



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PSICOLOGÍA

“Integrando la Ecopsicología”

Vivencias de un proceso de formación en

Ecopsicología

Memoria para optar al título de Psicóloga

Autora:

Carolina Orellana Barría

Profesor Guía:

Ps. Claudio Pereira Salazar

Chillán, Marzo de 2015

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	3
II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	
II.1. Planteamiento del Problema	4
II.2. Justificación	5
II.3. Preguntas de Investigación primaria y secundarias	8
II.4. Objetivos General y específicos	9
III. MARCO REFERENCIAL.	11
III.1. Antecedentes teóricos	11
III.2. Antecedentes Empíricos	74
III.3. Marco Epistemológico	84
Reflexividad	86
IV. DISEÑO	88
IV.1. Metodología/ Diseño	
IV.2. Técnicas de Recolección de Información	93
IV.3. Instrumentos	
IV.4. Población	96
IV.5. Análisis de Datos propuesto	97
IV.6. Criterios de Calidad	98
IV.7. Aspectos Éticos	99
V. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	100
V. 1. Malla Categorial	102
V.2. Resultados	105
VI. CONCLUSIONES	136
VII. REFERENCIAS	143
VIII. ANEXOS	152

Agradecimientos

Agradezco a mi familia, en especial a mis padres por su apoyo incondicional a lo largo de todo este proceso.

A mi hermano, que a pesar de no estar físicamente en este momento me sigue inspirando a trabajar en favor de la elevación de la consciencia en los seres humanos.

Al profesor Claudio Pereira, por creer en este proyecto, guiándome y apoyándome siempre.

Al padre Jose Luis Ysern, por creer en mí y apoyarme para continuar con mi camino profesional.

A los participantes de esta experiencia grupal, que finalmente formamos una especie de familia, por la apertura y linda disposición a colaborar con este proyecto.

I. **Introducción**

El presente proyecto de investigación, trata de comprender la vivencia de la experiencia de aprendizaje de un grupo de personas al participar en un curso de formación en ecopsicología. En primer lugar, la investigación se llevó a cabo bajo la metodología cualitativa, teniendo como marco epistemológico la fenomenología. Se utilizó el diseño diamante, partiendo de categorías *a priori*. En relación al método, fue escogido el método de etnográfico para esta investigación. La información fue recabada por medio de diferentes técnicas, entre ellas, la entrevista en profundidad y la observación participante. La población escogida corresponde a un grupo de personas que participó en curso de formación en ecopsicología realizado en Chillán. El análisis de la información fue de contenido, la calidad de la presente investigación fue resguardada, a través de la confirmabilidad, validez transaccional y la auditabilidad. Entre los resguardos éticos se encuentran, la regla de confidencialidad y uso del consentimiento informado.

A partir de este estudio se buscó comprender dentro del aprendizaje experiencial vivenciado por los participantes en el curso de formación, su percepción de cambio de conciencia, las configuraciones emotivo cognitivas que reconocen dentro de este proceso y la experiencia emocional vivida en este contexto.

II. Presentación del problema

II.1 Planteamiento del problema

La problemática surge desde el estado actual en el que se encuentra el mundo en que vivimos. Según Hamada (2001), el hombre actual es un “ser vivo antiecológico”, que ha perdido el mecanismo de autocontrol y la conciencia de que su propia supervivencia depende de la interacción con los otros seres; como miembro integrante de un sistema natural, dependiente del medio ambiente y del ecosistema. Esto se puede observar en la vida cotidiana al ver cómo aumentan cada vez más los avances en la tecnología y la producción desatada de productos materiales hechos a base de recursos naturales, además de una profunda desconexión de los ciclos naturales o la vida en la naturaleza, lo que denota un gran desequilibrio en el ecosistema y finalmente en la vida de los seres humanos.

Según Salas (1996) actualmente estamos viviendo una época de aceleración pragmática, en que la nueva irrevocabilidad tecnocientífica está transformando estructuras en forma irreversible, pudiendo caducar la inamovilidad de las constantes biológicas. En otras palabras hace referencia a la forma de vida actual de manera acelerada y ligada a la tecnología afecta cada vez más al entorno natural, pudiendo llegar a causar un daño profundo en la naturaleza.

Esto deriva en la necesidad de estudios con relación al medio ambiente y la salud psicológica de las personas, sobre todo en Chile ya que existe escasa o nula información con respecto este tema, donde se hace necesario generar una

alternativa de educación y de psicoterapia que integre al ser humano como una totalidad reconectándolo con la naturaleza en relación con el medioambiente pero sin dejar de lado su naturaleza como ser humano.

Desde este punto de vista, se destaca la importancia de comprender lo vivenciado en un curso de formación en Ecopsicología, ya que dentro de este proceso podremos captar lo que ocurre dentro de la experiencia que reconocen los participantes en su camino de aprendizaje de esta nueva rama de la psicología, los cambios que perciban en cuanto a su conciencia y percepción del mundo y las emociones experimentadas en el proceso de aprendizaje grupal, el que se encuentra íntimamente relacionado con el ecosistema y sus procesos naturales.

II.2. Justificación

La ecopsicología es un enfoque nuevo en la psicología en Chile, por lo que no existen investigaciones que apoyen este tipo de terapias con documentación y teoría apropiada. Las investigaciones relacionadas con la naturaleza, apuntan más hacia la crisis ecológica y sus factores asociados o a la posibilidad de mantener una vida de manera sustentable. No existen investigaciones relacionadas con los procesos de aprendizaje vivenciados por personas en este tipo de experiencias de formación en ecopsicología.

Con esta investigación se intenta suplir un vacío teórico con respecto a esta área de la psicología, lo que enriquece al campo disciplinar y en base a este

estudio puedan existir posibilidades de nuevas discusiones con respecto al tema, para luego profundizar cada vez más en la conciencia ecológica y su impacto en la psicología de los seres humanos.

En este sentido, es evidente el deterioro del medio ambiente y el avance tecnológico en nuestros días, lo que nos lleva a una desconexión la naturaleza en la vida cotidiana. El cambio global que se está viviendo en nuestros ecosistemas, es el resultado de las acciones y prácticas poco sustentables que realiza la sociedad. El adelgazamiento de la capa de ozono, el cambio climático, la contaminación, la erosión de los suelos y la pérdida de biodiversidad, son sólo muestras de la realidad por la cual estamos atravesando. (Mma, 2013)

En este sentido, Goleman (2009) menciona que la verdad indiscutible es que vivimos inmersos en sistemas ecológicos y los afectamos ya sea de modo positivo o negativo y ellos también nos afectan. Debemos descubrir y compartir la forma en que funciona esta relación entre nosotros y la naturaleza para comprender el verdadero efecto que tenemos sobre ella y para aprender a hacer las cosas de una mejor manera.

Con relación a esto, Pedraza y Medina (2000) plantean la necesidad de cambios radicales en las actitudes y comportamientos, una revolución espiritual, una nueva moral, que permitan definir los cimientos de una nueva cultura ecológica, lo que implica una evolución de los conceptos educativos y cambios metodológicos que generen un cambio de actitud.

En respuesta a esta necesidad de cambio aparece la Ecopsicología. Según Greenway(1995) es la búsqueda del lenguaje que describe la relación entre el ser humano y la naturaleza. Es una herramienta para entender mejor esa relación, para diagnosticar lo que no está bien en esa relación y para sugerir el camino para sanar.

Existen estudios de los beneficios psicológicos, de carácter emocional y restaurador de las tensiones de la vida diaria que aporta el paisaje natural (Kaplan y Kaplan, 1989). Esto permite ver la importancia de la naturaleza no tan solo de manera terapéutica, sino como una nueva forma de relacionarnos con la vida cotidiana.

Otro aporte de esta investigación es de tipo social, ya que no se encuentra suficiente énfasis en la educación ambiental y por lo tanto parece existir escasa conciencia acerca de este tema.

En Chile, según la Ley N° 19.300, La educación ambiental es un proceso permanente de carácter interdisciplinario destinado a la formación de una ciudadanía que forme valores, aclare conceptos y desarrolle las habilidades y las actitudes necesarias para una convivencia armónica entre los seres humanos, su cultura y su medio biofísico circundante. (Ley N° 19.300, de Bases Generales del Medio Ambiente, Art 6°).

En relación a la educación, Goleman (1996), advierte que el énfasis en la educación del intelecto ha determinado un aumento de los conflictos emocionales

en el mundo, de la depresión, impulsividad y agresividad e indisciplina. Goleman (1999) al hablar de los niños y la educación del intelecto refiere que se han vuelto más solitarios y depresivos, más coléricos y rebeldes, más nerviosos y propensos a la preocupación, más impulsivos y agresivos. Plantea que el CI (coeficiente intelectual) no es un buen predictor del éxito en la vida, sino que el 80 % del éxito depende de la inteligencia emocional o “cualidades del carácter”, por lo que puede ser sustituido por el CE (coeficiente emocional). Se propone un énfasis en la emocionalidad de la educación para generar con el aprendizaje personas más equilibradas y exitosas en todo sentido, esto se relaciona con el aprendizaje experiencial y la experiencia emocional que se pretende observar en el proceso de investigación.

Esta investigación busca contribuir a través del conocimiento e información que se ha generado de las vivencias de aprendizaje dentro de un curso de ecopsicología desde la mirada activa de sus participantes, lo que puede propiciar que surjan nuevas formas de interacción que faciliten el desarrollo integral de las personas considerando la importancia de la naturaleza propia como del medio ambiente en este proceso.

II.3. Preguntas de investigación

Pregunta Primaria:

¿Cómo vivencian la experiencia de aprendizaje un grupo de personas que participan en un curso de formación en Ecopsicología?

Preguntas Secundarias:

I. ¿Cómo vivencian sus procesos de cambio un grupo de personas que participan en un curso de formación en Ecopsicología?

II. ¿Cómo vivencian sus configuraciones emotivo-congitivas un grupo de personas que participan en un curso de formación en Ecopsicología?

III. ¿Cómo vivencian su experiencia emocional un grupo de personas que participan en un curso de formación en Ecopsicología?

II.4 Objetivos de la investigación:

Objetivo General:

Conocer la vivencia del aprendizaje experiencial de un grupo de personas al participar en un curso de formación en Ecopsicología.

Objetivos Específicos:

I. Comprender la percepción de cambio que vivencian los participantes de un curso de formación en Ecopsicología.

II. Conocer las configuraciones emotivo-cognitivas que reconocen los participantes de un curso de formación en Ecopsicología.

III. Conocer la experiencia emocional vivenciada por los participantes de un curso de formación en Ecopsicología.

III. Marco Referencial

III.1. Antecedentes teóricos

Ecopsicología

Para investigar sobre la experiencia de aprendizaje de un grupo de personas en el proceso de Laboratorio de Ecopsicología, fue necesario conocer en profundidad esta rama de la psicología ya que constituía la base para la comprensión de una nueva mirada del ser humano y la manera de relacionarse con el medio ambiente, para una comprensión en mayor profundidad a continuación se pasa a explicar una aproximación teórica de esta rama de la psicología.

La ecopsicología es un nuevo campo de estudio de la psicología, la que relaciona el medio ambiente con la salud, tanto mental como física y espiritual. Esta corriente postula que si no sanamos nuestra relación con el medio ambiente natural no será posible un estado completo de salud en las personas.

En el año 1989 un grupo de académicos de la Universidad de Berkeley, California, se reúnen con el fin de dar una respuesta desde la psicología a la Crisis Ecológica actual. Entre ellos se encontraba Theodore Roszak, quien publica el primer libro de Ecopsicología en el 1992 titulado: “La voz de la Tierra”.

La ecopsicología parte del supuesto de que en lo profundo de nuestra psiquis estamos enlazados a nuestra Madre Tierra (Roszak, 1995).

Según Gray (1995) es un campo de estudio nuevo que reconoce que no es posible estar sano sin una relación sana con el ambiente.

Esta corriente presenta una síntesis emergente de lo psicológico y lo

ecológico. Muchos otros términos han sido propuestos: psicoecología, ecoterapia, terapia global, terapia verde, terapia centrada en la Tierra, reearthing, psicoterapia basada en la naturaleza, orientación chamánica, etc. Sin embargo, cualquiera sea el nombre, la suposición subyacente es la misma: la ecología necesita de la psicología, la psicología necesita de la ecología. (Roszak, 1995)

Al igual que todas las formas de psicología, la ecopsicología se ocupa de los fundamentos del comportamiento y de la naturaleza humana. A diferencia de otras escuelas de psicología de corriente principal que se limitan a los mecanismos intrapsíquicos o a un estrecho ámbito social que puede no mirar más allá de la familia, la ecopsicología procede de la presunción de que a su nivel más profundo la psique permanece sensiblemente vinculada a la Tierra que nos trajo a la vida (Roszak, 1995).

La ecopsicología sugiere que podemos interpretar nuestras transacciones con el ambiente natural - el modo en que usamos o abusamos el planeta - como proyecciones de deseos y necesidades subconscientes, muy parecida a la forma con la que podemos interpretar sueños y alucinaciones para aprender acerca de nuestros afanes, miedos y odios profundos. (Roszak, 1995).

En este sentido, la nueva visión que propone la ecopsicología cumple un rol importante en la psicología, ya que plantea un cuestionamiento profundo en cuanto a la manera en la que percibimos y enfrentamos el mundo que nos rodea, aportando con nuevas alternativas para relacionarnos con nuestro mundo interno y por consecuencia con el medio ambiente que nos rodea.

Nuevo Paradigma

Esta corriente de la psicología propone una nueva visión de la realidad o nuevo paradigma para la comprensión del ser humano. El nuevo paradigma podría denominarse una visión holística del mundo, ya que lo ve como un todo integrado más que como una discontinua colección de partes. También podría llamarse una visión ecológica, usando el término «ecológica» en un sentido mucho más amplio y profundo de lo habitual. La percepción desde la ecología profunda reconoce la interdependencia fundamental entre todos los fenómenos y el hecho de que, como individuos y como sociedades, estamos todos inmersos en (y finalmente dependientes de) los procesos cíclicos de la naturaleza. (Capra, 1996).

En cuanto a los valores que propone este nuevo paradigma o nueva mirada de la realidad, Capra (1996) menciona que toda la cuestión de los valores es crucial en la ecología profunda, es en realidad su característica definitoria central.

Mientras que el antiguo paradigma se basa en valores antropocéntricos (centrados en el hombre), la ecología profunda tiene sus bases en valores ecocéntricos (centrados en la tierra). Es una visión del mundo que reconoce el valor inherente de la vida no humana. Todos los seres vivos son miembros de comunidades ecológicas vinculados por una red de interdependencias. Cuando esta profunda percepción ecológica se vuelve parte de nuestra vida cotidiana, emerge un sistema ético radicalmente nuevo. Esta corriente no separa a los humanos - ni a ninguna otra cosa- del entorno natural. Ve el mundo, no como una

colección de objetos aislados, sino como una red de fenómenos fundamentalmente interconectados e interdependientes. La ecología profunda reconoce el valor intrínseco de todos los seres vivos y ve a los humanos como una mera hebra de la trama de la vida. (Capra, 1996)

En cuanto a la percepción ecológica mencionada por el autor, menciona que no es solo una percepción aislada, sino que en el fondo forma parte de una nueva visión espiritual del mundo.

En palabras del autor, Capra (1996) La percepción ecológica es una percepción espiritual o religiosa. Cuando el concepto de espíritu es entendido como el modo de consciencia en el que el individuo experimenta un sentimiento de pertenencia y de conexión con el cosmos como un todo, queda claro que la percepción ecológica es espiritual en su más profunda esencia. No es por tanto sorprendente que la nueva visión de la realidad emergente, basada en la percepción ecológica, sea consecuente con la llamada filosofía perenne de las tradiciones espirituales, tanto si hablamos de la espiritualidad de los místicos cristianos, como de la de los budistas, o de la filosofía y cosmología subyacentes en las tradiciones nativas americanas Capra (1996).

Por otro lado, Roszak (1992) menciona en su libro llamado "La Voz de la Tierra", las ideas centrales en las que se basa la Ecopsicología, donde plantea ocho postulados teóricos para los terapeutas interesados en mantener una relación sana con el medio ambiente, los que se mencionan a continuación:

1. El núcleo de la mente es el inconsciente ecológico. Para la

Ecopsicología, la represión del inconsciente ecológico es la raíz más profunda de la locura colusiva en la sociedad industrial. El acceso libre al inconsciente ecológico es el camino a la cordura.

2. Los contenidos del inconsciente ecológico representan, en algún grado, en algún nivel de mentalidad, el registro viviente de la evolución cósmica, remontándose a las distantes condiciones iniciales en la historia del tiempo. Estudios contemporáneos en la complejidad ordenada de la naturaleza nos dicen que la vida y la mente surgen de esta historia evolutiva como culminando sistemas naturales dentro de la secuencia de despliegue de los sistemas físicos, biológicos, mentales y culturales que conocemos como "el universo". La ecopsicología está basada en estas conclusiones de la nueva cosmología, tratando de convertirlas en realidad en la experiencia.

3. Del mismo modo que ha sido el objetivo de las terapias anteriores para recuperar los contenidos reprimidos del inconsciente, el objetivo de ecopsicología es despertar el sentido inherente de reciprocidad medioambiental que se encuentra dentro del inconsciente ecológico. Otras terapias tratan de curar la alienación entre persona y persona, persona y familia, persona y sociedad. La ecopsicología busca curar la alienación más fundamental entre la psique urbana de reciente creación y el antiguo entorno natural.

4. Para la ecopsicología como para otras terapias, la etapa crucial del desarrollo es la vida del niño.

El inconsciente ecológico se regenera, como si fuera un regalo, en el

sentido encantado del mundo del recién nacido.

La Ecopsicología busca recuperar la calidad innata animista del niño de experiencia en adultos "sanos" funcionalmente.

Para ello, se convierte en muchas fuentes, entre ellas las técnicas de curación tradicionales de los pueblos primarios, misticismo de la naturaleza tal como se expresa en la religión y el arte, la experiencia de la vida silvestre, las ideas de la ecología profunda. Así, por ejemplo, los himnos de Wordsworth al amor por la naturaleza del niño son los textos básicos para ecopsicología desarrollo, un primer paso hacia la creación del ego ecológico.

5. El ego ecológico madura hacia un sentido de responsabilidad ética con el planeta que se experimenta tan vívidamente como nuestra responsabilidad ética con otras personas. Se busca tejer esa responsabilidad en el tejido de las relaciones sociales y las decisiones políticas.

6. Entre los proyectos terapéuticos más importantes para la ecopsicología es la reevaluación de ciertos rasgos de carácter "masculinos" compulsivos que impregnan nuestras estructuras de poder político y que nos impulsan a dominar la naturaleza como si fuera un reino extraño y sin derechos. En este sentido, la ecopsicología utiliza bastante las ideas del ecofeminismo con el fin de desmitificar los estereotipos sexuales.

7. Lo que contribuye a la pequeña escala de las formas sociales y el empoderamiento personal alimenta el ego ecológico. Lo que busca la dominación a gran escala y la supresión de la personalidad socava el ego ecológico. Por lo

tanto, la ecopsicología cuestiona profundamente la cordura esencial de nuestra gigantesca cultura urbano-industrial, ya sea capitalista o colectivista en su organización. Pero lo hace sin necesariamente rechazar el genio tecnológico de nuestra especie o alguna medida que mejore la vida de la potencia industrial que hemos reunido. Ecopsicología es postindustrial-noanti industrial en su orientación social.

8. La Ecopsicología sostiene que hay una interacción sinérgica entre el bienestar planetario y personal. El término "sinergia" es elegido deliberadamente por su connotación teológica tradicional, que les enseña que el ser humano y lo divino se vinculan de manera cooperativa en la búsqueda de la salvación.

Ecología Profunda

Dentro de las corrientes filosóficas relacionadas con la Ecopsicología, podemos encontrar el movimiento de la Ecología Profunda. En palabras de Capra (1996) la ecología profunda plantea profundas cuestiones sobre los propios fundamentos de nuestra moderna, científica, industrial, desarrollista y materialista visión del mundo y manera de vivir. Cuestiona su paradigma completo desde una perspectiva ecológica, desde la perspectiva de nuestras relaciones con los demás, con las generaciones venideras y con la trama de la vida de la que formamos parte.

Dentro del contexto de la ecología profunda, el reconocimiento de valores inherentes a toda naturaleza viviente está basado en la experiencia

profundamente ecológica o espiritual de que naturaleza y uno mismo son uno (Capra, 1996).

Arne Naess, filósofo Noruego plantea ocho postulados ideológicos en los que se basa la Ecología Profunda (Capra, 1996). Los que se mencionan a continuación:

1. El bienestar y el florecimiento de la vida humana y no humana en la Tierra tienen un valor en sí mismos. Estos valores son independientes de la utilidad del mundo no humano para los propósitos humanos.

2. La riqueza y la diversidad de las formas de vida contribuyen a la realización de estos valores y también son valores en sí mismos.

3. Los seres humanos no tienen derecho a reducir esta riqueza y diversidad excepto para satisfacer sus necesidades vitales.

4. El florecimiento de la vida humana y de las culturas es compatible con una disminución sustancial de la población humana. El florecimiento de la vida no humana requiere tal disminución.

5. La interferencia humana actual en el mundo no humano es excesiva, y la situación está empeorando rápidamente.

6. Las políticas actuales, por tanto, deben ser cambiadas. Las nuevas políticas deben incidir en la base de las estructuras económicas, tecnológicas e ideológicas. El resultado será profundamente diferente al estado presente.

7. El cambio ideológico está principalmente en apreciar la calidad de vida más que en adherirse a un nivel de vida cada vez más alto. Habrá una profunda conciencia de la diferencia entre grande y eminente.

8. Quienes suscriben los puntos precedentes tienen la obligación, directa e indirectamente, de tratar de poner en práctica los cambios necesarios.

Por otra parte, en palabras de Macy(2003) el sentido de la ecología profunda deriva del presente desafío de elegir la vida, del reconocimiento de lo que nos detiene y de la comprensión de los poderes auto-organizantes del universo, el milagro básico. Para lograr esto, la autora propone una terapia basada en la filosofía de la Ecología Profunda, llamada “La terapia que reconecta” en seis postulados centrales que se mencionan a continuación:

1. El mundo en el que nacimos y existimos está *vivo*. No es nuestro almacén o vertedero; es nuestro cuerpo magno. La inteligencia que nos hizo evolucionar desde polvo de estrellas y nos interconecta con todos los seres es suficiente para el saneamiento de la comunidad de la Tierra si nos alineamos con ese propósito.

2. Nuestra verdadera naturaleza es mucho mas antigua y extensa que el yo separado definido por el hábito y la sociedad. Somos parte tan intrínseca de nuestro mundo viviente como los árboles y ríos, tejidos en los mismos flujos de mente, materia y energía. Habiendo evolucionado hasta una conciencia auto-reflexiva, el mundo ahora puede saber por medio de nosotros,

contemplar su propia majestuosidad, contar sus propias historias y responder a su propio sufrimiento.

3. El dolor por el mundo surge de nuestra interconexión con todos los seres, de la que también nacen nuestros poderes para actuar en su beneficio. Cuando negamos o reprimimos nuestro dolor por el mundo o lo tratamos como una patología privada, nuestro poder para tomar parte en la curación del mundo disminuye. No es necesario que esta apatía se vuelva una condición terminal. La capacidad de respuesta a nuestro sufrimiento y al de otros (los bucles de retroalimentación que nos unen con la vida) pueden ser desbloqueados.

4. El desbloqueo ocurre cuando nuestro dolor por el mundo no sólo es validado intelectualmente sino también experimentado. La información intelectual de la crisis que enfrentamos o incluso de nuestras respuestas psicológicas, son insuficientes. Nos liberarnos de nuestro miedo al dolor— incluyendo el temor a quedarnos permanentemente estancados en la angustia o quebrantados por la pena—cuando nos permitimos experimentarlo. Solo entonces podemos descubrir su carácter fluido y dinámico. Solo entonces nuestra pertenencia en la trama de la vida se revelará a nivel visceral.

5. Cuando nos reconectamos con la vida aceptando sufrir su dolor, la mente recupera su claridad natural. No sólo experimentamos nuestra interconexión con la comunidad de la Tierra, sino que también surge una avidez mental que armoniza la experiencia con pensamientos del nuevo paradigma.

Conceptos que se enfocan en las relaciones se tornan vívidos. Aprendizajes significantes toman lugar, pues el sistema individual se reorganiza y reorienta basado en alcances más amplios de identidad e interés propio.

6. La experiencia de reconexión con la comunidad de la Tierra nos motiva a actuar en su beneficio. A medida que los poderes auto-curativos de la Tierra se asientan en nosotros, nos sentimos llamados a participar en el Gran Giro. Debemos confiar y basar nuestros actos en los poderes auto-curativos para que éstos operen efectivamente. Los pasos que tomamos pueden ser acciones modestas pero deben implicar cierto riesgo a nuestra comodidad mental, para no permanecer atrapados en límites viejos y “seguros.” El valor es un gran maestro que trae consigo gozo. (Macy, 2003).

Psicología Transpersonal

Dentro de la Ecopsicología existen variadas corrientes que coinciden con los postulados del nuevo paradigma, entre ellas se encuentra la llamada psicología transpersonal a la cual se hace una pequeña referencia histórica a continuación para luego pasar a explicar en profundidad la teoría en la que se basa esta nueva corriente de la psicología.

En 1967, un pequeño grupo de trabajo en el que estaban incluidos Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich y Sonya Margulies se reúne en California, con el objetivo de crear una nueva psicología que hiciera honor a todo el espectro de la experiencia humana, incluidos los diversos estados poco comunes de consciencia. Durante estas

discusiones, Maslow y Sutich aceptaron la sugerencia de Grof y llamaron a esta nueva disciplina “psicología transpersonal”. Este término reemplazó a su nombre original “transhumanista”, o “llegando más allá de lo humanístico” (Grof, 2008).

En cuanto a la visión de la psicología transpersonal, Wilber (1998) menciona que según lo que afirma esta visión cuasiuniversal, la realidad está constituida por un tejido de niveles interrelacionados –que van desde la materia hasta el cuerpo y, desde este, hasta la mente, el alma y el espíritu-, en el que cada nivel superior ‘envuelve’ o ‘engloba’ las dimensiones precedentes. Desde esta perspectiva, todas las cosas y todos los eventos del mundo están interrelacionados con todos los demás y todos se encuentran, en última instancia, envueltos e inmersos en el Espíritu, Dios, la Diosa, el Tao, Brahman o lo Absoluto.” (Wilber, 1998).

Kosmos

Considerando la teoría transpersonal, se hace referencia a una palabra relacionada con la concepción de mundo que plantea esta mirada. En palabras de Wilber (1996) los griegos tenían una hermosa palabra *-Kosmos-* para referirse a la Totalidad ordenada de la existencia, una totalidad que incluía los reinos físicos, emocionales, mentales y espirituales. Desde su punto de vista, la realidad última, pues, no era tanto el cosmos (la dimensión estrictamente física) como el Kosmos (que incluye las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales). El Kosmos no se refería sólo a la materia inanimada e insensible, sino a la Totalidad viva compuesta por la materia, el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu.

Según este autor, Wilber (2005) miremos donde miremos, sólo veremos totalidades. Y no sólo simples totalidades, sino totalidades jerárquicas; cada totalidad forma parte de una totalidad mayor que, a su vez, está contenida dentro de otra totalidad aún más inclusiva. Podríamos suponer que, dado que la mente o el psiquismo humano es un aspecto del cosmos, es posible descubrir en ella misma la disposición jerárquica de totalidades dentro de totalidades, de conjuntos dentro de conjuntos, abarcando un amplio rango que va desde los más simples y rudimentarios hasta los más complejos e inclusivos. Y esto es, precisamente, lo que ha descubierto, en general, la psicología moderna.

