alcanza estados ampliados de conciencia. Por lo cual estas herramientas miden el nivel de conciencia que un individuo presenta. En esta ocasión la herramienta de investigación que propone el sistema de cyber-terapia neurotecnológica induce a un estado ampliado de conciencia mediante una frecuencia de sonido bilateral (estimula ambos hemisferios del cerebro) y a su vez posee sensores que miden consecuentemente el nivel de conciencia. Nivel de conciencia puede entenderse como el estado mental en el que se encuentra una persona; a su vez este puede ser un estado de vigilia, trance o descanso. Por ejemplo, el nivel de conciencia que predomina en nuestro comportamiento habitual es el estado de vigilia, que consiste en estar despierto y ser capaz de llevar a cabo distintas actividades con naturalidad. El estado de trance enfoca la conciencia en un campo profundamente introspectivo, por lo cual alcanzar y mantener este nivel de conciencia requiere que la atención de la persona se dirija hacia la creación de un canal que facilite la comunicación interna entre él y su Sí mismo, aclarando que dentro de este nivel el movimiento físico es limitado y regulado; por último el estado de descanso se refiere al nivel de conciencia que la mente alcanza cuando se encuentra en reposo. Cabe recalcar que estos niveles de conciencia variarán dependiendo de las ondas en las que el cerebro se encuentra, las cuales pueden ser: alpha, betha, delta o theta. En conclusión se determinó que la herramienta desarrollada en la investigación sería capaz de inducir un estado ampliado de conciencia que facilitaría el proceso terapéutico de una persona; por último se recomienda que es importante utilizar distintas alternativas para alcanzar estados ampliados, como lo es la respiración holotrópica (Valverde, 2016: 783). Contrariamente otra investigación que se llevó a cabo recientemente desarrollaba a la Psicología Transpersonal desde una perspectiva más

introspectiva, introduciendo el concepto de “*Autoethnography*”, el cual consiste en que el individuo a través de diferentes dinámicas pueda crear un mapa de sí mismo en donde su etnografía viene a ser el desarrollo de una nueva ideología en la persona, y en donde este mismo percibe conscientemente qué conforma esta y como esta se moldea en relación a distintos estímulos en la vida y a su cultura. Este modelo se sustenta bajo el concepto de “*mindfulness*”, que fomenta a que un individuo pueda permanecer consciente y activo física, emocional y espiritualmente. En conjunto a este se complementó bajo la filosofía china clásica del Taoísmo, la cual abarca el concepto referente al Ying-Yang de la vida, que profundiza justamente en la noción de dualidad universal que existe tanto a nivel macro-cósmico como individual y que sucede debido al constante proceso de equilibrio-desequilibrio que se genera a través del balance y el caos; representados por los arquetipos de la luz y la sombra. En conclusión esta investigación indica que desarrollar un modelo de vida en base a una filosofía tan sencilla como la que implementan los modelos desarrollados facilitará que la persona logre ampliar su nivel de conocimiento introspectivo y en base lograr marcar un camino sostenido por el propósito consciente (Chapman-Clarke, 2016: 14). En relación a esta investigación se encuentra otro caso de estudio muy interesante que igual se desenvuelve en función al “*Mindfulness*”; sin embargo en esta ocasión se trata de un caso clínico que fue analizado y estudiado bajo parámetros transpersonales; la dinámica principal consistía en una entrevista realizada a una mujer con el nombre de Maya Campbell, quien sufrió un ataque cardíaco junto a un periodo de coma y posteriormente estrés post-traumático. En esta entrevista se relata como a raíz de este evento Maya sufrió de varios estragos emocionales en donde llegó a un punto de desestabilización psico-espiritual y física. Ella relata que a través de un proceso de trabajo personal en base a la Psicología Transpersonal, los estados ampliados de conciencia y *mindfulness* logro superar sus adversidades y generar

la resiliencia suficiente para contrarrestar la influencia que su enfermedad había generado en ella (*Transpersonal Psychology Review*, 2016: 20).

Continuando con el desarrollo del tercer tema, otra investigación con un enfoque Transpersonal enfocó su proceso metodológico a personas que se encuentran iniciando un ciclo importante en su vida; como fin se encontraba el propósito de que estas personas puedan pasar de un estado de fuerte cohesión colectiva, hasta separarse y finalmente alcanzar su individuación. Esta investigación evaluaba progresivamente cómo cada individuo se percibía a sí mismo durante todo el proceso. Al final se concluye que la dinámica realizada permite romper una percepción ilusoria referente a la identidad personal de cada participante, dentro de lo que son pensamientos centrales, creencias, deseos, objetivos, etc. La investigación desarrolla la idea que dicha percepción ilusoria se mantiene arraigada dentro del ego y se manifiesta a través del *self*, lo cual conlleva a que se provoquen ciclos de dependencia que constantemente lo reafirma, lo cual es un limitante para el desarrollo de un sentido de auto-percepción sano; mientras que al trascender de estos es posible alcanzar un nuevo nivel de entendimiento y conocimiento introspectivo que permitirá a la persona alcanzar libertad de conciencia y de acción (Tzu, Bannerman & McCallum, 2016: 308-309). En Vermont, Estados Unidos, se llevó a cabo una investigación que igualmente proyectaba que el individuo que atravesase por el proceso propuesto logre igual autonomía, libertad y claridad mental; para esto el enfoque principal de la investigación relacionaba a la Psicología Transpersonal y a las artes marciales, en especial aikido, para crear herramientas de resolución de conflictos. Dentro de aquello se evalúa cómo cada persona en entrenamiento va conociendo una filosofía que se remonta a muchos años atrás y que justamente promueve una filosofía que permite un proceso introspectivo en donde cada uno puede poner a prueba sus

límites y su conocimiento de sí mismo, mientras que paulatinamente va expandiendo su autoconfianza en conjunto a una noción sólida de armonía, la cual promueve la ideología del deporte. La investigación demostró que los principios infundidos contribuyen a que la persona pueda aprender a reconocer filosofías transculturales que permitirán una evolución del ser; en este caso el factor principal se encuentra en la canalización de energía creativa de la persona, en conexión con la concentración y atención (Friedman, 2016: 216). De igual manera, otro estudio que justamente enfatiza su temática central esta vez en un problema generacional y que igual fue evaluado e investigado en conjunto con la Psicología Transpersonal, revela que la problemática se encuentra en los constructos que son impuestos de generación en generación y que son potenciales creadores de traumas en la persona. Para esto se plantea un modelo de carácter proyectivo que enfatiza en la temática de la identificación, para que se pueda generar empatía, tolerancia y sobretodo entendimiento; una vez que aquellos puedan ser integrados y re estructurados es importante conocer por que se encontraban aferrados a nosotros desde nuestra misma familia. Esta investigación propone que cada persona adopte una posición frente a la verdad y al sentido común; siendo estos conformados desde la claridad y flexibilidad cognitiva (Muhlegg, 2016: 64 – 66).

Finalmente, se puede poner a análisis otra investigación llevada a cabo con el fin de desarrollar el proceso creativo en relación a una ideología clásica oriental, el taoísmo y también a la psicología occidental. En aquella se genera un contraste entre ambas ideologías y sus respectivas diferencias; cabe recalcar que dentro de esta investigación se utiliza a la Psicología Transpersonal como la herramienta mediadora que conecta la ideología del taoísmo con la cosmovisión contemporánea occidental. Cabe recalcar antes de proseguir que el origen de la antigua filosofía del Taoísmo se remonta a miles de años atrás en China. En

conclusión se explica que ambas se unen cuando se las relaciona a partir de la analogía que ilustra los ciclos dentro de la vida de una persona y como estos en ocasiones permanecen abiertos hasta que no sucede un cierre adecuado; por una parte el taoísmo se manifiesta desde la perspectiva oriental y una visión fundamentada en las leyes del neohumanismo gestáltico como parte de la escuela occidental. Sin embargo ambas profundizan en que cada elemento dentro de lo que puede ser clasificable y expresable posee una fuerza opositora que contrarresta y neutraliza la misma, a lo cual se incluyen las acciones realizadas por cada persona y que a través del proceso creativo aflora (Brid, 2014: 115). Por último, mencionamos otra investigación que se centra justamente en la región latinoamericana y que desarrolla una propuesta teórica interesante dentro de la Psicología Transpersonal. Dentro de esta el fundamento teórico se encuentra en la investigación en diferentes regiones de culturas andinas; en esta se desarrolla que existen tres mundos dentro del individuo: el primero viene a ser el Cóndor o espíritu, que representa lo supraconsciente; el segundo es el Puma o cuerpo, que representa la conciencia y la vigilia; y por último la serpiente o la psique, que simboliza el subconsciente. Dentro de estos tres escenarios se describe que el objetivo dentro del viaje introspectivo de cada uno es alcanzar la conexión con el cosmos, para lo cual existen distintas realidades que se denominan como: la ordinaria, en donde la persona se moviliza; la extraordinaria, en donde existe conexión con el amor y la belleza; por último se encuentra la gran experiencia, que se encuentra llena de carga energética constructiva y se conecta con la autorrealización. Se concluye que la integración de estos factores facilitará que cada persona pueda atravesar por un proceso de conocimiento personal y a su vez de descubrimiento tanto interno como externo, lo cual constituye como el gran camino de la vida (Ruiz, 2008: 124-125).

