



Universidad
de La Laguna

Escuela de Doctorado
y Estudios de Posgrado

TÍTULO DE LA TESIS DOCTORAL

Construcción y análisis psicométrico de un instrumento para explorar la capacidad de ser consciente y el bienestar asociado a ella

AUTOR/A

LAURA BRIGIDA

CACERES

RODRIGUEZ

DIRECTOR/A

MARIA DEL CARMEN

CAPOTE

MORALES

CODIRECTOR/A

DEPARTAMENTO O INSTITUTO UNIVERSITARIO

FECHA DE LECTURA

04/02/16



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

TESIS DOCTORAL

**CONSTRUCCIÓN Y ANÁLISIS PSICOMÉTRICO DE UN
INSTRUMENTO PARA EXPLORAR LA CAPACIDAD DE SER
CONSCIENTE Y EL BIENESTAR ASOCIADO A ELLA**

Presentada por: Laura Brígida Cáceres Rodríguez

Dirigida por: Dra. Dña. María del Carmen Capote Morales

2015

© Laura Brígida Cáceres Rodríguez

(Reservados todos los derechos)

ISBN 978-84-617-6920-9

Queda rigurosamente prohibida cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación total o parcial de esta obra sin el permiso escrito de la titular de los derechos de explotación o copyright.

*Marcamos con fuego en la memoria los pocos contactos que hemos tenido,
en los años opacos de rutina y de pecado,
con almas que hicieron más sabias a nuestra alma;
que dijeron lo que pensábamos;
que nos enseñaron lo que sabíamos;
que nos dieron la oportunidad de ser lo que interiormente éramos.*

R.W. EMERSON, Divinity School Address (1838)

A todas las personas que han confiado en mí.

Agradecimientos

Este estudio ha supuesto un reto importante para mí. En su elaboración he contado con la aportación y ayuda de muchas personas que lo han hecho posible.

Por todo lo que he podido aprender – aprehender en estos años y de lo que aún no soy consciente, quisiera darles las GRACIAS.

A mi directora, Mary Carmen. A Yure. A los miembros de la comisión de doctorado. A Boni y a todas las personas que hacen posible la Escuela para Aprender a Vivir. A Isabel y a Bego. A mis hermanas, Celsy y Elena. A Isabel-ita. A Guiller. Y a mis amigos y amigas. ¡GRACIAS A TOD@S!

Por último, y porque también han estado presentes mientras lo elaboraba, quisiera recordar de manera especial, a todos los seres que a lo largo de la historia y también ahora, han intentado e intentan dar respuesta a su necesidad profunda de ir más allá de lo adquirido. A todos esos seres, muchas veces anónimos, por contribuir a construir un mundo más humano, un mundo más consciente, un mundo más sabio, libre y amoroso.

Parte de esta tesis, es suya.

Índice

Relación de figuras	11
Relación de gráficos	11
Relación de tablas	11
Introducción	13
PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO	17
Capítulo I. La consciencia: concepto, definición, perspectivas de estudio y propiedades	19
I.1 Concepto	19
I.2 Definiciones	22
I.3 Perspectivas de estudio	25
I.4 Propiedades	29
I.4.1 Intencionalidad	29
I.4.2 Subjetividad	30
I.4.3 Unidad	31
I.4.4 Capacidad de reflexión o reflexividad	32
I.4.5 La consciencia, ¿cuestión de grado?	33
I.4.6 La consciencia es dinámica	35
I.4.7 La consciencia es compleja	36
I.4.8 Consciencia y atención	36
I.4.9 Consciencia y libertad	37
Capítulo II. La evolución de la consciencia en la historia	39
II.1 Niveles de consciencia	39
II.1.1 La consciencia en su momento actual: el nivel egoico	43
II.1.2 Subniveles y grados de consciencia	46
II.1.3 El Subnivel de consciencia elemental secundario	48
Capítulo III. La visión de la consciencia como capacidades	59
III.1 La capacidad de entender	60
III.1.1 Aproximación desde la psicología	60
III.1.2 La capacidad de entender como aspecto constitutivo de la consciencia	63

III.2 La capacidad de libertad _____	65
III.2.1 Aproximación desde la psicología _____	66
III.2.2 La capacidad de libertad como aspecto constitutivo de la consciencia _____	68
III.3 La capacidad de amar _____	70
III.3.1 Aproximación desde la psicología _____	70
III.3.2 La capacidad de amar como aspecto constitutivo de la consciencia _____	75
III.4 Desarrollo de las capacidades, bienestar y sentido de la vida _____	77
SEGUNDA PARTE. ESTUDIO EMPÍRICO _____	83
Capítulo IV. Análisis psicométrico del cuestionario: Bienestar y capacidad de ser consciente _____	85
IV.1 Objetivos _____	85
IV.2 Método _____	85
IV.2.1 Participantes _____	85
IV.2.2 Materiales e instrumentos _____	87
IV.2.3 Procedimiento _____	91
IV.2.4 Análisis de datos _____	91
IV.3 Resultados _____	92
IV.3.1 Validez de contenido (Índice Kappa) _____	92
IV.3.2 Validez de constructo (AFE) _____	92
IV.3.3 Validez de constructo (AFC) _____	112
IV.3.4 Validez convergente _____	124
IV.4 Discusión _____	127
Capítulo V. Conclusiones y propuestas de futuro _____	133
Referencias bibliográficas _____	139
ANEXOS _____	151
Anexo 1. Instrumentos _____	153
Anexo 2. Categorías Jueces _____	167
Anexo 3. Índice Kappa _____	173
Anexo 4. Análisis factorial exploratorio (AFE) _____	177

Relación de figuras

Figura 1. Etapas de la consciencia (Cabrera, 2002) _____	41
Figura 2. Subniveles, grados y parámetros de la consciencia egoica (Cabrera, 2002) __	45
Figura 3. Esquema vivencial según modelo teórico de Cabrera (2002) _____	49

Relación de gráficos

Gráfico 1. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Capacidad de entender _____	115
Gráfico 2. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Capacidad de libertad _____	117
Gráfico 3. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Capacidad de amar _____	119
Gráfico 4. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Bienestar-malestar _____	121
Gráfico 5. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Sentido de la vida _____	123

Relación de tablas

Tabla 1. <i>Muestra análisis factorial exploratorio (AFE)</i> _____	86
Tabla 2. <i>Muestra análisis factorial confirmatorio (AFC)</i> _____	87
Tabla 3. <i>Bondad de ajuste de CAPACIDAD DE ENTENDER (AFE)</i> _____	94
Tabla 4. <i>Matriz de componentes rotados CAPACIDAD DE ENTENDER</i> _____	95
Tabla 5. <i>Nombre de los componentes obtenidos para la CAPACIDAD DE ENTENDER</i> _____	97
Tabla 6. <i>Bondad de ajuste de CAPACIDAD DE LIBERTAD (AFE)</i> _____	98
Tabla 7. <i>Matriz de componentes rotados CAPACIDAD DE LIBERTAD</i> _____	99
Tabla 8. <i>Nombre de los componentes obtenidos para la CAPACIDAD DE LIBERTAD</i> _____	102
Tabla 9. <i>Bondad de ajuste de CAPACIDAD DE AMAR (AFE)</i> _____	103
Tabla 10. <i>Matriz de componentes rotados CAPACIDAD DE AMAR</i> _____	104
Tabla 11. <i>Nombre de los componentes obtenidos para la CAPACIDAD DE AMAR</i> _____	105
Tabla 12. <i>Bondad de ajuste de BIENESTAR-MALESTAR (AFE)</i> _____	106
Tabla 13. <i>Matriz de componentes rotados BIENESTAR-MALESTAR</i> _____	107

Tabla 14. <i>Nombre de los componentes obtenidos para BIENESTAR-MALESTAR</i>	108
Tabla 15. <i>Bondad de ajuste de SENTIDO DE LA VIDA (AFE)</i>	109
Tabla 16. <i>Matriz de componentes rotados SENTIDO DE LA VIDA</i>	110
Tabla 17. <i>Nombre de los componentes obtenidos para SENTIDO DE LA VIDA</i>	111
Tabla 18. <i>Índices de bondad de ajuste de CAPACIDAD DE ENTENDER (AFC)</i>	114
Tabla 19. <i>Índices de bondad de ajuste de CAPACIDAD DE LIBERTAD (AFC)</i>	116
Tabla 20. <i>Índices de bondad de ajuste de CAPACIDAD DE AMAR (AFC)</i>	118
Tabla 21. <i>Índices de bondad de ajuste de BIENESTAR-MALESTAR (AFC)</i>	120
Tabla 22. <i>Índices de bondad de ajuste para SENTIDO DE LA VIDA (AFC)</i>	122
Tabla 23. <i>Coefficiente de Correlación de Pearson entre SPWB y BIENESTAR-MALESTAR (BCC)</i>	125

Introducción

Desde el punto de vista clínico, multitud de datos ponen de manifiesto una realidad en la que el sufrimiento humano está muy presente.

Un ejemplo son los datos de numerosos estudios realizados sobre la prevalencia de los trastornos mentales en la población general. Sus resultados indican que, en los países occidentales, una de cada cuatro personas cumpliría los criterios diagnósticos de un trastorno mental y que alrededor de un 40% llegará a padecer un trastorno mental en algún momento de su vida (Haro et al., 2006).

Datos más recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestran que los trastornos mentales se sitúan como la tercera causa de incapacidad en Europa; y se calcula que, para el año 2020, cinco de las diez enfermedades más discapacitantes estarán relacionadas con los trastornos mentales (OMS, 2014).

También es destacable la enorme cantidad de dinero que se gastan las personas en intentar aliviar su sufrimiento psíquico (Hayes, 2011), y que sólo la venta de antidepresivos suponga un gasto anual de diez billones de dólares (Kirsch, Moore, Scoboria, & Nicholls, 2002).

Por otro lado, a nivel mundial, el suicidio figura entre las 20 causas de defunción más importantes en todos los rangos de edad, siendo la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años. Seis países europeos están incluidos entre los 20 países del mundo con las tasas más altas de suicidio, y el 90% de esos suicidios se atribuyen a enfermedades mentales (OMS, 2014).

En periodos de recesión económica, como el que estamos viviendo en la actualidad, parece que esta realidad se agudiza y la salud mental de las personas se resiente gravemente. Así por ejemplo, los estudios muestran que en España, durante el período de 2006 a 2010, los trastornos del estado de ánimo aumentaron de manera significativa (19%); igual que los trastornos de ansiedad (8%) y el abuso de alcohol (5%); también se ha producido un aumento relevante en el consumo de fármacos antidepresivos (10%) (Gili, García-Campayo, & Roca, 2014). En relación a los suicidios, se calcula que cerca de 10.000 personas se han quitado la vida como consecuencia de los recortes en Norteamérica y Europa en el período de 2008 a 2010, lo cual supone un

incremento de la tasa de suicidio de un 6,5% en relación a los años anteriores (Fountoulakis et. al., 2014).

Estos datos ponen en evidencia la fragilidad de la salud mental en los países industrializados y plantean la necesidad de interrogarnos seriamente acerca de ello. Este trabajo parte, además, de la constatación de esta realidad a través de la experiencia clínica y se desarrolla con el objetivo de explorar una perspectiva teórica nueva que conecta el desarrollo de la consciencia con el bienestar de las personas y la salud mental (Cabrera, 2002, 2007, 2013).

El problema de la consciencia ha despertado la inquietud de los pensadores/as a lo largo de toda la historia del pensamiento desde múltiples perspectivas teóricas, la filosofía, la antropología, la física, la neurociencia, la psicología, la psiquiatría, etc., pues constituye una característica esencial de la naturaleza humana (Álvarez, 2006).

Dada la complejidad de su estudio, durante mucho tiempo, el tema de la consciencia ha permanecido excluido del ámbito científico. Sin embargo, aportaciones como las de Francis Crick, ganador del premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1962 por su descubrimiento de la estructura del ADN, tras la publicación de su libro *La búsqueda científica del alma* (Crick, 1994), han servido para reavivar el interés por el estudio de la consciencia desde un punto de vista científico. Lo cual, como veremos, no hace que esté exento de muchas dificultades (Chalmers, 1995b).

En términos generales, se podría decir que el problema de la consciencia abarca desde el estado de vigilia en el que se desarrollan los diferentes procesos cognitivos, por ejemplo, la visión, la atención, la percepción de los estímulos del ambiente, etc., hasta aspectos tan centrales de nuestra experiencia como la experiencia subjetiva, la identidad personal o la capacidad propia del ser humano para "tomar consciencia" de su experiencia, incluso de sus propios estados conscientes (Natsoulas, 1981).

Por esta razón, a pesar de la complejidad del objeto de estudio y de todas las limitaciones metodológicas con las que nos encontramos a la hora de abordar la explicación científica del fenómeno de la consciencia, su estudio está más que justificado. Si comprendemos mejor lo que es la consciencia del ser humano (su función, su estructura, sus contenidos, sus correlatos neurológicos, etc.), será posible entender de una manera más completa qué es la consciencia humana y cómo funciona, así como, su

relación con el funcionamiento cerebral. Además de las repercusiones que tendría de cara a comprender el sufrimiento humano y poder crear medios para facilitar el bienestar de las personas (Álvarez, 2006).

Pocos estudios conectan la capacidad de ser conscientes con el desarrollo de la persona y su capacidad de bienestar desde una perspectiva psicológica.

Desde el punto de vista teórico, en este trabajo, se presenta una propuesta de la consciencia entendida como el desarrollo de tres capacidades que se consideran constitutivas de la persona: la capacidad de entender, la capacidad de ser libres y la capacidad de amar.

Hacer una revisión profunda de todos los trabajos y acercamientos que se han realizado acerca de la consciencia sería inabarcable y se aleja de los objetivos de esta tesis. Por esta razón, se realiza un recorrido general por las principales perspectivas desde las que se ha abordado su estudio, tratando de sistematizar las aportaciones más importantes que se han hecho al respecto, desde una perspectiva psicológica que trata de ser integradora.

En el primer capítulo, se presentarán algunas ideas fundamentales sobre el concepto de consciencia. Concretamente, se abordará su definición, las perspectivas de estudio más importantes y, por último, algunas de las propiedades con las que, fundamentalmente, se ha caracterizado este fenómeno.

El segundo capítulo se centra en el desarrollo evolutivo de la consciencia. En este capítulo, se describirán las distintas etapas por las que ha pasado la consciencia a lo largo del desarrollo de nuestra especie, haciendo especial hincapié en los aspectos que caracterizan a la consciencia en el momento evolutivo actual.

Por último, en el tercer capítulo, se presenta la propuesta sobre la consciencia en la que se basa este trabajo de investigación.

Desde el punto de vista empírico, el objetivo de este trabajo se ha centrado en la construcción y análisis psicométrico de un instrumento generado para explorar esta visión de la consciencia como capacidad de entender, ser libres y amar, así como su relación con el bienestar y el sentido existencial asociados a ella.

Antes de pasar a su lectura es necesario hacer algunas consideraciones que pueden facilitar su comprensión.

El horizonte de esta tesis es invitar a la reflexión y a la profundización en el tema de la consciencia que, por su enorme complejidad y relevancia, sigue siendo una asignatura pendiente, en muchos sentidos, para la filosofía, la antropología, la sociología, la psicología, la psiquiatría, la física y la ciencia en general.

Este trabajo parte de un interés por cuestionar el nivel de consciencia actual, que se ha alcanzado por evolución y que, por tanto, puede seguir desarrollándose, invitando a ir más allá de los aprendizajes culturales transmitidos hasta el momento.

Al ser una propuesta nueva y no corresponder con la visión común, podría pensarse o interpretarse que es artificial, abstracta o teórica. Sin embargo, la investigación se fundamenta en amplias observaciones clínicas y, de alguna manera, constata algo que forma parte de la realidad de los seres humanos.

El fin de cuestionar lo aprendido es humanizador. Se trata de abrir una nueva perspectiva que impulse el proceso de desarrollar nuestra consciencia y, con ella, "hacernos lo que somos", una capacidad para ser conscientes, capaz de entender, de ser libres y de amar sin límites.

Dentro de este proceso de humanización, un paso más es interrogarse y preguntarse acerca de todo, especialmente acerca de las razones profundas del sufrimiento humano, así como proponer alternativas que puedan ayudar a prevenir, paliar o curar nuestro sufrimiento de una manera profunda y real.

PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

Capítulo I. La consciencia: concepto, definición, perspectivas de estudio y propiedades

Como se señaló en la Introducción, en este capítulo se realizará una primera aproximación al fenómeno de la consciencia. Para ello, se presentarán algunas ideas fundamentales sobre este concepto, su definición, las principales perspectivas de estudio desde las que se ha abordado y, por último, las propiedades fundamentales con las que se ha caracterizado este fenómeno.

Es necesario señalar que la ciencia no posee en el momento actual una explicación satisfactoria de la consciencia. Por esta razón, y porque hacer una revisión profunda de todos los trabajos y acercamientos que se han realizado sobre la consciencia sería inabarcable, lo que se pretende en este capítulo es tratar de sistematizar algunas de las aportaciones más importantes que se han hecho a este nivel. La finalidad es ofrecer una perspectiva ilustrativa del panorama actual que sirva para fundamentar los objetivos de esta tesis.

I.1 Concepto

Como veremos en este apartado, la propia definición del término *consciencia* es objeto de controversia, pues su conceptualización ha variado en función de la forma de entender la realidad por cada una de estas disciplinas a lo largo de la historia, así como por el método de estudio empleado por cada una de ellas.

Según Cabrera (2002), el término *consciencia* responde al intento de nombrar un fenómeno que sucede en el interior del ser humano. Para aproximarnos a su definición, comenzaremos por exponer lo que nos dice el diccionario de la Real Academia acerca de esta voz.

En la lengua castellana, nos encontramos con dos conceptos diferentes relacionados entre sí, *consciencia* y *conciencia*, de hecho, con frecuencia, se utilizan indistintamente (Hierro, 2005). Sin embargo, según las definiciones del diccionario de la Real Academia de la Lengua (DRAE, 23^a) encontramos que ambos términos no tienen

exactamente el mismo significado, aunque, obviamente, existen ciertos paralelismos entre ellos.

La palabra *consciencia* proviene del término latino *conscientia*. En su primera acepción, se define como "capacidad del ser humano para reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella"; en la segunda, como "conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones"; y en la tercera, como la "capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento" (DRAE, 23ª).

Por otra parte, la palabra *conciencia*, se deriva también de la palabra latina *conscientia* y esta, a su vez, del vocablo griego *συνείδησις* (*syneidesis*). En este caso, el término posee cinco acepciones. En la primera acepción, se define como la "propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta"; en la segunda, como el "conocimiento interior del bien y del mal"; la tercera hace referencia al "conocimiento reflexivo de las cosas"; la cuarta, a la "actividad mental a la que solo puede tener acceso el propio sujeto"; y la última acepción define el término como "acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo" (DRAE, 23ª).

Etimológicamente, la voz latina *conscientia* está compuesta por la partícula *cum* que significa "con", "juntos", y el término *scientia*, *scire*, que significa "saber". Por su parte, el vocablo griego *syneidesis*, está formado por la partícula *syn*, que expresa la idea de concomitancia o acompañamiento, y el verbo *oida*, que expresa la idea de conocimiento o saber.

A modo de síntesis, teniendo en cuenta tanto su raíz etimológica como las definiciones que actualmente poseen en nuestra lengua los términos *consciencia* y *conciencia*, su significado se podría resumir, fundamentalmente, en tres puntos:

a) Una alusión al autoconocimiento y al "darse cuenta", es decir, a la capacidad que tenemos los seres humanos de vernos, de reconocernos y de reflexionar acerca de nosotros mismos y de las cosas del mundo ("conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones"; "capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento"; "propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus

atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta").

b) Hace referencia a que es algo que pertenece a la intimidad del sujeto, se trata de algo propio de la interioridad del sujeto ("actividad mental a la que solo puede tener acceso el propio sujeto").

c) Por último, hace referencia a lo que algunos autores han denominado *conciencia moral*, es decir, un tipo de conocimiento social que es compartido e interiorizado y que hace referencia a lo que está bien y lo que está mal dentro de una misma sociedad en un momento dado ("conocimiento interior del bien y del mal") (Dulany, 2014).

Por ser su definición más cercana a un enfoque psicológico, en este estudio escogeremos el término *consciencia*; también porque, de los dos, es el que más se asemeja al vocablo inglés *consciousness* (si bien, cuando sea preciso, el término *conciencia* se utilizará para reproducir citas textuales, en las que tenga el mismo significado que estamos asumiendo para la palabra *consciencia*).

Se trata por tanto de un término polisémico y ambiguo. Dentro de la literatura psicológica, por ejemplo, la palabra *consciencia* suele utilizarse con dos sentidos o significados. Por un lado, para referirse al estado global en el que se encuentra un individuo, indicando que la persona está consciente, es decir, "despierta" y con todas sus facultades "activas"; frente a estar inconsciente, es decir, dormido o en estado de coma (Natsoulas, 1981; Winkielman & Schooler, 2012). Por otro lado, también se utiliza para indicar lo contrario a un funcionamiento automático o robótico, en este sentido, "ser consciente" implica la capacidad de tener experiencias propias, deseos propios, pensamientos propios, etc., así como la capacidad de tomar decisiones y de generar acciones con un propósito (Winkielman & Schooler, 2012).

Dentro del ámbito científico más general, el término *consciencia* se ha utilizado de distintas maneras. Algunos autores se han centrado en el análisis de sus aspectos fenomenológicos, es decir, las características relacionadas con la subjetividad de la consciencia, la consciencia de uno mismo y la consciencia que uno tiene de su propia experiencia; otros, se han focalizado más en sus aspectos funcionales, concretamente, en la implicación de la "atención" y el "darse cuenta"; por último, los trabajos desarrollados

desde la perspectiva neuropsicológica se centran en el estudio de la consciencia a nivel cerebral, identificando las regiones cerebrales y las bases neuronales asociadas con ella (Pawlik, 1998).

A continuación, con el objetivo de seguir aproximándonos al significado del concepto de consciencia, así como a la realidad a la que hace referencia, se presentarán varias definiciones y clasificaciones del término.

I.2 Definiciones

Como ya se ha señalado, debido a su importancia para la comprensión del ser humano y su funcionamiento, el intento de explicar el fenómeno consciencia se ha mantenido vivo a lo largo de toda la historia, siendo éste abordado desde múltiples perspectivas teóricas y metodológicas. Esto ha hecho que su definición haya variado en función de la forma de entender la realidad de cada una de estas disciplinas, en ocasiones difíciles de conjugar y articular (Álvarez, 2006).

Aunque en la actualidad no existe un consenso acerca de una definición de consciencia, muchos autores han propuesto taxonomías donde clasifican y describen distintos tipos de consciencia. Con el fin de llegar a una mejor comprensión del concepto, seguidamente, se expondrán algunas de las más representativas.

Así por ejemplo, Bisiach (1988) distingue entre tres tipos de consciencia:

a) *Consciencia C1*: se refiere a la habilidad de una persona para tomar consciencia o "darse cuenta" (*awareness*) de su propia experiencia subjetiva, su habilidad para percibir los cambios en sus estados mentales (consciencia en el sentido estricto del término).

b) *Consciencia C2*: se refiere a la operación por la cual este sistema de "darse cuenta" puede operar sobre una o varias de sus partes como objeto de su propio proceso mental (consciencia en el sentido de "darse cuenta" de algo).

c) *Consciencia C3*: referida a una entidad no física, en el sentido cartesiano de "mente inmaterial".

Otra clasificación frecuentemente citada es la propuesta por Edelman (1989; 2001), biólogo molecular y premio Nobel de Medicina en 1972, que propone una distinción básica entre dos tipos de consciencia:

a) *Consciencia primaria*: se refiere a la capacidad para construir imágenes mentales o escenas organizadas de los objetos y eventos que tienen lugar en el entorno inmediato. Este tipo de consciencia se le supone a otras especies de animales, además del ser humano y está ligada a la conceptualización de la situación inmediata.

b) *Consciencia de orden superior*: se refiere, en oposición a la anterior, al reconocimiento por parte de un sujeto de sus actos y vivencias como propios. Implica, además de la conceptualización de la situación inmediata, sentido de subjetividad y la perspectiva de pasado y de futuro. Este tipo de consciencia evolucionó a partir de la consciencia primaria y se supone que es patrimonio exclusivo de los seres humanos.

Por su parte, Martínez-Freire (2001) hace una distinción entre cuatro tipos de consciencia:

a) *Consciencia simple*: implica la operación de "darnos cuenta" de algo.

b) *Consciencia reflexiva*: referida a procesos de segundo orden, como por ejemplo, analizar los distintos elementos de un plan.

c) *Consciencia fenoménica o qualia*: hace referencia al "darnos cuenta" de aspectos subjetivos y cualitativos de nuestros procesos mentales.

d) *Autoconsciencia*: haría referencia al conocimiento de nuestra propia identidad.

Otra propuesta es la de Álvarez (2006), que distingue cuatro tipos de consciencia:

a) *Consciencia intuitiva*: se refiere al tipo de consciencia que acompaña toda nuestra actividad cotidiana y facilita nuestra adaptación al entorno. También se denomina "consciencia de fondo", porque nos permite saber lo que estamos haciendo en todo momento, estar en contacto con nuestras percepciones y nuestras sensaciones, pero de una forma que se podría decir que es casi

automática; así, protege a la mente de la sobrecarga que supondría estar atento a cada una de las cosas que hacemos y sólo, si sucede algo inesperado o novedoso, se sale de ese modo automático de funcionamiento y se realiza un escrutinio consciente.

b) *Consciencia refleja*: hace referencia a la capacidad que posee el yo para pensar sobre su propia actividad consciente. Permite al sujeto "objetivar" su propia actividad, pensamientos, sentimientos, comportamientos, etc., y reflexionar sobre ella; la consciencia reflexiva es la que tiene al propio sujeto como objeto de conocimiento para sí mismo. También se denomina autoconsciencia o metacognición y sería propia de la especie humana. Este tipo de consciencia estaría asociada a la consciencia del yo-agente, el yo que percibe, que siente, que hace y que es consciente de que es consciente; permite desarrollar el sentido de la propia subjetividad y, es importante señalar, que tiene una función interpretativa y controladora, valora y evalúa continuamente todos los contenidos de la mente en función del aprendizaje social interiorizado (creencias, normas, valores, actitudes, etc.).

c) *Consciencia puntual*: se refiere una percepción inusual de la realidad, que se caracteriza por un conocimiento intenso y claro que proporciona a la persona la capacidad para penetrar y captar la realidad de una manera cualitativamente distinta a lo que sucede de manera ordinaria. También se ha denominado "superconsciencia", en el sentido de que constituye un acto que abarca la totalidad de la persona; o también, "consciencia creativa", porque está relacionada con la inspiración creadora. El autor destaca que este tipo de consciencia tiene un efecto muy potente sobre la acción y lo conecta con la libertad.

d) *Consciencia trascendente*: hace referencia a un tipo de consciencia ampliada por medio del cual la persona puede trascender la identificación con su yo individual y experimentar una sensación intensa de comunicación con todo; este tipo de consciencia es también un estado de calma interior profunda y proporciona una gran energía y capacidad de acción.

A modo de síntesis, de las clasificaciones aquí expuestas se podría afirmar que la consciencia es un fenómeno que implica la capacidad de "darse cuenta" de la experiencia en distintos niveles de complejidad. Un primer nivel englobaría la denominada *consciencia C1 / consciencia primaria / conciencia simple y consciencia intuitiva*. El segundo nivel englobaría la *consciencia C2 / consciencia secundaria / consciencia reflexiva / conciencia fenoménica y autoconsciencia*. El tercer nivel abarcaría el tipo de *consciencia puntual*; por último, el cuarto nivel, haría referencia a la *consciencia trascendente*.

A continuación, en el siguiente apartado, se presentarán las principales perspectivas teóricas desde las que se ha abordado el estudio de la consciencia, incluyendo un breve recorrido histórico.

I.3 Perspectivas de estudio

Al igual que casi todas las cuestiones relevantes para el pensamiento científico, los primeros cuestionamientos sobre el tema de la consciencia, aparecen en la filosofía de la Grecia clásica, en términos de la relación entre el "alma" y el cuerpo (Mora y Porras, 2000). Sin embargo, es posible que la palabra consciencia, tal y como la entendemos hoy, emergiera con más énfasis en la Edad Moderna, asociada a una nueva visión del yo, más interna y reflexiva, que surgió en ese momento histórico (van Gulick, 2004).

Por tanto, no es casual que fuera Descartes, en su obra *Meditaciones metafísicas* (1641), el que introduce la mente en términos de consciencia de uno mismo como tema central de la reflexión filosófica. De la misma forma, John Locke, en su obra *Ensayo sobre el entendimiento humano* (1688), afirma que la consciencia es un elemento esencial tanto para el pensamiento como para la identidad de uno mismo, si bien, como buen representante del empirismo, renuncia explícitamente a realizar ninguna especulación acerca de su naturaleza o su relación con la materia.

Partiendo de las tradiciones filosóficas introducidas por Descartes y por Locke en el siglo XVII, las generaciones posteriores de filósofos han propuesto distintas "soluciones" al llamado problema de la relación mente-cuerpo, tratando de responder a la pregunta de cómo la mente, la experiencia subjetiva o la consciencia, "emergen" de un

sustrato material como es el cerebro (Pawlik, 1998). Mientras que en la tradición anglo-americana se desarrolló más la corriente asociacionista, promovida por Hume o Stuart Mill, entre otros, que trataba de explicar la consciencia en términos de mera asociación o sucesión de ideas; en Europa y, especialmente en Alemania, el interés se centró en el estudio de los aspectos subjetivos y sociales de la consciencia, dando lugar a la corriente fenomenológica, fundada por Husserl, que a su vez fue discípulo de Franz Brentano, y seguida por Heidegger y Merleau-Ponty, etc.

En sus primeras etapas como ciencia, la psicología incluía la consciencia como parte de su objeto de estudio. Así por ejemplo, Wilhelm Wundt fundador de la Escuela Estructuralista y de la psicología científica, estableció en su libro *Fundamentos de psicología fisiológica* (1873) que el objetivo de la psicología era "la investigación de los procesos conscientes de las formas y conexiones características entre ellos". Por su parte, William James, fundador de la Escuela Funcionalista, en su libro *Principios de psicología* (1890), incluyó la consciencia como parte del objeto de estudio de nuestra disciplina, junto con los sentimientos, los deseos, el razonamiento, etc., aportando una visión de la misma como un proceso subjetivo, continuo y unitario que sigue vigente en las reflexiones de los científicos actuales (p.ej., Edelman, 2001). Posteriormente, el conductismo, por razones teóricas y/o metodológicas, desplazó del ámbito de estudio de la psicología no sólo la cuestión de la consciencia, sino todo lo relacionado con procesos mentales no directamente observables (Pawlik, 1998).

A partir de los años 60 y 70 la psicología comienza a abrirse de nuevo al estudio científico de la consciencia motivada, principalmente, por dos factores: a) la emergencia de la *psicología cognitiva* y con ella el estudio del procesamiento de la información, el desarrollo de la inteligencia artificial y los modelos computacionales del funcionamiento cerebral; y b) el desarrollo de la neurociencia que, con sus métodos, permite estudiar la estructura y el funcionamiento del sistema nervioso asociado a distintos estados mentales (Pawlik, 1998).

A modo de resumen, se podría decir que todas las propuestas teóricas sobre la consciencia son, a grandes rasgos, de dos tipos (Heinämaa, Lähteenmäki, & Remes, 2007; Moya, 2000; Ortiz, 2000, entre otros):

a) De corte "dualista", aquellas que establecen que hay una diferencia cualitativa entre la mente/la consciencia y el cuerpo; es decir, se trataría de dos realidades irreductibles y no subordinadas entre sí, presentándose la mente/la consciencia como una sustancia no material, en contraposición al cuerpo/cerebro, que sería una sustancia material (Levine, 2006; Ortiz, 2000). Esta visión tiene sus raíces filosóficas en el dualismo cartesiano.

En la actualidad, algunas teorías generales sobre la consciencia que se consideran dualistas son, por ejemplo, la *Teoría del dualismo de las propiedades fundamentales*, que sostiene que las propiedades mentales de la consciencia son un constituyente básico de la realidad, que estaría al mismo nivel que las propiedades físicas fundamentales (Chalmers, 1996); la *Teoría de las propiedades emergentes*, según la cual las propiedades de la consciencia "emergen" de organizaciones complejas de los constituyentes físicos, pero se considera que el "resultado emergente" es algo más que su sustrato físico inicial, es decir, no se puede reducir estrictamente a él, ni se puede predecir directamente de él (Hasker, 1999); o, por último, el *Panpsychismo*, que sostiene que todos los constituyentes de la realidad poseen propiedades psíquicas al margen de las físicas y que son distintas a ellas (Nagel, 1979).

b) La otra perspectiva teórica general en la que se engloban las elaboraciones teóricas sobre la consciencia es la visión "monista", materialista o fisicista. Desde esta perspectiva se sostiene que no hay diferencias entre la mente y el cuerpo; se postula que sólo existe una forma de realidad material y que los estados mentales, incluida la consciencia, serían idénticos a los estados físicos cerebrales que los producen (Ortiz, 2000).

En la actualidad, algunas teorías monistas o fisicistas sobre la consciencia son el *Eliminativismo*, que rechaza la existencia de la consciencia y propone reemplazarla por otros conceptos y distinciones que reflejen de una manera más apropiada la naturaleza de la mente (Churchland, 1983); o la *Teoría de la identidad*, según la cual los estados psicológicos asociados con la consciencia son idénticos a los estados físicos, concretamente, aquellos que poseen una naturaleza neurofisiológica (Papineau, 1995).

Así por ejemplo, la neuropsicología de la consciencia actualmente tiene como objetivo identificar el correlato neurológico de los distintos procesos asociados a la consciencia, desde una perspectiva monista o materialista. Autores como Gazzaniga (1988) consideran que la consciencia es una propiedad de las redes neuronales; según Umiltà (1988), la consciencia es un procesador cerebral de capacidad limitada que controla los procesos cognitivos, siendo la consciencia de uno mismo una condición necesaria para que dicho procesador central funcione adecuadamente; Edelman (1989) considera que las áreas cerebrales vinculadas con la integración de la información interoceptiva y exteroceptiva, como el cíngulo y el hipocampo, son necesarias para el procesamiento consciente; por su parte, Llinás (2003) ha argumentado que la base neuronal de la consciencia radica en la sincronización de patrones de descarga neuronales tálamo-corticales, etc.

En el momento actual, la corriente de pensamiento dominante trata de explicar la consciencia como un fenómeno natural que se deriva de la realidad material, descartando las explicaciones de corte dualista (Heinämaa et al., 2007). No obstante, es necesario considerar que las teorías dualistas sobre la consciencia surgen como consecuencia de no lograr explicaciones satisfactorias de todas las características de la consciencia a partir de las propiedades que se observan en la materia. Lo que algunos autores han denominado el "vacío explicativo" de la consciencia (*the explanatory gap*) (Chalmers, 1995; Levine, 2006) o la diferencia que establece el filósofo David Chalmers entre "problemas fáciles" (*easy problems*) y los "problemas difíciles" (*hard problems*) en el estudio de la consciencia (Chalmers, 1995). Una postura conciliadora entre ambos posicionamientos podría ser la sostenida por Searle (2000), que sugiere que *"la salida hay que buscarla en el rechazo tanto del dualismo como del materialismo, aceptando, en cambio, que la conciencia es un fenómeno mental cualitativo, subjetivo, y al propio tiempo, parte natural del mundo físico"* (p. 13).

Después de este recorrido, en el que se han presentado de manera general distintas conceptualizaciones sobre la consciencia, así como distintas perspectivas desde las que se ha abordado su estudio, seguimos preguntándonos: ¿Qué es eso a lo que llamamos consciencia? En orden a seguir profundizando en la comprensión de este fenómeno, en el siguiente apartado, se describirán algunas de las propiedades que, de manera más o menos consensuada, se le atribuyen a la consciencia.

I.4 Propiedades

Aunque no existe un acuerdo total por parte de la comunidad científica a la hora de definir las propiedades que caracterizan a la consciencia, sí se observa un cierto consenso a la hora de atribuir a la consciencia las características que se exponen a continuación.

I.4.1 Intencionalidad

En la actualidad, la mayor parte de los investigadores consideran que la intencionalidad es un rasgo central de los procesos y estados conscientes (Dennett & Haugeland, 1987; Heinämaa et al., 2007; Natsoulas, 1981). La palabra intencionalidad viene del latín *intendo* que significa "señalar a", "dirigirse a" o "extenderse hacia". Tiene que ver con que la consciencia, al igual que el resto de los estados psicológicos (p.ej., creencias, deseos, ideas, esperanzas, etc.), para tener significado, se tienen que "referir a algo" distinto o externo a ellos. Quizás el siguiente ejemplo pueda ayudar a clarificar el término: un "deseo" no es nada si no es un deseo "de algo", por ejemplo, el deseo de un helado; sin embargo, a diferencia de los deseos, un helado sí tendría entidad en sí mismo, en la medida que no tiene que referirse a nada externo para tener significado.

El término intencionalidad se introdujo en la filosofía escolástica de la Edad Media, pero fue Franz Brentano, en el siglo XIX, como precursor de la Escuela Fenomenológica, el que reinterpretó la relación entre la mente y el mundo en términos de intencionalidad (Heinämaa et al., 2007). Brentano quiso establecer una diferencia cualitativa entre los procesos mentales y los del mundo físico, argumentando que la intencionalidad era una característica exclusiva de los fenómenos mentales, que los fenómenos físicos no poseen. En la actualidad, la mayor parte de los investigadores no comparten las implicaciones ontológicas que tenía el concepto de intencionalidad en la filosofía de Brentano, sin embargo, como ya se señaló, sí se acepta de manera generalizada que la intencionalidad es un rasgo fundamental de los procesos y de los estados conscientes (Dennett & Haugeland, 1987; Heinämaa et al., 2007).

Por tanto, se dice que la consciencia es intencional en la medida que es un proceso que pone al sujeto en dirección activa hacia algo (Heinämaa et al., 2007). Tener consciencia siempre es tener consciencia de algo; es un acto que se dirige a algo. Se trata

de una relación que requiere dos términos: a) algo o alguien que dice tener consciencia; y b) algo de lo que él/ella dice ser consciente (Natsoulas, 1981).

Es importante señalar que la propiedad de la intencionalidad, además de ser una característica de los procesos psicológicos, en general, y de la consciencia en particular, se pone de manifiesto en las distintas formas de "representación" de la realidad que existen, tanto lingüísticas (palabras, oraciones, poemas, etc.), como no lingüísticas (cuadros, dibujos, películas, etc.), evidentemente, creadas por seres con capacidad simbólica o mente.

Sin embargo, en el caso de la consciencia, se habla de una "doble intencionalidad", en el sentido de que un estado de consciencia se dirige intencionalmente hacia un objeto externo pero también puede dirigirse hacia sí mismo (Levine, 2006). Esta capacidad de la consciencia también se ha denominado autoconsciencia, metaintencionalidad o metaconsciencia (Álvarez, 2006; Levine, 2006; Schooler, Smallwood, Christoff, Handy, Reichle, & Sayette, 2011).

El problema de la intencionalidad no está resuelto y cuestiones como por qué los procesos psicológicos y de naturaleza representacional tienen intencionalidad mientras que los objetos del mundo físico no o cómo explicar la doble intencionalidad de la consciencia, continúan siendo un reto para la ciencia actual.

I.4.2 Subjetividad

Actualmente, se considera que otra de las características que definen a la consciencia es la subjetividad (Edelman, 2001; Heinämaa et al., 2007; Natsoulas, 1981). De forma general, el significado de la subjetividad se refiere a la cualidad con que una persona experimenta un contenido del que se hace consciente. La subjetividad hace que la consciencia que una persona tiene sea una experiencia estrictamente personal, privada y única (Heinämaa et al., 2007).

También se hace referencia a las características subjetivas de la consciencia como propiedades *fenomenológicas* de la experiencia o *qualia* (Edelman, 2001). Así, los *qualia* son el conjunto de experiencias subjetivas, sensaciones, sentimientos, etc., que acompañan la experiencia una vez que se hace consciente. Por ejemplo, "la rojez" de una

manzana es un *qualia* y, aunque varias personas observemos la misma manzana, la cualidad con la que percibimos "su rojo" será subjetiva, es decir, única y distinta. Por tanto, los *qualia* son partes objetivables de un determinado objeto o evento pero el sujeto las experimenta acompañadas de una sensación de unicidad (Edelman, 2001).

Aunque se asume que la subjetividad o los *qualia* son características fundamentales de la experiencia consciente, su explicación continúa siendo un reto para la ciencia, puesto que es un aspecto difícil de observar o medir de manera independiente al propio sujeto que la experimenta (Dennett & Haugeland, 1987; Edelman, 2001).

I.4.3 Unidad

La estructura de la consciencia y su organización ha sido otro aspecto importante a la hora de conceptualizar este fenómeno. De manera general, se puede afirmar que cualquier experiencia consciente, independientemente de su contenido, se percibe como un todo integrado (Edelman, 2001; Tononi & Edelman, 1998).

Unidad y subjetividad son dos propiedades de la consciencia que están estrechamente relacionadas (Tononi & Edelman, 1998). Si atendemos a la raíz morfológica del término *subjetividad*, nos encontramos con la palabra *sujeto*, que se deriva del latín *subiectus* y que literalmente significa "poner debajo". Así pues, el "sujeto de la consciencia" sería el sustrato que conecta todas nuestras experiencias y nuestros estados conscientes como un principio unificador (Heinämaa et al., 2007).

Históricamente, el concepto de sujeto se ha relacionado con el concepto de *self* o yo. Así, el yo es el núcleo de nuestra subjetividad y se considera el principio unificador de nuestra experiencia. Este principio unificador hace posible que, de una manera muy natural e intuitiva, identifiquemos como propias todas nuestras vivencias, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros actos, etc., y, también, facilita que nos percibamos a nosotros/as mismos/as como agente o motor de dichos pensamientos, sentimientos, actos, etc. (Álvarez, 2006; Llinás, 2003).

