
EREP

Escala de Resonancia Espiritual Personal



JANUARY 1, 2025

MINDFUL ZOÉ

Dra. Zoé Jiménez Corretjer

EREP

Escala de Resonancia Espiritual Personal

Por:

Zoé Jiménez Corretjer, PhD

2025

Tabla de Contenido

Desarrollo y validación de contenido de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP): Una herramienta para la evaluación dinámica de la espiritualidad.....	4
I. Introducción	5
II. Marco Teórico: Fundamentos psicológicos, espirituales y transpersonales de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)	11
<i>Relevancia de medir la resonancia espiritual</i>	<i>12</i>
<i>Espiritualidad y psicología transpersonal</i>	<i>12</i>
<i>Integración de la neurociencia y la neuroteología en la espiritualidad</i>	<i>13</i>
III. Método: Diseño, construcción y validación de contenido de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)	16
Descripción de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)	17
<i>Beneficios de la EREP para los pacientes</i>	<i>19</i>
<i>Necesidad de una nueva escala espiritual</i>	<i>20</i>
<i>Innovación en el ámbito científico de la psicología transpersonal</i>	<i>21</i>
<i>Estructura de la escala Lickert</i>	<i>22</i>
<i>Descripción sobre las dimensiones y ítems</i>	<i>22</i>
Las dimensiones y su relación con terapias o modelos	23
Validación de los ítems	25
Inversión de ítems en la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)	25
IV. Resultados: Ajustes derivados de la validación de contenido de la EREP	27
Resumen del análisis de la inversión de ítems en la escala.....	28
Resumen esquematizado de las dimensiones y sus ítems	29
Interpretación de resultados.....	30
Interpretación sugerida por dimensión	31
V. Discusión: Implicaciones clínicas, filosóficas y aplicaciones de la EREP.....	34
Implicaciones clínicas y filosóficas	34
Guía para aplicar la EREP de forma intencionada y contextualizada.....	35
Expresiones clínicas indicativas bajas en cada dimensión.....	36
Expresiones clínicas indicativas de baja intuición espiritual.....	37
Expresiones clínicas indicativas de baja sabiduría interior.....	38
Expresiones clínicas indicativas de baja expansión de conciencia.....	39

Expresiones clínicas indicativas de baja armonía y sincronía espiritual.....	40
Expresiones clínicas indicativas de baja transformación espiritual.....	41
VI. Conclusiones	43
Estado actual de validación de la EREP.....	44
Función de la EREP y proyección de futuras investigaciones.....	44
Agradecimientos	46
SOBRE LA AUTORA	53
ANEJOS	55
ESCALA DE RESONANCIA ESPIRITUAL PERSONAL -EREP-	55
CÓMPUTOS DE RESULTADOS DE LA EREP	59
Cómputo de Resultados para la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP).....	61
Dimensiones y sus ítems:.....	61
Cómo calcular las puntuaciones:	61
Interpretación ESCALA GENERAL DE LA EREP	61
Interpretación por Dimensión.....	61
1. Verdad Interna: (VI).....	61
2. Intuición Profunda (IP)	62
3. Conexión Universal (CU).....	62
4. Expansión de Conciencia (EC)	62
5. Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE)	63
6. Transformación Espiritual (TE).....	63
HERRAMIENTAS	65
HERRAMIENTA: “VOLVER A CASA”	68
HERRAMIENTA: “EL MAPA SILENCIOSO”	71
HERRAMIENTA: “TRAZOS DEL TODO”	74
HERRAMIENTA: “EL UMBRAL DE LA CONCIENCIA”	77

Desarrollo y validación de contenido de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP): Una herramienta para la evaluación dinámica de la espiritualidad

Este trabajo presenta el desarrollo y la validación de contenido de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP), un instrumento diseñado para evaluar de manera dinámica la experiencia espiritual en individuos adultos. La EREP consta de 24 ítems organizados en seis dimensiones: Verdad Interna, Intuición Profunda, Conexión Universal, Expansión de Conciencia, Fluidez y Sincronización Espiritual, y Transformación Espiritual. Para su construcción, se realizó una revisión exhaustiva de literatura en psicología transpersonal, psicología clínica y teorías de desarrollo espiritual. Posteriormente, la escala fue evaluada por cuatro expertos en psicología y espiritualidad, cuyos aportes permitieron afinar la claridad, coherencia y relevancia de los ítems. El análisis de las evaluaciones indicó una alta consistencia en los juicios de expertos, resultando en ajustes mínimos en la redacción de algunos ítems y en los anclajes de respuestas. La EREP se presenta como una herramienta innovadora, accesible y aplicable en contextos clínicos, terapéuticos y de investigación, con potencial para fomentar el autoconocimiento espiritual y la exploración transpersonal. Su aplicación práctica preliminar, la habilita para ser utilizada, y para las futuras validaciones psicométricas que robustezcan su perfil metodológico. Todo el contenido está protegido por la licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Palabras Clave: espiritualidad, resonancia espiritual, psicología transpersonal, evaluación espiritual, escala psicológica, autoconocimiento

I. Introducción

La Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) es una herramienta innovadora diseñada para evaluar la capacidad de una persona para sintonizar con su verdad interna, intuición y conexión espiritual. A diferencia de otras medidas psicológicas, esta escala integra principios transpersonales, energéticos y cognitivos que permiten cuantificar dimensiones profundas del ser humano relacionadas con su desarrollo espiritual y su resonancia con estados elevados de conciencia. Con esta Escala de Resonancia Espiritual Personal deseo crear una apertura científica que mida la resonancia espiritual de una forma más dinámica que refleje el alineamiento y la sintonía de la parte profunda del Ser a lo largo del tiempo. Esta escala intenta proponer tres aspectos no abordados en las escalas espirituales existentes.

Nuestra EREP incorpora una visión dinámica de la espiritualidad, reconociendo que la conexión espiritual no es un estado fijo, sino un proceso vivo y en constante interacción con el individuo. A diferencia de otras escalas que capturan la espiritualidad en un punto estático, la EREP mide aspectos de construcción interna como la verdad interna, la intuición, la conexión universal, la expansión de conciencia, la fluidez espiritual y la transformación personal, dimensiones escasamente exploradas en instrumentos anteriores. Además, la EREP integra principios cognitivos, al evaluar cómo las personas perciben, interpretan y experimentan su dimensión espiritual en su vida cotidiana, utilizando un lenguaje que favorece la introspección y la autorreflexión profunda.

Una de las características distintivas de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) es su **enfoque dinámico**, el cual permite evaluar la espiritualidad como un proceso evolutivo y no como un estado estático. A diferencia de otras escalas que capturan creencias o prácticas en un momento determinado, la EREP se orienta a medir cómo la espiritualidad se transforma, se integra y se expresa a lo largo del tiempo en la experiencia cotidiana del individuo. Este enfoque se refleja en la formulación de los ítems, los cuales están diseñados para explorar la frecuencia, profundidad y recurrencia de las vivencias espirituales, favoreciendo así una evaluación de procesos internos en constante cambio y expansión.

La escala es dinámica por varias razones clave: (1) evalúa la transformación personal espiritual, incluyendo el efecto que tienen las experiencias espirituales en la identidad y en la forma de vivir; (2) mide la fluidez y sincronización con la vida, es decir, la manera en que el individuo percibe una alineación armónica entre sus deseos,

decisiones y el entorno; (3) incluye dimensiones como la expansión de conciencia y la verdad interna, que suponen un desarrollo progresivo en la autopercepción y en la conexión con lo trascendente; y (4) adopta un lenguaje que invita a la introspección reflexiva y al seguimiento del propio proceso espiritual. Gracias a esto, la EREP permite no solo identificar un estado espiritual presente, sino también trazar el camino de integración espiritual que el individuo está viviendo.

La mayoría de las escalas existentes evalúan la espiritualidad como un constructo relativamente estático. Por ejemplo: La **Spiritual Well-Being Scale (SWBS)**, desarrollada por Paloutzian y Ellison (1983), evalúa la salud espiritual mediante dos dimensiones: el bienestar existencial y la relación con lo divino.

La **Daily Spiritual Experience Scale (DSES)** propuesta por Underwood y Teresi (2002), mide la frecuencia de experiencias espirituales diarias. Evalúa el bienestar espiritual a través de dos subescalas, el bienestar religioso y el bienestar existencial. La **Functional Assessment of Chronic Illness Therapy – Spiritual Well-Being (FACIT-Sp)** – Peterman et al., (2002). Fue diseñada para pacientes con enfermedades crónicas, mide la paz, el significado y la fe como componentes de la espiritualidad. La **Spiritual Assessment Inventory (SAI)** de Hall y Edwards (1996), evalúa la conciencia de Dios y la calidad de la relación con Dios desde una perspectiva teísta.

Por otro lado, la **Spirituality Scale (SS)** creada por Delaney (2003), es un instrumento holístico que mide creencias, intuiciones, así como elecciones de estilo de vida, y algunas prácticas rituales que son representativas de la dimensión espiritual humana.

También, la **Attitudes Relates to Spirituality Scale (ARES)** de Moreira-Almeida, et al., (2021) es una escala de 11 ítems que evalúa las actitudes relacionadas con la espiritualidad que muestra ciertas propiedades psicométricas.

Encontramos además, la **Spiritual Orientation Index (SOI)** de Elkins et al., (1988) que es un instrumento de 85 ítems que mide 9 dimensiones de la espiritualidad humanista, incluyendo la trascendencia y el altruismo.

La **Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality (MMRS)** de Fetzer Institute/NIA (1999) está compuesta de 12 dominios que abarcan experiencias espirituales diarias, el significado de valores, algunas creencias, el perdón, la práctica religiosa, el afrontamiento religioso, el apoyo religioso, la historia religiosa o espiritual, el compromiso, la religiosidad organizacional y preferencias religiosas.

La **Spiritual Health Assessment Scale (SHAS)** de Vasudevan (2014), evalúa la salud espiritual basándose en la conexión mente, cuerpo, espíritu y en cómo vivir la vida a la luz del propio espíritu.