La Psicología Transpersonal ha demostrado poseer un alcance terapéutico significativo. Por lo cual es pertinente y posible dar paso a la metodología que ha sido diseñada para la presente investigación. Cabe destacar que también se evidencia la gran gama de dimensiones en las que la Psicología Transpersonal puede desarrollarse; lo cual se debe a su naturaleza holística. Igualmente es importante resaltar que dentro del marco de estudio de todas las investigaciones descritas, el enfoque principal se encuentra en el potencial del autoconocimiento individual, por lo cual en ésta no será la excepción. Finalmente, considero pertinente recalcar que la Psicología Transpersonal al ser un campo que promueve la inclusión de una perspectiva constantemente consciente en la persona, es altamente adecuada para adolescentes justamente porque mientras más temprano se generen estos constructos y se implante este conocimiento se facilitará que esa persona pueda iniciar su proceso individual con anterioridad, claridad y apertura mental. Por último cabe recalcar que hay un factor potencialmente limitante frente a este propósito, ya que en la adolescencia aún se encuentra en desarrollo el Neocortex en el cerebro; sin embargo una de las fortalezas de la Psicología Transpersonal es que puede reforzar este proceso y brindar herramientas necesarias para que en un futuro la persona pueda entender, balancear y regularse a sí mismo de manera adecuada y consciente (Meyer, Piper, & Vancollie, 2008: 159-161).

### Capítulo 3

#### METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez que se ha profundizado en el contexto teórico que sustenta esta investigación es posible entrar en detalle con respecto a la metodología que se propone. En primera instancia es importante recalcar que la naturaleza de este proyecto investigativo cuenta con un diseño cualitativo; por lo cual este no pretende medir cuantitativamente datos numéricos, sino que un enfoque que se centra mayormente en la observación sobre la interacción de dos factores; por una parte la respiración holotrópica y por otro, los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de transición relevante en sus vidas. Igualmente, asumiendo esta posición frente a la investigación y a sus características pretende que la recolección de datos para posterior análisis y evaluación provenga de manera verbal y directa desde los mismos participantes. Sin embargo, debido a la dinámica que llevará la metodología diseñada, esta procurará que los resultados se vean sesgados por la subjetividad, tanto de quien los emite como quien los recibe e interprete. Se pretende que los participantes que formen parte de esta investigación lo hagan de manera voluntaria y acepten por decisión propia comprometerse al proceso de investigación. A su vez, se espera que cada participante posea genuino interés y apertura mental frente al proceso, lo cual conllevará que al momento del diálogo final la información que exprese el mismo sea verídica y honesta.

A continuación se describirá de manera concisa el procedimiento con el que se llevaría a cabo esta investigación; esta contará con tres etapas principales las cuales estarán relacionadas y progresivamente conllevarán al participante a que atraviese por la experiencia Transpersonal. La primera inicia desde el planteamiento y proceso necesario para llevar a cabo un taller de respiración holotrópica, lo cual se refiere a la logística de organizarlo. Una

vez que este paso se cumpla se procederá a reclutar a los participantes; posteriormente se describirá con mayor detalle, pero para llevar a cabo esta investigación el número tentativo de participantes sería conformado por 20 adolescentes que se encuentren cursando los dos últimos años de educación secundaria. A su vez se pretende que esta muestra recolecte participantes de diferentes status socioeconómicos; por lo cual se planea acudir a diez instituciones educativas en diferentes secciones de la ciudad de Quito. De cada institución se elegirán al azar dos participantes que se hayan comprometido a formar parte de la investigación, una vez que haya sido explicada debidamente la naturaleza del mismo. Posteriormente inicia la primera fase de investigación en donde cada participante asistirá a una sesión individual con un terapeuta especialista en Psicología Transpersonal, quién dialogará con cada individuo; el terapeuta llenará una ficha de observaciones iniciales en donde anotará los datos principales del participante: nombres, edad e institución educativa. Para esta etapa, la sesión individual se realizaría en un ambiente armónico, libre de contaminación auditiva que pueda interrumpir el proceso y en complemento se utilizará música instrumental bilateral, cuya utilidad es estimular ambos hemisferios del cerebro y estimular la concentración (Coubard, 2016). En este punto cabe recalcar que actualmente en el país no existe una cantidad considerable de terapeutas dentro del ámbito de Psicología Transpersonal, por lo cual a su vez se espera que en un futuro próximo el campo posea un grupo mayor de terapeutas especialistas en el campo.

Reanudando, dentro de este diálogo el terapeuta iniciará con una concisa explicación de lo que es la Psicología Transpersonal y la respiración holotrópica; consecuentemente se utilizará una ficha creada para esta investigación que incluye modelo del ser holístico desarrollado por Jaime Costales. El terapeuta especialista explicará en detalle cada una de las áreas y la dinámica que propone el modelo de Costales y posteriormente se harán tres

cuestionamientos que plantearán al individuo si puede identificar con cuál de las cuatro áreas del modelo se identifica en el momento presente en su vida. En caso que el adolescente no pueda reconocer con cual área del modelo se identifica, su proceso se orientará al desarrollo de las herramientas terapéuticas necesarias para que pueda aclarar su perspectiva de sí mismo desde un ámbito psicológico y espiritual; esto con el fin principal de que al final de la investigación el adolescente pueda distinguir en cuál área se encuentra y si ésta es un generador de conflicto o una potencial herramienta. Por otra parte, en caso que el adolescente sí sea capaz de reconocer con cuál área se identifica, su proceso durante ésta investigación se orientará hacia una profunda autoevaluación, en donde pueda enfocar su proceso a descifrar si se identifica con dicha área debido a un estancamiento en la misma o no. Igualmente se cuestionará al adolescente si tiene una perspectiva clara de sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, y si tiene a su vez claro cómo alcanzarlos. Finalmente en esta sesión se llevará a cabo una corta experiencia de respiración holotrópica de una hora en total, en donde se profundizará sobre un modelo arquetípico que es representado por un laberinto y que semánticamente conlleva que el individuo pueda reconocer cómo éste, siendo una representación de su propio camino, influye emocional, espiritual y físicamente en el mismo; una vez finalizada la sesión, el participante realizará un psicografismo para que pueda expresar el material inconsciente que emerja. Para llevar a cabo este ejercicio se permitirá que el adolescente elija libremente una postura cómoda. Esta primera sección finalizará con un último dialogo entre el participante y el terapeuta que contribuirá a que el mismo participante pueda percibir herramientas que le ayudarán a entender su propio psicografismo y su relación con las áreas del modelo de Jaime Costales; para esto principalmente se profundizará en el concepto del Sí mismo mediante psico-educación del concepto y la importancia de integrar éste en el proceso de autoconocimiento individual. Una vez que la

primera sesión individual haya terminado, el terapeuta indicará al adolescente que enfoque su atención durante la segunda etapa de la investigación, en todas las dudas e incógnitas personales que surgieron durante esta primera fase del proceso y que han quedado inconclusas.

La segunda fase de la metodología de esta investigación iniciará una vez que todos los participantes hayan atravesado por el procedimiento descrito anteriormente; es importante este factor ya que en este segundo segmento es donde se llevará a cabo el taller de respiración holotrópica colectivo, en donde todos los participantes serán trasladados a una locación armónica y alejada de lo urbano para asegurar una óptima retención de la experiencia. Se espera que toda la muestra de participantes forme parte de esta actividad ya que ésta consiste como el núcleo principal de la investigación. Para esto cada individuo debe contar con una serie de materiales: cuatro láminas blancas de tamaño A3, un cuaderno, pinturas, colores, carpeta y una superficie suave en donde apoyarse durante el momento de respiración, y ropa adecuada para mayor comodidad. Una vez que dé inicio el taller de respiración se espera que los veinte participantes se encuentren distribuidos cómodamente; es pertinente describir que esta sesión transcurrirá en un tiempo aproximado de dos horas y durante todo el proceso se utilizará música instrumental bilateral, que permitirá al adolescente alcanzar un mayor nivel de concentración durante su proceso. Inicialmente, alrededor de cincuenta y cinco minutos serán empleados para que el participante a través del proceso de respiración y guía adecuada por el facilitador, pueda atravesar por cada una de las etapas de las matrices perinatales y crear conexión entre estas y los sistemas COEX individuales de cada adolescente. Durante los primeros diez minutos cada participante realizará estiración articular, luego cerrará sus ojos (manteniéndolos así durante todo el proceso) y se sentará en postura de meditación para llevar a cabo ejercicios cortos de respiración junto al terapeuta,

para posteriormente dar inicio a la experiencia de respiración holotrópica. Los primeros quince minutos se emplearán en la experiencia de la matriz perinatal I, para que cada adolescente, manteniendo la postura de meditación, pueda conectarse con el sentimiento de plenitud y armonía característico de dicha etapa. Una vez que termine el tiempo determinado, se dará paso durante siguientes los cinco minutos a la experiencia de la matriz perinatal II, donde el adolescente pasará de la postura de meditación a postura fetal y de esta manera atravesará el proceso en donde percibirá la ruptura del paraíso que existe durante la matriz perinatal I y que a diferencia de generar sentimientos de plenitud, conllevará a que el participante entre en contacto con la sensación de ser completamente vulnerable frente a una inmensa amenaza. Se estipula el tiempo de cinco minutos ya que durante ésta etapa cada participante experimentará sentimientos negativos y caóticos, que se conectan estrechamente con manifestación de contenido que surge de la Sombra, por lo cual un tiempo mayor a cinco minutos podría resultar sofocante y desgastante para el adolescente. Posteriormente se dará paso, durante los próximos diez minutos, a la experiencia perteneciente a la matriz perinatal III, en donde el adolescente permaneciendo en postura fetal atravesará por la fase en donde tiene que afrontar al caos generado en la matriz perinatal II y encontrar la “luz” que deberá seguir para superarlo; dicha luz es una manifestación simbólica que representa la capacidad inherente en cada persona de encontrar las herramientas o soluciones adecuadas para afrontar aquello que resulte conflictivo (Grof, 2011). Finalmente durante los siguientes diez minutos cada participante pasará de postura fetal a recostarse boca arriba; una postura de relajación que optimizará la experiencia de la matriz perinatal IV, en donde el adolescente experimentará una nueva sensación de equilibrio, el cual hace referencia a la integración sana de la Sombra y del caos que en etapas anteriores representaba una amenaza. Alcanzar nuevamente un estado de armonía conllevará a que el adolescente pueda completar un ciclo

de muerte-renacimiento simbólico, psicológico. Los últimos cinco minutos serán empleados en realizar nuevamente ejercicios de respiración y auto-percepción para facilitar una transición adecuada hacia un estado de vigilia.