Sin embargo, determinar quién es el sujeto de los estados mentales en general y de la consciencia en particular ha sido y es un problema filosófico actual (Heinämaa et al., 2007; Natsoulas, 1981).

Algunos autores afirman que el principio unificador de la consciencia es una propiedad del sistema nervioso, cuya función es la de integrar las diferentes informaciones sensoriales que llegan del ambiente y del propio organismo en un "todo" con coherencia espacio-temporal (Edelman, 2001; Llinás, 2003; Tononi & Edelman, 1998). Desde otro punto de vista, se afirma que el yo es un objeto intencional más de la consciencia, es decir, que, al igual que lo son otros objetos o eventos tanto externos (un paisaje, una conversación, otras personas, etc.) o internos (pensamientos, deseos, temores, esperanzas, etc.), también se puede tomar consciencia del propio yo (Heinämaa et al., 2007; Levine, 2006; Natsoulas, 1981).

Sea como fuere, hay dos cuestiones en este punto sobre las que actualmente, en términos generales, no hay discusión:

1) La integración de la información es una propiedad fundamental de la consciencia (e.g., Edelman, 2001; Llinás, 2003; Tononi, 2008).

2) Es necesario algún grado de organización interna para que se produzca cualquier experiencia consciente. Es el *self* o yo la estructura que proporciona coherencia interna, así como unidad espacio-temporal, a nuestra experiencia (Edelman, 2001; Llinás, 2003).

I.4.4 Capacidad de reflexión o reflexividad

Los conceptos de reflexión o reflexividad se han utilizado para señalar dos características importantes de la consciencia (Heinämaa et al., 2007). Por un lado, el concepto de reflexividad se utiliza para denotar la referencia a uno mismo o *self*, como la estructura interna de los estados de consciencia, es decir, la consciencia siempre es de alguien (Álvarez, 2006). Por otro, el concepto de reflexión se utiliza para referirse a una característica de la consciencia por la cual el sujeto puede conocer y pensar sobre sus propios estados, pensamientos, emociones, comportamientos, etc. (Álvarez, 2006).

Ambos términos provienen del verbo latín *reflecto*, que significa "volver hacia atrás", en este caso sería "volver sobre sí mismo". Así pues, la reflexión es un tipo de cognición que permite al sujeto tomar como objeto de su reflexión los propios estados mentales experimentados con anterioridad (Álvarez, 2006). Esta habilidad para tomar

distancia de nuestros propios pensamientos y pensar sobre ellos se considera que es exclusiva del ser humano, refleja una considerable complejidad cognitiva y es un indicador de nuestro desarrollo evolutivo como especie (Maturana & Varela, 1990).

Para explicarla, algunos filósofos/as han optado por diferenciar dos niveles de operaciones cognitivas, un nivel primario, que entrañaría la percepción consciente de un objeto o de un evento interno o externo; y otro nivel de segundo orden o una re-representación que la consciencia hace de su propia actividad consciente (Heinämaa et al., 2007). Otros autores, para referirse a la capacidad de la consciencia para volver sobre sí misma y hacer explícitos sus propios contenidos, han optado por utilizar, como se indicó anteriormente, el término autoconsciencia, doble intencionalidad, metaintencionalidad o metaconsciencia (Álvarez, 2006; Levine, 2006; Schooler, Smallwood, Christoff, Handy, Reichle, & Sayette, 2011).

La propiedad reflexiva de la consciencia, si bien es otra de sus características fundamentales, también está sujeta a muchas controversias teóricas y metodológicas y constituye un problema para la ciencia en el momento actual.

I.4.5 La consciencia, ¿cuestión de grado?

Como ya se señaló inicialmente, una distinción psicológica básica es la que se ha realizado en cuanto a lo que se conoce como "estados de consciencia", es decir, la diferencia que existe entre la condición de estar consciente y la condición de no estar consciente o de estar inconsciente (Natsoulas, 1981; Schooler, 2002). Distinguiendo en ese continuo diversos grados de consciencia como la hipervigilia, vigilancia atenta, vigilancia relajada, ensoñación, sueño y coma (Álvarez, 2006).

Esto plantea la cuestión de que la consciencia es una cuestión de grado, distinguiendo diversos sistemas o niveles de consciencia, que se caracterizarían por un grado de concentración, claridad, creatividad y energía que puede variar, siendo susceptible de disminuir o aumentar (Álvarez, 2006). De esta forma, se podrían distinguir los siguientes grados de consciencia:

- a) Ausencia de consciencia (ausencia de actividad cerebral, estado vegetativo o coma).

- b) Nivel de consciencia intermedio (por ejemplo, la hipnosis o el sueño).
- c) Nivel de actividad consciente "normal" u ordinaria (estado de vigilia), asociado a la consciencia intuitiva (Álvarez, 2006).
- d) Niveles de consciencia de segundo orden, como los implicados en los procesos de autoconsciencia, metaintencionalidad o metaconsciencia, asociados con la consciencia reflexiva (Álvarez, 2006).
- e) Niveles de consciencia más elevados como los asociados a la consciencia puntual (Álvarez, 2006) o los insights (Kounios & Beeman, 2009, 2015).
- f) Por último, niveles superiores de consciencia como los asociados a la consciencia trascendente, caracterizados por la trascendencia del yo individual y la conexión con todo (Álvarez, 2006).

Así, en los niveles cotidianos de consciencia asociados a la *consciencia intuitiva*, el grado de concentración, claridad, creatividad y energía es mínimo y rutinario, aunque suficiente para que seamos conscientes de nosotros mismos y de las cosas que nos rodean; en los niveles de consciencia de segundo orden asociados a la *consciencia reflexiva*, se observa un mayor grado de concentración y energía como consecuencia de que la consciencia está activamente focalizada en su propia actividad; el nivel de *consciencia puntual* o los *insights* implican un grado de consciencia superior en el que la atención se concentra intensamente y se produce un mayor grado de concentración, de claridad, de creatividad y de energía (Álvarez, 2006).

Otras características importantes de este último tipo de actividad consciente, serían las siguientes:

a) Son *intermitentes* o *puntuales*, es decir, aunque de manera general tengamos la sensación de que somos conscientes de nuestra experiencia, la mayor parte de nuestras experiencias cotidianas tienen lugar en el modo de *consciencia intuitiva* o "consciencia de fondo", es decir, en ausencia de un reconocimiento consciente de ellas (Álvarez, 2006; Schooler, 2002; Winkielman & Schooler, 2012).

b) Se experimentan como una "comprensión repentina", un "caer en la cuenta inesperado" de algo, una "iluminación", etc. Este aspecto se observa de

manera muy clara en el caso de los *insights*. Los *insights* se caracterizan por una comprensión repentina de una situación dada, generan una reestructuración o interpretación novedosa de los elementos de dicha situación y pueden abarcar desde encontrar la solución de un problema, a entender una broma, lograr identificar un objeto borroso o la comprensión de un aspecto de uno mismo (Kounios & Beeman, 2009, 2015).

c) Se acompañan de una experiencia subjetiva de profundo bienestar, plenitud y riqueza (Álvarez, 2006).

Por último, los niveles de *consciencia trascendente* implicarían el mayor nivel de concentración, claridad, creatividad y energía (Álvarez, 2006).

Antes de finalizar, señalar que esta propiedad de la consciencia como una cuestión de grado o el concepto de niveles de consciencia, también abre la posibilidad de que ésta se haya desarrollado a través de distintas etapas a lo largo de la historia de la humanidad. La organización de la consciencia en niveles y el estudio de las diferentes etapas evolutivas por las que ha pasado la consciencia humana ha sido abordado por diversos autores (Álvarez, 2006; Cabrera, 2002; de la Fuente, 2002; Wilber, 2002; entre otros), como se desarrollará con más profundidad en el próximo capítulo.

I.4.6 La consciencia es dinámica

En general, se asume que la consciencia no es un objeto sino un proceso que está en constante cambio. Esta observación que ya hiciera William James (1890) al definir la consciencia como un proceso o un "fluir continuo" ("*stream of consciousness*"), podría referirse a que la consciencia es el sistema que genera nuestra sensación subjetiva de la experiencia momento a momento (Varela, 1992). Esto lo ha constatado la neurociencia, al observar que los procesos conscientes no se localizan en una región cerebral concreta ni los llevan a cabo un grupo de neuronas específico, sino que, más bien, se trata de un núcleo funcional dinámico, según el cual distintos grupos de neuronas se sincronizan de manera conjunta y cuyo patrón de activación está en continuo cambio (Edelman & Tononi, 2002).

También hace referencia a la cuestión de que los estados de consciencia pueden variar, aumentar o disminuir (Álvarez, 2006); o también a que la consciencia, desde una perspectiva filogenética, ha surgido de manera gradual y progresiva pasando por distintas etapas evolutivas (Álvarez, 2006; Cabrera, 2002; de la Fuente, 2002; Wilber, 2002).

I.4.7 La consciencia es compleja

Esta propiedad de la consciencia, al igual que la anterior, ha sido enunciada por varios autores, desde distintas perspectivas. Así por ejemplo, desde el punto de vista neurocientífico, Edelman en diversos trabajos acerca de los correlatos neuronales de los procesos conscientes (e.g, Edelman & Tononi, 2002; Tononi & Edelman, 1998, etc.) reconoce la complejidad como una de sus propiedades más destacadas de la experiencia consciente. Concretamente, se refiere a que el núcleo funcional dinámico que define un proceso consciente y que se caracteriza, como se definió anteriormente, por la sincronización de un grupo de neuronas en un momento dado, es complejo. Su complejidad radica en que dicho núcleo funcional, entre millones de opciones posibles, es capaz de cambiar y sincronizarse en una escala temporal de milisegundos.

Desde otras perspectivas, se entiende que la consciencia es compleja porque, como hemos visto a lo largo de este capítulo, se compone de elementos muy diversos y muy complejos a su vez, cuya comprensión requiere un análisis comprehensivo desde todas las vertientes del saber (Vidal, 1990).

I.4.8 Consciencia y atención

Atención y consciencia son dos conceptos que siempre se han asociado. Un ejemplo de la estrecha relación que existe entre ambos se puede observar en la definición que el propio William James (1890) hizo de la atención, como *"la toma de posesión repentina de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de los diferentes objetos o líneas de pensamiento que se suceden de forma simultánea. Su esencia es la localización y la concentración de la consciencia (...)"* (pp. 403-404).

De hecho, se han llevado a cabo numerosos estudios que tratan de analizar la relación que existe entre la atención y la consciencia. En este sentido, se ha demostrado que mientras que la atención puede operar sin consciencia, la consciencia no puede operar sin atención (Cohen, Cavanagh, Chun & Nakayama, 2012). Es decir, se puede atender información sin que seamos conscientes de ella, sin embargo, la información que no es atendida no puede hacerse consciente. Así pues, en este punto, se podría afirmar que la atención es una condición necesaria pero no suficiente para que se produzca la toma de consciencia (Cohen, Cavanagh, Chun & Nakayama, 2012).

I.4.9 Consciencia y libertad

Por último, la cuestión de la libertad, al igual que la consciencia, ha sido y es un problema filosófico actual (Dennett, 2008; Dennett, 2014). A pesar de las dificultades para definir qué es y cuándo se produce, existe un cierto acuerdo a la hora de reconocer que la consciencia es una condición, como mínimo, necesaria para hablar de comportamiento libre (Hasker, 1999).

De hecho, en nuestra sociedad, se observan varios aspectos que así lo indican. Por ejemplo, en derecho penal, ante un mismo delito, no se juzga igual si se considera que la persona que lo comete es plenamente consciente de sus actos o no lo es. También, en nuestra sociedad, existe un mecanismo jurídico por el cual, si se demuestra que una persona no puede hacerse responsable de sí misma (debido a una enfermedad o deficiencia persistente de carácter físico o psíquico), se puede declarar su incapacidad legal y esta persona ya no podría tomar decisiones por sí misma (como votar en unas elecciones, administrar su dinero o firmar un contrato, etc.).

En este sentido, consciencia y libertad están vinculadas a aspectos fundamentales de nuestra sociedad como la responsabilidad moral y legal. A nivel más existencial, la cuestión de la consciencia y de la libertad está conectada con el logro de una vida auténticamente humana, como así lo evidencian las incontables luchas que se han sostenido lo largo de nuestra historia en su defensa y también en la conquista de cuotas cada vez más amplias de libertad, que no abarquen sólo la libertad externa sino también la libertad interna o la libertad de ser (Fromm, 2000b; May, 1988, 2000).

A modo de síntesis de este último apartado, se podría afirmar que la consciencia es una característica esencial de la naturaleza humana en tanto que: a) proporciona un principio unificador que nos permite experimentar la realidad de una forma integrada, además de poder distanciarnos de ella, atenderla y reflexionar o volver sobre ella; b) es el núcleo de nuestra subjetividad, lo cual hace que tengamos una vivencia única y personal de la realidad; c) es intencional, por lo cual nos pone en relación con todo (realidades externas e internas); d) proporciona la posibilidad de salir de la experiencia de consciencia ordinaria por medio de experiencias puntuales o *insights*, en los que la realidad se percibe con una intensidad fuera de lo común; e) por último, está íntimamente ligada con la libertad, una aspiración humana de todos los tiempos.

Capítulo II. La evolución de la consciencia en la historia

Si asumimos que la consciencia es una característica natural de los organismos biológicos y consideramos, además, que es una capacidad adaptativa, parece lógico pensar que al igual que otras capacidades adaptativas de la especie, la consciencia haya estado y esté sujeta a un proceso de evolución (de la Fuente, 2002; Polger, 2007).

Este capítulo tiene como objetivos, en primer lugar, describir cómo ha evolucionado la consciencia en la historia y, en segundo lugar, describir cuáles son sus principales características en el momento actual.

II.1 Niveles de consciencia

La evolución de la consciencia se ha realizado a través de diferentes estructuras a lo largo del tiempo (Gebser, 1972; Wilber, 1995). Se estima que hace 200 millones de años hizo su aparición la corteza cerebral primitiva y ello hizo posible la adquisición de cierto grado de consciencia que permitió experimentar de una manera "unificada" las experiencias del ambiente exterior (de la Fuente, 2002). A partir de ahí, se inicia un movimiento hacia la autoconsciencia o consciencia reflexiva que llega hasta el momento actual. De esta manera, algunos autores consideran que la historia de la humanidad puede entenderse como la historia del desarrollo de la consciencia humana (Álvarez, 2006; Cabrera, 2002).

Antes de comenzar con la descripción de los niveles de consciencia y, en orden a facilitar la comprensión de este capítulo, es necesario hacer las siguientes consideraciones (Cabrera, 2002):

- 1) La consciencia es un fenómeno único. Por lo cual, todas las divisiones que se hacen de la consciencia en niveles, subniveles y grados son artificiales y sólo tienen como finalidad facilitar su estudio, pero sin perder de vista la unicidad del fenómeno.

2) La consciencia es dinámica, está en evolución y, como todo proceso evolutivo complejo, el paso de un nivel o subnivel a otro se produce de forma progresiva y gradual. De esta forma, se entiende que la aparición de un nuevo nivel o subnivel es la continuación, en extensión y profundidad, del anterior.

3) El paso de un nivel o subnivel a otro implica una dialéctica evolutiva. Esta dinámica de desarrollo entraña la "desidentificación" con el estadio previo y la "identificación" progresiva con el nuevo estadio.

4) La pertenencia a un determinado nivel, subnivel y grado se hace atendiendo a la vivencia de la mayoría de las personas que forman un colectivo concreto. Sin embargo, en los distintos momentos históricos siempre han existido pequeños grupos que han manifestado un nivel de consciencia superior al que presenta la mayor parte de sus coetáneos. Estos grupos, probablemente, sean el anuncio de la siguiente etapa de evolución de la consciencia.

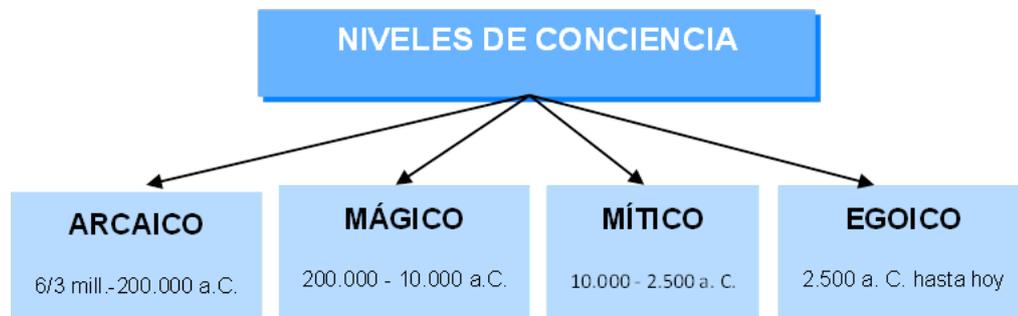
5) Esta propuesta teórica se basa en un concepto de la consciencia como el desarrollo de la capacidad de entender, la capacidad de libertad y la capacidad de amar. Estas capacidades se consideran constitutivas del ser humano y, como tales, estarían conectadas con su satisfacción o bienestar existencial. Por lo tanto, concretamente, cada uno de los subniveles de consciencia se caracterizará, entre otros aspectos, por un determinado desarrollo de estas tres capacidades.

6) Al afirmar que las capacidades son constitutivas lo que se quiere decir es que, tras analizar la evolución de la consciencia tanto a nivel filogenético, como a nivel ontogenético en la experiencia individual, se observa que estas tres capacidades están muy ligadas al desarrollo humano: siempre se ha tendido a la búsqueda del entender, la libertad y el amor, y su carencia o falta de desarrollo ha producido y produce sufrimiento psíquico. Es importante señalar que no se trata de un planteamiento "esencialista".

A continuación, se describen las diferentes estructuras evolutivas por las que ha pasado la consciencia a lo largo del desarrollo filogenético de nuestra especie.

Desde una perspectiva filogenética, se acepta el surgimiento gradual y progresivo de diferentes niveles o estructuras de la consciencia a lo largo de la historia (Álvarez, 2006; Hixon, 1978; Kahn, 1977; Schuon, 1975; Smith, 1976; Wilber, 1990). Estos han sido definidos y clasificados por distintos autores (Gebser, 1972; Le Pichon, 2000; Wilber, 2000³, entre otros). De entre ellas, se opta por la clasificación de Gebser (Gebser, 1972), que distingue cuatro niveles de consciencia en la historia de la humanidad hasta el momento actual: la arcaica, la mágica, la mítica y la racional o egoica (Figura 1).

Figura 1. Etapas de la consciencia (Cabrera, 2002)



La etapa arcaica engloba los primeros estadios de la evolución de la humanidad (6/3 millones de años hasta el 200.000 a. C., aproximadamente). Este momento se caracterizó por una fusión total con la naturaleza física y un funcionamiento más propiamente animal o subhumano que humano. En este nivel evolutivo no había nada parecido a la visión propia o a la consciencia reflexiva (Cabrera, 2007); más bien, existiría lo que Edelman (2001) ha denominado consciencia primaria, es decir, una consciencia no exclusiva del ser humano y que permite construir imágenes mentales o escenas organizadas de los objetos y eventos que tienen lugar en el entorno inmediato; un ser guiado por los instintos y gobernado a nivel cerebral principalmente por el sistema límbico, un sistema neural relacionado con la ejecución de conductas apetitivas y defensivas básicas para la supervivencia (Edelman, 2001; Marquier, 2015).

A partir de este primer nivel, se produjo una diferenciación progresiva o evolución hacia la etapa mágica (que abarcaría desde el 200.000 hasta el 10.000 a.C., aproximadamente). En esta etapa predominan la caza y la recolección como estrategias

de supervivencia y se caracterizó por la existencia de hechiceros, tabúes y supersticiones. Progresivamente, se produjo una menor identificación con la naturaleza y, así, se fue creando un yo algo más independiente y separado del entorno inmediato. A nivel mental, se caracterizó por la aparición del pensamiento mágico, no racional. En esta etapa, tampoco existía la visión o consciencia propia, sino que el individuo estaba totalmente fusionado con el colectivo y era guiado por los hechiceros, a los que había que obedecer (Cabrera, 2002; de la Fuente, 2002).

A continuación, progresivamente se evolucionó a la etapa mítica (desde el 10.000 hasta el 2.500 a.C., aproximadamente). En esta etapa aparece la agricultura, el pensamiento simbólico y el lenguaje incipiente; surge la divinidad, los Dioses y las religiones; la magia y una racionalidad incipiente se combinan, dando lugar a los mitos. El yo es más verbal y no tan orgánico, es decir, es más capaz de prescindir de la experiencia inmediata; y se crea la mente bicameral (Jaynes, 1990), que facilitó la introyección psicológica de información y de órdenes. En esta etapa surge la monarquía y la figura del rey como primer representante de la consciencia individual al que había que obedecer. Por tanto, tampoco había visión ni consciencia propia. Existía el colectivo, la realidad se explicaba en términos míticos y la voluntad individual estaba organizada en torno a una figura de autoridad, el monarca, a la que había que obedecer (Cabrera, 2002; de la Fuente, 2002).

Según Jaynes (1990) el desarrollo de la mente bicameral y la adquisición de una creciente complejidad lingüística, iniciadas en esta etapa, fueron elementos clave para la evolución de la consciencia que, en un período relativamente corto de años, alcanzaría el nivel de consciencia actual (de la Fuente, 2002).

Esta última etapa del desarrollo de la consciencia, denominada consciencia racional o egoica, abarcaría desde el 2.500 a.C. hasta la actualidad, y se caracteriza, fundamentalmente, por la adquisición de la consciencia reflexiva y por la aparición del principio unificador de la consciencia denominado yo o ego (Cabrera, 2007).

Siguiendo a Edelman (2001), la consciencia primaria dio lugar al desarrollo de un tipo de consciencia de orden superior que permitió, por medio de la conexión entre el sistema límbico y el sistema tálamo-cortical, la conceptualización cognitiva de la experiencia. Esta operación facilitó que se desarrollara el sentido de subjetividad y la

perspectiva de pasado y futuro, dando lugar a la forma en la que concebimos la experiencia en el momento actual.

En la etapa egoica, por tanto, el yo emerge del cuerpo y de la naturaleza, en el sentido de que se "desapega" de la inmediatez del momento, y se dirige hacia el pensamiento, el lenguaje y la memoria. Se adquiere, así, un principio de coherencia interna, ego o yo, que se presenta como una sensación de identidad basada en la memoria, en los recuerdos de las experiencias y los acontecimientos del pasado y que nos permite percibir la experiencia de una manera unificada y subjetiva.

En esta etapa, se abren las puertas al pensamiento lógico y racional y aparece lo que Piaget denominó pensamiento operacional formal o lógico. Este pensamiento es radicalmente distinto al que existía hasta ese momento, pues es direccional o intencional, lo que significa, tal y como se explicó en el Capítulo 1, que puede orientarse hacia el mundo externo y objetivo (Gebser, 1972).

En este momento, además, aparece la autoconsciencia o consciencia reflexiva (Álvarez, 2006), que abre la posibilidad de que los mismos procesos del pensamiento sean el objeto de la consciencia y que, por medio de la introspección o autorreflexión, la persona pueda operar sobre ellos (White, 1950).

Por tanto, frente a los niveles anteriores, donde no existía la posibilidad de una visión propia o autoconsciencia, en esta etapa surge la visión individual. La postura o disposición interna a obedecer, que en los momentos anteriores estaba dirigida a los hechiceros, a los mitos o a los reyes, en esta etapa se rige por el "propio" pensar; si bien, dicho pensar está altamente condicionado por la cultura y la estructura social del momento histórico en el que se halle el individuo (Álvarez, 2006; Cabrera, 2002). De hecho, es importante señalar que toda la actividad de la consciencia reflexiva se organiza según los aprendizajes sociales que el sujeto ha incorporado (en forma de creencias, actitudes, valores, recuerdos, etc.) (Álvarez, 2006).

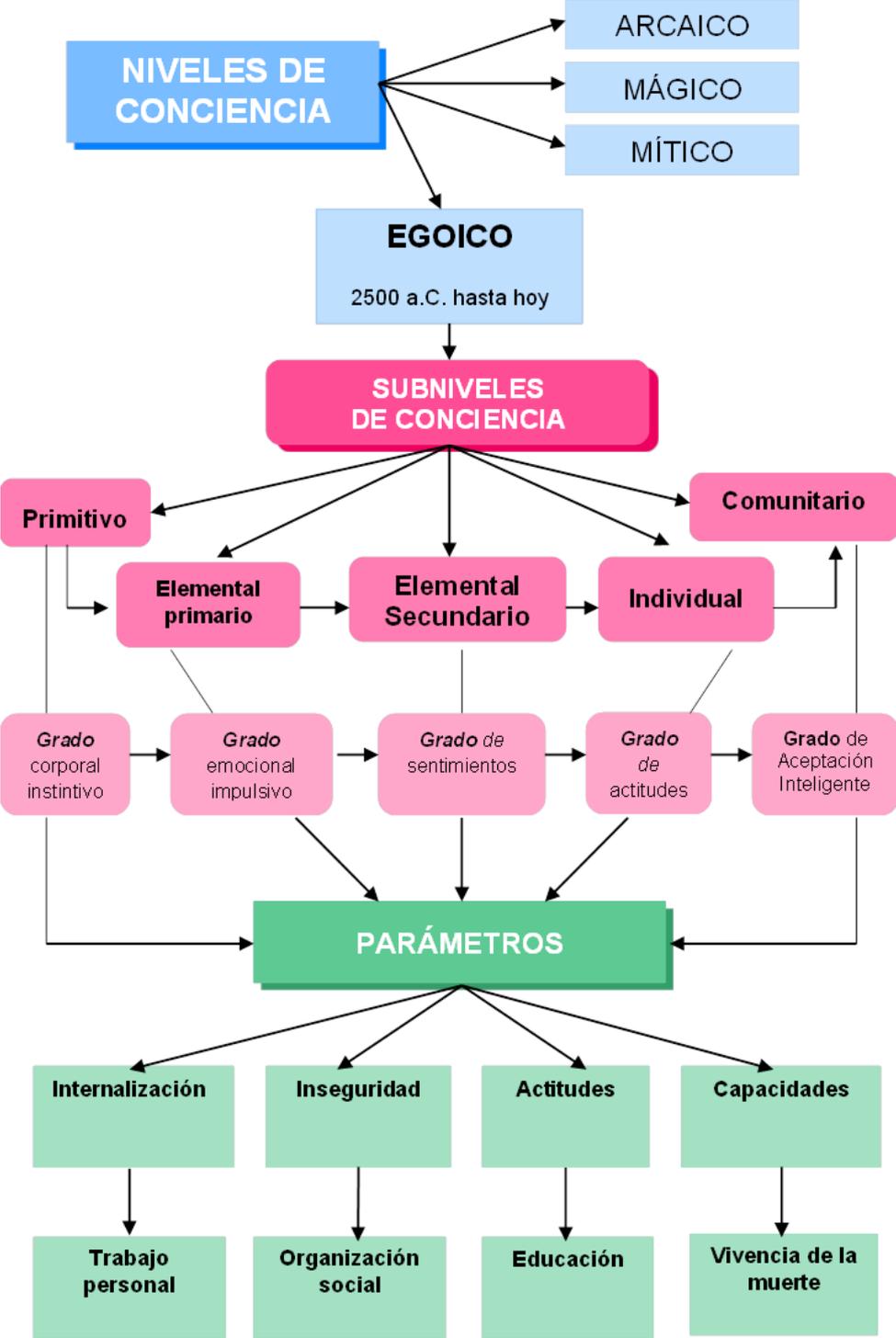
II.1.1 La consciencia en su momento actual: el nivel egoico

Una vez descritas las diferentes estructuras evolutivas por las que ha pasado la consciencia a lo largo del desarrollo filogenético de nuestra especie, en este apartado,

con el objetivo de conocer con más detalle el nivel de consciencia actual, se exponen algunas de las características propias del nivel de consciencia egoico o racional.

Para ello, se toma como punto de partida el modelo teórico sobre los niveles de consciencia propuesto por Cabrera (2002). Su aportación más novedosa radica en la descripción detallada del momento de consciencia actual. Como se observa en la Figura 2, según esta propuesta, dentro de la estructura de consciencia egoica actual, se pueden observar diversos *subniveles* de consciencia, que serían los siguientes: primitivo, elemental primario, elemental secundario, individual y comunitario. Cada uno de estos *subniveles* posee, además, un determinado *grado*, que muestra el punto concreto de consciencia alcanzado en cada *subnivel*. Por último, este modelo consta de ocho *parámetros* o indicadores que permiten conocer el contenido o la manifestación de los distintos subniveles de consciencia (Cabrera, 2002).

Figura 2. Subniveles, grados y parámetros de la consciencia egoica (Cabrera, 2002)



A continuación, se exponen brevemente las características de cada uno de los subniveles de consciencia que se distinguen dentro de la estructura de consciencia egoica actual.

II.1.2 Subniveles y grados de consciencia

El *Subnivel de consciencia primitivo* se corresponde al primer estadio de la estructura de la consciencia egoica, indicando la transición de la estructura mítica anterior a la racional. El *grado* que corresponde a este subnivel es el "corporal-instintivo", indicando que el nivel de consciencia que la persona puede adquirir está centrado y dominado aún por el cuerpo y los instintos. En relación a las *capacidades*, la capacidad de entender, de libertad y de apertura amorosa en este subnivel de consciencia están muy poco despiertas, lo que implica, según el modelo, que la persona no se ha hecho presente a sí misma ni a los otros. Sin embargo, esas capacidades mínimamente presentes, impiden a la persona identificarse con la naturaleza y con los otros, tal y como estaba en las etapas anteriores de consciencia. Por último, ese despertar incipiente de las posibilidades humanas genera una insatisfacción existencial, debido a que la persona no funciona desde su profundidad.

El *Subnivel de consciencia elemental primario* constituye las primeras manifestaciones explícitas de la estructura de consciencia egoica. El *grado* correspondiente a este subnivel es el "emocional-impulsivo", que muestra que la persona puede tomar consciencia de sus emociones y de sus impulsos, pero desconoce la complejidad de su mundo interno. Su comunicación a este nivel es muy limitada, como corresponde a una toma de consciencia muy poco desarrollada. En relación a las *capacidades* profundas, continúan poco despiertas, por lo que sigue la insatisfacción existencial, que pone de manifiesto el no desarrollo de las mismas.

En el *Subnivel de consciencia elemental secundario*, la consciencia sigue siendo elemental, pero es capaz de realizar elaboraciones más complejas y acordes con la potencialidad del ser humano. Es el subnivel del pensar abstracto, máxima categoría de pensamiento a la que ha llegado la humanidad. La división entre los instintos y la razón se hace más evidente. La persona está identificada con el pensamiento, el cual se conecta cada vez más con el mundo de fuera, aportándole claves de acción para transformarlo. El

grado que corresponde a este subnivel, es el de "sentimientos", que indica que el ser humano es consciente de los sentimientos que tienen lugar en su interior, es capaz de reconocerlos y de comunicarlos. Esto se realiza bien con relación al sentir general ("me agrada y me siento bien", o "me disgusta y me siento mal"), bien al sentir específico (sentimientos de angustia, envidia, felicidad, tranquilidad). Las capacidades de entender, de libertad y de apertura están despiertas hasta el punto de que se manifiesta en la persona una insatisfacción profunda o descontento existencial. Este subnivel será descrito con más detalle, teniendo en cuenta los *parámetros* específicos, en un apartado posterior, ya que es el que caracteriza a la humanidad en la actualidad (Cabrera, 2002).

El *Subnivel de consciencia individual* es aquel en el que la estructura de consciencia egoica alcanza su maduración. En este subnivel, el *grado* de consciencia adquirido es el de "actitudes", esto implica que la persona es consciente de que hay un cómo y un porqué detrás de sus sentimientos, sabe que mantiene una serie de actitudes hacia ella misma, hacia los otros, hacia la vida y hacia la muerte. La persona cae en la cuenta de sus actitudes o posiciones fijas y su nivel de comunicación está de acuerdo con ese conocimiento. La adquisición de este grado de consciencia requiere un estado de consciencia global y despierto ante todo lo que sucede. En este sentido, las *capacidades* últimas de la consciencia están despiertas y son las que guían a la persona. Por lo tanto, disminuye la insatisfacción existencial provocada por la distancia existente entre esas posibilidades y el desarrollo de las mismas. La persona en este subnivel no necesitaría identificarse con su pensamiento para obtener la seguridad psicológica que, en este momento, proviene de su verdadera identidad desarrollada a través del propio conocimiento (capacidad de entender), de su ser único y distinto (capacidad de ser libre) y de su ser abierto (capacidad de amar).

Por último, el *Subnivel de consciencia comunitario* correspondería al momento final de la estructura de consciencia egoica, en el que, en la persona, después de haber vivido identificada con esa estructura, tendría lugar la creación de otra que le permitiría un nuevo y mayor desarrollo de sus capacidades. El *grado* de consciencia que corresponde a este subnivel es el de "aceptación inteligente", en este grado la persona está conectada realmente con lo que ocurre dentro de ella y puede afrontarlo, dando respuestas de acuerdo a sus capacidades constitutivas, es decir, respuestas que llevan a entender más, a ser más libres y estar más abiertos hacia las realidades que se nos

presentan. El ser humano desarrolla una visión consciente o personal hacia todos los aspectos significativos de la existencia, hacia sí mismo, hacia los otros, hacia la vida y hacia la muerte. El subnivel comunitario para realizarse y, como su nombre indica, requeriría ser alcanzado por un grupo de personas, para lo cual es necesario no sólo que se desarrolle la consciencia individual, sino que se forme esa consciencia común. Así, se propiciaría la creación de nuevos medios que posibiliten la adquisición de ese nivel de consciencia para el resto de los seres humanos. En cuanto a las *capacidades*, estarían despiertas de manera significativa, de tal forma que se vive naturalmente a partir de ellas y serían ellas las que guían el vivir humano. Por último, señalar que la humanidad no ha llegado aún a este grado de desarrollo (Cabrera, 2002).

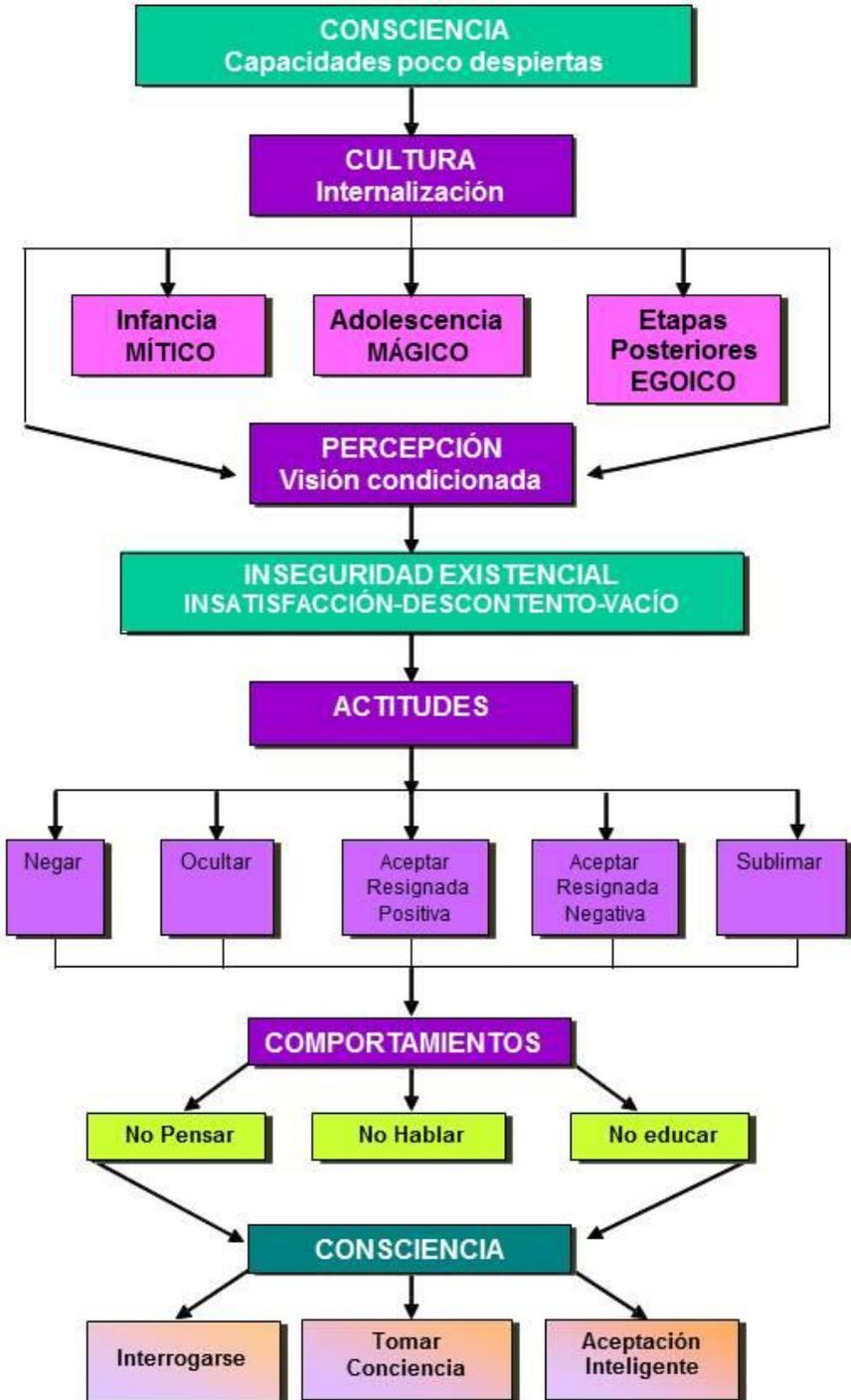
Según la propuesta de Cabrera (2002), el nivel de consciencia actual se hallaría en el *subnivel elemental secundario* y en el *grado de sentimientos*. En relación con los objetivos de esta investigación, a continuación, se describirá con más detalle el momento de consciencia actual de acuerdo con los *parámetros* que define el modelo.

II.1.3 El Subnivel de consciencia elemental secundario

Como se señaló anteriormente, este modelo consta de ocho *parámetros* o indicadores que permiten conocer distintos aspectos de la manifestación de los subniveles de consciencia (Cabrera, 2002). Los parámetros serían: internalización, inseguridad existencial, actitudes, capacidades, trabajo personal, organización social, educación y vivencia de la muerte (Figura 2).

Aunque la creación de los *parámetros* se puede hacer desde distintas perspectivas, en este caso, se toma como punto de partida un determinado *esquema vivencial* del funcionamiento del ser humano, que es el resultado de una tesis doctoral que se realizó para conocer las actitudes ante la muerte de la población canaria (Cabrera, 2002). A continuación, de manera breve y con el objetivo de facilitar la comprensión de esta propuesta, se expone el *esquema vivencial* en el que se basa la elección de estos parámetros (Figura 3). Posteriormente, se definirán los parámetros y se aplicarán al subnivel de consciencia actual.

Figura 3. Esquema vivencial según modelo teórico de Cabrera (2002)



El punto de partida de este *esquema vivencial* es la persona que nace y se incorpora a una cultura. Una vez incorporado a la cultura, cada individuo introyecta todo el desarrollo humano adquirido por esa sociedad concreta. La *internalización* de la cultura no desarrolla propiamente las *capacidades* constitutivas de la persona. De esta forma, si la persona vive a partir de la cultura internalizada y no a partir de sus *capacidades*, que se manifestarán en un determinado nivel de desarrollo, se creará psicológicamente una situación de *inseguridad* existencial, que se manifiesta, a su vez, en una profunda insatisfacción, descontento o vacío. En esa situación la persona desarrolla una serie de posiciones fijas o *actitudes* acerca de sí misma y de los otros, acerca de todo, que le sirven de guía interna y la mueven a pensar, sentir y actuar de una determinada manera, normalmente, muy condicionada por los esquemas culturales propios de su contexto social.

Es necesario hacer hincapié en que la internalización de la cultura y el funcionamiento a partir de actitudes no desarrolla propiamente la interioridad de la persona, que radica en la actualización de sus capacidades profundas. En este sentido, es importante distinguir entre la función verdadera de la cultura y el significado de la consciencia personal. Según el autor, mientras que la cultura solo puede ejercer una acción facilitadora, que consiste en proponer medios que promuevan el proceso humanizador, el desarrollo de las capacidades requiere un acto de consciencia de uno mismo, que es absoluta y radicalmente personal. Así, una cultura, ni aún alcanzando un punto máximo de desarrollo evolutivo, y precisamente por ello, puede tomar consciencia en lugar de la persona (Cabrera, 2002; Jäger, 2005).

Por último, de acuerdo con este *esquema vivencial* y como resultado de todo ese proceso, la persona tendrá una determinada postura a la hora de realizar un *trabajo personal* de conocimiento propio, *estructurará la sociedad* de una determinada forma, realizará un tipo de *educación* y poseerá una determinada *postura ante la muerte* (Cabrera, 2002). Un resumen de este *esquema vivencial* se representa en la Figura 3.

A continuación, se caracterizará el momento de consciencia actual, el *subnivel de consciencia elemental secundario*, por medio de la definición de los parámetros y su manifestación concreta en este subnivel de consciencia.

a) Internalización

A través del proceso de internalización la persona asimila los contenidos culturales que son propuestos e inculcados desde el nacimiento, los hace suyos y pasan a formar parte de su interior. Como ya se señaló, internalizar la cultura implica adquirir una forma de pensar, sentir y actuar que es la que la guía en su funcionamiento interno y externo.