Además, encontramos la **Religious and Spiritual Struggles Scale (RSSS)**, Exline et al., (2014) en la que se miden 6 tipos de luchas o conflictos espirituales como con Dios, morales o luchas interpersonales relacionadas a la religión.

La **Spirituality Assessment Scale (SAS)** de Howden (1992), es un instrumento que evalúa la espiritualidad a través de otros factores como el propósito de la vida y su significado, y la interconexión de la persona con los demás y su trascendencia. Quizás esta sería la escala que más compartiría aspectos de la EREP.

Aunque nuestra Escala de Resonancia Espiritual Personal EREP comparte con la SAS (Howden, 1992) la intención de evaluar dimensiones internas de la espiritualidad, la EREP se diferencia por su enfoque dinámico, el lenguaje clínico contemporáneo, y la inclusión de tres dimensiones poco abordadas como son, la fluidez y sincronización espiritual, la expansión de conciencia y la verdad interna.

Aunque la **Spiritual Assessment Scale (SAS)** desarrollada por Howden (1992) y la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) comparten el interés por evaluar la espiritualidad desde una perspectiva holística, sus enfoques y dimensiones presentan diferencias significativas. La SAS se centra en cuatro factores: significado y propósito de vida, interconexión con los demás, trascendencia y conciencia interna, que reflejan una visión amplia y general del bienestar espiritual. En cambio, la EREP ofrece una mirada más dinámica e introspectiva al enfocarse en seis dimensiones específicas: Verdad Interna, Intuición Profunda, Conexión Universal, Expansión de Conciencia, Fluidez y Sincronización Espiritual, y Transformación Espiritual.

Mientras que la SAS tiende a conceptualizar la espiritualidad como una condición relativamente estable, la EREP enfatiza su carácter dinámico y experiencial, permitiendo capturar matices más finos en el proceso de integración espiritual. Además, la EREP incorpora elementos de evaluación cognitiva e introspectiva, considerando cómo la persona interpreta, estructura y resignifica su experiencia espiritual en la vida cotidiana, algo que no se aborda directamente en la SAS.

También existe la **Escala de Espiritualidad Personal (EEP)**¹ desarrollada por González-Rivera y otros colaboradores, basada en el Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual (MMCE); la suya incluye tres dimensiones: la conexión intrapersonal, asociada a aspectos existenciales de la espiritualidad, como la meditación y la atención plena. La conexión interpersonal, relacionada con valores de respeto, amor y compasión hacia los demás y la de conexión transpersonal que se enfoca en la relación con un ser o fuerza superior y la búsqueda de lo sagrado.

La **Escala de Espiritualidad Personal (EEP)** de González-Rivera y Cintrón-Moreno (2017), desarrollada en Puerto Rico, representa un valioso aporte a la medición de la espiritualidad desde una perspectiva culturalmente localizada. No obstante, su enfoque y estructura difieren sustancialmente de la EREP aquí propuesta. Como señalamos, la EEP se basa en el Modelo Multidimensional de Conexión Espiritual (MMCE) e integra tres dimensiones: la conexión intrapersonal (relacionada con prácticas como la meditación o la atención plena), la conexión interpersonal (orientada hacia la compasión, el respeto y los vínculos afectivos) y la conexión transpersonal (centrada en la búsqueda de lo sagrado y la relación con un ser superior). Aunque comparte con la EREP un interés en medir elementos no dogmáticos de la experiencia espiritual, su estructura tiende a enfocarse en formas de conexión con distintos niveles del entorno (interno, social y trascendente), mientras que la EREP se enfoca en procesos internos de resonancia, como la verdad interna, la intuición, la expansión de conciencia o la transformación espiritual.

La EREP también introduce la dimensión de fluidez y sincronización espiritual, ausente en la EEP, así como un enfoque dinámico que mide el nivel de integración espiritual a lo largo del tiempo, no solo como un estado o conjunto de prácticas. Por tanto, aunque ambas escalas abordan la espiritualidad desde un marco no religioso y con sensibilidad cultural, difieren en su propósito, profundidad dimensional y filosofía de evaluación.

Tanto la Escala de Espiritualidad Personal (EEP) de González-Rivera como la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) representan aportaciones valiosas al estudio científico de la espiritualidad en contextos psicológicos y clínicos. Si bien cada una aborda dimensiones distintas —la EEP centrada en las conexiones intra, inter y transpersonales, y la EREP enfocada en procesos de resonancia espiritual interna,

¹ UPR Academic Journals+2ResearchGate+2Claridad Mental+2

expansión de conciencia y transformación — ambas comparten una visión integradora de la espiritualidad como fenómeno subjetivo y multidimensional.

Desde esta perspectiva, podrían considerarse instrumentos complementarios, útiles en diferentes etapas o enfoques terapéuticos dentro del marco de la psicología transpersonal. Juntas, estas herramientas pueden enriquecer el campo emergente de la medición espiritual, ampliando tanto la comprensión teórica como la aplicabilidad clínica de la espiritualidad en el acompañamiento psicológico contemporáneo.

Desde una perspectiva aplicada, la Escala de Espiritualidad Personal (EEP) puede resultar especialmente útil en contextos en los que se desea evaluar el **grado de conexión espiritual en sus formas relacional, existencial y trascendente**, con un enfoque más estable y estructural. En cambio, la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) aporta una herramienta más sensible al **movimiento interno, la transformación subjetiva y la evolución dinámica de la experiencia espiritual**. Por tanto, mientras la EEP podría ser útil como instrumento de **mapeo general del estado espiritual**, la EREP ofrece una lectura profunda del proceso de **cambio, alineación y expansión espiritual en el tiempo**. La elección de una u otra, o incluso su uso combinado, dependerá de los objetivos terapéuticos, del momento del proceso clínico, y del tipo de acompañamiento que se desea realizar en torno a la dimensión espiritual del consultante.

Algunos estudios han comparado algunas de estas escalas mencionadas, o han examinado la invariancia de ambas contribuyendo a validar su uso comparativo. Otros trabajos han estudiado la convergencia entre la percepción de bienestar espiritual y las experiencias diarias espirituales utilizando estas dos escalas existentes.

Como hemos podido ver, nuestra Escala de Resonancia Espiritual Personal es distinta a todas las anteriores porque su enfoque va dirigido hacia una relación profunda que vincula la experiencia. Las 6 dimensiones que evalúa, no son abordadas en su totalidad por las escalas mencionadas y aunque algunas escalas tocan aspectos similares, la combinación específica y el enfoque de las dimensiones de nuestra escala aportan una perspectiva única al estudio de la espiritualidad.

Nuestro propósito es aportar un espectro más profundo que abarque otros aspectos no incluidos en las escalas existentes y que permita medir la verdad interna, la intuición y la conexión universal, la expansión de conciencia, la fluidez y sincronización espiritual y la transformación espiritual. Con estas dimensiones, la EREP permite evaluar la interacción continua entre la experiencia espiritual y la construcción interna del

individuo (dinamicidad), integrando principios cognitivos al explorar cómo las personas perciben, interpretan y resignifican su vivencia espiritual. A través de un lenguaje accesible y profundo, la escala facilita la introspección y la conexión consciente entre la experiencia subjetiva y su conceptualización personal.

Dadas las quejas que mis participantes traen a menudo a consulta, es que me nace la idea de crear esta escala que me ayudase a identificar rasgos y dimensiones espirituales específicas que pudiéramos trabajar en los procesos psicoterapéuticos. Es muy frecuente para mí escuchar que mis clientas traigan repetitivamente quejas semejantes a éstas: “Mi espiritualidad no me ha ayudado a cambiar. Sigo siendo igual”; “No veo transformación en mí, solo repeticiones”, “No entiendo para qué me pasan las cosas”, “Siento que nada de lo que vivo me ha servido para crecer”, “Me siento vacía...” Por tanto, la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) tiene como objetivo proveer un método que nos ayude a detectar de una manera más exacta aspectos espirituales a trabajar en terapia. Cada dimensión permitirá enfocarnos en unos síntomas particulares y a su vez en los mecanismos para el bienestar de cada individuo en particular.

La creación de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) responde a una necesidad clínica concreta y profunda: la de contar con una herramienta que permita evaluar, de manera estructurada pero respetuosa, los procesos espirituales que muchas veces se manifiestan en la consulta psicológica sin un lenguaje claro para abordarlos.

En un contexto donde lo espiritual suele quedar excluido o relegado a enfoques no clínicos, la EREP propone una alternativa rigurosa, integrada y sensible, capaz de traducir experiencias espirituales en dimensiones observables y analizables, sin despojar a dichas vivencias de su complejidad o profundidad simbólica.

En la práctica clínica, esta escala se convierte en un puente entre la escucha empática del terapeuta y la experiencia subjetiva del consultante. Al ofrecer una cartografía de dimensiones espirituales –como la autenticidad, la intuición, la expansión de conciencia y la transformación interior– la EREP permite al profesional detectar posibles bloqueos, zonas de desarrollo espiritual activo, y caminos terapéuticos donde la espiritualidad deja de ser un adorno conceptual para convertirse en un motor de evolución personal. Así, la EREP no solo funciona como un instrumento de medición, sino como una invitación al diálogo interior, al autoconocimiento profundo y a la integración del alma como dimensión legítima del cuidado psicológico.

II. Marco Teórico: Fundamentos psicológicos, espirituales y transpersonales de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)

En las últimas décadas, se ha observado un resurgimiento significativo del interés por la espiritualidad en la sociedad contemporánea. Cada vez más personas buscan experiencias que trasciendan lo material, anhelando una conexión más profunda con su ser interior y con el universo que las rodea. Este fenómeno se refleja en las consultas terapéuticas, donde numerosos pacientes expresan sentimientos de vacío existencial, desorientación vital y una desconexión con algo más grande que ellos mismos. Frases como "siento un vacío existencial", "no sé qué hacer en la vida", "me siento hueca" o "no conecto con algo más grande" son comunes en la práctica clínica.