Es importante aclarar que un factor relevante dentro de la teoría de las matrices perinatales, es que al momento que una persona atraviesa por un proceso en donde entra en contacto con estas cuatro etapas, simbólicamente se conecta a través de estados ampliados de conciencia con las sensaciones que percibe un humano en etapa de gestación dentro del vientre de la madre. De esta manera, la madre durante su periodo de embarazo representa arquetípicamente la totalidad del universo y durante la matriz perinatal I, la persona logra entrar en conexión con la etapa en donde se encuentra dentro del vientre de la madre y naturalmente recibe todos los nutrientes y suplementos que necesita, lo cual a su vez viene a manifestarse como un símbolo de lo paradisiaco. La matriz perinatal II entra en contacto con otro momento en la vida de la persona. Esta apela al momento cuando la madre entra en proceso de parto, una etapa donde se quiebra dicho paraíso debido a que partir de ese momento la madre rompe la fuente. A través de las contracciones y contorsiones de su cuerpo presionan físicamente al ser dentro de ella. Esta etapa se conecta fuertemente con la Sombra, ya que durante esta etapa del proceso de parto, el feto experimenta completa vulnerabilidad frente a un estímulo caótico que no puede controlar. Por otra parte, la matriz perinatal III inicia con el final de la matriz perinatal II, pero se caracteriza predominantemente durante el proceso de parto, con el momento en donde el naciente a punto de llegar al mundo, ya no se encuentra sofocado por un completo caos y empieza a salir del vientre. Por esta razón, la matriz perinatal III se conecta con el arquetipo del héroe, ya que se asocia al momento en donde uno logra encontrar las herramientas, la motivación y urgencia para afrontar el caos y neutralizarlo. Finalmente, la matriz perinatal IV al ser asociada con la etapa de muerte-

renacimiento se asocia con el momento del proceso de parto en donde el neonato logra salir del vientre de la madre y da su primera bocanada de aire. Este momento se relaciona de manera simbólica a la fase en donde se ha conseguido neutralizar el conflicto y consecuentemente se re-establece el equilibrio que apela, pero no iguala al paraíso de la matriz perinatal I; cabe recalcar que esta matriz perinatal se denomina como un ciclo de muerte-renacimiento, debido a que quien atraviesa por momentos caóticos muere simbólicamente junto al conflicto, pero renace con mayor fortaleza y conocimiento introspectivo, lo cual conlleva progresivamente hacia el autodescubrimiento y también autorrealización. Finalmente, es importante mencionar que cada sujeto que atraviese por un proceso focalizado hacia las matrices perinatales tendrá una experiencia distinta; debido a que el contenido que se manifiesta durante el proceso de cada uno, se conecta a través de estados ampliados de conciencia con el proceso que vivió durante su propia gestación y nacimiento (Grof, 1993). Toda la información que se ha descrito durante este segmento también lo recibirán los adolescentes que formen parte de ésta investigación, justamente en la fase que se describirá a continuación.

La siguiente dinámica consiste en que después del tiempo planteado para cada matriz perinatal, el participante realice un psicografismo que refleje directamente lo que percibió y su contenido inconsciente. Luego de que cada participante realice su respectivo psicografismo procederá a guardarlo en su carpeta y se continuará con la sesión de respiración hasta que se hayan realizado las cuatro etapas. Una vez que se haya cumplido con esta parte del proceso se dará paso a un descanso para que cada participante disipe su mente y se alimente para dar paso después a proseguir con el taller. Luego de que ya se haya realizado la sesión cada participante ocupará un tiempo determinado para observar y meditar sobre sus psicografismos, en este segmento se indicara que cada uno piense sobre lo que esas

ilustraciones representan para sí mismo. En complemento a ésta dinámica, cada adolescente deberá realizar un segundo ejercicio de reflexión, en donde asociará las introspecciones generadas a raíz de sus psicografismos en base del modelo presentado por Jaime Costales; durante este proceso se especificará que cada participante piense de manera profunda en la relación que existe entre sus ilustraciones y el área del modelo con la que el adolescente se identificó durante la primera sesión individual. Cabe recalcar que si el adolescente no pudo identificarse con ningún área del modelo, se pedirá en este periodo que analice nuevamente éstas en conjunto a sus ilustraciones con el fin de que este proceso pueda aclarar sus dudas a través de sus propias introspecciones. Se espera que el adolescente registre todos sus pensamientos en su cuaderno, ya que estos serán profundizados posteriormente en la última etapa de la investigación. Finalmente, se dará paso a la última dinámica dentro de esta segunda fase y consistirá en que los participantes se reúnan nuevamente para tener un dialogo interactivo con el terapeuta especialista para que este pueda explicar a profundidad la teoría de la Psicología Transpersonal con respecto a las matrices perinatales y cómo éstas representan y definen la individualidad de cada uno en conexión con muchos factores personales; por lo cual se profundizará a partir de esto el desarrollo de conceptos que estudia el campo, que se fundamentan en: leyes universales de evolución de la conciencia a través de modelos arquetípicos, dualidades significativas tanto personales como sociales y un proceso que incentive una búsqueda constante del desarrollo del sí mismo. Dentro de este segmento se espera que se inicie una discusión y conversación interactiva en la que puedan formar parte todos los participantes, expresado su punto de vista y dialogando respetuosamente; consideramos que este elemento es de suma importancia dentro del procedimiento ya que cada participante podrá percibir y convivir activamente con otros que están atravesando por la misma experiencia. Se espera que sea en este segmento en donde cada participante pueda

integrar suficientemente las herramientas de la Psicología Transpersonal y la respiración holotrópica que consolidarán constructos adecuados frente a la toma de decisiones vitales. Por lo cual es de suma importancia recalcar que en el diálogo final es importante que todo el conocimiento y las temáticas que son desarrolladas puedan resolver dudas del mismo individuo pero que al mismo tiempo planteen nuevas que permitan componer un punto de vista fresco, fundamentado desde su criterio.

De esta manera la investigación llega a su etapa final; para esto el participante ya conoce significativamente cuáles son las herramientas que se han desarrollado en sí mismo y a su vez ya conoce la dinámica que fundamenta la respiración Transpersonal. Esto a su vez facilita que en esta última fase se pueda dar un cierre adecuado al proceso que el participante ha atravesado. En esta fase se dispone un último diálogo en conjunto al terapeuta especialista, de forma que el participante pueda expresarse, teniendo al alcance el material trabajado en las dos fases anteriores y que en este dialogo pueda expresar cómo ha influido la Psicología Transpersonal y la respiración holotrópica en su vida y sobretodo en aclarar habilidades cognitivas que faciliten su toma de decisiones vitales. Para esto el terapeuta llenará una nueva ficha de observación que esta vez recolectará tres datos esenciales: si ha influido la experiencia holotrópica en su vida, si ha sido esta influencia positiva o negativa y cuáles son los objetivos principales a corto, mediano y largo plazo que se ha planteado una vez que ha logrado conocer una nueva gama de herramientas de autoconocimiento. Todo lo que diga el adolescente será registrado por el terapeuta especialista. Nuevamente se tomará en cuenta el modelo del ser holístico, propuesto por Jaime Costales y se dialogará en base a la perspectiva del participante en relación a las cuatro áreas en su vida y como estas facilitan una nueva perspectiva de la persona en conexión con su Sí mismo; en esta etapa se conversará inicialmente a partir del área con la que el adolescente se identificó más en el inicio de la

investigación y como éste ha variado en relación al proceso que el adolescente atravesó. Desde éste punto se desarrollará un dialogo en donde el adolescente podrá expresar si dicha área representaba en él un factor de conflicto, enfatizando en cómo ésta limita u obstruye a sus objetivos o una herramienta que facilitó respuestas frente a otras dudas. Igualmente se profundizará durante el diálogo, en que el adolescente pueda mencionar cómo la experiencia que vivió durante la investigación facilitó la construcción de herramientas adecuadas para entenderlo y potencialmente superarlo. Por último se dará paso a una sesión final de respiración holotrópica de quince minutos de duración, nuevamente con música de estimulación bilateral, que profundice en la noción de que el individuo dentro de su sí mismo posee la capacidad de acceder a estados ampliados de consciencia y al mismo inconsciente colectivo. Una vez que este acabe no se realizará un psicografismo, pero se reforzará teóricamente conceptos relevantes dentro de esta perspectiva para que el individuo consolide la flexibilidad cognitiva que esta investigación apunta. Finalmente se realizará una copia de los documentos llenados por el participante para respaldar el material trabajado a lo largo de la investigación y se entregará el material original en conjunto a un certificado que agradece su participación al participante, con el fin de que lo conserve y que a su vez represente un símbolo del proceso que vivió.

### **Participantes - reclutamiento y consideraciones éticas**

Los participantes que formarían parte de esta investigación serían una muestra de veinte adolescentes de ambos género, femenino y masculino, que se encuentren entre 17 y 20 años de edad. A su vez, los participantes de esta muestra se espera que se encuentren cursando al momento de investigación en segundo de bachillerato o tercero de bachillerato, lo cual actualmente en el país son los dos últimos años de educación secundaria.