En el subnivel de consciencia actual, la persona introyecta la cultura, sin cuestionarla posteriormente. Y, sobre todo, acepta sin más las respuestas transmitidas acerca de interrogantes y aspectos fundamentales de la existencia, como son el concepto de sí mismo, del otro, de la vida, de la relación y el sentido de la vida. Sin embargo, en este subnivel, la consciencia está lo suficientemente despierta como para posibilitar el planteamiento de formas de vida personal y social al menos a nivel de comportamiento, lo que implica cambio de costumbres, estereotipos mentales y roles (Cabrera, 2002).

b) Inseguridad existencial

Con inseguridad existencial se hace referencia a la raíz de todas las otras inseguridades y temores que experimenta un ser humano. Se manifiesta en la desconfianza básica que cualquier persona experimenta en relación consigo misma, en los campos más íntimos. Esta desconfianza está arraigada en el interior de la persona y subyace a todas las seguridades y confianzas que experimenta el ser humano con motivo de logros personales y sociales. Estar básicamente inseguro equivale a decir que el ser humano no es él mismo, no está presente, no ha tomado consciencia de sí o no se han desarrollado suficientemente sus capacidades constitutivas. Este parámetro está en relación directa con la introyección cultural, de tal manera que cuanto mayor es la asimilación de los contenidos culturales, especialmente, aquellos que hacen referencia a los aspectos centrales de la existencia, mayor es la inseguridad que la persona experimenta y a la inversa.

En este subnivel, se observa que las personas experimentan una inseguridad existencial fuerte, puesto que sus capacidades más profundas no están desarrolladas significativamente. Dicha inseguridad se hace cada vez más presente en el campo de la consciencia a través del descontento o insatisfacción que provoca.

c) Actitudes

En un sentido amplio, el significado del término actitud expresa una predisposición o disposición habitual que existe en la persona ante lo que ocurre fuera y dentro de ella. Existe, por tanto, un consenso generalizado a la hora de considerar la actitud como una orientación mental aprendida y perdurable, con características conativas, cognitivas y afectivas (Giner, 1969; Morales et al., 1997). Sin embargo, hay un componente en la actitud, tanto en la positiva como en la negativa, que se suele obviar en las explicaciones y definiciones de la misma y que se refiere al proceso de *identificación* que se produce con las actitudes. Según este proceso, la persona vive identificada con esa estructura mental, creyendo que es ella, sin tomar consciencia, en general, de que se trata de una disposición creada por los contenidos culturales que está guiando su manera de sentir, pensar y actuar. Las actitudes aportan la pseudoseguridad psicológica suficiente para que la persona pueda sobrevivir y, por esta razón, indican una falta de desarrollo de lo que es la persona en su profundidad. En la medida que la persona desarrolle sus capacidades constitutivas, las actitudes perderán su rigidez y ocuparán su justo lugar, que es el de facilitar la vida de los seres humanos en los ámbitos donde no es necesaria la actuación consciente y personal.

Por tanto, en el subnivel de consciencia actual, la seguridad necesaria para el funcionamiento humano cotidiano viene dada por las actitudes o programas fijos, que están fuertemente arraigados a nivel psicológico en la persona y son los que guían su funcionamiento de manera general, puesto que la vida consciente está poco desarrollada. Así mismo, en la actualidad, existen grupos de personas cada vez más numerosos que cuestionan los comportamientos derivados de las actitudes, como son la intolerancia, la rigidez, el autoritarismo, las manifestaciones agresivas, etc., pero sin llegar a interrogarse seriamente sobre la funcionalidad que tiene este componente a nivel psicológico.

d) Capacidades constitutivas

Como ya se ha señalado, los seres humanos a través de la historia se han presentado constituidos por una capacidad de ser conscientes que se manifiesta, a su vez, como una capacidad de entender o sabiduría, una capacidad de libertad externa e interna y por una capacidad de apertura amorosa. Esas capacidades de la persona y de la

consciencia son las que fundamentan al ser humano e indican las posibilidades de humanidad que este tiene. Es importante señalar, que estas tres capacidades, según el autor, conforman una sola realidad, aunque conceptualmente puedan dividirse en esas tres dimensiones (Cabrera, 2002).

En el subnivel de consciencia actual, las capacidades no están realizadas, pero cada vez son mayores las manifestaciones que indican su presencia en el interior de las personas. Así por ejemplo, la capacidad de entender, en general, está poco despierta y la persona es movida desde fuera por costumbres, tradiciones y hábitos mentales introyectados. Sin embargo, actualmente, la persona puede interrogarse acerca de cuestiones que surgen en la vida cotidiana y asuntos elementales de su mundo interno.

En cuanto a la capacidad de libertad, también está poco desarrollada y se pone en marcha hasta permitir la liberación de ciertos miedos, sin embargo, la inseguridad existencial que es la raíz de todos los temores no es conocida ni afrontada. Nuestras sociedades no admiten la esclavitud física, pero se vive esclavizado psíquicamente y la convivencia se estructura, en sus distintos niveles, pero sobre todo en el aspecto psicológico, a partir del modelo dominador-dominado. Las cosas se viven y se sufren como suceden y aún no se tiene suficiente consciencia de ello para poner en marcha planteamientos que nos ayuden a liberarnos de ellas.

Por último, en lo que se refiere a la capacidad de apertura amorosa su desarrollo en el momento actual de consciencia también es incipiente. Las relaciones, por ejemplo, siguen estando centradas en la posesión y el dominio. Sin embargo, a pesar de que se han dejado atrás los comportamientos posesivos extremos y la fuerte posición de dominio deja paso a una cierta apertura hacia el diálogo, la colaboración y la igualdad, las relaciones afectivas más significativas se fundamentan todavía en lo cuantitativo, es decir, se centran en un tipo de convivencia pacífica, de atenciones externas, de conductas positivas, de deseos generalizados de bienestar para el otro, etc., pero sin que el afecto se desarrolle a un nivel cualitativo, lo cual implicaría ir más allá de las necesidades para crear una relación desde la consciencia personal (Cabrera, 2002).

e) Trabajo personal

Este parámetro hace referencia a una inquietud que surge en la interioridad del ser humano que lo impulsa a conocerse y a realizar lo que él es en lo más profundo de su ser, al mismo tiempo que se preocupa por el desarrollo de los otros. Esta inquietud tiene su origen en las capacidades constitutivas cuyo despliegue conduce a la persona a la búsqueda y creación de un proyecto personal de vida, al cuestionamiento de los aprendizajes externos y a la utilización de todos los medios necesarios para alcanzar los objetivos.

En el subnivel de consciencia actual, para la mayor parte de la población el trabajo personal no es una preocupación básica en sus vidas, por lo que más bien se podría afirmar que es prácticamente inexistente. Sin embargo, hay una parte muy pequeña de la población que intenta dar respuesta al malestar interno acudiendo a diferentes tipos de ayudas y otra parte, aún más insignificante, que desea ir más allá de lo establecido e intenta responder a los interrogantes existenciales de una manera personal. Pero, en general, se trabajan solo aspectos parciales, externos y secundarios del funcionamiento humano (Cabrera, 2002).

f) Organización social

Este parámetro hace referencia al entramado de relaciones que la persona realiza y recibe dentro de la estructura social. La organización social es la manifestación de lo que sucede en el interior de la persona y es el fiel reflejo de su nivel de consciencia. En este sentido, las manifestaciones sociales se pueden clasificar como pertenecientes a una sociedad rígida o autoritaria, permisiva y abierta (Cabrera, 2002 ; Freire, 1983⁸).

En el subnivel de consciencia actual, podríamos decir que la organización social se corresponde al de una sociedad permisiva. En ella, se vive sustentado en el grupo y sus normas, adaptados socialmente, pero, sin embargo, el despertar de la consciencia alcanzado permite tímidamente ir dejando lo colectivo y dar paso a una cierta afirmación de lo individual. Ya no existe el grupo social único y aparecen diversificaciones en lo colectivo. No obstante, aunque los comportamientos individuales y sociales sean más democráticos, la población está estructurada individual y socialmente de forma bastante jerarquizada, con fuerte arraigo en el interior de los principios de autoridad (Cabrera, 2002).

g) Educación

La importancia de este indicador radica sobre todo en su conexión con las capacidades básicas. En este sentido, la educación puede favorecer o dificultar la toma de consciencia de las mismas y su desarrollo. En el subnivel de consciencia actual, la educación sigue teniendo como objetivo adaptar e integrar al ser humano en la sociedad y lo consigue en las cuestiones fundamentales, por lo que todas las personas tienen básicamente el mismo pensar, sentir y actuar. De ahí que aspectos fundamentales del vivir humano, como el conocimiento propio, el afecto y la carencia afectiva, la relación, la soledad, el bienestar interno, la liberación de los conflictos, la escucha y la comunicación, el sentido de las cosas y el sentido de vivir y de morir, etc., sean ignorados y, por tanto, no sean planteados ni resueltos.

A pesar de esto, a la persona se le ofrece un cierto abanico de posibilidades y no se le da un modelo único de educación; tampoco se la integra totalmente en las cuestiones comportamentales y existe una información cualitativa acerca de diferentes cuestiones que atañen al vivir humano accesibles para una minoría de la población, pero se trata de contenidos que se quedan en un nivel externo y que no conducen a interrogantes más profundos (Cabrera, 2002).

h) Vivencia de la muerte

La vivencia y la postura ante la muerte manifiesta el nivel de consciencia que tiene un grupo social en general y una persona en particular. La posición ante la muerte está determinada por el temor a la misma. Ante el miedo a la muerte las personas se pueden posicionar afrontándola e investigando en ese hecho o no afrontándola y elaborando posiciones defensivas o actitudes de ocultación, negación, aceptación resignada positiva y resignada negativa y teorización sublimadora (Cabrera, 2002).

En el subnivel de consciencia actual, la vivencia de la muerte acontece en un periodo donde el principio unificador o yo está más desarrollado, creando una mayor sensación de identidad, por lo que el temor a la muerte es mayor.

Al mismo tiempo, sigue existiendo la cultura negativa de la muerte, al menos en la sociedad occidental, que continúa creando temor y que impide a la persona interrogarse acerca de ella. Ante el miedo a la muerte, el pensamiento desencadena una serie de

defensas bastante elaboradas con la finalidad de negar, ocultar, aceptar resignadamente o teorizar y sublimar la muerte. La persona no toma consciencia de esa realidad porque no puede afrontarla.

A modo de resumen, se podría decir que la persona internaliza la cultura y todo lo bueno que ésta le aporta, pero al no poder facilitarle el desarrollo de su consciencia o capacidades más profundas, permanece en una situación de inseguridad básica y aparece la insatisfacción existencial. En el momento evolutivo actual, dicha inseguridad se afronta por medio de las actitudes, patrones más o menos fijos de pensamientos, sentimientos y comportamientos que se introyectan desde la cultura a niveles muy profundos y que abarcan no sólo aspectos externos de la vida, sino también aspectos importantes de la existencia de un ser humano como quién soy, cómo vivir y estar en el mundo, quién es el otro, cómo relacionarnos y cómo afrontar la vida y la muerte. La introyección de las actitudes impide que se afronte de una manera real la inseguridad básica y, por esta razón, tampoco se puede hacer frente a las cuestiones importantes de la vida y permanecen sin resolver. Esto se pone de manifiesto en la ausencia de una inquietud por el trabajo personal o conocimiento propio, en la estructura de nuestras sociedades, en los sistemas educativos y en cómo vivimos aspectos fundamentales de nuestra existencia como, por ejemplo, la muerte.

Debido al importante papel que desempeña el ego en este momento evolutivo de la consciencia, antes de terminar el capítulo, quisiéramos hacer un breve apunte sobre el ego, el proceso de identificación que implica y el desarrollo de las capacidades.

Muchos autores a lo largo de la historia han hablado del ego. Todos coinciden en verlo como un conjunto de condicionamientos que se han incorporado a nuestra psique a lo largo de la vida, una identidad que vamos construyendo durante años a la que llamamos *yo*. Todos coinciden en señalar que nos identificamos con ese conjunto de condicionamientos y también están de acuerdo en afirmar que nosotros no somos el ego (Cabrera, 2007; Jäger, 2005; Krishnamurti, 2000; entre otros).

Así pues, de una manera simplificada, el ego sería el elemento organizador de la vida psíquica creado por el pensamiento y por las ideas que se graban en nuestra memoria a través de nuestra experiencia, de la educación y de la cultura. Se trata de una entidad muy cargada afectivamente y, con la que nos identificamos, hasta tal punto de

que, a partir de ahí, lo vivimos todo: nos comparamos, enjuiciamos, condenamos, controlamos, reprimimos, nos esforzamos, nos sentimos orgullosos, nos culpabilizamos, etc., a nosotros y a los demás.

Desde la perspectiva tratada aquí, el ego se considera una conquista evolutiva, imprescindible para sobrevivir psicológicamente y creada para continuar en la evolución de la consciencia. Nos hemos identificado con el ego debido al estado incipiente de desarrollo en que se encuentran nuestras capacidades profundas (Cabrera, 2007).

Por tanto, el subnivel de consciencia en el que nos encontramos en la actualidad posee como aspectos fundamentales tanto la presencia del ego como el proceso de identificación con el mismo. Esto se debe a la falta de desarrollo de las capacidades profundas y esto puede ayudar a comprender el funcionamiento psíquico y el sufrimiento de las personas. Asimismo, indica la relevancia del proceso de desidentificación, que está conectado con el desarrollo de las capacidades y que se presenta como una salida o solución a dicho sufrimiento (Cabrera, 2002, 2013).

Como ya se ha señalado, uno de los objetivos más importantes del presente trabajo es crear un instrumento que permita conocer en qué medida las personas detectan o reconocen en su interior la presencia de estas capacidades o movimiento a hacerse conscientes, tal y como se manifiestan en el momento evolutivo actual. Para ello, en el próximo capítulo, expondremos con más detalle el concepto de la consciencia como capacidades que se ha introducido aquí.

Capítulo III. La visión de la consciencia como capacidades

En este capítulo se profundiza en la visión de la consciencia como capacidades desarrollada por Cabrera (2002, 2007, 2013), introducida en algunos de sus aspectos en el capítulo anterior. Se trata de una propuesta desarrollada desde una perspectiva psicológica que parte de la sistematización de una amplia experiencia en el ámbito de la psicología clínica.

Esta propuesta hace referencia al fenómeno del "darse cuenta", aspecto que, como vimos en el Capítulo 1, ocupa un lugar central en la literatura sobre la consciencia. Según Cabrera (2002, 2013), la consciencia es la capacidad que permite darnos cuenta de las cosas, pero, además, el autor cualifica esta noción de consciencia en términos de la actualización, puesta en marcha o desarrollo de tres capacidades que la constituyen: la capacidad de entender, de ser libres y de amar. Según este autor, el desarrollo de estas capacidades, se ha presentado a lo largo de la historia de la humanidad, es lo que nos hace propiamente humanos y lo que nos ofrece la posibilidad de experimentar un bienestar profundo, conectado con el sentido de la vida.

Estas tres capacidades han sido objeto de estudio de disciplinas como la filosofía y la psicología, sin embargo, el enfoque presentado aquí es innovador, al presentarlas como constitutivas de la consciencia.

Otro aspecto relevante de la concepción de consciencia como capacidades es su carácter *dinámico*. El aspecto dinámico de la consciencia queda patente en lo expuesto en el Capítulo 2, donde se describieron las distintas etapas y niveles por las que ha pasado la consciencia humana hasta llegar al momento actual; y también en lo expuesto en el Capítulo 1, donde se expusieron los distintos grados en los que la consciencia se manifiesta.

Además, según este autor, la consciencia, en su carácter dinámico, posee una tendencia evolutiva que la lleva a desplegarse, es decir, la consciencia se dirige hacia un desarrollo creciente de las capacidades que la constituyen y, con ello, a una mayor humanización.

Por último, señalar que aunque la consciencia se manifiesta como tres capacidades, desde esta perspectiva, se asume que las tres, como veremos a lo largo de este capítulo, están íntimamente relacionadas, de modo que forman un solo movimiento y no pueden darse una sin la otra (Cabrera, 2002, 2007, 2013).

A continuación se pasa a definir las características de las tres capacidades constitutivas de la consciencia. Para ello, se tendrán en cuenta tanto las propiedades fundamentales que se aplican en la actualidad a la consciencia (especificadas en el Capítulo 1), como las principales aproximaciones que se han realizado desde la psicología a estos conceptos. Por último, se especificará la relación que tiene el desarrollo de dichas capacidades con el bienestar y el sentido de la vida (Cabrera, en prensa).

III.1 La capacidad de entender

La capacidad de entender se fundamenta en la propiedad de la consciencia que se ha denominado *capacidad de reflexión o reflexividad*. En el capítulo 1, vimos que este concepto se ha utilizado para destacar la propiedad que tiene la consciencia por la cual el sujeto puede tomar como objeto un estado mental o psicológico propio. Por lo tanto, se trata de un tipo de cognición única en el ser humano, que entraña una considerable complejidad cognitiva, y que permite tomar distancia de nuestros propios pensamientos, sentimientos, comportamientos, etc., y poder "pensar" sobre ellos.

A continuación, se realizará un recorrido general por las distintas aproximaciones que se han realizado desde la psicología relacionadas con la capacidad de entender.

III.1.1 Aproximación desde la psicología

A lo largo de la historia de la psicología, la capacidad de entender ha sido abordada desde diferentes enfoques.

Un concepto psicológico fundamental relacionado con la capacidad de entender ha sido el de inteligencia. El concepto de inteligencia ha ido cambiando a lo largo de la historia de nuestra disciplina. Así, en un principio, la inteligencia se caracterizó por ser

un constructo de naturaleza abstracto-académica, asociada al concepto de CI y a la evaluación de capacidades verbales, numéricas, espaciales, perceptivas, de memoria o psicomotrices (Martin & Boeck, 2004) relacionadas principalmente con la predicción del éxito académico y vinculando éste también con la capacidad de adaptación adecuada de la persona a su contexto (Marquier, 2015). Poco a poco, los modelos clásicos de inteligencia, debido a su insuficiencia, han sido sustituidos por modelos que incluyen múltiples tipos de inteligencias, abarcando no sólo la tradicional inteligencia académica asociada al desarrollo de las habilidades lógico-matemáticas, sino también cuestiones relacionadas con los problemas de la vida cotidiana y las relaciones personales (Martin & Boeck, 2004). Así por ejemplo, surgen la inteligencia práctica y creativa de Sternberg (1985 ; 1997); la inteligencia social, intrapersonal e interpersonal de Gardner (1983, 1999); la inteligencia emocional (Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997; Marquier, 2015); la inteligencia emocional plena (Enríquez, 2011), etc. Por tanto, en la evolución del concepto de inteligencia, se observa como se ha ampliado poniendo en evidencia la importancia de otros factores distintos a los cognitivos, como los sociales y emocionales, como predictores adecuados de las habilidades de adaptación y éxito en la vida (Cabello, Ruiz-Aranda, & Fernández-Berrocal, 2010).

Un segundo concepto desarrollado en la psicología y relacionado con la capacidad de entender ha sido el concepto de **sabiduría**. Este concepto tradicionalmente se ha estudiado en otras áreas como la filosofía, sin embargo, a partir de los años ochenta, empieza a atraer la atención de la psicología, donde aparece vinculado a perspectivas como la psicología del ciclo vital o la psicología gerontológica (Rivero, 2007).

El trabajo empírico sobre la sabiduría se ha centrado, principalmente en el análisis de las dimensiones de significado que subyacen a lo que las personas entienden por el término (estudio de las teorías implícitas sobre la sabiduría), en evaluar las manifestaciones o expresiones tangibles de sabiduría, así como en analizar su estructura y funcionalidad, dando lugar a una variedad de propuestas (Rivero, 2007).

En cuanto a las dimensiones de sabiduría identificadas, se observa que no son del todo coincidentes, ni en número ni en contenido (Rivero, 2007), así que se podría afirmar que es un fenómeno multicomponente. En esta línea, Bluck y Glück (2005) distribuyen los descriptores identificados en los diferentes estudios de sabiduría a lo largo de cinco dimensiones que denominan: *aptitud cognitiva* (conocimiento,

inteligencia, habilidad de razonamiento, etc.); *insight* (intuición, conocimiento de uno mismo y de los otros, etc.); *actitud reflexiva* (introspección, receptividad, aprender de los errores, etc.); *compromiso con los otros* (afectividad, calidez, habilidades interpersonales) y *habilidades en el mundo real* (solución de problemas, capacidad de juicio, saber aconsejar, etc.).

A continuación, como ejemplo representativo de los distintos enfoques teóricos y empíricos sobre la sabiduría, destacamos la propuesta de Monika Ardelt. Según esta autora, la sabiduría es un aspecto del desarrollo de la personalidad en la vida adulta y se define como la integración de tres características o dimensiones personales: cognitiva, afectiva y reflexiva (Ardelt, 2003, 2004).

La *dimensión cognitiva* de la sabiduría se describe como la capacidad de comprender el significado profundo de los fenómenos y sucesos, especialmente en lo que se refiere a cuestiones intra e interpersonales. Incluiría las creencias y conocimientos sobre los aspectos positivos y negativos del ser humano, por ejemplo, los límites inherentes al conocimiento y la inevitable imprevisibilidad de la vida.

La *dimensión afectiva* implicaría un interés y sentimiento de empatía y compasión por los demás, así como ausencia de emociones negativas o de indiferencia.

Por último, la *dimensión reflexiva* hace referencia a la capacidad de percibir el mundo de forma “objetiva”, siendo consciente de la subjetividad de los propios juicios y valores. Esto, a su vez, supondría una capacidad para evaluar las situaciones desde diferentes perspectivas, siendo conscientes de que la nuestra solo es una entre muchas. Esta dimensión se considera el núcleo esencial de la sabiduría, y el prerequisite necesario para el desarrollo de las otras dos dimensiones, en la medida que otorga una base de objetividad a la hora de analizar el mundo y a los otros.

Según esta autora la sabiduría implica la interiorización del conocimiento, y esto hace necesaria la participación de determinadas características de la persona y la propia transformación personal. En este sentido, el conocimiento relacionado con la sabiduría sería de tipo experiencial en lugar de intelectual. Se trata de una sabiduría personal, que se referiría a cómo una persona maneja su propia vida y el conocimiento que posee de sí misma. La sabiduría, desde esta visión, implicaría una disposición a aceptar la realidad

más que a cambiarla, no tratándose tanto de acumular conocimiento como de buscar una comprensión profunda de los fenómenos (Ardelt, 2004).

Por último, señalar que esta concepción de sabiduría ha sido operacionalizada mediante una escala de autoinforme (*Three dimensional wisdom scale - 3D-WS*, Ardel, 2003), desarrollada con población mayor de cincuenta años, y cuya validación mediante un análisis factorial confirmatorio muestra evidencia favorable a la existencia de una variable latente que se correspondería con la sabiduría. Los resultados muestran que la dimensión reflexiva es la que ofrece una mayor saturación en dicha variable latente, confirmando así su peso dominante como componente esencial de la sabiduría. Además de validez convergente, discriminante y de contenido, la escala 3D-WS ha mostrado relaciones significativas positivas con bienestar general, propósito en la vida y salud subjetiva, y relaciones negativas con síntomas depresivos, sentimientos de presión económica y miedo a la muerte (Ardelt, 2003). Actualmente, no contamos con una versión española validada de esta escala.

A modo de síntesis, se podría afirmar que la sabiduría tal y como se concibe en la actualidad, se considera un aspecto global de la personalidad que se va adquiriendo con la experiencia vital y que incluye no sólo aspectos cognitivos, sino también afectivos, asociados con la empatía y nuestras relaciones con los otros, pragmáticos, asociados con nuestro funcionamiento en el mundo real, y existenciales, asociados con nuestro papel en el mundo, etc. Por último, señalar que, en general, se considera que un elemento fundamental de la sabiduría es la comprensión profunda de los fenómenos, entendida como dimensión reflexiva o *insights* (Ardelt, 2004; Bluck & Glück, 2005, entre otros).

III.1.2 La capacidad de entender como aspecto constitutivo de la consciencia

La capacidad de entender como aspecto constitutivo de la consciencia significa que está conectada con la profundidad de la persona. En este sentido, se afirma que *somos entendimiento*. Esto significa que es un movimiento que está íntimamente conectado con la persona y que la acompaña siempre. No te lo pueden dar de fuera y tampoco se puede prescindir de él. Es una actividad natural que viene con el ser humano como capacidad o posibilidad (Cabrera, 2002).

Este autor conecta la capacidad de entender con lo que se ha denominado *acto reflejo*. En concreto, la consciencia, como acto de reflexión, “es una visión interna por la que la persona puede darse cuenta de lo que sucede” (Cabrera, 2002). En este sentido, el término reflejo, aplicado a la consciencia, hace referencia a que se vuelve sobre sí, sobre lo que ocurre, a que se puede ver y considerar lo que sucede. La expresión volver sobre sí indica que se dan dos momentos: lo que sucede dentro y el volver sobre ello. Sin embargo, esto no significa que la persona esté dividida en dos partes, donde una vuelve sobre la otra, sino que, partiendo de la unicidad de la persona, esos dos momentos forman parte de un mismo y único movimiento, lo cual significa que la persona tiene capacidad para ponerse en contacto con lo que sucede y que, siempre que se da una experiencia consciente, ésta va acompañada por una visión o mirada (Cabrera, 2002).

Por tanto, desde esta perspectiva, la capacidad de entender está conectada con la consciencia, en tanto que se pone en marcha cuando la persona se da cuenta o “mira” conscientemente algo (Cabrera, 2007, 2013).

El entender, frente a guiarse por los contenidos culturales introyectados, es el desarrollo de propia visión o la “guía interna”, tiene la función de ayudar a discernir de una manera personal y se construye cuando empezamos a considerar lo que nos ocurre de una manera consciente (Cabrera, 2007; Krishnamurti, 2005).

Al ser constitutiva de la persona, la capacidad de entender o visión interna también se manifiesta como una exigencia, un impulso o una tensión interna que lleva a la persona a ponerse en movimiento en esa dirección, es decir, hacia un desarrollo de acuerdo con lo que ella es en lo más profundo (Cabrera, 2002). En esta línea, es necesario aclarar que, dicha exigencia no es un instinto divino o impulso vital irresistible, ni implica una consciencia totalmente formada en alguien aislado, independiente y totalmente autónomo (Valadier, 1995). Al contrario, el entender es una capacidad y, como tal, la persona es capaz de entender pero ese entender se va desarrollando en un proceso, donde la persona ha ido entendiendo cosas pero otras aún no las ha podido considerar de una manera personal y consciente (Cabrera, 2007).

En este sentido, otra característica importante desde esta perspectiva de la consciencia, es que la capacidad de entender es *dinámica*, activa. Es decir, como el entender es una capacidad, la persona es capaz de entender, y como esta capacidad es

dinámica, se va haciendo, se puede construir y desarrollar. De modo que la primera manifestación de la capacidad de entender es la necesidad de recibir entendimiento y el hecho de experimentar mucho sufrimiento cuando no lo recibimos. El horizonte de desarrollo sería ser cada vez más autónomos en la capacidad de entender, es decir, conseguir que el entendimiento propio o la "guía interna" se establezca activamente, que se despierte significativamente y que la necesidad de recibir entendimiento, de que los otros nos entiendan para no sufrir internamente, desaparezca (Cabrera, 2007).

Por tanto, de acuerdo al *nivel de consciencia actual*, la capacidad de entender, sobre todo a niveles internos y existenciales no se ha podido desarrollar o se ha desarrollado poco. Esto quiere decir, que se presenta de manera puntual, que no está activa, despierta de forma habitual (Cabrera, 2007).

Debido al nivel de desarrollo alcanzado por la cultura en la actualidad, la persona ha interiorizado los aprendizajes culturales y vive identificada con ellos, es decir, funciona adaptada e internamente guiada por éstos y sin la guía propia que surge del entendimiento, ya que no se ha podido facilitar la construcción de respuestas personales a aspectos internos y/o existenciales (Cabrera, 2007; Krishnamurti, 2005).

Por último, vivir sin guía interna propia, hace que las personas se encuentren en un estado de vulnerabilidad, desprotección e inseguridad y que necesiten buscar fuera, en guías externas, autoridades, en las relaciones, etc., la seguridad que no poseen. La capacidad de entender abre la posibilidad de hacernos humanos o, lo que es lo mismo, poder vivir de manera consciente, frente a lo que supone sobrevivir, o funcionar de modo mecánico, programado e identificados con lo transmitido (Cabrera, 2007; Krishnamurti, 2005).

III.2 La capacidad de libertad

En esta propuesta la capacidad de libertad se relaciona con la *subjetividad* y la *individualidad*. La subjetividad, como vimos en el primer capítulo del presente trabajo, hace referencia al carácter único de la experiencia como una propiedad fundamental de la consciencia en el momento actual. Por su parte, la individualidad pone el énfasis en el proceso evolutivo por el cual el sujeto se ha ido separando progresivamente del entorno

inmediato y del colectivo, hasta que se desarrolla la consciencia autorreflexiva o secundaria y aparece el "yo", tal y como se describió en el capítulo dos. Ambos procesos están relacionados, pues el desarrollo de la individualidad y la emergencia del "yo" han facilitado que percibamos la experiencia de una manera unificada y subjetiva, es decir, única para cada individuo.

A continuación, se realizará un recorrido general por las distintas aproximaciones que se han realizado desde la psicología relacionadas con la libertad.

III.2.1 Aproximación desde la psicología

No hay duda de que la libertad ha sido considerada como algo tan valioso e importante que cientos de miles de personas se han sacrificado por ella a lo largo de la historia de la humanidad. Por esta razón, se considera que la libertad tiene que tener un significado profundo dentro de la naturaleza del ser humano (May, 1988).

Aunque existen algunos datos acerca de las consecuencias negativas que se producen cuando una persona es privada de algún elemento de su libertad, como la privación sensorial, o los efectos que surgen ante el sometimiento en climas autoritarios (May, 2000), en general, se podría decir que la psicología, se ha centrado en el estudio de síntomas asociados a la falta de libertad, como son los temores y los trastornos asociados al miedo (fobias, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, etc.). Hasta que, a partir de los años noventa, surge la Psicología Positiva, orientada al estudio, promoción y desarrollo de variables psicológicas positivas (Seligman, 2002, 2008) y se retoma el interés, concretamente, por la noción de autenticidad (por ejemplo, Deci & Ryan, 2000; Sheldon, 2004) lo cual supone una aproximación inicial al estudio de la libertad como capacidad, recurso interno o posible fuente de salud y bienestar.

Dentro de la tradición humanista-existencial, no obstante, siempre se ha concebido la libertad como aspecto fundamental para el desarrollo de la persona. En este sentido, se considera la libertad, como la libertad personal de pensar, sentir y actuar desde la **autenticidad** (Horney, 1991, 2010; May, 1981; Rogers, 1979; Yalom, 1984).

Esta noción de autenticidad, presente en la psicología humanista, proviene de la filosofía existencialista. En el ámbito filosófico, el concepto autenticidad se ha

desarrollado teniendo en cuenta, por un lado, una perspectiva interpersonal, partiendo de las definiciones realizadas por Heidegger y Sartre, que relacionan la autenticidad con la necesidad humana de mantener un equilibrio personal entre la voluntad individual y la responsabilidad con el contexto social en el que se haya el individuo; y, por otro, desde la perspectiva *intrapersonal*, partiendo de la concepción de autenticidad desarrollada por Kierkegaard, que la relaciona con ser uno mismo de verdad o mostrar el yo real y con actuar en congruencia con los propios valores (Ménard & Brunet, 2012).

Teniendo en cuenta que la psicología humanista parece proporcionar la explicación más amplia y comprensiva del constructo de autenticidad, exponemos brevemente la propuesta de Barrett-Lennard (1998) que, partiendo de la psicología centrada en la persona de Carl Rogers (1979), define la autenticidad como un constructo tripartito formado por tres componentes: la auto-alienación, la vida auténtica y la aceptación de la influencia externa.

El primer aspecto de la autenticidad, la *auto-alienación*, consiste en la falta de coherencia o el desajuste que existe entre el conocimiento que está representado en la consciencia y la experiencia real que tiene la persona; es la experiencia de no conocerse a uno mismo o de sentirse desconectado del verdadero yo. El segundo aspecto de la autenticidad, *vida auténtica*, se refiere a la coherencia que existe entre lo que la persona expresa a nivel de comportamiento y sus valores y creencias. Es decir, es la medida en que la persona es fiel a sí misma y vive de acuerdo con sus valores y creencias. Por último, el tercer aspecto, la *aceptación de la influencia externa*, se refiere al grado en que la persona acepta la influencia de las otras personas y también la medida en que cree que debe cumplir y ajustarse a las expectativas de los demás.

En la medida en que el ser humano es un ser social, los elementos de autenticidad asociados a la auto-alienación y a la vida auténtica se ven afectados por el grado en que se introyectan las opiniones de los otros y se acepta o no la influencia externa (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008).

Según esta perspectiva, una persona es auténtica cuando tiene una identidad totalmente consistente o en consonancia con su yo real (baja auto-alienación), se comporta consistentemente con esta identidad (alto nivel de vida auténtica) y no permite que las influencias externas le distorsionen la autopercepción ni le impidan la

expresión auténtica de sí misma (baja aceptación de las influencias externas) (Maltby, Wood, Day, & Pinto, 2012).

Por último, indicar que este modelo de autenticidad ha sido operacionalizado mediante una Escala - *The Authenticity Scale* -, que consta de tres subescalas de cuatro ítems cada una, correspondientes a las dimensiones de *autoalienación*, *vida auténtica* y *aceptación de la influencia de los demás* (Wood et al., 2008). Esta Escala ha sido traducida al francés y validada en Canadá (Grégoire, Baron, Ménard, & Lachance, 2014). Sin embargo, aún no ha sido traducida al español ni validada con población española.

III.2.2 La capacidad de libertad como aspecto constitutivo de la consciencia

La capacidad de libertad, al igual que la capacidad de entender, como aspecto constitutivo de la consciencia significa que se trata de un aspecto que está vinculado con la profundidad de la persona y que la acompaña siempre. Es decir, se afirma que *somos libertad*, no que tenemos o no tenemos libertad. Es una característica natural del ser humano, algo intrínseco a él, que viene como capacidad o posibilidad (Cabrera, 2002, 2007).

Como ya se señaló, este autor conecta la capacidad de ser libres con la noción de *subjetividad e individualidad*, haciendo referencia al proceso por el cual el sujeto se separa progresivamente del mundo externo. Esta dimensión también alude a la separación del sujeto de los otros sujetos, ya que en un primer momento, solo había colectividad, no había separación entre los individuos. Este proceso de diferenciación del ambiente y de los otros o individuación tiene lugar cuando la persona se va haciendo consciente de su ser único y distinto, es decir, a medida que se desarrolla su subjetividad. Por esta razón, ambos procesos, el proceso de subjetividad e individualidad, están conectados con la autonomía, la independencia o la libertad (Derisi, 1985; Cabrera, 2002).

Desde esta perspectiva, la capacidad de libertad está vinculada con la consciencia, en tanto que se actualiza o se pone en marcha cuando la persona se da cuenta o "mira" conscientemente algo (Cabrera, 2007, 2013).

La capacidad o posibilidad de ser libres es un movimiento que impulsa a la liberación individual y social y que se manifiesta en la liberación de las ataduras que someten y esclavizan, tanto a nivel físico como psíquico. Esta fuerza o energía interna, llamada libertad, nos empuja hacia lo nuevo y desconocido, nos impulsa a ser creativos/as y a vivir sin trabas, sin temores (Cabrera, 2002, 2007; Fromm, 2000b; Krishnamurti, 2000, 2005, 2008).

Al ser constitutiva de la persona, la capacidad de libertad también se manifiesta como una exigencia interna, impulso o llamada que conduce a la persona a ponerse en movimiento en esa dirección, es decir, a desarrollar lo que ella es en lo más profundo, impidiendo que la persona se adapte o se instale en la esclavitud (Cabrera, 2002, 2007).

En este sentido, otra característica a destacar es que la consciencia como capacidad de libertad es *dinámica*, activa. Es decir, como la libertad es una capacidad, la persona es capaz de ser libre, y como esta capacidad es dinámica, se ha ido desarrollando en un proceso, donde la persona se ha ido liberando de situaciones, personas y temores pero con respecto a otras aún sigue atrapada. La primera manifestación de la capacidad de ser libres es la necesidad de que la libertad sea facilitada desde fuera (en el sentido de que nos dejen o nos hagan libres). El horizonte de desarrollo sería ir logrando una libertad más autónoma, aunque se siga necesitando ser facilitado, hasta lograr que la propia libertad se establezca activamente, que se despierte significativamente y que la necesidad de que los otros nos la faciliten para no sufrir internamente, desaparezca (Cabrera, 2007).

Por tanto, atendiendo al *nivel de consciencia actual*, es importante señalar que la capacidad de libertad, igual que la de entender, especialmente, cuando nos referimos a aspectos internos de la persona, no se ha podido desarrollar o se ha desarrollado poco. Esto significa que, aunque se presenta de manera puntual, no está activa de manera habitual.

De acuerdo con el nivel de desarrollo alcanzado por la cultura en la actualidad, en lo que se refiere a la libertad como capacidad constitutiva de la consciencia, no se han podido establecer aún estructuras que faciliten la libertad interna de las personas (Cabrera, 2007).

Por último, vivir sin estar fundamentados en nuestra capacidad de ser libres, hace que las personas nos sintamos llenas de inseguridades, desconfianzas y temores que no se han podido afrontar ni resolver; hace que experimentemos muchas presiones, controles y esfuerzos en nuestro vivir diario; y, también, que se tengan verdaderas dificultades para ser distintos/as o auténticos/as. De ahí, surge la necesidad de buscar seguridad sintiéndonos iguales a los demás y también el deseo de acudir a situaciones o personas de fuera que nos hagan libres (Cabrera, 2007; Fromm, 2000b; Krishnamurti, 2000, 2005, 2008).

La capacidad de libertad abre el horizonte de profundizar en nuestro proceso de humanización o, lo que es lo mismo, la posibilidad de vivir de manera consciente. Frente a lo que supone una vida atada a lo conocido y a lo rutinario o a vivir sometidos a personas o situaciones debido a la inseguridad y los miedos, la libertad nos pone en contacto con lo nuevo y con lo desconocido, impulsándonos a vivir en expansión, confiados/as, sin trabas y sin temores (Cabrera, 2007; Fromm, 2000b; Krishnamurti, 2005, 2008).

III.3 La capacidad de amar

La capacidad de amar se podría fundamentar en una de las propiedades fundamentales de la consciencia, su *intencionalidad*. Tal y como se expuso en el capítulo 1, el concepto de intencionalidad caracteriza la consciencia como un proceso relacional, que pone al sujeto en dirección activa hacia algo (Heinämaa et al., 2007).

A continuación, se realizará un recorrido general por las aproximaciones más relevantes que se han realizado desde la psicología relacionadas con la capacidad de amar.

III.3.1 Aproximación desde la psicología

Al igual que la libertad, el amor siempre ha sido considerado por los seres humanos como un bien muy preciado, prueba de ello es que es la temática central de multitud de manifestaciones culturales a lo largo de toda nuestra historia (pictóricas, escultóricas, literarias, musicales, cinematográficas, religiosas, etc.).

Dentro de la psicología, el tema del amor se ha investigado principalmente en el ámbito de la psicología social (Morales & Moya, 1997; Yela, 2001). Desde este punto de vista, se han tratado de estudiar las bases psicológicas de las relaciones sociales, incluyendo el amor, destacando por ejemplo, por ser una de las más importantes, la teoría de los tres componentes de Sternberg (1989). Para Sternberg (1989), el amor es una de las experiencias humanas más intensas y deseables y, según su teoría, puede ser entendido en la combinación de tres factores, *intimidad*, *pasión* y *compromiso*. Estos factores pueden ser considerados como los vértices de un triángulo y su relación varía en función de los diferentes momentos históricos, las distintas referencias culturales, así como el momento en el que se encuentre una relación, etc.

La *intimidad* se define como la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Este componente se relaciona con aquellos sentimientos dentro de una relación que generan acercamiento, vínculo y conexión. Existe un deseo de promover el bienestar, de respetar, apoyar, entender y comunicarse con la persona amada, con la que se comparten sentimientos de felicidad. La *pasión* hace referencia a la sexualidad e implica experimentar intensos deseos de unión con el otro a ese nivel. Por último, el *compromiso* se define a corto plazo, como la decisión de amar a otra persona y, a largo plazo, como el mantenimiento de dicho amor (Morales & Moya, 1997).

Otro aspecto relacionado con el amor y abordado por la psicología social ha sido el estudio de la conducta de ayuda, prosocial o altruista. Se trata de comportamientos o situaciones que se realizan voluntariamente con la intención de beneficiar a los demás. En este sentido, se han desarrollado distintas teorías para explicar las conductas de ayuda, unas ponen el énfasis en la existencia de una tendencia innata en el ser humano hacia actuar en favor de los demás; mientras que otras mantienen una visión del ser humano como egoísta y centrado en su propio interés, por lo que resaltan el papel de la moral como medio de presión en este tipo de conductas prosociales, que serían necesarias para que la sociedad funcione (Morales & Moya, 1997).

Por otra parte, la psicología clínica ha ofrecido una aproximación distinta al estudio del amor. Como señala la profesora Miró (2008), a lo largo de muchos años, los psicólogos, tanto psicoanalistas, empezando por Freud, como conductistas, especialmente Skinner, creyeron que el afecto estaba unido a la satisfacción de impulsos

básicos como el hambre o el sexo. Así, se consideraba que los niños/as desarrollaban amor o afecto hacia las personas que les satisfacían sus necesidades o pulsiones básicas. Sin embargo, esta visión de los vínculos afectivos fue seriamente cuestionada a mediados del siglo pasado, gracias a las investigaciones de J. Bowlby (1989) y M. Ainsworth (1969) que dieron lugar a la teoría del apego (Miró, 2008).

Según Bowlby (1989) la tendencia a establecer lazos emocionales íntimos con individuos determinados es un componente básico de la naturaleza humana. En la infancia, los lazos se establecen con los padres, a los que se acude en busca de protección, consuelo y apoyo. Este tipo de lazos persisten a lo largo de toda la vida adulta, complementándose con nuevos vínculos, pues tienen una función psicológica clara y fundamental para la supervivencia: la obtención de protección y seguridad.