La psicología transpersonal, que integra aspectos espirituales y trascendentales de la experiencia humana, ha intentado abordar estas inquietudes. Sin embargo, la medición de la espiritualidad y sus componentes sigue siendo un desafío. Aunque existen diversas escalas que evalúan la espiritualidad, muchas de ellas se centran en aspectos estáticos o específicos de determinadas tradiciones religiosas, sin capturar la dinámica interna y personal de la experiencia espiritual.

Por otro lado, recientemente la psicología ha experimentado una expansión hacia áreas que integran aspectos de la experiencia humana más allá de lo observable y medible tradicionalmente. La **psicología transpersonal**, emergente como la "cuarta fuerza" tras el psicoanálisis, el conductismo y la psicología humanista², se centra en el estudio de las experiencias que trascienden el yo individual, abarcando dimensiones espirituales y trascendentales de la existencia humana.

La propuesta de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) surge como una respuesta a esta necesidad. La EREP busca medir la resonancia espiritual como un fenómeno dinámico, integrando 6 dimensiones que abarquen un poco más que las que ya existen.

Este marco teórico tiene como objetivo fundamentar la creación y validación de contenido de la EREP, destacando su relevancia en el contexto actual y su contribución al campo de la psicología transpersonal.

² Citado de la entrevista a Ken Wilber en Punto Crítico, 2020.

Relevancia de medir la resonancia espiritual

La espiritualidad ha sido reconocida como un componente esencial del bienestar humano. Estudios han demostrado que una conexión espiritual sólida se asocia con una mejor salud mental, mayor resiliencia y una percepción más positiva de la vida (Koenig, 2012). Sin embargo, la forma en que las personas experimentan y expresan su espiritualidad es altamente individual y puede variar significativamente entre culturas y contextos.

La resonancia espiritual, se refiere a la capacidad de una persona para sintonizar y armonizar con su dimensión espiritual de manera continua y dinámica. La palabra “resonancia” lo define, implica una vibración, una entonación, una respuesta, un eco, una sonoridad, una comunicación y un reflejo con algo diferente. En este caso, buscamos cómo resuena o dialoga esa espiritualidad en la persona. Medir esta resonancia permite comprender cómo los individuos integran su espiritualidad en la vida diaria y cómo esta integración influye en su bienestar general. A diferencia de las medidas estáticas, una evaluación de la resonancia espiritual captura la fluidez y adaptabilidad de la experiencia espiritual.

Espiritualidad y psicología transpersonal

La espiritualidad, entendida como la búsqueda de significado, propósito y conexión con lo trascendental, ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas. En el contexto de la psicología transpersonal, la espiritualidad se aborda como una dimensión intrínseca de la experiencia humana que puede conducir a estados ampliados de conciencia y autorrealización.³

Sin embargo, medir la espiritualidad presenta desafíos debido a su subjetividad, a su naturaleza abstracta, variada, humana y multifacética. Aunque existen instrumentos que evalúan aspectos generales de la espiritualidad, pocos abordan la **resonancia espiritual personal**, entendida como la presentamos aquí; como una alineación interna, como una coherencia entre creencias, emociones y acciones en unión o cercanía con lo trascendental.

³ Puente, Í. (2011). Influencias principales de la psicología transpersonal. *Ulises: revista de viajes interiores*, (13), 2-10.

Por otro lado, tenemos la **intuición**, como la capacidad de comprender o conocer algo profundo que emana de nuestro inconsciente⁴. Ésta actúa sin la intervención del razonamiento consciente y será un elemento fundamental en esta escala. La intuición es importante porque desde la psicología analítica, humanista y transpersonal, se reconoce que los sueños y otras experiencias de revelación internas, son maneras que tiene el ser humano de acceder a la intuición. La intuición es como una herramienta que nos habla y dentro de este aspecto espiritual, suele ser importante. Es común en mi práctica clínica encontrarme participantes que hablan de su intuición “conectada”, “despierta” o “apagada”. Esto demuestra la importancia de esta dimensión espiritual.

También tenemos la **verdad interna**, que aporta a la autenticidad y coherencia personal, es decir, la alineación entre las creencias profundas y las acciones cotidianas. Estas dimensiones son fundamentales en la experiencia espiritual, ya que facilitan una conexión genuina con uno mismo y con lo trascendental.

Integración de la neurociencia y la neuroteología en la espiritualidad

La neurociencia ha comenzado a explorar las bases biológicas de la espiritualidad, dando origen al campo de la **neuroteología** y la **neuroespiritualidad**. Lawrence Wile (2021) elabora en su libro varios aspectos interesantes en este campo. Habla de la conexión con Dios en el cerebro, menciona la neuropsicología cuántica, así como definiciones de esos estados y sensaciones de eternidad, de algo ilimitado u oceánico.⁵ Este enfoque busca comprender cómo las estructuras y funciones cerebrales están relacionadas con las experiencias espirituales y religiosas. Investigaciones han identificado áreas cerebrales, como los lóbulos temporales, que se activan durante experiencias místicas o meditativas (Newberg & d'Aquili, 2008). También Beaugerard, en su libro *The Spiritual Brain*, explica su estudio con las monjas carmelitas. En estudios de fMRI han podido registrar la actividad cerebral en momentos de arrobos místicos. Es evidente que los aspectos de la espiritualidad tienen un espacio amplio dentro de los estudios científicos habiendo descubierto que el cerebro utiliza una amplia gama de sus regiones durante esos estados místicos o en experiencias religiosas.

Ha sido crucial para mí la lectura del libro *El cerebro espiritual* de Francisco J. Rubia. Este libro me inspiró muchísimo acerca de los aspectos espirituales vistos desde la

⁴ Para Carl Gustav Jung la intuición transmite percepciones por vía inconsciente.

⁵ Wile, L. (2021). *Neuroteología neurocosmológica: Reconectando Dios y el cerebro*. Ediciones Nuestro Conocimiento.

neurociencia. Mi preparación en ambas certificaciones profesionales: Neurociencia Cognitiva Aplicada al Mindfulness y la certificación en Neurociencias y Neuropsicología -ambas formaciones del Instituto de Neurociencias de Puerto Rico-, me abrieron los ojos hacia la observación de muchos de estos procesos en el cerebro. Esto me condujo a entender el aspecto espiritual de otra forma, y a mirarlo y comprenderlo desde una óptica cerebral como lo han presentado ya muchos científicos. Rubia señala en su libro que la espiritualidad es un concepto más amplio que el de la religión. También que la espiritualidad es personal, mientras la religión es social.⁶ Añade que él se inclinaría ya por utilizar el concepto de “**neuroespiritualidad**”. Porque está visto que varios de los procesos místicos, experiencias intuitivas, momentos de arrobamiento espiritual, sensaciones de expansión de conciencia⁷, sensación de conexión y plenitud, por mencionar algunas, han sido observadas en lugares específicos del cerebro durante experimentación científica utilizando los estudios de fMRI. Esto valida y fundamenta los aspectos de la espiritualidad dentro del campo de las ciencias y me motiva más aún a elaborar la EREP que presento aquí.

Estos hallazgos respaldan la idea de que la espiritualidad no es solo una construcción cultural o psicológica, sino que también tiene una base biológica. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones se han centrado en experiencias místicas o religiosas específicas, sin abordar cómo las personas resuenan espiritualmente en su vida cotidiana.

En resumen, mientras que las escalas tradicionales se han centrado en medir la espiritualidad a través de creencias o experiencias místicas puntuales, la EREP propone evaluar la **resonancia espiritual** como un fenómeno dinámico, que refleja cómo la persona se alinea y se sintoniza con su ser interior, con su espiritualidad a lo largo del tiempo. Esto llena un vacío en el campo, ya que, según la revisión de la literatura, **no existe un instrumento validado que abarque estas dimensiones de esta manera integrada.**

Como ya detallamos, aunque existen instrumentos diseñados para medir la espiritualidad, muchos presentan limitaciones. Además, muchas escalas existentes evalúan la espiritualidad desde una perspectiva estática, sin considerar la naturaleza dinámica y evolutiva de la experiencia espiritual. Otras, la abordan desde un óptica más

⁶ Rubia, F. J. (2015). *El cerebro espiritual*. Fragmenta Editorial.

⁷ Rubia cita al psiquiatra canadiense Richard Bucke con el concepto de “conciencia cósmica”. Una “...aparición repentina, experiencia subjetiva de una luz intensa e interior, elevación moral, sensación de inmortalidad, pérdida del miedo a la muerte y del sentido del pecado...”

denominativa, incluyendo el aspecto religioso y la práctica. Esto limita la comprensión de cómo las personas viven y adaptan su espiritualidad en respuesta a las experiencias de vida. Cabe mencionar que la espiritualidad va más allá de una simple práctica eclesial.

Aunque tradicionalmente la espiritualidad ha sido asociada a la práctica religiosa, hoy se reconoce ampliamente que son conceptos distintos y no necesariamente vinculados. La religiosidad implica la adhesión a un conjunto estructurado de creencias, rituales y normas institucionalizadas, generalmente relacionadas con una organización religiosa particular. Por otro lado, la espiritualidad se refiere a una experiencia íntima de conexión, trascendencia y búsqueda de sentido que puede o no expresarse dentro de un marco religioso.

Mientras la religión tiende más a ser parte de un control del hombre y a ser dogmática, la espiritualidad es la vía directa de la persona con Dios y es más libre, fomenta un sentido de libertad, sin ataduras ni estructuras limitantes, sin sentido de culpa ni castigos. Una persona puede asistir regularmente a servicios religiosos sin experimentar un proceso espiritual profundo, así como otra puede vivir una espiritualidad rica y auténtica fuera de cualquier institución eclesial. Igualmente, no significa que una persona que acuda a su institución tampoco sea capaz de lograr esa conexión espiritual.

Sin embargo, la espiritualidad, en su sentido más esencial, no necesita de una estructura social, se puede conectar con la autenticidad interior, la expansión de la conciencia, la conexión universal y el crecimiento personal, dimensiones que trascienden los límites de las religiones formales (Vaughan, 2002; Koenig, 2012). Y estos son aspectos que vamos a tener en cuenta cuando medimos la resonancia espiritual con la EREP.