MODELO INTEGRAL

Según este autor, esta mirada transpersonal se puede resumir en cuatro dimensiones principales que engloban todo, las que clasifica y describe para generar una mejor comprensión del tema. Wilber (1996) propone un mapa para el autoconocimiento llamado "Modelo Integral", el que se basa en cuatro cuadrantes principales de la realidad.

El modelo integral wilberiano se conoce también como "Modelo Aqal", acrónimo de la expresión All Quadrants, All levels, que en castellano se traduciría por "todos los cuadrantes, todos los niveles". (Ribeiro, 2007)

Según el creador de este modelo, los cuatro cuadrantes simplemente se refieren a las cuatro dimensiones más importantes del Kosmos, es decir, el interior y el exterior del individuo y de la colectividad (Wilber 1996).

Omnicuadrante

Para una mejor comprensión del modelo integral planteado por este autor se hace referencia a lo que define por omnicuadrante.

"La conciencia individual o subjetiva no existe en el vacío -ningún sujeto es una isla- y, en este mismo sentido, la conciencia individual está inextricablemente unida al organismo y al cerebro objetivo (cuadrante superior-derecho), a la naturaleza, al sistema social y al medio ambiente (cuadrante inferior-derecho) y a los contextos culturales, los valores y las visiones colectivas del mundo (cuadrante inferior-izquierdo). Y, una vez más, cada uno de estos cuadrantes experimenta un proceso de desarrollo que discurre a través de numerosas olas, corrientes y tipos. (Wilber, 1996). Esto se puede observar gráficamente en la figura 1.1.



Figura 1.1. Modelo Integral de Ken Wilber.

A continuación se muestran resumidamente las características correspondientes a cada cuadrante según Ribeiro (2007).

1. Cuadrante superior izquierdo: interior individual, intencional, subjetivo; corresponde al "yo", a lo bello y al arte.
2. Cuadrante superior derecho: exterior, individual, comportamental, objetivo; corresponde al "ello", a lo verdadero y a la ciencia.
3. Cuadrante inferior izquierdo: interior, colectivo, cultural, intersubjetivo; corresponde al "nosotros" a lo bueno y a la moral.
4. Cuadrante inferior derecho: exterior, colectivo, social, interobjetivo; corresponde a "ellos", a lo verdadero y a la ciencia.

Por otra parte, Wilber (1996) menciona que el cuadrante superior-izquierdo que representa el interior del individuo se refiere, en realidad, a un espectro completo de los niveles u olas del desarrollo, muchas corrientes diferentes o líneas del desarrollo; diferentes estados de conciencia y diferentes tipos de conciencia o posibles orientaciones dentro de cada nivel. Las olas son los "niveles" del desarrollo concebidos de un modo fluido e interrelacionado, que es el modo en que hoy en día lo consideran la mayor parte de los psicólogos evolutivos.

En cuanto a las corrientes múltiples de esta teoría, Wilber (1996) menciona que la mayor parte de ellos se desarrollan de un modo relativamente independiente. La investigación todavía no dispone de los detalles suficientes

acerca de estas relaciones; algunas líneas son necesarias pero no suficientes para el desarrollo de otras, mientras que otras, por el contrario, discurren estrechamente unidas.

Este autor menciona que una persona puede hallarse en un nivel relativamente elevado del desarrollo de algunas corrientes, en un nivel intermedio en otras y en un nivel francamente bajo en unas terceras. Esto quiere decir simplemente que el desarrollo global puede ser completamente desigual.

El cuadrante superior-derecho nos proporciona una visión objetiva, empírica y "científica" de lo individual, lo cual incluye los estados corporales orgánicos, la bioquímica, los factores neurobiológicos, los neurotransmisores, las estructuras orgánicas del cerebro.

Wilber, (1996) menciona que pensemos lo que pensemos en torno a la relación existente entre la mente y la conciencia (cuadrante superior-izquierdo) y entre el cerebro y el cuerpo (cuadrante superior-derecho), lo cierto es que se trata de dos ámbitos que se hallan indisolublemente unidos.

Por otra parte, el cuadrante inferior-izquierdo incluye todas aquellas pautas de la conciencia que son compartidas por quienes se hallan "inmersos" en el seno de una cultura o subcultura particular. (Wilber, 1996)

El cuadrante inferior-derecho, por su parte, se ocupa del exterior de lo colectivo, las ciencias sistémicas, la teoría sistémica, la red ecológica de la vida, las teorías del caos y de la complejidad, las estructuras tecnoeconómicas, las redes medioambientales y los sistemas sociales. Los dos cuadrantes de la mano

derecha se expresan en el lenguaje objetivo en tercera persona del "ello", y es precisamente por ese motivo que suelen ser calificados como "científicos".

Wilber (1996) plantea que los "camino de la mano izquierda" se centran en los cuadrantes interiores. Así, los teóricos e investigadores del cuadrante superior-izquierdo investigan la conciencia interior tal y como aparece en los individuos, lo cual ha dado origen al psicoanálisis, la fenomenología, la psicología introspectiva y los estados meditativos.

Según este autor, los teóricos del cuadrante inferior-izquierdo investigan el interior de lo colectivo, los valores, las percepciones, las visiones del mundo y los sustratos y contextos compartidos que no se expresan tanto en el lenguaje del "yo" como en el lenguaje del "nosotros". Estos teóricos incluyen los estudios culturales hermenéuticos, interpretativos y fenomenológicos. (Wilber, 1996).

Wilber(1996) menciona que cualquier abordaje omnínivel y omniquadrante debería honrar por igual todas las olas de la existencia, desde el cuerpo hasta la mente, el alma y el espíritu en su despliegue simultáneo a través del ego, la cultura y la naturaleza.

Este autor nos recuerda que un holón es una totalidad que forma parte de otra totalidad. De este modo, la totalidad átomo forma parte de la totalidad molécula, la totalidad molécula forma parte de la totalidad célula, la totalidad célula forma parte de la totalidad organismo, etc. Por lo tanto la realidad no estaría compuesta de totalidades ni de partes, sino de totalidades/parte u holones.(Wilber, 1996)..

Aprendizaje experiencial

Como objetivo principal de esta investigación, se plantea conocer la vivencia de la experiencia de aprendizaje de los participantes del laboratorio de ecopsicología, para lograr una mejor comprensión de este tema fue necesario adentrarse en la teoría del aprendizaje a través de la experiencia, la que se pasa a explicar a continuación.

En relación a la experiencia, según Nelson (2007) es la unidad básica del desarrollo ya que nada psicológico pasa sin ella. La experiencia es la transacción de la persona con aspectos del mundo.

Wurdinger (1997) menciona que aprender a través de la experiencia es un proceso, o un camino en el cual nosotros llegamos a conocer ideas. La educación experiencial es un proceso de aprendizaje que puede ser utilizado con un variedad de temas importantes: es una teoría que reclama la experiencia como un componente vital, para el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, Chapman & cols. (1992) mencionan que un buen aprendizaje experiencial combina la experiencia directa que es significativa para el cliente con una reflexión y análisis guiados. Refieren que es un proceso retador, activo, centrado en el cliente, que los impulsa hacia oportunidades para tomar iniciativa, responsabilidad y toma de decisiones. Un acercamiento experiencial permite numerosas oportunidades para el cliente de conectar la cabeza con el cuerpo, el corazón, el espíritu y el alma.

Kolb (1984) estructura la teoría del aprendizaje experiencial, cuyo enfoque

se vuelca al aprendizaje dentro de las organizaciones, donde éste se comprende como el proceso por el cual el conocimiento es creado a través de la transformación de la experiencia.

Este autor menciona la importancia de comprender al aprendizaje desde la perspectiva del proceso y no solo desde los resultados.

Según esta teoría para que exista el aprendizaje, los aprendices deberán estar siempre reconstruyendo y re-significando lo que viven (Kolb, 1984). En el proceso de aprendizaje la persona debe escoger una posición frente a la acción u observación, en este sentido, el proceso de aprendizaje requiere una resolución constante de conflictos entre modalidades opuestas de adaptación al mundo, donde según la situación el individuo acomoda el rol que más le acomode o le interese en el momento.

El aprendizaje es un proceso holístico de adaptación al mundo. Es holístico porque acontece en diferentes ambientes físicos y sociales, y en todas las etapas de la vida. Es el mayor proceso de adaptación humana, ya que involucra el funcionamiento integrado del organismo como un todo, o sea que engloba pensamiento, sentimiento, percepción y comportamiento. (Kolb, 1984). Este autor describe dos dimensiones estructurales básicas del proceso de aprendizaje. La primera es la dimensión de la adquisición, que comprende dos modos dialécticamente opuestos de obtener la experiencia: a) por la directa comprensión de la experiencia concreta inmediata (experiencia concreta); y b) por la indirecta

comprensión de las representaciones simbólicas de la experiencia (conceptualización abstracta).

La segunda es la dimensión de la transformación, que también comprende dos modos dialécticamente opuestos de transformar la experiencia: a) por la reflexión intencional (observación reflexiva); y b) por la acción extensional, o sea, por la experiencia activa en las vivencias de aprendizaje (experimentación activa).

Las personas que se guían por la experiencia concreta tienden a relacionarse bien con los otros y frecuentemente toman decisiones intuitivamente, trabajan bien en situaciones no estructuradas y adoptan un abordaje de mente abierta en las situaciones de la vida (Kolb, 1997).

En cuanto a la observación reflexiva, las personas que se orientan por la esta observación tienden a intuir el significado de las situaciones y las ideas, y observan las cosas desde diferentes perspectivas. Se basan en sus propios pensamientos y sentimientos para formar su opinión y tienden a valorar la paciencia, la imparcialidad y los juicios profundos (Kolb, 1997).

La experimentación activa se refiere a la acción de influenciar personas activamente, valorando las aplicaciones prácticas en oposición al entendimiento reflexivo. El énfasis está en el pragmatismo de la acción que busca resultados y no en la búsqueda de la verdad absoluta. Las personas con esa característica prefieren ejecutar tareas predisponiéndose a aceptar riesgos para cumplir sus objetivos, valorando la influencia que ejercen en el ambiente donde actúan (Kolb, 1997).

Esas cuatro dimensiones no deben ser separadas analíticamente; y más

allá de que en algunas circunstancias estén empíricamente correlacionadas no son un continuo unitario. Cada una representa una oposición dialéctica entre dos dimensiones independientes, que mutuamente se complementan (Kolb, 1976).

Por diferenciación se entiende el aumento de la complejidad de las unidades y la disminución de la dependencia entre las partes buscando refinar, discriminar y elaborar las categorías de la experiencia y la variedad del comportamiento y, al mismo tiempo, aumenta la independencia del funcionamiento entre las partes separadas. La integración jerárquica se refiere a las respuestas ante la complejidad causada por el aumento de la diferenciación creando flexibilidad en la integración y organizando la experiencia, lo que posibilita lidiar con los cambios e incertidumbres del ambiente, así como desarrollar complejas construcciones de la realidad que crean las normas simples y absolutistas de la diferenciación, tales como bueno o malo (Kolb, 1984).

Para Kolb (1984) el desarrollo efectivo individual y cultural se encuentra en cuatro dimensiones conocidas como complejidad afectiva, complejidad de percepción, complejidad simbólica y complejidad de comportamiento.

Éstas están interrelacionadas en el proceso holístico de aprendizaje y están representadas por un cono, donde la base representa los menores estados de desarrollo y la punta representa la cumbre del desarrollo.

En cuanto a los estados iniciales del desarrollo, el progreso en cada

dimensión se puede dar de forma independiente. En tanto que en los estados más altos, un modo del desarrollo produce el desarrollo en otros modos mostrando que las cuatro dimensiones están más integradas a medida que alcanzan niveles más altos de desarrollo (Kolb, 1984).

El proceso de desarrollo humano está dividido en tres amplias etapas de maduración: adquisición, especialización e integración. La primera se refiere a la adquisición de las habilidades básicas de aprendizaje y de las estructuras cognitivas, se origina en el nacimiento y dura hasta la adolescencia. La etapa de la especialización se corresponde con la educación formal, incluyendo el desarrollo profesional y las experiencias recientes de la edad adulta en la vida personal y profesional. El individuo alcanza la individualidad y se define en términos de contenido, identificando cosas que puede hacer, experiencias vividas y cualidades construidas. También representa el momento en que el individuo interactúa con el mundo. En las dos etapas mencionadas no se producen alteraciones de una sobre la otra (Kolb, 1984).

Para Kolb (1984), la etapa de la integración no es necesariamente alcanzada por todos los individuos, debido a que en ella se produce la confrontación existencial entre las demandas sociales y las necesidades personales de satisfacción.

Esa transformación de una etapa en otra puede desarrollarse de manera gradual o abruptamente. Con ese nuevo paradigma y de acuerdo con las características de cada individuo, las experiencias personales van modificando las

pautas para enfrentar la vida, para tomar decisiones y para evaluar actividades realizadas.

Los objetivos específicos de investigación en esta tesis, se basan en el estudio de las categorías derivadas de los objetivos específicos de la pregunta primaria, siendo estos; la percepción de cambio en la conciencia que experimenten los participantes, las configuraciones emotivo cognitivas a la base de sus experiencias vivenciadas y por último la experiencia emocional que aparezca en el proceso.

Proceso de cambio y Dinámica Espiral

Para lograr una comprensión del proceso de cambio que se observará en los participantes de esta investigación, en primer lugar se hará referencia al modelo que se encuentra a la base, la que es llamada Dinámica Espiral de la Conciencia.

Dinámica espiral de evolución de la conciencia.

Existen variadas teorías en cuanto a la evolución de la conciencia humana, entre ellas la denominada “Dinámica Espiral” propuesta por Claire Graves, el que propone que la psicología del ser humano maduro es un proceso espiral, emergente y oscilante en continuo despliegue marcado por una progresiva subordinación de comportamientos más antiguos y de orden inferior a otros más nuevos y de orden superior, conforme van cambiando los problemas existenciales del hombre (Cowan & Beck, 1996).

El creador de este modelo, Graves, decidió llevar a cabo una investigación sobre la verdadera naturaleza humana. Aquel proyecto, que se inició en otoño de 1952, duró más de treinta años, pues siguió investigando casi hasta su muerte, ocurrida en 1986. El doctor Graves se planteó averiguar en qué consistía ser un "adulto psicológicamente sano", dejando a un lado en su investigación el estudio de las patologías para centrarse en saber en qué consistía estar psicológicamente sano. (Ribeiro, 2007)

Según Cowan & Beck (1996) La orientación de Graves fue la de integrar lo "bio", lo "psico" y lo "socio" uniendo el conocimiento humano y rompiendo los muros de la academia que separaban disciplinas y campos.

Según Wilber (1996) Esta investigación constituye una especie de correlato psicológico del proyecto del genoma humano (el proyecto que se ocupa de cartografiar científicamente todos los genes del ADN humano) a la que bien podríamos denominar proyecto de la conciencia humana.

Su objetivo, consiste en llevar a cabo un proceso de cartografiado intercultural de todos los estados, estructuras, memes, tipos, niveles, estadios y olas de la conciencia humana que complemente estos hallazgos con los resultados obtenidos en las dimensiones físicas, biológicas, culturales y espirituales (Wilber, 1996).

Ribeiro (2007) plantea que este modelo es un marco para rastrear las distintas visiones del mundo; es una forma de pensar acerca de la complejidad de

la existencia humana y un medio para establecer orden y previsión en el aparente caos en el que se halla sumergido el mundo.

Según este autor, se trata de un principio organizativo que tiene que ver con la manera como cooperamos, colaboramos y entramos en conflicto con valores procedentes de sistemas biopsicosociales distintos a los nuestros.

A modo de resumen se exponen a continuación los principales puntos de vista del Doctor Graves:

1. La naturaleza humana no es estática ni finita; se modifica y crea nuevos sistemas según las condiciones de vida.

2. Cuando se activa en nosotros un nuevo sistema o nivel, nuestra estructura psicológica se modifica, del mismo modo que se modifican nuestras reglas de vida con la finalidad de adaptarse a las nuevas condiciones de vida.

3. Vivimos en un sistema de valores potencialmente abierto y con una cantidad infinita de modos de vida a nuestro alcance, y no hay, por lo tanto, un estado final al que podamos aspirar.

4. Un individuo, una empresa o la sociedad sólo pueden responder positivamente a los principios de gestión, a los estímulos de cambio, a los patrones pedagógicos y a los códigos de ética adecuados a su nivel de existencia.

A este conjunto de postulados teóricos, Graves lo denominó Modelo Emergente Cíclico de Hélice Doble del Desarrollo de Sistemas Biopsicosociales adultos, conocido hoy también como Espiral Dinámica (Ribeiro, 2007).

Esta nueva visión, plantea una inclusión de las dimensiones físicas, biológicas, psicológicas y espirituales de la existencia, como un todo indiferenciado, pero al mismo tiempo considera los distintos matices que se dan en cada particularidad del individuo en situaciones internas y externas, mostrando una especie de mapa.

Wilber (1996) menciona la importancia de este mapa psicológico ya que nos ayudará a advertir algunos de los muchos obstáculos que nos impiden alcanzar una visión más integral de nuestras propias posibilidades.

Según Ribeiro (2007) este modelo es una innovación que tiene aplicación en los campos sociales y empresariales más dispares, como el coaching, el marketing, el liderazgo, la gestión, la política y la religión entre otros. Es una herramienta que permite generar mejores resultados con menos esfuerzo.

Según Wilber (1996) la investigación ha seguido confirmando que todos los individuos disponen de la capacidad potencial de acceder a todos los memes. En consecuencia, las líneas de tensión social ya no giran en torno al color de la piel, la clase económica o el grupo político, sino del tipo de meme desde el que esté operando la persona.

La Dinámica Espiral considera que el desarrollo humano procede a través de ocho estadios generales a los que también denomina memes. Un meme es simplemente un estadio básico del desarrollo que puede expresarse en cualquier actividad. Los memes (o estadios) no son niveles rígidos, sino olas fluidas, solapadas e interrelacionadas que dan lugar a la compleja dinámica espiral del

desarrollo de la conciencia (Wilber, 1996).

Los seis primeros niveles son "niveles de subsistencia" y están marcados por lo que Graves denomina "el pensamiento de primer grado". Luego tiene lugar una revolucionaria transformación en la conciencia que implica la emergencia de los "niveles de ser" y del "pensamiento de segundo grado", del cual hay dos grandes olas.

A continuación se muestra una breve descripción de las ocho olas, el porcentaje aproximado de población mundial que se encuentra en cada una y la tasa de poder social de la que goza (Wilber, 1996).

1. Beige: Arcaico-instintivo. Se trata del nivel de la supervivencia básica, un nivel en el que resultan prioritarios el alimento, el agua, el calor, el sexo y la seguridad y en el que la supervivencia depende de los hábitos y de los instintos. Apenas si existe yo, diferenciado y la perpetuación de la vida requiere de la agrupación en hordas de supervivencia.

Se halla presente en las primeras sociedades humanas, en los recién nacidos, los ancianos, los últimos estadios de quienes padecen la enfermedad de Alzheimer, los locos que vagabundean por las calles y las masas hambrientas. (Porcentaje aproximado de la población adulta que se halla en este nivel: 0,1 %. Tasa de poder que posee: 0%.)

2. Púrpura: Mágico-animístico. Está determinado por el pensamiento animista y por una extrema polarización entre el bien y el mal. Los espíritus

mágicos pueblan la tierra y a ellos hay que supeditarse apelando a todo tipo de bendiciones, maldiciones y hechizos. Se agrupa en tribus étnicas. El espíritu mora en los ancestros y es el que cohesiona a la tribu. Los vínculos políticos están determinados por el parentesco y el linaje.

Se halla presente en la maldición vudú, los juramentos de sangre, el rencor, los encantamientos, los rituales familiares, las creencias y las supersticiones mágicas de la etnia. Fuertemente implantado en los asentamientos del Tercer Mundo, las bandas, los equipos deportivos y las tribus. (10% de la población, 1% del poder.)

3. Rojo: Dioses de poder. Comienzo de la emergencia de un yo ajeno a la tribu; poderoso, impulsivo, egocéntrico y heroico. Espíritus míticos, dragones, bestias y personas poderosas. Los señores feudales protegen a sus subordinados a cambio de obediencia y trabajo. Fundamento de *los imperios feudales* (el poder y la gloria). El mundo se presenta como una jungla llena de amenazas y de todo tipo de predadores. Dominantes y dominados. El yo campa a sus anchas sin cortapisas de ningún tipo.

Se halla presente en el rebelde sin causa, la mentalidad fronteriza, los reinos feudales, los héroes épicos, los líderes de las bandas, los malvados de las películas de James Bond, los mercenarios, las estrellas del rock, Atila, rey de los hunos y El señor de las moscas. (20 % de la población y 5% del poder.)

4. Azul: Orden mítico. La vida tiene un sentido, una dirección, un objetivo y un orden impuesto por un Otro todopoderoso. Este orden impone un código de

conducta basado en principios absolutistas y fijos acerca de lo que está "bien" y de lo que está "mal". El acatamiento de ese código y de esas reglas se ve recompensado, mientras que su violación, por el contrario, tiene repercusiones muy graves y duraderas. Fundamento de las antiguas naciones. Jerarquías sociales rígidas y paternalistas, sólo hay un modo correcto de pensar. Ley y orden, control de la impulsividad a través de la culpa, creencias literales y fundamentalistas y obediencia a una ley impuesta por un Otro fuertemente convencional y conformista. A menudo asume un aspecto "religioso" o "mítico" [en el sentido mítico-pertenencia, motivo por el cual Graves y Beck se refieren a él como nivel "santo/absolutista"], aunque también puede asumir el aspecto de un Orden o de una misión secular o atea. Se halla presente en la América puritana, en la China confuciana y en la Inglaterra de Dickens, en los códigos de honor de la caballería, en las obras buenas y caritativas, en el fundamentalismo islámico, en las "buenas obras" de los *scouts*, en el patriotismo de la "mayoría moral". (40% de la población y 30% del poder.)

5. Naranja: Logro científico. En esta ola, el yo "escapa" de la "mentalidad azul del rebaño" y busca la verdad y el significado en términos individuales. Es un nivel hipo-tético-deductivo, experimental, objetivo, mecánico y operativo (o, lo que es lo mismo, científico). El mundo se presenta como una maquinaria racional bien engrasada que funciona siguiendo leyes naturales que pueden ser aprendidas, dominadas y manipuladas en propio beneficio. Muy orientada hacia objetivos y especialmente (en Estados Unidos) hacia el beneficio material. Las leyes de la ciencia gobiernan la política, la economía y los asuntos humanos. El mundo se

presenta como una especie de tablero de ajedrez en el que destacan los ganadores. Alianzas comerciales y explotación de los recursos de la Tierra en beneficio propio. Fundamento de las *sociedades de estados*.

Se halla presente en la Ilustración, *La rebelión del Atlas* (la novela de Ayn Rand), Wall Street, la Costa Azul, la clase media emergente de todo del mundo, la industria de la moda y de la cosmética, la búsqueda del triunfo, el colonialismo, la guerra fría, el materialismo y el liberalismo centrado en uno mismo. (30% de la población y 50% del poder.)

6. Verde: El yo sensible. Centrado en la comunidad, en la relación entre los seres humanos, en las redes y en la sensibilidad ecológica. El espíritu humano debe ser liberado de la codicia, del dogma y de la división; el respeto y la atención a los demás reemplaza a la fría razón; respeto y cuidado por la tierra, Gaia y la vida. Establece vínculos y uniones laterales y es contrario a las jerarquías. Yo permeable y relacional centrado en redes. Énfasis en el diálogo y las relaciones. Fundamento de las *comunidades de valor* (agrupaciones libremente elegidas basadas en sentimientos compartidos). Toma de decisiones sustentada en la conciliación y el consenso (desventaja: dilación "interminable" del proceso de toma de decisiones). Presta atención a la espiritualidad, la armonía y el enriquecimiento del potencial humano. Fuertemente igualitario, antijerárquico, centrado en valores plurales, en la construcción social de la realidad, en la diversidad, el multiculturalismo y la relativización de los valores, una visión del mundo a la que habitualmente se conoce con el nombre de *relativismo pluralista*. Subjetivo y

centrado en el pensamiento no lineal; fomenta la cordialidad, la sensibilidad, el respeto y el cuidado por la Tierra y por todos sus habitantes. Se halla presente en la ecología profunda, el postmodernismo, el idealismo holandés, el *counseling* de Rogers, el cuidado por la salud canadiense, la psicología humanista, la teología de la liberación, el Consejo Mundial de las Iglesias, Greenpeace, los derechos de los animales, el ecofeminismo, el postcolonialismo, Foucault/Derrida, lo políticamente correcto, los movimientos en pro de la diversidad, los derechos humanos y la ecopsicología. (10% de la población y 15% del poder.)

Con la actualización del meme verde, la conciencia humana experimenta un verdadero salto cuántico hacia "el pensamiento de segundo grado", un salto que Clare Graves califica de "avance trascendental" que permite "llegar a profundidades de significado anteriormente insondables". Con la emergencia de la conciencia del segundo grado, el ser humano puede pensar tanto vertical como horizontalmente, con lo cual puede abarcar, por vez primera, el espectro completo del desarrollo interno y advertir la importancia crucial que tiene cada nivel, cada meme y cada ola en la salud global de todo el proceso espiral del desarrollo (Wilber, 1996).

Así pues, cada ola superior "trasciende e incluye" a sus predecesoras, lo cual quiere decir que va más allá de ellas (las trasciende), al tiempo que las engloba en su misma estructura (las incluye). Además, cada una de las olas puede verse activada o reactivada en respuesta a las distintas circunstancias que

nos depara la vida. Así, las situaciones de emergencia estimulan los impulsos rojos del poder; el caos reactiva el meme azul del orden; la búsqueda de un nuevo trabajo incentiva los impulsos naranja del logro y el matrimonio y la amistad pone en marcha el meme verde de la intimidad. Todos los memes, aportan algo sumamente importante (Wilber, 1996).

Lo que ninguno de esos memes puede hacer, no obstante, es darse plena cuenta de la existencia del resto de los memes.

Por ello el pensamiento de segundo grado reconoce y comprende el papel que desempeñan -y, en consecuencia, la necesidad- del resto de los memes. Por esta razón la conciencia de segundo grado no sólo piensa en términos de un determinado nivel sino de la espiral completa de la existencia.

Así, cuando el meme verde comienza a aprehender los muchos y muy diversos sistemas y contextos que existen en las diferentes culturas, el pensamiento de segundo grado, que no en vano es conocido también con el nombre del meme sensible (es decir, sensible a la marginación de los demás) va un paso más allá y, al advertir los ricos contextos que vinculan estos sistemas plurales, comienza a integrar los sistemas separados en espirales y holarquías integrales y holísticas (Wilber, 1996).

Según esta investigación, la conciencia integral de segundo grado se despliega, a través de dos grandes olas:

7. Amarillo: Integrador. La vida se presenta como un caleidoscopio de jerarquías [holoarquías], sistemas y formas naturales cuya prioridad principal gira en torno a la flexibilidad, la espontaneidad y la funcionalidad. Las diferencias y las pluralidades pueden integrarse naturalmente en corrientes interdependientes. El igualitarismo puede complementarse, cuando es necesario, con grados naturales de ordenamiento y excelencia, con lo cual el rango, el poder, el estado y la dependencia del grupo se ven reemplazados por el conocimiento y la idoneidad. (1% de la población y 5% del poder.)