Desde la teoría del apego, los vínculos que se establecen de manera temprana influyen en la formación de nuestro modelo de funcionamiento interno de cara a la relación con los demás. Según Bowlby se construye un retrato mental acerca de quiénes somos y qué podemos esperar de los demás, que se establece, de manera inconsciente y profunda, como estructura cognitiva influyente, y que pasa a formar parte central del funcionamiento de la personalidad durante toda la vida. Es decir, la forma en la que la persona se percibe a sí misma y el tipo de vínculos afectivos que establece está condicionada por lo que le hayan transmitido sus educadores y por el tipo de vínculo que hayan establecido con ella.

De manera sintética, si el vínculo que se ha establecido es *seguro*, la persona se siente digna de ser amada y capaz de establecer relaciones de confianza; el individuo confía en que los demás serán accesibles, sensibles y lo ayudarán si se encuentra en una situación adversa o que le cause temor; esto facilita que el individuo pueda alejarse de la figura de apego y explorar el mundo con confianza. Sin embargo, si el apego establecido es *ansioso*, la persona no está segura de que su figura de apego sea sensible o esté disponible para ayudarla en caso de que lo necesite. Esta inseguridad psicológica básica, como ya se señaló, tiene importantes consecuencias para el individuo y su futura adaptación. Dentro del tipo de apego ansioso hay dos variantes: si la figura de apego se muestra accesible para cubrir las necesidades del niño en algunas ocasiones y en otras no, éste desarrollará una pauta ansiosa de "aferramiento", mostrando un nivel alto de ansiedad ante la exploración del mundo y en las relaciones (dificultades para las

separaciones, para los cambios, para afrontar situaciones nuevas, etc.); si la figura de apego no sólo no responde de una manera sensible a las necesidades del niño, sino que además, lo rechaza por ello, éste desarrollará una pauta ansiosa "evitativa", según la cual tratará de volverse "emocionalmente autosuficiente" y vivir sin depender del amor y del apoyo de los demás (Bowlby, 1989).

Finalmente, destacar que la teoría del apego puso de manifiesto que la capacidad de sentir afecto y conexión íntima con los demás forma parte de nuestra naturaleza biológica y, por tanto, de la evolución de nuestra especie. Así pues, venimos dotados de manera innata con un sistema de apego que nos permite establecer vínculos emocionales sólidos con nuestros cuidadores (Neff, 2012). En este sentido, se podría pensar que la función del sistema de apego es garantizar la mera supervivencia física de las crías, sin embargo, como ya se señaló, se ha demostrado que su función está relacionada con las necesidades psicológicas de seguridad y protección y no tanto con la satisfacción de las necesidades fisiológicas básicas (Bowlby, 1989).

Otro constructo de gran interés dentro de la psicología clínica, y relacionado con el afecto a nivel personal, es el de autoestima. La autoestima se ha considerado tradicionalmente como una medida primaria de la salud psicológica, caracterizada por sentimientos de respeto y aceptación. Sin embargo, este concepto, basado en la comparación con los demás y en juicios y evaluaciones de rendimiento, se ha ido superando con conceptualizaciones alternativas acerca de lo que es una actitud y relación saludable con uno mismo. Algunas de estas conceptualizaciones son el respeto de uno mismo (Seligman, 1995), la autoeficacia (Bandura, 1990), la verdadera autoestima (Deci & Ryan, 1995) y, de manera más reciente, se está abordando el estudio de la autocompasión (Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003a, 2011; Salzberg, 1997; Simón, 2015, entre otros).

La definición de autocompasión está conectada con la definición general de compasión que se refiere a la capacidad de ser sensible al sufrimiento de los otros y no evitarlo o desconectarse de él; incluye sentimientos de afecto, de bondad, empatía, generosidad, paciencia, ecuanimidad, aceptación y comprensión sin juicios hacia los otros, así como el deseo de aliviar su sufrimiento (Feldman & Kuyken, 2011). Así pues, la autocompasión hace alusión a la posibilidad de darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y calma que de forma natural hacemos llegar a las personas que

apreciamos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuadas; o también, ser autocompasivo consiste en responder con cariño ante nuestro propio sufrimiento, ante nuestros propios fallos o inadecuaciones, entendiendo que son parte de la condición falible del ser humano (Neff, 2003a; Simón, 2015).

Para entender bien este concepto, es necesario aclarar que la autocompasión no se refiere a tener lástima de uno mismo, ni a fomentar sentimientos egocéntricos que nos aíslen de los demás, tampoco se trata de ser autoindulgente ni autoexigente. Consiste en tomar consciencia de nuestros errores e intentar corregirlos pero sin castigarnos por ello, se trata de poder afrontar de manera cariñosa nuestros fallos y límites, y poder abrirnos a la realidad tal y como es, sin necesidad de disimularla, esconderla o negarla (Neff, 2003a, 2012; Simón, 2015).

Concretamente, Kristin Neff (2003a, 2012) distingue tres componentes básicos para explicar en qué consiste la actitud autocompasiva:

a) La *bondad hacia uno mismo* frente a la *autocrítica*, se refiere a la capacidad que tenemos los seres humanos para proporcionarnos afecto a nosotros mismos, para calmarnos, cuidarnos, confortarnos y darnos el ánimo y el aliento necesario en los momentos difíciles.

b) La *humanidad compartida* frente al *aislamiento*, que consiste en ser conscientes de que el sufrimiento es una característica universal e inevitable de la vida humana, todos sufrimos, así que cuando llega un momento de sufrimiento, en lugar de pensar que somos raros, especialmente torpes o "malos", ya que ese tipo de pensamientos nos hace sentir aislados, se trata de entender que sufrir no es vergonzoso ni extraño, ni indica que seamos inadecuados, sino que es, sencillamente, humano, así, sentimos que no estamos solos y nos sentimos confortados.

c) *Mindfulness* o darse cuenta de lo que sucede, consiste en prestar atención y poder abrirse a la experiencia del sufrimiento con aceptación y curiosidad, sin juicios y sin huir de la vivencia; el *mindfulness* sería lo opuesto a la "rumiación", que significa darle vueltas a las cosas para intentar liberarse o dejar de sufrir y también es distinto de la "sobreidentificación" con el sufrimiento, que lleva a la persona a pensar que sólo existe eso.

Por último, señalar que para evaluar la autocompasión y sus componentes Kristin Neff (2003b) elaboró un cuestionario denominado *Self-Compassion Scale (SCS)*, que ha sido traducido al español y validado en población española (García, Navarro, Andrés, Montero, López, & Piva, 2014).

III.3.2 La capacidad de amar como aspecto constitutivo de la consciencia

La capacidad de amar como aspecto constitutivo de la consciencia significa que, al igual que la capacidad de entender y de libertad, la capacidad de amar está conectada con la profundidad de la persona. En este sentido, se afirma que *somos apertura*. Esto significa que es un movimiento que está íntimamente ligado a la persona y que la acompaña siempre. Se trata de una actividad natural que viene con el ser humano como capacidad o posibilidad (Cabrera, 2002; Miró, 2008; Sellés, 2013).

La capacidad de amar es un movimiento hacia fuera, un impulso que todo ser humano experimenta a entrar en contacto con cualquier realidad; es un movimiento de salida, de apertura, que hace posible mantener una conexión afectuosa con todo. Su función es la de mantenernos abiertos, vitalizados, en contacto permanente con la vida y comunicados con cualquier realidad que se nos presente (Cabrera, 2002, 2007, 2013).

Desde esta perspectiva, la capacidad de amar está conectada con la consciencia, en tanto que se trata de una energía cálida y cariñosa que se pone en marcha cuando la persona se da cuenta o "mira" conscientemente algo (Cabrera, 2007, 2013).

Al ser constitutiva de la persona, la capacidad de amar también se manifiesta como una exigencia interna, como un impulso o llamada que conduce a la persona a ponerse en movimiento y a desarrollar lo que ella es en lo más profundo, impidiendo que la persona se adapte o se instale en la incomunicación y el aislamiento (Cabrera, 2002).

De ahí, que otra característica destacable desde esta perspectiva es que la consciencia como capacidad de amar es *dinámica*, activa. Es decir, como la apertura es una capacidad de la persona, ésta es capaz de amar, y como es una capacidad dinámica, ésta se ha ido desarrollando a lo largo de un proceso, en el que la persona se ha ido

abriendo a cosas pero no ha podido abrirse en relación a otros aspectos. Así, la primera manifestación de la capacidad de amar es la necesidad de recibir afecto desde fuera (que nos quieran). El horizonte de desarrollo sería ir logrando un amor más autónomo, aunque se siga necesitando recibirlo de fuera, hasta conseguir que la propia capacidad de amar se establezca activamente, que se despierte significativamente y que la necesidad de que los otros nos den afecto para no sufrir internamente, desaparezca (Cabrera, 2007).

Teniendo en cuenta el *nivel de consciencia actual*, es importante señalar que la capacidad de amar, al igual que las otras dos capacidades, especialmente, en lo que se refiere a aspectos internos de la persona, no se ha podido desarrollar o se ha desarrollado poco. Esto significa que, aunque se presenta de manera puntual, no está activa de manera habitual.

Debido al nivel de desarrollo alcanzado por la cultura en la actualidad, en lo que se refiere a la capacidad de amar como aspecto constitutivo de la consciencia, no se han podido establecer aún medios que faciliten que la persona construya una capacidad de amar autónoma (Cabrera, 2007).

Vivir sin estar fundamentados en nuestra propia capacidad de amar, tal y como sucede en el momento actual, hace que las personas se sientan solas e incomunicadas con frecuencia (Morera, 2003); que en las relaciones predominen el dominio y la posesión (Fromm, 2000a); además, de las enormes dificultades que se presentan para abrirnos a muchos aspectos de la realidad interna y externa (Cabrera, 2007). De esta situación surge la necesidad de buscar fuera, en la relación con los otros, el afecto que no se posee internamente, convencidos de que esa búsqueda es algo natural (Cabrera, 2007; Fromm, 2000a).

La capacidad de amar abre la posibilidad de humanizarnos, poniendo en marcha nuestra consciencia. Frente a lo que supone una vida llena de incomunicación, desafecto y soledades, el amor nos da la posibilidad de vivir comunicados/as y de entrar en contacto cariñoso con todo (Cabrera, 2007; Fromm, 2000a).

Como conclusión y a modo de síntesis, señalar que desde esta perspectiva, la consciencia es un aspecto constitutivo de la persona y se concibe como un movimiento único, que se manifiesta en tres capacidades: la capacidad de entender, la capacidad de

ser libres y la capacidad de amar. Estas tres capacidades son expresiones del ser consciente, es decir, cada vez que "miramos" o nos damos cuenta de algo las tres capacidades se ponen en marcha, cada una con su cualidad: el entender, asociado a la inteligencia, a la profundización, a la claridad; la libertad, asociada a la autenticidad, la autonomía, la expansión y la confianza; el amor, asociado a la relación, a la comunicación y a la conexión con todo. Pero es importante señalar que se trata de un sólo movimiento: no se puede activar la capacidad de entender sin que se ponga en marcha la capacidad de ser libres y sin que se actualice la capacidad de amar; tampoco se puede ser libre de algo sin a su vez entenderlo y abrirnos a ello; ni podemos abrirnos a algo sin entenderlo y hacernos libres de ello.

Estas tres capacidades son dinámicas, es decir, siguen un proceso evolutivo por el cual se van desarrollando. Concretamente, en el nivel de consciencia actual, las capacidades no están desarrolladas. Esto hace que, en general, la población esté en un estado de "carencia de ser". Este estado se caracteriza por una seria inseguridad e insatisfacción existencial y por la necesidad de buscar fuera la comprensión, la libertad y el afecto que no se ha desarrollado internamente. Sin poner en marcha su propia consciencia, la persona funciona automáticamente desde los aprendizajes culturales. El desarrollo de las capacidades nos ofrece la posibilidad de fundamentarnos en nosotros mismos y de vivir una vida más intensa y profundamente más satisfactoria (Cabrera, 2013).

III.4 Desarrollo de las capacidades, bienestar y sentido de la vida

Para cerrar este capítulo, se presentará de forma breve la relación que se postula entre el desarrollo de las capacidades y el bienestar y el sentido de la vida.

Según la propuesta de Cabrera (2002, 2007, 2013), el bienestar existencial profundo está relacionado con la capacidad de tomar consciencia de las cosas y, por tanto, con el desarrollo de las tres capacidades constitutivas.

En el momento evolutivo actual, que la consciencia, entendida como el desarrollo de las capacidades de entender, libertad y amar, no se haya desarrollado de una manera

significativa, se pone de manifiesto en las personas cuando experimentan malestar o vacío existencial (a pesar de lograr tenerlo todo). Dicho malestar profundo, según esta perspectiva, refleja la carencia de ser, al no estar desarrolladas nuestras capacidades constitutivas.

No obstante, por el momento evolutivo en el que estamos y, debido a que las capacidades son dinámicas, éstas se hacen presentes de manera extraordinaria, en forma de *insights*, iluminaciones o descubrimientos momentáneos que las personas experimentan puntualmente asociado a un profundo bienestar (Cabrera, en prensa).

Así, las experiencias de toma de consciencia se perciben como el descubrimiento de una nueva visión de la realidad diferente de la visión que procede de los aprendizajes condicionados y de la memoria (Álvarez, 2006; Cabrera, 2013; Fromm, 1991, 2007); que implica una atención cualitativamente diferente, más intensa y global que la atención ordinaria (De Sousa, 2012; Krishnamurti, 2008); una mayor lucidez en el conocer, que desemboca en una solución creativa y que empuja a su realización (Álvarez, 2006); se experimentan como una sensación de unidad, de conexión con todo, de plenitud y fortaleza (Castermane, 1989; Dürckheim, 1992; Jäger, 2005; Maslow, 2013); y como un acto total de la persona que implica una energía y sensibilidad diferente (Álvarez, 2006; Brosse, 1986; Krishnamurti, 2008; Marquier, 2015).

Se trataría de un nivel de percepción e integración diferente al que se presenta en el nivel de consciencia ordinario (Álvarez, 2006; Cabrera, en prensa) que, cuando se produce, genera un bienestar cualitativamente distinto y, de la misma forma, cuando está ausente, aparece como un malestar profundo, descontento o vacío (Cabrera, en prensa).

El despertar de las capacidades también está conectado con el "sentido de la vida" (Cabrera, en prensa). Desde esta perspectiva, la percepción de sin sentido o frustración existencial indican falta de desarrollo de nuestras capacidades constitutivas o, lo que es lo mismo, una carencia de ser. El malestar se produce porque la capacidad de ser conscientes está ausente o poco desarrollada. Concretada en las capacidades, esto quiere decir que somos seres capaces de entender y, cuando no entendemos, experimentamos carencia de inteligencia o sabiduría; que somos seres capaces de ser libres y, si vivimos atrapados en inseguridades y temores, experimentamos carencia de

libertad; que somos seres capaces de amar y, si no podemos abrirnos o lo hacemos limitadamente, experimentamos una carencia de afecto. En resumen, experimentamos carencia de ser, porque no somos lo que podemos ser de acuerdo con nuestras capacidades profundas. Así, el sentido de la vida, existencialmente, consiste en ser conscientes, en desarrollar nuestras capacidades, en conocernos y hacernos humanos (Cabrera, en prensa; Suzuki & Fromm, 2002).

Desde el punto de vista de la psicología, en las últimas décadas, se ha desarrollado un volumen creciente de investigación dedicado al estudio del bienestar, concretamente, en el marco de la Psicología Positiva. Esta aproximación se ha realizado principalmente desde dos perspectivas: la hedónica y la eudaimónica, estando estas dos visiones asociadas al bienestar subjetivo y al bienestar psicológico, respectivamente (Ryan & Deci, 2001).

Por *bienestar subjetivo* se entiende la valoración personal, individual y subjetiva, que cada individuo tiene sobre el grado de satisfacción que le produce su vida. En este sentido, Diener (1984, 1994) resalta su carácter *subjetivo*, pues depende de lo que interprete y valore cada persona; su carácter *positivo*, pues destaca el predominio de la satisfacción, es decir, el predominio de los afectos y vivencias positivas sobre las negativas; y, por último, subraya su carácter de *evaluación global*, pues se refiere a la evaluación de la satisfacción con la vida pero en relación con sus aspectos más generales en un período amplio de tiempo; y sostiene que el aspecto central de este tipo de bienestar es la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000).

Por *bienestar psicológico* se entiende que el bienestar radica en el proceso y la consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos y que nos hacen crecer como personas, más que en la ausencia de problemas y la presencia de sensaciones positivas (Ryff, 1989b). Esta propuesta, en comparación con el bienestar subjetivo, implica una perspectiva más amplia del concepto de bienestar ligada al esfuerzo por perfeccionarse y a la realización del propio potencial (Ryff, 1995), enfatizando más el funcionamiento positivo que los sentimientos positivos (George, 2000). La propia autora, Carol Ryff, ha operacionalizado este constructo por medio de un instrumento llamado Escalas de Bienestar Psicológico (*Scales of Psychological Well-Being*, SPWB) formado por 120 ítems en su origen y compuesto por seis factores (autoaceptación; relaciones positivas con otros; autonomía; dominio ambiental;

propósito en la vida; y crecimiento personal), donde tanto la autonomía como la capacidad amar se consideran componentes fundamentales del bienestar y de la salud mental (Ryff & Singer, 1998).

Debido a la longitud del original, en los últimos años se han propuesto varias versiones cortas de la escala. Su modelo de seis factores ha sido evaluado en diversos países y distintas muestras, encontrándose adecuados indicadores de fiabilidad y validez. Sin embargo, las soluciones factoriales han sido heterogéneas, generando controversia en cuanto a la estructura factorial de la escala (Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez, Blanco, & Moreno, 2008).

En relación con el *sentido de la vida*, su estudio también está generando un campo creciente de investigación en psicología. Sin olvidarnos de la valiosa aportación de Viktor Frankl, mundialmente conocido por su libro *El hombre en busca de sentido* y fundador de la logoterapia, en la actualidad, este constructo ha obtenido una clara fundamentación empírica a través de la validación de instrumentos psicométricos que evalúan el logro de sentido de la vida, entre los que destacan el *Purpose In Life Test* (PIL) desarrollado por Crumbaugh & Maholick (1969) y su versión castellana (Noblejas, 1994). Los resultados muestran que el logro de sentido se asocia positivamente a percepción y vivencia de libertad; responsabilidad y autodeterminación; cumplimiento de metas vitales; visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo; y autorrealización (García, Gallego, & Pérez, 2009); así como una relación positiva entre el sentido de la vida, el optimismo y la calidad de vida de las personas (Ho, Cheung, & Cheung, 2010; Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

De la misma forma, cuando no se alcanza el logro de sentido existencial se originan sentimientos y expectativas sobre el futuro caracterizados por la apatía, el cansancio, la falta de ilusión, la sensación de inutilidad de la vida, el fatalismo y la desorientación existencial, incrementando el riesgo de suicidio (García, Gallego, & Pérez, 2009). Esto ha hecho que algunos autores consideren el sentimiento personal de que la vida tiene sentido como un componente crítico de la salud mental (Yalom, 1984; Ryff & Keyes, 1995).

Desde la perspectiva de la consciencia como capacidades constitutivas (Cabrera, 2002, 2007, 2013), se explica que en el momento evolutivo de la consciencia actual, el

aprendizaje transmitido en relación con la felicidad o bienestar y el sentido de la vida, es que hay alguien o algo fuera de la persona que es lo que le puede ofrecer la felicidad y dar el sentido, así por ejemplo, “el sentido de la vida es la familia”; “es tener alguien al lado”; “es tener dinero o éxito social o reconocimiento en el campo de mis cualidades”; “es dedicarse a los otros”; “es entregarse a Dios”; “es ser uno mismo”; “es ser libre”, “es amar”, etc. Parte de estos mensajes culturales podrían indicar que el bienestar-sentido se obtiene desarrollando cualidades propias (como por ejemplo, el de "ser uno mismo", "ser libres" o "amar"). Entonces, culturalmente está la pregunta acerca de qué es lo que nos proporciona la felicidad y cuál es el sentido de la vida, pero también se dan las respuestas, y éstas se memorizan y transmiten de generación en generación. Así, la persona no puede entrar en la pregunta ni responderla de manera personal, sólo introyecta la información cultural y vive, identificada, a partir de ella. Al vivir identificada con los aprendizajes culturales y no fundamentada en sus capacidades profundas, se produce el vacío existencial, a pesar de "tenerlo todo" (Cabrera, 2007).

La perspectiva de la consciencia tratada aquí, analiza el conocimiento alcanzado por la cultura hasta el momento actual en lo relativo a la capacidad de entender, la capacidad de ser libres y la capacidad de amar, así como acerca del bienestar y el sentido de la vida; lo cuestiona y ofrece una nueva visión al respecto. Desde esta visión, de la que partimos para realizar el estudio, el fundamento de la persona sería desarrollar su consciencia o sus capacidades constitutivas y esto conllevaría un bienestar profundo y significativo, conectado con la propia existencia o sentido.

SEGUNDA PARTE. ESTUDIO EMPÍRICO

Capítulo IV. Análisis psicométrico del cuestionario: Bienestar y capacidad de ser consciente

IV.1 Objetivos

El objetivo general de este trabajo es la construcción y análisis psicométrico de un instrumento para explorar la capacidad de ser consciente o consciencia, entendida en términos del desarrollo de la capacidad de entender, de libertad y de amar, así como el bienestar asociado a ella.

Los objetivos específicos son:

- Conocer su validez de contenido. Índice Kappa para los jueces.
- Conocer la fiabilidad de la prueba generada. Alfa de Cronbach.
- Conocer la validez de constructo del instrumento, por medio de un análisis factorial exploratorio (AFE) y un análisis factorial confirmatorio (AFC).
- Conocer la validez convergente del instrumento creado, mediante la correlación de una de sus escalas (Bienestar – malestar) con la escala de Bienestar Psicológico (*Scales of Psychological Well-Being*, SPWB) de Ryff y Keyes (1995).

IV.2 Método

En este apartado se expondrán seguidamente las características de la muestra o participantes de este estudio; los materiales o instrumentos empleados para realizarlo; el procedimiento que se ha llevado a cabo y los análisis de datos que se utilizaron para el mismo.

IV.2.1 Participantes

En la investigación han participado un total de 665 personas, de ambos sexos, de edades comprendidas entre 18 y 75 años. Todos residentes en las Islas Canarias. El

procedimiento de muestreo ha sido incidental o por conveniencia (selección de manera accidental, no probabilística), a través de colaboradores, procurando un equilibrio en las variables sociodemográficas, de cara a conseguir la mayor representatividad posible de la muestra en la población, si bien en la cuestión del género el porcentaje de mujeres fue muy superior al de hombres.

Hay que señalar que, del instrumento creado para la investigación, se difundieron alrededor de 2.500 cuestionarios y, en total, se recogieron 1.087. De éstos, 422, no se pudieron utilizar debido a las respuestas que estos casos dejaron en blanco. De ahí que, la muestra definitiva conste de 665 sujetos, como ya se describió anteriormente.

Cumpliendo los estándares de investigación exigidos para la construcción y validación de escalas, el análisis factorial exploratorio (AFE) y el análisis factorial confirmatorio (AFC) se han realizado con dos muestras de participantes diferentes.

En concreto, la muestra empleada para realizar el análisis factorial exploratorio (AFE) constaba de 465 personas, cuya media de edad era de 35 años y de las cuales el 21,1% eran hombres y el 77,8%, mujeres. Asimismo, el 53,5% eran asistentes a la Escuela para Aprender a Vivir y el 46,5% eran universitarios (Tabla 1).

Tabla 1. *Muestra análisis factorial exploratorio (AFE)*

		Recuento	%		
Sexo	Hombre	98	21,1%		
	Mujer	362	77,8%		
	Sin datos	5	1,1%		
	Total	465	100,0%		
Procedencia	Escuela para Aprender a Vivir	249	53,5%		
	Universitarios	216	46,5%		
	Total	465	100,0%		
	Media	Desviación estándar	Máximo	Mínimo	N total
Edad	35,49	15,60	75	17	465

Con respecto a la muestra empleada para realizar el análisis factorial confirmatorio (AFC) estaba formada por 200 personas, cuya media de edad era de 44 años y de las cuales el 25% eran hombres y el 62%, mujeres. Y el 66,5%, asistían a la Escuela para Aprender a vivir, frente al 33,5%, que eran universitarios (Tabla 2).

Tabla 2. *Muestra análisis factorial confirmatorio (AFC)*

		Recuento	%		
Sexo	Hombre	50	25,0%		
	Mujer	124	62,0%		
	Sin datos	26	13,0%		
	Total	200	100,0%		
Procedencia	Escuela para Aprender a Vivir	133	66,5%		
	Universitarios	67	33,5%		
	Total	200	100,0%		
	Media	Desviación estándar	Máximo	Mínimo	N total
Edad	44,15	15,77	75	4	200

IV.2.2 Materiales e instrumentos

Para realizar esta investigación se han empleado dos instrumentos: la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff y Keyes (1995) y el cuestionario Bienestar y capacidad de ser consciente (BCC), que es el instrumento que ha sido construido para explorar la capacidad de ser consciente y el bienestar asociado a ella y cuya creación está fundamentada en el modelo teórico de Cabrera (2002, 2013).

Ambos instrumentos se describen a continuación.

IV.2.2.1 Bienestar psicológico (SPWB)

Para nuestro estudio se seleccionó la versión de 54 ítems y seis factores (Ryff & Keyes, 1995). Los seis factores son: autoaceptación; relaciones positivas con otros; autonomía; dominio ambiental; propósito en la vida y crecimiento personal. La escala tiene un formato de respuesta tipo likert de 6 puntos donde las respuestas oscilan entre un rango de 1 (muy en desacuerdo) y 6 (muy de acuerdo) (anexo nº 1A).

La definición de estos factores sería la siguiente:

Auto-aceptación. Se considera uno de los criterios centrales del bienestar y se refiere a tener una actitud positiva hacia uno mismo, al intento de las personas por sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones (Keyes, Smotkin, & Ryff, 2002).

Relaciones positivas con otras personas. Hace alusión a la necesidad de las personas de mantener relaciones sociales estables y de confianza y a la capacidad para lograrlo. En este sentido, la capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud mental (Ryff, 1989b).

Autonomía. Se entiende como la necesidad de las personas de asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación) y de mantener su independencia y autoridad personal para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales (Ryff & Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Singer, 2002).

Dominio ambiental. Se refiere a la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para poder satisfacer los deseos y necesidades propias y es otra de las características del funcionamiento psicológico positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea (Díaz et al., 2006).

Propósito en la vida. Esta dimensión alude a la necesidad de las personas de marcarse metas, de definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un sentido.

Crecimiento personal. Se refiere al empeño de la persona por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo y llevando al máximo sus capacidades lo cual también es necesario para el funcionamiento positivo óptimo (Keyes et al., 2002).

IV.2.2.2 Bienestar y capacidad de ser consciente (BCC)

Este instrumento se estructura en base a la visión teórica de consciencia de Cabrera (2002, 2013) y consta de 140 ítems diseñados para explorar la capacidad de ser consciente, mediante cinco escalas independientes: la Capacidad de entender (29 ítems); la Capacidad de libertad (37 ítems); la Capacidad de amar (25 ítems); el Bienestar-malestar (25 ítems) y el Sentido de la vida (24 ítems). Cada una se puntúa en una escala tipo likert de 6 puntos donde las respuestas oscilan entre un rango de 1 (nada de acuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo) (anexo nº 1B).

Todas estas escalas representan distintas manifestaciones de un mismo movimiento que es la capacidad de la persona de ser consciente. Dicho movimiento es dinámico y se puede manifestar como la capacidad de entender, de poder mirar con curiosidad y descubrir la realidad; como la capacidad de libertad o el impulso que da fuerza y empuja a la persona a superar las dificultades, a expandirse hacia lo nuevo y desconocido y a ser creativa; y como la capacidad de abrirse, de entrar en contacto y amar. Además, cuando esta capacidad se pone en movimiento, se produce un bienestar cualitativamente diferente relacionado con un estado de presencia y en ese estado, la persona experimenta que fundamentarse en sí misma le da sentido (Cabrera, 2002, 2013).

Existen algunas manifestaciones específicas que pueden ayudar a entender-profundizar en el concepto o en esta visión concreta de consciencia como capacidades en la que se basa la creación de este instrumento. Se exponen a continuación:

1) El entendimiento o capacidad de entender.

El entender se puede manifestar: en la necesidad de la persona de hacerse preguntas simples y complejas, acerca de todo; en la curiosidad, el deseo de ir más allá de las apariencias y de entrar en contacto con todo, reflejo de su funcionar como una guía, que ilumina y ayuda a discernir; en el sentimiento de agrado que se produce al recibir explicaciones y el de desagrado (rechazo, rebeldía) que produce no recibirlas; en el deseo de recibir en las relaciones significativas, un querer que esté hecho de entendimiento y no soportar o rechazar la falta del mismo. Y también en las fantasías, sueños o anhelos profundos que indican el deseo de poder entender más de lo que se entiende.

2) La libertad o capacidad de ser libres.

Esta capacidad se puede manifestar: en el deseo profundo de estar bien siempre y de vivir sin trabas; en la búsqueda de libertad, de vivir suelto/a y sin ataduras; en el deseo de vivir sin miedo y en el rechazo a los temores porque esclavizan; en el rechazo a la presión y opresión; en la rebeldía y todos los movimientos que surgen cuando hay algo que intenta sofocar la libertad; en el deseo de recibir en las relaciones significativas un querer donde sea facilitado el poder moverse, respirar, y que no haya presión, represión o amenazas. Y también en las fantasías, sueños o anhelos profundos que indican el deseo de poder experimentar más libertad de la que se experimenta.

3) El amor o capacidad de apertura.

Esta capacidad se puede reflejar: en el deseo de sentirnos queridos/as y aceptados/as – libres en las relaciones con las personas significativas; en la apertura que se experimenta dentro cuando la persona recibe y cuando da el afecto; en la reacción interna que ocurre cuando no lo recibe (cierre, dolor, agresividad, protesta, rabia o depresión) o cuando no lo puede dar. Y también en las fantasías, sueños o anhelos profundos que indican el deseo de poder vivir con más apertura y amar más de lo que se ama.

4) El bienestar - malestar.

Las experiencias de entendimiento, libertad y apertura conscientes están asociadas a un bienestar cualitativamente distinto al ordinario y ocurren de forma imprevisible e inintencionada (p.ej., los *insights*).

El malestar es otra manifestación indirecta de las capacidades, en forma de vacío, descontento o insatisfacción profunda que experimenta la persona, y que refleja la carencia de ser consciente o la carencia de ser entendimiento, de ser libertad y de ser apertura.

5) Sentido de la vida.

Por último, y en conexión con el vacío, la presencia de las capacidades también puede mostrarse a través del deseo profundo de la persona de ser o de vivir con más consciencia, un deseo de entender, de ser libre y de amar, que surge como la necesidad de dar respuesta a ese vacío o carencia.

IV.2.3 Procedimiento

Para la creación de la prueba para evaluar las capacidades se realizó un estudio del modelo teórico en que se fundamenta y de los conceptos que lo constituyen (Cabrera, 2002, 2013). Se definieron las categorías conceptuales correspondientes y, a partir de ellas, se crearon los ítems (29, para la Capacidad de entender; 37, para la Capacidad de libertad; 25, para la Capacidad de amar; 25, para el Bienestar-malestar y 24, para el Sentido de la vida). Para verificar la bondad de los ítems en relación con las categorías conceptuales que miden, se empleó un sistema de jueces independientes. Se seleccionaron tres psicólogos expertos en el tema a los que se les proporcionó el conjunto de ítems junto con un grupo de categorías (anexo, nº 2). Su tarea consistió en revisar los ítems y asignarlos a dichas categorías. Finalmente, se verificó si existía convergencia entre los jueces en cuanto a la asignación de los ítems a su categoría correspondiente.

Para la selección de la muestra se contactó con dos entidades formativas, la Universidad de La Laguna y la Escuela Para Aprender a Vivir. Una vez gestionados los permisos, se aplicaron los instrumentos en dos modalidades: vía *on-line*, para estudiantes universitarios (aula virtual); y papel y lápiz para el resto de los participantes. La participación es voluntaria y confidencial.

IV.2.4 Análisis de datos

Para verificar la bondad psicométrica del instrumento creado, en primer lugar, se calculó la fiabilidad del cuestionario mediante el coeficiente Alfa de Cronbach y, su validez de contenido, mediante el índice Kappa para los jueces.

En segundo lugar, para conocer la validez de constructo y estudiar la dimensionalidad de la prueba, se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) en cada una de las cinco escalas que componen el cuestionario. Para ello, se empleó el método de extracción de Componentes Principales y como método de rotación, ortogonal, el *varimax*. El paquete estadístico utilizado fue el SPSS 22 para Windows.

Posteriormente, con el objetivo de seguir explorando la validez de constructo del instrumento y para validar la estructura factorial obtenida como solución en el análisis factorial exploratorio (AFE), se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC).

Para ello, se empleó una muestra independiente a la utilizada en el AFE y se utilizó el método de máxima verosimilitud como procedimiento de extracción de factores. El programa utilizado fue el AMOS 22.

Finalmente, se analizó la validez convergente de la prueba, realizando una correlación de Pearson entre la escala de bienestar del instrumento creado (BCC) y la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff y Keyes (1995).

IV.3 Resultados

IV.3.1 Validez de contenido (Índice Kappa)

Con relación al grado de acuerdo entre los expertos en la evaluación de las categorías y su correspondencia con los ítems de la prueba, el índice de acuerdo inter-jueces obtenido fue de 0,89 (Kappa). Las puntuaciones concretas se pueden ver en el anexo nº 3 - tabla 1 (grado de acuerdo entre los jueces 1 y 2), anexo nº 3 - tabla 2 (grado de acuerdo entre los jueces 1 y 3) y anexo nº 3 - tabla 3 (grado de acuerdo entre los jueces 2 y 3). Los casos en los que se presentaron dudas fueron discutidos y clasificados entre la doctoranda y la directora de la tesis.

A partir de este dato, se puede concluir que en general, el grado de acuerdo inter-jueces es bastante elevado, lo cual respalda la validez de contenido del instrumento creado para este estudio.

IV.3.2 Validez de constructo (AFE)

Con el objetivo de determinar el número de dimensiones o factores que mide el cuestionario, se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) para cada una de las escalas que lo componen: Capacidad de entender, Capacidad de libertad, Capacidad de amar, Bienestar-malestar y Sentido de la vida.

Como ya se señaló, en cumplimiento con los estándares de investigación exigidos para la construcción y validación de escalas, en cuanto a la muestra, los casos utilizados para realizar los Análisis Factoriales Exploratorios son distintos a los empleados para el Confirmatorio. Así, la N total correspondiente al análisis exploratorio consta de 465 casos, mientras que para el confirmatorio se utilizaron 200 casos. Sin embargo, con respecto a la muestra utilizada para el AFE (N=465), este número de casos no es el total para cada una de las escalas. Debido a la existencia de casos perdidos, la N de cada escala, será sensiblemente inferior al total, como se señalará en cada caso.

Antes de realizar los análisis factoriales propiamente dichos, se calculó la correlación ítem-total para cada uno de los 140 ítems en su escala correspondiente y aquellos ítems cuyas correlaciones con la escala eran inferiores a 0,3 fueron eliminados (anexo nº 4, tabla 1). Finalmente, atendiendo a este criterio, se eliminaron 25 ítems.

Seguidamente, para comprobar la validez de constructo del cuestionario, sobre la matriz de los ítems seleccionados, se realizó un nuevo análisis factorial exploratorio con cada una de las escalas. Los resultados obtenidos se describen a continuación.

IV.3.2.1 Escala de capacidad de entender

En todas las escalas, y de manera preliminar, se verificó la adecuación de los datos para ser analizados factorialmente por medio del cálculo del test de esfericidad de Bartlett (1950) y el coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) (Kaiser, 1970). El test de esfericidad de Bartlett es una prueba necesaria que constata que las variables están relacionadas entre sí y debe ser estadísticamente significativo ($p < ,05$). En cuanto al coeficiente KMO, indica en qué medida las variables están substancialmente relacionadas entre sí, lo cual es un criterio que asume el análisis factorial. Su rango de valores es de 0 a 1 y, cuanto más alto es su valor, más sustancialmente relacionadas están las variables entre sí. Para que la matriz de correlación se considere apropiada para su posterior factorización, el índice KMO debe ser igual o superior a 0,80 (Piera & Carrasco, 2010).

El primer análisis factorial exploratorio (AFE) realizado fue el correspondiente a la Capacidad de entender (n = 386). En la tabla 3, se verifica que, de acuerdo con los valores del test de esfericidad de Bartlett y el índice KMO, los datos se ajustan adecuadamente a un modelo factorial.

La solución factorial obtenida para esta escala está compuesta por tres componentes o factores y explica un 62% de la varianza: el primer componente explica un 28% de la misma, el segundo, un 24% y el tercero, un 9% (tabla 3).

Tabla 3. *Bondad de ajuste de CAPACIDAD DE ENTENDER (AFE)*

KMO		,965
Signif. Prueba Esfericidad de Bartlett		,0001
Varianza explicada (%) tras rotación de componentes	Componente 1	28,929
	Componente 2	24,403
	Componente 3	9,276
	Total	62,608
	n	386

En cuanto a la fiabilidad de la escala, se obtuvo un coeficiente alfa igual a 0,964, lo cual es un valor más que aceptable para la construcción del modelo factorial (anexo nº 4, tabla 2).

Además, ninguna de las correlaciones de los ítems con la puntuación total del factor (r -ítem total) fue inferior a 0,4; tampoco las comunalidades fueron inferiores de 0,4 (las comunalidades son las saturaciones al cuadrado de los ítems en cada factor). Ambos datos muestran que la solución factorial obtenida explica una proporción considerable de la varianza observada (anexo nº 4, tabla 2 y tabla 3).

Por último, en la tabla 2 (anexo nº 4) también se muestran las medias y las desviaciones típicas obtenidas por los participantes en cada uno de los ítems. Recordamos que la escala se puntúa en una escala tipo likert de 6 puntos, donde las respuestas varían entre un rango de 1 (nada de acuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). En cuanto a la interpretación del cuestionario, puntuaciones altas indicarían que la persona reconoce en su experiencia las manifestaciones de las capacidades evaluadas en esta prueba; mientras que las puntuaciones bajas, mostrarían lo contrario, que la persona no reconoce en su experiencia las distintas manifestaciones de las capacidades.

En la tabla 4 se muestra la matriz de componentes rotados, en la que se puede ver cómo se distribuyen los ítems entre los tres factores. Así, el primer componente está integrado por 12 ítems; el segundo componente está formado por 13; y, por último, el tercer componente está constituido por 3 ítems. Como se puede observar, los pesos

factoriales de cada ítem, que se refieren a la correlación que existe entre cada ítem y el factor correspondiente, son altos en uno de los factores, lo cual indica que son representativos de dicho factor, y mucho más bajos en el resto (a excepción de los ítems 35 y 70, que tienen cargas factoriales bajas en general en los componentes). Esto es un indicador de buen ajuste del modelo ya que permite interpretar el contenido de cada factor sin ambigüedades. Es necesario señalar que el método de rotación *varimax*, al aproximar las cargas factoriales altas a 1 ó -1 y las cargas bajas a 0, permite obtener resultados más claros a la hora de identificar los ítems asociados a cada componente.

Tabla 4. *Matriz de componentes rotados CAPACIDAD DE ENTENDER*

ÍTEMS		COMPONENTE		
		1	2	3
97	Si siento odio me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,798	,319	
26	Cuando siento rabia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,778	,326	,163
103	Cuando siento miedo me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,768	,296	,270
71	Cuando siento rechazo hacia algo o hacia alguien me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,765	,381	,173
143	Cuando siento envidia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	,755	,236	,111
44	Cuando pienso algo que no debo pensar me pregunto por qué lo pienso, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,732	,361	,153
68	Cuando siento celos me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,703	,293	
139	Cuando me he sentido mal, físicamente y/o psicológicamente, me he preguntado por qué me siento así, con el deseo de entender en profundidad lo que me pasa	,697	,320	,333
130	Cuando siento tristeza, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo	,676	,140	,420
9	Si hago algo que no debo hacer me pregunto por qué lo hago, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	,674	,343	
109	Cuando me he sentido mal físicamente me he preguntado por qué me siento así, deseo entender en profundidad qué me pasa	,634	,374	,238
13	Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	,582	,502	,236
53	Deseo profundamente entender y poder afrontar-acoger las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	,336	,771	,164
29	Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas	,242	,720	,185
85	En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc, que antes no entendía	,180	,684	,295
79	He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad	,276	,675	,254
3	Deseo profundamente entender al otro, poder reconocer-acoger las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	,337	,671	
82	Cuando me obligan a hacer algo sin darme explicaciones, siento rechazo, porque quiero entenderlas	,210	,671	,238

	ÍTEMS	COMPONENTE		
		1	2	3
145	Utilizaría todos los medios a mi alcance, para entender en profundidad, algo que realmente me importa	,415	,655	,147
20	Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban	,418	,644	,173
62	Deseo profundamente entenderme, poder reconocer-acoger lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos), aunque no me guste	,556	,625	
33	Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	,493	,543	,220
142	Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera	,423	,536	,293
35	Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo	,404	,503	,194
70	Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte	,420	,491	
124	Si algo me sale mal puedo entenderme	,120	,141	,814
106	Si me siento triste, me desanimo pero puedo entenderme	,209	,232	,706
40	Si me siento alegre, positivo/a puedo entenderme, acogerme	,178	,408	,595

Respecto a la escala de la Capacidad de entender, el primer factor, se ha denominado *entender con preguntas* y mide el movimiento interno o deseo de entender en profundidad tanto lo que ocurre en la persona, física y psicológicamente (pensamientos, sentimientos, comportamientos), como las cosas de los otros o de la vida (por ejemplo, el ítem nº13: Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente) (tabla 5).