Consecuentemente, la dinámica de reclutamiento dentro de la presente investigación sería la siguiente. El primer periodo de esta etapa consiste en tener preparada la logística y el tiempo estimado en el que se llevaría a cabo la investigación; una vez cumplida esta fase se crearía un equipo que evalúe las instituciones educativas que serían parte de esta. En tanto sea posible acceder legalmente a los estudiantes a través de la autorización de la institución, se iniciará el proceso de reclutamiento con una breve presentación explicando de manera clara y concisa qué es la Psicología Transpersonal, la respiración holotrópica, la naturaleza de esta investigación, la dinámica que se planea llevar a cabo y los objetivos de la misma. Cumplida esta etapa se aclararán todas las consideraciones éticas de la investigación, las cuales tomarán en cuenta todas las implicaciones y normas desarrolladas por la asociación americana de psicología (APA); en esta se explicará los posibles riesgos de la misma, los cuales primordialmente consisten en enfrentar el contenido inconsciente. Otros factores orgánicos y fisiológicos también serán tomados en cuenta y mencionados, ya que la experiencia puede verse afectada si el adolescente posee una enfermedad grave o alguna condición de tipo respiratorio o cardíaca. Aquellos posibles participantes que puedan reconocer no tener un inconveniente de este estilo podrían formar parte de la experiencia sin ningún inconveniente; mientras que quienes no estén seguros sobre su condición cardio-respiratoria podrían también participar si realizan un chequeo médico previo. A su vez se explicarían los puntos positivos, que consisten principalmente en que dicho contenido inconsciente tiene la capacidad de reforzar y consolidar el autoconocimiento. Posteriormente se aclara los requisitos que cada persona necesitaría para el taller de respiración holotrópica: ropa cómoda, un soporte suave para sentarse y acostarse durante la respiración y materiales para escribir y dibujar. Finalmente en esta etapa se registra a los adolescentes voluntarios que deseen participar en la investigación y por último se realizará una selección al azar en cada

institución educativa para determinar un estudiante y una estudiante para que sean participantes en la misma.

### **Justificación de la metodología y herramientas de investigación utilizadas**

La metodología diseñada se encuadra en la naturaleza característica de una investigación de carácter cualitativo. Esto se evidencia en que por una parte, el recolectar datos empíricos que puedan ser analizados para llegar a una conclusión objetiva en función a la herramienta terapéutica no es el objetivo central de la presente. Opuestamente lo representativo de una investigación cualitativa se enfoca mayormente en elementos y factores que debido a su nivel de subjetividad deben ser analizados de una manera diferente a la estadística-matemática, generando una apertura al análisis de maneras divergentes pero científicas. Por esta razón se fundamenta que a pesar de que en la presente investigación se describan herramientas de medición, éstas no cuentan con escalas de medición frente a parámetros numéricos; pues nos enfocaremos mayormente en generar y sostener un proceso introspectivo en el participante. Las herramientas utilizadas dentro de la presente investigación como psicografismos, modelos holísticos, dinámicas de respiración holotrópica, sí constituyen factores influyentes en los resultados de la misma; pero principalmente debido a que consolidarán la creación y re estructuración cognitiva para que la persona alcance un nivel superior de conciencia frente a sí mismo y a sus objetivos, obteniendo a su vez la claridad mental para alcanzarlos. Para visualizar herramientas que se utilizarían en la ejecución de este proyecto se encuentran en la sección C de los anexos, mientras que la carta para reclutamiento de participantes y el documento de consentimiento informado se encuentran las secciones de anexos A y B respectivamente.

## Capítulo 4

### RESULTADOS ESPERADOS

De las posibilidades existentes, el cuadro de resultados más óptimo sería que de toda la muestra poblacional que formaría parte de la investigación, la predominante mayoría pueda expresar abiertamente haber integrado por parte de la Psicología Transpersonal y la respiración holotrópica una influencia positiva en sus vidas. Para que se manifiesten estos resultados, se esperaría en términos porcentuales que el 98% o más, de quienes participaron en la investigación puedan argumentar cómo la respiración holotrópica y todo el conocimiento con respecto a la Psicología Transpersonal que han recibido durante la investigación, ha logrado modificar y re-estructurar positivamente áreas y aspectos de sus propias vidas. Consecuentemente, también es importante se refleje cómo esta investigación habría reforzado y consolidado en la persona nociones claras frente a la toma de decisiones vitales. Dentro del contexto de lo que conlleva una decisión vital, se evidencia que esta conlleva una carga psico-espiritual alta, ya que de la consecuencia que proceda de la misma se definirá un rumbo en el camino del individuo.

Justamente es a partir de este factor en donde yace la eficacia de la investigación; ya que a partir del conocimiento impartido a los participantes, es de suma importancia que las herramientas desarrolladas en la misma destaquen como elementos claves para la construcción de una nueva perspectiva hacia la totalidad de la vida. Por lo cual dentro de los resultados esperados, permaneciendo en el supuesto del cuadro más óptimo, se encuentra el ideal de que los adolescentes participantes hayan logrado cruzar por un proceso introspectivo que los guíe hacia un nuevo constructo de lo que implicar estar consciente. Para lo cual es importante que el individuo tenga y refiera como base a las herramientas trabajadas durante este proceso; por lo que es pertinente que exprese como éstas determinaron que pueda

adquirir el conocimiento para desarrollar su propio autoconocimiento, a través de la conexión con el Sí mismo, visualizar objetivos coherentes a corto, mediano y largo plazo; el propósito que sustenta estos objetivos, en conjunto a los incentivos, reconocer los medios para alcanzarlos en relación a su contexto individual, desarrollar herramientas de adaptación en distintos contextos sociales fundamentados por la autoconfianza, meta-cognición que facilite evolución constante en el ser fundamentado por un balance físico, emocional y espiritual; entendimiento frente a distintas ideologías y perspectivas que se integran y moldean un criterio y una postura personal que incentiva al cuestionamiento, pensamiento y análisis; sentido de conexión con un macrocosmos y un microcosmos junto al entendimiento de su lugar dentro de esta red universal, pulsiones que posean una orientación hacia la creación, respeto mutuo, tolerancia, perseverancia, resiliencia y significado; finalmente el desarrollo de esquemas cognitivos flexibles que permitan la integración del individuo con el poder sanador e integrativo de los estados ampliados de conciencia, pero sobretodo la capacidad para reconocer cuál es el camino que deben tomar en esta de transición por la cual están atravesando; el cual ha sido el objetivo primordial de esta investigación. Consecuentemente, tomando en cuenta este escenario replicado no solo en un participante, sino en la totalidad significativa de la muestra, son resultados que se esperan obtener en esta investigación; datos que en esta ocasión evidenciarían que la influencia de la respiración holotrópica en adolescentes tardíos, en relación a la toma de decisiones vitales puede ser positiva.

Por otra parte, la otra alternativa frente a los posibles resultados que podrían ser fruto de esta investigación no variaría significativamente frente al escenario descrito anteriormente. Este escenario, a diferencia del anterior indicaría que la respiración holotrópica y las herramientas terapéuticas de la Psicología Transpersonal influyeron positivamente y a un porcentaje mayoritario de la muestra, pero con un margen un poco más amplio de

participantes a quienes esta herramienta influyo poco o neutralmente. Sin embargo, no se considera como un posible escenario que ésta contrariamente a su objetivo influya negativamente a los participantes. Primordialmente debido a que los participantes que formen parte de esta investigación lo harán por voluntad propia, recalcando que cada uno estará informado de antemano de la naturaleza de la investigación. Por esta razón, aquellas personas que por algún motivo no deseen abrirse frente a esta nueva propuesta terapéutica, se infiere que no participarán. Lo cual conlleva al punto de que aquellos adolescentes que formen parte de la investigación estarán abiertos mentalmente al conocimiento que recibirán por parte de esta experiencia. Igualmente, tomando en consideración la metodología diseñada, se evidencia que el propósito de esta investigación trasciende al fin de poner a prueba una nueva manera de incursionar en esta área de la psicología y obtener datos; ya que esta propone y tiene como enfoque primordial al individuo, lo que conlleva a que la meta superior sea que estas herramientas legítimamente ayuden al crecimiento psico-espiritual de la persona y realmente pueda funcionar como un catalizador para tener claridad frente a la etapa de transición que por naturaleza están por atravesar. Por esta razón, se aclara que los resultados que empíricamente se obtendrán serán recolectados únicamente mediante expresión oral del participante que a través de este medio revelará su punto de vista actual en contraste al que precedía a la investigación, con el fin de lograr concientizar los cambios en la misma persona. Igualmente se recalca que quien reciba estos datos será quien en este proceso sea el terapeuta principal, cuyo rol en este punto es únicamente escuchar, aclarar dudas finales y recolectar inalteradamente lo que exprese la persona. Una vez explicados estos dos puntos es posible dar paso a la discusión de la presente investigación.

## **Discusión**

A partir de los resultados esperados es posible dar paso al análisis de la investigación. Para dar inicio a este segmento previo a las conclusiones, es pertinente traer nuevamente la pregunta de investigación que se planteó en la fase inicial, la cual era la siguiente:

¿Cómo y hasta qué punto la respiración holotrópica, como herramienta psicoterapéutica, influirá en el fortalecimiento de identidad y autoconocimiento en adolescentes entre 17 y 20 años, que a su vez facilite la toma de decisiones en esta etapa de desarrollo?

De esta manera, en este punto es evidente que tomando en cuenta las consideraciones éticas pertinentes y posicionando al contexto ideal de esta investigación, en donde cada segmento de la metodología descrita anteriormente se cumple óptimamente, que la respiración holotrópica ilustra un buen pronóstico como una herramienta terapéutica de soporte en la etapa de la adolescencia. Ya que su influencia permitirá que el participante conozca nuevas perspectivas y elementos que surgen de la Psicología Transpersonal; los cuales a través de la respiración holotrópica, en conjunto a la guianza terapéutica adecuada y al conocimiento impartido pertinente facilitarán que la persona que atravesase por este proceso sea capaz de re descubrirse a sí mismo al restaurar la conexión con su núcleo psicológico sano y en consecuencia lograr visualizar la orientación y el propósito que desee dar a su vida, recalcando que esta sea coherente y verídica dentro del contexto del individuo; es importante aclarar que el núcleo espiritual bajo los contextos de la Psicología Transpersonal hace referencia al núcleo psíquico sano de cada persona, el cual a su vez es conocido también como Sí mismo (Aguilera Loaiza, 2016). Sin embargo cabe recalcar que una posible situación durante la experiencia holotrópica que podría poner en crisis al participante se manifestaría si durante el proceso aflora material de la Sombra, en consecuencia sería

altamente posible que esto descompense al participante, alterando su estado mental negativamente. Para evitar que un evento de esta naturaleza ocurra es importante que el terapeuta Transpersonal que se encuentra presente durante la experiencia posea las herramientas necesarias para guiar al participante a un estado mental equilibrado nuevamente; para lo cual es importante que conozca como guiar a que la persona pueda canalizar sus sentimientos hacia el contenido conflictivo. Es importante que una vez que se haya logrado entendimiento y catarsis, el participante reanude la experiencia Transpersonal analizando de manera introspectiva lo que ha atravesado, integrándolo adecuadamente. En este punto el terapeuta debe sacar este factor a diálogo una vez que haya finalizado la experiencia para profundizar sobre ello, tomando en cuenta que la persona en este punto posee una perspectiva distinta frente a sí mismo; lo cual facilitará que se discuta sobre aquel contenido conflictivo a partir de una mirada diferente (Aguilar, 2014: 30 – 31).