8. Turquesa: Holístico. Sistema holístico universal, holones/olas de energías integrativas; integra el sentimiento y el conocimiento; múltiples niveles entrelazados en un sistema consciente." Tanto teórica como prácticamente, es posible una "gran unificación". Hay ocasiones en que desencadena la emergencia de una nueva espiritualidad que engloba la totalidad de la existencia. El pensamiento turquesa utiliza todos los niveles de la espiral, advierte la interacción existente entre múltiples niveles y detecta los armónicos, las fuerzas místicas y los estados de flujo que impregnan cualquier organización. (1% de la población, 1 % del poder.)

Con menos del 2% de la población en el pensamiento de segundo grado (y tan sólo un 1 % en el meme turquesa), el pensamiento de segundo grado es relativamente raro hoy en día y constituye una auténtica "vanguardia" de la evolución colectiva del ser humano (Wilber, 1996).

Nivel	Código de color	Nombre popular	Pensamiento	Manifestación cultural y despliegue personal
Nivel 8	Turquesa	Visión del Todo	Holístico	Individualismo colectivo; espiritualidad cósmica; cambios de la Tierra
Nivel 7	Amarillo	Flujo Flexible	Ecológico	Sistemas naturales; auto-principios; realidades múltiples; conocimiento
Nivel 6	Verde	Unión Humana	Consenso	igualitario; sentimientos; auténtico; compartir; solidario; comunidad
Nivel 5	Naranja	Esfuerzo	Estratégico	materialista; consumismo; éxito; imagen; status; crecimiento
Nivel 4	Azul	Fuerza de Verdad	Autoridad	sentido; disciplina; tradiciones; moralidad; reglas; vive para después
Nivel 3	Rojo	Dioses de Poder	Egocentric	gratificación; conquista; acción; impulsivo; vive para ahora
Nivel 2	Púrpura	Espíritus Familiares	Animista	ritos; rituales; tabúes; supersticiones; tribus; folklore
Level 1	Beige	Sentido de supervivencia	Instintivo	comida; agua; procreación; calor; protección; supervivencia

Figura 1.2. La espiral del desarrollo.

Proceso de Cambio

Para comprender de mejor manera los cambios vivenciados por los participantes del laboratorio de Ecopsicología en el proceso de aprendizaje, se pueden observar distintos niveles de cambio a partir del modelo de la dinámica espiral revisado anteriormente, lo que se expone a continuación.

Según Ribeiro (2007) a partir del estudio del modelo de la dinámica espiral de la consciencia, ahora podemos saber con más precisión de "dónde" salir y "adonde" llegar con el cambio. La escala evolutiva de los sistemas biopsicosociales muestra el siguiente paso que hay que dar; así pues, cambiar pierde el concepto de "salto al vacío".

Hablar de cambio ahora es hablar del cambio de "meme", es decir, cambiar a partir del modelo gravesiano, cambiar y reunir nuestros valores e introducirlos en otro contenedor, ajustándolos a un meme más adecuado al resto de las nuevas condiciones de vida (Ribeiro, 2007).

Condiciones esenciales para el cambio.

Las condiciones necesarias para el cambio que plantea este autor son: potencial, soluciones, disonancia, insight, barreras y consolidación. El grado de cumplimiento de todas estas condiciones esenciales o de alguna de ellas determinará que el cambio sea horizontal, oblicuo o vertical, y de qué modo será (Ribeiro, 2007).

Según este autor (Ribeiro, 2007) el potencial para el cambio es el análisis de la predisposición del individuo a adaptarse a un nuevo sistema de valores. Hay personas que reconocen la necesidad de un cambio y lo realizan con gran naturalidad, mientras otras, aunque reconozcan esa necesidad, parecen incapaces de moverse en dirección al cambio. Y aún hay quien no sabe reconocer cuándo el cambio es necesario. Estos son los tres estados en los que se encuentran las personas ante la necesidad de un cambio. El doctor Graves los denominó estados abierto, bloqueado (o detenido) y cerrado.

1. Estado abierto: En este estado, el individuo muestra una predisposición total al cambio. Reconoce que el cambio es inevitable y se muestra flexible, reconoce las facilidades y las dificultades que imponen las condiciones de vida para que el cambio se realice; sabe escuchar, no hace juicios de valor y acepta las diferencias.

2. Estado bloqueado: En este estado, las personas son aquellas que parecen ancladas a determinadas condiciones de vida, que son incapaces de dar el paso que las haga cambiar realmente. Como mucho consiguen llevar a cabo

algunas modificaciones en sus condiciones de vida, pero no van más allá.

3. Estado cerrado: En el estado cerrado, las personas se hallan sujetas de tal forma a un sistema biopsicosocial (meme) que no son capaces de mirar hacia delante ni hacia atrás. Están ahí, fijas como una roca, en defensa de su punto de vista, de una ideología, de cualquier cosa a la que se hayan anclado. No contemplan de ningún modo ninguna necesidad de cambio (Ribeiro, 2007).

Según este autor (Ribeiro, 2007) para que los cambios tengan lugar tenemos que encontrar soluciones a nuestros problemas actuales. Los niveles de un nivel de existencia tienen que ser resueltos en ese nivel, es decir, es preciso tener seguridad en la fase actual para que el cambio ocurra.

En cuanto a la motivación hacia el cambio, (Ribeiro, 2007) asegura que debe haber una disonancia en primer lugar. Ningún cambio ocurre sin que se dé una cierta turbulencia, un movimiento inicial brusco. Tiene que haber una agitación, un cierto estrés o sufrimiento con relación a aquello que ya no va tan bien. Solo entonces surgirá la motivación suficiente para el cambio. La disonancia empieza a tener lugar cuando constatamos que determinadas condiciones no nos proporcionan los medios necesarios para manejar determinados problemas, es decir, la antigua manera de hacer las cosas se revela no sólo insuficiente, sino también ineficaz.

Este autor, menciona la capacidad de darnos cuenta de lo que queremos cambiar. Cuando valoremos la necesidad de cambio debemos saber discernir las causas probables de esa necesidad y las alternativas viables de que disponemos.

Cuando las cosas no van bien debemos ser capaces de tener en cuenta otras alternativas construyendo nuevas habilidades. Será la manera de tener un insight y, además, de encontrar distintas maneras de hacer las cosas (Ribeiro, 2007).

En cuanto a las dificultades que se presentan antes de realizar un movimiento de cambio, (Ribeiro, 2007) menciona que en la mayoría de los casos nos encontraremos con barreras, con obstáculos que nos frenan, que dificultan el proceso de cambio. Con todo, no debemos ignorarlas, como si no las viéramos, sino todo lo contrario, debemos identificarlas, ponerles nombre y encontrar la manera de explorarlas. Hecho esto estaremos en condiciones de eliminarlas, neutralizarlas o reestructurarlas.

En la etapa de Consolidación del cambio, este autor (Ribeiro, 2007) explica, los cambios significativos suelen generar un período inicial de confusión, de inestabilidad. Asimilar lo nuevo puede ser fácil y rápido, pero también puede retrasarse un poco más de lo previsto.

Las Fases representan puntos específicos del proceso de cambio. Todo proceso de cambio, con pocas variaciones, pasa por las fases Alfa, Beta, Gama, Delta y Nueva Alfa (Ribeiro, 2007).

1. Alfa: Es llamada la fase de “adaptación”, porque representa la fase en que todo funciona bien, de manera estable y controlada.

2. Beta: Es también llamada “disonancia”, porque representa la fase en que empezamos a darnos cuenta de que la “perfección” con la que calificábamos al mundo no es tal o, por lo menos, que el mundo no es tan perfecto como

imaginábamos.

3. Gama: Esta fase es llamada “trampa”, porque cuando la disonancia que aparece en Beta se hace insoportable, el individuo tiende a moverse hacia Gama, donde puede dejarse atrapar por obstáculos y trampas. Gama es el lugar de la ira y la hostilidad, en la que todo, incluso el pasado, parece haber perdido sentido. Moverse hacia Gama no es obligatorio; pero una vez en Gama no hay manera de retroceder, pues nos enfrentaremos a poderosos obstáculos mientras estemos en esta fase.

4. Delta: También denominada “ola”, porque llega como un tiempo de madurez, un período de excitación por la superación de los obstáculos y las restricciones anteriores.

5. Nueva Alfa: Esta fase es la consolidación de todas las anteriores. Después de todo el proceso de cambio, la paz vuelve a reinar hasta el siguiente ciclo.

En cuanto a los tipos de cambio, (Ribeiro, 2007) menciona las variaciones posibles en el proceso.

Menciona que tanto las condiciones como las fases son etapas previas a las tres variaciones de cambio previstas, que son tres, la horizontal, la oblicua y la vertical.

1. Cambio horizontal: Es un cambio relativamente pequeño, aquel que se lleva a cabo para facilitar los ajustes necesarios dentro de un mismo sistema

biopsicosocial. Se hacen mejoras en aquello que se tiene, pero no se añade nada nuevo.

2. Cambio oblicuo o dilatación: Cuando las cosas no van bien las condiciones del sistema biopsicosocial se dilatan en un intento por distanciarse del foco del problema que trata de surgir. Y en el intento la dilatación puede remitirnos tanto al pasado (dilatación descendente) como al futuro (dilatación ascendente).

3. Cambio vertical: Es el verdadero cambio. Es el denominado "cambio de segundo orden", el que rompe patrones y paradigmas y permite al individuo pasar de un sistema biopsicosocial a otro. Se trata de un cambio transformacional, y prácticamente no tiene retorno (Ribeiro, 2007).

Configuraciones Emotivo Cognitivas

Para una mejor comprensión de lo que se investigó en los participantes del laboratorio de ecopsicología como configuraciones emotivo cognitivas, planteadas desde la teoría transpersonal por Daniel Taroppio (2007), se pasa a explicar con mayor detalle el planteamiento del autor.

Este autor pone en palabras los estudios y descubrimientos que se han realizado en cuanto a esta rama de la psicología en su libro llamado “El vínculo primordial” el año 2007. A continuación se mostrará una breve explicación de lo que son las llamadas Configuraciones Emotivo Cognitivas (C.E.C), para luego pasar a una reseña de los conceptos centrales en los que se basa este autor y posteriormente volver al tema de las C.E.C para una explicación más detallada.

Las Configuraciones Emotivo Cognitivas (C.E.C) son construcciones, miradas, paradigmas, perspectivas de la realidad que integran una percepción de sí mismo, de lo que cree que otros piensan y sienten por él y del mundo. Están basadas en patrones de percepción y comprensión de las situaciones externas e internas, construidos a partir de experiencias pasadas (Taroppio, 2007).

En este sentido, se puede vislumbrar cómo las experiencias infantiles fortalecen o debilitan las capacidades básicas de un individuo, tanto para ayudarlo en su crecimiento y evolución como también para restringirlo y limitarlo en sus reales posibilidades. A continuación se realizará una descripción de lo que este autor denomina el Núcleo Primordial.

Núcleo Primordial

El Nucleo primordial contiene la memoria básica que permite el despliegue de todas las estructuras fisiológicas, psicológicas y anímicas, que posibilitan desde la aparición de los órganos de nuestro cuerpo en el vientre materno, hasta el desarrollo de las capacidades cognitivas, afectivas y espirituales que nos habilitan para acceder a la captación de la belleza, del bien y de la verdad. El núcleo primordial es el verdadero corazón de nuestro ser, la dimensión más profunda de nuestra presencia en la tierra. Contiene, en su asombrosa potencialidad, las estructuras que permiten la aparición desde los impulsos vitales más básicos hasta las percepciones espirituales más sutiles (Taroppio, 2007).

Según este autor, existen siete capacidades primordiales de un ser humano, estas capacidades constituyen una fuerza vital-anímica que se transmite genéticamente, pero que contiene pautas de información que van más allá de lo material, en tanto son patrones universales que se manifiestan en la realidad humana (Taroppio, 2007).

Las siete capacidades básicas de la persona plenamente viva

Las siete capacidades fundamentales que reconocemos en la dimensión psicosocial-espiritual son las siguientes:

1. Capacidad de Confianza Básica
2. Capacidad de Gozo o Extática
3. Capacidad Emotiva y Poder personal

4. Capacidad Afectiva
5. Inteligencia Creadora
6. Consciencia Intuitiva y
7. Consciencia Trascendente

Reconocer la existencia de la Perfección Original y el poder de las capacidades primordiales, de ninguna manera debería ser interpretado como una invitación a negar o evitar el contacto con las problemáticas cotidianas, con nuestra sombra, nuestros conflictos y nuestros temas no resueltos. Contemplar la perfección ontológica no implica negar la imperfección psicológica. Por el contrario, la posibilidad de descubrir un espacio interno que nos conecta con el poder del Universo, y donde podemos encontrar descanso, sosiego y profunda confianza en nuestra naturaleza y en el flujo de la existencia, lejos de llevarnos a evadir nuestros problemas y responsabilidades, lo que hace es brindarnos una profunda fortaleza y serenidad, desde las cuales se potencian nuestras capacidades comprensivas y de acción efectiva sobre nuestra realidad psicológica y material (Taroppio, 2007).

En cada una de estas capacidades básicas, la Trama Integradora y el Movimiento Diferenciador, o las modalidades femenina y masculina de la consciencia, despliegan una dinámica polar y complementaria. Esta dinámica se manifiesta en una polaridad para cada capacidad. Esta polaridad es funcional, constituyendo virtudes, rasgos de carácter o estados mentales saludables y fundamentales para la organización de la personalidad. Son estos:

- Para la **capacidad de confianza básica**: la polaridad saludable coraje/prudencia.
- Para la **capacidad de gozo**: la polaridad saludable placer motriz/ placer sensorial y cenestésico.
- Para la **capacidad emotiva y de poder personal**: la polaridad saludable extroversión/introversión
- Para la **capacidad afectiva**: la polaridad saludable ecuanimidad/compasión.
- Para la **inteligencia creadora**: la polaridad saludable Inteligencia abstracta/inteligencia práctica.
- Para la **capacidad intuitiva**: la polaridad saludable intuición científica/
intuición artística-existencial.

Flujo primordial

Según este autor, el flujo primordial constituye una corriente energética que recorre nuestro sistema psicofísico, manifestándose como impulsos, emociones y sentimientos que buscan expresarse libremente, tanto hacia adentro (sensaciones corporales y experiencias mentales) como hacia afuera (conductas manifiestas). Si estas necesidades básicas (morder, succionar, apretar, tocar, acariciar y más adelante jugar, pelear, correr, excitarse sexualmente o pedir y dar cariño) son sutil o groseramente rechazadas o castigadas por las personas de su entorno, el niño comienza a desconfiar de sus propias energías internas, a temer y a disociarse del Flujo Primordial que lo estimula. A partir de aquí el niño se ha dividido en dos, lo que debe y no debe sentir, pensar y hacer. Y de la misma manera ha dividido al mundo en bueno y malo. En función de esta interacción con el medio ambiente (sobre todo familiar, durante la primera infancia) comienza el devenir de las siete capacidades básicas a lo largo de la existencia, que puede orientarse en forma saludable o patológica (Taroppio, 2007).

Según este autor, existen dos tipos básicos de Configuración Emotivo Cognitivas o CEC: CEC de integración (CECi) y CEC de disociación (CECd). A continuación se describen los tipos de CEC.

Las CEC de integración, están basadas en experiencias donde primaron el amor, el encuentro con los otros y el reconocimiento y estimulación del Núcleo Primordial. La tarea fundamental de todo padre y madre consiste en dotar a sus hijos de la mayor cantidad posible de CECi: ésta es la mejor herencia que

podemos dejarles: que sepan cuánto apreciamos su naturaleza original, su Ser. Por otro lado, las CEC de disociación se estructuran alrededor de experiencias donde primaron la agresividad, la incompreensión, la indiferencia y el desencuentro con los otros y con la propia Naturaleza Original. Las CECd constituyen los ladrillos de lo que más adelante estudiaremos como la esfera egótica y el ego disfuncional. Las CEC, tanto de integración (CECi) como de disociación (CECd) no son pasivas. Desde ellas no solo percibimos la realidad sino que construimos nuestra identidad y nuestra existencia, es decir, nuestro ser-en-el-mundo (Taroppio, 2007).

Cuando una capacidad primordial se disocia, queda anclada a una fantasía inconsciente infantil, a una matriz perceptiva inconsciente, que a la manera de una lente de color, tiñe a percepción del sí mismo, del mundo, de los otros y de las relaciones con ellos. En ese momento, esa capacidad básica deja de ser una natural expresión del Ser y pasa a constituir una modalidad egótica (disociada) de funcionamiento. Según este autor, esta lente de color está siempre presente, dándole un matriz subjetivo y más o menos inconsciente e irracional a las experiencias cotidianas. A partir de esta percepción "construimos" situaciones que por lo general confirman nuestra mirada. Nuestro mundo es el resultado de nuestras CEC. (Taroppio, 2007)

Aquí recae la importancia de desarrollar nuestra capacidad para observar las CEC, para no sentir lo que se percibe como una realidad absoluta, sino reforzarlas cuando son funcionales y ser capaces de transformarlas cuando ya no lo son, y así mantener nuestro poder existencial en nuestras manos desde el

momento presente.

La presencia de las CECd constituye el meollo de todas las dificultades relacionales que experimentamos los seres humanos. Mediante estas matrices las sombras del pasado se cuelan en el presente y determinan una percepción selectiva de los estímulos que nos llegan. En las patologías graves las CECd distorsionan tanto la realidad que llegan al extremo de las alucinaciones (ver u oír lo que no existe o no ver ni oír lo que está presente) y el delirio (interpretar la realidad de manera inadecuada, sin juicio crítico de las propias conclusiones). Estas configuraciones conforman mapas antagónicos y disruptivos que bloquean el Flujo Primordial en nuestro cuerpo-mente, nos dividen, e impiden el normal flujo de la energía. De este modo nos vamos rigidizando y tanto nuestro cuerpo como nuestra vida van perdiendo su gracia natural. Es fundamental tener siempre presente que todo estado disociativo esconde en lo profundo una capacidad primordial que alguna vez se disoció y que es posible recuperar (Taroppio, 2007).

Este autor menciona que el gran desafío de todo modelo terapéutico y/o educativo consiste en la deconstrucción de las CECd y el fortalecimiento de las CECi.

Para deconstruir una CECd es preciso comprender primero la forma en que se construye. El recurso técnico más simple para comprender una conducta disfuncional, generada por una CECd, consiste en imaginar en qué situación esta conducta sería adaptativa y normal, porque así podemos intuir en qué clima emocional se encuentra la persona en su fantasía inconsciente (Taroppio, 2007).

Una CECd está conformada por un conjunto de:

- Sensaciones
- Emociones
- Afectos
- Registros corporales anclados (Bloqueos energéticos, estasis energética, sensaciones corporales de extrañeza)
- Pautas relacionales inconscientes
- Una sensación de identidad
- Constructos cognitivos inconscientes: amalgamas de conclusiones, teorías, fantasías y paradigmas inconscientes y en general irracionales acerca de uno mismo, de los otros y de la realidad.

Pilares de las CEC

En cuanto a los pilares de la dinámica de una CEC, el autor explica que un rasgo fundamental de las CEC es que pueden mantenernos en una realidad paralela, en menor o mayor grado ajena a la situación actual en la que estamos presentes. Esta posibilidad puede ser tanto funcional como disfuncional. Menciona a modo de ejemplo, que salirnos de la realidad material externa cuando estamos en la silla del dentista puede constituir un rasgo adaptativo; mientras que hacerlo mientras cruzamos una gran avenida atestada de tráfico, no sería una respuesta adaptativa para ese contexto (Taroppio, 2007).

Por este motivo, podemos encontrar en las CEC características muy similares a los fenómenos que aparecen en la hipnosis, durante los cuales las personas pueden reaccionar a cosas que no están presentes, no ver, escuchar ni sentir cosas que sí lo están, y crear en definitiva una realidad aparte de aquella en la que están materialmente inmersos.

Estos elementos comunes a la hipnosis son los siguientes:

Estados hipnoides: Son aquellos en los que por causas naturales y evolutivas (inmadurez del yo en la infancia) o circunstanciales (fuertes impactos emotivos, intoxicaciones, etc.) el yo pierde o no tiene aún la capacidad de filtrar críticamente la realidad y es vulnerable a experiencias que quedan ancladas en el inconsciente. La mente mágica del niño constituye un terreno muy propicio para la anidación de creencias irracionales acerca de sí mismo y de la vida. Los estados hipnoides favorecen el desarrollo de introyectos, es decir, incorporaciones no digeridas, no elaboradas y no conscientes, que se alojan en la mente y actúan con prescindencia del ego, como un circuito en paralelo.

Códigos post-hipnoides: Es un conjunto de estímulos (visuales, auditivos, gustativos, olfativos y kinestésicos) que activan los estados hipnoides y por ende las CEC. Mediante los códigos post hipnoides las CEC son activadas de manera inconsciente, y súbitamente, muchas veces sin comprender cómo, nos encontramos en un estado emocional cuyo origen no podemos distinguir. Por ejemplo, una súbita nostalgia puede producirse por un aroma similar al de la casa de nuestra abuela cuando cocinaba tortas para nosotros.

Estocomas: Son vacíos perceptivos (alucinaciones negativas). Los estocomas son puntos ciegos de nuestra percepción mediante los cuales eliminamos determinados estímulos que nos resultaría muy doloroso contactar.

Fantasmas: Creaciones perceptivas (alucinaciones positivas). En el caso opuesto, los fantasmas son creaciones perceptivas mediante las cuales la mente crea cosas que en realidad no están presentes (Taroppio, 2007).

Relación con la familia primaria: madre, padre y hermanos.

Según lo que plantea el autor estas configuraciones (CEC) estarían estrechamente ligadas a la relación establecida con la familia primaria. La primera expresión de interacciones altamente generadoras de CEC (tanto disociativas como integrativas) se despliega en la relación con la madre y el padre (o quienes haya encarnado los roles de cuidadores principales) y los hermanos (o los primeros pares). Según cómo se resuelva esta dinámica, es trasladada posteriormente, en forma de configuración emotivo-cognitiva, a todo vínculo personal, social, laboral y espiritual (Taroppio, 2007).

Según este autor, una vez instaladas, las CEC tienden a integrarse entre sí, formando complejos sistemas inconscientes a los que ha denominado Enlaces CEC. Estos enlaces pueden ser funcionales o disfuncionales. La diferencia entre las CEC y los enlaces CEC es que las primeras están referidas a experiencias que giran alrededor de un tema en común, mientras que los enlaces CEC constituyen sistemas mucho más complejos, que integran diversos tipos de experiencias y de

ámbitos de la realidad.

Los enlaces CECi constituyen los cimientos de la salud mental y el origen de todo estado de satisfacción y realización personal. Los más profundos son aquellos que se instalan en la infancia, sin embargo, afortunadamente, podemos crearlos a lo largo de toda nuestra vida. Cada vez que un enlace CECi es activado sentimos que la vida nos sonríe y nos encontramos en un estado de plena disposición de nuestras capacidades básicas. Estos enlaces pueden ser activados por una innumerable cantidad de estímulos visuales, auditivos, olfativos, gustativos o kinestésicos, lo cual puede ocurrir de manera completamente inconsciente. El autor explica que simplemente de forma súbita nos sentimos bien y no sabemos cómo ni por qué. Sin embargo, lo más interesante de estos enlaces es que pueden ser recreados en forma consciente y voluntaria. Explorar nuestros enlaces subconscientes y aprender a activarlos, así como crear permanentemente enlaces nuevos, constituye una herramienta fundamental para quien busca desplegar una existencia auténtica y satisfactoria (Taroppio, 2007).

En el caso de las CECd, estos enlaces generan estados disociativos que nos mantienen alejados de aquellas energías, impulsos y sentimientos que tememos puedan ser rechazados o castigados (porque lo fueron en la infancia). Estos mapas antagónicos y disruptivos, consumen nuestra energía y empobrecen poco a poco toda nuestra existencia. La activación de los enlaces CECd genera estados internos de profundo malestar, disgusto, desgano, temor, fastidio, mal humor y predisposición a contraer enfermedades físicas. Y todo esto se asienta en nuestro cuerpo afectando seriamente nuestra salud psico-corporal (Taroppio,

2007).

Según Taroppio (2007) las oleadas de energía primordial que permanentemente recorren el organismo, excitan todo el sistema psicofísico y estimulan los impulsos temidos. Este proceso hace que los patrones disociativos (los esfuerzos del ego para no contactar con los sentimientos que lo angustian) tambaleen, lo que produce angustia. Para evitar tomar contacto con los impulsos y emociones que ha rechazado el ego debe sostener permanentemente la disociación, lo que implica un enorme trabajo. Identificado con esta modalidad disociativa, el ego disfuncional pasa a percibir el Flujo Primordial como una dimensión cada vez más amenazante, que empuja al ego a tomar contacto con aquello que rechaza en sí mismo. Con el paso del tiempo, este intento de bloqueo se va cristalizando en tres modalidades disociativas que en forma simultánea nos mantienen ilusoriamente desconectados del Flujo Primordial, y por ende nuestras emociones, sentimientos, afectos y pasiones (Taroppio, 2007).

A continuación se explican los tres tipos de Disociación del Flujo Primordial:

1. Disociación Corporal: Constituye una estructura que procura impedir la libre circulación de las oleadas de energía información del Flujo Primordial en el organismo, por medio de tres recursos fundamentales: Las tensiones musculares crónicas, la respiración superficial y la atención puesta siempre en el afuera o en el intelecto, evitando así el contacto con el cuerpo y los procesos internos.

2. **Disociación Lingüística:** Consiste en una serie de pautas de comunicación en las que el lenguaje es usado más común como un medio de ocultamiento que de expresión del ser.

3. **Disociación Espiritual:** Se expresa en diversas formas dualistas de concebir la trascendencia que terminan cayendo en múltiples variantes patológicas de pseudo-espiritualidad, caracterizadas por el pensamiento mágico, el fanatismo, la irracionalidad y el fundamentalismo (Taroppio, 2007).

En este sentido, a lo largo de la investigación y a través de los procesos vivenciados por los participantes, podremos ver qué configuraciones emotivo-cognitivas reconocen presentes en cada uno y si existe alguna toma de conciencia o modificación de estos durante el proceso relacionado con la formación en el laboratorio de Ecopsicología.

IV. Experiencia Emocional

Para una mejor comprensión de la experiencia de aprendizaje vivenciada por los participantes de un laboratorio de formación en Ecopsicología, se considera importante indagar sobre la experiencia emocional de los participantes a través del proceso, lo que se explica de manera más profunda a continuación.

La experiencia emocional es un componente transversal a toda experiencia

vivida. Ya que cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional es algo omnipresente a todo proceso psicológico (Chóliz, 2005).

Para Grossman (1967), las emociones son sentimientos subjetivos que ocurren en respuesta a algún evento estímulo externo; poseen una consistencia dual, por un lado está la expresión de la emoción y, por el otro, la experiencia interna inferida solamente a través de los reportes verbales de sentimientos subjetivos.