El segundo factor, se ha llamado *entender en relación*, y evalúa el deseo profundo de entender tanto lo personal, como lo que ocurre en las otras personas y relaciones significativas (33. Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente); la curiosidad por descubrir (79. He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad); la búsqueda o necesidad de entender (20. Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban); y la necesidad de recibir explicaciones y el malestar al no recibirlas; así como la idea de que se trata de un movimiento dinámico (85. En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc., que antes no entendía). Este factor refleja el movimiento a entender en profundidad más global, ya que incluye el entender en todas estas distintas manifestaciones (tabla 5).

El tercer factor, se ha llamado *entenderse a uno mismo* y mide el entender como la capacidad de comprenderse a uno mismo (124. Si algo me sale mal puedo entenderme) (tabla 5).

Tabla 5. Nombre de los componentes obtenidos para la CAPACIDAD DE ENTENDER

COMPONENTE	ÍTEMS
ENTENDER CON PREGUNTAS	97 Si siento odio me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí
	26 Cuando siento rabia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí
	103 Cuando siento miedo me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí
	71 Cuando siento rechazo hacia algo o hacia alguien me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí
	143 Cuando siento envidia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí
	44 Cuando pienso algo que no debo pensar me pregunto por qué lo pienso, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí
	68 Cuando siento celos me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí
	139 Cuando me he sentido mal, físicamente y/o psicológicamente, me he preguntado por qué me siento así, con el deseo de entender en profundidad lo que me pasa
	130 Cuando siento tristeza, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo
	9 Si hago algo que no debo hacer me pregunto por qué lo hago, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí
	109 Cuando me he sentido mal físicamente me he preguntado por qué me siento así, deseo entender en profundidad qué me pasa
	13 Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente
	ENTENDER EN RELACIÓN
29 Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas	
85 En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc., que antes no entendía	
79 He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad	
3 Deseo profundamente entender al otro, poder reconocer-acoger las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	
82 Cuando me obligan a hacer algo sin darme explicaciones, siento rechazo, porque quiero entenderlas	
145 Utilizaría todos los medios a mi alcance, para entender en profundidad, algo que realmente me importa	
20 Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban	
62 Deseo profundamente entenderme, poder reconocer-acoger lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos), aunque no me guste	
33 Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	
142 Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera	
35 Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo	
70 Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte	
ENTENDERSE A UNO MISMO	124 Si algo me sale mal puedo entenderme
	106 Si me siento triste, me desanimo pero puedo entenderme
	40 Si me siento alegre, positivo/a puedo entenderme, acogerme

IV.3.2.2 Escala de capacidad de libertad

En cuanto a la escala de Capacidad de libertad ($n = 384$), en la tabla 6 se muestran los valores del test de esfericidad de Bartlett y del índice KMO, según los cuales se verifica que los datos se ajustan adecuadamente a un modelo factorial.

La solución factorial obtenida para esta escala está compuesta por cuatro factores que explican un 53% de la varianza: el primer factor explica un 18%, el segundo, un 13%, el tercero, un 11% y el cuarto, un 9% (tabla 6).

Tabla 6. *Bondad de ajuste de CAPACIDAD DE LIBERTAD (AFE)*

KMO		,947
Signif. Prueba Esfericidad de Bartlett		,0001
	Componente 1	18,458
	Componente 2	13,838
Varianza explicada (%) tras rotación de componentes	Componente 3	11,546
	Componente 4	9,873
	Total	53,717
	n	384

En cuanto a la fiabilidad de la escala, se obtuvo un coeficiente alfa igual a 0,950, lo cual supone un valor más que aceptable para la construcción del modelo factorial (anexo nº 4, tabla 6).

En cuanto a la correlación r-ítem, sólo dos ítems de los 35 que forman la escala, concretamente, los ítems 110 y 118, presentaron correlaciones inferiores a 0,35, lo cual indica que en general, todos los ítems aportan información relevante a la escala. En cuanto a las medias de respuesta, también son elevadas, destacando que las medias más bajas corresponden a los ítems que poseen una menor correlación r-ítems. Esto muestra que, en cierta forma, estos dos ítems se diferencian un poco de la escala; aún así, se decidió no eliminarlos debido a que aportan información significativa a la hora de interpretar la solución factorial (anexo nº 4, tabla 6). Por último, se observa que las comunalidades de 7 ítems de los 35, fueron inferiores a 0,4. A pesar de este dato, se puede afirmar que la solución factorial obtenida explica una proporción considerable de la varianza observada (anexo, nº 4, tabla 7).

En la tabla 7 se muestra la matriz de componentes rotados, en la que se puede ver cómo se distribuyen los ítems entre los cuatro factores. Así, el primer componente agrupa a 14 ítems, el segundo está formado por 10, el tercero, por 6 ítems y el cuarto componente, consta de 5 ítems. En general, los pesos factoriales de cada ítem son altos en uno de los factores y mucho más bajos en el resto (a excepción de los ítems 123 y 93, que tienen cargas factoriales bajas en los componentes). Esto se interpreta como un indicador de buen ajuste del modelo, ya que los ítems miden principalmente sólo uno de los factores, lo cual permite interpretar su significado sin ambigüedades.

Tabla 7. *Matriz de componentes rotados CAPACIDAD DE LIBERTAD*

	ÍTEMS	COMPONENTE			
		1	2	3	4
58	Por muy grandes que sean las dificultades siento un impulso profundo a superarlas	,667			,327
137	Mi deseo profundo al relacionarme es no presionar, ni reprimir, ni amenazar, ni obligar al otro	,661	,180	,101	,246
146	Por muy grandes que hayan sido los errores del pasado siento un impulso profundo a superarlos e ir más allá	,632	,214	,115	,322
59	Cuando me relaciono deseo sentirme libre y aceptado/a como soy, con mi forma de pensar-sentir-actuar	,614	,312	,192	,276
89	Deseo no tener miedo y poder afrontar-asumir las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	,611	,483	,308	-,121
6	He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida	,603	,179	,441	,114
102	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir	,569	,145		,397
125	Me siento como si fuera totalmente yo, cuando experimento libertad	,503	,292	,223	,483
10	Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a	,495	,177	,239	,134
65	Deseo no tener miedo a romper las ideas que tengo de mí y del otro	,480	,286	,397	
18	Necesito que me dejen vivir a mi aire, tomar mis decisiones y que me dejen equivocarme. Deseo vivir suelto/a, creativo/a, en expansión	,476	,393	,269	,281
66	Me surge el deseo profundo de ser libre, cuando me oprimen	,446	,311	,305	,397
64	Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo	,441	,199	,221	,181
123	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de ideas-experiencias sobre la vida – la muerte – Dios, que me hacían sufrir	,364	,316		,354
7	Gozo cuando me siento libre		,734		,184
55	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar al otro como es, más allá de las apariencias	,462	,681	,182	,152
99	En el fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto/a, a mi aire		,607	,213	,325
32	En el fondo deseo poder comprender al otro sin límites, para dejarlo suelto y no presionarlo	,358	,582	,214	,226
34	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	,543	,564	,192	
83	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos), aunque no me guste	,542	,551	,282	
14	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar y ver las cosas del mundo tal	,496	,511	,280	,206

ÍTEMS		COMPONENTE			
	y como son realmente y poder hacer algo para mejorarlo				
45	En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy. Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas	,488	,491	,298	,197
95	Si me siento atado/a, esclavo/a, dependiente, sin libertad, es como si me asfixiara por dentro	,227	,410	,186	,343
93	Deseo no tener miedo a cambiar mi forma de pensar sobre la vida, sobre la muerte, sobre Dios	,242	,380	,362	
91	Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida	,407	,127	,694	
118	Deseo liberarme de las cargas familiares, de las del trabajo y los amigos		,142	,679	,107
19	Deseo sentirme en paz y no dar tantas vueltas al coco	,365	,181	,673	
49	Me gustaría vivir sin tanta prisa y sin tantos compromisos	,227		,652	,126
51	Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre. Haría lo que fuera por lograrlo		,452	,546	,337
2	Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo	,103	,467	,544	,265
41	En la vida, siento el impulso a moverme hacia lo nuevo y desconocido	,217			,728
80	Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión	,246	,139		,700
110	Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba		,203	,285	,460
136	He sentido la necesidad profunda de vivir sin ataduras, sin obstáculos. De superar mis límites en la vida. De moverme hacia lo nuevo y desconocido	,323	,241	,324	,460
74	Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa e interna	,379	,151	,132	,445

En cuanto a la escala de Capacidad de libertad, el primer factor, denominado *deseo de libertad profundo*, mide el deseo o impulso profundo que mueve a la persona a superar las dificultades y los límites (6. He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida) y a vivir sin presión y sin miedo (64. Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo); también evalúa el hecho de que se trata de un movimiento dinámico (102. A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir) (tabla 8).

El segundo factor, denominado *libertad en relación*, mide el deseo de poder vivir la relación, con aceptación, comprensión, soltura, sin presión y a no tener miedo, a poder ver la realidad tal y como es (45. En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy. Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas) (tabla 8).

El tercer factor, denominado *libertad primaria*, evalúa el deseo de liberarse de cargas y preocupaciones (91. Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida) y también al deseo de hacer cosas para conseguirlo (2. Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo) (tabla 8).

Por último, el cuarto factor, llamado *libertad - expansión*, mide la capacidad de libertad como deseo de vivir en expansión, sin límites o ataduras, sin presión (80. Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión) y también cómo esos deseos de libertad están presentes en forma de fantasías o sueños (110. Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba) (tabla 8).

Tabla 8. Nombre de los componentes obtenidos para la CAPACIDAD DE LIBERTAD

Componente	Ítems
DESEO LIBERTAD PROFUNDO	58 Por muy grandes que sean las dificultades siento un impulso profundo a superarlas
	137 Mi deseo profundo al relacionarme es no presionar, ni reprimir, ni amenazar, ni obligar al otro
	146 Por muy grandes que hayan sido los errores del pasado siento un impulso profundo a superarlos e ir más allá
	59 Cuando me relaciono deseo sentirme libre y aceptado/a como soy, con mi forma de pensar-sentir-actuar
	89 Deseo no tener miedo y poder afrontar-asumir las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten
	6 He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida
	102 A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir
	125 Me siento como si fuera totalmente yo, cuando experimento libertad
	10 Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a
	65 Deseo no tener miedo a romper las ideas que tengo de mí y del otro
	18 Necesito que me dejen vivir a mi aire, tomar mis decisiones y que me dejen equivocarme.
	Deseo vivir suelto/a, creativo/a, en expansión
	66 Me surge el deseo profundo de ser libre, cuando me oprimen
	64 Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo
123 A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de ideas-experiencias sobre la vida – la muerte – Dios, que me hacían sufrir	
LIBERTAD EN RELACIÓN	7 Gozo cuando me siento libre
	55 Deseo profundamente sentirme libre para aceptar al otro como es, más allá de las apariencias
	99 En el fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto/a, a mi aire
	32 En el fondo deseo poder comprender al otro sin límites, para dejarlo suelto y no presionarlo
	34 Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten
	83 Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos), aunque no me guste
	14 Deseo profundamente sentirme libre para aceptar y ver las cosas del mundo tal y como son realmente y poder hacer algo para mejorarlo
	En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy. Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas
	45
	95 Si me siento atado/a, esclavo/a, dependiente, sin libertad, es como si me asfixiara por dentro
93 Deseo no tener miedo a cambiar mi forma de pensar sobre la vida, sobre la muerte, sobre Dios	
LIBERTAD - PRIMARIO	91 Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida
	118 Deseo liberarme de las cargas familiares, de las del trabajo y los amigos
	19 Deseo sentirme en paz y no dar tantas vueltas al coco
	49 Me gustaría vivir sin tanta prisa y sin tantos compromisos
	51 Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre. Haría lo que fuera por lograrlo
2 Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo	
LIBERTAD - EXPANSIÓN	41 En la vida, siento el impulso a moverme hacia lo nuevo y desconocido
	80 Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión
	110 Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba
	136 He sentido la necesidad profunda de vivir sin ataduras, sin obstáculos. De superar mis límites en la vida. De moverme hacia lo nuevo y desconocido
	74 Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa e interna

IV.3.2.3 Escala de capacidad de amar

En cuanto a la escala correspondiente a la Capacidad de amar ($n = 418$), en la tabla 4, se verifica que, de acuerdo con los valores del test de esfericidad de Bartlett y el índice KMO, los datos se ajustan adecuadamente a un modelo factorial.

Concretamente, el modelo factorial obtenido para la Capacidad de amar está formado por tres componentes o factores, los cuales explican el 55% de la varianza total. El primer componente explica un 21%, mientras el segundo y el tercero explican un 17% y un 16% respectivamente (tabla 9).

Tabla 9. *Bondad de ajuste de CAPACIDAD DE AMAR (AFE)*

KMO		,926
Signif. Prueba Esfericidad de Bartlett		,0001
Varianza explicada (%) tras rotación de componentes	Componente 1	21,146
	Componente 2	17,040
	Componente 3	16,904
	Total	55,090
	n	418

En cuanto a la fiabilidad de esta escala, se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,909 (anexo nº 4, tabla 10). Además, ninguna de las correlaciones r -ítem se situó por debajo de 0,4; tampoco ninguna de las comunalidades de los ítems fue inferior a 0,3, con lo cual se puede afirmar que la solución factorial obtenida explica una proporción considerable de la varianza observada (anexo nº 4, tabla 10 y tabla 11).

En la tabla 10 se muestra la Matriz de Componentes rotados, en ella se puede observar cómo se distribuyen los ítems en los tres factores. El primer factor está constituido por 9 ítems; el segundo está formado por 6 ítems y el tercer factor por 5 ítems. Cabe destacar que en general, los ítems presentan pesos factoriales elevados en un componente y pesos bajos en los componentes restantes. Esto, como ya se ha señalado anteriormente, significa que los ítems miden principalmente uno de los factores, lo cual facilita la interpretación.

Tabla 10. *Matriz de componentes rotados CAPACIDAD DE AMAR*

ÍTEMS		COMPONENTE		
		1	2	3
113	Me encariño más con las personas en la medida que las voy conociendo	,691		,177
28	Cuando quiero a alguien o me siento querido/a-, me siento cercano/a, vitalizado/a y con ganas de considerarlo/a	,667	,177	,348
48	He necesitado expresarme, sentirme comprendido/a y acogido/a como soy	,654	,379	,112
23	Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo	,643	,222	,125
27	Deseo sentirme siempre lleno/a de energía y que no me afecten las cosas	,638	,15	
77	Cuando amo o me aman me siento vivo/a, pleno de energía, contento/a	,568		,519
73	Sueño con un mundo y una vida mejor que sea más justo, distinto al conocido	,566	,121	,364
37	Siempre he buscado comunicarme, abrirme o confiar plenamente en alguien. Sentirme comprendido/a y acogido/a como realmente soy	,556	,393	,211
61	Imagino y me ilusiono con una vida mejor	,496	,135	,236
22	Toda mi vida he estado buscando el afecto	,206	,704	,202
56	No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a	,156	,701	
67	Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme	,226	,693	-,104
42	Si me incomunico-aíslo, sufro		,684	,256
105	Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía	,113	,648	,347
88	Si no amo, me apago, sufro		,639	,542
140	Amar es imprescindible para mí	,222	,241	,802
72	He descubierto que lo que me llena de verdad es amar	,214	,159	,801
133	Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida	,451	,104	,576
149	Deseo profundamente, respetar y tratar con cariño todo lo que me suceda dentro y fuera	,515		,525
63	En el fondo deseo relacionarme para amar y que me amen	,403	,326	,523

El primer factor, llamado *apertura en la relación*, mide el movimiento interno de apertura o afecto que se refleja, en concreto, en la relación. Se caracteriza por ser un movimiento dinámico, que se va creando con la experiencia (23. Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo); por manifestarse con vitalidad y energía tanto cuando la persona lo da, como cuando lo recibe; por el deseo de comunicarse y la necesidad de sentirse aceptado/a; y también por sueños que reflejan el deseo de una vida o un mundo mejor (tabla 11).

El segundo factor, llamado *aislamiento en la relación*, evalúa el movimiento de apertura como búsqueda de afecto como consecuencia del sufrimiento (67. Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme); como la falta de energía y vitalidad que se produce en la relación cuando no se puede dar o no se puede recibir el afecto (105. Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía). También recoge que se trata de un movimiento dinámico, es decir, que se mueve, no está siempre fijo (56. No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a) (tabla 11).

Por último, el tercer factor, que se ha denominado *deseo profundo de amar*, y que evalúa el movimiento que impulsa a la persona a amar, tanto lo que ocurre en su interior como en el exterior, se trata de un deseo profundo, algo que le resulta imprescindible, que la llena y que le gustaría poder realizar de forma ilimitada (140. Amar es imprescindible para mí) (tabla 11).

Tabla 11. *Nombre de los componentes obtenidos para la CAPACIDAD DE AMAR*

COMPONENTE	ÍTEMS	
APERTURA, EN LA RELACIÓN	113	Me encariño más con las personas en la medida que las voy conociendo
	28	Cuando quiero a alguien o me siento querido/a-, me siento cercano/a, vitalizado/a y con ganas de considerarlo/a
	48	He necesitado expresarme, sentirme comprendido/a y acogido/a como soy
	23	Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo
	27	Deseo sentirme siempre lleno/a de energía y que no me afecten las cosas
	77	Cuando amo o me aman me siento vivo/a, pleno de energía, contento/a
	73	Sueño con un mundo y una vida mejor que sea más justo, distinto al conocido
	37	Siempre he buscado comunicarme, abrirme o confiar plenamente en alguien. Sentirme comprendido/a y acogido/a como realmente soy
61	Imagino y me ilusiono con una vida mejor	
AISLAMIENTO EN LA RELACIÓN	22	Toda mi vida he estado buscando el afecto
	56	No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a
	67	Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme
	42	Si me incomunico-aíslo, sufro
	105	Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía
DESEO PROFUNDO DE AMAR	88	Si no amo, me apago, sufro
	140	Amar es imprescindible para mí
	72	He descubierto que lo que me llena de verdad es amar
	133	Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida
	149	Deseo profundamente, respetar y tratar con cariño todo lo que me suceda dentro y fuera
63	En el fondo deseo relacionarme para amar y que me amen	

IV.3.2.4 Escala de Bienestar-malestar

En cuanto a la escala Bienestar-malestar ($n = 396$), en la tabla 12 se muestran los valores del test de esfericidad de Bartlett y del índice KMO, según los cuales se verifica que los datos se ajustan adecuadamente a un modelo factorial.

En este caso, el modelo factorial obtenido consta de 2 componentes, que explican un 64% de la varianza, de la cual un 39,1% corresponde al primer componente y un 25%, al segundo (tabla 12).

Tabla 12. *Bondad de ajuste de BIENESTAR-MALESTAR (AFE)*

KMO		,943
Signif. Prueba Esfericidad de Bartlett		,0001
Varianza explicada (%) tras rotación de componentes	Componente 1	39,103
	Componente 2	25,895
	Total	64,998
	n	396

La fiabilidad de esta escala es igualmente adecuada, pues el Alfa de Cronbach asociado fue de un 0,909 (anexo nº 4, tabla 14). Ninguna correlación de r-ítem fue inferior a 0,30, con lo cual todos los ítems aportan información significativa a la escala. En cuanto a la comunalidad de las variables, fueron altas a excepción del ítem 151 (0.220), si bien, basándonos en la correlación r-ítem y por su coherencia teórica con el significado de la escala, no se eliminó del modelo (anexo nº 4, tabla 14 y tabla 15).

La matriz de componentes rotados muestra cómo se distribuyen los ítems en los dos factores. Así, el primer componente está formado por 9 ítems y el segundo, también por 9. De la misma forma, se observa que los ítems que tienen pesos factoriales elevados en uno de los componentes, presentan pesos bajos en el otro, lo cual facilita la interpretación del contenido de cada factor (tabla 13).

Tabla 13. *Matriz de componentes rotados BIENESTAR-MALESTAR*

ÍTEMS		COMPONENTE	
		1	2
136	Alguna vez, me conmuevo y siento una alegría profunda	,895	,129
91	Alguna vez, me sorprendo o maravillo ante algo o alguien	,889	
53	Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo	,889	
37	Cuando amo siento un profundo bienestar, estoy contento, vital	,887	
111	Cuando he entendido algo que me pasa a mí o a otra persona he sentido alivio, sensación de AHHHHH, era eso y me dan ganas de seguir descubriendo y ser más consciente de la realidad	,872	,145
143	Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo	,852	
88	Alguna vez, ante algo o alguien me impacto, me admiro y lo veo como nuevo	,850	,128
146	Cuando entiendo y descubro la realidad tal y como es me libero, dejo de sufrir en ese momento	,789	,110
84	Deseo profundamente ser feliz, dejar de sufrir, estar en paz	,612	,416
99	A pesar de sentirme querido/a por los otros, siento un descontento profundo, como si me faltara algo		,813
117	Descubro en mi vida, contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción		,803
1	Aunque me pasen cosas buenas no es suficiente para sentir satisfacción total. En el fondo, noto que me falta algo		,774
121	El bienestar que me produce la vida (dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas- es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo	-,178	,696
12	He sentido la experiencia de desarraigo, de una profunda soledad y vacío	,229	,687
154	He experimentado espontánea y momentáneamente la sensación de que mi vida no tiene sentido	,114	,679
158	Si no puedo realizar mi deseo profundo de vivir sin trabas me siento incómodo/a, descontento/a	,311	,624
148	Descubro el deseo fuerte y profundo de una vida diferente	,308	,582
151	Ni el dinero, ni el éxito, ni el trabajo me producen satisfacción plena	,133	,450

El primer factor de esta escala, denominado *bienestar-presencia*, evalúa la experiencia interna de sentir una alegría profunda y vitalidad, que ocurre por sorpresa, sin buscarla y de forma puntual, relacionada con el entendimiento como capacidad de descubrir o ver de forma nueva la realidad (111. Cuando he entendido algo que me pasa a mí o a otra persona he sentido alivio, sensación de AHHHHH, era eso y me dan ganas de seguir descubriendo y ser más consciente de la realidad), con la liberación interna (143. Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo), y con la apertura (53. Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo) (tabla 14).

El segundo factor, *malestar-vacío*, mide el descontento o insatisfacción profunda que experimentan las personas en su interior y la sensación de que les falta algo, a pesar del bienestar que les puede producir tener cubiertas otras necesidades (121. El bienestar que me produce la vida - dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas - es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo) (tabla 14).

Tabla 14. *Nombre de los componentes obtenidos para BIENESTAR-MALESTAR*

COMPONENTE	ÍTEM	
BIENESTAR-PRESENCIA	136	Alguna vez, me conmuevo y siento una alegría profunda
	91	Alguna vez, me sorprendo o maravillo ante algo o alguien
	53	Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo
	37	Cuando amo siento un profundo bienestar, estoy contento, vital
	111	Cuando he entendido algo que me pasa a mí o a otra persona he sentido alivio, sensación de AHHHHH, era eso y me dan ganas de seguir descubriendo y ser más consciente de la realidad
	143	Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo
	88	Alguna vez, ante algo o alguien me impacto, me admiro y lo veo como nuevo
	146	Cuando entiendo y descubro la realidad tal y como es me libero, dejo de sufrir en ese momento
	84	Deseo profundamente ser feliz, dejar de sufrir, estar en paz
	MALESTAR-VACÍO	99
117		Descubro en mi vida, contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción
1		Aunque me pasen cosas buenas no es suficiente para sentir satisfacción total. En el fondo, noto que me falta algo
121		El bienestar que me produce la vida (dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas- es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo
12		He sentido la experiencia de desarraigo, de una profunda soledad y vacío
154		He experimentado espontánea y momentáneamente la sensación de que mi vida no tiene sentido
158		Si no puedo realizar mi deseo profundo de vivir sin trabas me siento incómodo/a, descontento/a
148		Descubro el deseo fuerte y profundo de una vida diferente
151	Ni el dinero, ni el éxito, ni el trabajo me producen satisfacción plena	

IV.3.2.5 Escala de Sentido de la vida

En cuanto a la escala del Sentido de la vida ($n = 386$), en la tabla 15 se muestran los valores relativos a la Prueba de Esfericidad de Barlett y al índice KMO. Según estos valores, los datos se ajustan a la aplicación del Análisis Factorial.

El análisis factorial exploratorio muestra que esta escala está compuesta por tres factores que explican el 60% de la varianza, distribuida en un 24% para el primer componente, un 22% para el segundo y un 13% para el tercero (tabla 15).

Tabla 15. *Bondad de ajuste de SENTIDO DE LA VIDA (AFE)*

KMO		,922
Signif. Prueba Esfericidad de Bartlett		,0001
Varianza explicada (%) tras rotación de componentes	Componente 1	24,132
	Componente 2	22,820
	Componente 3	13,846
	Total	60,799
	n	386

En cuanto a la fiabilidad de la escala, se obtuvo un coeficiente alfa igual a 0,903, lo cual es un valor más que aceptable para la construcción del modelo factorial (anexo nº 4, tabla 18).

Por otro lado, ninguna correlación r -ítem, fue inferior a 0,4; esto unido a que sólo un ítem tiene una comunalidad por debajo de 0,47 (el ítem 54), indica que las variables que forman parte de este factorial aportan información relevante (anexo nº 4, tabla 18 y tabla 19).

Las medias de respuesta en general son altas, lo cual se puede interpretar como que las personas son capaces de reconocer las manifestaciones de la presencia/ausencia de las capacidades en términos de búsqueda de bienestar consciente para dar sentido a su vida (anexo nº 4, tabla 18).

La matriz de componentes rotados, indica que el primer componente está formado por 6 ítems; el segundo por 5 ítems y el tercero por 3 ítems. Además, se observa que, en general, los ítems obtienen pesos factoriales elevados en un

componente y bajos en el resto, lo cual facilita la interpretación del significado de los factores (tabla 16).

Tabla 16. *Matriz de componentes rotados SENTIDO DE LA VIDA*

ÍTEMS		COMPONENTE		
		1	2	3
144	He buscado en la vida entender lo que me ocurre	,812	,203	
107	En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea	,715	,278	,171
87	He buscado en la vida liberarme de las esclavitudes y límites	,701	,211	,287
150	En la vida he buscado ser feliz y me he movido con interés por lograrlo	,688	,116	,260
147	Mi experiencia en la vida, los límites y errores cometidos me han hecho aprender y ser más consciente	,655	,362	,259
54	He buscado en la vida amar	,393	,309	,223
98	Estoy en la vida para algo más que para tener hijos/as	,269	,830	,130
24	Estoy en la vida para algo más que para formar una familia	,237	,807	,195
122	Estoy en la vida para algo más que para tener un amor-pareja	,148	,793	,109
60	Estoy en la vida para algo más que trabajar y salvar al mundo	,363	,640	,241
38	Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber	,457	,457	,246
52	Mi vida tiene un sentido, una finalidad	,207	,152	,777
86	En la vida me ha movido conseguir mis ideales	,319		,692
96	En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi trabajo	,154	,417	,608

El primer factor, denominado *sentido de vida – presencia*, mide la búsqueda de sentido relacionada con la capacidad de ser consciente, de entender, de ser libre y de amar (107. En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea) (tabla 17).

El segundo factor, llamado *sentido de vida – búsqueda*, evalúa el deseo de buscar el sentido vital en algo más, distinto de formar una familia o tener pareja, de trabajar o de cumplir con el deber (38. Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber) (tabla, 17).

Por último, el tercer factor, llamado *sentido vida – primario*, se refiere a que la persona ya cree que su vida tiene sentido y al sentido asociado al trabajo o a intentar lograr los ideales (86. En la vida me ha movido conseguir mis ideales) (tabla 17).

Tabla 17. Nombre de los componentes obtenidos para SENTIDO DE LA VIDA

COMPONENTE	ÍTEMS
SENTIDO VIDA - PRESENCIA	144 He buscado en la vida entender lo que me ocurre
	107 En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea
	87 He buscado en la vida liberarme de las esclavitudes y límites
	150 En la vida he buscado ser feliz y me he movido con interés por lograrlo
	147 Mi experiencia en la vida, los límites y errores cometidos me han hecho aprender y ser más consciente
54 He buscado en la vida amar	
SENTIDO VIDA - BÚSQUEDA	98 Estoy en la vida para algo más que para tener hijos/as
	24 Estoy en la vida para algo más que para formar una familia
	122 Estoy en la vida para algo más que para tener un amor-pareja
	60 Estoy en la vida para algo más que trabajar y salvar al mundo
38 Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber	
SENTIDO VIDA- PRIMARIO	52 Mi vida tiene un sentido, una finalidad
	86 En la vida me ha movido conseguir mis ideales
	96 En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi trabajo

Como ya se señaló, el análisis factorial exploratorio (AFE) nos ha permitido determinar cuál es el número de dimensiones o factores que mide cada una de las escalas y aproximarnos a su significado.

En primer lugar, tanto la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que es superior a 0,9 en todas las escalas, como la prueba de esfericidad de Barlett, que coincide en todas las escalas y resulta significativa ($p = .0001$), confirman que el análisis factorial del instrumento es adecuado.

En segundo lugar, se puede afirmar que todas las escalas presentan un índice de fiabilidad elevado (Alfa de Cronbach en torno a 0,90 o superior), lo cual es un indicador de que las escalas miden con precisión el constructo evaluado.

El hecho de que los ítems, en general, saturen predominantemente en un sólo factor, muestra que son indicadores válidos de dicho factor. Por último, otros índices como la correlación r-ítem y las comunalidades (no inferiores a 0,4, en general) indican que las soluciones factoriales obtenidas son relevantes a la hora de explicar los patrones de covariación observada entre los ítems.

Así, en el caso de la escala de la Capacidad de entender, se obtuvo un modelo de tres dimensiones o factores, que explicaron un 62% de la varianza total de los ítems.

Estos factores se denominaron: *entender con preguntas* (28%), *entender en relación* (24%) y *entenderse a uno mismo* (9%).

En cuanto a la escala de la Capacidad de libertad, se obtuvo un modelo factorial de cuatro componentes, que explicaron un 53% de la varianza total observada, denominados: *deseo profundo de libertad* (18%), *libertad en relación* (13%), *libertad primaria* (11%) y *libertad-expansión* (9%).

En lo que se refiere a la escala de la Capacidad de amar, se obtuvo un modelo de tres factores que explicó el 55% de la varianza total: *apertura en relación* (21%), *aislamiento en la relación* (17%) y *deseo profundo de amar* (16%).

En cuanto a la escala de Bienestar-malestar, el 64% de la varianza total se explicó en función de un modelo compuesto por dos factores, denominados *bienestar-presencia* (39%) y *malestar-vacío* (25%).

Por último, en lo que se refiere a la escala de Sentido de la vida, el 60% de la varianza total observada se explicó en función de una estructura factorial de tres componentes, denominados: *sentido de la vida - presencia* (24%), *sentido de la vida - búsqueda* (22%) y *sentido de la vida - primario* (13%).

Por tanto, y a la luz de estos resultados, se podría afirmar que las escalas miden o evalúan el constructo teórico que se ha tomado como referencia en la elaboración de este cuestionario.

A continuación, con el objetivo de validar la estructura factorial obtenida en el AFE y profundizar en la validez de constructo del cuestionario, se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC) para cada una de las escalas que lo componen.

IV.3.3 Validez de constructo (AFC)

Con el fin de seguir explorando la validez de constructo del instrumento y para validar la estructura factorial obtenida como solución en el análisis factorial exploratorio (AFE), se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) para cada una de las escalas: Capacidad de entender; Capacidad de libertad; Capacidad de amar; Bienestar-malestar y Sentido de la vida.

Para ello, se empleó una muestra independiente a la utilizada en el AFE (N = 200) y se utilizó el método de máxima verosimilitud como procedimiento de extracción de factores. El programa estadístico utilizado fue el AMOS 22.

Para realizar este análisis, de cada escala, se seleccionaron los ítems que correlacionaban por encima de 0,65 con cada factor. Atendiendo a este criterio, la escala de Capacidad de entender se redujo a 19 ítems; la de la Capacidad de libertad, a 10 ítems; la de la Capacidad de amar, a 9 ítems; la escala de Bienestar-malestar, a 14 ítems; y la escala de Sentido de la vida, se redujo a 10 ítems.

Un paso esencial en el AFC es determinar cuando el modelo especificado se confirma. Un modelo se confirma si todos los parámetros desconocidos pueden ser especificados en función de la varianza y la covarianza de las variables que entran en el modelo. Existen diversas pruebas para evaluar la medida en que el modelo se ajusta a los datos obtenidos, en este caso, los índices o medidas que se utilizaron fueron los siguientes:

- La razón chi-cuadrado/grados de libertad (χ^2/g) con objeto de reducir la sensibilidad del modelo al tamaño muestral. Este indicador señala un ajuste satisfactorio del modelo a los datos empíricos cuando presenta valores inferiores a 3 (Kline, 2005).
- El Residuo medio cuadrático (RMSEA), siendo, en este caso, los valores iguales o inferiores a 0,05 indicativos de un ajuste bueno y de hasta 0,08 indicativos de una explicación razonable de los casos (Browne & Cudeck, 1993).
- Como índices de ajuste incrementables (aquellos que comparan la función de ajuste del modelo nulo con la del modelo propuesto) se emplearon los índices de ajuste no-normativo NFI (*Normed Fit Index*) y comparativo CFI (*Comparative Fit Index*). En estos dos casos, se consideran apropiados los valores superiores a 0,90 (Byrne, 2001).

En cuanto a las representaciones gráficas de los modelos factoriales que resultan del AFC y que veremos a continuación, indicar que los cuadrados representan las variables observadas (ítems); mientras que los círculos representan las variables latentes (factores). Las flechas unidireccionales señalan que se produce influencia causal en una dirección, es decir, como se asume que los factores son los que explican la

varianza de los ítems, las flechas unidireccionales parten desde los círculos y se dirigen a los cuadrados; mientras que las flechas bidireccionales indican que dos factores están relacionados o que covarían entre sí. Los índices numéricos en las flechas unidireccionales representan los pesos factoriales, es decir, la correlación entre cada variable observada y su correspondiente factor; aquellos ítems con mayores pesos factoriales son los mejores indicadores de cada factor; por último, como ya se ha señalado, el peso factorial al cuadrado, equivale a la comunalidad, es decir, la proporción de varianza que cada factor explica de las variables observadas o ítems (Albright & Park, 2009).

Seguidamente, se exponen los resultados obtenidos para cada una de las escalas.

IV.3.3.1 Capacidad de entender

En primer lugar, en cuanto a la fiabilidad de la escala, se obtuvo un coeficiente alfa igual a 0,918, lo cual es un valor más que aceptable que confirma que esta escala es fiable (Tabla 18).

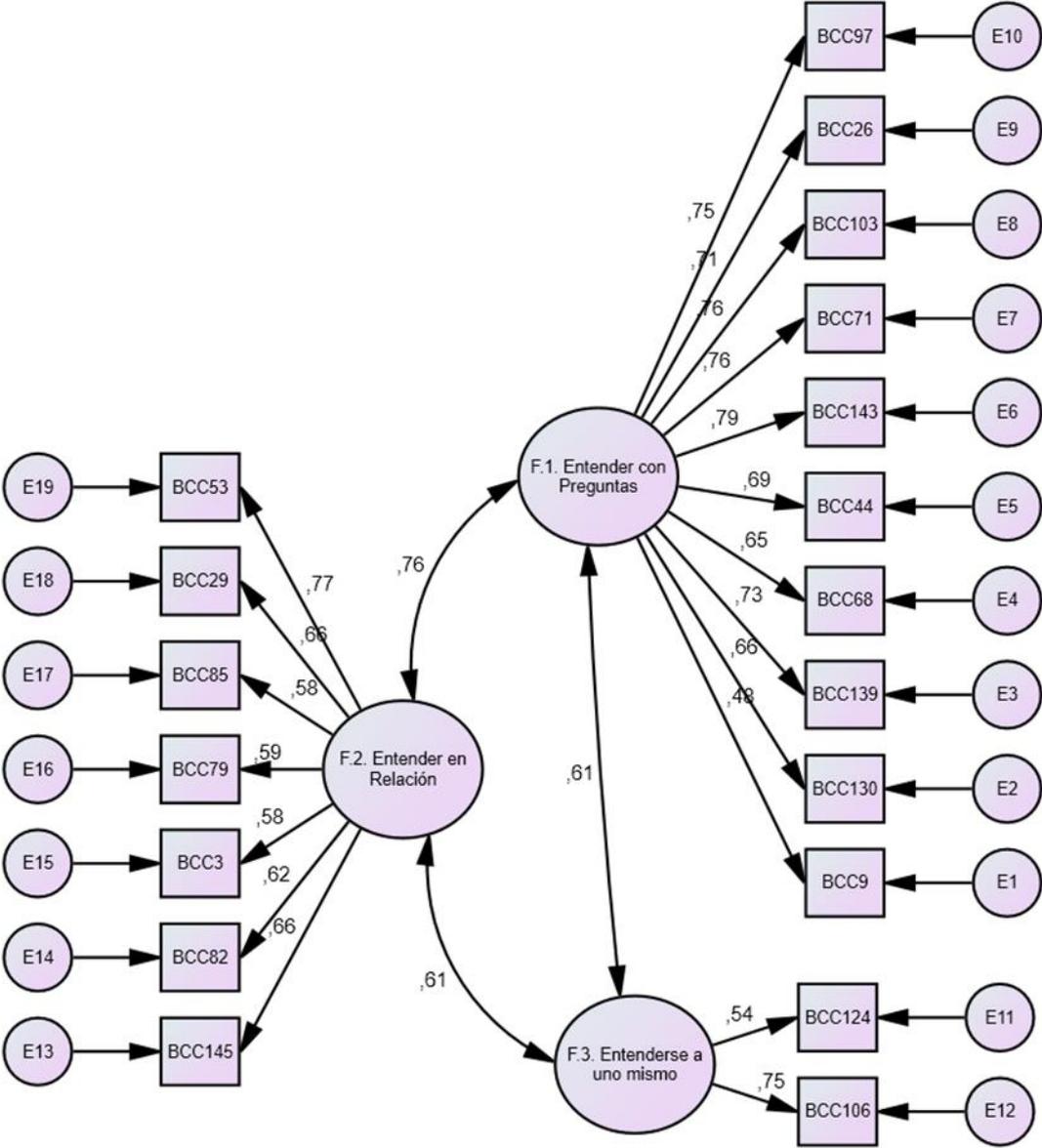
En segundo lugar, en cuanto a los índices de ajuste del modelo, todos mostraron valores adecuados según los criterios antes explicados, salvo el índice NFI (0,842) (Tabla 18).

Tabla 18. *Índices de bondad de ajuste de CAPACIDAD DE ENTENDER (AFC)*

Modelo	ALFA DE CRONBACH	χ^2	GI	χ^2/gI	CFI	RMSEA	NFI
Capacidad de entender	,918	284,420	149	1,909	,917	,06	,842

Por último, en el gráfico 1 se muestra el modelo de tres factores propuesto para la escala de la Capacidad de entender. En este gráfico se puede observar que las correlaciones entre los factores (F1) *entender con preguntas*, (F2) *entender en relación* y (F3) *entenderse a uno mismo* son significativas ($p < ,05$). Atendiendo a los pesos factoriales, se puede concluir que todos los ítems parecen ser buenos indicadores de sus respectivos factores.

Gráfico 1. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Capacidad de entender



IV.3.3.2 Capacidad de libertad

En primer lugar, en cuanto a la fiabilidad de la escala, se obtuvo un coeficiente alfa igual a 0,782. Aunque la consistencia interna no es tan alta como en las otras escalas, es un índice aceptable y permite afirmar que la escala es fiable (Tabla 19).

En segundo lugar, en cuanto a los índices de ajuste del modelo, salvo el índice NFI, todos mostraron valores adecuados según los criterios antes explicados, lo cual implica un ajuste apropiado del modelo a los datos (Tabla 19).

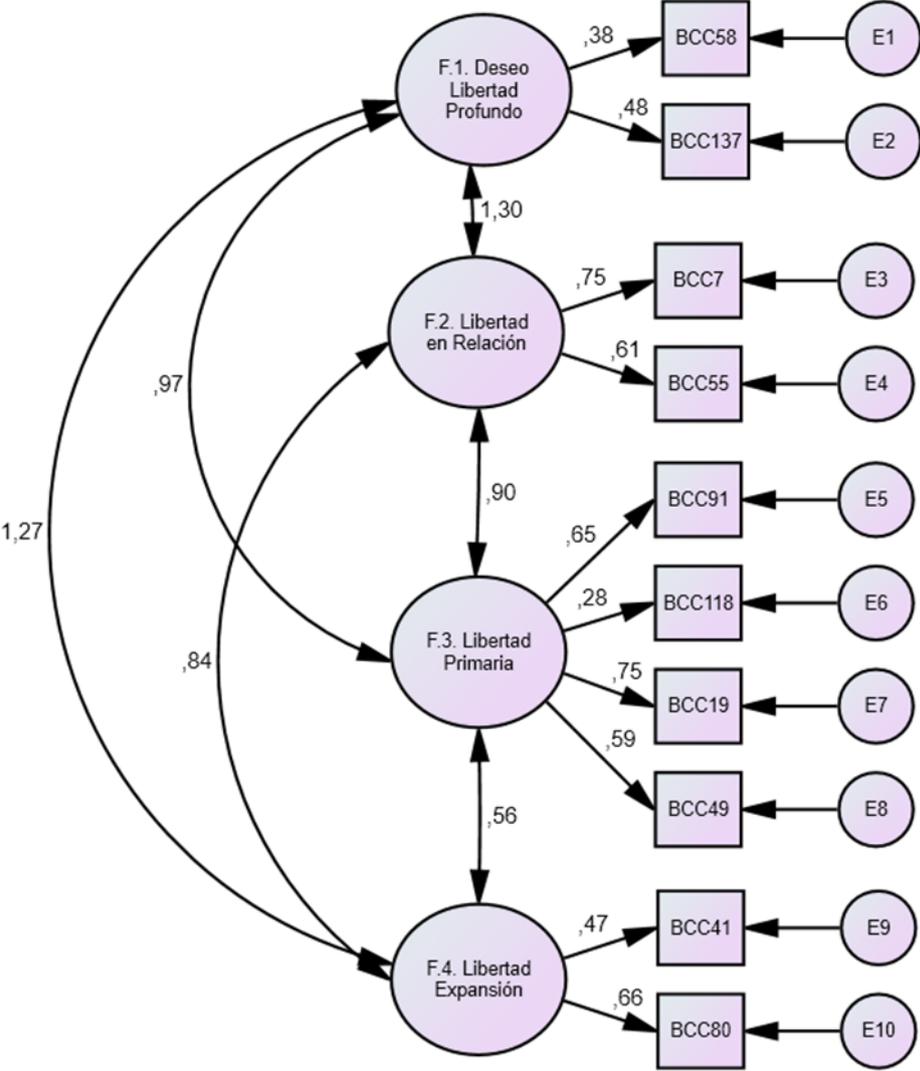
Tabla 19. Índices de bondad de ajuste de CAPACIDAD DE LIBERTAD (AFC)

Modelo	ALFA DE CRONBACH	χ^2	GI	$\chi^2/$ gl	CFI	RMSEA	NFI
Capacidad de libertad	,782	60,493	29	2,084	,933	,07	,882

En el gráfico 2 se muestra el modelo propuesto compuesto por cuatro factores. En cuanto a las correlaciones entre los factores, (F1) *deseo de libertad profundo*, (F2) *libertad en relación*, (F3) *libertad primaria* y (F4) *libertad - expansión*, sólo cuatro de ellas fueron estadísticamente significativas ($p < ,05$); mientras que la correlación entre los factores 1 y 2 y entre los factores 4 y 1 fueron superiores a 1. Este dato se interpreta como que el modelo factorial propuesto debe ser revisado y modificado.