III. Método: Diseño, construcción y validación de contenido de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)

La Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) fue diseñada para medir la conexión profunda y la resonancia espiritual en las personas, tomando en cuenta tanto el bienestar psicológico como el crecimiento espiritual. El proceso de desarrollo de la escala se llevó a cabo en varias fases, a continuación se detalla cada una de ellas.

El diseño de la EREP se fundamentó en una revisión exhaustiva de la literatura científica relacionada con la espiritualidad, el autoconocimiento y la transformación espiritual. A partir de investigaciones previas y teorías fundamentales del campo de la psicología y la espiritualidad, se identificaron las dimensiones clave que componen la experiencia espiritual individual.

El propósito principal de la EREP es proporcionar un instrumento que permita evaluar la relación entre la experiencia interna de la persona y su conexión con una energía mayor, a través de lo que se refleja en las siguientes dimensiones:

1. Verdad Interna
2. Intuición Profunda
3. Conexión Universal
4. Expansión de la Conciencia
5. Fluidez y Sincronización Espiritual
6. Transformación Espiritual

Para garantizar una base sólida y multidimensional, se utilizó una combinación de teorías psicológicas, filosóficas y espirituales que incluyen, pero no se limitan a la Teoría de la autorrealización de Abraham Maslow (1964), que destaca la importancia de la expansión de la conciencia y la autorrealización como elementos clave en el bienestar espiritual. El enfoque en la autotrascendencia de Viktor Frankl (1946), especialmente en su obra *Man's Search for Meaning*, que subraya la importancia de la conexión con algo más grande que uno mismo, como se refleja en la dimensión de **Conexión Universal**. La teoría de los arquetipos y el inconsciente colectivo de Carl Jung (1961), que respalda las dimensiones relacionadas con la unidad cósmica y la expansión de la conciencia. Las experiencias cumbre y la trascendencia de Maslow (1964), que informan las dimensiones de **Transformación Espiritual** y **Expansión de la Conciencia**. Las investigaciones sobre la conciencia y el cerebro de Antonio Damasio (1994), como intuimos que influyen en la

dimensión de **Verdad Interna** y cómo las emociones y el cerebro están conectados con la experiencia espiritual. La teoría del flujo de Mihaly Csikszentmihalyi (1990), que se relaciona con la dimensión de **Fluidez y Sincronización Espiritual**, donde la persona está completamente alineada con su experiencia y el momento presente.

Para cada dimensión de la EREP, se desarrollaron ítems específicos que buscaban capturar la esencia de estas experiencias espirituales y psicológicas. Los ítems fueron diseñados para ser claros y comprensibles, utilizando un formato de escala Likert (1 a 5) para medir la intensidad con la que los participantes experimentan cada faceta de su resonancia espiritual.

Descripción de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)

La EREP propone evaluar varias dimensiones clave de la resonancia espiritual. Éstas son: verdad interna, intuición profunda, conexión universal, expansión de conciencia, fluidez y sincronización espiritual y transformación espiritual. Con **Verdad Interna (VI)** me refiero a la coherencia entre las creencias, valores y acciones de una persona. Una alta verdad interna implica vivir de acuerdo con sus propias convicciones, lo que se asocia con una mayor satisfacción y autenticidad (Rogers, 1961).

La **Intuición Profunda (IP)** va a ser la capacidad de comprender o conocer algo de manera inmediata, sin la intervención de la razón consciente. Es eso que emana sin saber y nos arroja luz y conocimiento desde una sensación o desde un plano profundo del inconsciente. La intuición ha sido reconocida como una fuente válida de conocimiento en diversas tradiciones filosóficas y espirituales (Jung, 1933).

La **Conexión Universal (CU)** es la dimensión que hace referencia a la percepción de formar parte de algo más grande que uno mismo. Se relaciona con la experiencia de unidad con el universo, la naturaleza o la humanidad, y con una sensación de interconexión espiritual que trasciende los límites del yo individual. Eso que Wile llamaría experiencia oceánica. Desde un enfoque transpersonal, estas vivencias han sido descritas como momentos de conciencia ampliada donde la separación entre “yo” y “el mundo” se disuelve, generando una profunda sensación de pertenencia y significado (Walsh & Vaughan, 1993; Wilber, 2006).

Expansión de Conciencia (EC) es esa percepción ampliada de la realidad y estados de conciencia elevados. Se centra en la apertura perceptual y cognitiva que permite a los individuos trascender los patrones habituales de pensamiento y ampliar su manera de interpretar la realidad. Esta dimensión implica procesos cognitivos profundos, como la

claridad mental, con reflexión y la capacidad de integrar experiencias de conexión y significado más allá del marco racional convencional.

Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE): es la sensación de armonía y alineación con el flujo de la vida. Es la sensación de armonía con la que corren nuestros asuntos y sucesos, y cómo sentimos que se mueven en el tiempo. Es esa coherencia en la que las energías personales se sincronizan con los ritmos del universo, facilitando una vivencia plena y equilibrada.

La Transformación Espiritual (TE) es la parte de un proceso de cambios profundos que ocurren después que la persona vive experiencias vitales que la llevan a transformar su versión de lo espiritual. Son experiencias muy comunes de las que muchas veces las personas no hablan. A menudo están relacionadas con la experiencia después de la muerte, con la pérdida de un ser querido, con algún evento de suma importancia en sus vidas. Estos cambios causan que la persona reorganice la forma de ver el mundo, creando una transformación espiritual. Son cambios que conducen a una renovación de la identidad y los valores. En ocasiones se llega a esta transformación, a partir de un evento fuerte que cambia el alma, las emociones y la manera de ver la vida. O surge de una experiencia espiritual de arrobamiento muy especial que le cambia su visión de mundo. Surge entonces una evolución personal que integra mayores niveles de autenticidad, sabiduría y plenitud en la vida.

Si vamos a resumir y a sintetizar estas definiciones de las dimensiones tenemos que **Verdad Interna** es el grado en que el individuo es auténtico y coherente consigo mismo, alineando sus creencias profundas con sus acciones y decisiones diarias. Se enfoca en la autenticidad y coherencia interna. **Intuición** es la capacidad para percibir o conocer información sin la intervención del razonamiento lógico, confiando en el conocimiento interno y las corazonadas. Está relacionada con la confianza en la sabiduría interna y la guía intuitiva. **Conexión Universal** es esa experiencia de unidad con el universo y la humanidad. Es el nivel en que la persona sintoniza su energía personal con frecuencias elevadas, manifestando estados de paz, amor y armonía en su vida cotidiana sintiéndose conectada con algo ulterior. **Expansión de Conciencia** es esa percepción ampliada de la realidad y estados de conciencia elevados. **Fluidez y Sincronización Espiritual** es la sensación de armonía y alineación con el flujo de la vida y la **Transformación Espiritual** es parte de un proceso de cambios profundos que ocurren después que la persona vive experiencias significativas o espirituales.

La EREP se diferencia de otras escalas existentes en varios aspectos. Tiene un **enfoque dinámico**. A diferencia de las medidas estáticas, la EREP evalúa la resonancia espiritual como un proceso dinámico que puede variar con el tiempo y las circunstancias. También incluye **dimensiones innovadoras**. Al incluir la verdad interna, la intuición, y la fluidez y sincronización espiritual, junto con las otras, la EREP aborda aspectos de la espiritualidad que han sido poco explorados en instrumentos anteriores.

La oportunidad de la **aplicabilidad terapéutica** permitirá que la EREP puede ser utilizada en contextos terapéuticos para identificar áreas específicas de desconexión o incoherencia espiritual, permitiendo intervenciones más focalizadas y efectivas.

Además de su enfoque dinámico y sus dimensiones innovadoras, la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) realiza importantes aportaciones adicionales al campo de la evaluación espiritual. En primer lugar, su *accesibilidad conceptual* permite que personas de diversos niveles educativos y contextos culturales comprendan y respondan fácilmente a sus ítems, eliminando barreras lingüísticas o técnicas que a menudo limitan otros instrumentos (Koenig, 2012). Asimismo, la EREP posee una alta *aplicabilidad terapéutica* transdiagnóstica, resultando útil no solo en contextos de investigación sino también en el trabajo clínico, en acompañamientos existenciales, en procesos de duelo o de búsqueda de sentido vital (Pargament, 2007).

Otro aporte significativo es su promoción activa del *autoconocimiento espiritual*; más que diagnosticar, la EREP invita a una reflexión consciente sobre las áreas de fortaleza y de expansión interior del individuo (Vaughan, 2002). Además, al mantenerse *desvinculada de marcos religiosos o doctrinales*, la escala puede aplicarse en poblaciones creyentes, agnósticas o ateas, atendiendo la espiritualidad como fenómeno humano amplio y transpersonal (Fetzer Institute, 1999).

Su diseño equilibra el análisis de aspectos internos — como la intuición y la verdad interior — con dimensiones existenciales de conexión y fluidez, lo que enriquece la comprensión global de la experiencia espiritual. La EREP también se presenta como una herramienta apta para estudios longitudinales, facilitando la evaluación del desarrollo espiritual a lo largo del tiempo, tanto en procesos terapéuticos como en contextos de crecimiento personal (Piedmont, 1999).

Beneficios de la EREP para los pacientes

Finalmente, su sensibilidad clínica permite detectar bloqueos espirituales o desconexiones internas que podrían pasar inadvertidas en evaluaciones psicológicas

convencionales, ayuda a reconocer patrones intuitivos, o a hacer consciente a la persona de cómo es su armonía vital.

La implementación de la EREP en entornos clínicos y de desarrollo personal puede ofrecer múltiples beneficios. Entre ellos, una mayor conciencia de sí mismo. Un **autoconocimiento** más abierto y profundo. Los individuos pueden obtener una comprensión más profunda de su estado espiritual y de cómo este influye en su bienestar general. Por otro lado, nos permitirá localizar una **identificación de desajustes**; la escala puede ayudar a detectar incoherencias entre creencias, emociones y acciones, facilitando intervenciones específicas para restaurar la armonía interna. Ayudará grandemente al **fomento de la salud integral** al poder abordar la espiritualidad como una dimensión esencial del ser humano, pues la EREP contribuye a una visión holística de la salud, promoviendo el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu. Todo esto hace que nuestra EREP sea un instrumento valioso en la práctica clínica contemporánea.