Según Álvarez (2002) las emociones son manifestaciones corporales producidas por estímulos interiores o exteriores, las cuales suelen aparecer de forma súbita, sin que se les espere, por lo que su manifestación ocurre a través de lo corporal, especialmente en el rostro, existiendo consecuencias con su aparición; tal como es la exaltación, la inhibición y consecuencias orgánicas donde se pone de manifiesto la disminución o aumento de ciertas funciones orgánicas

Dentro del amplio espectro emocional, existen ciertos patrones de reacción afectiva distintivos, generalizados y que suelen mostrar una serie de características comunes en todos los seres humanos. Se trata de las emociones de alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco. Podemos defender incluso que se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias, así como por la facilitación de determinadas conductas que pueden llegar a ser adaptativas (Chóliz, 2005).

En este sentido, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo (Chóliz, 2005).

Según este autor, todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal (Chóliz, 2005).

Bajo la mirada de la teoría de la inteligencia emocional, las emociones se encuentran en el centro de las aptitudes para vivir (Goleman, 2002). Siendo en esencia impulsos que movilizan al individuo a actuar, por lo que toda emoción implícitamente conduce a la acción, teniendo estas emociones una mente propia cuyas conclusiones o ideas pueden ser completamente distintas a la mente racional, asumiéndose que la emocionalidad constituye a su vez un asunto mediado por la inteligencia.

Según Salovey y Mayer (1990) esta inteligencia abarca cinco competencias: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones lo cual se facilita al tener conciencia de uno mismo, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones; no todas las personas manifiestan el mismo grado de dominio en estas capacidades o habilidades, siendo mucho más aptos en algunas y menos en otras (Goleman, 2002).

En este sentido, la relación de las emociones con la salud sería un fenómeno dinámico e inseparable. De entre todos los procesos psicológicos que inciden en la salud y enfermedad, las emociones son, sin duda, uno de los más relevantes (División 38 del APA) (Chóliz, 2005).

El ser emocional

A continuación para una comprensión más detallada sobre el tema de la experiencia emocional se expondrá lo que propone Cassasus (2006) en relación a su teoría sobre las emociones.

Este autor plantea que el ser emocional no es lo opuesto al ser racional, es algo que lo complementará. Somos seres racionales y emocionales, no estamos nunca en un estado de pura racionalidad o de pura emocionalidad, siempre tenemos alguna mezcla de mayor o menor racionalidad, o mayor o menor emocionalidad, o estamos en equilibrio entre las influencias de ambas dimensiones humanas (Cassasus, 2006).

El ser racional, caracterizado en su estado “puro” se presenta como un ser preocupado de sí mismo pero, al mismo tiempo, sin contacto consigo mismo. Por ello, él es auto-referido y desvinculado de los otros, es un ser “sin” sentimientos, su vivir ocurre como si fuera solamente una vida que está organizada como un proceso mental, se encuentra orientado hacia el exterior para encontrar afuera los objetos de su voluntad y someterlos al proceso mental de cálculo del costo o del beneficio que reportará la acción que estará dispuesto a hacer o no hacer según sean el resultado del cálculo. En la relación con otros, esta será instrumental, se

relacionará con los otros para lograr algo, y estará a disposición de otros también para lograr algo (Cassasus, 2006).

Según este autor las emociones son libres, nos ocurren, no es algo que podamos fabricar, esto es porque las emociones están relacionadas con el cerebro emocional, y este es relativamente independiente del cerebro cognitivo, entonces las emociones nos ocurren involuntariamente.

Este autor plantea que a diferencia del ser racional que tiene como punto de anclaje su interés personal, el ser emocional es un ser orientado al otro. Cuando estamos “tomados” por una emoción, esta es siempre en relación al otro, ponemos el foco de nuestra mirada en el otro hacia el cual sentimos la emoción (Cassasus, 2006).

Como personas individuales sabemos poco acerca de nuestras propias emociones y de nuestro ser emocional, ello ha ocurrido porque las emociones han sido temidas y despreciadas en la cultura humana, como consecuencia de ello, la dimensión emocional ha sido alejada tanto en la cultura como en los procesos de formación.

Los seres humanos somos muy parecidos entre nosotros, hay algo muy similar que nos identifica estamos todo hechos de una misma estructura biológica que nos hace ser miembros de la especie humana. Esta es la base de la similitud entre los humanos y de lo que se llama comúnmente, la naturaleza humana, estamos regidos por las leyes naturales que rigen esta biología, es nuestra dimensión natural (Cassasus, 2006).

Hoy hemos tomado conciencia masivamente que nosotros, los humanos,

no somos solamente un ser racional, sino que también somos un ser emocional y un ser físico corporal. Si bien estos pueden ser considerados separadamente, ellos están insertados unos en los otros, en cada dominio estos tres dominios se apoyan entre sí y se influyen mutuamente, lo que ocurre en uno afecta lo que ocurre en los otros.

Según este autor, Cassasus (2006). El ser físico es nuestro soporte, todo lo que nos ocurre es a través del soporte del cuerpo, lo que nace y muere es nuestro cuerpo, nuestro cuerpo es el soporte de la vida que nos ocurre. Lo que ocurre en nuestro cuerpo influye en nuestras emociones y en lo que hacemos, asimismo, lo que ocurre en nuestro cuerpo, influye en lo que ocurre en nuestra mente y en nuestros pensamientos. De la misma manera como lo que ocurre en nuestra mente, en nuestros pensamientos, influye en nuestras emociones y nuestro cuerpo; y solo podemos experimentar nuestro cuerpo a través de lo que sentimos.

Lo que anima nuestro cuerpo es la energía vital. En la tradición oriental se lo denomina Chi, ki o prana. Los componentes de nuestra energía vital son nuestras emociones.

Que es una emoción

A continuación se pasa a describir lo que menciona este autor (Cassasus, 2006) como una definición de lo que es una emoción.

Plantea que las emociones son una energía vital, esta es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos, por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno las emociones están en el centro de la

experiencia humana interna y social. Son un modo de relación entre lo interno y lo externo, de internalización y externalización unidos por una energía que es una disposición a actuar.

Cuando hablamos de emociones, nos referimos a estados, experiencias o vivencias muy diferentes, como la rabia, la alegría, la envidia, los celos, la admiración, la nostalgia y el éxtasis, entre muchas otras. Se vivencian en el cuerpo, en el mundo interno, subjetivo, a veces las reconocemos, a través del lenguaje, en el cuerpo y otras en espacios menos definibles, a veces las podemos nombrar y otras veces no tenemos palabras para ellas.

Pueden sentirse como propias, o como compartidas, grupales, colectivas, se dan en ciertos espacios o lugares, o en determinados tiempos, coloreando épocas personales o colectivas.

Las emociones nos permiten adaptarnos, puesto que las emociones están basadas en la relación entre eventos y nuestras intenciones e intereses, nos permiten adaptarnos a las situaciones en la que nos encontramos. Las emociones nos permiten estar en un estado de “disposición para la acción” (Cassasus, 2006).

Emociones primarias, secundarias y mixtas

Según lo que plantea este autor, existirían emociones primarias, secundarias y una mezcla de ambas a las que denomina emociones mixtas, lo que se explica a continuación.

Las emociones primarias, en cuanto a su expresión y vivencia, serían entonces emociones que son similares en todos los seres humanos y que tienen

componentes fisiológicos claros y evidentes, en la medida en que las personas nacen y viven en culturas que tienen formas de regular la expresión de las emociones, estos patrones básicos, pueden mostrar algunas diferencias de expresión entre una cultura y otra.

Las emociones secundarias o derivadas, que son estados emocionales semejantes entre sí pero con diferentes matices, que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad, duración, objeto o cualidades vivenciales más sutiles que las alejan del concepto de emociones primarias propiamente tales. A continuación se plantean algunos ejemplos:

Rabia: agresión, enojo, ira, furia, odio, cólera, irritación, disgusto, exasperación;

Tristeza: pena, pesar, melancolía, pesimismo, abatimiento, desesperación, depresión, desánimo, impotencia, descontento;

Miedo: angustia, alarma, horror, espanto, temor, terror, ansiedad, aprensión, pánico.

Alegría: risa, felicidad, contento, entusiasmo, de buen humor, chispeante, placer, dicha, diversión;

Amor: amistad, afectividad, apertura, ternura, confianza, simpatía, adoración.

A partir de estas emociones secundarias, se pasa a otros estados emocionales más complejos, se dan cuando hay diversas emociones que nos ocurren en forma casi simultánea o entrelazada, como por ejemplo los celos que son una combinación de inseguridad, rabia y tristeza, o la envidia que tiene algo

de admiración y algo de temor. Cuando nos referimos a estos estados hablamos de emociones mixtas (Cassasus, 2006).

El ciclo de las emociones

Según lo planteado por el autor, (Cassasus, 2006) las emociones se moverían en un ciclo ordenado en tres fases, lo que se explica a continuación.

El ser emocional no existe en un vacío social, la persona está inmersa en una cultura que afecta sus procesos emocionales, el mundo en el cual la persona ha sido socializada tiene la propiedad de condicionar su manera de reaccionar.

Somos prisioneros de las emociones que emanan de nuestros contextos, sin embargo, con demasiada frecuencia no nos damos cuenta de esta condición. Mientras no nos demos cuenta de este aprisionamiento dentro de las situaciones en las cuales se desarrollan nuestras vidas, seguimos actuando de manera inconsciente impulsados por fuerzas que actúan sobre nosotros. Cuando tomamos conciencia de ello, esta prisión se transforma en un espacio de posibilidades y de acción (Cassasus, 2006).

El desarrollo de la conciencia emocional, es el medio que nos permite conocer el mecanismo de nuestras programaciones. Nos permite tomar conciencia de la manera como ocurren y como nos afectan, de manera concreta, particular y única en cada uno de nosotros, nuestras programaciones. El desarrollo de la conciencia emocional, en un primer momento, nos permite darnos cuenta de cómo estamos funcionando y cómo estas programaciones inconscientes nos rigen en lo que hacemos. En un segundo momento, al ir

conocimiento los mecanismos que nos hacen reaccionar inconscientemente, la conciencia emocional opera en nosotros un proceso de desprogramación.

El ciclo de las emociones vividas inconscientemente

Para tener una visión más consciente de lo que nos ocurre, la figura siguiente nos grafica el proceso de cómo ocurren el ciclo corriente de las emociones desde la perspectiva de los condicionamientos que afectan nuestro proceso emocional.

Esta figura ilustra un ciclo que va desde el evento hasta la acción. Empecemos notando que hay tres planos o “anillos” entre los cuales circula la experiencia emocional.

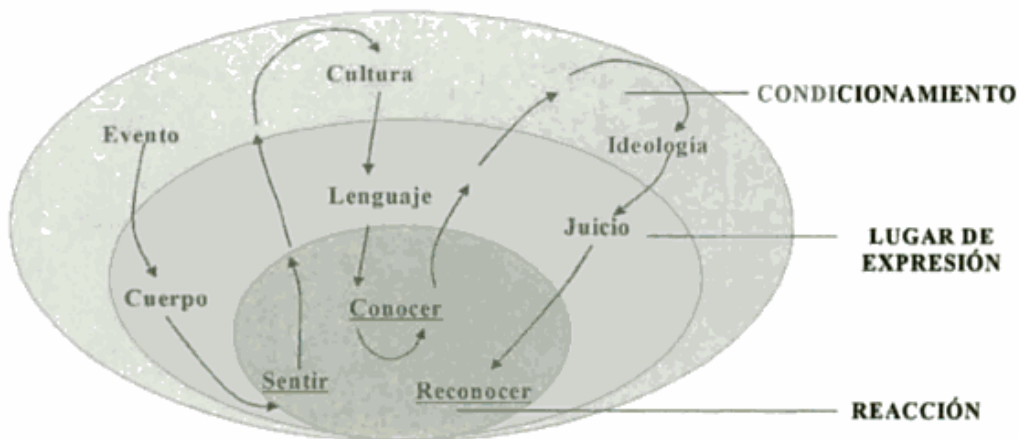


Figura 2. El ciclo de las emociones vividas inconscientemente.

I. El primero es el plano del condicionamiento, este es el anillo exterior, es el más amplio. Este es el plano del contexto y de la configuración del mundo en el cual nos encontramos, es, por decirlo así, un plano “externo”, en él se incluyen el

evento que gatilla la emoción, la cultura y la ideología. Estos son dominios que ocurren afuera de la persona, pero lo que se ilustra aquí es la manera como ellos estimulan dentro de nosotros reacciones automáticas frente a la experiencia del evento, de la cultura y de la ideología;

II. El segundo es el plano de la expresión. En este plano se incluye el lugar en donde se realiza el hecho emocional, es un plano “interior” y se incluye aquí el cuerpo y las acciones lingüísticas: El nombrar y el juzgar; y

III. El tercero es el plano de la acción. Este es el anillo más pequeño y el más interno, pero es el más importante, pues es donde se concretiza nuestra manera de conocer y usar nuestras emociones, en este plano se incluyen los actos principales del proceso emocional. Se incluyen aquí los actos de sentir una emoción, de conocer mediante la palabra y de reconocerla (Cassasus, 2006).

La experiencia emocional ocurre muy rápidamente. Todo ocurre en una fracción de segundo y en general todo pasa en forma automática.

Esta experiencia contiene un conjunto de acciones que forman un ciclo. Se trata de un ciclo progresivo que va desde el sentir lo que ocurre hasta reconocer lo que ocurre, si observamos este ciclo como si ocurriera en “cámara lenta”, podemos distinguir en él momentos distintos en los cuales la persona realiza acciones.

Una persona consciente puede tener un comportamiento coincidente o disidente con la norma, pero lo que importa es que ella actúe desde su autenticidad, desde su vivencia personal, de aquello que es su fuente de vitalidad y no completamente desde las indicaciones de la norma (Cassasus, 2006).

Según este autor, no hay un ciclo de las emociones vividas conscientemente. Cuando una persona ha sido educada emocionalmente y es emocionalmente madura, lo que ocurre es que la persona siente la emoción en sí misma y entra en sintonía con ella. La persona consciente no necesita del primer anillo externo para tomar conciencia de la emoción. El presente es cuando se expresa la vida, y la vida se está siempre expresando a través de las emociones, no necesita un evento particular, porque el mundo entero es el evento que está expresándose y la conciencia de ello es la emoción. La persona consciente, a diferencia de la persona inconsciente, no necesita de un evento particular para estar en contacto con sus emociones.

La persona emocionalmente madura, es aquella que comprende las leyes que rigen las emociones, que las sienten en su plenitud y las vive, no necesita ni nombrarlas ni reconocerlas, pues en la fase inconsciente, estas son producto del lenguaje y de la ideología.

Con relación a la experiencia emocional, uno de los objetivos específicos a investigar, durante el proceso podremos conocer las emociones que son capaces de reconocer los participantes a lo largo de este proceso de formación en Ecopsicología.

III. 2. Antecedentes Empíricos

Al indagar sobre información que diera sustento empírico a la investigación realizada, nos encontramos frente a la dificultad de la no existencia de aproximaciones teóricas en torno al estudio de aprendizaje experiencial en grupos relacionados con la ecopsicología. Además de existir una escasa bibliografía con relación a la ecopsicología.

Ya que esta investigación se encuentra relacionada con la psicología y su finalidad de reestablecer la salud mental, se comenzará por definir el concepto de Salud Mental.

Salud Mental

Según la OMS (2004), salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Según esta definición, la dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS (2004): *«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»*.

También se ha definido como un estado de bienestar por medio del cual las

personas son capaces de reconocer sus habilidades, haciendo frente al estrés normal de la vida trabajando de forma productiva, por lo que se ha vuelto un tema de interés para todas las personas, convirtiéndose en el pilar central del bienestar general de las personas, de las sociedades y naciones (Yontef, 1997). Esto se relaciona con la ecopsicología ya que propone una mirada desde la búsqueda de un equilibrio integral que se relaciona directamente con la salud y bienestar.

En un informe publicado por el Ministerio de Salud (MINSAL, 2007) acerca de la Salud mental en Chile, se realiza una propuesta para el futuro para reducir las consecuencias negativas que acarrear los problemas en cuanto a la salud mental.

En cuanto a estos trastornos, la OMS (2001) Realiza la entrega del Informe con 10 recomendaciones para el desarrollo de los componentes claves de los sistemas de salud mental, a saber:

1. Proveer tratamiento de trastornos mentales en la atención primaria de salud.
2. Asegurar la disponibilidad de medicamentos psicotrópicos.
3. Prestar atención en la comunidad.
4. Educar al público.
5. Involucrar a las comunidades, las familias y los usuarios.
6. Establecer políticas, programas y legislación a escala nacional.
7. Desarrollar recursos humanos.
8. Establecer vínculos con otros sectores.

9. Vigilar la salud mental de las comunidades.
10. Apoyar nuevas investigaciones.

En relación a esto, El Ministerio de Salud de Chile, formuló el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría (2000), el cual ha fijado las principales líneas políticas y estratégicas donde las principales fortalezas han sido en base a la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, incluyendo también organización de servicios, colaboración intersectorial y financiamiento.

La misión de la OMS en el área de la salud mental es colaborar con los países para reducir las consecuencias negativas producidas por los trastornos mentales, incluyendo aquellos asociados al uso de sustancias, y promover la salud mental de la población. Durante una década, el sistema de salud mental en Chile se basó en el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría promulgado en 2000. Este plan plantea múltiples propuestas sobre financiamiento, enfermedades prioritarias y enfatizar un modelo comunitario en el tratamiento y prevención de las enfermedades mentales, entre otras cosas. El modelo comunitario de salud entiende que las enfermedades no sólo afectan la biología de la persona, sino también sus aspectos psicológicos y sociales.

El propósito del Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría (2000) consistía en contribuir al desarrollo y uso óptimo de las potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales de las personas, y el logro de las metas individuales y colectivas. Este plan hace hincapié en el enfoque comunitario de los problemas de salud mental. En términos estratégicos, este plan establece

que se deben crear servicios de salud mental y psiquiatría en red —dentro del sector de la salud y junto con otros sectores— en los que participen el usuario y sus familiares y en los que las organizaciones locales desempeñen un papel destacado en el desarrollo de los servicios.

Este organismo del gobierno postula que existen nuevos determinantes de la salud, tan poderosos como los tradicionales. La baja cohesión social, la mala distribución del ingreso o bajo capital social serían fuertes determinantes del nivel de salud de las poblaciones. Ambos conceptos están ligados a la participación comunitaria, a la confianza existente entre las personas, y entre éstas y las instituciones sociales, a la fortaleza de las redes sociales de apoyo y a las normas y costumbres de la comunidad.

Estos nuevos determinantes son capaces de generar alteraciones del sistema neuroendocrino, inmunitario y el funcionamiento biológico general. Las alteraciones psicobiológicas - inducidas por condiciones sociales - incidirían en la capacidad de responder fisiológica, conductual y emocionalmente frente a las situaciones de demanda o exigencia a que están sometidas las personas. El nivel de estrés y la baja tolerancia a éste, aumentan la vulnerabilidad de enfermar o morir.

Un ambiente social poco cohesionado, donde el individuo sufre faltas de respeto a lo largo de su desarrollo biológico, parece deteriorar su capacidad de respuesta psicobiológica frente a los agresores de la vida: menor capacidad adrenérgica, mayor facilidad para la angustia y la depresión, menor respuesta

inmune, estilos de vida compensatorios como tabaco, alcohol, alimentación excesiva.

Una de las estrategias fundamentales para proteger la salud mental es el desarrollo de habilidades para el fortalecimiento de las personas, familias y grupos, que les permita una comunicación efectiva con los otros y una mayor capacidad de enfrentamiento al estrés. Esta estrategia considera las distintas etapas de la vida, incluyendo acciones desde el embarazo, para enfrentar los cambios físicos, sociales y psicológicos del desarrollo.

Otra estrategia, vinculada más directamente a aspectos sistémicos de la participación y organización es aumentar el grado de cohesión social, creando un tejido social protector y favorecedor del desarrollo humano, disminuyendo la intensidad y complejidad de las demandas y desafíos de la vida. Esto se logra construyendo redes de apoyo social a nivel familiar, social y comunitario, sin exclusiones, aportando así a la superación de las desigualdades que favorecen la marginación de personas y grupos (MINSAL, 2007).

Instituciones

Hoy en día existen dos organizaciones internacionales de Ecopsicología: la Comunidad Internacional de Ecopsicología, con sede en Canadá, y la Sociedad

Europea de Ecopsicología, con sede en Suiza, de la cual el centro de Ecopsicología del Uruguay es representante.

La Ecopsicología está también íntimamente ligada al trabajo de Fritjof

Capra y a su organización, el Center for ecoliteracy (Centro de Ecoalfabetización). (Domínguez, 2010).

A continuación se hará mención a la ubicación en línea de diferentes países donde ya practican y realizan formaciones en Ecopsicología.

- En primer lugar, está la Sociedad Europea de Ecopsicología (EES) Fue fundada en 2005 en Neuchâtel, Suiza, por un grupo de psicólogos y consejeros. Se define como una asociación sin fines de lucro que reúne a profesionales de diversas procedencias que están comprometidos con el crecimiento de la conciencia personal, relacional y ambiental.

Su página web es: <http://www.ecopsychology.net>

- Existe una sede de la Sociedad Europea de Ecopsicología en España, a continuación se presenta su página web. <http://escuelaecopsicologiaspain.wordpress.com/>

- En cuanto a la sede en de esta sociedad en América Latina, se encuentra el Centro de Ecopsicología en Uruguay, la página web es <http://www.ecopsicologia.com.uy/>

- En México también se encuentra una sede, a continuación se expone su página web: <http://www.naturaleza-humana.com.mx/>

- El año 2004 nace

también este movimiento en Italia, donde se ofrece una formación en “Ecotuner”, a continuación se presenta la página web: <http://www.ecopsicologia.it/>

Actualmente se realizan cursos de formación y actualización profesional en Ecopsicología, de 200 horas en España, Italia y Uruguay.

Estudios de Salud Mental y Naturaleza

En esta investigación se intenciona una aproximación a la experiencia de aprendizaje que vivencia un grupo participante de la ecopsicología, la que está estrechamente relacionada con la conexión con el entorno natural. Por esta razón a continuación se mencionarán algunos estudios relacionados con la naturaleza y la salud mental.

(Ulrich, 1984) Realiza un estudio en un hospital donde los pacientes pasaban el post-operatorio en dos partes diferentes, una con ventanas hacia las paredes de un edificio y otra parte donde las ventanas daban hacia un jardín rodeado de naturaleza. Se realiza una comparación de una muestra con pacientes de ambos sectores, independientemente de los cuidados específicos que requerían por cirugía.

Finalmente, gracias a este estudio se pudo observar que los pacientes que tenían vista hacia la naturaleza se quejaban menos, usaban menos analgésicos y eran dados de alta antes que los pacientes que tenían una vista hacia la pared de concreto. Por otra parte, Kuo y Sullivan (2001) realizan un estudio con 145 mujeres residentes en un complejo residencial urbano, en Chicago. Algunas

mujeres residían en edificios que tenían vista hacia la naturaleza y la otra parte de las mujeres se encontraba en edificios donde sólo se lograba ver hormigón.

En cuanto a los resultados de este estudio, se pudo observar que existían niveles más bajos de agresividad y violencia entre las residentes con edificios con acceso a la naturaleza, que el otro grupo de mujeres que no contaban con la misma vista. Por otra parte, (Taylor et al., 2001) realiza un estudio con 169 niñas que vivían en el mismo vecindario. Los resultados demostraron que quienes disfrutaban de vistas más verdes tenían un mejor rendimiento en cuanto a tareas relacionadas con la auto-disciplina, a diferencia de las niñas que no podían tener acceso a la naturaleza. Además, las niñas del primer grupo tenían mejor puntaje en pruebas de concentración, inhibición de la impulsividad y capacidad para retrasar la gratificación.

En otros estudios, los investigadores británicos de la Universidad de Essex, Richard Mitchell y Frank Popham (2008) compararon el efecto que provocaba una caminata de media hora en un parque y una caminata de las mismas características en un centro comercial.

En el estudio se pudo observar que el 71% de las personas que realizaron la caminata por el parque reportan menores niveles de depresión y ansiedad después del paseo.

Entre las personas que caminaron en el centro comercial, sólo el 45% mencionó sentirse menos deprimido, mientras que el 22% dijo sentirse más deprimido y 50% reportó estar más tenso. En otro estudio realizado por estos investigadores, se realizaron preguntas a 108 personas con variados problemas

de salud mental con relación a su experiencia con la ecoterapia. El 94% de las personas reporta que las actividades en contacto con la naturaleza habían beneficiado su salud mental y reducido su depresión, mientras que el 90% menciona que sintieron un efecto mayor combinando ejercicio con paseos por campos o parques. Los investigadores mencionan que ante el persistente crecimiento de las desigualdades socioeconómicas, una mayor exposición a entornos verdes podría ayudar a reducir la tendencia a padecer ciertas enfermedades. Con sólo cinco minutos de ejercicio en un espacio "verde", como un parque podría mejorar la salud mental. Más adelante, Peter Kahn y colaboradores (2009) realizan una investigación con trabajadores de oficina que mantenían grandes niveles de estrés. Se logra observar que los trabajadores que durante su horario de trabajo se mantenían sentados cerca de una ventana con vista hacia la naturaleza se recuperaban de los efectos del estrés antes que otros trabajadores que pasaban su horario de trabajo sentados frente a una pantalla de tv que mostraba imágenes de naturaleza u otras que no había vista hacia el exterior. Los trabajadores que tenían vista hacia la naturaleza reportan mayor bienestar, el funcionamiento cognitivo y conexión con el medio ambiente.

La revista *Observer* (Jaffe, 2010) de la Association for Psychological Science, publica un artículo titulado: *This Side of Paradise. Discovering Why the Human Mind Needs Nature*, revisa los últimos estudios hechos en los años recientes sobre la relación del ser humano y naturaleza, y la importancia de ésta para la salud.

En general las investigaciones han demostrado que los entornos naturales

favorecen el bienestar psicológico, con una marcada reducción de la agresividad e irritabilidad, favoreciendo la atención y la pronta recuperación de pacientes que han estado expuesto a operaciones quirúrgicas, brindando bienestar físico al mismo tiempo de manifestar un mayor bienestar psicológico.

Estos estudios son revisados ante la ausencia de estudios de tipo cualitativo que indaguen en torno a la temática de aprendizaje experiencial y a la ecopsicología, lo cual brinda una mayor importancia a la tesis realizada.

III. 3. Marco epistemológico

Ya que se investigará acerca de la vivencia del aprendizaje experiencial de un grupo de personas dentro de un curso de formación en ecopsicología, se realizará la investigación en base a la epistemología fenomenológica, la cual trata de proponer un ejercicio que intenta describir el mundo y la realidad, también conocida como la ciencia que trata los fenómenos en su esencia misma como una forma de pensamiento moderno, una nueva lógica que propone superar las incertidumbres de la lógica que había conducido a la objetividad pura (Treviño, 2007).

La fenomenología está dedicada a comprender la experiencia que el observador tiene del fenómeno en sus propios términos (Mays, 1976). Según la autora, este enfoque entiende al mundo como algo no acabado, en constante construcción, por lo tanto, los sujetos que lo viven, son capaces de darle significado y modificarlo.

Este enfoque se basa en el supuesto de que los fenómenos son lo único que al ser humano le es accesible y cognoscible directamente (Sassenfeld y Moncada, 2006).

El fenomenólogo quiere entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Examina el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante (Taylor y Bogdan, 1992). Por lo tanto a lo que se pretende poner énfasis en esta investigación es a la vivencia tal cual como la perciben sus participantes, a través

del proceso de un curso de formación en ecopsicología, donde se pretende llegar a la información a través de las perspectivas propias de los participantes, sin pretensiones de conocer una verdad absoluta.