En general, los factores muestran un buen porcentaje de varianza explicada, con la excepción de algunos ítems como el 137, el 118 y el 41, que presentan menores pesos factoriales. Esto puede interpretarse como que no son buenos indicadores del factor en el que se agrupan.

Gráfico 2. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Capacidad de libertad



IV.3.3.3 Capacidad de amar

En cuando a la escala de la Capacidad de amar se observa, en primer lugar, que presenta un buen índice de fiabilidad, ya que el coeficiente alfa fue igual a 0,802 (Tabla 20).

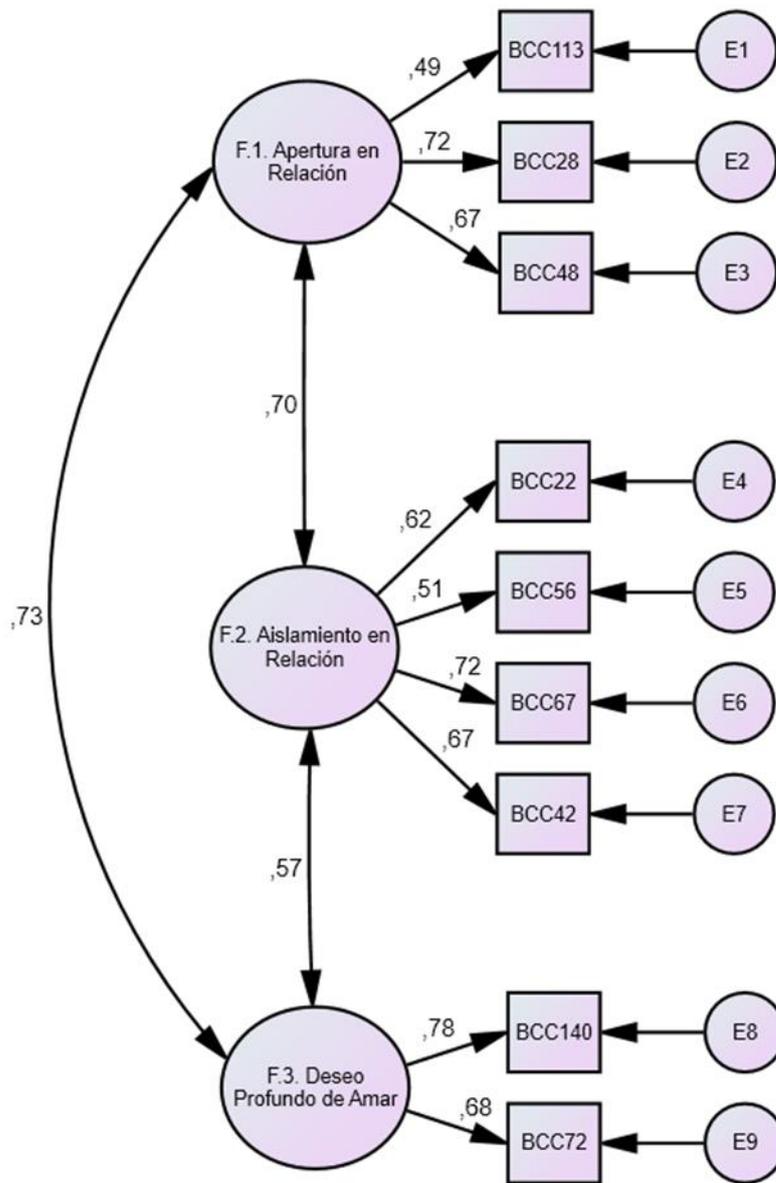
En segundo lugar, en lo que se refiere a los índices de ajuste del modelo, todos mostraron valores adecuados, salvo el índice RMSEA (0,09) y el NFI (0,873), lo cual indica que este modelo presenta un ajuste moderado con los datos (Tabla 20).

Tabla 20. *Índices de bondad de ajuste de CAPACIDAD DE AMAR (AFC)*

Modelo	ALFA DE CRONBACH	χ^2	GI	χ^2/gi	CFI	RMSEA	NFI
Capacidad de amar	,802	62,907	24	2,621	,915	,09	,873

Por último, en el gráfico 3 se presenta el modelo propuesto compuesto por tres factores. Las correlaciones entre los factores (F1) *apertura en relación*, (F2) *aislamiento en la relación* y (F3) *deseo profundo de amar*, fueron significativas ($p < ,05$). En cuanto a los pesos factoriales, se puede concluir que, en general, todos los ítems parecen ser buenos indicadores de sus respectivos factores.

Gráfico 3. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Capacidad de amar



IV.3.3.4 Bienestar-malestar

En cuanto a la fiabilidad de la escala, se obtuvo un coeficiente alfa igual a 0,830, lo cual es un valor aceptable y confirma que esta escala es fiable (Tabla 21).

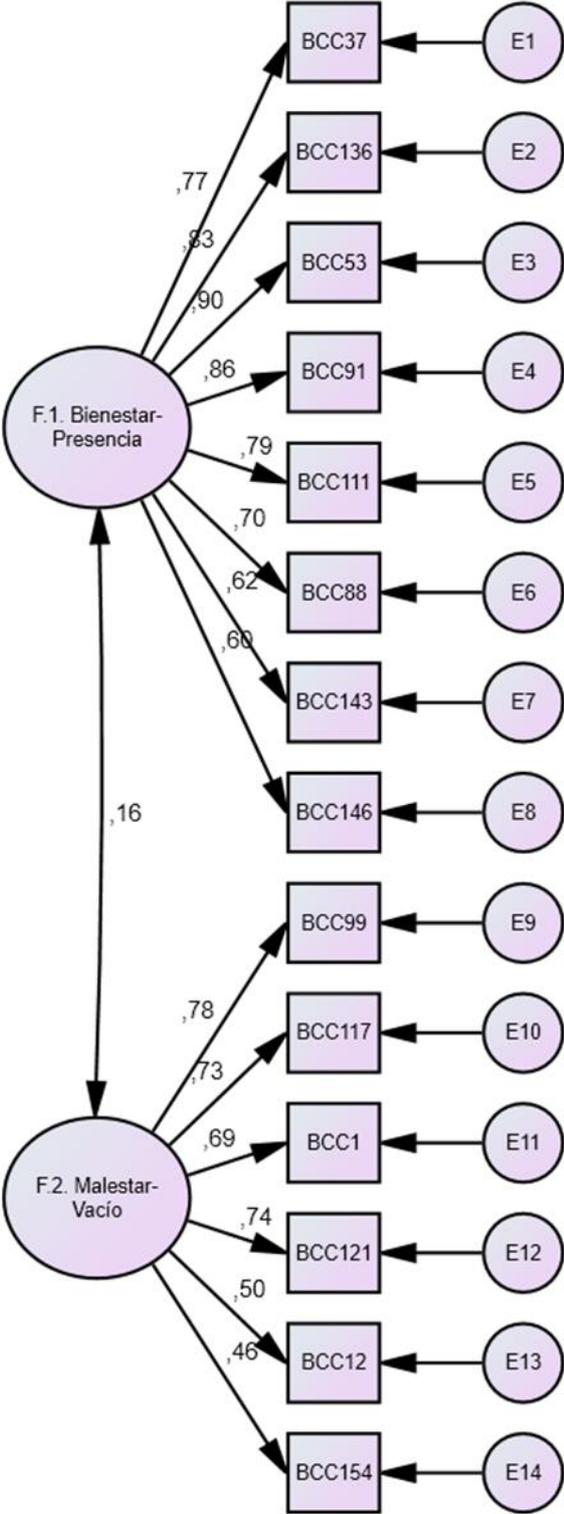
En cuanto a los índices de ajuste del modelo, todos mostraron valores adecuados, salvo el índice NFI (0,869) y el RMSEA (0,09), lo cual indica un ajuste moderado del modelo propuesto con los datos (Tabla 21).

Tabla 21. *Índices de bondad de ajuste de BIENESTAR-MALESTAR (AFC)*

Modelo	ALFA DE CRONBACH	χ^2	GI	χ^2/gI	CFI	RMSEA	NFI
Bienestar - malestar	,830	203,384	76	2,67	,913	,09	,869

En el Gráfico 4 se presenta el modelo de dos factores propuesto para esta escala. En cuanto a las correlaciones entre los factores (F1) *bienestar-presencia* y (F2) *malestar-vacío*, en este caso, hay que destacar, que la correlación entre los dos factores fue baja ($r = ,16$). En cuanto a los pesos factoriales, en general, todos los ítems son buenos indicadores de sus respectivos factores.

Gráfico 4. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Bienestar-malestar



IV.3.3.5 Sentido de la vida

Por último, en la escala del Sentido de la vida, la fiabilidad que se obtuvo fue de 0,842 (Alfa de Cronbach), lo cual es un valor más que aceptable y confirma la fiabilidad de esta escala (Tabla 22).

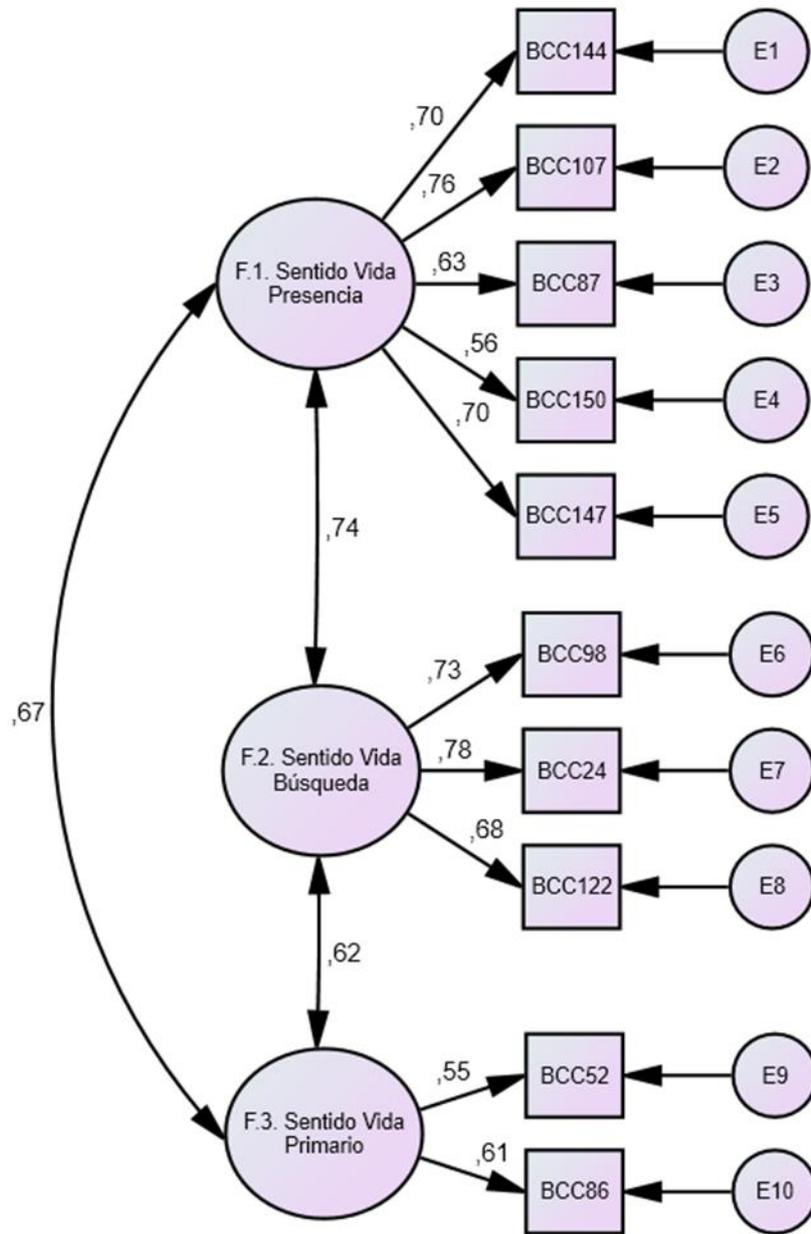
En cuanto a los índices de ajuste del modelo todos mostraron valores adecuados salvo el índice NFI (0,880), lo cual permite afirmar que el modelo presenta un ajuste adecuado a los datos (Tabla 22).

Tabla 22. *Índices de bondad de ajuste para SENTIDO DE LA VIDA (AFC)*

Modelo	ALFA DE CRONBACH	χ^2	GI	χ^2/gI	CFI	RMSEA	NFI
Sentido de la vida	,842	81,307	32	2,541	,922	,08	,880

En el Gráfico 5 se presenta el modelo de tres componentes propuesto para esta escala. Las correlaciones entre los factores (F1) *sentido de la vida - presencia*, (F2) *sentido de la vida - búsqueda* y (F3) *sentido de la vida - primario* fueron significativas ($p < ,05$). Atendiendo a los pesos factoriales, se observa que todos los ítems parecen ser buenos indicadores de sus respectivos factores y se ajustan bien al modelo.

Gráfico 5. Análisis Confirmatorio para el Modelo de Sentido de la vida



A modo de resumen, de acuerdo con los índices de bondad de ajuste, se puede concluir que todos los modelos propuestos, a excepción del de la escala de la Capacidad de libertad, presentan un buen ajuste a los datos. De acuerdo con el porcentaje de varianza explicada por los factores, se puede afirmar que los ítems son, en general, buenos indicadores de sus respectivos factores.

IV.3.4 Validez convergente

Para analizar la validez convergente, se emplearon las puntuaciones de los sujetos obtenidos en el análisis factorial exploratorio. En primer lugar, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre los dos factores de la escala de Bienestar-malestar (BCC), con cada una de las seis subescalas o factores de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff y Keyes (1995). En segundo lugar, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre los dos factores de la escala de Bienestar – malestar (BCC) y el factor de bienestar general de la escala de bienestar psicológico (SPWB).

Los resultados obtenidos muestran una correlación positiva entre las seis subescalas del cuestionario de bienestar psicológico (SPWB) y el factor de malestar-vacío (BCC). Por otra parte, se observa una correlación negativa entre las seis subescalas del SPWB y el factor de bienestar-presencia (BCC) (Tabla, 23).

Por ejemplo, una persona que afirma sentirse autónoma y estar de acuerdo o muy de acuerdo con la siguiente idea: No temo expresar mis opiniones, aun cuando son contrarias a la opinión de la mayoría (ítem nº 6 de SPWB, que corresponde a la subescala de autonomía), reconoce también que está de acuerdo o muy de acuerdo con la idea de: Descubro en mi vida contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción (ítem nº 117 de la escala de Bienestar-malestar, BCC, correspondiente al factor malestar-vacío). Y a su vez, respondería que está en desacuerdo con experimentar vivencias internas de bienestar tales como: Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo (ítem nº 53 de la escala de Bienestar-malestar, BCC, correspondiente al factor bienestar-presencia).

Este ejemplo, tal y como se puede ver en los resultados de la tabla 23, se podría aplicar también a los datos obtenidos en las otras subescalas del cuestionario de bienestar psicológico (SPWB). Así pues, una persona que afirma no sólo sentirse autónoma sino también tener relaciones positivas (14. Disfruto conversando con familiares o amigos); tener una actitud positiva hacia sí misma o de autoaceptación (22. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser); sentir control sobre su entorno o dominio ambiental (53. He conseguido crear un hogar y llevar un estilo de vida de los que me siento satisfecho); tener un propósito en la vida (32. Disfruto haciendo planes de

futuro y trabajando para hacerlos realidad); y crecer a nivel personal - crecimiento personal (45. Para mí la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, de cambio y de crecimiento), también reconoce sentir malestar-vacío y experimentar poco bienestar-presencia (escala de Bienestar-malestar, BCC). Es decir, se puede sentir un alto bienestar psicológico y al mismo tiempo, experimentar vacío, frustración o insatisfacción existencial, además de sentirse poco presente, notar con poca frecuencia el bienestar profundo y cualitativo que surge cuando se manifiestan las capacidades o capacidad de ser consciente (Cabrera, 2002).

En cuanto al factor general de bienestar, los datos van en la misma línea. En principio se observa una correlación positiva entre la puntuación de las personas que afirman sentir bienestar psicológico (SPWB) y las que afirman experimentar malestar o vacío según la visión de Cabrera (2002, 2007, 2013); y, al mismo tiempo, una correlación negativa entre, las personas que afirman sentir bienestar psicológico (SPWB) y las que reconocen sentir bienestar – presencia, tal y como se entiende desde la visión de Cabrera (2002, 2007, 2013) (Tabla 23).

Tabla 23. *Coefficiente de Correlación de Pearson entre SPWB y BIENESTAR-MALESTAR (BCC)*

	Malestar-vacío (n=243)	Bienestar-presencia (n=243)
Autonomía	,269**	-,399**
Relaciones positivas con otros	,259**	-,525**
Autoaceptación	,278**	-,504**
Dominio ambiental	,243**	-,539**
Propósito en la vida	,187**	-,350**
Crecimiento Personal	,390**	-,115
Bienestar general	,357**	-,552**

** . La correlación significativa al 99%

Finalmente, según estos resultados se podría interpretar que la capacidad de ser consciente o capacidades (Cabrera, 2002, 2007, 2013) se manifiesta más como frustración o carencia que como bienestar profundo en las personas que afirman sentir bienestar psicológico desde la perspectiva de Ryff y Keyes (1995).

IV.4 Discusión

Este trabajo se realizó con el objetivo de construir y analizar las características psicométricas de un cuestionario para explorar la capacidad de ser consciente o consciencia, entendida en términos del desarrollo de la capacidad de entender; de libertad y de amar, así como conocer el nivel de bienestar y sentido de la vida asociados a ella.

Disponer de un instrumento de estas características tiene especial relevancia a la hora de poder obtener datos fiables del nivel de consciencia actual, entendido como el desarrollo de las capacidades, y, así, diseñar estrategias de intervención que permitan reducir el malestar y el sufrimiento psíquico de las personas, en este sentido.

Los análisis realizados permiten concluir que el instrumento creado (BCC) posee unas características psicométricas aceptables, es decir, es un cuestionario válido y fiable para medir la capacidad de ser conscientes definida como el desarrollo de las capacidades de entender, ser libre y amar, así como el bienestar y el sentido de la vida asociados a ellas.

Concretamente, los coeficientes de Cronbach para las cinco escalas del BCC han mostrado una alta consistencia interna, siendo el índice alfa superior a 0,9 en todas las escalas (Capacidad de entender: 0,964; Capacidad de libertad: 0,950; Capacidad de amar: 0,909; Bienestar – malestar: 0,909; Sentido de la vida: 0,903). También hay que señalar que los valores del Alfa de Cronbach obtenidos al calcular la fiabilidad en el análisis factorial confirmatorio (AFC) van en esta misma línea (Capacidad de entender: 0,918; Capacidad de libertad: 0,782; Capacidad de amar: 0,802; Bienestar – malestar: 0,830; Sentido de la vida: 0,842). Por tanto, se puede concluir que la consistencia interna de las escalas es adecuada.

En cuanto a la validez del cuestionario, los resultados del índice Kappa (0,89), relacionados con el grado de acuerdo entre los jueces a la hora de asignar los distintos ítems a las categorías que definen los constructos evaluados, confirman la validez de contenido de la prueba.

Para calcular la validez de constructo del cuestionario, como se ha explicado anteriormente, se realizó utilizando muestras diferentes, primero, un análisis factorial exploratorio y, en un segundo momento, un análisis factorial confirmatorio.

En cuanto al análisis factorial exploratorio (AFE), se ha obtenido una estructura factorial formada por tres factores para la escala que evalúa la Capacidad de entender (*entender con preguntas, entender en relación y entenderse a uno mismo*); cuatro factores para la escala que mide la Capacidad de libertad (*deseo profundo de libertad, libertad en relación, libertad primaria y libertad-expansión*); tres factores para la escala de la Capacidad de amar (*apertura en relación, aislamiento en la relación y deseo profundo de amar*). Éstos explican el 62%, el 53% y el 55% de la varianza, respectivamente, y se corresponden con factores relacionados con las capacidades de entender, de libertad y de amar, entendidas como capacidades constitutivas de la persona, tal y como se manifiestan en el momento de consciencia actual.

En cuanto al AFE de las escalas de Bienestar - malestar y Sentido de la vida, se obtuvo una solución factorial formada por dos componentes para la primera (*bienestar-presencia y malestar-vacío*) y una estructura factorial de tres componentes para la segunda (*sentido de la vida - presencia, sentido de la vida - búsqueda y sentido de la vida - primario*). Éstos explican el 64% y el 60% de la varianza, respectivamente, y se corresponden con factores relacionados con el tipo de bienestar-malestar y de sentido existencial asociados al desarrollo de las capacidades en el nivel de consciencia actual.

El AFE ha permitido establecer la estructura dimensional que subyace a los indicadores o ítems con los que se han tratado de evaluar las capacidades y el bienestar y sentido existencial asociados a ellas. Los resultados aportan evidencia empírica sobre la validez de constructo del instrumento creado, en cuanto que la estructura factorial resultante coincide con la propuesta teórica sobre la consciencia en la que se fundamenta este estudio (Cabrera, 2002).

No obstante, al no existir estudios previos, se hace necesaria la replicación de los resultados. En este sentido, el objetivo del análisis factorial confirmatorio (AFC) radicó en validar la estructura factorial obtenida en el AFE y, así, profundizar en la validez de constructo del cuestionario creado.

En relación con los resultados obtenidos en el AFC, en general y a excepción de la escala de la Capacidad de libertad, se puede afirmar que el modelo factorial propuesto para cada una de las escalas presenta un ajuste de los datos adecuado. Tanto las correlaciones de los factores entre sí como los pesos de los ítems en cada factor son elevados, lo cual se puede interpretar como que los ítems son buenos indicadores de sus respectivos factores y, por tanto, que todos se podrían emplear para explorar estos constructos. En el caso de la Escala de la Capacidad de libertad, los datos indican que el modelo factorial propuesto debe ser revisado y modificado.

A la luz de estos resultados, sobre todo, atendiendo tanto al porcentaje de varianza explicada por los factores en el análisis factorial exploratorio, como a los índices de ajuste obtenidos en el análisis factorial confirmatorio, se podría afirmar que los modelos estadísticos propuestos logran una adecuación aceptable a la hora de dar cuenta de las relaciones entre las variables estudiadas. Por tanto, se puede afirmar que la validez de constructo del instrumento propuesto es adecuada.

En cuanto a la validez convergente, los resultados de las correlaciones entre la escala de Bienestar psicológico (SPWB) (Ryff & Keyes, 1995) y la escala de Bienestar-malestar del presente instrumento, mostraron que existe una correlación positiva entre los seis factores y el factor general de bienestar de la escala SPWB y el factor de *malestar-vacío* (BCC); así como una correlación negativa entre los factores de dicha escala y el factor de *bienestar-presencia* (BCC). Es decir, que las personas con puntuaciones altas en los factores de bienestar psicológico tienden a puntuar alto en el factor de *Malestar-vacío* y bajo en el factor de *Bienestar-presencia*. Estos datos podrían indicar que, en el nivel evolutivo en el que se encuentra la consciencia en la actualidad, en las personas que afirman sentir bienestar psicológico, las capacidades están poco presentes y se manifiestan más como frustración o carencia que como bienestar profundo.

A pesar de que el instrumento presenta propiedades adecuadas de validez y fiabilidad para medir la consciencia entendida como capacidades, así como el bienestar y el sentido existencial asociados a ella, es necesario tener en cuenta algunas consideraciones y señalar algunos límites de la presente investigación.

En primer lugar, como ya se señaló, al no existir estudios previos que pongan a prueba este modelo sobre la consciencia, se hace necesaria la replicación de los resultados. Adicionalmente, el procedimiento de selección de la muestra en este estudio fue accidental y no probabilística, con lo cual la generalización de los resultados a la población general es limitada. Por tanto, se hace necesario administrar el cuestionario a muestras más amplias y representativas de la población.

En segundo lugar, hay que tener en cuenta que los resultados de las pruebas de autoinforme aportan evidencia acerca de lo que la persona cree que percibe acerca de sí misma en relación a las preguntas evaluadas, lo cual, en función del conocimiento propio que tenga la persona, puede distar en mayor o menor medida de la realidad tal y como sucede. Además las respuestas pueden estar contaminadas por la deseabilidad social, esto es, la tendencia de las personas a responder según lo que creen que se espera de ellas. Por esta razón, de cara a seguir explorando la capacidad de ser conscientes y sus distintas manifestaciones en el momento de consciencia actual, sería recomendable el uso de otras técnicas, como las cualitativas (entrevista individual, grupos de discusión, etc.) que ayuden a apresar con más precisión dicha realidad; o también medidas electrofisiológicas, que permitan tener indicadores más objetivos acerca de estos aspectos.

En tercer lugar, es necesario señalar que la longitud de la prueba y el esfuerzo que conlleva rellenarla pudo haber influido, en forma de fatiga, en las respuestas de los participantes. En este sentido, el instrumento también se podría mejorar reduciendo el número de ítems y dejando sólo aquellos que presentan mejores índices psicométricos a la hora de evaluar los constructos medidos, de tal forma que se pudiera optimizar la calidad de los resultados obtenidos.

En cuarto lugar, se podría seguir profundizando en la validez del constructo medido analizando la correlación de las puntuaciones obtenidas en este cuestionario con otras pruebas que evalúen conceptos relacionados, como la sabiduría, la autenticidad, la autocompasión, etc. En este sentido, tal y como se comentó en el marco teórico, hay que señalar que muchos de los cuestionarios encontrados en la bibliografía que se aproximan teóricamente a los contenidos del modelo de Cabrera (2002), aún no están traducidos al castellano.

Por último, en relación con el análisis factorial confirmatorio, hay que mencionar que debido a que los indicadores de ajuste disminuyen a medida que aumenta el número de parámetros a estimar, en el caso del modelo teórico propuesto, hubiera sido deseable un tamaño muestral mayor para incrementar el ajuste de la solución obtenida (Díaz et al., 2006).

En este sentido, para cumplir con los requisitos de la muestra y obtener resultados más fiables y válidos, las cinco escalas que constituyen el instrumento se analizaron de manera independiente. Sin embargo, es importante señalar que el instrumento se concibió originalmente como un único cuestionario para medir la capacidad de entender, de ser libre y amar, como expresiones de un único movimiento que hace referencia a nuestra capacidad para ser conscientes. Así pues, en el futuro habría que incrementar la muestra y realizar análisis adicionales con el objetivo de probar otros modelos factoriales y verificar mejores ajustes con el modelo teórico propuesto.

En conclusión, se puede afirmar que el cuestionario elaborado posee las características psicométricas suficientes para considerarse un buen instrumento para evaluar la capacidad de ser conscientes definida en términos de capacidad de entender, ser libres y amar, así como el bienestar y sentido asociado a ellas, de una manera válida y fiable. Por este motivo, se propone como una herramienta útil tanto en el desarrollo de futuras investigaciones sobre este tema; como para ayudar a las personas a preguntarse y tomar consciencia acerca de estos aspectos; y de cara a diseñar programas de intervención que puedan ayudar a paliar el sufrimiento psíquico de las personas en la línea propuesta.

Capítulo V. Conclusiones y propuestas de futuro

Después del recorrido realizado a lo largo de este estudio, se exponen a continuación, a modo de síntesis, las principales conclusiones, así como algunas propuestas de futuro.

En cuanto a la parte teórica y la visión de consciencia de Cabrera (2002, 2007, 2013), se afirma, primero, que la consciencia es una *capacidad* de la persona, esto quiere decir que la persona tiene la posibilidad de darse cuenta o mirar conscientemente lo que le sucede. Segundo, esta capacidad es *constitutiva* de la persona, es decir, es algo que, por las manifestaciones con las que se presenta tanto a lo largo de la historia de la humanidad como en la historia individual, parece estar estrechamente ligada a la persona y ser una parte fundamental de ella. Tercero, la capacidad de ser consciente se manifiesta, a su vez, en tres capacidades: la capacidad de entender, la capacidad de ser libres y la capacidad de amar. Cuarto, se afirma que la capacidad de ser conscientes es *dinámica*, es decir, que no es estática, fija, sino que está en movimiento. Su función es la de entender y facilitar nuevos descubrimientos y conocimientos; la de impulsar a la persona a moverse libremente, a expandirse y a superar límites, dificultades y temores, a ser creativa y única; y la de producir una energía cálida y cariñosa que conduce a la persona a estar abierta y comunicada con todo.

A su vez, debido al momento evolutivo en que se encuentra la consciencia en la actualidad, esta capacidad está dormida o *poco desarrollada*. Esto hace que dicha capacidad se presente de forma tenue y difusa en la experiencia de las personas, más como carencia y vacío de ser, es decir, como descontento o insatisfacción profunda, en forma de sueños, anhelos y nostalgia, en la necesidad de recibir y que les faciliten desde fuera el entendimiento, la libertad y el afecto, etc., que como bienestar cualitativamente distinto, si bien éste también se presenta, de forma puntual, en la experiencia de las personas, por ejemplo, en forma de *insights*.

Desde esta propuesta teórica, se pone el énfasis en la persona como unidad y en el desarrollo de esta capacidad como fuente de bienestar y sentido vital profundo.

Por último, es importante destacar que desde esta perspectiva, la capacidad de ser conscientes es una capacidad que surge y está ligada a la propia humanidad de las

personas. No se trata de una actitud que se pueda educar, entrenar o incorporar desde el exterior con informaciones o conocimientos teóricos. Tampoco depende de la voluntad o del esfuerzo, al contrario, la consciencia implica un estado de atención total, que es distinta de la atención ordinaria y que no es excluyente ni parcial (Cabrera, 2013; De Sousa, 2012; Krishnamurti, 2008).

Por otro lado, en esta propuesta, se destaca el papel de la cultura en la evolución de la consciencia. La cultura, por el momento evolutivo en que se encuentra la consciencia, no ha podido facilitar que la persona pueda fundamentarse en sí misma, en sus capacidades, sino que más bien se caracteriza por proporcionar informaciones a través de la educación, que la persona introyecta y que le sirven de guía para poder sobrevivir. Así, por ejemplo, uno de los mensajes culturales clave de este momento evolutivo es que la respuesta a las capacidades constitutivas, el entender, la libertad, el amor, así como la respuesta al bienestar y al sentido de la vida, está fuera de la persona.

De esta forma, la tendencia en el momento evolutivo actual es la de crear seres pasivos que repiten de manera mecánica los aprendizajes culturales, en lugar de facilitar la posibilidad de que sea cada individuo el que construya sus propias respuestas, especialmente, las relacionadas con las preguntas importantes como quién soy o qué sentido tiene la vida, de manera personal.

No obstante, es importante señalar que la información cultural recibida es el soporte en que se apoya la persona psicológicamente para poder funcionar-sobrevivir, hasta que pueda desarrollar su consciencia a nivel más íntimo. Por tanto, la cultura, en un sentido amplio y profundo, es un reflejo de todo lo conseguido por la humanidad hasta la actualidad; se trata de una estructura limitada pero fundamentalmente positiva, sin la cual la supervivencia psíquica de las personas sería inviable.

Por último, esta perspectiva teórica también abre la posibilidad de hacer una nueva lectura para comprender la manifestación de las capacidades, especialmente, cuando se muestran como necesidades o carencias que, desde la cultura, suelen verse como algo negativo. Así pues, desde este enfoque, se considera que el vacío o el descontento existencial se presenta en la experiencia de la persona como un "aviso" positivo, que indica que algo no está funcionando de acuerdo con su humanidad. El aviso es positivo, porque el sufrimiento que provoca el descontento asociado a la falta de

desarrollo de las capacidades constitutivas no deteriora al sujeto, sino todo lo contrario, lo impulsa a dar respuesta a sus capacidades más profundas (Cabrera, 2007, 2013).

A la vez, se resalta el enorme potencial del ser humano para conocer, afrontar y resolver cualquier causa de sufrimiento, por medio de la toma de consciencia y el desarrollo de las propias capacidades (Cabrera, 2007).

Por tanto, disponer de un instrumento de este tipo, que permita obtener datos válidos y fiables acerca del nivel de consciencia actual, tiene especial relevancia a la hora de diseñar estrategias de intervención que permitan reducir el malestar y el sufrimiento psíquico de las personas.

En cuanto a la parte empírica, en relación con los objetivos planteados, se pueden concluir los siguientes aspectos.

Con respecto al objetivo general de este trabajo, se puede afirmar que el instrumento creado permite evaluar la capacidad de ser consciente o consciencia, entendida en términos del desarrollo de la capacidad de entender, de libertad y de amar, así como conocer el nivel de bienestar asociado a ella, de una forma válida y fiable. Así pues, podría ser utilizado por cualquier persona que tenga interés en explorar la capacidad de ser consciente desde esta perspectiva.

En cuanto a estos aspectos y de forma concreta se puede concluir que:

- a) Se trata de un instrumento fiable, ya que los valores de consistencia interna obtenidos para cada una de las escalas (Alfa de Cronbach) fueron superiores a 0,9.
- b) Se trata de un instrumento válido a nivel de contenido, ya que el porcentaje de acuerdo interjueces obtenido (índice Kappa) fue del 89%.
- c) Se trata de un cuestionario válido a nivel de constructo. Así lo indican tanto los resultados del análisis factorial exploratorio, como, en general, los del análisis factorial confirmatorio.
- d) Por último, se verifica la validez convergente del instrumento, por medio de la correlación de una de sus escalas (Bienestar-malestar), con la escala de Bienestar Psicológico (SPWB) (Ryff & Keyes, 1995).

Para finalizar, la utilidad y perspectivas de futuro de la presente investigación se concretan en los siguientes puntos:

- Profundizar y ampliar a nivel teórico el concepto de consciencia tomando como referencia el modelo de las capacidades de Cabrera (2002, 2007, 2013), abre la posibilidad de seguir investigando en el futuro en aspectos concretos de esta perspectiva, tanto a nivel teórico como empírico.
- Es necesaria la realización de nuevas investigaciones con el objetivo de mejorar tanto las características del cuestionario creado (longitud del instrumento, estructura factorial, selección de ítems, etc.), como la representatividad de los resultados obtenidos a nivel poblacional.
- Sería enriquecedor profundizar desde esta perspectiva en el tema de la consciencia, utilizando otro tipo de metodologías que complementaran la información hasta aquí obtenida, como por ejemplo, técnicas cualitativas (entrevista semiestructuradas, los grupos de discusión, etc.) o también técnicas de neurociencia (potenciales evocados, resonancia magnética funcional, etc.).
- En el ámbito de la psicoterapia, se podría utilizar este cuestionario para impulsar la creación de medios que focalicen la intervención en el desarrollo de la capacidad de ser consciente de las personas y aumentar, así, la calidad de su bienestar.
- También, dentro del ámbito de la psicoterapia, este instrumento podría aportar nuevas variables que ayuden a entender mejor el proceso terapéutico, los mecanismos que operan en el cambio terapéutico, y contribuir a mejorar la intervención y su eficacia.
- Además podría facilitar la exploración del estado psicológico de la persona cuando inicia un proceso psicoterapéutico, siendo útil tanto para el paciente, pues permite ofrecerle un feedback acerca de su realidad, como para el psicoterapeuta.

- Este nuevo instrumento también podría emplearse para intervenir a nivel educativo y preventivo con grupos pertenecientes a distintos ámbitos de la sociedad que deseen conocerse y mejorar su calidad de vida.
- Concretamente, se espera que este instrumento sea útil para evaluar y mejorar la eficacia del programa "Escuela para Aprender a Vivir".
- Por último, esta investigación podría estimular el desarrollo de nuevas líneas de investigación centradas en el valor de la toma de consciencia para lograr un bienestar más profundo y cualificado.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child development, 40*, 969-1025.
- Albright, J. J., & Park, H. M. (2009). Confirmatory factor analysis using Amos, LISREL, Mplus and SAS/STAT CALIS, Technical Working Paper. The University Information Technology Services (UITIS). Center for Statistical and Mathematical Computins. Indiana University. Recuperado de: <http://www.indiana.edu/~statmath/stat/all/cfa/index.html>
- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (Comps.), *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Álvarez Munárriz, L. (2006). Niveles de conciencia. Una perspectiva socio-cultural. *Thémata. Revista de filosofía, 37*, 77-97.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three dimensional wisdom scale. *Research of Aging, 25*, 275-324.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review to a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development, 47*, 257-285.
- Bandura, A. (1990). Reflections on nonability determinants of competence. En R. J. Sternberg & J. Kolligian, Jr. (Eds.), *Competence considered* (pp. 316-352). New Haven, CT: Yale University Press.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
- Bartlett, M. S. (1950). Tests of significance in factor analysis. *British Journal of statistical psychology, 3* (2), 77-85.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

- Bisiach, E. (1988). The (haunted) brain and consciousness. En A. J. Marcel & E. Bisiach (Eds.), *Consciousness in contemporary science*, (pp. 334-356). Oxford: Oxford University Press.
- Bluck, S., & Glück, J. (2005). From the inside out. People's implicit theories of wisdom. En R.J. Sternberg & J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: psychological perspectives* (pp. 84-109). New York: Cambridge University Press.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.
- Brosse, T. (1986). *Conciencia-energía. Estructura del hombre y el universo*. Madrid: Taurus.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. En K. A. Bollen & J. Scott Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park (CA): SAGE Publications.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural Equation Modeling with AMOS. Basics Concepts, Applications, and Programming*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP*, 13 (1). Recuperado de: <http://www.aufop.com>
- Cabrera, B. (2002). *Constitución de la conciencia moral y vivencia de la muerte. Estudio teórico y análisis empírico en la población canaria*. Tesis doctoral. Universidad Pontificia de Comillas (Madrid). España.
- Cabrera, B. (2007). *El descubrimiento de uno mismo* (Libro Emon). Material inédito.
- Cabrera, B. (2013). Hacia una humanidad consciente. En F. Aguilera (coord.), *La rehumanización de la economía y la sociedad* (pp.179-193). Almería: Fundación Cajamar.
- Cabrera, B. (en prensa). *Descubrir por uno mismo quiénes somos*.
- Castermane, J. (1989). *Las lecciones de Dürckheim*. Luciérnaga: Barcelona.
- Chalmers, D. J. (1995). The puzzle of conscious experience. *Scientific American*, 273 (6), 80-86.

- Chalmers, D. J. (1995b). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of consciousness studies*, 2 (3), 200-219.
- Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Churchland, P. S. (1983). Consciousness: the transmutation of a concept. *Pacific Philosophical Quarterly*, 64, 80-95.
- Cohen, M. A., Cavanagh, P., Chun, M. M., & Nakayama, K. (2012). The attentional requirements of consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 16 (8), 411-417.
- Crick, F. H. (1994). *The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul*. New York: Scribners.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- de la Fuente, R. (2002). El estudio de la conciencia: Estado actual. *Salud Mental*, 25 (5), 1-9.
- De Sousa A. (2012). Mind and Consciousness as per J. Krishnamurti. *Mens Sana Monogr.*, 10, 198-207.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. En M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Dennett, C. D., & Haugeland, J. (1987). Intentionality. En R. L. Gregory (Ed.), *The Oxford companion to the mind*, (pp. 383-386). Oxford: Oxford University Press.
- Dennett, D. C. (2008). Some observations on the psychology of thinking about free will. En J. Baer, J. C. Kaufman, & R. F. Baumeister (Eds.), *Are we free? Psychology and free will* (pp. 248-259). Oxford: Oxford University Press.
- Dennett, D. C. (2014). Free will, responsibility, and Punishment. En D. Edmonds & N. Warburton, (Eds.), *Philosophy Bites Again* (pp. 125-133). USA: Oxford University Press.
- Derisi, O. (1985). Carácter racional de la libertad. *Sapientia*, 150, pp. 9-12.