Consiguientemente, reiterando en la pregunta de investigación, es pertinente argumentar cómo esta herramienta puede tener la capacidad de generar una influencia significativa en un adolescente que se encuentra en esta etapa de desarrollo. La razón subyacente a esta incógnita se resuelve cuando se toma en cuenta la etapa en que se encuentran los participantes que forman parte de esta investigación; ya que al ser estos adolescentes entre 17 y 20 años, es común que en su vida en este momento muchas dudas surjan. Si esta incertidumbre no es resuelta y en conjunto a la presión no permiten que la persona logre una resolución clara frente a dichos cuestionamientos, conllevará a que no exista firmeza en el camino que esta persona siga, dejando prácticamente al azar su propia individuación. Solo con el fin de dar una perspectiva más clara de lo que son los elementos y dudas que generan incertidumbre en esta etapa de la adolescencia se mencionarán a continuación tres ejemplos que pretenden englobar a todas las dudas subyacentes; los

ejemplos en forma de pregunta son los siguientes: ¿Quién soy?, ¿Qué quiero? Y ¿Cómo alcanzare mis objetivos? (Porrás, 2016: 10-11).

De esta manera, entrando en análisis con el marco teórico de la investigación, se aclara que el factor de “cómo” esta herramienta influirá positivamente en los adolescentes participantes se posibilita cuando se toma en cuenta que la teoría que sostiene la Psicología Transpersonal y sustenta a la respiración holotrópica, tiene como enfoque que el mismo individuo pueda conocer las herramientas que le permitan un nivel de autoconocimiento mayor; ya que éste fomenta la ruptura de las corazas y barreras del ego y apuntan al conocimiento introspectivo que hace aclarar objetivos, propósitos, pensamientos y significado (Berchik, Rock, & Friedman, 2016: 11). En este periodo del desarrollo contar con estas herramientas no solo ayudará al individuo a que pueda reforzar su criterio frente a lo que se relaciona con una orientación profesional y vocacional, si no que a su vez permitirá que el mismo individuo en base al conocimiento integrado pueda re esquematizar y consolidar un nuevo sentido de la individuación y lo que esta conlleva.

Por otra parte, en lo que concierna hasta qué punto esta herramienta terapéutica puede influir en la toma de decisiones vitales en adolescentes tardíos, se puede inferir en base al marco teórico desarrollado y a los posibles resultados de la investigación, que tanto la Psicología Transpersonal como la respiración holotrópica promueve conocimiento que apunta hacia un entendimiento de aquello que forma parte de la sabiduría universal; orientando este hacia una mentalidad que maneje estos recursos para alcanzar armonía y equilibrio (Judy, 2011: 653). Por esta razón se espera que alcanzando los resultados descritos anteriormente, los participantes integren esta herramienta terapéutica en conjunto a todo el conocimiento y potencial que ésta carga consigo hasta el punto de que su influencia positiva logre que el adolescente pueda en adelante contar con los medios para tener firmeza y seguridad en la

toma de decisiones vitales. A su vez, es importante recalcar que justamente para reforzar en este punto, es que se tomaron en cuenta como parte de la metodología, que el participante que forme parte de esta investigación tenga conocimiento al final sobre las potenciales herramientas de autoconocimiento que estarán a su alcance en caso que desee continuar profundizando en el campo de la Psicología Transpersonal o cuando las requiera en su vida, como la misma respiración holotrópica, estados ampliados de conciencia, dualidad entre caos y equilibrio, etapas cíclicas, modelo holístico del ser en cuatro cuadrantes, psicografismos e incluso métodos alternativos como yoga o distintas dimensiones de arte terapia; ya que como propósito de la investigación se posiciona la aspiración de que cada participante integre a la Psicología Transpersonal, a través de las herramientas que tiene a su alcance, como un pilar que sustente un nuevo modelo de pensamiento (Dale, 2013: 130). Es importante mencionar que resultaría difícil profundizar extensamente en todos los aspectos mencionados anteriormente en pocas sesiones, pero se puede implementar la información adecuada en caso que el participante decida continuar explorando las distintas herramientas de la Psicología Transpersonal por incentivo propio. Por lo cual se aclara que no se espera que la persona únicamente considere a la Psicología Transpersonal como una verdad absoluta; más bien se espera que ésta mayormente desde el área que fortalezca la humildad en la persona, buenos estilos de vida y una constante búsqueda de evolución y autorrealización, (Paine, Sandage, Rupert, Devor, & Bronstein, 2015: 10-11).

Finalmente, dentro de este análisis es pertinente recalcar que parte de la sencillez que conlleva la ideología de la Psicología Transpersonal se fundamenta en el objetivo de reconectar a la persona consigo mismo, pero como ya se mencionó, este proceso puede desencadenar procesos sumamente complejos en cada uno; por lo cual los medios son fundamentales para posibilitar la superación de factores limitantes y conflictivos para

desencadenar el gran potencial dentro de la salud mental y el bienestar espiritual que distintas dinámicas fomentan y promueven (Lane, 2015: 59). Para sustentar esto, se encuentra justamente el contexto teórico realizado en donde se analiza la eficacia terapéutica de las diferentes herramientas de la Psicología Transpersonal a partir de investigaciones publicadas por investigadores alrededor del mundo. En estas se evidencia que el potencial de estas herramientas ha logrado traer resultados positivos en personas de diferentes culturas, edades, condiciones socio-económicas, género e incluso personas con problemas significativos como enfermedades terminales o patologías mentales (Swan, 2010: 18).

En conclusión, esta investigación manifiesta un panorama positivo tomando en consideración todos los factores descritos tanto en los resultados como en este segmento; ya que por una parte genera un espacio en el país en el campo de la Psicología Transpersonal, tomando en cuenta que ya existen múltiples autores e investigadores que han incursionado en esta rama; sin embargo, se puede afirmar que aún se encuentra en proceso de descifrar y descubrir de qué maneras puede contribuir en la salud psico-espiritual de las personas dentro del Ecuador. Por lo cual, se reitera que la presente investigación crearía una apertura en el campo. Anteriormente nunca se ha investigado en la cultura ecuatoriana como esta herramienta puede fomentar la salud mental adolescente en el país. Por otra parte, el hecho de que ya exista información que sustente la veracidad del potencial terapéutico de la Psicología Transpersonal y la respiración holotrópica es un factor que aumenta las posibilidades que los resultados quepan dentro del cuadro más óptimo; justamente debido a que quienes atraviesen por este proceso lograrán consolidar una nueva perspectiva que pese al caos o al equilibrio orienta hacia la totalidad. De esta manera, la presente investigación concluye con un final cerrado, debido a que para que esta propuesta pueda manifestar su legítimo potencial hace falta que se pueda llevar a cabo el mismo en algún momento. Sin embargo, se cierra este

segmento con la conclusión de que en base a los resultados esperados y al análisis desarrollado en este segmento, que tanto la respiración holotrópica como la Psicología Transpersonal influirán positivamente en la toma de decisiones vitales y en el proceso de individuación en adolescentes tardíos. De igual manera, brindará una nueva perspectiva en su vida que encaja precisamente con un período crítico de suma importancia para el individuo.

### **Limitaciones del estudio**

Consecuentemente, se mencionarán aquellos factores que pueden ser considerados como elementos que debido a la naturaleza de la investigación no pudieran ser incluidos. Estos, al ser limitaciones que entran en el contexto de esta investigación, es importante que sean mencionados, ya que en investigaciones similares o una vez que la misma pueda ser llevada a práctica, puedan ser incluidos, considerando que estos reforzarían el banco de resultados obtenidos y facilitarían un análisis más extenso y profundo. Primeramente se encuentra el factor de que en esta investigación el trabajo en conjunto a los padres del adolescente es prácticamente nulo; salvo la autorización que las figuras paternas otorgan a los adolescentes menores de edad y al dialogo respectivo en donde se explica en detalle la naturaleza de la investigación, se evidencia que no existe mayor intervención enfocada u orientada hacia ellos. Sin embargo, la razón principal a la carencia de este factor yace en que para lograr recopilar información importante con respecto al progreso de sus hijos sería necesario realizar un proceso que inicie a la par que el del adolescente y que continúe una vez que éste haya finalizado, realizando seguimiento a corto, mediano y largo plazo. Por lo cual, considerando el tamaño de la muestra realizar este proceso hubiera implicado una investigación con un procedimiento diferente; en esta ocasión, el punto de enfoque era el

individuo que en este caso vendría a ser el adolescente que participó en la investigación. Igualmente, otro factor importante que hay que recalcar en este punto es que considerando los esquemas culturales y generacionales, la intervención con los padres de los participantes no sería óptima si se aplica un dialogo en base a únicamente una perspectiva Transpersonal, lo cual nuevamente se reitera que esto conllevaría a que la naturaleza de la investigación se distorsione.