En este sentido la fenomenología concede un privilegio al sujeto quien conoce, sin el cual la realidad no existe (Treviño, 2007). Esto implica llegar a comprender lo que sucede cerca, en la experiencia inmediata, lo que se manifiesta de forma espontánea, búsqueda de fenómenos originarios, poder comprender la identidad de los acontecimientos lleva un trabajo creativo (Pourtois y Desmet, 1992).

Es por esto además la importancia de este enfoque, ya que en esta investigación constantemente nos queremos acercar a los significados subjetivos acerca de las vivencias percibidas por los participantes en el grupo de ecopsicología. Además de el hecho de integrarlo con las percepciones de parte de la investigadora.

Reflexividad

La intención de esta investigación es dar a conocer una nueva forma de ver la psicología, que esta estrechamente ligada con los tiempos actuales de en que se mantiene una escasa conexión con la naturaleza y un uso excesivo de la tecnología que actualmente se encuentra tan presente en nuestras vidas cotidianas, lo que nos lleva en algún momento a necesitar de esta conexión natural que se da en un entorno natural y que está ligado a nuestra salud tanto psicológica como física.

En este sentido conocer la vivencia de un grupo de personas que participan en un curso de formación en ecopsicología es una forma de conocer nuevos campos y nuevas ideas con respecto a lo ecológico, sin prejuicios ni estereotipos a la base del tema, sino de la enriquecedora experiencia personal de personas que en alguna parte de ellos quieren reconectarse con la naturaleza, tomando en cuenta los aprendizajes que pueden reconocer a lo largo del proceso, los cambios y las emociones que se vivencian en la experiencia grupal.

En lo personal, en cuanto a la experiencia que he tenido con relación a la naturaleza y reconección con la tierra, siento personalmente que es fundamental para tener una conciencia completa y plena de nuestra identidad como seres humanos, ya que nos nutrimos de ella, vivimos con ella, nacemos y morimos en la naturaleza. Para lograr una mayor comprensión de la vida y sus procesos, para mi como futura profesional es fundamental tener una comprensión de los procesos naturales del entorno que nos rodea, ya que nos ayuda a tener una mirada mucho

más amplia y rica en cuanto a nuestras posibilidades de experimentar la vida y en consecuencia, todos los procesos que están implicados en una vida armoniosa y saludable. Ya que esta nueva visión además de ser un aporte en el ámbito psicológico, es según mi punto de vista un aporte integral y completo para adquirir herramientas simples y profundas que permitan enfrentar situaciones adversas.

DISEÑO METODOLÓGICO

IV.1. **Metodología**

La investigación realizada es de tipo cualitativa, ya que permite identificar la naturaleza profunda de las realidades dinámicas (Martínez, 2006). Este tipo de investigación, según Banister (1994) es el estudio interpretativo de una cuestión o problema específico en el cual el investigador es central para el sentido que se construye. En este sentido, la siguiente investigación pretende mantener la visión de la investigadora al ser partícipe del proceso grupal del curso en formación en Ecopsicología en el cual se basa la investigación.

Desde este punto de vista uno de los principales objetivos de la Investigación Cualitativa es estudiar la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas (Rodríguez, Flores y García, 1996). Esta investigación está basada en los significados subjetivos de las vivencias, por lo que el método cualitativo es una herramienta muy útil para llegar a conocer estas realidades.

El interés en utilizar la metodología cualitativa es el hecho de que proporciona una descripción densa acompañada de una comprensión experiencial y múltiples realidades de un mismo fenómeno (Rodríguez, Flores y García, 1996) lo que coincide con el propósito de esta investigación.

La profundidad es una de las cualidades más sobresalientes de la metodología cualitativa ya que el interés de este tipo de investigación es

comprender el comportamiento humano desde su punto de vista, esto requiere que se de la investigación desde el enfoque naturalista, en el mismo lugar de los eventos y la aceptación de las apreciaciones subjetivas, además la forma en como se aproxima a los datos es desde dentro, los datos tienen las características de ser ricos, profundos y reales, y por último la investigación cualitativa asume una realidad en constante movimiento (Serrano, 2004).

Esta forma naturalista se puede apreciar también en que el trabajo en la investigación cualitativa se centra en el estudio de las experiencias y procesos sociales, los cuales son realizados por el sujeto investigado, se estudia la producción de sentido en su contexto, este sentido es subjetivo y proviene del sujeto investigado (González, 2007).

Debido a esto, se utilizará el enfoque metodológico cualitativo, el cual se acomoda al objetivo de investigación, que busca una comprensión de la vivencia y subjetividades profundas de un grupo de personas que participan en un curso de formación en ecopsicología.

Método

Con la finalidad de conocer la vivencia de un grupo de personas en un

curso de formación en Ecopsicología desde una mirada desde los participantes y también desde la investigadora, se utilizó el Método Etnográfico, el que se explica con mayor profundidad a continuación y se encuentra en el anexo n°3 el cuaderno de campo que da cuenta de este método al finalizar esta investigación.

La etnografía se traduce etimológicamente como el estudio de las etnias y significa el análisis del modo de vida de una raza o grupo de individuos, mediante la observación y descripción de lo que la gente hace, cómo se comportan y cómo interactúan entre sí, para describir sus creencias, valores, motivaciones, perspectivas y cómo estos pueden variar en diferentes momentos y circunstancias, es decir, que “describe las múltiples formas de vida de los seres humanos” (Martínez,1994)

Según Woods (1987), la etnografía se propone, entre muchas otras cosas, descubrir en qué creen las personas, cuáles son sus valores, qué perspectivas tienen de sus vidas, cuáles son sus reglas de conducta, qué define sus formas de organización, qué roles cumplen los integrantes del grupo, cuáles son sus problemas, qué los motiva, la forma como se desarrollan y cambian cada uno de los aspectos que caracterizan el día a día de la gente. Es preciso entonces entender que cada uno de estos grupos ha construido realidades culturales distintas, y para comprenderlos es necesario penetrar sus fronteras idiosincrásicas y observarlos desde el interior, lo cual resulta más o menos difícil de acuerdo con la distancia cultural que separa al investigador del grupo.

Este método, tiene un marcado énfasis ecológico, en el sentido que señala Barker (1968); este autor ha demostrado que lo artificial del laboratorio cambia y

distorsiona la realidad observada, y que los datos medidos son ya el producto de la interacción del investigador con el sujeto estudiado. Debido a ello, este método invita a crear una psicología ecológica en la cual el investigador observa a los sujetos en su medio ecológico natural, los fenómenos son estudiados in situ y las teorías emergen de los datos empíricos relacionados con las estructuras de los eventos y con la vida de las personas así como es vivida en su autenticidad y espontaneidad.

En relación a este método utilizado, permitió impregnar la investigación de la realidad vivenciada por los participantes en la experiencia de aprendizaje, a través de los registros por parte de la investigadora en conjunto con los relatos individuales de observaciones sistemáticas que fueron realizados. Esto se realizó a través de la revisión del cuaderno de campo, herramienta utilizada para el método etnográfico, el que se adjunta al final de esta investigación como un documento anexo n°3.

IV.3. Diseño

Debido a que el objetivo principal de esta investigación es comprender la vivencia de de la experiencia de aprendizaje de un grupo de personas que participan en un curso de formación en ecopsicología, debemos tener un conocimiento previo de la teoría para observar con mayor detalle cómo se da el fenómeno en la realidad particular.

Por lo tanto se utilizará el diseño diamante, este diseño parte de una pregunta delimitada, considerando a su vez un proceso de análisis y síntesis con

la posibilidad de que surjan categorías emergentes (Martínez, 2006) el cual supone una toma de decisiones que se sabe y se acepta de antemano que deberán ser alteradas a lo largo de la investigación (Ruiz, 2007).

Una característica importante del diseño de diamante, es su capacidad de ser flexible con la posibilidad de adaptarse de acuerdo a las circunstancias existentes en la realidad (Rodríguez, Gil y García, 1999).

En relación a lo anterior, una vez planteada la pregunta de investigación, se plantea la creación de objetivos, tanto generales como específicos. Este proceso permite el surgimiento de las categorías a investigar, denominadas categorías *a priori*, siendo éstas desarrolladas en la discusión teórica.

Las categorías *a priori* y subcategorías en esta investigación, mencionan la Ecopsicología, aprendizaje experiencial, proceso de cambio, configuraciones cognitivo emotivas y experiencia emocional

En este sentido, este diseño es de mucha utilidad para la investigación ya que da la posibilidad de que emerjan nuevas categorías a lo largo de el proceso y esto permite una flexibilidad necesaria para acomodarse al proceso dinámico de producción de datos.

Técnicas de Recolección de Información

Entrevistas Abiertas:

Para cubrir los objetivos de esta investigación utilizaremos la técnica de

entrevista, la cual se caracteriza por ser un instrumento abierto, flexible, adaptable a los distintos contextos empíricos, moldeable a lo largo de la interacción (Corbetta, 2007). Como técnicas de recolección de información se utilizarán entrevistas abiertas debido a que estas permiten profundizar en temáticas específicas debido a su carencia de estructura (Blasco y Otero, 2008); esta técnica permite adquirir conocimientos a través de encuentros cara a cara entre la investigador en cuestión y los informantes (Taylor y Bogdan, 1987).

La entrevista es una conversación pero que tiene la característica de ser sistematizada, tiene un objetivo claro, recoger y guardar la experiencia de los entrevistados, este tipo de técnica requiere necesariamente la utilización del lenguaje (Sautu, Boniolo, Dalle y Elbert, 2005).

Esta técnica está basada en el diseño de la investigación que propone categorías *a priori*, en conjunto con los objetivos específicos a investigar en el estudio, donde la entrevista abierta permite recoger una visión subjetiva de los participantes (Blasco y Otero, 2008).

La entrevista como técnica permitirá obtener información en profundidad a través de una conversación, una vez que se recoge la información se interpretó de manera profunda, esta entrevista tiene a cualidad que presenta una influencia bidireccional (Aguirre, 1995).

Dentro de las estrategias y técnicas utilizadas, se puede mencionar el empleo de diario de investigación, registro escrito y de audio de las entrevistas, evidencia fotográfica del proceso, realización de entrevistas semi-estructuradas a la persona investigada y a informantes claves, con las correspondientes instancias previas de toma de contacto y negociación, transcripción de los textos y la utilización constante de observación participante (Castro y Saavedra, 2009).

La principal herramienta a utilizar para complementar con las entrevistas será la observación participante, la cual involucra la interacción social, durante el cual se recogen los datos, de forma no intrusiva y sistemática (Taylor y Bogdan, 2010). Al participar activamente de esta experiencia la investigadora podrá dar cuenta a través de registros directos de la experiencia grupal.

Observación participante:

La observación participante permite registrar los sucesos en un contexto determinado, el objetivo se centra en la búsqueda de sentido, en la observación de la dinámica y de los acontecimientos, con la cualidad que el investigador participa en la dinámica, favoreciendo al intersubjetividad, integrando los conocimientos objetivos con los apreciaciones subjetiva para poder captar de forma más completa la realidad investigada (Pourtois, y Desmet, 1992). Esta observación involucra la interacción social, durante la cual se recogen los datos de modo no intrusivo y sistemático (Taylor y Bogdan, 2006).

La observación participante pretende implicarse en las actividades y observar a fondo, la atención de quien investiga se ve incrementada, la

experiencia es aprendida tanto dentro como fuera del recinto, se es un miembro y un extraño, se lleva a cabo el registro sistemático de las observaciones y las introspecciones (Valles, 1999).

Esta forma de recabar información requiere que se generen comparaciones, que surjan preguntas, que se anoten las ideas y pensamientos y se recurra a la memoria y creatividad del investigador (Ferrando, Ibáñez y Alvira, 2007).

En este sentido, la observación participante permite desarrollar la consistencia interna en la investigación, esta se da por la intersubjetividad, debido a que son varias perspectivas describiendo un mismo tema, favoreciendo la triangulación y confrontación de la información y por sobre todo evidenciando la profundidad, complejidad y riqueza de lo investigado (Pourtois, y Desmet, 1992).

Posteriormente se pasará a realizar el análisis de los datos, lo que requiere de una continua articulación y contrastación entre la conceptualización hecha a lo largo del estudio y las observaciones logradas en el campo (Castro y Saavedra, 2009).

Población

La población escogida para realizar la presente investigación fue un grupo de personas que formaron parte de un curso de formación en ecopsicología

llamado Laboratorio de Ecopsicología, el que comenzó el día Martes 22 de Abril y finalizó en Noviembre de 2014. Se realizaron reuniones semanales todos los días Martes de 18.00 a 22:00 hrs. Esta actividad grupal fue realizada en el Consejo Ecológico de Chillán, ubicado en Schleyer 237, Chillán.

El laboratorio de ecopsicología, guiado por Claudio Pereira, plantea un programa para el entrenamiento de facilitadores en el conocimiento y aplicación práctica de herramientas para el cambio y la integración personal, social y ecológica, basado en los principios de la ecopsicología.

Este grupo estuvo constituido por aproximadamente 10 a 15 personas, esta investigación se centró en la experiencia vivenciada por al menos 4 integrantes del grupo curso.

Se accedió a esta población a través de la participación de manera directa en el laboratorio de Ecopsicología y a través de entrevistas abiertas realizadas a los participantes.

Análisis de datos propuesto

En esta investigación, de acuerdo al diseño de diamante, se realizará un análisis de contenido, ya que este permite investigar sobre la naturaleza de los discursos de la comunicación humana; categorizando, clasificando, sintetizando y comparando la información, obteniendo así una visión más completa del fenómeno estudiado. (Porta y Silva, 2003). De esta manera la vivencia podrá ser

abarcada de manera global y abarcadora pero al mismo tiempo con un orden establecido que permita una comprensión acerca de los procesos investigados.

La herramienta que se utilizará como apoyo para realizar el análisis de la información recopilada durante el proceso investigativo, será ATLAS.ti, puesto que nos permitirá analizar los diversos relatos que entreguen los/as participantes, durante la aplicación de las diferentes técnicas. Además, nos entrega la posibilidad de analizar diversos tipos de archivos (audio, video, texto, etc.) de forma ordenada y sistemática (Muñoz, 2003).

Criterios de calidad

El control de calidad de una investigación cualitativa es un proceso de verificación continuo y reiterativo a lo largo del proceso de estudio (Vázquez y cols, 2006). Los criterios de validez y confiabilidad que propone resguardar esta investigación son:

Confirmabilidad: Considera cómo el proceso y el investigador influenciaron en los resultados del estudio, haciendo explícitas las opiniones del

investigador en la presentación de los mismos, así como también el uso de la reflexividad que respaldaría la objetividad que buscan las investigaciones cualitativas (Vázquez y cols, 2006).

Validez Transaccional: Es dada por el grado de relación que se tuvo con las personas investigadas, con el fin de determinar el ajuste de los datos con la realidad (Cho y Trent, 2006), para lo cual se realizará la triangulación y revisión de los datos con los informantes, evitando así una mala interpretación de los mismos.

Auditabilidad: Permite el trazo lógico que permitirá que un investigador/ra externo/a siga la pista de lo que la investigador ha realizado y la fiabilidad externa de la investigación, dada por la validez de métodos y técnicas empleadas confirmándose la intervención con argumentos lógicos y visibles (Guba y Lincoln, 1989).

Aspectos Éticos

En este sentido, en la presente investigación se utilizará el Código de Ética Profesional de Psicólogos de Chile teniendo en cuenta el rol de psicólogo investigador expuesto en el capítulo 3: Normas específicas, artículo 15 el cual trata sobre aspectos relativos a la investigación en psicología. La investigación a su vez se regirá por los criterios explicitados en el capítulo 17 del mismo código el cual declara que se hacen como propios los principios establecidos en la Declaración de los Derechos Humanos, por lo que el ejercicio profesional estará fundamentado en la no trasgresión de estos aspectos.

En cuanto a los criterios éticos de la investigación psicológica, se presenta la importancia de que los beneficios sean razonablemente proporcionados en relación a los riesgos posibles, que a los investigados se les presente un consentimiento informado donde se sepa que serán estudiados y que cuenten con el derecho de saber la naturaleza de la investigación así como también de las posibles consecuencias o daños que esta pudiese provocar (Mondragón, 2007)

Además se pretende que los participantes sean informados del hecho que en cualquier momento podrían abandonar la investigación, sin recibir represalias por ello. También teniendo en cuenta que el registro de los datos se realizaría de tal manera que asegurara la privacidad de los sujetos teniendo todo el derecho a que se les explicara la intención del estudio, pudiendo también conocer los resultados después de haber participado de él, asegurándosele la confidencialidad de estos (Franca-Tarrago, 2001).

Presentación de los Resultados

La fase de análisis de lo obtenido a través del presente estudio consistió en un conjunto de etapas previas para lograr llegar a ver los resultados. La primera fase consistió en el estudio y lectura de las entrevistas realizadas a los participantes, al mismo tiempo de familiarizarse con el contenido de estas. Esto da paso a la segunda etapa de análisis previo que consiste en una aproximación a organizar y categorizar la información a través de indicadores que dieran cuenta de las temáticas preentes, reduciendo e integrando el material en bruto, seleccionando las unidades de análisis más apropiadas según los objetivos del

presente estudio (Bardin, 1996). La tercera fase consistió en la definición de las unidades de análisis previamente elegidos en base a criterios específicos del presente estudio, los que representan trozos de texto relacionados y categorizados previamente con el fin de realizar inferencias a partir de ellos. La cuarta fase se basó en establecer reglas de análisis y códigos para la clasificación posterior, dejando claro cuáles son las condiciones implícitas o explícitas que guían a la investigadora para la eventual categorización del material (Mayring, 2000). La penúltima fase del análisis del presente estudio fue ordenar y clasificar el contenido de los textos basados en lo anterior, utilizando capacidad de síntesis, creatividad, integración y todas las habilidades que permitan realizar relaciones entre el material, así como también establecer interpretaciones (Dumka, Gonzales, Wood & Formoso, 1998) esto mediante una inferencia teórica basada en la integración de los contenidos y en relación constante con los objetivos del presente estudio. La última fase se basa en la integración de lo obtenido en el presente estudio, en relación con los objetivos y el aspecto teórico, presentando además las categorías emergentes que aparecen en los contenidos observados en el análisis de los contenidos del texto analizado.

Malla Categorical

Las categorías *a priori* de esta investigación desarrolladas en los marcos de referencia son: Ecopsicología y Aprendizaje Experiencial; conceptos que se relacionan con categorías derivadas de los objetivos específicos, así como también con categorías emergentes derivadas del presente estudio. El libro de códigos que dan cuenta de una explicación de cada uno se encuentran al finalizar esta investigación en el anexo n°1.

Objetivos	Categorías	Códigos	Criterios de
------------------	-------------------	----------------	---------------------

Específicos	de Análisis	Relacionados a los Objetivos Específicos	categorización
<p>1. Conocer la percepción de cambio que vivencian los participantes de un curso de formación en Ecopsicología.</p>	<p>Proceso de cambio</p>	<p>Cambio Percepción de Realidad Darse Cuenta</p>	<p>Se agrupan aquellos códigos que describen los cambios en la conciencia que fueron vivenciados en distintos niveles por los participantes a través del proceso de laboratorio de formación en Ecopsicología.</p>
<p>2. Conocer las configuraciones emotivo-cognitivas que reconocen los participantes de un curso de formación en Ecopsicología.</p>	<p>Configuraciones Emotivo-Cognitivas</p>	<p>Autopercepción Patrón Visión de Mundo</p>	<p>Se relacionan los conceptos ligados a la base de la formación de las configuraciones emotivo-cognitivas como patrones de pensamiento, emoción y conducta.</p>

<p>3. Conocer la experiencia emocional vivenciada por los participantes de un curso de formación en Ecopsicología.</p>	<p>Experiencia Emocional</p>	<p>Repertorio Emocional</p> <p>Experiencias Personales</p>	<p>Se agrupan los códigos que se relacionan con la experiencia y la gama de emociones vivenciadas por los participantes a lo largo del proceso de laboratorio.</p>
	<p>Ecopsicología</p>	<p>Visión Ecológica</p> <p>Visión Transpersonal</p>	<p>Se relacionan los códigos que tienen que ver con la conciencia ecológica y la nueva visión del ser humano basada en el Modelo Integral.</p>
	<p>Espiritualidad</p>	<p>Experiencias Meditativas</p>	<p>Se agrupan los conceptos que muestran una nueva concepción del ser</p>

			humano, ligada al ámbito espiritual e intangible.
--	--	--	---

V.1.Resultados

El análisis de los datos obtenidos a través de las entrevistas realizadas se realiza comparando y relacionando continuamente las categorías derivadas de los objetivos del presente estudio, en base al discurso entregado por los entrevistados durante la aplicación de los instrumentos, definiciones de unidades y reglas de análisis. El análisis por categorías de esta investigación se encuentra al finalizar

en el anexo n°2.

Para ordenar de alguna manera las respuestas de los participantes y lograr un mejor entendimiento de la presentación de los resultados, fue necesario formular códigos para la clasificación de datos, lo que se explica a continuación: el primer número del código indica a la persona entrevistada, las que van de 1 a 5 considerando como número 5 la parte etnográfica del estudio presente. Luego va seguido de un punto por un número que indica el número de entrevista realizada a la persona y el número final seguido de dos puntos indica el número del párrafo citado.

Cambio

Se puede observar que las personas entrevistadas perciben cambios con relación manera de pensar frente a diversos acontecimientos relacionados con un nuevo paradigma basado en un modelo integral del ser humano que integra también una responsabilidad ligada al medio ambiente.

El proceso de cambio según los relatos de los entrevistados está íntimamente ligado a la evolución de la conciencia humana, coincidiendo con lo que plantea la teoría que propone Cowan & Beck (1996) de la Dinámica Espiral de la conciencia, que considera la psicología humana como un proceso espiral, emergente y oscilante en continuo despliegue marcado por una progresiva subordinación de comportamientos más antiguos y de orden inferior a otros más nuevos y de orden superior, conforme van cambiando los problemas existenciales del hombre. Esto se puede visualizar en algunas reflexiones realizadas por los entrevistados relacionadas con comportamientos antiguos en comparación con

nuevas miradas que emergen a partir de la experiencia de Laboratorio de ecopsicología, las que se ejemplifican a continuación:

2.1:P4. *“...no había considerado el tema de Latinoamérica, que también había desarrollado una espiritualidad y que uno tiene que conocerla porque son nuestras raíces.”*

4.1:P2. *“Más que un cambio, es como una validación de conocer y entender y trabajar a favor del desarrollo sustentable, de ver a la persona como un modelo integral, ver que los recursos de la tierra son finitos, ver que tenemos que trabajar siempre en un bienestar pero en relación al medio ambiente y no simplemente a la sociedad globalizada o en relación al capital...”*

4.1:P2. *“Es complejo, porque si he notado cambios pero cambios totales, globales. El tema del modelo transpersonal, el tema de ver la idea del ser humano, del cuerpo, mente, energía y emoción...”*

1.1:P3. *“Me hace mucho más responsable de lo que era, más responsable con el entorno, con el planeta, con lo que me rodea, no tanto conmigo nomás. Es un cambio como más social que personal.”*

Estos cambios percibidos por los participantes a medida que se van integrando a la vida cotidiana hacen que en algunos se transforme en conductas consecuentes con los nuevos pensamientos acerca de la realidad.

Esto tiene relación con algunos postulados que menciona Ribeiro (2007) acerca de los sistemas biopsicosociales, en primer lugar asociados a los variados cambios en pensamientos y conductas observados en las entrevistas realizadas a

los participantes, como el hecho de que la naturaleza humana no es estática ni finita, se modifica y crea nuevos sistemas según las condiciones de vida. Además de dar cuenta que cuando se activa en nosotros un nuevo sistema o nivel, nuestra estructura psicológica se modifica, del mismo modo que se modifican nuestras reglas de vida con la finalidad de adaptarse a las nuevas condiciones de vida. Esto se puede observar en los relatos de los participantes al realizar reflexiones en torno al nuevo paradigma relacionado con la Ecopsicología, donde de alguna manera se fue integrando a través de nuevas maneras de pensar y rápidamente a través de nuevas maneras de interactuar con el entorno.

4.1:P2. “Estoy más activo, disfruto los días, disfruto las mañanas, ya no es encerrarme y el traspasado, o sea lo sigo haciendo porque me gusta leer, pero si he visto un cambio en mi actuar, estoy más activo, estoy más involucrado en lo que hago...”

2.1:P4. “Yo siempre he estado muy ligado a la naturaleza, pero ahora uno le toma más el peso al cuidado del medio ambiente, a través de conductas de la propia vida digamos, respetar el medio ambiente, darle valor y prioridad al medio ambiente, y a la conexión con el medio ambiente, con la naturaleza, con nuestras raíces como seres humanos...”

3.1:P1. “De una manera más consciente, actuando a través de lo que uno cree, la escala de valores que uno tenga, en el sentido de principios, como uno es, de hacer una buena acción o una mala acción...”

1.1:P3. *“En la manera de actuar trato de estar cien por ciento consciente de lo que digo, de lo que pienso, de lo que hago, trato de no ensuciarme y no ensuciar nada, trato de ser súper impecable, ser mucho más consciente.”*

5:P5. *“Se observan generalmente muchas tomas de conciencia según la experiencia que van viviendo en el día a día los participantes y de los conocimientos que vamos integrando.”*

1.1:P3. *“Con relación a las relaciones, conciencia de todo, de todos, atención en todo momento...la atención es la misma y ha aumentado muchísimo la conciencia, en todo, el estar aquí y ahora cada vez más...”*

Percepción de Realidad

Con relación a la manera de percibir la realidad, se pueden observar cambios relacionados con la responsabilidad ecológica y las acciones asociadas a un mayor cuidado del medioambiente.

Esto da cuenta de una visión del mundo aparentemente similar, en este caso por la naturaleza fluida e interrelacionada de fenómenos similares coincide con lo que plantea Wilber (1996) con relación a los memes o estadios de desarrollo, donde propone que estos no son niveles rígidos, sino olas fluidas, solapadas e interrelacionadas que dan lugar a la compleja dinámica espiral del desarrollo de la conciencia.

A través de los relatos se puede observar una visión sensible de la

realidad, centrada en la comunidad, en una nueva visión del ser humano dándole gran importancia al cuidado del planeta tierra. Esto coincide según la teoría de la evolución de la conciencia con el meme verde planteado por Wilber (1996) llamado El yo sensible, se centra en la comunidad, en la relación entre los seres humanos, en las redes y en la sensibilidad ecológica. Plantea el hecho de que el espíritu humano debe ser liberado de la codicia, del dogma y de la división; el respeto y la atención a los demás reemplaza a la fría razón, lo que es mencionado por la mayoría de los entrevistados donde además existe respeto y cuidado por la tierra, Gaia y la vida. Además también coincide con la toma de decisiones sustentada en la conciliación y el consenso observado a lo largo de las entrevistas que se utiliza como modalidad grupal en todo el proceso de Laboratorio. En este sentido también coincide con los relatos de los entrevistados a través de la atención a la espiritualidad, la armonía y el enriquecimiento del potencial humano, al multiculturalismo y la relativización de los valores, una visión del mundo a la que habitualmente se conoce con el nombre de *relativismo pluralista*. Donde se encontraría sólo el 10 % de la población (Wilber, 1996).

1.1:P3. “Antes pensaba vagamente que la ecología y la naturaleza tiene mucho que ver con el bienestar del ser humano, el taller me reafirma eso y lo proyecto en mi vida...”