- Descartes, R. (1644/1911). *The Principles of Philosophy*. Translated by E. Haldane & G. Ross. Cambridge: Cambridge University Press.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Diccionario de la Real Academia Española (2014) (23ª Edición). Madrid: Espasa-Calpe.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. (Traducc. Española, 1994: El bienestar subjetivo. En *Intervención psicosocial. Revista sobre igualdad y calidad de vida*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Dulany, D. E. (2014). What explains consciousness? Or... What consciousness explains?. *Mens sana monographs*, 12 (1), 11-34.
- Dürckheim, K.G. (1992). *El maestro interior*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Edelman, G. (1989). *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. New York: Basic Books.
- Edelman, G. (2001). Consciousness: the remembered present. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 929 (1), 111-122.
- Edelman, G. M., & Tononi, G. (2002). *El universo de la conciencia. Cómo la materia se convierte en imaginación*. Barcelona: Crítica.
- Enríquez Anchondo, H. A. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. España.
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 143-155. doi: 10.1080/14639947.2011.564831.
- Fountoulakis, K. N., Kawohl, W., Theodorakis, P. N., Kerkhof, A. J. F. M., Navickas, A., Höschl, C., Lecic-Tosevski, D., Sorel, E., Rancans, E., Palova, E., Juckel, G., Isacson, G., Jagodic, H. K., Botezat-Antonescu, I., Warnke, I., Rybakowski, J., Azorin, J. M., Cookson, J., Waddington, J., Pregelj, P., Demyttenaere, K., Hranov, L.G., Stevovic, L. I., Pezawas, L., Adida, M., Figuera, M. L., Pompili, M., Jakovljević, M., Vichi, M.,

- Perugi, G., Andrasen, O., Vukovic, O., Mavrogiorgou, P., Varnik, P., Bech, P., Dome, P., Winkler, P., Salokangas, R. K. R., From, T., Danileviciute, V., Gonda, X., Rihmer, Z., Benhalima, J. F., Grady, A., Leadholm, A. K. K., Soendergaard, S., Nordt, C., & Lopez-Ibor, J. (2014). Relationship of suicide rates to economic variables in Europe: 2000–2011. *The British Journal of Psychiatry*, *205*, 486–496.
- Freire, P. (1983⁸). *Pedagogía del oprimido*. Madrid: Siglo veintiuno.
- Fromm, E. (1991). *Del tener al ser*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2000a). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2000b). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2007). *La vida auténtica*. Barcelona: Paidós.
- García Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Piva Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 ítems) and short (12 ítems) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, *12* (4). doi:10.1186/1477-7525-12-4.
- García-Alandete, J., Gallego Pérez, J. F., & Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, *8* (2), 447-454.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed. Multiple intelligences for the 21th century*. New York: Basic Books.
- Gazzaniga, M. (1988). *Mind Matters: How Mind and Brain Interact to Create our Conscious Lives*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gebser, J. (1972). Foundations of the Aperspective World. *Main Currents*, *29* (2).
- George, L. K. (2000). Well-being and sense of self: What we know and what we need to know. En K. W. Schaie & J. Hendricks (Eds.), *The evolution of the aging self* (pp. 1-35). Nueva York: Springer.
- Gili, M., García Campayo, J., & Roca, M. (2014). Crisis económica y salud mental. Informe SESPAS. *Gaceta Sanitaria*, *28* (S1), 104–108.
- Giner, S. (1969). *Sociología*. Barcelona: Ediciones 62.

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Grégoire, S., Baron, L., Ménard, J., & Lachance, L. (2014). The Authenticity Scale: Psychometric Properties of a French Translation and Exploration of Its Relationships With Personality and Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46 (3), 346–355.
- Haro, J. M., Palacín, C., Vilagut, G., Martínez, M., Bernal, M., Luque, I., Codony, M., Dolz, M., & Alonso, J. (2006). Prevalencia de los trastornos mentales y factores asociados: resultados del estudio ESEMeD-España. *Medicina clínica*, 126 (12), 445-451.
- Hasker, W. (1999). *The Emergent Self*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Hayes, S.C. (2011). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Heinämaa, S., Lähteenmäki, V., & Remes, P. (2007). *Introduction*. En S. Heinämaa, V. Lähteenmäki, & P. Remes (Eds.), *Consciousness: from perception to reflection in the history of philosophy* (4) (pp. 1-23). Springer Science & Business Media.
- Hierro-Pescador J. (2005). *Filosofía de la mente y de la Ciencia cognitiva*. Madrid: Ediciones Akal.
- Hixon, L. (1978). *Coming home*. Garden city, N. Y.: Anchor.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Horney, K. (1991). *Nuestros conflictos interiores*. Buenos Aires: Psique.
- Horney, K. (2010). *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Jäger, W. (2005). *La ola es el mar*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- Jaynes, J. (1990): *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*. Boston: Houghton Mifflin.
- Kahn, H. (1977). *The Soul Whence and Wither*. New York: Sufi Order.
- Kaiser, H. F. (1970). A second generation little jiffy. *Psychometrika*, 35 (4), 401-415.

- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.
- Kirsch, I., Moore, T.J., Scoboria, A., & Nicholls, S.S. (2002). "The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U.S.". Food and Drug Administration. *Prevention & Treatment, 5* (23), 1-11.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.
- Kounios, J., & Beeman, M. (2009). The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of Insight. *Current Directions in Psychological Science, 18* (4), 210-216. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01638.x.
- Kounios, J. & Beeman, M. (2015). *The Eureka Factor*. N.Y.: Random House.
- Krishnamurti, J. (2000). *El libro de la vida*. Madrid: Edaf.
- Krishnamurti, J. (2005). *¿Qué estás haciendo con tu vida? Comentarios sobre el vivir para jóvenes*. Barcelona: Océano.
- Krishnamurti, J. (2008). *Libérese del pasado*. Madrid: Gaia.
- Le Pichon, X. (2000). *Las raíces del hombre. De la muerte al amor*. Santander: Sal Terrae.
- Levine, J. (2006). Conscious awareness and (self-) representation. En U. Kriegel & K. Williford (Eds.), *Self-representational approaches to consciousness*, (pp. 173-198). Cambridge: MIT Press.
- Llinás, R. R. (2003). *El cerebro y el mito del yo: el papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Barcelona: Belacqua.
- Locke, J. (1688/1959). *An Essay on Human Understanding*. New York: Dover.
- Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., & Pinto, D. (2012). The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences, 52*, 269-273. doi:10.1016/j.paid.2011.10.014.
- Marquier, A.Z. (2015). *El maestro del corazón*. Barcelona: Luciérnaga.
- Martin, D. & Boeck, K. (2004). *EQ. Qué es Inteligencia Emocional*. Madrid: Improve.

- Martínez-Freire, P. (2001). *Aproximaciones científicas al problema de la conciencia*. En J. A. Mora (ed.), *Neuropsicología cognitiva: Algunos problemas actuales*, (pp. 50-51). Málaga: Aljibe.
- Maslow, A. H. (2013). *Religiones, valores y experiencias cumbre*. Barcelona: La llave.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1990). *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del conocimiento humano*. Madrid: Debate.
- May, R. (1988). *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- May, R. (2000). *El dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, (p. 3-31). New York: Basic Books.
- Ménard, J., & Brunet, L. (2012). Authenticity and well-being at work: A call to better understand the relationships between the self and one's work setting. *Pratiques Psychologiques*, 18, 89–101. doi:10.1016/j.prps.2010.10.003.
- Miró, M. T. (2008). *El amor*. Conferencia Caixa Forum. Madrid. Recuperado de: <http://www.mariateresamiro.org/images/pdf/EL%20AMOR.pdf>
- Mora, J.A., & Porras, B. (2000). Algunos referentes histórico-conceptuales del estudio de la conciencia. *Revista de Historia de la Psicología*, 21, 349-358.
- Morales, J. F., Moya, M., Reboloso, E., Fernández Dols, J.M., Huici, C., Marques, J., Páez, D., Pérez, J. A., & Turner, J.C. (1997). *Psicología Social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Morales, J. F., & Moya, M. (1997). Procesos interpersonales. En J. F. Morales (coord.), *Psicología Social* (pp. 393-491). Madrid: McGraw-Hill.
- Morera, Y. (2003). *Dimensiones de soledad en una muestra de estudiantes de la Universidad de La Laguna*. Memoria de Licenciatura. Universidad de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife. España.
- Moya, J. (2000). Teorías sobre la conciencia en los últimos años I. *Revista de Historia de la Psicología*, 21 (2-3), 329-340.
- Nagel, T. (1979). "Panpsychism". En T. Nagel *Mortal Questions* (pp. 181 -195). Cambridge: Cambridge University Press.

- Natsoulas, T. (1981). Basic problems of consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(1), 132.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self Identity*, 12, 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 12, 223–250.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo*. Barcelona: Oniro.
- Noblejas de la Flor, M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Organización Mundial de la Salud (2014). Global Health Estimates. Recuperado de: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-statistics>
- Ortiz, A. (2000). Teorías sobre la consciencia en los últimos años II. *Revista de Historia de la Psicología*, 21 (2-3), 341-348.
- Papineau, D. (1995). "The antipathetic fallacy and the boundaries of consciousness." En T. Metzinger, (ed.), *Conscious Experience*, (pp. 259-270). Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Pawlik, K. (1998). The Neuropsychology of Consciousness: The Mind-Body Problem Re-addressed. *International Journal of Psychology*, 33 (3), 185-189.
- Piera, P. J. F., & Carrasco, C. A. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del psicólogo*, 31 (1), 18-33.
- Polger, T. (2007). Rethinking the Evolution of Consciousness. En M. Velmans & S. Schneider (Eds.), *The Blackwell Companion to Consciousness*, (pp. 72-86). Malden (USA): Blackwell Publishing.
- Rivero Santana, A. J. (2007). *Componentes psicológicos de sabiduría: un modelo estructural – funcional para adultos*. Tesis Doctoral. Universidad de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife. España.

- Rogers, C. (1979). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and Social Psychology*, *69*, 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*, 1-28.
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder & A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Schooler, J. W. (2002). Re-representing consciousness: Dissociations between consciousness and meta-consciousness. *Trends in Cognitive Science*, *6*, 339-344.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A.. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, *15*, 319 - 326.
- Schuon, F. (1975). *Logic and Transcendence*. New York: Harper.
- Searle, J. R. (2000). *El misterio de la conciencia*. Barcelona: Paidós.
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M.E.P. (2008). Positive Health. *Applied psychology: an international review*, *57*, 3-18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.

- Sellés, J. F. (2013). El amor: ¿pasión, sentimiento, estado? Revisión de relevantes tesis del s. xx. *ENDOXA. Series Filosóficas*, 32, 107 -131.
- Sheldon, K. M. (2004). Integrity (honesty/authenticity). En C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues*, (pp. 249–272). New York: Oxford University Press.
- Simón, V. (2015). *La compasión: el corazón del mindfulness*. Barcelona: Sello.
- Smith, H. (1976). *Forgotten Truth*. New York: Harper.
- Sternberg, R. J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607-627.
- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. J. (1997). *Thinking Styles*. U.K.: Cambridge University Press.
- Strosahl, K. (1994). Entering the new frontier of managed mental health care: Gold mines and land mines. *Cognitive and Behavioral Practice*, 1, 5-23.
- Suzuki, D. T. & Fromm, E. (2002). *Budismo zen y psicoanálisis*. México: Fondo de cultura económica.
- Tononi, G. (2008). Consciousness as integrated information: a provisional manifesto. *Biological Bulletin*, 215, 216–42.
- Tononi, G., & Edelman, G. M. (1998). Consciousness and complexity. *Science*, 282 (5395), 1846-1851.
- Umlta, C. (1988). The control operations of consciousness. En A. J. Marcel & E. Bisiach (Eds.), *Consciousness in contemporary science*, (pp. 101-120). Oxford: Oxford University Press.
- Valadier, P. (1995). *Elogio de la conciencia*. Madrid: PPC.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.

- van Gulick, R. (2004). Consciousness. In the Stanford Encyclopedia of Philosophy. The Metaphysics Research Lab, Stanford University: Stanford, CA. Recuperado de: <http://plato.stanford.edu/entries/consciousness/>
- Varela, F. J. (1992). Autopoiesis and a Biology of intentionality. En B. McMullin & N. Murphy (Eds.), *Autopoiesis & Perception*. Proceedings of a workshop held in Dublin City University, August 25th & 26 th, pp. 1-14.
- Vidal, M (1990). *Moral de Actitudes, I. Moral Fundamental*. Madrid: PS.
- Wilber, K. (1990). *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1995). *Después del Edén*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2000³). *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2002). *El Proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós.
- Winkielman, P., & Schooler, J. W. (2012). Consciousness, metacognition, and the unconscious. En S. T. Fiske & C. N. Macrae (Eds.), *The Sage Handbook of Social Cognition*, (pp. 54-74). Los Angeles: Sage.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 890-905.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399. doi:10.1037/0022-0167.55.3.385.
- Wundt (1983). *Lehrbuch der Psysiologie des Menschen (Elementos de psicología fisiológica)*. Stuttgart: Ferdinand Enke.
- Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.
- Yela García, C. (2001). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos

A) ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (*Scales of Psychological Well-Being, SPWB*) (Ryff & Keyes, 1995).

A continuación encontrará una serie de cuestiones sobre pensamientos y sentimientos que las personas adultas podemos experimentar en cualquier momento de la vida. Señale hasta qué punto se las aplicaría a usted mismo/a en esta etapa de su vida. No existen respuestas correctas ni incorrectas. Conteste sinceramente. Recuerde que los resultados se guardan como documentos confidenciales.

Utilice la siguiente escala:

1= *Muy en desacuerdo*

2= *En desacuerdo*

3= *Más bien en desacuerdo*

4= *Más bien de acuerdo*

5= *De acuerdo*

6= *Muy de acuerdo*

Aparecerán frases similares a las que se pone como por **ejemplo**:

Siento que controlo la situación en la que vivo 1 2 3 4 5 6

Si está de acuerdo con la frase, señalaría el 5.

CONTESTAR TODOS LOS ÍTEMS

- | | |
|---|-------------|
| 1) La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso y afectuoso | 1 2 3 4 5 6 |
| 2) En general, siento que controlo la situación en la que vivo | 1 2 3 4 5 6 |
| 3) No estoy interesado en actividades que puedan ampliar mis horizontes personales | 1 2 3 4 5 6 |
| 4) Cuando miro mi vida pasada, estoy contento de cómo me han ido las cosas | 1 2 3 4 5 6 |
| 5) Mantener relaciones personales estrechas me ha sido difícil y frustrante | 1 2 3 4 5 6 |
| 6) No temo expresar mis opiniones, aun cuando son contrarias a la opinión de la mayoría | 1 2 3 4 5 6 |
| 7) Las exigencias de la vida cotidiana a menudo me sobrepasan | 1 2 3 4 5 6 |

8) Vivo la vida al día y realmente no pienso demasiado en el futuro	1 2 3 4 5 6
9) En general, me siento seguro y optimista	1 2 3 4 5 6
10) Muchas veces me siento solo porque tengo pocos amigos con los que compartir lo que me preocupa	1 2 3 4 5 6
11) No encajo demasiado bien en la comunidad en la que vivo ni con la gente que me rodea	1 2 3 4 5 6
12) Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas	1 2 3 4 5 6
13) Me parece que muchas de las personas que conozco han sacado más provecho de la vida del que he sacado yo	1 2 3 4 5 6
14) Disfruto conversando con familiares o amigos	1 2 3 4 5 6
15) Suele preocuparme lo que los demás piensan de mí	1 2 3 4 5 6
16) Soy bastante bueno manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana	1 2 3 4 5 6
17) No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas, mi vida ya está bien como está	1 2 3 4 5 6
18) Para mí, es más importante sentirme bien conmigo mismo que recibir la aprobación de los demás	1 2 3 4 5 6
19) A menudo me siento agobiado por culpa de mis responsabilidades	1 2 3 4 5 6
20) Creo que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera de pensar sobre uno mismo y sobre el mundo	1 2 3 4 5 6
21) Mis actividades cotidianas a menudo me parecen cosas triviales y sin importancia	1 2 3 4 5 6
22) Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser	1 2 3 4 5 6
23) No tengo demasiadas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1 2 3 4 5 6
24) Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar	1 2 3 4 5 6
25) Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años	1 2 3 4 5 6
26) No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida	1 2 3 4 5 6
27) He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien	1 2 3 4 5 6
28) Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mi economía	1 2 3 4 5 6
29) Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo	1 2 3 4 5 6
30) En muchos sentidos, estoy decepcionado con lo que he conseguido en la vida	1 2 3 4 5 6
31) Me parece que la mayoría de personas tienen más amigos que yo	1 2 3 4 5 6
32) Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad	1 2 3 4 5 6
33) La gente me describiría como una persona que da y que está dispuesta a compartir su tiempo con los demás	1 2 3 4 5 6
34) Tengo confianza en mis propias opiniones, incluso si llevan la contraria a lo que piensa la mayoría	1 2 3 4 5 6
35) Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer	1 2 3 4 5 6
36) Tengo la sensación de haber progresado mucho como persona a lo largo del tiempo	1 2 3 4 5 6
37) Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me marco	1 2 3 4 5 6

- 38) No he sentido demasiado afecto y confianza en las relaciones que he mantenido con otras personas 1 2 3 4 5 6
- 39) Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos 1 2 3 4 5 6
- 40) No disfruto en situaciones que requieran cambiar mi manera habitual de hacer las cosas 1 2 3 4 5 6
- 41) Algunas personas van por la vida sin un objetivo claro, pero éste no es mi caso 1 2 3 4 5 6
- 42) Mi actitud sobre mí mismo probablemente no es tan positiva como la que tiene la mayoría de gente sobre ellos mismos 1 2 3 4 5 6
- 43) Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio 1 2 3 4 5 6
- 44) Generalmente mis decisiones no están influidas por lo que hacen los demás 1 2 3 4 5 6
- 45) Para mí la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, de cambio y de crecimiento 1 2 3 4 5 6
- 46) A veces siento que todo lo que tenía que hacer en esta vida ya lo he hecho 1 2 3 4 5 6
- 47) Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí 1 2 3 4 5 6
- 48) Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría 1 2 3 4 5 6
- 49) Me cuesta organizar mi vida de una manera que me resulte satisfactoria 1 2 3 4 5 6
- 50) Hace tiempo que ya no intento realizar grandes mejoras o cambios en mi vida 1 2 3 4 5 6
- 51) Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien siendo como soy 1 2 3 4 5 6
- 52) Me juzgo a mí mismo teniendo en cuenta lo que yo pienso que es importante, no en función de los valores en que creen los demás 1 2 3 4 5 6
- 53) He conseguido crear un hogar y llevar un estilo de vida de los que me siento satisfecho 1 2 3 4 5 6
- 54) Creo que es verdad lo que se dice de que con la edad las cosas cuestan más de aprender 1 2 3 4 5 6

B) Cuestionario sobre Bienestar y Capacidad de ser consciente (BCC)

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

DATOS DE REFERENCIA

Identificación (código personal o pseudónimo) _____

GÉNERO	Hombre	Mujer	EDAD		LUGAR DE NACIMIENTO	
			ISLA en que RESIDE		Municipio de RESIDENCIA	
ESTADO CIVIL	Soltero	Casado	Separado Divorciado	Viudo	Otros	Pareja de hecho
NIVEL DE ESTUDIOS	Sin estudios o Primaria	Graduado Escolar, ESO Secundaria	Formación técnica profesional	Bachiller o Formación profesional superior	Diplomado	Licenciado
OCUPACIÓN LABORAL		OCUPACIÓN LABORAL PADRE		OCUPACIÓN LABORAL LA MADRE		
SI TIENE USTED PAREJA	¿Hace cuántos años?		Número de hijos		Número de nietos	
ACTUALMENTE USTED VIVE CON...Elige una o más opciones	Familia padres y hermanos	Pareja Desde hace años/meses	Hijos	Amigos	Solo/a	Otros especificar
PERTENECE ALGUNA RELIGIÓN	Sí	No	¿A QUÉ RELIGIÓN PERTENECE?	Católica	Otras	¿Cuál?
PERTENECE A LA CLASE SOCIAL	Baja	Trabajadora	Media-baja	Media-alta	Alta	
MI POSTURA O POSICIÓN ANTE LA VIDA	Muy negativa	Negativa	Ni positiva ni negativa	Positiva	Muy positiva	
QUÉ PERSONA DE SU FAMILIA HA TENIDO MÁS INFLUENCIAS POSITIVAS EN SU VIDA	Padre	Madre	Ambos padres	Hermanos hermanas	Abuelo Abuela	Otros familiares
QUÉ PERSONA DE SU FAMILIA HA TENIDO MÁS INFLUENCIA NEGATIVA EN SU VIDA	Padre	Madre	Ambos padres	Hermanos hermanas	Abuelo Abuela	Otros familiares
HA ASISTIDO A LA ESCUELA PARA APRENDER A VIVIR	Sí	No	En qué isla ha asistido a la Escuela EPAV		Habitualmente asiste a EPAV en la isla	
CUÁNTO TIEMPO HA ESTADO EN LA ESCUELA (EPAV)	Menos de un año	1 año	2 años	3 años	4 años	5 o más años
HA HECHO ALGÚN TRABAJO PERSONAL	Sí	No	TIPO DE TRABAJO PERSONAL		DURACIÓN TRABAJO PERSONAL	

117) Descubro en mi vida, contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción.	1	2	3	4	5	6
121) El bienestar que me produce la vida (dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas) es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo.	1	2	3	4	5	6
136) Alguna vez, me conmuevo y siento una alegría profunda.	1	2	3	4	5	6
140) Ha habido momentos de mi vida satisfactorios donde he estado profundamente bien.	1	2	3	4	5	6
143) Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo.	1	2	3	4	5	6
146) Cuando entiendo y descubro la realidad tal y como es me libero, dejo de sufrir en ese momento.	1	2	3	4	5	6
148) Descubro el deseo fuerte y profundo de una vida diferente.	1	2	3	4	5	6
151) Ni el dinero, ni el éxito, ni el trabajo me producen satisfacción plena.	1	2	3	4	5	6
154) He experimentado espontánea y momentáneamente la sensación de que mi vida no tiene sentido.	1	2	3	4	5	6
158) Si no puedo realizar mi deseo profundo de vivir sin trabas me siento incómodo/a, descontento/a.	1	2	3	4	5	6
CUESTIONARIO B.C.C.	1	2	3	4	5	6
1) He dedicado tiempo a buscar una respuesta a mi insatisfacción profunda, una respuesta que me dé sentido pleno a mi vida.	1	2	3	4	5	6
2) Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo.	1	2	3	4	5	6
3) Deseo profundamente entender al otro, poder reconocer-acoger las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten.	1	2	3	4	5	6
4) Cuando siento alegría, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo.	1	2	3	4	5	6
6) He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida.	1	2	3	4	5	6
7) Gozo cuando me siento libre.	1	2	3	4	5	6
8) En la vida mi centro de interés ha sido encontrar el éxito.	1	2	3	4	5	6
9) Si hago algo que no debo hacer me pregunto por qué lo hago, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6

10) Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a.	1	2	3	4	5	6
13) Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente.	1	2	3	4	5	6
14) Deseo profundamente sentirme libre para aceptar y ver las cosas del mundo tal y como son realmente y poder hacer algo para mejorarlo.	1	2	3	4	5	6
17) Cuando amo o me aman no me siento vivo/a.	1	2	3	4	5	6
18) Necesito que me dejen vivir a mi aire, tomar mis decisiones y que me dejen equivocarme. Deseo vivir suelto/a, creativo/a, en expansión.	1	2	3	4	5	6
19) Deseo sentirme en paz y no dar tantas vueltas al coco.	1	2	3	4	5	6
20) Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban.	1	2	3	4	5	6
21) En la vida mi centro de interés ha sido Dios.	1	2	3	4	5	6
22) Toda mi vida he estado buscando el afecto.	1	2	3	4	5	6
23) Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo.	1	2	3	4	5	6
24) Estoy en la vida para algo más que para formar una familia.	1	2	3	4	5	6
25) Cada vez que vivo una situación de estrés emocional o físico tengo un problema de salud.	1	2	3	4	5	6
26) Cuando siento rabia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
27) Deseo sentirme siempre lleno/a de energía y que no me afecten las cosas.	1	2	3	4	5	6
28) Cuando quiero a alguien (o me siento querido/a), me siento cercano/a, vitalizado/a y con ganas de considerarlo/a.	1	2	3	4	5	6
29) Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas.	1	2	3	4	5	6
30) No he necesitado sentirme libre, estar suelto/a, a mi aire.	1	2	3	4	5	6
32) En el fondo deseo poder comprender al otro sin límites, para dejarlo suelto y no presionarlo.	1	2	3	4	5	6
33) Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente.	1	2	3	4	5	6
34) Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten.	1	2	3	4	5	6

35) Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo.	1	2	3	4	5	6
37) Siempre he buscado comunicarme, abrirme o confiar plenamente en alguien. Sentirme comprendido/a y acogido/a como realmente soy.	1	2	3	4	5	6
38) Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber.	1	2	3	4	5	6
39) Cuando hago o digo algo no estoy pendiente de lo que piensen o digan los otros.	1	2	3	4	5	6
40) Si me siento alegre, positivo/a puedo entenderme, acogerme.	1	2	3	4	5	6
41) En la vida, siento el impulso a moverme hacia lo nuevo y desconocido.	1	2	3	4	5	6
42) Si me incomunico-aíslo, sufro.	1	2	3	4	5	6
44) Cuando pienso algo que no debo pensar me pregunto por qué lo pienso, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
45) En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy. Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas.	1	2	3	4	5	6
48) He necesitado expresarme, sentirme comprendido/a y acogido/a como soy.	1	2	3	4	5	6
49) Me gustaría vivir sin tanta prisa y sin tantos compromisos.	1	2	3	4	5	6
50) Fantaseo con tener una familia feliz, una pareja maravillosa que transforme mi vida.	1	2	3	4	5	6
51) Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre. Haría lo que fuera por lograrlo.	1	2	3	4	5	6
52) Mi vida tiene un sentido, una finalidad.	1	2	3	4	5	6
53) Deseo profundamente entender y poder afrontar-acoger las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten.	1	2	3	4	5	6
54) He buscado en la vida amar.	1	2	3	4	5	6
55) Deseo profundamente sentirme libre para aceptar al otro como es, más allá de las apariencias.	1	2	3	4	5	6
56) No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a.	1	2	3	4	5	6
58) Por muy grandes que sean las dificultades siento un impulso profundo a superarlas.	1	2	3	4	5	6
59) Cuando me relaciono deseo sentirme libre y aceptado/a como soy, con mi forma de pensar-sentir-actuar.	1	2	3	4	5	6

60) Estoy en la vida para algo más que trabajar y salvar al mundo.	1	2	3	4	5	6
61) Imagino y me ilusiono con una vida mejor.	1	2	3	4	5	6
62) Deseo profundamente entenderme, poder reconocer-acoger lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos), aunque no me guste.	1	2	3	4	5	6
63) En el fondo deseo relacionarme para amar y que me amen.	1	2	3	4	5	6
64) Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo.	1	2	3	4	5	6
65) Deseo no tener miedo a romper las ideas que tengo de mí y del otro.	1	2	3	4	5	6
66) Me surge el deseo profundo de ser libre, cuando me oprimen.	1	2	3	4	5	6
67) Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme.	1	2	3	4	5	6
68) Cuando siento celos me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
70) Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte.	1	2	3	4	5	6
71) Cuando siento rechazo hacia algo o hacia alguien me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
72) He descubierto que lo que me llena de verdad es amar.	1	2	3	4	5	6
73) Sueño con un mundo y una vida mejor que sea más justo, distinto al conocido.	1	2	3	4	5	6
74) Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa e interna.	1	2	3	4	5	6
75) En la vida he buscado el amor para tener un hogar, una familia.	1	2	3	4	5	6
77) Cuando amo o me aman me siento vivo/a, pleno de energía, contento/a.	1	2	3	4	5	6
78) En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi imagen, para ser alguien.	1	2	3	4	5	6
79) He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad.	1	2	3	4	5	6
80) Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión.	1	2	3	4	5	6
82) Cuando me obligan a hacer algo sin darme explicaciones, siento rechazo, porque quiero entenderlas.	1	2	3	4	5	6

83) Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos), aunque no me guste.	1	2	3	4	5	6
84) En mi vida he ido amando cada vez más.	1	2	3	4	5	6
85) En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc., que antes no entendía.	1	2	3	4	5	6
86) En la vida me ha movido conseguir mis ideales.	1	2	3	4	5	6
87) He buscado en la vida liberarme de las esclavitudes y límites.	1	2	3	4	5	6
88) Si no amo, me apago, sufro.	1	2	3	4	5	6
89) Deseo no tener miedo y poder afrontar-asumir las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten.	1	2	3	4	5	6
91) Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida.	1	2	3	4	5	6
93) Deseo no tener miedo a cambiar mi forma de pensar sobre la vida, sobre la muerte, sobre Dios.	1	2	3	4	5	6
95) Si me siento atado/a, esclavo/a, dependiente, sin libertad, es como si me asfixiara por dentro.	1	2	3	4	5	6
96) En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi trabajo.	1	2	3	4	5	6
97) Si siento odio me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
98) Estoy en la vida para algo más que para tener hijos/as.	1	2	3	4	5	6
99) En el fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto/a, a mi aire.	1	2	3	4	5	6
101) En la vida he buscado poder.	1	2	3	4	5	6
102) A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir.	1	2	3	4	5	6
103) Cuando siento miedo me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
105) Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía.	1	2	3	4	5	6
106) Si me siento triste, me desanimo pero puedo entenderme.	1	2	3	4	5	6
107) En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea.	1	2	3	4	5	6

109) Cuando me he sentido mal físicamente me he preguntado por qué me siento así, deseo entender en profundidad qué me pasa.	1	2	3	4	5	6
110) Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba.	1	2	3	4	5	6
113) Me encariño más con las personas en la medida que las voy conociendo.	1	2	3	4	5	6
118) Deseo liberarme de las cargas familiares, de las del trabajo y los amigos.	1	2	3	4	5	6
122) Estoy en la vida para algo más que para tener un amor-pareja.	1	2	3	4	5	6
123) A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de ideas-experiencias sobre la vida – la muerte – Dios, que me hacían sufrir.	1	2	3	4	5	6
124) Si algo me sale mal puedo entenderme.	1	2	3	4	5	6
125) Me siento como si fuera totalmente yo, cuando experimento libertad.	1	2	3	4	5	6
127) En la vida mi centro de interés ha sido el placer.	1	2	3	4	5	6
128) Sueño con querer-amar a alguien y hacerlo feliz.	1	2	3	4	5	6
130) Cuando siento tristeza, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo.	1	2	3	4	5	6
131) En la vida me he dedicado a ser responsable, a cumplir con el deber.	1	2	3	4	5	6
133) Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida.	1	2	3	4	5	6
136) He sentido la necesidad profunda de vivir sin ataduras, sin obstáculos. De superar mis límites en la vida. De moverme hacia lo nuevo y desconocido.	1	2	3	4	5	6
137) Mi deseo profundo al relacionarme es no presionar, ni reprimir, ni amenazar, ni obligar al otro.	1	2	3	4	5	6
138) En la vida he buscado dinero.	1	2	3	4	5	6
139) Cuando me he sentido mal, físicamente y/o psicológicamente, me he preguntado por qué me siento así, con el deseo de entender en profundidad lo que me pasa.	1	2	3	4	5	6
140) Amar es imprescindible para mí.	1	2	3	4	5	6
141) Estoy en la vida para algo más que para servir a Dios.	1	2	3	4	5	6
142) Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera.	1	2	3	4	5	6

143) Cuando siento envidia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
144) He buscado en la vida entender lo que me ocurre.	1	2	3	4	5	6
145) Utilizaría todos los medios a mi alcance, para entender en profundidad, algo que realmente me importa.	1	2	3	4	5	6
146) Por muy grandes que hayan sido los errores del pasado siento un impulso profundo a superarlos e ir más allá.	1	2	3	4	5	6
147) Mi experiencia en la vida, los límites y errores cometidos me han hecho aprender y ser más consciente.	1	2	3	4	5	6
149) Deseo profundamente, respetar y tratar con cariño todo lo que me suceda dentro y fuera.	1	2	3	4	5	6
150) En la vida he buscado ser feliz y me he movido con interés por lograrlo.	1	2	3	4	5	6

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN. Después de responder a estas preguntas usted diría que...

Se ha sentido:	Muy Mal	Mal	Regular	Bien	Muy Bien	Excelente
----------------	---------	-----	---------	------	----------	-----------

¿Por qué? _____
 ¿Le ha resultado útil? ¿Podría describirlo en pocas palabras?

Anexo 2. Categorías Jueces

Categorías

Capacidad de entender

Se refiere a que las personas estamos hechas para entender y sentirnos entendidas. Es decir, a que existe en las personas un deseo profundo, una capacidad para comprender sus cosas y las del otro.

Se refiere también al deseo de entender sin límites. Esto hace que la persona se sienta llena. Ej. Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo.

Es una capacidad que ya está, y que se mueve, dinámica, no fija (ej. a veces la persona entiende lúcida y profundamente y otras, en cambio, mira e interpreta la realidad a través de juicios e ideas-informaciones preconcebidas; que es dinámica, también se refiere a que se mueve, a que va a más, a lo largo de la vida). Ej. Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera.

- a) Se manifiesta de forma que si recibe comprensión, la persona se siente bien, vital, contenta, enérgica. Y si no lo recibe, se siente todo lo contrario. Le agrada entender y que le expliquen las cosas. Rechaza hacer cosas por obligación, sin que se las expliquen. Ej. Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas.
- b) Otra manifestación es que la persona tiende a buscar relacionarse para entender y sentirse entendida. Necesidad de comunicación-contacto y de sentir comprensión. Ej. He necesitado expresarme, sentirme comprendido y acogido como soy.
- c) Curiosidad, ganas de conocer profundamente todo. Deseo profundo de entenderlo todo (tu persona, los otros, la vida, la muerte, Dios) a pesar de las dificultades (que no te gusten esas cosas, que no las aceptes). Deseo profundo de entender todo lo que pasa por dentro (sentimientos, rechazos, pensamientos, síntomas físicos). Ej. Deseo profundamente entender y poder afrontar-acoger las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten. Y también se manifiesta en

preguntas profundas: quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte. Ej. Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte.

- d) También se puede manifestar en forma de deseos y fantasías donde la persona cubre esta necesidad con la imaginación.

Capacidad de libertad

Se refiere a que las personas estamos hechas para ser libres y dejar ser libre a los otros. Es un deseo profundo de sentirse libres, es decir, sin miedos, sin ataduras, sin obstáculos. Un deseo de superar todos los límites en la vida, de moverse hacia lo nuevo y desconocido, en expansión y de vivir creativamente. Esta capacidad se manifiesta también en un deseo profundo de dejar que el otro se sienta libre, es decir, de poder comprenderlo plenamente para dejarlo suelto y no presionarlo – ni reprimirlo, amenazarlo o controlarlo.

Se refiere también al deseo de sentirse libre sin límites. Esto hace que la persona se sienta llena. Ej. Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre.

Es una capacidad que ya está, que se mueve, dinámica, no fija (ej. a veces la persona se siente libre, en expansión y otras se siente sometida, oprimida; y también se refiere a es una capacidad que va a más, a lo largo de la vida). Ej. A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir.

- a) Se manifiesta de forma que si la dejan libre, la persona siente gozo, profunda satisfacción. Siente que es ella misma (se siente ella misma). Se siente bien, vital, contenta, enérgica. Y si no lo recibe, se siente todo lo contrario. Ej. Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a. En concreto, se puede ver esta capacidad en la reacción de rebeldía que sienten las personas ante la opresión interna-externa. Ej. Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa.
- b) Otra manifestación es que la persona tiende a buscar relacionarse en condiciones donde pueda sentirse libre, donde la comprendan sin límites, y la dejen suelta, a su aire. Necesidad de la persona de sentirse libre en la relación, de poder mostrarse sin miedo, de sentirse comprendida y aceptada tal y como es. Ej. En el

fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto, a mi aire. Y, en concreto, en el deseo de no tener miedo a afrontar y reconocer las cosas relacionadas con uno mismo, el otro, la vida, la muerte, Dios, aunque no gusten o cueste aceptarlas. Ej. Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten.

- c) También se puede manifestar en forma de deseos, fantasías, sueños, donde la persona cubre esta necesidad con la imaginación. Ej. Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba.

Capacidad de amar

Se refiere a que estamos hechos para amar y ser amados. Significa que existe en las personas un deseo profundo a amar sus cosas y las del otro. Una capacidad que impulsa a abrirse internamente hacia todo. Un deseo profundo de entrar en contacto y comunicación.

Se refiere también al deseo de amar sin límites. Este deseo hace que la persona se sienta llena. Ej. Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida./He descubierto que lo que me llena de verdad es amar.

Es una capacidad que ya está. Y que se mueve, es dinámica, no fija. Esto se puede entender de dos formas. La primera sería que es dinámica en el sentido de que a veces la persona se abre y otras se cierra, es decir, no está abierta de forma permanente; y, la segunda, se refiere a que es dinámica en el sentido de que va a más, a lo largo de la vida. Ej. No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido-resentido. / En mi vida he ido amando cada vez más.

- a) Se manifiesta de forma que si recibe afecto, la persona se siente bien, vital, contenta, enérgica. Si no lo recibe se siente todo lo contrario. Ej. Cuando amo o me aman me siento vivo, pleno de energía, contento/a. / Si me incomunicó/aísló, sufro.

- b) Otra manifestación es que la persona tiende a buscar relacionarse para recibir, dar afecto y salir del aislamiento. Ej. Me he sentido aislado, incomunicado y me he visto impulsado a relacionarme.
- c) También se puede manifestar en forma de deseos y fantasías donde la persona cubre esta necesidad con la imaginación. Ej. Fantaseo con tener una familia feliz, una pareja maravillosa que transforme mi vida.

Bienestar – Malestar. Presencia de capacidades.

Este apartado pretende explorar si ocurre algo más allá de los condicionamientos o aprendizajes, dentro de la persona. Es decir, si se da en la persona la manifestación incipiente de la consciencia como capacidad de mirar - entender, ser libre y amar. Esta manifestación puede ser directa a través de la experiencia de un *bienestar* cualitativamente diferente (insights) o puede ser indirecta, a través del *malestar* interno que se presenta como vacío o insatisfacción existencial.

- a) *Bienestar*. Insights. Experiencias de entendimiento, libertad o apertura profundas o bienestar profundo que ocurren sin buscarlas.

Ej. Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo.

- b) *Malestar*. Carencia de ser. Vacío existencial. Descontento o insatisfacción profunda que se experimenta a pesar de tener cubierto todo lo que se supone que hace feliz a la persona. Y también se puede manifestar el vacío en situaciones drásticas (muerte, enfermedad, pérdidas) que hacen a la persona cuestionarse lo aprendido, las ideas en las que se sostiene psicológicamente.

Ej. Aunque me pasen cosas buenas no es suficiente para sentir satisfacción total. En el fondo, noto que me falta algo. / Me siento perdido, vacío, sin sentido cada vez que vivo una situación de pérdida física, material o emocional.

Sentido de la vida

Otra forma en que se manifiesta esta capacidad de ser conscientes o capacidades está relacionada con lo que ha movido a la persona para sentir que su vida tiene sentido. Estos posibles motivos serían los siguientes:

- a) Motivos que dan sentido a la persona relacionados directamente con esta capacidad-capacidades. Ej. He buscado en la vida entender lo que me ocurre.
- b) Cosas que han movido o dado sentido a la vida de la persona. Ej. En la vida he buscado dinero.
- c) Si la persona ha buscado o busca en la vida algo más. Ej. Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber.