Por otra parte, otra limitación significativa se encuentra en los facilitadores que guían y sostienen los talleres de respiración holotrópica, principalmente ya que aquellos que poseen autorización y licencia legítima para llevarlos a cabo deben ser instruidos en la escuela de Psicología Transpersonal de respiración holotrópica fundada por Stanislav Grof. En el tiempo presente no existe la cantidad suficiente de facilitadores autorizados en Latinoamérica como para llevar a cabo una investigación como esta. Esta constituye en una gran barrera para la naturaleza de esta investigación. Por una parte si se elimina el segmento en donde se lleva a cabo el taller de respiración holotrópica se estaría substrayendo el núcleo de la misma investigación e incluso por logística se dificultaría llevar a cabo una sesión de respiración Transpersonal individual con cada uno de los participantes. Por lo cual, este factor impediría mayormente a esta investigación si se pretendiera llevar a práctica.

A su vez, es importante recalcar que un sesgo que se consolidó en la presente investigación, fue que la muestra poblacional a pesar de contar con un gran rango de participantes de distintos status socioeconómicos, se destaca que únicamente representan a la población de adolescentes en la ciudad en la que se pretende llevar a cabo la misma, que en este caso es Quito. Por esta razón, al contar con este factor no se puede generalizar a una muestra que represente a la totalidad del país; ya que se están dejando de lado los posibles

resultados que esta investigación contemplaría si se llevara a cabo tanto a nivel de Sierra, Costa, Oriente o Nacional. Sin embargo, para llevar a cabo una investigación de tal naturaleza se requiere un sinnúmero de elementos que a gran escala serían imposibles de llevar a cabo actualmente. Sin embargo, una posibilidad que se facilita a su vez con la naturaleza de la misma investigación yace en que permite evaluar esta herramienta en cada región del país por separado, tomando en cuenta los constructos sociales y culturales de cada una. Esto a su vez brindaría una gran gama de resultados, tomando en cuenta que una población concreta será diferente a otra.

Fuera de las limitaciones mencionadas anteriormente, es importante recalcar una limitación que se constató en esta investigación dentro su ámbito metodológico. Esta se fundamenta por una parte en que la teoría principal que sustenta esta investigación se basa en información que podría denominarse como antigua. Sin embargo, es importante rescatar que actualmente se están llevando a cabo un gran número de investigaciones en múltiples lugares del planeta, lo cual es otra limitación metodológica ya que en ocasiones el acceso a información actualizada se dificulta o se imposibilita. A pesar de esto, el banco informático teórico es bastante extenso. Como incentivo para contrarrestar estas limitaciones considero importante que el conocimiento que forma la escuela de Psicología Transpersonal sea libre y abierto para la comunidad de profesionales dentro del campo de salud mental.

### **Recomendaciones para futuros estudios**

Finalmente, una vez que se han desarrollado las observaciones en relación a los resultados y se han analizado los mismos en la discusión, junto a las conclusiones y las limitaciones de la presente investigación, es posible dar paso al cierre de la misma con las

recomendaciones pertinentes para futuros estudios, en relación a los temas tratados. Fundamentaremos esta sección en iniciativas que inicialmente surgieron en nuestra mente durante el proceso en el que realizamos la presente investigación; en donde se planteaban incógnitas que igualmente enfrentaban el alcance terapéutico de la respiración holotrópica y la Psicología Transpersonal, con temáticas poco estudiadas. El motivo por el cuál colocaremos estas ideas es para incentivar a aquellos que posean interés por realizar investigaciones que se basen en la rama con gran potencial investigativo de la Psicología Transpersonal. Consecuentemente, para expresarlo concisamente recomendamos para investigaciones futuras que se investiguen temas que evalúen áreas que hasta el día de hoy no se han investigado en el país; por ejemplo evaluar cómo la Psicología Transpersonal en conjunto a sus herramientas terapéuticas puede influir en adolescentes que se encuentran atravesando por un embarazo o a su vez en personas de mediana edad, igualmente para construir esquemas que faciliten a una nueva perspectiva con respecto a sí mismos.

De esta manera, es evidente que tanto a nivel global y sobretodo nacional, el campo de investigación dentro de la Psicología Transpersonal se encuentra abierto. Incentivamos a que se realicen más investigaciones que desarrollen sobre este campo, justamente para lograr explotar el conocimiento pertinente que podría constituir para reformular los métodos terapéuticos tradicionalistas que existen actualmente y se consolidan bajo una perspectiva únicamente occidental. A su vez, es importante recalcar que debido a la naturaleza de las distintas herramientas terapéuticas con las que cuenta la Psicología Transpersonal, es evidente que esta misma facilita una apertura para fusionar y crear nuevas perspectivas al juntarla con distintas ramas y distintas iniciativas. Sin embargo, lo más importante dentro de todo es justamente lograr analizar y evaluar estos datos para lograr reforzar y contribuir en la

salud mental de una persona; ya que es este el núcleo de la misma psicología, el estudiar la mente humana para consolidar herramientas adecuadas que fortalezcan la estructura mental individual.

## REFERENCIAS

- Aguilar, A. J. (2014). La proyección de la Sombra como elemento de la comunidad en el proceso de conformación de las organizaciones juveniles en la parroquia de Yaruquí. Quito, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.
- Aguilera Loaiza, K.J. (2016). Aplicación de la jerarquía motivacional de Abraham Maslow para interpretar el comportamiento de la MGS en la institución Gramalote. Machala; Ecuador: Universidad Técnica de Machala, Unidad Académica de Ciencias Sociales.
- Allerand, M. (1997). Nos encontramos a las cuatro: Psicología Transpersonal. Buenos Aires, Argentina: Grupo Editor Latinoamericano Nuevohacer.
- Asociación Transpersonal Iberoamericana. (2016). Presentación. Obtenido el 07 de Mayo 2017 de: <http://www.ati-transpersonal.org/es/m-inicioz-es/m-denominacion-es.html>.
- Berchik, Z.E., Rock, A.J., PhD., & Friedman, H., PhD. (2016). Allow me to introduce myself: An introduction to and phenomenological study of voice dialogue therapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 48(1), 88-112.
- Bleyer, J. (2017). A Doorway to Change. *Psychology Today*, 50(3), 60-87.
- Brid, H. M. (2014). El proceso creativo en el taoísmo y en la psicología Occidental. *Revista Panorama*, 8(14), 110-118.

- Chapman-Clarke, M. (2016). 'Discovering' Autoethnography as a research genre, methodology and method 'The Ying-Yang of Life'. *Transpersonal Psychology Review*, 18(2), 10-18.
- Coubard, O. (2016). An Integrative Model for the Neural Mechanism of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 1052. doi: 10.3389/fnbeh.2016.00052.
- Dale, E. J. (2013). Neo-Piagetian Transpersonal Psychology: A New Perspective. *Journal of Transpersonal Psychology*, 45(2), 118-138.
- Duran, E. (1955). *Native American Postcolonial Psychology*. New York: State University of New York Press.
- Dossey, L. (1989). *Recovering the soul: a scientific and spiritual search*. New York, NY: Bantam Books.
- Eisenberg, D., & Lee Wright, T. (1985). *Encounters with Qi – Exploring Chinese Medicine*. London, UK: Ebenezer Baylis & Son Ltd.
- Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. México D. F., México: Fondo de Cultura Económica.
- Friedman, H. L. (2016). Using Aikido and Transpersonal Psychology Concepts as tools in Reconciling Conflict: Focus on Aikido and Related Martial Arts, such as Hapkido. *Neuroquantology*, 14(2), 213-225.

- Giménez, S. (2011). Enfoque transpersonal en intervención con personas en proceso de exclusión social. España: Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.
- Grof, S. (1993). *La Mente Holotrópica: Los niveles de la conciencia humana*. Barcelona, España: Editorial Kaidós.
- Grof, S. (2005). *Psicoterapia con LSD: el potencial curativo de la medicina psiquedélica*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2008). *La mente Holotrópica: Los niveles de la Conciencia Humana*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Grof, S. (2010). Breve Historia de la Psicología Transpersonal. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 46-54.
- Grof, S. (2011). *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en Psicoterapia*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Hellinger, B. (2009). El inconsciente colectivo y las constelaciones familiares. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 14, 83-88.
- Hernández, Córdoba, A. (2007). Trascender los dilemas del poder y del terapeuta como experto en la psicoterapia sistémica. *Universitas Psychologica*, 6(2), 285-293.
- Ho, D.F., & Qifeng, Y. (2016). A Heuristic Framework for Multidimensional Evaluations of Spirituality: Toward Transcultural Applicability. *Humanistic Psychologist*, 44(3), 280-295.

Holmes, S. W., Morris, R., Clance, P. R., & Putney, R. T. (1996). Holotropic breathwork:

An experiential approach to psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 33(1), 114.

Hughes, D.J., & Melville, N.T. (1990). Changes in Brainwave Activity During Trance

Channeling: A Pilot Study. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 22 (2) 184 – 187.

Hurtado, L.M. (2012). La técnica del psicografismo y sus efectos en pacientes con

sintomatología depresiva que acuden al consultorio psicológico de la PUCESA en el periodo de Mayo – Septiembre 2011. Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, Facultad de Psicología.

Judy, D. (2011). Transpersonal Psychology: Mapping Spiritual Experience. *Religions*,

2(4), 649-658.

Jung, C.G. (1976). *Lo Inconsciente*. Buenos Aires, Argentina: Losada.

Jung, C. G. (2012). *Símbolos de Transformación*. Madrid, España: Editorial Trotta.

Kimmel, D. C. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Barcelona, España: Ariel.

Kohn, V. S. (2006). *Terapia Iniciática: hacia el núcleo sagrado*. Quito, Ecuador: CDI.

Lajoie, D. H., & Shapiro, S. I. (1992). Definitions of Transpersonal Psychology: The first twenty three years. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 79-98.

Landaeta, F. (2016). *Introducción a la Respiración Holotrópica*. Colombia: Holotrópica.