Necesidad de una nueva escala espiritual

Aunque existen instrumentos que evalúan la espiritualidad, pocos abordan la **resonancia espiritual personal** desde una perspectiva integral que incluya intuición, verdad interna y alineación energética. La **Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)** propone llenar este vacío, ofreciendo una herramienta que:

- Evalúe la coherencia interna entre creencias, emociones y acciones espirituales.
- Incorpore dimensiones de intuición y verdad interna, aspectos poco explorados en otras escalas.
- Provea accesibilidad conceptual ya que es accesible a diversas poblaciones y no está restringida a una élite académica o religiosa.
- Permita aplicabilidad clínica al poderse utilizar en procesos clínicos y terapias de diferentes tipos.
- Promueva el autoconocimiento y la expansión interior además de ser diagnóstica.
- Permita evaluar espiritualidad en personas religiosas y no religiosas por igual.

Esta escala permitirá a profesionales de la psicología transpersonal y áreas afines comprender mejor las experiencias espirituales de sus pacientes, facilitando intervenciones más efectivas y personalizadas.

Innovación en el ámbito científico de la psicología transpersonal

La **Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)** es innovadora en varios aspectos dentro del campo de la psicología transpersonal y la medición científica de la espiritualidad. Incluye: **Medición de la resonancia espiritual como un fenómeno dinámico**. A diferencia de otros instrumentos que evalúan la espiritualidad de manera estática (como una creencia fija o una experiencia mística puntual), la EREP mide la **interacción continua** entre el individuo y su dimensión espiritual, reflejando cómo se percibe y se ajusta a lo largo del tiempo. También incluye la **incorporación de dimensiones no abordadas en escalas previas**. Aunque ciertos aspectos de la espiritualidad han sido explorados parcialmente en otras escalas, las dimensiones específicas integradas en la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) no han sido abordadas de manera estructurada, diferenciada ni con el mismo enfoque conceptual. Por ejemplo, la dimensión de **Verdad Interna** no ha sido tratada como constructo autónomo en las escalas tradicionales; la **Intuición Profunda**, aunque relacionada tangencialmente con fenómenos místicos, no se ha conceptualizado como eje evaluativo independiente. La dimensión de **Conexión Universal** presenta una novedad importante, ya que, aunque algunas escalas abordan la "conexión con Dios" o experiencias de trascendencia (como en la SWBS o el MMRS), lo hacen desde perspectivas religiosas específicas, mientras que la EREP propone una conexión espiritual amplia, trans-religiosa y sin dogmas. En cuanto a la **Expansión de Conciencia**, si bien algunos modelos transpersonales hacen referencia a estados ampliados de percepción, no se ha medido tradicionalmente como dimensión separada. La dimensión de **Fluidez y Sincronización Espiritual** es totalmente innovadora en su conceptualización, ya que no se encuentran instrumentos que evalúen específicamente la percepción de armonía y sincronía espiritual en la vida cotidiana. Finalmente, aunque la **Transformación Espiritual** ha sido mencionada en teorías transpersonales, tampoco ha sido medida de manera explícita en escalas de evaluación generalizadas.

En conjunto, la EREP ofrece una contribución original, integradora y necesaria para el estudio dinámico y experiencial de la espiritualidad como la conocemos hoy. Su aplicabilidad en entornos terapéuticos y de crecimiento personal permite a psicólogos transpersonales y terapeutas espirituales identificar bloqueos o incoherencias en la conexión espiritual de una persona y trabajar en herramientas específicas para mejorar su resonancia espiritual. A partir de estas medidas se podrá brindar herramientas más precisas a cada paciente en el entorno terapéutico. Al final de este libro, se ofrecen algunas herramientas dirigidas a trabajar cada una de estas dimensiones.

Estructura de la escala Lickert

Cada ítem de la escala es puntuado en una escala Likert de 1 a 5, donde 1 representa una baja resonancia espiritual y 5 una alta resonancia, a excepción de los ítems invertidos. Los resultados se pueden analizar de la siguiente manera. Un puntaje global alto indica una fuerte **alineación interna con la espiritualidad**, con coherencia entre intuición, verdad interna y percepción energética. Un puntaje bajo sugiere **desconexión, bloqueos o falta de claridad en la experiencia espiritual**.

También podemos observar los resultados en sus dimensiones. En la **Verdad interna** los valores bajos pueden indicar dudas o falta de autenticidad en la experiencia espiritual. En la **Intuición**, si la puntuación es baja, puede significar algunas dificultades en confiar en la sabiduría interna o en no saber cómo dejarse guiar desde lo profundo. En la **alineación energética**, un puntaje bajo sugiere posibles desajustes en la vibración emocional y mental respecto a lo espiritual. Por otro lado podemos detectar o **identificar patrones**. Se pueden identificar áreas de fortaleza y debilidades en la espiritualidad de una persona, permitiendo intervenciones personalizadas, ya sea en terapia, consejería o prácticas de crecimiento espiritual.

Esta escala es una herramienta poderosa que abre un **nuevo campo de estudio** en la medición científica de la resonancia espiritual. Con ella, estamos aportando un **punto de unión entre la psicología transpersonal y la metodología científica rigurosa**, permitiendo que la espiritualidad sea medida y utilizada de manera práctica en contextos terapéuticos y de autoconocimiento.

Descripción sobre las dimensiones y ítems

La dimensión de **Verdad Interna** se dirige hacia la autenticidad espiritual, es la conexión profunda con la propia esencia. Es la capacidad de reconocer y honrar lo que surge desde el interior, sin las distorsiones o condicionamientos externos, permitiendo una experiencia auténtica de uno mismo. Se observa en frases como “Siento que mi forma de vivir la espiritualidad refleja lo que realmente soy”, “En momentos clave, confío en lo que siento dentro de mí para tomar decisiones.”, o “Experimento momentos de absoluta claridad sobre quién soy y mi propósito en la vida”.

La dimensión de **Intuición Profunda** expresa una conexión sutil, es la habilidad de acceder a conocimientos o percepciones que van más allá del razonamiento lógico. Se manifiesta como una guía interna, una corazonada o sensación que orienta las decisiones y acciones de manera sutil y directa. Frases como “Frecuentemente tengo sensaciones

intuitivas que me guían en situaciones importantes”, “Confío en mis corazonadas y éstas suelen ser acertadas”, o “Siento que mi intuición se ha fortalecido con el tiempo y la experiencia”, van a ayudar a identificar estos aspectos.

La **Conexión Universal** se alinea con una coherencia energética y vibracional. La conexión universal implica sentir una unidad con todo lo que existe. Es la experiencia en la que el ‘yo’ se integra en un todo mayor, superando la separación y reconociendo la interdependencia entre la naturaleza, la humanidad y el cosmos. Es la sensación de unidad con el cosmos. Frases como “Siento que hay momentos en los que mi conciencia se amplía cuando me conecto con lo espiritual”, “A menudo noto que los eventos en mi vida coinciden con mi camino espiritual” o “Siento que formo parte de algo más grande que mi propia individualidad”, son expresiones que caen bajo esta dimensión.

La **Expansión de la Conciencia** trata del proceso de abrir la mente a nuevas perspectivas y realidades, trascendiendo las limitaciones del pensamiento habitual. Esta expansión permite experimentar una mayor profundidad y amplitud en la percepción de la vida y el entorno. Aquí veremos frases como “Percibo que mi mente se expande con la meditación”, “He vivido experiencias en las que me he sentido parte de algo más grande que yo...”.

En la dimensión **Fluidez y Sincronización Espiritual** se describe el alineamiento natural entre el ser interno y el flujo de la vida. Es la sensación de armonía y coherencia en la que las energías personales se sincronizan con los ritmos universales, facilitando una vivencia plena y equilibrada. Aquí veremos frases como “A menudo noto que mis deseos coinciden con lo que ocurre naturalmente en la vida”, o “A menudo siento que las respuestas llegan a mí sin esfuerzo cuando estoy en armonía espiritual”, “siento que estoy fluyendo con la vida”.

Por otro lado, la dimensión de **Transformación Espiritual** es el proceso de cambio interno profundo que conduce a una renovación de la identidad y los valores. Se produce una evolución personal que integra mayores niveles de autenticidad, sabiduría y plenitud en la vida. En esta dimensión podremos ver frases como “He experimentado cambios internos profundos que han transformado mi forma de ver la vida”, o “Mi espiritualidad ha sido una fuente de crecimiento y evolución personal constante”.

Las dimensiones y su relación con terapias o modelos

Cada dimensión puede relacionarse con distintos niveles de autoconocimiento y bienestar psicológico. En **Verdad Interna** un alto puntaje sugiere autenticidad, confianza

en la propia voz interior y una vida alineada con valores genuinos. Bajos puntajes podrían reflejar dependencia de validaciones externas, autoengaño o dificultad para distinguir entre creencias impuestas y la verdad propia. Esta área se vincula con la autenticidad de **Carl Rogers**, la individuación de **Jung** y la coherencia interna en la **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)**.

En **Intuición Profunda** los valores altos indican una capacidad refinada para captar información más allá del análisis racional, confiando en corazonadas precisas. Bajos puntajes pueden sugerir una desconexión con el hemisferio derecho del cerebro, un exceso de racionalidad o miedo a confiar en el instinto. Asociamos estos parámetros con la teoría del pensamiento intuitivo de **Gigerenzer** y la neurociencia de la intuición de **Damasio**.

En la **Conexión Universal** un puntaje alto refleja un sentido de pertenencia al cosmos, una espiritualidad expansiva y la experiencia de sincronicidades. Bajos valores pueden sugerir aislamiento existencial, crisis de sentido o una desconexión del propósito trascendental. Lo podemos relacionar con el sentido de la vida en **Viktor Frankl**, la autotranscendencia y con experiencias de "pérdida de ego" en estados alterados de conciencia que se estudian en la psicología transpersonal.