4.1:P2. “El paradigma de la ecopsicología ahora lo integré y me identifica, es como mi paradigma base y el cual es verme en relación no solo a la sociedad o las construcciones humanas sino al todo, en este caso un poquito más concreto al mundo, al planeta tierra, a los ríos, al mar, a los árboles...”

Así, se puede observar a través de los relatos de los entrevistados en general cambios importantes relacionados con nuevos valores y percepciones que han sido ajustados a una nueva manera de pensar sobre la vida. Esto coincide con Ribeiro (2007) que propone que hablar de cambio es hablar del cambio de "meme", es decir, cambiar a partir del modelo gravesiano, cambiar y reunir nuestros valores e introducirlos en otro contenedor, ajustándolos a un meme más adecuado al resto de las nuevas condiciones de vida.

A través de lo revisado en las entrevistas también se observa una gran predisposición al cambio de la mayoría de los participantes, manifestando en general una apertura y flexibilidad.

Esto coincide con lo que plantea Ribeiro (2007) en cuanto a los estados en los que se encuentran las personas ante la necesidad de un cambio, en este caso se pudo observar en la mayoría de las entrevistas un estado abierto, en este estado, el individuo muestra una predisposición total al cambio. Reconoce que el cambio es inevitable y se muestra flexible, reconoce las facilidades y las dificultades que imponen las condiciones de vida para que el cambio se realice; sabe escuchar, no hace juicios de valor y acepta las diferencias.

A través de las entrevistas se pudo observar una disonancia de los participantes en cuanto a la nueva visión de mundo que estaban planteando con la realidad vivenciada actualmente en la sociedad, considerada por los entrevistados más bien alejada de estos nuevos pensamientos y comportamientos asociados a la consciencia y cuidado del medio ecológico. Esto se relaciona con lo que plantea Ribeiro (2007) con la motivación al cambio, donde asegura que

debe haber una disonancia en primer lugar. Ningún cambio ocurre sin que se dé una cierta turbulencia, un movimiento inicial brusco. Tiene que haber una agitación, un cierto estrés o sufrimiento con relación a aquello que ya no va tan bien. Solo entonces surgirá la motivación suficiente para el cambio. La disonancia empieza a tener lugar cuando constatamos que determinadas condiciones no nos proporcionan los medios necesarios para manejar determinados problemas, es decir, la antigua manera de hacer las cosas se revela no sólo insuficiente, sino también ineficaz.

2.1:P4. “Uno toma más conciencia como te decía del tema de la destrucción que está provocando nuestro sistema, entonces al mismo tiempo que uno también piensa en hacer cambios en su vida, eso también es provocado por la reflexión que tú tienes antes, de a dónde estamos llegando...”

4.1:P2. “te das cuenta que hay como fenómenos que van más allá de la conciencia del aspecto racional, lógico, que no tienen explicación y los cuales tú no puedes comprender y es difícil que llegues a comprender. Y eso lo atribuyo a una inteligencia suprema, al prana, al cosmos, al caos, al todo, a la totalidad”.

4.1:P2. “yo personalmente me había aproximado a esto del tema de las metanoias, sincronías, que son experiencias reales en el sentido de que las experimentas y las puedes compartir pero las cuales no puedes manejar a conciencia o con lógica, o medir pero que son parte de la cotidianeidad.”

Darse Cuenta

Se pueden observar en los entrevistados diversos tipos de insight

relacionados con una comprensión más amplia e integral del ser humano.

Esto se relaciona con distintos aspectos de la realidad con los que no estaban de acuerdo, como el hecho de no considerar la ecología como parte importante de sus vidas en algún momento anterior. En este sentido, Ribeiro (2007) menciona la capacidad de darnos cuenta de lo que queremos cambiar. Cuando valoremos la necesidad de cambio debemos saber discernir las causas probables de esa necesidad y las alternativas viables de que disponemos. Cuando las cosas no van bien debemos ser capaces de tener en cuenta otras alternativas construyendo nuevas habilidades. Será la manera de tener un insight y, además, de encontrar distintas maneras de hacer las cosas. Esto se observa en algunos fragmentos de los relatos de los participantes del laboratorio a continuación:

4.1:P2. “Ver a la persona como un modelo integral, ver que los recursos de la tierra son finitos, ver que tenemos que trabajar siempre en un bienestar pero en relación al medio ambiente y no simplemente a la sociedad globalizada o en relación al capital.”

1.2:P3. “...Siempre ha sido llevar el cuadrante de wilber, a lo social, es mi propio desafío en mi vida y en ese taller, en mi vida sería el desafío compartir ese taller, compartir la ecopsicología. Ese es para mí el desafío...”

En cuanto a las fases que plantea este autor, que representan la consolidación del cambio se pudo observar a través de los relatos de los entrevistados contenidos relacionados con la fase Alfa, o fase de adaptación, donde todo funciona de manera estable y controlada en un principio del proceso

de laboratorio; la fase Beta o disonancia, donde se logra dar cuenta que el mundo no es tan perfecto como se imaginaba anteriormente y finalmente la fase Nueva Alfa que es la fase de consolidación de todas las anteriores, donde se experimenta paz hasta el siguiente proceso de cambio. Esto se puede ver en las entrevistas y etnografía realizados, donde se observa en la mayoría haber llegado a un nivel de consolidación de cambio de manera global, como se ejemplifica a continuación:

5:P5. “Siempre somos el ser, el espíritu, es nuestra única verdad a pesar de las fluctuaciones que tengamos en las situaciones externas...”

4.1:P2. “Esto de la ecopsicología integra varias cosas, no hay solamente aspecto clínico, económico, agrícola, no, es un paradigma completo para conocer, para vivir, para experimentar el mundo, entonces más que todo es como una validación, como que me validó mi pensamiento.”

1.1:P3. “...siento mucha energía desde dentro de mí, una energía para ser, para dejar los miedos y los atados de lado y hacer lo que el taller me dice, y cooperar en lo posible en mi bienestar y en el bienestar de todos ahí.”

Configuraciones Emotivo Cognitivas (CEC)

Esta categoría hace referencia a las configuraciones emotivo-cognitivas reconocidas en distintos niveles en los participantes a través de las entrevistas realizadas, donde en algunos casos se pudieron reconocer CEC de integración a través de sentimientos y pensamientos positivos acerca de sí mismos y de la realidad y en otros casos CEC de disociación relacionadas con patrones de

conducta y pensamiento ligados a un bloqueo energético relacionado con las experiencias vivenciadas en la infancia.

Autopercepción

A través de las entrevistas se pueden observar en los relatos valoraciones positivas de sí mismos a través de observaciones de distintas conductas y percepciones personales.

Para una mejor comprensión de esta categoría se recordará la definición de las configuraciones emotivo-cognitivas, las que se definen como construcciones, miradas, paradigmas, perspectivas de la realidad que integran una percepción de sí mismo, de lo que cree que otros piensan y sienten por él y del mundo. Según este autor, existen dos tipos básicos de Configuración Emotivo Cognitivas o CEC: CEC de integración (CECi) y CEC de disociación (CECd). Están basadas en patrones de percepción y comprensión de las situaciones externas e internas, contruidos a partir de experiencias pasadas. (Taroppio, 2007). Donde se puede vislumbrar cómo las experiencias infantiles fortalecen o debilitan las capacidades básicas de un individuo, tanto para ayudarlo en su crecimiento y evolución como también para restringirlo y limitarlo en sus reales posibilidades. En este sentido, en un primer acercamiento a las percepciones personales observadas en las entrevistas realizadas a los participantes, se puede ver en varios entrevistados el reconocimiento de un nivel más profundo del ser, que en este caso se relaciona con lo que plantea Taroppio (2007) con relación al Núcleo Primordial que menciona es el verdadero corazón de nuestro ser, la dimensión más profunda de

nuestra presencia en la tierra, que contiene en su asombrosa potencialidad, las estructuras que permiten la aparición desde los impulsos vitales más básicos hasta las percepciones espirituales más sutiles.

Este reconocimiento de un estado de libertad personal o serenidad observada en los relatos de positiva autopercepción en los entrevistados, no niega la posibilidad de tener problemas en otros aspectos de la vida, esto coincide con lo planteado por el mismo autor con relación a la perfección relacionada con el núcleo primordial, mencionando que contemplar la perfección ontológica no implica negar la imperfección psicológica. Por el contrario, la posibilidad de descubrir un espacio interno que nos conecta con el poder del Universo, y donde podemos encontrar descanso, sosiego y profunda confianza en nuestra naturaleza y en el flujo de la existencia, lejos de llevarnos a evadir nuestros problemas y responsabilidades, lo que hace es brindarnos una profunda fortaleza y serenidad, desde las cuales se potencian nuestras capacidades comprensivas y de acción efectiva sobre nuestra realidad psicológica y material. (Taroppio, 2007). Esto se ejemplifica a través de algunos relatos de los entrevistados a continuación:

3.2:P1. "...voy pensando de un aspecto positivo y evolucionando como persona. Me he sentido una persona que va creciendo, madurando."

1.2:P3. "...al crecer en conciencia creció en mi la capacidad de ser yo misma, entonces soy yo nomás, y parece que eso es lo que yo necesito por lo menos y nose si soy simpática ni nada, pero por los testimonios que recibo,

parece que sí. Hay muchas personas que les gusta mucho estar conmigo, y a mi también. A mi me gusta mucho estar con la gente, porque algo me están reflejando de mi, algo me están diciendo, siempre no es el otro es la continuación mia, es el espejo mio entonces es mucho más rico lo que sucede hoy día, entonces no me lo pierdo.”

3.2:P1. “...ahora lo veo de forma más consciente, ahora las experiencias las vivo de un modo más real, no las vivo prácticamente como una fantasía en la que tú vas volando en tu mente en lo que tú crees y en el fondo la realidad es otra.”

4.2:P2. “...estoy más activo porque tengo una actitud más positiva y tengo un comportamiento positivo, de co construir, co elaborar, co crear cosas, elaborar cosas a partir de estos contenidos. Y eso significa acción, y entonces en mi forma de ser estoy como más enérgico, estoy habitando más la tierra, no estoy solamente vegetativo...”

4.2:P2. “...la constancia la disciplina que requiere el desarrollo de las técnicas, la superación personal, constante, el tema del ejercicio físico, te ayuda también a percibirte de distinta forma.”

1.2:P3. “...siento que todo lo provoco yo, que mi vida es parte del otro y el otro es parte de la mía, que estoy inmersa en un mundo donde todos tenemos relación con el otro, donde somos parte de un eslabón.”

4.2:P2. “...procurar ser libre, estar en decisión libremente y procurar esta libertad a futuro y disfrutarla. Esa es una sensación que me mueve. De hecho

esta invitación a moverme a co construir a involucrarme, es un tema de libertad porque no estoy perpetuando modelos que me están imponiendo el sistema o los programas, yo estoy moviéndome, soy libre de hacer lo que quiero.”

Patrón

A través de la autoobservación realizada en las entrevistas con los participantes, se pueden reconocer patrones de conducta utilizados de manera inconsciente a lo largo de la vida, que al hacerse conscientes han ido cambiando y en otros casos donde a pesar de ser conscientes de ellos aún se encuentran presentes en la experiencia personal.

Se pueden reconocer variados tipos de patrones de percepción de sí mismo en el plano más bien mental y lejos de la corporalidad o emocionalidad, la percepción del mundo de manera dual y de la evasión de las relaciones sociales que se asociada a percepciones disociadas y negativas de la realidad, esto coincide con lo que plantea Taroppio (2007) con relación a las CEC de disociación, que plantea que se estructuran alrededor de experiencias donde primaron la agresividad, la incomprensión, la indiferencia y el desencuentro con los otros y con la propia Naturaleza Original. Cuando una capacidad primordial se disocia, queda anclada a una fantasía inconsciente infantil, a una matriz perceptiva inconsciente, que a la manera de una lente de color, tiñe a percepción del sí mismo, del mundo, de los otros y de las relaciones con ellos. En ese momento, esa capacidad básica deja de ser una natural expresión del Ser y pasa a constituir

una modalidad egótica (disociada) de funcionamiento. Según este autor, esta lente de color está siempre presente, dándole un matriz subjetivo y más o menos inconsciente e irracional a las experiencias cotidianas. A partir de esta percepción "construimos" situaciones que por lo general confirman nuestra mirada. Nuestro mundo es el resultado de nuestras CEC. (Taroppio, 2007). En este sentido hubo variadas tomas de conciencia de estas CEC de disociación en los participantes, que se presentan en momentos anteriores y en momentos actuales, lo que se ejemplifica a continuación:

4.2:P2. *"...Yo antes reconocía mis emociones, pero no sabía manifestarlas, las reprimía. Ni siquiera con una técnica de respiración, ahora no, tengo rabia o frustración, la dosifico, la elaboro y la manifiesto."*

1.2:P3. *"...Antes me sentía única, sola, controlaba todo, quería controlar mi vida y la vida de los otros"*

4.2:P2. *"...Es un patrón nuevo, antes era muy vegetativo, estaba en el plano intelectual simplemente y ahora no, estoy como más activo, siento la energía."*

3.2:P2. *"...Antes visualizaba a los buenos y los malos, al burgués y proletariado, había una visión bien mecanicista de cómo funcionaba el mundo, y esa visión descartando totalmente el medio ambiente, la naturaleza, sino el mundo como una construcción social humana."*

1.2:P3. *"...De lo malo y de lo bueno, lo aprendí hace mucho tiempo, para*

mí tampoco existe eso. Controlarme o controlar a otros a través de sutilezas o intelectualidad o razonamientos, me da lo mismo, me da lo mismo que estén de acuerdo conmigo, yo hago las cosas de acuerdo conmigo y eso basta...”

Visión de Mundo

Se pueden observar distintas visiones de mundo relatadas en las entrevistas por los participantes, entre ellas se encuentran formas de ver el mundo relacionadas con una tendencia personal ligada a la preocupación y consciencia del medio ambiente.

A través de la revisión de los relatos de los entrevistados, se pudo observar una visión de mundo asociada más bien con las CEC de integración, ya que se observa en su mayoría una consideración por el medio ambiente, una visión de un todo interrelacionado y una apertura a la espiritualidad. Esto coincide con lo planteado por este autor en relación a las CEC de integración. Los enlaces CECi constituyen los cimientos de la salud mental y el origen de todo estado de satisfacción y realización personal. Los más profundos son aquellos que se instalan en la infancia, sin embargo, afortunadamente, podemos crearlos a lo largo de toda nuestra vida. Cada vez que un enlace CECi es activado sentimos que la vida nos sonrío y nos encontramos en un estado de plena disposición de nuestras capacidades básicas. Estos enlaces pueden ser activados por una innumerable cantidad de estímulos visuales, auditivos, olfativos, gustativos o kinestésicos, lo cual puede ocurrir de manera completamente inconsciente.

En relación a estas configuraciones emotivo-cognitivas de integración, Taroppio (2007) explica que simplemente de forma súbita nos sentimos bien y no sabemos cómo ni por qué. Sin embargo, lo más interesante de estos enlaces es que pueden ser recreados en forma consciente y voluntaria. Explorar nuestros enlaces subconscientes y aprender a activarlos, así como crear permanentemente enlaces nuevos, constituye una herramienta fundamental para quien busca desplegar una existencia auténtica y satisfactoria (Taroppio, 2007). Esto se observa en algunos relatos de los participantes mencionados a continuación:

4.2:P2. "...dentro de todos los caminos que mencionamos dentro de este proceso de ecopsicología, yo me di cuenta de que independiente sea el camino del buda, de yogi, el cuatro camino de gurdieff, lo que tu pretendas seguir o crear, siempre te pide que seas constante, dedicado, paciente, perseverante, entre otras cualidades, yo creo que esa es la única constante y eso me he dado más cuenta."

5.P5. "...se puede ver el compromiso que tenemos cada uno con el aprendizaje individual, el crecimiento personal y sobre todo creo que lo que más nos une es nuestro deseo de mejorar y conectar con la naturaleza, tanto del medio ambiente como la nuestra."

3.2:P1. "...la gente ya se está olvidando de la vivencia, de su propio bienestar, solamente para avocarlo a lo material, en ese sentido siento que está bien perdido el mundo, por eso va en cada uno el descubrir eso, por eso mismo el

despertar, el ser consciente de lo que sucede.”

4.2:P2. “...El paradigma de la ecopsicología ahora lo integré y me identifica, es como mi paradigma base y el cual es verme en relación no solo a la sociedad o las construcciones humanas sino al todo, en este caso un poquito más concreto al mundo, al planeta tierra, a los ríos, al mar, a los árboles.”

Además de una visión de mundo con tendencia al cuidado del medio ambiente, se pudo observar a lo largo de las entrevistas una visión de mundo relacionada con el nuevo paradigma integral visto en el proceso de formación en Ecopsicología ligado a la percepción transpersonal o espiritual de la realidad.

4.2:P2. “...me ayudan a ver integralmente a la persona, no solamente como un sujeto con identidad como un tema ideológico, sino también completamente lo que es, su movimiento, su actuar, todo lo que involucra sus emociones, no a racionalizarlo tanto, sino a percibirlo como una totalidad y eso ha ayudado bastante porque te ayuda a empatizar con las personas.”

3.2:P1. “...ahora sé que hay una conexión con Dios, superior. Yo creo que ser espiritual es una religión en el fondo, porque conlleva a actos conscientes, mi religión es mi propia espiritualidad...”

4.2:P2. “...Creo en la totalidad, creo que las cosas suceden por algo, las sincronías y fenómenos parecidos.”

1.2:P3. “...Cambiaron los paradigmas totalmente, el titular que aparece en mi vida es que todo está bien.”

4.2:P2. “...mi percepción del mundo cambió, nosotros somos parte de esta red, del todo, y no solamente como una construcción humana sino como parte de la naturaleza.”

Experiencia Emocional

Esta categoría hace referencia a la experiencia vivenciada por los participantes a lo largo del proceso de formación recopilado a través de las entrevistas, considerando las distintas emociones que evocan diversas situaciones a lo largo del proceso de aprendizaje.

Repertorio Emocional

A partir de la experiencia recopilada en las entrevistas realizadas a los participantes, se pueden observar en los relatos sentimientos y emociones positivas y agradables en mayor parte a lo largo del proceso de laboratorio.

Para una mejor comprensión de esta categoría se define en qué consiste la experiencia emocional a continuación. La experiencia emocional es un componente transversal a toda experiencia vivida, ya que cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad, podemos convenir que la reacción emocional es algo omnipresente a todo proceso psicológico. (Chóliz, 2005). Esto se relaciona con lo que plantea Álvarez (2002) que menciona que las emociones son manifestaciones

corporales producidas por estímulos interiores o exteriores, las cuales suelen aparecer de forma súbita, sin que se les espere, por lo que su manifestación ocurre a través de lo corporal, especialmente en el rostro, existiendo consecuencias con su aparición; tal como es la exaltación, la inhibición y consecuencias orgánicas donde se pone de manifiesto la disminución o aumento de ciertas funciones orgánicas.

Según Cassasus (2006) somos seres racionales y emocionales. No estamos nunca en un estado de pura racionalidad o de pura emocionalidad, siempre tenemos alguna mezcla de mayor o menor racionalidad, o mayor o menor emocionalidad, o estamos en equilibrio entre las influencias de ambas dimensiones humanas.

Pueden sentirse como propias, o como compartidas, grupales, colectivas, se dan en ciertos espacios o lugares, o en determinados tiempos, coloreando épocas personales o colectivas.

Esto coincide con los relatos de los entrevistados al mencionar en general sentir emociones de alegría y bienestar a lo largo del proceso de laboratorio relacionados con procesos internos pero también con el ambiente grupal que se vivenciaba semana a semana y que permitía una cierta confianza y complicidad para la libre expresión de la emocionalidad en la experiencia de grupo, lo que se puede ver en algunos ejemplos a continuación:

5.P5. "...Había un ambiente muy cercano y emotivo entre todos los participantes que nos encontrábamos ahí. Para luego pasar a realizar ejercicios entre nosotros relacionados con sentir nuestro corazón."

2.3:P4. "...Alegría, me sentí contenido, escuchado, pude expresarme."

Según Cassasus (2006), las emociones primarias, en cuanto a su expresión y vivencia, serían entonces emociones que son similares en todos los seres humanos y que tienen componentes fisiológicos claros y evidentes.

Las emociones secundarias o derivadas, que son estados emocionales semejantes entre sí pero con diferentes matices, que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad, duración, objeto o cualidades vivenciales más sutiles que las alejan del concepto de emociones primarias propiamente tales.

Las emociones mixtas serían la combinación de estas emociones en otros estados más complejos.

En el caso de la experiencia emocional que se pudo observar a través de los entrevistados se observaron emociones primarias positivas, que derivaban en emociones secundarias relacionadas con estos sentimientos de bienestar. Esto se ejemplifica a través de los relatos de los participantes que se muestran a continuación.

2.3:P4. "...si empezai a hablar del ser interior y todas esas cosas, nadie te escucha, todos están pendientes de la tele, de trabajar, de producir, entonces poder abrirse a esos temas con otras personas es bacán, me sentí como de cierta manera liberado."

1.3:P3. "...emoción de plenitud, de paz interna y alegría interna, a lo mejor

no se refleja para afuera pero es íntima y eso me permite estar siempre atenta, si le pudiera poder nombre sería plenitud, nada que ocurra en ese taller puede desarmonizarme, al contrario, puede aumentar mi armonía.”

1.3:P3. “...mi fortaleza es la asertividad, mi vida es así, me hice así, quise mostrar y ser siempre una persona que enfocaba toda mi vida a un crecimiento personal, esa es mi fortaleza emocional en todo sentido y mis emociones las mantengo equilibradas y tengo que compartirlas.”

1.3:P3. “...Liberación , he sentido como mis emociones fluyen y las dejo no más, no tengo conciencia si he llorado o no, pero todo lo que he sentido lo he manifestado, no me he privado absolutamente de nada, siento que todo está bien.”

Experiencias Personales

Esta categoría hace referencia a lo recaudado en las entrevistas realizadas del proceso de aprendizaje de Laboratorio, donde se mencionan diversas experiencias con distintos matices emocionales que van formando en conjunto con la integración de la teoría revisada, un aprendizaje a través de una integración holística de ambos factores.

Según Casassus (2006), las emociones nos permiten adaptarnos, puesto que las emociones están basadas en la relación entre eventos y nuestras intenciones e intereses, nos permiten adaptarnos a las situaciones en la que nos

encontramos, las emociones nos permiten estar en un estado de “disposición para la acción” (Cassasus, 2006).

En relación con esto, existe un ciclo de la experiencia emocional mencionada por Casasus (2006) por un ciclo que va desde el evento hasta la acción. Hay tres planos o “anillos” entre los cuales circula la experiencia emocional. El primero es el plano del condicionamiento, este es el anillo exterior. Este es el plano del contexto y de la configuración del mundo en el cual nos encontramos, en él se incluyen el evento que gatilla la emoción, la cultura y la ideología (Cassasus, 2006).

El segundo plano mencionado por Casasus (2006) es el plano de la expresión, en este plano se incluye el lugar en donde se realiza el hecho emocional, es un plano “interior” y se incluye aquí el cuerpo y las acciones lingüísticas: El nombrar y el juzgar.

En relación con esto, se pueden ver en algunos casos de dificultad en la expresión de las emociones tanto positivas como negativas, en el caso de los entrevistados se ve una mayor dificultad en la expresión de emociones positivas sobre todo en los varones participantes.

2.2:P4. “... mi rollo, mi familia son súper así como racionales, todos son inhibidos emocionalmente, entonces yo de repente tengo ganas de expresar algo, pero no se me da el contexto...”

4.2:P2. “...hay un proceso del romanticismo, la poesía, ahí está como la traba, eso tengo que trabajar como que censuro mis emociones que emergen a partir de estos instintos...”

También se pueden observar entrevistas donde se considera de manera natural la expresión de las emociones de cualquier tipo.

2.3:P4: "...Reconocer tus emociones, visibilizar tus emociones, porque uno siempre funciona desde lo lógico, de la razón, entonces de repente poder sentir más, el laboratorio te lo permitía, el hecho de expresar tus sentimientos hacia los que están a tu lado, son cosas que se dan, se daba el espacio espacio, y en el fondo casi lo central era eso, expresarte, entonces respecto a mí mismo, eso me he podido dar cuenta, que quizás en un principio me costó más abrirme, por una cuestión de que no tenía el hábito, pero sin embargo fui soltándome, entrando en confianza y después ya para mí era bacán poder expresarme, era algo rico..."

El tercer plano mencionado por Casassus (2006) es el plano de la acción. Este es el anillo más pequeño y el más interno, pero es el más importante, pues es donde se concretiza nuestra manera de conocer y usar nuestras emociones.

A través de la revisión de la experiencia emocional vivenciada por los participantes del laboratorio de Ecopsicología se pueden observar acciones consecuentes con las emociones agradables vivenciadas en el proceso, que se relacionan con la concreción de actos de la vida cotidiana que reafirman lo aprendido o experienciado a través de las herramientas otorgadas por la vivencia grupal. Esto se ejemplifica a continuación:

5:P5. "...para la mayoría pude observar que fue muy impactante e importante tener esta nueva visión de nuestra vida y de nuestras acciones a tomar para ser consecuentes y coherentes con nuestros ideales de vida tanto para nosotros como para nuestras generaciones futuras..."

1.2:P3. "...las herramientas que tengo son compatibles con ese curso, ya las conocía pero ese curso me reafirma que están bien, porque yo no tengo la oportunidad que alguien me testee o que alguien me diga que lo estoy haciendo bien, y lo que obtengo de eso es la reafirmación. Voy a cumplir 60 años y he estado la mitad de mi vida haciendo cosas con relación a la superación del ser en mi primero y luego me comparto, y en este curso me trae la reafirmación de eso, por eso me siento super bien, me siento con mayor seguridad con lo que entrego..."

4.1:P2: "...en mi actuar, estoy más activo, estoy más involucrado en lo que hago, involucrado con estos temas, los pongo, los aplico, si tengo el espacio en mi pega para hacer un taller de autocuidado voy y el auto cuidado se innova aplicando los contenidos del laboratorio..."

Ecopsicología

En esta categoría emergente se puede observar a través de las entrevistas realizadas a los participantes visiones de la realidad relacionadas con la ecología y un nuevo paradigma basado en una concepción de la realidad como un todo interconectado partiendo de la presunción de que a su nivel más profundo la

psique permanece sensiblemente vinculada a la Tierra que nos trajo a la vida (Roszak, 1995).

Visión Ecológica

En cuanto a la visión ecológica del mundo, se mencionan nuevas perspectivas ligadas a la importancia del cuidado de los recursos de la tierra y al cuestionamiento de la manera de funcionar de la vida moderna. Esto se relaciona con la llamada Ecología Profunda que menciona Capra (1996) donde refiere que la ecología profunda plantea profundas cuestiones sobre los propios fundamentos de nuestra moderna, científica, industrial, desarrollista y materialista visión del mundo y manera de vivir. Cuestiona su paradigma completo desde una perspectiva ecológica, desde la perspectiva de nuestras relaciones con los demás, con las generaciones venideras y con la trama de la vida de la que formamos parte.

4.5:P2. "...conocer y entender y trabajar a favor del desarrollo sustentable, de ver a la persona como un modelo integral, ver que los recursos de la tierra son finitos, ver que tenemos que trabajar siempre en un bienestar pero en relación al medio ambiente y no simplemente a la sociedad globalizada o en relación al capital."

2.5:P4. "...el tema del sistema, las consecuencias que está teniendo nuestro sistema, a todo nivel, o sea, la contaminación, las relaciones sociales, son

cada día más muertas, todo. La poca importancia que en general se le da a la naturaleza, a la energía natural, a los recursos que nos da la naturaleza, los alimentos, todo eso.”