- Lane, D. (2015). Emerging Influence of Transmodernism and Transpersonal Psychology Reflected in Rising popularity of Transformational Festivals. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(1), 50-74.
- Magleb. (2016). Aspectos Transpersonales. Carolina del Norte: Desarrollos Magleb & Liam H Art Design SA.
- Maslow, A. (2016). El Hombre Autorrealizado – Hacia una Psicología del Ser. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Meyer, J.S., Piper, B.J., & Vancollie, V.E. (2008). Development and Characterization of a Novel Animal Model of Intermittent MDMA (“Ecstasy”) Exposure during Adolescence. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1139, 151-163.
- Miller, T., & Nielsen, L. (2015). Measure of Significance of Holotropic Breathwork in the Development of Self-Awareness. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 21(12), 796-803
- Moreno, G. (2011). Comunicación Transpersonal (... o lo Transpersonal en la Comunicación). Madrid: Escuela de Psicología Transpersonal, Curso de Terapeutas Transpersonales.
- Muhlegg, M. (2016). Projective identification in the intergenerational transmission of unsymbolized parental trauma: An Adoptee’s search for truth. *Canadian Journal of*

Psychoanalysis, 24(1), 51-73.

Natsis, E. (2017). A qualitative study of the interdisciplinary approaches to adolescent spirituality in Australian Government schools. *International Journal of Children Spirituality*. 22(1), 72-83.

Paine, D.R., Sandage, S.J., Rupert, D., Devor, N. G., & Bronstein, M. (2015). Humility as a Psychotherapeutic Virtue: Spiritual, Philosophical, and Psychological Foundations. *Journal of Spirituality and Mental Health*, 17(1), 3-25.

Peñaherrera de Costales, P., Costales, A., & Costales, J. (1998). Mitos Quito-Cara. Quito, Ecuador: Editorial Abya Yala.

Peregrino, J. A. (2016). Reflexión en torno a los arquetipos de Jung en el gesto y la gestualidad de rostro manifestados en la obra pictórica de Luigi Stornaiolo. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador, Instituto de investigación y Postgrado.

Porras, K.E. (2016). La comunicación asertiva como elemento básico en el grupo familiar para el desarrollo interpersonal del adolescente. Machala: Universidad Técnica de Machala, Ecuador: Unidad Académica de Ciencias Sociales.

Puente, I. (2014). Entrevista a Stanislav Grof: Psicología y Respiración Holotrópica. Barcelona, España: Universitat Autònoma de Barcelona.

Ruiz, J. (2008). Ciclo Vida Mística: La mística andina en la actualidad. *Xipe Totek* 17(2), 111-130.

Russo-Netzer, P., & Mayseless, O. (2017). Spiritual Change Outside Institutional Religion as Inner Work on the Self: Deep Within and Beyond. *Journal of Adult Development*, 24(1), 1-14.

Sánchez, A. (2015). El Enfoque Holístico Centrado en la Persona – Abriendo el juego hacia la mismidad. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Lea S.A.

Sassenfeld, A. (2002). Esbozo de una historia de la Psicología Transpersonal. Seminario de investigación. Chile: Departamento de Psicología de la Universidad de Chile.

Schlitz, M. (2017). The Grateful Aging Program: A naturalistic model of transformation and healing into the second half of life. *The Permanente Journal*, 21. doi: 10.7812/TPP/16-082.

Scwoch, P. (2011). Estudio del proceso de individuación según Carl Gustav Jung en el personaje de “Alicia” de la película de Tim Burton “Alicia en el país de las maravillas”. Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicología.

Siegel, D. J. (2007). La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Stirling, F. J. (2016). Personal Notions of Time Travel: Reflections on love, loss and

- Growth through autoethnography. *Transpersonal Psychology Review*, 18(2), 26-31.
- Swan, J.A. (2010). Transpersonal Psychology and the Ecological Conscience. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42(1), 2-25.
- Tzu, G., Bannerman, B., & McCallum, K. (2016). Novices' Transition from Separation into Non-dual being: A Transpersonal, Existential, Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 291-312.
- Valverde, R. (2016). A Quantum Biofeedback and Neurotechnology Cybertherapy System for the support of Transpersonal Psychotherapy. *Neuroquantology*, 14(4), 780-790.
- Vásquez, T. (2005). *Psicología Transpersonal: Psicología con Alma*. Barcelona, España: Centre Espirita Amalia Domingo Soler.
- Washburn, M. (1999). *Psicología Transpersonal: en una perspectiva psicoanalítica*. Barcelona, España: Los libros de la Liebre de Marzo.
- Yensen, R. (1998). *Hacia una medicina psiquedélica*. Barcelona, España: La Liebre.
- (2016). Pos-traumatic growth and spirituality: Insights and experiences in and after high dependency intensive care stay and the role of mindfulness in recovery. *Transpersonal Psychology Review*, 18(2), 19-25

**ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes**

Estimado/a estudiante de la institución (Nombre de la Institución), estas recibiendo en el presente documento una invitación para participar en una investigación académica en el área de psicología. Ésta es organizada Emilio Peñaherrera, estudiante de la Universidad San Francisco de Quito, quién la realiza en desarrollo de su tesis. El tema de la investigación pretende conocer cuál es la influencia de la respiración holotrópica en adolescentes en el refuerzo de la toma de decisiones vitales. La respiración holotrópica es una herramienta terapéutica que proviene de la rama de Psicología Transpersonal y mantiene como objetivo facilitar que una persona pueda alcanzar estados ampliados de conciencia a través de su respiración. Como resultado, la persona podrá conectarse con su núcleo psíquico conocido como Sí mismo, permitiendo un profundo proceso de autoconocimiento, autoevaluación y autodescubrimiento. Por lo cual, si te encuentras interesado/a en participar en esta investigación debido a que deseas conocer más del tema o consideras que este proceso podría ayudarte por favor completa el formulario adjunto, el cual será recibido y documentado con el fin de cumplir normativas éticas, diseñadas para garantizar la completa seguridad al participante. Toma en cuenta que si eres menor de edad puedes llenarlo pero posteriormente se requerirá que otro formulario sea llenado por tus representantes legales. Para llevar a cabo este proceso se realizaran tres ejercicios sencillos: por una parte habrá dos sesiones individuales con un terapeuta especialista en Psicología Transpersonal, una se realizará al inicio y otro al final. En medio de estas sesiones se llevará a cabo un taller de respiración holotrópica colectiva, junto a otros estudiantes entre 17 y 20 años de edad, pertenecientes a otras instituciones educativas. Esta será manejada por un facilitador especialista en talleres de respiración holotrópica y en presencia de un psicólogo especialista.

- Un asunto importante a tomar en consideración – Debido a que este proceso es libre de cualquier costo, únicamente se reclutarán veinte participantes en total. Por lo cual al llenar el formulario entras en un sorteo para formar parte de la experiencia. De cada institución se elegirá al azar a un estudiante y una estudiante.

Para más información contactarse mediante los siguientes medios: 0992753927 (celular) /

[emilio-pe1@hotmail.com](mailto:emilio-pe1@hotmail.com)

- Este formulario entregar a la persona respectiva, muchas gracias.

Yo \_\_\_\_\_, estudiante de la institución educativa \_\_\_\_\_, y de \_\_\_\_ años de edad, deseo participar en la investigación que se llevará a cabo para conocer la influencia de la respiración holotrópica en adolescentes tardíos en la toma de decisiones vitales. He sido plenamente informado con respecto a la naturaleza y procedencia de esta investigación y voluntariamente decido formar parte de la misma; reconociendo conscientemente de las posibles consecuencias de la misma, pero con la garantía de preservar mi completa seguridad física y emocional. He sido informado/a que esta investigación tiene únicamente fines académicos, por lo cual ningún dato personal de mi persona será revelado ni difundido en ningún momento.

- Si eres menor de edad por favor llena este espacio \_\_\_\_\_.

Género: M    F

Número de celular \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Indicar medio de preferencia: A través del celular    A través del correo electrónico

## Carta de reclutamiento para participantes menores de edad

Buen día estimado/a Padre o Madre de familia, la procedencia del documento que usted recibe se debe a que el día de hoy la institución educativa (Nombre de la institución) abrió sus puertas para que un estudiante de Psicología de la Universidad San Francisco de Quito se acerque a los estudiantes para permitirle reclutar participantes voluntarios para la investigación referente a su proyecto de titulación. Si usted recibe este documento significa que su hijo/a expresó su deseo por formar parte de esta experiencia. Su hijo/a fue informado a profundidad la naturaleza de lo que se realizará en la misma. El tema a investigar pretende conocer como la respiración holotrópica puede influir en adolescentes tardíos (17-20 años) en la toma de decisiones vitales. La respiración holotrópica es una herramienta terapéutica que proviene de la rama de Psicología Transpersonal y mantiene como objetivo facilitar que una persona pueda alcanzar estados ampliados de conciencia a través de su respiración. Como resultado, la persona podrá conectarse con su núcleo psíquico conocido como Sí mismo, por lo cual esperamos que a través de este proceso, su hijo/a pueda vivir un profundo proceso de autoconocimiento, autoevaluación y autodescubrimiento. Cabe recalcar que los participantes que formarán parte de esta investigación serán escogidos al azar entre aquellos que se ofrecieron como voluntarios, por lo cual cabe la posibilidad que a pesar que su hijo/a se haya registrado que no sea escogido. Entre las diez instituciones educativas que formarán parte de esta investigación se escogerá un estudiante y una estudiante de cada uno. De esta manera, si se encuentra de acuerdo, por favor llenar el documento adjunto y entregárselo a su hijo/a. Esto con el fin de que pueda notificarnos que usted ha autorizado su participación e inmediatamente será notificado/a personalmente para que pueda conocer a mayor profundidad la naturaleza de la investigación y resolver cualquier duda o inquietud.

Igualmente es importante aclarar que formar parte de esta investigación no requiere ningún gasto monetario. A su vez se asegura que el proceso será sustentado por especialistas en el campo y la seguridad física y psicológica de su hijo/a esta garantizada.

- Para mayor información contactarse por los siguientes medios: 0992753927 / [emilio-pe1@hotmail.com](mailto:emilio-pe1@hotmail.com)

- Este formulario entregar a la persona respectiva, muchas gracias.