En la dimensión de **Expansión de la Conciencia** si observamos un desarrollo elevado aquí, indica capacidad de trascender limitaciones cognitivas, acceder a nuevas formas de conocimiento y entrar en estados de flujo mental. Por el contrario, bajos puntajes pueden sugerir rigidez mental, dificultad para salir de patrones limitantes y resistencia al cambio. Podemos relacionarlo con el pensamiento holotrópico de **Grof** y la neuroplasticidad en la meditación.

La dimensión de **Fluidez y Sincronización Espiritual**, si es alta, la persona siente que la vida se alinea con su propósito y que todo fluye sin esfuerzo. Si es baja, puede indicar bloqueos energéticos, lucha constante o un sentimiento de estar "fuera de sincronía". Esta dimensión conecta con la "Teoría del Flujo" de **Csikszentmihalyi** y la sincronicidad de **Jung**.

Por último, en la dimensión de **Transformación Espiritual** si observamos un puntaje alto indica que la espiritualidad ha sido un motor de crecimiento profundo. Y por el contrario, bajos valores podrían reflejar miedo al cambio, resistencia al crecimiento personal o crisis no integradas. Esta dimensión la podemos asociar con el modelo de

crecimiento postraumático de **Tedeschi & Calhoun** que incluye el factor espiritual y los procesos de despertar espiritual en tradiciones místicas.

Esta escala no es solo una herramienta de medición, sino un reflejo del estado espiritual de la persona. Su interpretación debe realizarse con sensibilidad, entendiendo que cada dimensión ofrece claves para el desarrollo personal y el autoconocimiento.

Validación de los ítems

Aunque la escala aún se encuentra en proceso de validación, se han implementado varias etapas iniciales para garantizar que los ítems sean relevantes y representativos de las dimensiones propuestas. A continuación, se describen los pasos realizados y los que se podrán llevar a cabo en el futuro para validarla completamente. Para la **Validación de Contenido** se realizó una revisión detallada por expertos en las áreas de psicología, espiritualidad y neurociencia, quienes proporcionaron retroalimentación sobre la relevancia y claridad de cada uno de los ítems. Los expertos sugirieron modificaciones y ajustes para asegurar que cada ítem reflejara adecuadamente las dimensiones de la escala. Se recibió retroalimentación adecuada para cada ítem. La mayoría de los expertos coincidieron en sugerencias relacionadas con la claridad y el ajuste del lenguaje utilizado. Uno de los evaluadores, sin embargo, pareció centrarse más en su experiencia subjetiva con la escala en su conjunto que en el análisis detallado de los ítems individualmente, lo cual también aportó una perspectiva valiosa sobre la resonancia emocional del instrumento.

Inversión de ítems en la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)

Durante el proceso de evaluación con los expertos y refinamiento de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP), se incluyó la inversión de seis ítems como estrategia metodológica orientada a optimizar la confiabilidad psicométrica del instrumento y a reducir posibles sesgos de respuesta. Esta decisión fue tomada a base de recomendaciones ampliamente respaldadas en la literatura sobre construcción de escalas psicológicas (DeVellis, 2017; Clark & Watson, 2019).

Los ítems invertidos, también conocidos como ítems formulados en reverso (*reverse-coded items*), son aquellos que expresan el contenido evaluado desde una perspectiva opuesta o negativa. El propósito de incluir este tipo de ítems no es confundir al participante, sino más bien favorecer la autenticidad de las respuestas, al evitar que las personas respondan de forma automática, por inercia o por deseabilidad social. Esta

técnica también permite detectar patrones de inconsistencia o falta de atención en la respuesta (Gignac, 2016).

En la EREP, seleccionamos seis ítems específicos para ser redactados en reverso, los cuales representan distintas dimensiones del instrumento: discernimiento intuitivo, autoconfianza espiritual, apertura de conciencia, conexión con la sabiduría interior, armonía con el fluir de la vida y transformación personal. La elección fue realizada cuidadosamente, considerando los siguientes criterios:

1. Que el contenido pudiera expresarse en forma negativa sin alterar su sentido profundo.
2. Que el lenguaje invertido fuera claro, accesible y emocionalmente neutro, evitando confusiones o interpretaciones excesivamente negativas.
3. Que los ítems invertidos no se ubicaran consecutivamente, para evitar patrones reconocibles en la escala.
4. Que representaran distintas dimensiones, manteniendo el equilibrio temático del instrumento.
5. Que no involucraran conceptos demasiado complejos o clínicamente sensibles para evitar confusión o sobre interpretación.

Esta estrategia contribuye directamente al rigor del instrumento, permitiendo no solo un análisis más refinado de las respuestas, sino también una mayor sensibilidad clínica y una mejor detección de tendencias de respuesta homogénea. En términos prácticos, estos ítems serán recodificados al momento de la sumatoria, el análisis de resultados y el análisis estadístico, transformando sus puntuaciones según la lógica inversa: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1.

Con esta medida, la EREP se fortalece como una herramienta sólida, diseñada no solo para evaluar resonancia espiritual con profundidad y precisión, sino también para hacerlo respetando la autenticidad de la experiencia humana en su diversidad.

IV. Resultados: Ajustes derivados de la validación de contenido de la EREP

La Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) es un instrumento diseñado para evaluar el grado de integración espiritual en seis dimensiones clave del desarrollo espiritual humano. Su uso está orientado a profesionales en psicología clínica, consejería psicológica, transpersonal, espiritualidad aplicada o acompañamiento existencial. Para la interpretación de los resultados, se utiliza el promedio de los ítems correspondientes a cada dimensión, así como el promedio general de toda la escala. Esta metodología permite una evaluación más precisa y comparativa del nivel de resonancia espiritual de los participantes.

La interpretación de los resultados de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) se realiza mediante el cálculo de promedios, tanto a nivel global, como de cada dimensión específica. Este enfoque de análisis permite capturar con mayor precisión los matices de la experiencia espiritual del individuo.

Cada una de las seis dimensiones de la EREP está compuesta por cuatro ítems. Para obtener el puntaje de cada dimensión, se calcula el promedio de las respuestas de esos cuatro ítems. Posteriormente, para determinar el nivel general de resonancia espiritual de un participante, se promedian los seis resultados dimensionados, obteniendo así un promedio global. Este método estandarizado permite comparar entre dimensiones y entre participantes, manteniendo todos los resultados en un mismo rango numérico (de 1.0 a 5.0), lo que favorece la claridad interpretativa y la consistencia estadística.

Los rangos de interpretación sugeridos para cada dimensión, así como para el promedio global, son los siguientes:

- De **4.0 a 5.0** se considera un nivel **alto** de resonancia espiritual, indicando una integración avanzada de los aspectos evaluados.
- De **2.5 a 3.9** sugiere un nivel **moderado** o en proceso de desarrollo, reflejando áreas donde puede haber fortalezas parciales y oportunidades de crecimiento.
- De **1.0 a 2.4** indica un nivel **bajo** de resonancia espiritual, lo que puede señalar bloqueos, desconexión o dificultades en la integración espiritual.

Cabe señalar que seis de los veinticuatro ítems de la escala han sido formulados de manera invertida para controlar sesgos de respuesta. Antes de calcular los promedios, es indispensable recodificar estos ítems invertidos de acuerdo al siguiente esquema: 1 se convierte en 5, 2 en 4, 3 permanece igual, 4 se convierte en 2, y 5 se convierte en 1. Esta

recodificación asegura que todas las respuestas sean congruentes en su dirección interpretativa.

Resumen del análisis de la inversión de ítems en la escala

Ítem	Texto inicial	Texto Invertido
3	Experimento momentos de absoluta claridad sobre quién soy y mi propósito en la vida.	Rara vez tengo momentos de claridad que me hagan ver la vida de una manera más amplia.
4	Puedo diferenciar claramente entre lo que es una intuición real y un pensamiento condicionado por mi entorno.	Mi intuición rara vez me ha servido para evitar situaciones negativas o equivocadas.
6	Confío en mis corazonadas y éstas suelen ser acertadas.	A pesar de mis experiencias espirituales, sigo sintiendo miedos y bloqueos internos.
11	Siento que formo parte de algo más grande que mi propia individualidad.	A menudo siento que lo que deseo y necesito va en contra del ritmo natural de mi vida.
17	Cuando me dejo llevar por mi sabiduría interior, siento que la vida fluye con armonía.	A veces me cuesta distinguir entre lo que es una intuición real y lo que es solo influencia del entorno.
22	A través de experiencias espirituales, he superado miedos y bloqueos internos.	Aunque me conecto con lo espiritual, casi nunca siento que mi conciencia se expanda.

Finalmente, el análisis de los resultados no solo proporciona un perfil cuantitativo, sino que también ofrece una guía cualitativa sobre las áreas de fortaleza espiritual y los posibles ámbitos de expansión interna para cada participante. La EREP, al centrarse en la dinamicidad de la experiencia espiritual y su expresión consciente, permite una evaluación rica, sensible y profundamente útil, tanto en contextos clínicos, como de investigación.

Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de 5 puntos, desde 1 con anclaje de respuesta: ("No es cierto para mí") hasta 5, con anclaje de respuesta: ("Muy frecuentemente es cierto para mí").

El participante marcará una opción por ítem. Los siguientes seis ítems son los que están redactados en forma **inversa**. Estos son: Ítem 3, Ítem 4, Ítem 6, Ítem 11, Ítem 17, y el Ítem 22. **Antes del análisis**, estos ítems deben **recodificarse** según la siguiente equivalencia:

Respuesta original	Valor recodificado
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Esto garantizará que todas las respuestas se interpreten en la misma dirección, donde un puntaje más alto siempre representará una mayor resonancia espiritual.