5.P5. “...En general como grupo compartimos esa sensibilidad por el planeta tierra, por el daño que le hemos hecho como humanidad y la preocupación por hacer algo para cambiar de alguna manera el curso de estos acontecimientos y aportar con un granito de arena para que esta situación no se repita o que sea de la manera menos dañina posible.”

2.5:P4. “...uno toma más conciencia como te decía del tema de la destrucción que está provocando nuestro sistema, entonces al mismo tiempo que uno también piensa en hacer cambios en su vida, eso también es provocado por la reflexión que tú tienes antes, de a dónde estamos llegando, son cuestiones que son súper importantes pero que uno no las analiza en el día a día.”

Además de un cuestionamiento acerca de la forma de vida actual y una toma de consciencia de la urgencia de un cambio a favor del planeta tierra, se observa a través de los relatos de los entrevistados una valoración natural de los conocimientos ancestrales ligados a latinoamérica y al chamanismo en general.

Esto se encuentra íntimamente ligado a la actualización del meme verde mencionada anteriormente por Wilber (1996) en la que menciona que este nivel de consciencia presta atención a la espiritualidad, la armonía y el enriquecimiento del potencial humano. Menciona también que es fuertemente igualitario,

antijerárquico, centrado en valores plurales, en la construcción social de la realidad, en la diversidad, el multiculturalismo y la relativización de los valores, una visión del mundo a la que habitualmente se conoce con el nombre de *relativismo pluralista*. Subjetivo y centrado en el pensamiento no lineal; fomenta la cordialidad, la sensibilidad, el respeto y el cuidado por la Tierra y por todos sus habitantes. Esto se ejemplifica a continuación:

5:P5. “...En esta sesión el profesor realizó una explicación de lo que eran las cosmovisiones mapuche, de la importancia y significado de los elementos y de las direcciones de los puntos cardinales, para luego pasar a realizar una celebración grupal del Wetripantu, año nuevo mapuche.”

2.5:P4. “...Aprendí dinámicas súper interesantes, conocimientos ancestrales, de nuestra cultura, latinoamérica, de oriente, que son cosas que a mí me llaman mucho la atención, entonces vivir esas cosas, ese conocimiento, vivirlo en dinámicas y todo lo que hicimos fue algo rico, era agradable ir al laboratorio.”

5:P5. “...Realizamos un ejercicio con movimientos energéticos de poder que se usa en algunas corrientes chamánicas, de manera individual y grupal... Se sentía una energía muy fuerte y dinámica al trabajar en días fríos y lluviosos con estos ejercicios, la actitud de todos los participantes en general se puede sentir con mucha disposición a la acción y a conocer estos aspectos nuevos de aprendizaje.”

2.5:P4. *“...El hecho de considerar las culturas latinoamericanas por ejemplo, la cultura tolteca, los mayas por ejemplo, no había considerado el tema de Latinoamérica, que también había desarrollado una espiritualidad y que uno tiene que conocerla porque son nuestras raíces. “*

Visión Transpersonal

La categoría emergente relacionada con la visión de Ecopsicología mencionada en las entrevistas por los participantes, además de relacionarse con una visión ecológica se entremezcla con una nueva visión relacionada con la visión más espiritual o transpersonal del ser humano. En este sentido, Wilber (1998) menciona que según lo que afirma esta visión cuasiuniversal, la realidad está constituida por un tejido de niveles interrelacionados –que van desde la materia hasta el cuerpo y, desde este, hasta la mente, el alma y el espíritu-, en el que cada nivel superior ‘envuelve’ o ‘engloba’ las dimensiones precedentes.

4.5:P2. *“...Mi predisposición para los otros, para conocerlos cambió, como una totalidad, no solamente juzgarlos a partir de su pensamiento, de lo que dice o habla, no solamente de lo observable sino que ir más allá, más fenoménico, transpersonal.”*

5:P5. *“...pasamos a la explicación de parte del profesor acerca de la teoría*

sobre la psicología transpersonal, el Ego, el Ser y del Testigo o el Observador que mantenemos todos en nuestro interior.”

4.5:P2. “...te das cuenta que hay como fenómenos que van más allá de la conciencia del aspecto racional, lógico, que no tienen explicación y los cuales tu no puedes comprender y es difícil que llegues a comprender. Y eso lo atribuyo a una inteligencia suprema, al prana, al cosmos, al caos, al todo, a la totalidad.”

4.5:P2. “...integrar eso, la totalidad de lo que soy, lo que estoy siendo, integra más elementos que la simple instrucción y el aspecto racional.”

Espiritualidad

La categoría emergente relacionada con la espiritualidad mencionada por los entrevistados, da cuenta de una concepción diferente del ser humano relacionada con fenómenos que van más allá de la comprensión racional y concreta de la realidad, considerando la realidad como un todo interrelacionado y no un conjunto de partes separadas. Esto se relaciona con la palabra Kosmos mencionada anteriormente por Wilber (1998) que menciona que esta palabra no se refería sólo a la materia inanimada e insensible, sino a la Totalidad viva compuesta por la materia, el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu.

Experiencias Meditativas

A través de los relatos de los participantes en las entrevistas se pueden observar reflexiones y percepciones relacionadas con el concepto de espiritualidad o visión transpersonal pero esta vez ligadas a experiencias concretas vivenciadas en el proceso de laboratorio relacionadas con la meditación en distintas formas. En relación a esto, Wilber (1996) menciona que cualquier abordaje como totalidad debería honrar por igual todas las olas de la existencia, desde el cuerpo hasta la mente, el alma y el espíritu en su despliegue simultáneo a través del ego, la cultura y la naturaleza. Algunas de estas experiencias meditativas vivenciadas por los participantes del laboratorio de ecopsicología se ejemplifican a continuación:

5:P5. "...un ejercicio de Respiración Holotrópica muy intenso, donde el profesor pasó a ser nuestro cuidador y nos observaba para ver como estábamos a medida que nosotros respirábamos de manera muy rápida y profunda con una música de fondo."

5:P5. "...realizamos cantos medicinales que se ocupan tradicionalmente en ceremonias como el temazcal."

1.5:P3. "...las meditaciones que se hacen o las respiraciones que hemos hecho, que seguramente han abierto canales que yo tenía como tapaditos, porque una respiración holotrópica no es chiste, y yo creo que cambio muchas cosas en

mí, no sé qué dirán mis células pero las siento súper vivas, activas, esperando la otra clase.”

5:P5. “...Este ejercicio produjo en mí un cambio de percepción, sentí que mi energía era algo que me regalaba a cada instante el universo y que no solo por mi voluntad yo estaba viva, sino que había una fuerza indescriptible que en ese momento pude sentir, la que me daba la vida a mí y a todo lo que me rodea.”

4.5:P2. “...Cuando experimentamos la respiración holotrópica, llegue a otros estados de sensaciones corporales sin otros elementos, son estados momentáneos placenteros.”

4.5:P2. “...La respiración, la meditación más simple. Con esa herramienta yo proceso las emociones bastante...”

VI .Conclusiones

La presente investigación se planteó como objetivo comprender la vivencia de la experiencia de aprendizaje de un grupo de personas participante de un laboratorio de formación en Ecopsicología. Por ende, tomando en consideración la experiencia de aprendizaje como eje transversal, se han desarrollado las siguientes conclusiones y proyecciones para la investigación.

En primer lugar, frente al primer objetivo de esta investigación relacionado con conocer el proceso de cambio percibido por los participantes de un laboratorio de Ecopsicología, en síntesis se puede mencionar que los participantes descubren una nueva manera de percibir el mundo, a través de un nuevo paradigma relacionado con una visión holística de la realidad, que tiene una mirada integradora de la realidad, considerando una integración e interdependencia entre todo lo que ocurre como un único organismo, lo que también se puede llamar una visión ecológica de la realidad (Capra, 1996).

Estos cambios están íntimamente relacionados con la actualización de “meme” o nivel de estado de consciencia mencionado por Wilber (1996), el que menciona que este estadio de la consciencia se centra principalmente en una visión más sensible de la realidad, que se centra en una actitud comunitaria y en una nueva visión del ser humano considerando de manera muy importante el cuidado del planeta tierra, lo que se observa de manera transversal a través de lo que relatan los participantes de la experiencia de laboratorio.

Estos cambios observados en los participantes, se relacionan con lo planteado por Ribeiro (2007) con relación a una necesidad personal de un cambio de parte de los participantes del laboratorio de Ecopsicología, ya que se puede observar en general la manifestación de un estado abierto al cambio, que denota una predisposición total a este, mostrando flexibilidad ante lo nuevo, aceptando las diferencias con relación a las maneras anteriores de percibir el mundo y reconociendo honestamente las facilidades o dificultades que se tienen frente al cambio.

En este sentido, esta predisposición abierta al cambio también se puede observar en primer lugar en una manifestación de una disonancia Ribeiro (2007) de los participantes con relación a la manera de funcionar del mundo actualmente, al generarse cuestionamientos espontáneos en relación a la destrucción medioambiental y las consecuencias derivadas de la manera de vivir en el mundo actual. Lo que da paso a una motivación para generar un cambio, al generar en primer lugar una incomodidad o turbulencia con relación a la manera de enfrentar diversas situaciones que en un momento sirvió, y que en otro momento se percibe como ineficaz.

En este sentido, se puede observar una gran capacidad de los participantes a través de todo el proceso de “darse cuenta” que menciona Ribeiro (2007) generando constantes reflexiones en relación a lo que se quiere cambiar, como una nueva mirada de un ser humano integral, considerando parte importante de sí mismo a la naturaleza y al medio que nos rodea, las causas probables de la desconexión actual con la naturaleza y los ciclos naturales y las nuevas alternativas que existen frente a esa situación que se quiere modificar, como una actitud diferente frente a la vida cotidiana, de manera más consciente consigo mismos y con el entorno.

En relación a las fases que menciona Ribeiro (2007) a través de las entrevistas de los participantes se observa el paso por todas las etapas previas del cambio, pasando desde una estabilidad a una disonancia, donde se comienza a cuestionar el funcionamiento del mundo, para llegar en su mayoría a la fase que se denomina Nueva Alfa mencionada por este autor, donde se consolidan todas las etapas anteriores que da paso a un sentimiento de paz para el que lo experimenta,

generándose un cambio de manera transversal en la manera de percibir el mundo.

Estos cambios, considerados por Cowan & Beck (1996) como un proceso dinámico y espiral, por lo tanto en constante movimiento y evolución, dan cuenta de un movimiento ascendente por la espiral de la consciencia de parte de los participantes en el laboratorio de Ecopsicología, relacionado con el “meme” verde o ecológico, ya que se puede observar una integración progresiva de los conocimientos otorgados por la experiencia grupal que se observa a través de los relatos de los participantes, que denotan una mayor consciencia y responsabilidad con relación al medio ambiente y a la comunidad, lo que deriva en una percepción de cambio de manera global en cuanto a la manera de pensar, sentir y actuar con relación al mundo.

En relación al segundo objetivo de la presente investigación, que busca conocer las configuraciones emotivo-cognitivas que reconocen los participantes del laboratorio de Ecopsicología, se puede concluir a través de los relatos de los entrevistados, el reconocimiento de CEC de integración, que corresponden a una percepción positiva de sí mismo, de lo que cree que los demás piensan sobre ellos y sobre el mundo que los rodea. Ya que se reconoce una mayor consciencia de sí mismos, lo que da paso progresivamente a una mirada de manera más positiva de sí mismos y de la manera de enfrentar el entorno de manera más activa y consciente.

A pesar que en su mayoría se pueden observar relatos relacionados con CEC de integración, por otro lado, algunos entrevistados también reconocen CEC de disociación, relacionadas con patrones perceptivos negativos relacionados con experiencias vivenciadas en la infancia, generalmente relacionadas con patrones

familiares, los que dan paso a diversas actitudes y percepciones que de alguna manera contaminan e interrumpen una manera sana de percibir la realidad, los que en su mayoría se relacionan con un excesivo razonamiento de la realidad, dejando de lado o separando la corporalidad y el sentir de la parte mental y racional, lo que da paso a bloqueos con relación a la parte sentimental y afectiva.

En relación a los enlaces de CEC de integración observados en los relatos de los participantes, que se relacionan con lo que menciona Taroppio (2007) que estos enlaces de integración se manifiestan de forma súbita al sentirnos bien repentinamente y no saber cómo ni porqué, se pueden observar diversas experiencias relacionadas con este sentimiento en los participantes a través de lo vivenciado en el laboratorio de Ecopsicología, relacionado con relatos ligados a una nueva percepción de la realidad otorgada por la experiencia grupal, que ve al ser humano como un todo integrado y se abre a la posibilidad de la existencia de fenómenos que van más allá de la comprensión racional, como la percepción de sincronías o de la conexión con el todo o el universo, que dan paso a sensaciones relacionadas con sentimientos de paz y armonía relatadas por los participantes.

Con respecto al tercer objetivo de esta investigación, tiene relación con conocer la experiencia emocional vivenciada por los participantes del laboratorio de ecopsicología, en primer lugar se considerará lo que plantea Chóliz (2005) que menciona que la experiencia emocional es un componente transversal a toda experiencia vivida, por lo que se pueden observar a través de toda la experiencia de laboratorio diversos matices emocionales, que a través de lo recopilado en la investigación puede dar cuenta en su mayoría de emociones agradables

experimentadas por los participantes. Principalmente se experimentan emociones primarias (Cassasus, 2006) como la Alegría y el Amor, que derivaban en emociones secundarias como felicidad, placer, apertura, confianza, liberación.

En relación a lo mencionado por Cassasus (2006) como ciclo de la experiencia emocional, a través de los relatos de los participantes se pueden observar dificultades en el segundo plano del ciclo de la experiencia, que tiene relación con la expresión de las emociones, donde se reconocen sobre todo en los participantes varones una dificultad para la expresión de las emociones más bien positivas y amorosas. Pero también en otros relatos de los entrevistados se puede ver una predisposición a dejar fluir las emociones y simplemente expresarlas como se sienten en el momento, dejando de lado el hecho de juzgar o racionalizar este proceso emocional. Esto también se relaciona con la manera de expresar en acciones las emociones positivas que se experimentaban en el proceso grupal, a través de realizar acciones en la vida cotidiana más consecuentes con una nueva manera de pensar, más consciente tanto consigo mismos como con las acciones realizadas en favor del entorno que los rodea.

Por último, respondiendo al principal objetivo de esta investigación que se relaciona con comprender la experiencia de aprendizaje vivenciada por los participantes de un laboratorio de Ecopsicología, se puede observar que en el caso de esta experiencia se pudo vivenciar un buen aprendizaje experiencial, ya que según Chapman & Cols. (1992) un buen aprendizaje experiencial combina la experiencia directa con una reflexión y análisis guiados, lo que se pudo experimentar a lo largo de todo el proceso de laboratorio a través de la modalidad

en que se vivenció la experiencia grupal, la que se basaba en vivencias directas a través de la experiencia de diversas herramientas relacionadas con la ecopsicología, seguidas de reflexiones personales y grupales que eran guiadas constantemente por la persona que facilitaba el proceso de laboratorio para generar reflexiones y análisis congruentes con la visión teórica a la base de la experiencia grupal.

En relación con el aprendizaje generado en el laboratorio, según Kolb (1984), los aprendices deberán estar siempre reconstruyendo y re-significando lo que viven. Esto se pudo vivenciar a lo largo de todo el proceso como se mencionaba anteriormente, ya que a través de la integración de la experiencia y la reflexión constante, se lograron generar cambios importantes en la percepción tanto personal como del entorno, lo que fue generando cambios en la conducta de los participantes con relación a la importancia del bienestar personal ligado al bienestar del medio ambiente que los rodea.

En relación a la integración de la experiencia de aprendizaje, se puede observar una nueva mirada ligada al modelo integral que plantea Wilber (1996), donde a través de la experiencia y de los nuevos conocimientos adquiridos, se pueden observar cambios interrelacionados con distintos aspectos de la realidad, relacionando el interior, el exterior del individuo y también de la colectividad.

Esto también se relaciona con la etapa de maduración que menciona Kolb (1984) de la experiencia de aprendizaje vivenciada por los participantes, ya que se pudo observar en los relatos que la mayor parte de los participantes lograron llegar a como la etapa de integración, donde se genera una confrontación

existencial entre las demandas sociales y las necesidades personales de satisfacción. Esto se puede observar en los participantes al confrontar las demandas sociales relacionadas con lo que se denomina actualmente como el sistema capitalista o globalizado relacionado con la manera moderna de vivir, realizando un cuestionamiento con relación a las necesidades reales personales de satisfacción que luego de la experiencia de laboratorio se relacionaban más con lograr estados de paz y bienestar, de conexión con la naturaleza y con la responsabilidad medioambiental en contraste con las exigencias de la sociedad actuales y del sistema dominante ligadas más bien a una importancia del capital económico principalmente. Esto demuestra que ha existido un cambio global en la manera de experimentar la vida y las experiencias a través de una integración de manera profunda de nuevos conocimientos, nuevos paradigmas de la realidad, del ser humano y del entorno.

VII .Referencias:

Álvarez, J. (2002). *Análisis descriptivo de los valores, sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada. Vol. 6, n°1-2*. España: Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado.

Banister, P., Burman, E., Parker, I., Taylor, M., & Tindall, C. (1994) *Qualitative Methods in Psychology*. Milton Keynes: Open University Press.

Bardin, L. (1996). *Análisis de contenido*. Madrid: Akal Ediciones.

Barker, R. G. (1968). *Ecological psychology*. California: Stanford University Press.

Blasco, T. y Otero, L. (2008). *Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I)*.

Ferrando, M., Ibáñez, J. Y Alvira, F. (2007). *El análisis de la realidad social Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Alianza.

Franca-Tarragó, O. (2001). *Ética para Psicólogos. Introducción a la psicoética*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Capra, F. (1996). *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama.

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. (Cuarto Propio Indigo). Santiago de Chile: Castillo.

Chapman, S., McPhee, P. & Proudman, B. (Agosto, 1992). *What is experiential education?* En J. Hunt, M. Sakofs & K. Warren (Eds.), *The theory of experiential education*. (pp. 235 - 247). (3a. Ed.) Estados Unidos: Kendall/Hunt.

Cho, J. y Trent, A. (2006). "Validity in qualitative research revisited", en Qualitative Research.

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Departamento de Psicología Básica: Universidad de Valencia.

Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.

Cowan, C. y Beck, D. (1996) *Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership and Change*. Blackwell Publishers.

Dumka, L., Gonzales, N., Wood, J. & Formoso, D. (1998). *Using qualitative methods to develop relevant measures and preventive interventions: an illustration*. American journal of community psychology. Vol. 26. nº 4. (pp. 605-637).

Gray, L. (1995). *Shamanic Counseling and Ecopsychology*. En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Grossman, S. (1967). *A Textbook of Physiological Psychology*. New York: John Wiley & Sons Inc.

Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park: SAGE Publications.

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.

Goleman, D. (1999). *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Buenos Aires, Argentina: Javier Vergara.

Goleman, D. (2002). *Inteligencia Emocional*. Argentina: Vergara.

Goleman, D. (2009). *Inteligencia Ecológica*. Buenos Aires: Vergara.

González L. (2007) *Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de información*. España: McGraw-Hill.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning. Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.

Kolb, D.A. (1976). *Learning Style Inventory: Technical Manual*. Boston, Massachusetts: McBer and Company.

Kolb, D.A. (1997). *El proceso de aprendizaje y de gestión en: Starkey, K. (Eds.) Cómo Organizaciones Aprender de historias de éxito de las grandes*

compañías Futura: Sao Paulo.

Jaffe, E. (2010). *This Side of Paradise: Discovering Why the Human Mind Needs Nature*. Observer, Volumen 23, Nº 5, Mayo/Junio.

Kaplan, R. y Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. New York: Cambridge Univers. Press.

Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2001). *Aggression and violence in the inner city: Impacts of environment via mental fatigue*. Environment & Behavior, Special Issue 33.

Macy, J. (2003) *Nuestra Vida como Gaia: Prácticas para Reconectar nuestros Seres, nuestro Mundo*. Molly Young Brown.

Martínez, M. (1994). *Hacia un nuevo paradigma de la racionalidad*, Venezuela: *Anthropos*.

Martínez, M. (2006). La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual). *Revista IIPSI*. Facultad de Psicología.

Mayer, J. y Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality*. Baywood Publishing.

Mayz, E. (1976) *Fenomenología del conocimiento*. Tesis Doctoral, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.

Mondragón, L. (2007). Ética de la Investigación Psicosocial. *Revista Salud*

Mental. Vol. 30. nº 6. (pp. 25-31). México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.

Muñoz, J. (2003). *Manual de análisis cualitativo de datos textuales con Atlas. ti*. Versión 2.4. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

Naranjo, C. (1994). *Carácter y neurosis: Una visión integradora*. Santiago: Comunicaciones Noreste Ltda.

Nelson, K. (2007). *Young Minds in Social Worlds. Experience, Meaning, and Memory*. London: Harvard University Press.

Pedraza, N. y Medina, A. (2000). *Lineamientos para Formadores en Educación Ambiental*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

Porta, L. y Silva, M. (2003). *La investigación cualitativa: El análisis de contenido en la investigación educativa*. Mar del Plata: Universidad Nacional de la Patagonia Austral.

Mayring, P. (2000) *Qualitative content analysis*. Forum qualitative social research. Vol. 1. nº 2.

Ministerio de salud, Chile (2013), *Portal de educación ambiental*. ¿Qué es educación ambiental?.

Mitchell, R. and Popham, F. (2008) *Effect of exposure to natural*

environment on health inequalities: an observational population study. The Lancet 372 (9650), pp. 1655-1660.

OMS. (2004). *Invertir en salud mental*. Suiza: Organización Mundial de la Salud; departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Kahn, P. Friedmanb, B. Gillc, B. Hagmanb, J. Severson, R. Freierb, N. Erika N. Feldmana, E. Carrered, S. & Anna Stolyare (2009). *A plasma display window? —The shift-ing baseline problem in a technologically mediated natural world*. Journal of Environmental Psychology, 28, pp. 192–199.

Rodríguez, G., Flores, J. y García, E. (1996). *Tradición y enfoque en la investigación cualitativa*. Metodología de la investigación cualitativa. Málaga: Algibe.

Ribeiro, L. (2007). *El poder de la complejidad*. España: Ediciones Urano. S.A.

Riso, R. (1995). *Tipos de Personalidad*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.

Riso, R. y Hudson R. (1999). *La sabiduría del Eneagrama*. Barcelona: Ediciones Urano.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). Metodología de la investigación

cualitativa. Málaga: Aljibe.

Roszak, T.(2002). *The voice of the Earth: An exploration of ecopsychology (Revised ed.)*. Grand Rapids, MI: Phanes Press

Roszak, T. Gomes, M and D. Kanner, A.(1995).*Donde psique encuentra a Gaia*. Ed. Sierra Club. En *Ecopsycology*, Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner (eds.), Sierra Club, San Francisco, 1995.

Ruiz, J. (2007). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Universidad de Deusto Bilbao.

Salas, R. (1996). *Sociedad Multicultural, Pluralismo Ético y Educación*. Rev. Pensamiento Educativo, vol. 18. Facultad de Educación. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Sassenfeld, A. & Moncada, L. (2006). *Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial*. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 15, 91-106.

Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P. Y Elbert, R. (2005) *Manual de metodología construcción del marco teórico, formulación de objetivos y elección de la metodología*. Buenos Aires: CLACSO.

Serrano, G. (2004) *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla.

Sistema de Salud Mental en Chile. (2007). *Informe WHO-AIMS sobre El sistema de Salud mental en Chile*. Santiago: World Health Organization; Gobierno de Chile. Ministerio de Salud.

Taroppio, D. (2007). *El vínculo primordial*. Argentina: FUDEI.

Taylor, S.; R. Bogdan (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Taylor, S. y Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós Básica.

Taylor, S. Y Bogdan, R. (2006) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Taylor, S. y Bodgan, R. (2010) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Taylor, A. F., Kuo, F. E. y Sullivan, W. C. (2001). *Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children*. Journal of Environmental Psychology.

Treviño, R. (2007). *Actualidad de la fenomenología en psicología*. Revista Diversitas- Perspectivas en Psicología. Vol. 3. n° 2. (pp. 249-261).

Ulrich, R.S. (1984). *View through a window may influence recovery from*

surgery. Science, Volumen 224.

Wilber, K (1996). *A theory of everything*. Kairós, S.A.

Wilber, K. (1998) *Ciencia y religión: el matrimonio entre el alma y los sentidos*, Barcelona: Kairós

Wilber, K. (2005) *El proyecto Atman: una visión transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós

WOODS, P. (1987): *La Escuela por Dentro: La Etnografía en la Investigación Educativa*. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Wurdinger, S. (1997). *Philosophical issues in adventure education*. Tercera Edición. Estados Unidos: Kendall/Hunt.

Yontef, G. (1997). *Proceso y diálogo en gestalt: Ensayos de terapia gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos.

Zuleta E., (2002). *Una Docencia Enjuiciada: La Docencia Superior (Bases Andragógicas)*. Mérida. Universidad de Los Andes.

Anexo 1. Libro de Códigos. Definición de unidades.

LIBRO DE CÓDIGOS ANÁLISIS CUALITATIVO		
Código	Definición	Cuando se usa
Cambio	Referencias cambios personales percibidos en distintos ámbitos y contextos.	Se aplica cuando se describen cambios observados a lo largo del proceso de Laboratorio de Ecopsicología.
Percepción de Realidad	Referencias a las distintas maneras de percibir la realidad.	Se aplica cuando se hace referencia a la manera de interpretar diversas situaciones.
Darse Cuenta	Referencias a momentos de toma de conciencia de diversas situaciones o acontecimientos personales.	Se aplica cuando se realizan reflexiones espontáneas acerca de situaciones que se han hecho conscientes a lo largo del proceso de Laboratorio.
Autopercepción	Referencias a la manera de concebirse a sí mismo.	Se aplica cuando se realizan reflexiones ligadas a la autoobservación en distintas situaciones.
Patrón	Referencia a patrones de personalidad y de conducta reconocidos de manera consciente.	Se aplica cuando se describen maneras repetitivas de enfrentar las situaciones o de percibir la realidad.
Visión de Mundo	Referencias a la concepción personal del mundo de cada participante.	Se aplica cuando se exponen diversas maneras de ver y enfrentar el mundo y la vida cotidiana.
Repertorio Emocional	Referencias a diversas emociones experimentadas por los participantes del laboratorio.	Se aplica cuando se hace referencia a emociones vivenciadas en distintos momentos por los participantes a lo largo de todo el proceso de Laboratorio de Ecopsicología.
Experiencias Personales	Referencias a experiencias vivenciadas por cada	Se aplica cuando se comparten experiencias personales ligadas a la

	uno de los participantes.	vivencia personal o grupal del proceso de Laboratorio.
Visión Ecológica	Referencias a la manera de enfrentar la vida desde una visión ligada a la perspectiva Ecológica.	Se aplica cuando se hace mención a la manera de percibir las situaciones en un contexto de consciencia y cuidado del medio ambiente.
Visión Transpersonal	Referencias a maneras de percibir al ser humano y al mundo de manera integral basadas en una perspectiva Transpersonal o Espiritual.	Se aplica cuando se realizan diversas reflexiones de los participantes desde la perspectiva integral o espiritual del ser humano.
Experiencias Meditativas	Referencias a experiencias prácticas ligadas a la meditación y a experiencias espirituales.	Se aplica cuando se hace referencia a momentos de experiencias prácticas meditativas y espirituales por parte de los participantes.