Yo \_\_\_\_\_, Padre, Madre o Representante legal del estudiante \_\_\_\_\_ de la institución educativa \_\_\_\_\_, y de \_\_\_\_\_ años de edad, autorizo su participación en la investigación que se llevará a cabo para conocer la influencia de la respiración holotrópica en adolescentes tardíos en la toma de decisiones vitales. He sido plenamente informado con respecto a la naturaleza y procedencia de esta investigación y voluntariamente autorizo que forme parte de la misma; reconociendo conscientemente de las posibles consecuencias de la misma, pero con la garantía de preservar la completa seguridad física y psicológica del participante. He sido informado/a que esta investigación tiene únicamente fines académicos, por lo cual ningún dato personal del participante será revelado ni difundido en ningún momento.

Número de celular \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

**Indicar medio de preferencia: A través del celular    A través del correo electrónico**



## ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado



**Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos**  
**Universidad San Francisco de Quito**  
 El Comité de Revisión Institucional de la USFQ  
 The Institutional Review Board of the USFQ

### Formulario Consentimiento Informado

Título de la investigación: **La Influencia de la Respiración Holotrópica en Adolescentes tardíos, al momento la Toma de Decisiones Vitales.**

Organización del investigador *Universidad San Francisco de Quito*

Nombre del investigador principal *Emilio Santiago Peñaherrera Cornejo*

Datos de localización del investigador principal *0992753927*

Co-investigadores

#### DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

**Introducción** (Se incluye un ejemplo de texto. Debe tomarse en cuenta que el lenguaje que se utilice en este documento no puede ser subjetivo; debe ser lo más claro, conciso y sencillo posible; deben evitarse términos técnicos y en lo posible se los debe reemplazar con una explicación)

Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no. Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre la influencia de la respiración holotrópica en adolescentes entre 17 y 19 años de edad porque se considera que esta herramienta terapéutica permitirá la consolidación de constructos sólidos frente al proceso de toma de decisiones vitales.

**Propósito del estudio** (incluir una breve descripción del estudio, incluyendo el número de participantes, evitando términos técnicos e incluyendo solo información que el participante necesita conocer para decidirse a participar o no en el estudio)

El propósito de esta investigación pretende observar como la respiración holotrópica, siendo una herramienta terapéutica de la perspectiva de Psicología Transpersonal, puede influir en adolescentes que se encuentran en el rango entre 17 y 19 años de edad y que están cursando sus últimos años en secundaria; el fin subyacente se encuentra en evaluar si esta facilita a que cada participante pueda atravesar por un proceso introspectivo en donde a través de dinámicas multidimensionales pueda reforzar su noción de auto-concepto y re esquematizar sus objetivos, fundamentado por claridad en lo que conciernen propósitos y significado.

**Descripción de los procedimientos** (breve descripción de los pasos a seguir en cada etapa y el tiempo que tomará cada intervención en que participará el sujeto)

La presente investigación cuenta con tres etapas principales. En la primera fase el participante acudirá a una sesión individual de 45 minutos con un especialista en Psicología Transpersonal que evaluará distintos constructos dentro del participante a través del dialogo y conllevará una dinámica corta de respiración holotrópica seguido de la ilustración individual de un psicografismo. Finalmente esta etapa termina con psicoeducación con respecto a los conceptos básicos que el participante requiere conocer para un proceso más óptimo. La segunda fase consiste en un taller colectivo de respiración holotrópica en donde todos los participantes de la investigación serán trasladados a una locación adecuada en donde en conjunto a un facilitador capacitado se llevara a cabo durante todo el día para realizar distintas dinámicas y a su vez la actividad principal de respiración holotrópica. Finalmente la última fase consiste en una última sesión de 45 minutos con el especialista terapéutico en Psicología Transpersonal para evaluar en base a las dinámicas

realizadas, como esta influyo en el participante. El medio principal para recolectar los datos será mediante el dialogó.

**Riesgos y beneficios** (explicar los riesgos para los participantes en detalle, aunque sean mínimos, incluyendo riesgos físicos, emocionales y/o psicológicos a corto y/o largo plazo, detallando cómo el investigador minimizará estos riesgos; incluir además los beneficios tanto para los participantes como para la sociedad, siendo explícito en cuanto a cómo y cuándo recibirán estos beneficios)

Existen riesgos muy bajos dentro de esta investigación, el principal y fundamental se fundamenta en que una persona a través de la dinámica holística que profundiza la Psicología Transpersonal, que el contenido que surja durante el proceso sea altamente impactante y descompense temporalmente al participante; sin embargo esto es posible neutralizarlo mediante la intervención del personal capacitado que guiará el proceso. Por otra parte el participante como beneficio podrá abrir su capacidad cognitiva para encontrar una perspectiva integrativa y potencialmente positiva para el autoconocimiento y autodescubrimiento.

**Consentimiento informado** (Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)

**Confidencialidad de los datos** (se incluyen algunos ejemplos de texto)

Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador y \_\_\_\_\_ tendrán acceso.

2A) Si se toman muestras de su persona estas muestras serán utilizadas solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio (si aplica) ó

2B) Si usted está de acuerdo, las muestras que se tomen de su persona serán utilizadas para esta investigación y luego se las guardarán para futuras investigaciones removiendo cualquier información que pueda identificarlo (si aplica)

3) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.

4) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

**Derechos y opciones del participante** (se incluye un ejemplo de texto)

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

**Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono \_\_\_\_\_ que pertenece a \_\_\_\_\_, o envíe un correo electrónico a \_\_\_\_\_

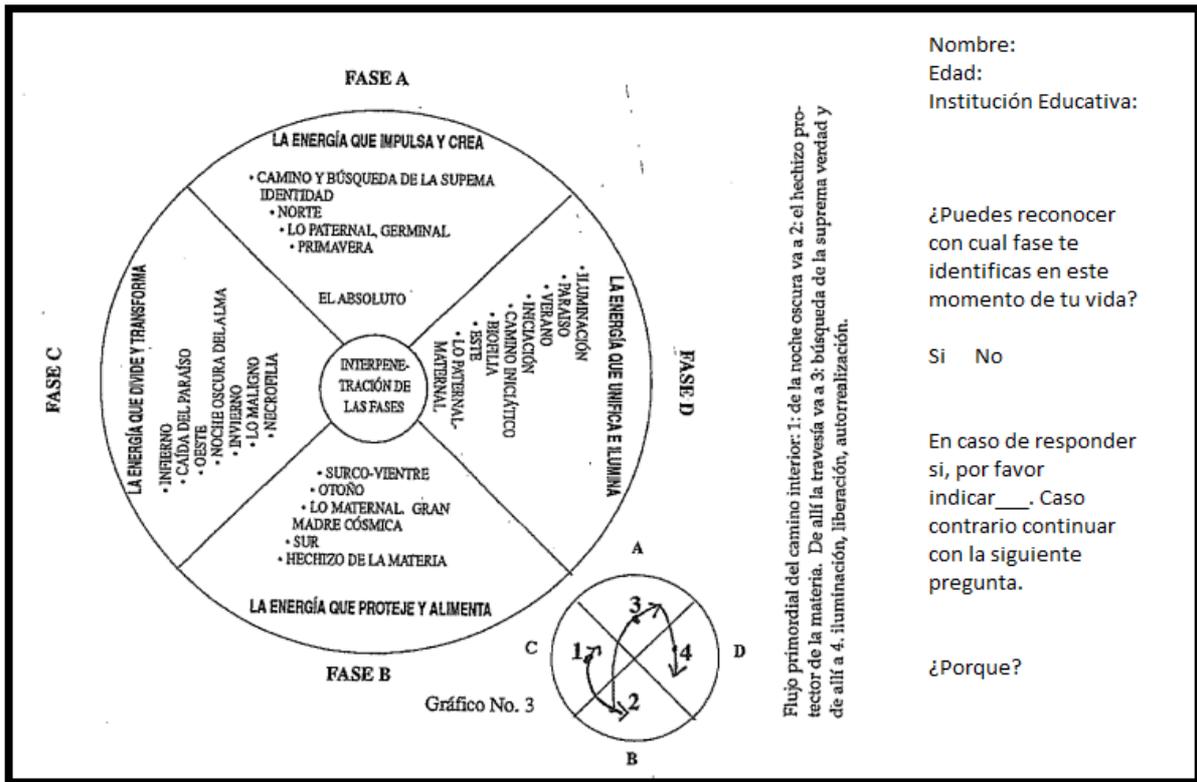
Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. William F. Waters, Presidente del Comité de Bioética de la USFQ, al siguiente correo electrónico: [comitebioetica@usfq.edu.ec](mailto:comitebioetica@usfq.edu.ec)

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.	
Firma del participante	Fecha
Firma del testigo <i>(si aplica)</i>	Fecha
Nombre del investigador que obtiene el consentimiento informado	
Firma del investigador	Fecha

**ANEXO C: HERRAMIENTAS PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN****FICHAS DE OBSERVACIÓN UTILIZADAS EN LAS SESIONES INDIVIDUALES  
PARA REGISTRAR LOS DATOS DE CADA PARTICIPANTE**

<b>Ficha de Observación - Sesión Inicial</b>	
Participante No.	
Nombres y Apellidos	
Edad	
institución Educativa	

<b>Ficha de Observación - Sesión Final</b>	
Participante No.	
Nombres y Apellidos	
Edad	
institución Educativa	
¿Ha causado en ti alguna influencia o efecto el proceso de psicología transpersonal que has atravesado?	
¿Fue este positivo o negativo?	
¿Cuáles son tus objetivos a corto, mediano y largo plazo?	



Nombre:  
 Edad:  
 Institución Educativa:

¿Puedes reconocer con cual fase te identificas en este momento de tu vida?

Si No

En caso de responder si, por favor indicar \_\_\_\_\_. Caso contrario continuar con la siguiente pregunta.

¿Porque?