Resumen esquematizado de las dimensiones y sus ítems:

- Verdad Interna (VI): 7, 15, 17*, 23
- Intuición Profunda (IP): 2, 4*, 9, 10
- Conexión Universal (CU): 8, 13, 16, 19
- Expansión de Conciencia (EC): 1, 3*, 20, 24
- Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE): 11*, 18, 21, 22*
- Transformación Espiritual (TE): 5, 6*, 12, 14

(* Ítems invertidos: deben recodificarse antes de calcular el promedio:

1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1)

Resumen de cómo calcular las puntuaciones:

1. Recodificar los ítems invertidos.
2. Calcular el promedio de cada dimensión. Suma las puntuaciones de los ítems de esa dimensión (recodificados si es necesario) y divide entre 4.
3. Promedio total (global): Calcular el promedio de los 6 promedios correspondientes a cada dimensión.

(Dado que cada dimensión tiene igual número de ítems, el promedio de los promedios es equivalente al promedio total de todos los ítems recodificados).

Dimensiones y asignación de ítems:

Dimensión	Ítems	Invertidos
Verdad Interna (VI)	7, 15, 17, 23	17
Intuición Profunda (IP)	2, 4, 9, 10	4
Conexión Universal (CU)	8, 13, 16, 19	—
Expansión de Conciencia (EC)	1, 3, 20, 24	3
Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE)	11, 18, 21, 22	11, 22
Transformación Espiritual (TE)	5, 6, 12, 14	6

Interpretación de resultados

Cada dimensión se puntúa en una escala de 1 (No es cierto para mí) a 5 (Muy frecuentemente es cierto para mí) que ya explicamos. Un puntaje alto va a indicar una fuerte resonancia espiritual, mientras que un puntaje bajo podrá sugerir áreas para explorar y desarrollar. Los puntajes obtenidos en cada dimensión van a revelar diferentes aspectos del proceso espiritual de la persona. Dependiendo de los valores altos o bajos en cada dimensión, podremos inferir distintos estados de desarrollo espiritual, bloqueos, o tendencias personales en la manera en que la espiritualidad se manifiesta en la vida cotidiana.

Puntajes altos en todas las dimensiones van a indicar una integración espiritual avanzada, donde la persona ha desarrollado una conexión profunda consigo misma y con el universo, mostrando armonía entre intuición, conciencia expandida y transformación.

Los **puntajes dispares entre dimensiones** significará que hay fortalezas en unas áreas y debilidades en otras, sugiere que el proceso de resonancia espiritual está en desarrollo pero con áreas que requieren mayor integración o trabajo.

Y finalmente los **puntajes bajos en general** podrán reflejar una desconexión con la propia dimensión espiritual, dificultades para acceder a la intuición o una falta de integración entre mente, cuerpo y trascendencia.

Seis de los ítems de la escala han sido formulados en forma inversa, lo cual significa que una puntuación alta en esos ítems representa, en realidad, una menor

resonancia espiritual. Estos ítems deben recodificarse al analizar los datos, invirtiendo sus valores (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, etc.), para mantener la coherencia interpretativa con el resto del instrumento. Esta técnica permite aumentar la confiabilidad de las respuestas y reducir sesgos como la respuesta automática o la deseabilidad social.

Interpretación sugerida por dimensión

1. Verdad Interna: (VI)

4.0 – 5.0: La persona parece vivir su espiritualidad de manera coherente con su identidad profunda. Hay una integración entre su sentido del yo y su práctica espiritual. Se observa autenticidad, claridad y elección consciente.

2.5 – 3.9: El individuo muestra momentos de conexión auténtica, pero también posibles influencias externas no procesadas o zonas de ambivalencia entre lo que cree y lo que siente. Puede estar en proceso de redefinir su espiritualidad.

1.0 – 2.4: Hay una desconexión significativa entre la vida espiritual y la identidad personal. Posiblemente, el consultante vive bajo creencias heredadas o impuestas, sin cuestionamiento, o siente que su camino espiritual no le representa.

2. Intuición Profunda (IP)

4.0 – 5.0: Existe confianza en la intuición como guía válida y útil. El participante parece tener un canal interno bien afinado para la toma de decisiones basadas en sabiduría interna.

2.5 – 3.9: Hay señales de una intuición activa, pero puede estar silenciada por el miedo, la duda o experiencias pasadas. Puede estar en proceso de reaprender a escuchar y confiar en sí mismo.

1.0 – 2.4: El paciente muestra dificultad para conectarse con su intuición o tiende a desconfiar de sus percepciones internas. Esto puede derivarse de invalidación emocional previa, trauma o autoanulación aprendida.

3. Conexión Universal (CU)

4.0 – 5.0: Se percibe una fuerte sensación de pertenencia al todo. La persona vive experiencias de unidad, interconexión con la naturaleza, el cosmos o el sentido de lo trascendente de manera integrada.

2.5 – 3.9: Puede haber momentos de conexión, pero de forma esporádica o poco integrada. Es posible que la persona no haya explorado aún este nivel de espiritualidad con profundidad.

1.0 – 2.4: Hay una experiencia de aislamiento espiritual, separación del todo, o negación de lo trascendente. Esta baja puede estar relacionada con crisis existenciales, heridas religiosas o una visión puramente materialista del mundo.

4. Expansión de Conciencia (EC)

4.0 – 5.0: La persona muestra apertura, claridad, y la capacidad de percibir más allá de lo ordinario. Suele experimentar estados de reflexión profunda y visiones amplificadas de la realidad.

2.5 – 3.9: Se observa una apertura moderada, pero con posibles limitaciones cognitivas, emocionales o culturales que restringen la expansión. La persona puede sentir interés por crecer, pero aún no logra trascender patrones mentales repetitivos.

1.0 – 2.4: El participante tiende a ver la realidad de forma rígida, plana o desconectada de lo simbólico y trascendente. Podría haber miedo a abrirse a lo desconocido, a lo espiritual o a perder el control.

5. Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE)

4.0 – 5.0: La persona experimenta su vida como armónica, siente que los eventos fluyen en consonancia con su camino espiritual. Hay percepción de sincronía, sentido y guía.

2.5 – 3.9: Puede haber momentos de alineación, pero también rupturas con el flujo. La persona quizá siente que algunos aspectos de su vida espiritual no se reflejan en la realidad cotidiana.

1.0 – 2.4: Se percibe desconexión con el fluir de la vida. La espiritualidad se vive como algo separado de la experiencia real, o no hay percepción de orden ni propósito mayor en los eventos de la vida.

6. Transformación Espiritual (TE)

4.0 – 5.0: La espiritualidad ha sido un motor de evolución personal. La persona ha integrado experiencias dolorosas o significativas como parte de un proceso de transformación y crecimiento interior.

2.5 – 3.9: El consultante muestra indicios de transformación, pero puede haber aspectos no integrados del pasado o momentos espirituales que aún no han sido procesados a nivel emocional o existencial.

1.0 – 2.4: Se observa estancamiento. Las experiencias espirituales no se traducen en cambio interno, o el paciente vive en ciclos de repetición sin transformación significativa. Puede haber heridas espirituales no elaboradas.

V. Discusión: Implicaciones clínicas, filosóficas y aplicaciones de la EREP

Implicaciones clínicas y filosóficas

La EREP no solo mide la espiritualidad en términos de experiencias subjetivas, sino que también puede relacionarse con el bienestar psicológico, la identidad y la resiliencia. Podemos ver algunas conexiones relevantes. En la salud mental la espiritualidad ha demostrado ser un factor protector contra la ansiedad y la depresión. La falta de conexión espiritual puede manifestarse como vacío existencial o crisis de identidad. En psicoterapia y crecimiento personal la EREP puede servir como un mapa para guiar procesos terapéuticos. Puede además, complementar enfoques como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Psicología Humanista. En filosofía y misticismo, un ámbito de carácter más filosófico pero que entronca con la psicología humanista, vemos que la búsqueda de la verdad interna se vincula con el "conócete a ti mismo" de Sócrates. La expansión de la conciencia tiene paralelos con la fenomenología de Husserl y la no-dualidad en el budismo.

Entonces, nuestra Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) toca base con diversas áreas del conocimiento. La neurociencia, que se relaciona a estudios sobre meditación, estados alterados de conciencia y neuroplasticidad, la psicología transpersonal que coincide con las investigaciones de Maslow y Wilber sobre las experiencias cumbre y el desarrollo espiritual. La Terapia Cognitivo-Conductual que puede integrarse con técnicas de mindfulness para fortalecer la conexión con la verdad interna y el psicoanálisis en donde se cruza con la idea de individuación de Jung y la integración de la sombra como parte de la transformación espiritual.

Se sugiere interpretar los puntajes en conjunto con la historia clínica, relatos narrativos, y el contexto existencial del consultante. Esta escala no reemplaza el juicio clínico, sino que actúa como una guía exploratoria. Puede utilizarse como línea base para procesos terapéuticos en enfoques integrativos, humanistas, transpersonales o de crecimiento espiritual. De igual manera se sugiere que los resultados sean compartidos con el paciente de forma respetuosa, integradora y constructiva, en un marco que permita la exploración libre de sus vivencias espirituales sin juicios ni interpretaciones reduccionistas.

Guía para aplicar la EREP de forma intencionada y contextualizada

En el contexto clínico y terapéutico, los procesos espirituales a menudo no se presentan de forma explícita ni como un discurso organizado. Muchas veces, la dimensión espiritual emerge de manera indirecta, camuflada entre los síntomas emocionales, el lenguaje de la queja existencial, o las expresiones de vacío, fragmentación o desconexión interna. Por esta razón, la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) no debe entenderse como un instrumento de aplicación general o rutinaria, sino que podrá servir como una herramienta diagnóstica cualitativa y profunda, cuya utilidad se intensifica cuando el terapeuta aprende a reconocer en la narrativa del consultante ciertos indicios que sugieren desequilibrios en su proceso espiritual.

Esta sección tiene como objetivo ofrecer una guía orientativa para el profesional de la salud mental que desee utilizar la EREP de forma estratégica y contextualizada.