Anexo 3. Índice Kappa

Tabla 1. Diferencias de criterio del juez 1 y juez 2

			JUEZ2					Total
			Capacidad de amar	Capacidad de libertad	Capacidad de entender	Sentido de la vida	Bienestar-malestar	
JUEZ1	Capacidad de amar	Recuento	18	0	2	1	0	21
		% del total	14,1%	,0%	1,6%	,8%	,0%	16,4%
	Capacidad de libertad	Recuento	0	30	1	0	0	31
		% del total	,0%	23,4%	,8%	,0%	,0%	24,2%
	Capacidad de entender	Recuento	0	1	32	0	0	33
		% del total	,0%	,8%	25,0%	,0%	,0%	25,8%
	Sentido de la vida	Recuento	1	0	0	18	0	19
		% del total	,8%	,0%	,0%	14,1%	,0%	14,8%
	Bienestar-malestar	Recuento	0	0	0	0	24	24
		% del total	,0%	,0%	,0%	,0%	18,8%	18,8%
	Total	Recuento	19	31	35	19	24	128
		% del total	14,8%	24,2%	27,3%	14,8%	18,8%	100,0%

Valor de Kappa: 0,941 (Signif. 0,000)

Tabla 2. Diferencias de criterio del juez 1 y juez 3

			JUEZ3					Total
			Capacidad de amar	Capacidad de libertad	Capacidad de entender	Sentido de la vida	Bienestar-malestar	
JUEZ1	Capacidad de amar	Recuento	16	1	4	0	0	21
		% del total	11,9%	,7%	3,0%	,0%	,0%	15,7%
	Capacidad de libertad	Recuento	0	30	3	0	0	33
		% del total	,0%	22,4%	2,2%	,0%	,0%	24,6%
	Capacidad de entender	Recuento	0	2	30	2	0	34
		% del total	,0%	1,5%	22,4%	1,5%	,0%	25,4%
	Sentido de la vida	Recuento	0	2	0	21	0	23
		% del total	,0%	1,5%	,0%	15,7%	,0%	17,2%
	Bienestar-malestar	Recuento	0	0	0	0	23	23
		% del total	,0%	,0%	,0%	,0%	17,2%	17,2%
	Total	Recuento	16	35	37	23	23	134
		% del total	11,9%	26,1%	27,6%	17,2%	17,2%	100,0%

Valor de Kappa: 0,867 (Signif. 0,000)

Tabla 3. Diferencias de criterio del juez 2 y juez 3

			JUEZ3					Total
			Capacidad de amar	Capacidad de libertad	Capacidad de entender	Sentido de la vida	Bienestar-malestar	
JUEZ2	Capacidad de amar	Recuento	15	0	3	1	0	19
		% del total	11,6%	,0%	2,3%	,8%	,0%	14,7%
	Capacidad de libertad	Recuento	0	28	4	0	0	32
		% del total	,0%	21,7%	3,1%	,0%	,0%	24,8%
	Capacidad de entender	Recuento	0	2	28	2	0	32
		% del total	,0%	1,6%	21,7%	1,6%	,0%	24,8%
	Sentido de la vida	Recuento	1	1	0	21	0	23
		% del total	,8%	,8%	,0%	16,3%	,0%	17,8%
	Bienestar-malestar	Recuento	0	0	0	0	23	23
		% del total	,0%	,0%	,0%	,0%	17,8%	17,8%
Total	Recuento	16	31	35	24	23	129	
	% del total	12,4%	24,0%	27,1%	18,6%	17,8%	100,0%	

Valor de Kappa: 0,863 (Signif. 0,000)

Anexo 4. Análisis factorial exploratorio (AFE)

Tabla 1. *Ítems eliminados del análisis*

ESCALA	ÍTEM	ÍTEM
CAPACIDAD DE AMAR	17	Cuando amo o me aman no me siento vivo/a
	25	Cada vez que vivo una situación de estrés emocional o físico tengo un problema de salud
	50	Fantaseo con tener una familia feliz, una pareja maravillosa que transforme mi vida
	84	En mi vida he ido amando cada vez más
	128	Sueño con querer-amar a alguien y hacerlo feliz
CAPACIDAD DE ENTENDER	4	Cuando siento alegría, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo
BIENESTAR-MALESTAR	20	Si estoy incomunicado/a siento un malestar profundo que me impulsa a salir del aislamiento
	95	Me siento perdido/a, vacío/a, sin sentido, cada vez que vivo una situación de pérdida física, material o emocional
	28	Ha habido momentos de mi vida sin sufrimiento donde he estado profundamente bien
	68	Alguna vez, cuando me he sentido enérgico/a y vital he podido reconocer y considerar la realidad tal y como es, sin enjuiciarla
	105	En alguna ocasión, no me siento oprimido/a, no me siento presionado/a, no me siento obligado/a
	114	Vivir de modo repetitivo y monótono, me crea descontento, insatisfacción, un profundo vacío
	140	Ha habido momentos de mi vida satisfactorios donde he estado profundamente bien
SENTIDO DE LA VIDA	1	He dedicado tiempo a buscar una respuesta a mi insatisfacción profunda, una respuesta que me dé sentido pleno a mi vida
	8	En la vida mi centro de interés ha sido encontrar el éxito
	21	En la vida mi centro de interés ha sido Dios
	75	En la vida he buscado el amor para tener un hogar, una familia
	78	En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi imagen, para ser alguien
	101	En la vida he buscado poder
	127	En la vida mi centro de interés ha sido el placer
	131	En la vida me he dedicado a ser responsable, a cumplir con el deber
	138	En la vida he buscado dinero
141	Estoy en la vida para algo más que para servir a Dios	
CAPACIDAD DE LIBERTAD	30	No he necesitado sentirme libre, estar suelto/a, a mi aire
	39	Cuando hago o digo algo no estoy pendiente de lo que piensen o digan los otros

Tabla 2. *Medias y fiabilidad de la escala de CAPACIDAD DE ENTENDER (Alfa de Cronbach = 0,964)*

	ÍTEMS	Media	Desviación Típica	Correlación R-ítems	Alfa de Cronbach ^a
3	Deseo profundamente entender al otro, poder reconocer-acoger las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	4,81	1,174	,664	,963
9	Si hago algo que no debo hacer me pregunto por qué lo hago, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	4,3	1,226	,697	,963
13	Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	4,56	1,198	,781	,962
20	Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban	4,9	1,114	,732	,963
26	Cuando siento rabia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	4,56	1,224	,786	,962
29	Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas	5,04	1,01	,658	,963
33	Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	4,58	1,182	,738	,963
35	Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo	4,6	1,253	,636	,964
40	Si me siento alegre, positivo/a puedo entenderme, acogerme	4,76	1,052	,546	,964
44	Cuando pienso algo que no debo pensar me pregunto por qué lo pienso, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	4,41	1,229	,77,2	,963
53	Deseo profundamente entender y poder afrontar-acoger las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	4,93	1,051	,756	,963
62	Deseo profundamente entenderme, poder reconocer-acoger lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos-, aunque no me guste	4,9	1,209	,775	,963
68	Cuando siento celos me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	4,45	1,367	,664	,963
70	Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte	4,65	1,319	,588	,964
71	Cuando siento rechazo hacia algo o hacia alguien me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	4,57	1,211	,818	,962
79	He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad	4,85	1,112	,679	,963
82	Cuando me obligan a hacer algo sin darme explicaciones, siento rechazo, porque quiero entenderlas	4,8	1,061	,622	,964
85	En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc, que antes no entendía	5,06	1,039	,627	,964
97	Si siento odio me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	4,58	1,298	,767	,963
103	Cuando siento miedo me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	4,63	1,22	,794	,962
106	Si me siento triste, me desanimo pero puedo entenderme	4,28	1,081	,490	,965

	ÍTEM	Media	Desviación Típica	Correlación R-ítems	Alfa de Cronbach ^a
109	Cuando me he sentido mal físicamente me he preguntado por qué me siento así, deseo entender en profundidad qué me pasa	4,59	1,241	,735	,963
124	Si algo me sale mal puedo entenderme	4,23	1,149	,402	,965
130	Cuando siento tristeza, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo	4,33	1,156	,671	,963
139	Cuando me he sentido mal, físicamente y/o psicológicamente, me he preguntado por qué me siento así, con el deseo de entender en profundidad lo que me pasa	4,73	1,157	,779	,963
142	Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera	4,69	1,202	,706	,963
143	Cuando siento envidia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	4,44	1,387	,691	,963
145	Utilizaría todos los medios a mi alcance, para entender en profundidad, algo que realmente me importa	4,91	1,122	,732	,963

^a si el elemento se ha suprimido

Tabla 3. Comunalidades de los ítems de la escala de CAPACIDAD DE ENTENDER

	ÍTEM	COMUNALIDAD
3	Deseo profundamente entender al otro, poder reconocer-acoger las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	,571
9	Si hago algo que no debo hacer me pregunto por qué lo hago, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	,581
13	Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	,646
20	Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban	,620
26	Cuando siento rabia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,739
29	Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas	,611
33	Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	,586
35	Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo	,453
40	Si me siento alegre, positivo/a puedo entenderme, acogerme	,553
44	Cuando pienso algo que no debo pensar me pregunto por qué lo pienso, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,689
53	Deseo profundamente entender y poder afrontar-acoger las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	,734
62	Deseo profundamente entenderme, poder reconocer-acoger lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos-, aunque no me guste	,700
68	Cuando siento celos me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,581
70	Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte	,418
71	Cuando siento rechazo hacia algo o hacia alguien me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,761
79	He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad	,596
82	Cuando me obligan a hacer algo sin darme explicaciones, siento rechazo, porque quiero entenderlas	,551
85	En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc, que antes no entendía	,588
97	Si siento odio me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,745
103	Cuando siento miedo me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,751
106	Si me siento triste, me desanimo pero puedo entenderme	,596
109	Cuando me he sentido mal físicamente me he preguntado por qué me siento así, deseo entender en profundidad qué me pasa	,599
124	Si algo me sale mal puedo entenderme	,696
130	Cuando siento tristeza, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo	,652
139	Cuando me he sentido mal, físicamente y/o psicológicamente, me he preguntado por qué me siento así, con el deseo de entender en profundidad lo que me pasa	,699
142	Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera	,552
143	Cuando siento envidia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	,638
145	Utilizaría todos los medios a mi alcance, para entender en profundidad, algo que realmente me importa	,623

Tabla 4. *Varianza total explicada de la escala de CAPACIDAD DE ENTENDER*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	14,536	51,914	51,914	14,536	51,914	51,914	8,100	28,929	28,929
2	1,721	6,146	58,060	1,721	6,146	58,060	6,833	24,403	53,332
3	1,274	4,548	62,608	1,274	4,548	62,608	2,597	9,276	62,608
4	,883	3,153	65,762						
5	,783	2,795	68,557						
6	,695	2,480	71,037						
7	,650	2,323	73,360						
8	,617	2,203	75,563						
9	,563	2,012	77,575						
10	,536	1,916	79,491						
11	,478	1,709	81,199						
12	,468	1,671	82,870						
13	,433	1,547	84,417						
14	,421	1,504	85,921						
15	,419	1,497	87,419						
16	,403	1,438	88,857						
17	,379	1,353	90,210						
18	,371	1,325	91,535						
19	,358	1,279	92,814						
20	,303	1,083	93,897						
21	,281	1,004	94,901						
22	,267	,952	95,854						
23	,240	,857	96,710						
24	,229	,817	97,528						
25	,203	,724	98,251						
26	,182	,649	98,900						
27	,164	,585	99,485						
28	,144	,515	100,000						

Tabla 5. *Matriz de coeficiente de puntuación de componente CAPACIDAD DE ENTENDER*

	ÍTEMS	F1	F2	F3
3	Deseo profundamente entender al otro, poder reconocer-acoger las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	-,058	,188	-,102
9	Si hago algo que no debo hacer me pregunto por qué lo hago, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	,129	-,034	-,064
13	Si hay algo mío, del otro, de la vida, que no entiendo o me inquieta, me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	,048	,029	,010
20	Siempre he deseado comprender las cosas que me pasaban	-,034	,140	-,044
26	Cuando siento rabia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,161	-,079	-,025
29	Siempre he querido y agradecido que me expliquen las cosas para entenderlas	-,111	,213	-,033
33	Si hay algo que no entiendo del otro me hago preguntas porque deseo entenderlo más profundamente	,010	,071	,000
35	Siempre he sentido la necesidad profunda de entenderlo todo	-,007	,080	-,001
40	Si me siento alegre, positivo/a puedo entenderme, acogerme	-,097	,018	,313
44	Cuando pienso algo que no debo pensar me pregunto por qué lo pienso, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,138	-,051	-,034
53	Deseo profundamente entender y poder afrontar-acoger las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	-,090	,216	-,066
62	Deseo profundamente entenderme, poder reconocer-acoger lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos-, aunque no me guste	,029	,126	-,151
68	Cuando siento celos me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,157	-,051	-,099
70	Me he preguntado qué hago aquí, quién soy, cuál es el sentido de la vida y la muerte	,017	,103	-,116
71	Cuando siento rechazo hacia algo o hacia alguien me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,143	-,054	-,028
79	He sentido curiosidad, ganas de conocer a algunas personas o situaciones en profundidad	-,096	,172	,019
82	Cuando me obligan a hacer algo sin darme explicaciones, siento rechazo, porque quiero entenderlas	-,115	,189	,016
85	En la medida que he ido adquiriendo experiencia en la vida he entendido situaciones, personas, etc, que antes no entendía	-,133	,191	,055
97	Si siento odio me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,177	-,071	-,082
103	Cuando siento miedo me pregunto por qué lo siento, deseo entender en profundidad, qué pasa dentro de mí	,154	-,109	,054
106	Si me siento triste, me desanimo pero puedo entenderme	-,055	-,085	,419
109	Cuando me he sentido mal físicamente me he preguntado por qué me siento así, deseo entender en profundidad qué me pasa	,095	-,038	,031
124	Si algo me sale mal puedo entenderme	-,073	-,123	,518
130	Cuando siento tristeza, me pregunto por qué la siento, lo analizo y le doy vueltas hasta comprenderlo	,147	-,182	,195
139	Cuando me he sentido mal, físicamente y/o psicológicamente, me he preguntado por qué me siento así, con el deseo de entender en profundidad lo que me pasa	,119	-,094	,100
142	Empiezo a reconocer, considerar, descubrir lo que me pasa y esto libera	-,018	,071	,058
143	Cuando siento envidia me pregunto por qué la siento, deseo entender en profundidad qué pasa dentro de mí	,180	-,102	-,042
145	Utilizaría todos los medios a mi alcance, para entender en profundidad, algo que realmente me importa	-,035	,151	-,063

Tabla 6. *Medias y fiabilidad de la escala de CAPACIDAD DE LIBERTAD (Alfa de Cronbach = 0,950)*

	ÍTEMS	Media	Desviación estándar	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach ^a
2	Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo	4,27	1,288	,628	,948
6	He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida	4,8	1,162	,672	,948
7	Gozo cuando me siento libre	4,19	1,858	,493	,950
10	Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a	4,56	1,287	,520	,949
14	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar y ver las cosas del mundo tal y como son realmente y poder hacer algo para mejorarlo	4,74	1,192	,744	,947
18	Necesito que me dejen vivir a mi aire, tomar mis decisiones y que me dejen equivocarme Deseo vivir suelto/a, creativo/a, en expansión	4,81	1,15	,693	,948
19	Deseo sentirme en paz y no dar tantas vueltas al coco	4,75	1,272	,602	,948
32	En el fondo deseo poder comprender al otro sin límites, para dejarlo suelto y no presionarlo	4,64	1,289	,679	,948
34	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	4,75	1,182	,702	,948
41	En la vida, siento el impulso a moverme hacia lo nuevo y desconocido	4,14	1,284	,413	,950
45	En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas	5,05	1,112	,737	,948
49	Me gustaría vivir sin tanta prisa y sin tantos compromisos	4,67	1,257	,481	,949
51	Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre Haría lo que fuera por lograrlo	4,1	1,398	,629	,948
55	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar al otro como es, más allá de las apariencias	4,78	1,223	,752	,947
58	Por muy grandes que sean las dificultades siento un impulso profundo a superarlas	4,68	1,115	,458	,949
59	Cuando me relaciono deseo sentirme libre y aceptado/a como soy, con mi forma de pensar-sentir-actuar	5,09	1,035	,699	,948
64	Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo	4,02	1,273	,517	,949
65	Deseo no tener miedo a romper las ideas que tengo de mí y del otro	4,39	1,296	,614	,948
66	Me surge el deseo profundo de ser libre, cuando me oprimen	4,85	1,198	,698	,948

	ÍTEM	Media	Desviación estándar	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach ^a
74	Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa e interna	4,35	1,301	,519	,949
80	Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión	4,44	1,297	,508	,949
83	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos-, aunque no me guste	4,8	1,21	,732	,947
89	Deseo no tener miedo y poder afrontar-asumir las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	4,85	1,24	,680	,948
91	Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida	4,78	1,204	,604	,948
93	Deseo no tener miedo a cambiar mi forma de pensar sobre la vida, sobre la muerte, sobre Dios	4	1,557	,476	,950
95	Si me siento atado/a, esclavo/a, dependiente, sin libertad, es como si me asfixiara por dentro	4,46	1,463	,547	,949
99	En el fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto/a, a mi aire	4,17	1,405	,553	,949
102	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir	4,41	1,144	,582	,949
110	Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba	3,98	1,73	,391	,951
118	Deseo liberarme de las cargas familiares, de las del trabajo y los amigos	3,27	1,579	,359	,951
123	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de ideas-experiencias sobre la vida – la muerte – Dios, que me hacían sufrir	4,1	1,413	,471	,949
125	Me siento como si fuera totalmente yo, cuando experimento libertad	4,9	1,08	,720	,948
136	He sentido la necesidad profunda de vivir sin ataduras, sin obstáculos, De superar mis límites en la vida, De moverme hacia lo nuevo y desconocido	4,61	1,253	,618	,948
137	Mi deseo profundo al relacionarme es no presionar, ni reprimir, ni amenazar, ni obligar al otro	4,94	1,183	,602	,948
146	Por muy grandes que hayan sido los errores del pasado siento un impulso profundo a superarlos e ir más allá	4,92	1,107	,647	,948

^a si el elemento se ha suprimido

Tabla 7. Comunalidad de los ítems de la escala de CAPACIDAD DE LIBERTAD

	ÍTEM	COMUNALIDAD
2	Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo	,595
6	He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida	,603
7	Gozo cuando me siento libre	,582
10	Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a	,351
14	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar y ver las cosas del mundo tal y como son realmente y poder hacer algo para mejorarlo	,628
18	Necesito que me dejen vivir a mi aire, tomar mis decisiones y que me dejen equivocarme Deseo vivir suelto/a, creativo/a, en expansión	,532
19	Deseo sentirme en paz y no dar tantas vueltas al coco	,621
32	En el fondo deseo poder comprender al otro sin límites, para dejarlo suelto y no presionarlo	,564
34	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	,652
41	En la vida, siento el impulso a moverme hacia lo nuevo y desconocido	,582
45	En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas	,607
49	Me gustaría vivir sin tanta prisa y sin tantos compromisos	,496
51	Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre Haría lo que fuera por lograrlo	,622
55	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar al otro como es, más allá de las apariencias	,733
58	Por muy grandes que sean las dificultades siento un impulso profundo a superarlas	,559
59	Cuando me relaciono deseo sentirme libre y aceptado/a como soy, con mi forma de pensar-sentir-actuar	,587
64	Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo	,316
65	Deseo no tener miedo a romper las ideas que tengo de mí y del otro	,474
66	Me surge el deseo profundo de ser libre, cuando me oprimen	,546
74	Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa e interna	,382
80	Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión	,578
83	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos-, aunque no me guste	,678
89	Deseo no tener miedo y poder afrontar-asumir las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	,716
91	Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida	,665
93	Deseo no tener miedo a cambiar mi forma de pensar sobre la vida, sobre la muerte, sobre Dios	,334
95	Si me siento atado/a, esclavo/a, dependiente, sin libertad, es como si me asfixiara por dentro	,372
99	En el fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto/a, a mi aire	,524
102	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir	,506

	ÍTEM	COMUNALIDAD
110	Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba	,334
118	Deseo liberarme de las cargas familiares, de las del trabajo y los amigos	,496
123	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de ideas-experiencias sobre la vida – la muerte – Dios, que me hacían sufrir	,362
125	Me siento como si fuera totalmente yo, cuando experimento libertad	,622
136	He sentido la necesidad profunda de vivir sin ataduras, sin obstáculos, De superar mis límites en la vida, De moverme hacia lo nuevo y desconocido	,479
137	Mi deseo profundo al relacionarme es no presionar, ni reprimir, ni amenazar, ni obligar al otro	,540
146	Por muy grandes que hayan sido los errores del pasado siento un impulso profundo a superarlos e ir más allá	,595

Tabla 8. *Varianza total explicada de la escala de CAPACIDAD DE LIBERTAD*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	13,969	39,912	39,912	13,969	39,912	39,912	6,460	18,458	18,458
2	2,031	5,801	45,714	2,031	5,801	45,714	4,843	13,838	32,297
3	1,465	4,185	49,899	1,465	4,185	49,899	4,041	11,546	43,843
4	1,336	3,818	53,717	1,336	3,818	53,717	3,456	9,873	53,717
5	1,060	3,028	56,744						
6	1,044	2,983	59,727						
7	,948	2,709	62,436						
8	,839	2,398	64,833						
9	,812	2,320	67,154						
10	,780	2,230	69,383						
11	,717	2,048	71,431						
12	,713	2,037	73,467						
13	,669	1,913	75,380						
14	,644	1,841	77,221						
15	,603	1,722	78,943						
16	,581	1,661	80,604						
17	,569	1,627	82,231						
18	,561	1,603	83,834						
19	,517	1,476	85,310						
20	,476	1,361	86,671						
21	,463	1,322	87,993						
22	,422	1,207	89,200						
23	,403	1,150	90,350						
24	,380	1,085	91,435						
25	,356	1,017	92,452						
26	,351	1,003	93,455						
27	,344	,983	94,438						
28	,329	,939	95,377						
29	,300	,857	96,234						
30	,288	,824	97,058						
31	,266	,760	97,818						
32	,214	,612	98,431						
33	,205	,586	99,017						
34	,191	,545	99,562						
35	,153	,438	100,000						

Tabla 9. *Matriz de coeficiente de puntuación de componente CAPACIDAD DE LIBERTAD*

	ÍTEMS	F1	F2	F3	F4
2	Deseo sentirme libre y haría lo que fuera por conseguirlo	-,159	,096	,162	,066
6	He sentido la necesidad profunda de superar mis dificultades en la vida	,146	-,117	,109	-,073
7	Gozo cuando me siento libre	-,149	,352	-,126	,005
10	Cuando no me controlan, obligan o presionan me siento profundamente satisfecho/a	,122	-,059	,022	-,040
14	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar y ver las cosas del mundo tal y como son realmente y poder hacer algo para mejorarlo	,041	,106	-,025	-,039
18	Necesito que me dejen vivir a mi aire, tomar mis decisiones y que me dejen equivocarme Deseo vivir suelto/a, creativo/a, en expansión	,043	,039	-,005	,018
19	Deseo sentirme en paz y no dar tantas vueltas al coco	,030	-,110	,254	-,069
32	En el fondo deseo poder comprender al otro sin límites, para dejarlo suelto y no presionarlo	-,025	,181	-,056	-,010
34	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir las cosas de las personas que me importan, aunque esas cosas no me gusten	,090	,160	-,083	-,135
41	En la vida, siento el impulso a moverme hacia lo nuevo y desconocido	-,050	-,082	-,058	,343
45	En la relación, deseo profundamente sentirme libre y poder mostrarme como realmente soy Y también poder aceptar al otro, la realidad tal cual es, más allá de las apariencias e ideas aprendidas	,042	,093	-,011	-,040
49	Me gustaría vivir sin tanta prisa y sin tantos compromisos	-,017	-,156	,284	,013
51	Toda mi vida he buscado y deseado profundamente sentirme libre Haría lo que fuera por lograrlo	-,179	,084	,168	,111
55	Deseo profundamente sentirme libre para aceptar al otro como es, más allá de las apariencias	,017	,229	-,103	-,079
58	Por muy grandes que sean las dificultades siento un impulso profundo a superarlas	,236	-,205	-,066	,062
59	Cuando me relaciono deseo sentirme libre y aceptado/a como soy, con mi forma de pensar-sentir-actuar	,127	-,015	-,044	,000
64	Me rebelo profundamente ante sentimientos que me limiten como el miedo	,089	-,039	,015	-,008
65	Deseo no tener miedo a romper las ideas que tengo de mí y del otro	,090	-,021	,082	-,092
66	Me surge el deseo profundo de ser libre, cuando me oprimen	,020	-,019	,031	,094
74	Siempre me he rebelado profundamente ante las situaciones de opresión externa e interna	,035	-,064	-,015	,151

	ÍTEMS	F1	F2	F3	F4
80	Siempre me he identificado con la sensación profunda de vivir suelto/a, creativo/a y en expansión	-,060	-,065	-,022	,313
83	Deseo no tener miedo y poder reconocer-asumir lo que me pasa dentro (pensamientos-sentimientos-, aunque no me guste	,086	,137	-,036	-,146
89	Deseo no tener miedo y poder afrontar-asumir las cosas de mi vida, aunque esas cosas no me gusten	,151	,098	-,015	-,232
91	Me gustaría liberarme de preocupaciones y complicaciones de la vida	,057	-,150	,271	-,076
93	Deseo no tener miedo a cambiar mi forma de pensar sobre la vida, sobre la muerte, sobre Dios	-,011	,090	,075	-,097
95	Si me siento atado/a, esclavo/a, dependiente, sin libertad, es como si me asfixiara por dentro	-,066	,105	-,021	,095
99	En el fondo deseo relacionarme para que me comprendan sin límites, para que me dejen suelto/a, a mi aire	-,171	,239	-,027	,093
102	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de aspectos míos y del otro que me hacían sufrir	,133	-,084	-,071	,092
110	Alguna vez he soñado-fantaseado con que tenía alas y volaba	-,153	,002	,095	,219
118	Deseo liberarme de las cargas familiares, de las del trabajo y los amigos	-,151	-,060	,315	,044
123	A lo largo de la vida he podido aprender y liberarme de ideas-experiencias sobre la vida – la muerte – Dios, que me hacían sufrir	,038	,078	-,144	,090
125	Me siento como si fuera totalmente yo, cuando experimento libertad	,042	-,033	-,013	,133
136	He sentido la necesidad profunda de vivir sin ataduras, sin obstáculos, De superar mis límites en la vida, De moverme hacia lo nuevo y desconocido	-,032	-,045	,069	,157
137	Mi deseo profundo al relacionarme es no presionar, ni reprimir, ni amenazar, ni obligar al otro	,188	-,074	-,068	-,010
146	Por muy grandes que hayan sido los errores del pasado siento un impulso profundo a superarlos e ir más allá	,154	-,061	-,066	,033

Tabla 10. *Medias y fiabilidad de la escala de CAPACIDAD DE AMAR (Alfa de Cronbach = 0,909)*

	ÍTEM	Media	Desviación Típica	Correlación R-ítems	Alfa de Cronbach ^a
22	Toda mi vida he estado buscando el afecto	3,74	1,468	,577	,905
23	Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo	4,44	1,12	,538	,906
27	Deseo sentirme siempre lleno/a de energía y que no me afecten las cosas	4,73	1,241	,448	,908
28	Cuando quiero a alguien o me siento querido/a-, me siento cercano/a, vitalizado/a y con ganas de considerarlo/a	4,91	1,078	,652	,903
37	Siempre he buscado comunicarme, abrirme o confiar plenamente en alguien Sentirme comprendido/a y acogido/a como realmente soy	4,54	1,292	,625	,903
42	Si me incomunico-aíslo, sufro	4,01	1,512	,492	,907
48	He necesitado expresarme, sentirme comprendido/a y acogido/a como soy	4,85	1,084	,626	,904
56	No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a	3,61	1,571	,438	,909
61	Imagino y me ilusiono con una vida mejor	4,65	1,254	,460	,907
63	En el fondo deseo relacionarme para amar y que me amen	4,61	1,24	,667	,902
67	Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme	3,67	1,497	,415	,909
72	He descubierto que lo que me llena de verdad es amar	4,23	1,324	,601	,904
73	Sueño con un mundo y una vida mejor que sea más justo, distinto al conocido	4,8	1,181	,569	,905
77	Cuando amo o me aman me siento vivo/a, pleno de energía, contento/a	5,12	0,992	,598	,905
88	Si no amo, me apago, sufro	3,73	1,439	,626	,903
105	Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía	3,97	1,383	,570	,905
113	Me encariño más con las personas en la medida que las voy conociendo	4,87	1,012	,438	,908
133	Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida	4,74	1,211	,600	,904
140	Amar es imprescindible para mí	4,49	1,296	,654	,903
149	Deseo profundamente, respetar y tratar con cariño todo lo que me suceda dentro y fuera	5,07	1,032	,589	,905

^a si el elemento se ha suprimido

Tabla 11. *Comunalidades de los ítems de la escala de CAPACIDAD DE AMAR*

ÍTEMS		COMUNALIDAD
22	Toda mi vida he estado buscando el afecto	,579
23	Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo	,478
27	Deseo sentirme siempre lleno/a de energía y que no me afecten las cosas	,431
28	Cuando quiero a alguien o me siento querido/a-, me siento cercano/a, vitalizado/a y con ganas de considerarlo/a	,597
37	Siempre he buscado comunicarme, abrirme o confiar plenamente en alguien Sentirme comprendido/a y acogido/a como realmente soy	,509
42	Si me incomunico-aíslo, sufro	,535
48	He necesitado expresarme, sentirme comprendido/a y acogido/a como soy	,584
56	No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a	,516
61	Imagino y me ilusiono con una vida mejor	,320
63	En el fondo deseo relacionarme para amar y que me amen	,542
67	Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme	,543
72	He descubierto que lo que me llena de verdad es amar	,712
73	Sueño con un mundo y una vida mejor que sea más justo, distinto al conocido	,468
77	Cuando amo o me aman me siento vivo/a, pleno de energía, contento/a	,593
88	Si no amo, me apago, sufro	,704
105	Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía	,553
113	Me encariño más con las personas en la medida que las voy conociendo	,514
133	Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida	,546
140	Amar es imprescindible para mí	,751
149	Deseo profundamente, respetar y tratar con cariño todo lo que me suceda dentro y fuera	,545

Tabla 12. *Varianza total explicada de la escala de CAPACIDAD DE AMAR*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de	%	Total	% de	%	Total	% de	%
		varianza	acumulado		varianza	acumulado		varianza	acumulado
1	7,702	38,511	38,511	7,702	38,511	38,511	4,229	21,146	21,146
2	2,027	10,135	48,646	2,027	10,135	48,646	3,408	17,040	38,186
3	1,289	6,444	55,090	1,289	6,444	55,090	3,381	16,904	55,090
4	1,020	5,098	60,187						
5	,822	4,112	64,299						
6	,725	3,624	67,923						
7	,656	3,282	71,205						
8	,637	3,183	74,388						
9	,602	3,010	77,398						
10	,569	2,845	80,244						
11	,539	2,694	82,938						
12	,508	2,539	85,477						
13	,448	2,241	87,719						
14	,431	2,153	89,872						
15	,400	2,002	91,874						
16	,387	1,937	93,811						
17	,361	1,806	95,617						
18	,338	1,688	97,305						
19	,294	1,471	98,775						
20	,245	1,225	100,000						

Tabla 13. *Matriz de coeficiente de puntuación de componente de CAPACIDAD DE AMAR*

	ÍTEM	F1	F2	F3
22	Toda mi vida he estado buscando el afecto	-,029	,243	-,042
23	Tolero más los defectos-límites del otro en la medida que lo voy conociendo	,222	,016	-,132
27	Deseo sentirme siempre lleno/a de energía y que no me afecten las cosas	,250	-,001	-,170
28	Cuando quiero a alguien o me siento querido/a-, me siento cercano/a, vitalizado/a y con ganas de considerarlo/a	,177	-,037	-,006
37	Siempre he buscado comunicarme, abrirme o confiar plenamente en alguien Sentirme comprendido/a y acogido/a como realmente soy	,147	,082	-,085
42	Si me incomunico-aíslo, sufro	-,109	,241	,033
48	He necesitado expresarme, sentirme comprendido/a y acogido/a como soy	,215	,081	-,164
56	No amo de forma permanente-fija, porque a veces estoy alegre-vital y otras estoy dolido/a-resentido/a	,001	,274	-,137
61	Imagino y me ilusiono con una vida mejor	,137	-,023	-,018
63	En el fondo deseo relacionarme para amar y que me amen	,005	,023	,139
67	Me he sentido aislado/a, incomunicado/a y me he visto el impulso a relacionarme	,061	,280	-,217
72	He descubierto que lo que me llena de verdad es amar	-,134	-,068	,369
73	Sueño con un mundo y una vida mejor que sea más justo, distinto al conocido	,135	-,053	,037
77	Cuando amo o me aman me siento vivo/a, pleno de energía, contento/a	,103	-,112	,135
88	Si no amo, me apago, sufro	-,183	,182	,201
105	Cuando no amo o no me aman me siento triste, desvitalizado/a y sin energía	-,102	,207	,072
113	Me encariño más con las personas en la medida que las voy conociendo	,254	-,114	-,074
133	Me gustaría poder amar sin límites, en cada momento de la vida	,031	-,080	,188
140	Amar es imprescindible para mí	-,139	-,036	,356
149	Deseo profundamente, respetar y tratar con cariño todo lo que me suceda dentro y fuera	,075	-,095	,149

Tabla 14. *Medias y fiabilidad de la escala de BIENESTAR-MALESTAR (Alfa de Cronbach = 0,909)*

	ÍTEMS	Media	Desviación Típica	Correlación R-ítems	Alfa de Cronbach ^a
1	Aunque me pasen cosas buenas no es suficiente para sentir satisfacción total. En el fondo, noto que me falta algo	2,82	1,125	,379	,909
12	He sentido la experiencia de desarraigo, de una profunda soledad y vacío	2,94	1,182	,552	,905
99	A pesar de sentirme querido/a por los otros, siento un descontento profundo, como si me faltara algo	2,71	1,129	,509	,906
117	Descubro en mi vida, contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción	2,71	1,081	,503	,906
121	El bienestar que me produce la vida (dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas- es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo	2,68	1,018	,249	,912
151	Ni el dinero, ni el éxito, ni el trabajo me producen satisfacción plena	2,98	1,093	,336	,910
154	He experimentado espontánea y momentáneamente la sensación de que mi vida no tiene sentido	2,73	1,167	,453	,907
158	Si no puedo realizar mi deseo profundo de vivir sin trabas me siento incómodo/a, descontento/a	3,04	1,020	,578	,904
37	Cuando amo siento un profundo bienestar, estoy contento, vital	4,00	1,104	,682	,901
53	Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo	3,97	1,188	,686	,901
84	Deseo profundamente ser feliz, dejar de sufrir, estar en paz	3,86	1,150	,685	,901
88	Alguna vez, ante algo o alguien me impacto, me admiro y lo veo como nuevo	3,66	1,148	,685	,901
91	Alguna vez, me sorprende o maravillo ante algo o alguien	3,87	1,094	,689	,901
111	Cuando he entendido algo que me pasa a mí o a otra persona he sentido alivio, sensación de AHHHHH, era eso y me dan ganas de seguir descubriendo y ser más consciente de la realidad	4,02	1,096	,717	,900
136	Alguna vez, me conmuevo y siento una alegría profunda	3,94	1,152	,724	,900
143	Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo	3,84	1,094	,631	,902
146	Cuando entiendo y descubro la realidad tal y como es me libero, dejo de sufrir en ese momento	3,67	1,124	,624	,903
148	Descubro el deseo fuerte y profundo de una vida diferente	3,17	1,108	,548	,905

^a si el elemento se ha suprimido

Tabla 15. *Comunalidades de los ítems de la escala de BIENESTAR-MALESTAR*

	ÍTEMS	COMUNALIDAD
1	Aunque me pasen cosas buenas no es suficiente para sentir satisfacción total. En el fondo, noto que me falta algo	,603
12	He sentido la experiencia de desarraigo, de una profunda soledad y vacío	,524
99	A pesar de sentirme querido/a por los otros, siento un descontento profundo, como si me faltara algo	,665
117	Descubro en mi vida, contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción	,649
121	El bienestar que me produce la vida (dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas- es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo	,516
151	Ni el dinero, ni el éxito, ni el trabajo me producen satisfacción plena	,220
154	He experimentado espontánea y momentáneamente la sensación de que mi vida no tiene sentido	,474
158	Si no puedo realizar mi deseo profundo de vivir sin trabas me siento incómodo/a, descontento/a	,486
37	Cuando amo siento un profundo bienestar, estoy contento, vital	,793
53	Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo	,797
84	Deseo profundamente ser feliz, dejar de sufrir, estar en paz	,548
88	Alguna vez, ante algo o alguien me impacto, me admiro y lo veo como nuevo	,739
91	Alguna vez, me sorprende o maravillo ante algo o alguien	,798
111	Cuando he entendido algo que me pasa a mí o a otra persona he sentido alivio, sensación de AHHHHH, era eso y me dan ganas de seguir descubriendo y ser más consciente de la realidad	,781
136	Alguna vez, me conmuevo y siento una alegría profunda	,818
143	Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo	,728
146	Cuando entiendo y descubro la realidad tal y como es me libero, dejo de sufrir en ese momento	,635
148	Descubro el deseo fuerte y profundo de una vida diferente	,433

Tabla 16. *Varianza total explicada de la escala de BIENESTAR-MALESTAR*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	7,507	41,704	41,704	7,507	41,704	41,704	6,695	37,196	37,196
2	3,700	20,558	62,262	3,700	20,558	62,262	4,512	25,067	62,262
3	,920	5,111	67,373						
4	,714	3,965	71,338						
5	,657	3,648	74,986						
6	,606	3,366	78,352						
7	,547	3,040	81,392						
8	,471	2,616	84,008						
9	,436	2,422	86,430						
10	,412	2,291	88,721						
11	,405	2,247	90,968						
12	,329	1,826	92,794						
13	,276	1,531	94,325						
14	,259	1,439	95,764						
15	,221	1,228	96,991						
16	,192	1,069	98,061						
17	,183	1,015	99,076						
18	,166	,924	100,000						

Tabla 17. *Matriz de coeficiente de puntuación de componente de BIENESTAR-MALESTAR*

	ÍTEMS	F1	F2
1	Aunque me pasen cosas buenas no es suficiente para sentir satisfacción total. En el fondo, noto que me falta algo	-,054	,190
12	He sentido la experiencia de desarraigo, de una profunda soledad y vacío	-,001	,153
99	A pesar de sentirme querido/a por los otros, siento un descontento profundo, como si me faltara algo	-,034	,192
117	Descubro en mi vida, contradicciones, desajustes, descontento y profunda insatisfacción	-,033	,189
121	El bienestar que me produce la vida (dinero, éxito, trabajo, afecto de los otros, cosas buenas- es superficial, no me satisface totalmente. En el fondo, noto que me falta algo	-,068	,178
151	Ni el dinero, ni el éxito, ni el trabajo me producen satisfacción plena	-,004	,101
154	He experimentado espontánea y momentáneamente la sensación de que mi vida no tiene sentido	-,020	,157
158	Si no puedo realizar mi deseo profundo de vivir sin trabas me siento incómodo/a, descontento/a	,016	,133
37	Cuando amo siento un profundo bienestar, estoy contento, vital	,140	-,031
53	Alguna vez, por sorpresa y sin buscarlo, me he conmovido y he sentido una alegría profunda hacia mí, hacia los otros, hacia la vida, hacia todo	,140	-,029
84	Deseo profundamente ser feliz, dejar de sufrir, estar en paz	,076	,066
88	Alguna vez, ante algo o alguien me impacto, me admiro y lo veo como nuevo	,131	-,017
91	Alguna vez, me sorprende o maravillo ante algo o alguien	,140	-,029
111	Cuando he entendido algo que me pasa a mí o a otra persona he sentido alivio, sensación de AHHHHH, era eso y me dan ganas de seguir descubriendo y ser más consciente de la realidad	,133	-,014
136	Alguna vez, me conmuevo y siento una alegría profunda	,138	-,019
143	Ante algo o alguien, alguna vez, me he sentido profundamente libre sin esperarlo	,136	-,038
146	Cuando entiendo y descubro la realidad tal y como es me libero, dejo de sufrir en ese momento	,122	-,018
148	Descubro el deseo fuerte y profundo de una vida diferente	,017	,123

Tabla 18. *Medias y fiabilidad de la escala de SENTIDO DE LA VIDA (Alfa de Cronbach = 0,903)*

	ÍTEMS	Media	Desviación estándar	Correlación R-ítems	Alfa de Cronbach ^a
24	Estoy en la vida para algo más que para formar una familia	5,10	1,008	,665	,894
38	Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber	4,96	1,160	,625	,895
52	Mi vida tiene un sentido, una finalidad	4,38	1,307	,506	,900
54	He buscado en la vida amar	4,75	1,151	,481	,900
60	Estoy en la vida para algo más que trabajar y salvar al mundo	4,92	1,169	,668	,893
86	En la vida me ha movido conseguir mis ideales	4,32	1,222	,507	,900
87	He buscado en la vida liberarme de las esclavitudes y límites	4,54	1,185	,657	,893
96	En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi trabajo	4,82	1,164	,557	,898
98	Estoy en la vida para algo más que para tener hijos/as	5,17	1,043	,672	,893
107	En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea	4,69	1,086	,654	,894
122	Estoy en la vida para algo más que para tener un amor-pareja	4,95	1,152	,550	,898
144	He buscado en la vida entender lo que me ocurre	4,64	1,250	,624	,895
147	Mi experiencia en la vida, los límites y errores cometidos me han hecho aprender y ser más consciente	5,12	1,023	,707	,892
150	En la vida he buscado ser feliz y me he movido con interés por lograrlo	4,51	1,345	,572	,897

^a si el elemento se ha suprimido

Tabla 19. *Comunalidades de los ítems de la escala de SENTIDO DE LA VIDA*

ÍTEMS		COMUNALIDAD
24	Estoy en la vida para algo más que para formar una familia	,745
38	Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber	,478
52	Mi vida tiene un sentido, una finalidad	,669
54	He buscado en la vida amar	,300
60	Estoy en la vida para algo más que trabajar y salvar al mundo	,600
86	En la vida me ha movido conseguir mis ideales	,590
87	He buscado en la vida liberarme de las esclavitudes y límites	,619
96	En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi trabajo	,568
98	Estoy en la vida para algo más que para tener hijos/as	,778
107	En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea	,618
122	Estoy en la vida para algo más que para tener un amor-pareja	,663
144	He buscado en la vida entender lo que me ocurre	,705
147	Mi experiencia en la vida, los límites y errores cometidos me han hecho aprender y ser más consciente	,627
150	En la vida he buscado ser feliz y me he movido con interés por lograrlo	,555

Tabla 20. *Varianza total explicada de la escala de SENTIDO DE LA VIDA*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	6,337	45,263	45,263	6,337	45,263	45,263	3,379	24,132	24,132
2	1,265	9,035	54,298	1,265	9,035	54,298	3,195	22,820	46,953
3	,910	6,501	60,799	,910	6,501	60,799	1,938	13,846	60,799
4	,843	6,021	66,820						
5	,727	5,196	72,016						
6	,615	4,396	76,411						
7	,581	4,147	80,559						
8	,491	3,507	84,065						
9	,478	3,416	87,481						
10	,427	3,048	90,530						
11	,386	2,754	93,283						
12	,380	2,713	95,997						
13	,310	2,212	98,208						
14	,251	1,792	100,000						

Tabla 21. *Matriz de coeficiente de puntuación de SENTIDO DE LA VIDA*

	ÍTEMS	F1	F2	F3
24	Estoy en la vida para algo más que para formar una familia	-,119	,350	-,049
38	Estoy en la vida para algo más que para cumplir con el deber	,081	,093	-,006
52	Mi vida tiene un sentido, una finalidad	-,157	-,113	,609
54	He buscado en la vida amar	,087	,032	,021
60	Estoy en la vida para algo más que trabajar y salvar al mundo	-,018	,218	-,015
86	En la vida me ha movido conseguir mis ideales	-,050	-,157	,509
87	He buscado en la vida liberarme de las esclavitudes y límites	,274	-,110	,001
96	En la vida he dedicado tiempo y esfuerzo a mi trabajo	-,200	,077	,424
98	Estoy en la vida para algo más que para tener hijos/as	-,085	,367	-,123
107	En la vida he buscado tomar consciencia de mí y de todo lo que me rodea	,301	-,055	-,120
122	Estoy en la vida para algo más que para tener un amor-pareja	-,141	,380	-,097
144	He buscado en la vida entender lo que me ocurre	,408	-,101	-,227
147	Mi experiencia en la vida, los límites y errores cometidos me han hecho aprender y ser más consciente	,218	-,010	-,037
150	En la vida he buscado ser feliz y me he movido con interés por lograrlo	,297	-,154	-,001