Anexo 2. Análisis de categorías.

Código Auto percepción		
Identificación de Segmento	Interpretación	Relación con otros códigos
P 1: Entrevista Alejandro.doc - 1:8 [Voy pensando de un aspecto pos..] (18:18)	A través de la autoobservación se logra ver un proceso continuo de cambio y aprendizaje lo que ayuda a visualizar de manera positiva y clara lo que se quiere llegar a ser.	Cambio
P 3: Entrevista Mabel.doc - 3:22 [Yo creía que eso era lo máximo..] (28:28)	Se realiza una reflexión personal acerca de patrones de personalidad antiguos que al ser trabajados a través del tiempo han generado conciencia y una percepción nueva totalmente diferente de la realidad y las relaciones interpersonales, pasando de una experiencia más bien desagradable e incómoda a una experiencia enriquecedora.	Cambio Percepción de Realidad Patrón
P 2: Entrevista Leandro.doc - 2:16 [Mi predisposición para los otr..] (32:32)	Se realiza una comparación con una manera de percibir a los demás que surgía antes del taller a una nueva percepción más integrada que mira como totalidad al otro, donde se genera otro tipo de percepción de manera más profunda.	Cambio Visión Transpersonal

<p>P 2: Entrevista Leandro.doc - 2:9 [Si, el tema de concebirme como..] (19:19)</p>	<p>Se observa un cambio en la autoimagen realizando una comparación con un momento anterior donde no era considerada la corporalidad más que ideológicamente, pasando ahora a integrar el cuerpo como parte de un todo que conforma el sí mismo.</p>	<p>Cambio</p>
<p>P 1: Entrevista Alejandro.doc - 1:7 [Ahora lo veo de forma más conc..] (16:16)</p>	<p>Se logra percibir una mayor conciencia en las relaciones interpersonales enfocándose en uno mismo y en la realidad de manera más concreta al no dejarse llevar por la fantasía del mundo interior que tiñe la realidad si no se realiza el acto de hacerla conciente.</p>	<p>Cambio</p>
<p>P 2: Entrevista Leandro.doc - 2:10 [A veces con estos temas que so..] (22:22)</p>	<p>Se observa un cambio en las relaciones con los demás a través de un proceso de autoaceptación de una concepción distinta y nueva del ser humano que a pesar de no ser muy conocida por los demás es parte de la visión personal que al ser compartida con los demás se va continuamente validando y fortaleciendo.</p>	<p>Cambio</p>

<p>P 1: Entrevista Alejandro.doc - 1:5 [Si, a través de la misma búsqueda..] (15:15)</p>	<p>Se realiza una reflexión acerca de lo importante de la esencia como ser humano que poco tiene que ver con la personalidad y los aspectos de ésta visualizados en la teoría del Eneagrama, pero que al ser estudiados y reconocidos ayudan a no llegar a identificarse totalmente con los contenidos de ésta.</p>	<p>Patrón Darse Cuenta</p>
<p>P 2: Entrevista Leandro.doc - 2:6 [Sentí todos estos contenidos v..] (15:15)</p>	<p>Al integrar y validar los contenidos teóricos del taller, se puede observar una actitud dirigida a la acción con el fin de generar cambios positivos constantes en la propia vida y en el entorno.</p>	<p>Visión de Mundo</p>

Anexo 3. Cuaderno de Campo. Método Etnográfico.

Sesión 1

La primera sesión del taller de ecopsicología comenzó el día **martes 22 de abril**.

Al comienzo se hizo una presentación de cada uno en una ronda, habían aprox. 15 personas donde nos fuimos presentando uno a uno en primer lugar llevando la atención hacia el centro de nosotros primero haciendo una respiración consciente y luego presentándonos en 3ra persona diciendo lo que quisiéramos decir en el momento acerca de nosotros mismos, donde el profesor Claudio Pereira nos hizo una introducción sobre su vida y cómo llegó a la ecopsicología y luego cada uno fue contando un poco lo que hacía y porqué estábamos en ese lugar. Habían muchas similitudes entre los integrantes con relación a la preocupación del medio ambiente y de la sociedad actual, en el sentido de buscar un camino para lograr una vía alternativa para mejorar el planeta tierra. Luego de presentarnos todos respetuosamente, pasamos a escuchar de lo que se trataría durante el año el curso, de lo que se trata la ecopsicología, de los temas a tratar de manera general para mantener un mayor compromiso con las personas que estaban ahí con relación a la asistencia al laboratorio. Luego se hizo una explicación mayormente de lo que es la ecopsicología y a lo que se pretendía llegar con el laboratorio. Hicimos para finalizar un ejercicio de mirarnos a los ojos mientras sentíamos la energía del compañero a través de las manos, dando energía en primer lugar y recibiendo después, donde cada uno hizo el ejercicio, luego se compartió lo vivenciado de cada uno, donde se compartieron lindas experiencias personales con relación al sentir y a la energía que

se sentía generalmente como calor...para luego finalizar la sesión.

Sesión 2

Miércoles 30 de abril

Nos juntamos como grupo nuevamente aproximadamente a las 6 pm en el mismo lugar del Centro Ecológico. Primero se generó una ronda de presentaciones de los nuevos integrantes del grupo, además de un chequeo de cómo había ido la semana recién pasada para todos. Iniciamos el taller realizando el ejercicio de las 12 posturas. Luego del ejercicio de las 12 posturas arquetípicas se comentó lo que había provocado en cada uno alguna postura específica o en general. Para mi, fue muy cómoda la posición de la semilla y el suplicante, y disfruté mucho la postura final que se asemejaba al vuelo de un ave, que venía después de la postura que representaba la muerte. En general el grupo se expresó de diversas maneras con relación a las posturas, pero para todos parecía ser una experiencia nueva y agradable de vivir, al descubrir en simples posturas el proceso de la vida y sus diversas etapas, que se podían palpar en aquel ejercicio. Posteriormente pasamos a la explicación de parte del profesor acerca de la teoría sobre la psicología transpersonal, el Ego, el Ser y del Testigo o el Observador que mantenemos todos en nuestro interior. Además de informarnos sobre el modelo de los cuatro cuadrantes del Ken Wilber de manera general, se nos propuso una tarea para la próxima sesión de traer unas cuentas para hacer un Bril como pulsera, además de otros implementos para la misma. Para finalizar la sesión, cerca de las 22 horas realizamos un ejercicio práctico y simple dirigido por el profesor con los ojos

cerrados, para integrar lo que habíamos conocido anteriormente que era el Testigo u Observador. Acordamos intentar realizar autoobservación, practicarlo en nuestra vida cotidiana durante la semana entrante, en cualquier momento para ser conscientes de lo que nos ocurre y de esta manera no identificarnos con nuestras reacciones automáticas sino que observarlas desde otro punto de vista neutro. De esta manera podríamos centrarnos de manera más constante en el aquí y ahora, dejando de lado juicios y creencias a la base de nuestras actitudes y comportamientos.

Sesión 3 (Miércoles 07 de Mayo)

Comenzamos la sesión nuevamente sentados en un gran círculo, comentando como estaba cada uno y cómo había estado la semana, además de presentarse las personas que se integraban recientemente al taller. Cada día se siente más agradable el grupo, se da una dinámica muy respetuosa y lúdica al realizar el círculo y verificar como van nuestros procesos, de manera que todas las experiencias que eran comentadas servían para todos ir comprendiendo un poco mejor el proceso personal vivido, además de la teoría revisada anteriormente. Realizamos un ejercicio con movimientos energéticos de poder que se usa en algunas corrientes chamánicas, de manera individual y grupal... Se sentía una energía muy fuerte y dinámica al trabajar en días fríos y lluviosos con estos ejercicios, la actitud de todos los participantes en general se puede sentir con mucha disposición a la acción y a conocer estos aspectos nuevos de aprendizaje. Luego pasamos a hacer el Bril que teníamos de tarea, con las 21 cuentas, de manera similar a una pulsera... cada 7 cuentas debía haber una de diferente textura para darnos cuenta cuando llegáramos al número 7. Pero con algo diferente, en cada cuenta que se agregaba a la pulsera

había que ponerle una intención, era una especie de creación meditativa en grupo al realizarlo al mismo tiempo, pero de manera individual ya que era con objetivos individuales. Para luego aplicar una especie de meditación con el Bril, realizando respiraciones a medida que tocábamos las cuentas para no tener que llevar la cuenta en la mente, y cuando diéramos la vuelta saber que ya habíamos cumplido un ciclo. Esto se dio en un contexto muy tranquilo y agradable, la mayoría de los participantes llevaron su material y los que faltaban se les compartió para que lograran hacer la pulsera. Para finalizar la sesión aplicamos el conocimiento del bril realizando las respiraciones profundas de meditación, cada uno a su ritmo... se sentía un ambiente de mucho silencio y paz, para finalmente dejar un espacio para comentarios espontáneos acerca del ejercicio realizado.

Sesión 4

(14 de Mayo)

Este fue un día de Luna llena. Nos juntamos como todos los miércoles aproximadamente a las 6 pm, realizamos una sesión de presentación y comentarios con relación a la semana recién pasada con el bastón de la palabra, para comentar como nos había ido con las nuevas herramientas obtenidas en el laboratorio, al parecer la mayoría de los integrantes vamos aplicando lo que se va enseñando de manera práctica y cotidiana, me puedo percatar que nos sentimos de manera muy similar en ese sentido, que algo que es transversal a todos los que estamos ahí es la apertura al cambio en todo sentido. Luego realizamos un par de ejercicios con los

compañeros que se hacían en tríos, uno tenía que hablar otro escuchar y otro anotar, una serie de preguntas con respecto a nuestra vida. ¿Qué está bien en mi vida? ¿Cuáles han sido mis aprendizajes más importantes? ¿Cuáles han sido mis desaprendizajes? ¿Cuáles son mis metas o sueños? ¿Cuáles son mis próximos pasos? Luego la persona que anotaba nos devolvía el resumen. Me sentí muy cómoda al realizar la parte de escuchar y en la de hablar, en la de anotar me sentía un poco lenta... Al ver en la escritura que mi compañero me devuelve después de hacer el ejercicio, me doy cuenta de las palabras que utilizo y de lo que realmente digo, mis respuestas de alguna manera me sorprendieron, a pesar de ser tan familiares, al verlo anotado y desde otra persona, siento que me pude ver como una observadora neutra y captar nuevos aspectos de mi y mi lenguaje de los que no era consciente hasta ese momento. Luego realizamos unos ejercicios de poder de corrientes chamánicas muy energéticos y posterior a eso hicimos unas dinámicas de movilización, girando en la sala todos al mismo tiempo primero caminando y luego corriendo, luego nos miramos a los ojos y seguimos las instrucciones del profesor. En una ocasión había que tomar la mano del compañero con los ojos cerrados, en otra tomarse las manos y mirarse a los ojos y mirar la vulnerabilidad de la muerte cerca de nosotros en el otro, esto para mi fue muy emocionante, ya que normalmente no considero tan cercana la muerte, verla en nuestra vulnerabilidad como seres humanos y verla con compasión hacia el compañero, me hizo sentir mucha humildad en ese sentido. En otro ejercicio había que caminar y mirarse a los ojos y en otro momento tomarse las manos y mirarse de pie frente a frente. Luego todos caminamos, hubo un ataque de risa espontáneo donde casi todo el grupo

terminó riéndose, finalmente se logró el ejercicio y se realizaron comentarios de los integrantes mencionando principalmente cómo somos reflejos de los demás, de nuestra vulnerabilidad con relación a la muerte, de lo que nos habíamos dado cuenta y cómo reflejamos las emociones y sentimientos de lo que siente la otra persona al ser muy similares a un espejo frente al otro. Acordamos para la próxima sesión poner atención en nuestros momentos ahí, que significa que nos damos cuenta que existen coincidencias que van más allá de nuestra comprensión, que finalmente no son coincidencias sino que son señales de nuestra vida para nosotros y que si aprendemos a leerlas nos mantenemos en conexión con el universo.

Sesión 5 (28 de mayo)

Nos juntamos haciendo una ronda entre todos para saber cómo hemos estado durante la semana como las veces anteriores, en general se da un ambiente cada vez con más confianza entre los integrantes al compartir experiencias personales y la mayor parte de las veces similares. En esta sesión se dedicó el tiempo a saber de que se trataba la ecología profunda, a través de la explicación del profesor pudimos ver y comentar de que se trataba esto y cómo lo sentía cada uno. En general como grupo compartimos esa sensibilidad por el planeta tierra, por el daño que le hemos hecho como humanidad y la preocupación por hacer algo para cambiar de alguna manera el curso de estos acontecimientos y aportar con un granito de arena para que esta situación no se repita o que sea de la manera menos dañina posible. Fue explicada la visión de Johana Macy con relación a la tierra y la conciencia del dolor que causamos en ella. Para luego pasar a un ejercicio con compañeros, en tríos nos agrupamos interpretando imaginariamente lo que pensarían nuestras generaciones

pasadas como nuestros ancestros, nosotros en el presente y las generaciones futuras. Esto trajo un ambiente cálido y de mucha conciencia para todos, ya que siento que generalmente solo nos enfocamos en el momento presente, lo que no está mal, pero por el aceleramiento de la vida actual no nos cuestionamos cómo recibirán la tierra nuestros hijos, nietos, bisnietos. Y qué estamos haciendo hoy para cambiar realmente y concretamente eso, además de tenerlo en las ideas e intenciones, es necesario realizar un cambio concreto y material en la tierra si no queremos seguir repitiendo el daño que ha sido causado hasta ahora a nuestra fuente de vida. La madre tierra. Luego se realizaron comentarios acerca de la experiencia vivida, para la mayoría pude observar que fue muy impactante e importante tener esta nueva visión de nuestra vida y de nuestras acciones a tomar para ser consecuentes y coherentes con nuestros ideales de vida tanto para nosotros como para nuestras generaciones futuras.

Sesión 6 (04 Junio)

Nos juntamos como todos los Miércoles a realizar una ronda de comentarios acerca de cómo nos fue en la semana con las nuevas herramientas, se observan muchos cambios de parte de la mayoría de los participantes, sobre todo los que más asisten y se ven más comprometidos con el tema de la Ecopsicología. Los cambios que se observan además de los relatos en cada uno y en la relación grupal en general, son cambios que yo puedo observar en tranquilidad de los participantes, en su manera de hablar, en las palabras que utilizan, en las emociones que van experimentando y expresando a través del lenguaje no verbal. Se siente un ambiente de mucho agrado y la asistencia al taller es bastante concurrida, a pesar de ser días

de mucho frío y humedad por el invierno. En este sentido se puede ver el compromiso que tenemos cada uno con el aprendizaje individual, el crecimiento personal y sobre todo creo que lo que más nos une es nuestro deseo de mejorar y conectar con la naturaleza, tanto del medio ambiente como la nuestra. Se realizó un juego con los ojos vendados de los participantes, donde cada uno elegía su estrategia, esconderse, atacar o defenderse. Al tener los ojos cerrados, había que sentir simplemente y utilizar los otros sentidos como herramientas. Hubo muchas estrategias aplicadas por todos nosotros, fue un ejercicio muy divertido para todos, decidiendo realizarlo por segunda vez. Luego en la reflexión de lo vivenciado pudimos ver las estrategias que utilizamos en el juego y que son las que generalmente utilizamos en nuestra vida, las personas que generalmente ganaban eran las que se atrevían más a cambiar de estrategia. Esto fue un darse cuenta importante, pude ver en los integrantes del grupo al ver gráficamente qué estrategias acostumbran a usar, al mismo tiempo que para mí. Ya que me di cuenta que generalmente actúo de manera pasiva e intento asegurarme en todo momento, dando espacio para atreverme a “atacar” pero en ese momento me di cuenta que quizás podía ser más espacio, lo que me da más flexibilidad al hacerme consciente del “juego de la vida”. Luego revisamos la teoría del Eneagrama, el profesor nos explica detalladamente de lo que se tratan estos tipos de personalidades y de donde proviene el origen ancestral de esta tipología. Se trata de una estrella de 9 puntas con diversas personalidades, está el perfeccionista, el dador, el ejecutante, el romántico, el observador, el dudoso, el gozador y el jefe. Por las características de cada uno, además de un test que realizamos al final, pudimos identificar qué

personalidad predomina en cada uno, sabiendo también que cada personalidad se encuentra abarcando otras y en situaciones diversas pueden manifestarse otros tipos de personalidad. Esto generó una importante toma de conciencia, ya que es un conocimiento muy detallado de los miedos y las reacciones automáticas que uno tiene al no ser consciente o trabajar ese aspecto de la personalidad. En esta sesión nos interiorizamos más bien de la teoría de cada Eneatipo, con diversos ejemplos y situaciones para comprender de manera profunda de lo que estábamos hablando.

Sesión 7 (10 de Junio)

Nos juntamos nuevamente como todas las semanas, revisando cómo vamos avanzando con relación a las herramientas que vamos vivenciando con el laboratorio. Esta fue una sesión más bien práctica porque las horas de laboratorio las ocupamos en realizar una Danza Primal, danza que viene del movimiento transpersonal que tiene por intención trabajar cada chakra energético y movilizar la energía con movimiento a través de la danza y la música y la expresión espontánea. Se pudo vivenciar una experiencia muy intensa y entregada de parte de los participantes. En mi caso me agradó mucho porque la música era muy bella y los distintos momentos de la danza siento que tenían su encanto. La sesión terminó un poco más tarde de lo habitual por lo que no comentamos mucho lo que sentimos con el ejercicio, pero se pudo ver un ambiente de mucha relajación en la parte final y de bastante energía circulando por cada uno además del grupo en general.

Sesión 8 (18 Junio)

Nos reunimos como todos los miércoles en el grupo, comentando como nos fue durante la semana de manera breve para pasar a un ejercicio de Respiración Holotrópica muy intenso, donde el profesor pasó a ser nuestro cuidador y nos observaba para ver como estábamos a medida que nosotros respirábamos de manera muy rápida y profunda con una música de fondo. Esta experiencia para mi fue muy fuerte, ya que en un momento perdí el control de mi boca, brazos y manos. En un primer momento sentí desesperación al no saber que le ocurría a mi cuerpo, pero luego de bajar el ritmo de la respiración poco a poco fui sintiendo esas partes de mi cuerpo nuevamente, lo que trajo calma y paz a mi mente y cuerpo para luego disfrutar mucho de la parte final del ejercicio. Este ejercicio produjo en mi un cambio de percepción, sentí que mi energía era algo que me regalaba a cada instante el universo y que no solo por mi voluntad yo estaba viva, sino que había una fuerza indescriptible que en ese momento pude sentir, la que me daba la vida a mi y a todo lo que me rodea. Esto fue imposible de explicar con palabras al finalizar la sesión, donde yo seguía en un estado de asombro que aún es difícil de explicar con palabras. Mis compañeros de grupo en general disfrutaron mucho la actividad, algunos más intensamente que otros, pero todos lograron conectar con la energía vital de la respiración y de estados de conciencia más expandidos solo con llevar más oxígeno a nuestro cuerpo, sin necesidad de una sustancia artificial de otro tipo, al vivir una experiencia así en conjunto y comentar posteriormente lo experimentado, se puede sentir la energía grupal mucho más unida y cómoda.

Sesión 9 (25 Junio)

En esta sesión el profesor realizó una explicación de lo que eran las

cosmovisiones mapuche, de la importancia y significado de los elementos y de las direcciones de los puntos cardinales, para luego pasar a realizar una celebración grupal del Wetripantu, año nuevo mapuche... esto se realizó con mucho frío fuera del lugar que practicamos normalmente, alrededor de un fuego, donde parte de la ceremonia era decir rezos o intenciones de cada uno de manera muy respetuosa con la ceremonia a través de un tabaco que rotaba por cada uno, nos tomamos de las manos y nos unimos en energía para desear las mejores intenciones para este nuevo año que viene.

Sesión 10 (2 Julio)

En esta sesión realizamos una revisión más profunda de cómo íbamos en el proceso, se observan generalmente muchas tomas de conciencia según la experiencia que van viviendo en el día a día los participantes y de los conocimientos que vamos integrando. Esta vez realizamos un repaso del Eneagrama y en general de lo que hemos ido aprendiendo e internalizando durante el proceso, a través de informarnos de cada eneatispo y de lo que vamos viviendo y dándonos cuenta en cuanto a las pautas de comportamiento generalmente automático, que al hacerlo conciente somos capaces de comprendernos a nosotros mismos, no juzgarnos tanto y llegar a cambiar poco a poco si se va realizando un trabajo constante para lograr trascender nuestros condicionamientos de los que ya somos concientes.

Sesión 11 (9 Julio)

En esta oportunidad nos juntamos como todos los Miércoles, revisamos como estábamos en general de manera rápida y seguimos con las cosmovisiones chamánicas, esta vez realizamos cantos medicinales que se ocupan

tradicionalmente en ceremonias como el temazcal, la sesión fue más bien práctica. Cantamos durante toda la sesión entre todos, íbamos integrándonos a estos cantos y algunas personas ya sabían algunos, los que no sabían los cantos se integraban a ratos o simplemente acompañaban en estado meditativo, se dio un estado de mucha relajación y conexión con la tierra a través del sonido del tambor que era dirigido por el profesor, además de las letras profundas y simples de los cantos que daban pie a entrar en un estado de mucha paz y conexión con la tierra.

Sesión 12 (16 Julio)

En esta sesión comenzamos realizando unos cantos chamánicos para activarnos energéticamente, para luego pasar a una actividad práctica del Eneagrama y los distintos aspectos de cada uno... Agrupados realizamos dibujos del Eneagrama y fuimos avanzando según las instrucciones del profesor, para ordenar la información de este tema. Luego pasamos alrededor de estas figuras gráficas para lograr una mejor comprensión del tema, en papelógrafos en el suelo era fácil notar algunas similitudes y diferencias con relación al centro emocional superior y el centro emocional inferior de estas características.

Sesión 13 (23 Julio)

En esta sesión revisamos de manera amplia los conceptos más detallados de la energía a través de nuestros centros energéticos y del Eneagrama, de nuestras reacciones automáticas y los condicionamientos a la base de los Eneatipos. Llegando a una comprensión más amplia del concepto, ya que logramos comentar el hecho de darnos cuenta que a pesar de identificarnos en distintos momentos con características similares del Eneagrama, siempre somos el ser, el espíritu, es nuestra

única verdad a pesar de las fluctuaciones que tengamos en las situaciones externas.

Sesión 14 (30 Julio)

En esta sesión nos juntamos como todas las semanas, revisando los procesos internos de cada uno en el círculo principal que se realiza. En esta ocasión revisamos de manera más teórica la concepción del ser humano de Ken Wilber, de parte del profesor y las explicaciones que realizaba, pudo explicar de manera amplia de lo que se trataba la visión del nuevo paradigma a la base de la Ecopsicología y todo lo que esto conlleva con relación a la concepción del ser humano, las distintas características visiones que podemos ver que no son nuevas, sino más antiguas y ancestrales que muchas visiones que actualmente rigen la visión de la vida y del ser humano.

Sesión 15 (6 de Agosto)

En esta ocasión nos juntamos como todos los Miércoles, revisamos de manera breve como vamos durante el proceso según lo que cada uno quisiera compartir. Para luego pasar a realizar profundamente el ejercicio de las 12 posturas arquetípicas, por parte del profesor explicando brevemente las características de cada postura y lo que trae consigo tanto en significados como en sensaciones y emociones, luego pasamos a realizarlo de manera práctica durante la clase... con bastante tiempo en cada una de las posturas, realizando una meditación activa gracias a las instrucciones del profesor que nos iban guiando durante todo el

proceso, esto se realizaba con los ojos cerrados. Posteriormente todos comentamos que posturas nos gustaron o nos disgustaron, con cuales nos sentimos más cómodos y en el caso de haber realizado una comprensión o vivencia más profunda también lo compartimos según lo que se vivenció.

Sesión 16 (13 de Agosto)

En esta sesión realizamos un repaso general de lo que hemos ido viendo anteriormente en el laboratorio, para luego pasar a una explicación teórica y detallada por parte del profesor, con relación al nuevo paradigma, a las nuevas cosmovisiones y a las nuevas teorías del universo, mencionando por ejemplo la noosfera como un nuevo y amplio concepto que se aplica en el nuevo paradigma y las nuevas observaciones realizadas de la evolución del cosmos. Esta sesión fue más bien teórica, pero se dio un ambiente de mucha atención con relación a los nuevos e interesantes conocimientos de parte de todos los integrantes, lo que se ve en la interacción con el profesor al mismo tiempo que explicaba de manera muy clara y amplia estos nuevos conceptos que de alguna manera nos ayudaban a integrar todo lo que habíamos aprendido hasta ese momento de manera más práctica en el laboratorio.

Sesión 17 (27 de Agosto)

En esta sesión nos reunimos como acostumbramos, revisamos en general como andamos con lo que hemos aprendido y pasamos rápidamente a la parte práctica que consistía en una respiración Caórdica. Todos trajimos mantas y pañuelos para la actividad, en esta ocasión mi rol era de Cuidadora, para que Mabel realizara su respiración, así todos con su cuidador comenzamos la actividad que

duró aproximadamente 3 a 4 horas. Esta sesión fue muy especial porque las personas que vivieron la respiración al parecer tuvieron experiencias muy especiales y enriquecedoras, pero los cuidadores también ya que debíamos mantenernos en estados constantes de atención y meditación, con una música muy agradable de fondo que dio pie a un estado similar al trance de parte de todo el grupo. Fue algo muy especial de vivenciar, se podía percibir la confianza que se da en el grupo de manera muy natural además de permitir que lo que fuera que ocurriera o surgiera de cada persona, se expresara sin juzgarlo simplemente acompañándolo en el proceso.

Sesión 18 (3 de Septiembre)

En esta sesión se dio la misma dinámica que la vez anterior, al ser una sesión muy práctica, los participantes intercambiaron lugares y continuaron realizando la respiración Caórdica con música de mantras y diversos ritmos que inducían a un estado de relajación y meditación.

Sesión 19 (10 Septiembre)

En esta sesión, realizamos variados ejercicios que ya habíamos aprendido con anterioridad en el laboratorio con relación a las corrientes chamánicas para energizarnos, luego realizamos una convivencia con té y galletas. Luego de comentar todo lo que quisimos en cuanto al proceso y a lo que surgía naturalmente, el profesor nos ayudó a integrar aún más lo que teníamos en mente, explicándonos el tema de la dinámica espiral y la evolución de la conciencia... Esto fue de manera detallada y amplia, donde cada uno iba relacionando con lo aprendido y lo vivenciado en el laboratorio...para luego comentar entre todos lo que podíamos darnos cuenta a través de esta teoría tan certera de evolución de la conciencia.

Sesión 20 (1 de Octubre)

Realizamos esta última sesión al aire libre, realizando distintas meditaciones con la naturaleza, ya aplicando lo que tanto vimos en sesiones anteriores. Se dio un ambiente muy grato, comentamos nuestras experiencias personales con relación al proceso de crecimiento durante todo el laboratorio y además con procesos personales que estábamos viviendo en ese momento, se dio un ambiente de mucho respeto y prudencia. Había un ambiente muy cercano y emotivo entre todos los participantes que nos encontrábamos ahí. Para luego pasar a realizar ejercicios entre nosotros relacionados con sentir nuestro corazón, abrazarnos y de alguna manera despedirnos de este lindo proceso que vivenciamos todos juntos a través de este año.