Incorporar la escucha activa, empática y sensible no solo favorece una intervención más precisa, sino que también honra la naturaleza holística del ser humano, donde lo psicológico, lo emocional, lo corporal y lo espiritual se entrelazan como partes inseparables de la experiencia subjetiva (Wilber, 2006; Assagioli, 1991).

Recordemos las cuatro dimensiones simultáneas de experiencia de Wilber: individual/interior (psicológica), individual/exterior (biológica), colectiva/interior (cultural) y colectiva/exterior (sistémica). En su libro *Integral Spirituality*, Wilber resalta cómo la espiritualidad auténtica debe incluir e integrar todas estas dimensiones y no puede ser aislada ni tratada como un fenómeno separado del resto del desarrollo humano.

Por otro lado, la visión de Assagioli (1991) cuando nos habla de su concepto de psicósíntesis, apunta a que el desarrollo espiritual forma parte de la psicología profunda y que a veces los síntomas psicológicos pueden ser expresiones de un “yo superior” no integrado. Para el científico, muchas crisis psicoemocionales son oportunidades de transformación, y el terapeuta debe aprender a leer estos signos como síntomas de crecimiento espiritual emergente (Assagioli, 1999).

El siguiente mapeo por dimensiones, entonces, no pretende encasillar al consultante, sino ofrecer al terapeuta un punto de partida clínico para considerar el uso de la EREP como herramienta de evaluación, reflexión o exploración existencial.

Adelante, se presentan frases, síntomas o expresiones frecuentes que podrían indicar una baja resonancia espiritual en cada una de las dimensiones evaluadas por la escala. Recordemos que para Vaughan (2002) estos procesos no necesariamente son lineales ni predecibles. Vaughan también afirma, que muchas crisis existenciales son en realidad procesos evolutivos individuales. Estas manifestaciones no deben interpretarse de manera rígida ni patologizante, sino como señales de que el proceso espiritual podría estar bloqueado, dormido, o necesitado de atención terapéutica integradora (Vaughan, 2002).

Expresiones clínicas indicativas bajas en cada dimensión

(Dimensión 1 de la Escala de Resonancia Espiritual Personal – EREP)

Dimensión: **Verdad Interna** (Autenticidad Espiritual)

La autenticidad espiritual hace referencia a la capacidad de vivir una espiritualidad elegida conscientemente, alineada con el propio ser interior, libre de imposiciones externas, máscaras o mandatos culturales. Implica un sentido de coherencia entre la vida espiritual y la identidad profunda. Cuando esta dimensión está poco desarrollada, suelen aparecer tensiones internas, dudas existenciales persistentes, y la sensación de que la vida espiritual está desconectada de la experiencia vivida con integridad.

Algunas frases, quejas o síntomas comunes en consulta que pudiéramos encontrar cuando esta dimensión está debilitada son:

- “Siento que estoy viviendo una espiritualidad que no es realmente mía.”
- “Me criaron creyendo en esto, pero nunca lo cuestioné... y ahora no sé si lo creo de verdad.”
- “Hago ciertas prácticas espirituales por costumbre, pero no me identifico con ellas.”
- “No sé cuál es mi verdad. Me siento dividido entre lo que me enseñaron y lo que yo siento.”
- “Me desconecto o siento culpa cuando trato de vivir mi espiritualidad de otra manera.”
- “Hay algo en mí que quiere otra cosa, pero tengo miedo de salirme del camino que me enseñaron.”

Consideraciones clínicas:

Cuando el terapeuta escucha expresiones como éstas, puede intuir que hay una desconexión entre la vida espiritual y el sentido del yo auténtico. Estas señales no deben interpretarse como rechazo a la espiritualidad, sino como oportunidades de exploración y diferenciación. En estos casos, la EREP puede ser especialmente útil para:

- Identificar áreas de conflicto entre identidad personal y herencias espirituales.
- Facilitar un diálogo interno más libre, sin imposiciones.
- Apoyar procesos de resignificación espiritual.

Expresiones clínicas indicativas de baja intuición espiritual

(Dimensión 2 de la Escala de Resonancia Espiritual Personal – EREP)

Dimensión: **Intuición Profunda** (Intuición Espiritual)

La intuición espiritual se refiere a la capacidad de percibir información interna, señales sutiles o corazonadas que orientan las decisiones, relaciones o caminos de vida, sin pasar necesariamente por procesos racionales. Es una forma de conocimiento profundo que emerge desde lo interior, no siempre explicable, pero frecuentemente reveladora y significativa.

Cuando esta dimensión está debilitada, las personas pueden experimentar una desconexión de sus corazonadas, dificultades para confiar en lo que sienten, o una tendencia a sobre intelectualizar sus decisiones, apagando sus instintos más profundos.

Algunas frases, síntomas o expresiones clínicas comunes en consulta que podríamos encontrar podrían ser:

- “Nunca sé si lo que siento es intuición o solo ansiedad.”
- “Dudo todo el tiempo de lo que percibo... como si no pudiera confiar en mí.”
- “Siempre necesito que alguien más me diga qué hacer.”
- “Cuando escucho mi instinto, casi siempre me equivoco.”
- “Prefiero no hacerle caso a lo que siento, porque después me arrepiento.”
- “Me siento desconectado de mi brújula interna, me siento vacía, como si no supiera por dónde va mi alma.”

Consideraciones clínicas:

Estas expresiones pueden reflejar un silenciamiento progresivo de la voz interior, causado por experiencias de invalidación emocional en la infancia, entornos muy racionalistas, o trauma. El trabajo terapéutico, acompañado de herramientas como la EREP, puede ayudar a:

- Reconstruir la confianza en la propia percepción intuitiva.
- Diferenciar entre intuición, miedo o pensamiento condicionado.
- Validar formas de conocimiento no racional en un marco clínico seguro.

Expresiones clínicas indicativas de baja sabiduría interior

(Dimensión 3 de la Escala de Resonancia Espiritual Personal – EREP)

Dimensión: **Conexión Universal** (Sabiduría Interior)

La sabiduría interior es la capacidad de acceder a un conocimiento profundo y personal que se activa en la reflexión, el silencio, el contacto con uno mismo y la conexión con una dimensión espiritual más alta y profunda. Es esa conexión con lo ulterior, sentirse conectado a la naturaleza, al cosmos, a la humanidad o a una conciencia universal. Da un sentido de conexión espiritual y transpersonal que va más allá del ego individual. Es la voz integradora que no solo intuye, sino que comprende desde la experiencia vivida, el cuerpo, el alma y la conciencia expandida.

Cuando esta dimensión está poco desarrollada, las personas pueden sentir que carecen de claridad interna, que dependen excesivamente de referentes externos o que su juicio está bloqueado por ruido mental, inseguridad o desconexión emocional.

Algunas frases, síntomas o expresiones clínicas comunes en consulta pueden ser:

- “Siento que no tengo respuestas adentro, solo confusión.”
- “Me siento desconectada.”
- “Cada vez que trato de reflexionar, me pierdo más.”
- “No me siento en contacto conmigo... como si no pudiera encontrarme, como que no conecto.”
- “Hay una parte de mí que se siente vacía, sin dirección.”
- “Dependo demasiado de lo que dicen los demás, yo no sé qué pienso en realidad.”
- “No confío en mis pensamientos. Me contradigo todo el tiempo.”

Consideraciones clínicas:

Una baja conexión con la sabiduría interior puede estar relacionada con entornos donde la introspección no fue cultivada, o con vivencias de trauma que interrumpen la construcción de una narrativa interna coherente. La EREP, en estos casos, puede ser útil para:

- Detectar dificultades en el diálogo interno significativo.
- Fomentar prácticas de autoconexión, meditación o escritura reflexiva.
- Reforzar la confianza en el propio proceso de comprensión espiritual.

Expresiones clínicas indicativas de baja expansión de conciencia

(Dimensión 4 de la Escala de Resonancia Espiritual Personal – EREP)

Dimensión: **Expansión de Conciencia**

La expansión de conciencia se refiere a la capacidad de percibir la realidad desde un nivel más amplio, trascendiendo la identificación con el ego, el pensamiento lineal o los condicionamientos aprendidos. Se manifiesta como momentos de claridad, unidad, comprensión profunda, o apertura a dimensiones más sutiles de la existencia.

Cuando esta dimensión está limitada o bloqueada, la persona puede mantenerse atrapada en visiones reduccionistas de sí misma y del mundo, con pensamientos rígidos, negación de lo trascendente o dificultad para salirse de patrones repetitivos de interpretación.

Algunas frases, síntomas o expresiones clínicas comunes en consulta que quizás pudiéramos encontrar en nuestros participantes serían:

- “Todo me parece plano, como si no hubiera un sentido más profundo.”
- “No creo en nada que no pueda comprobar o medir.”
- “Me cuesta ver las cosas desde otro punto de vista.”
- “Siento que estoy atrapado en la misma forma de pensar desde siempre.”
- “No me conecto con nada más allá de lo cotidiano.”
- “A veces pienso que todo esto de la espiritualidad es una fantasía.”

Consideraciones clínicas:

Una baja expansión de conciencia no implica falta de inteligencia ni rechazo espiritual, sino muchas veces un exceso de defensa racional, heridas previas con sistemas religiosos autoritarios o una necesidad de control como respuesta al trauma. La EREP, en estos casos, va a ayudar al terapeuta a que pueda:

- Invitar a reconocer resistencias a lo transpersonal.
- Servir como puente para ampliar la mirada sin imponer creencias.
- Fomentar estados de apertura mediante el acompañamiento respetuoso.

Expresiones clínicas indicativas de baja armonía y sincronía espiritual

(Dimensión 5 de la Escala de Resonancia Espiritual Personal – EREP)

Dimensión: **Fluidez y Sincronización Espiritual** (Armonía y Sincronía Espiritual)

Esta dimensión hace referencia a la percepción subjetiva de que la vida tiene un orden mayor, un ritmo natural o incluso una inteligencia organizadora que guía o acompaña al ser humano. Cuando la persona se encuentra en resonancia espiritual, experimenta eventos que fluyen, decisiones que coinciden con oportunidades, y un sentido de alineación con el proceso de la vida. Las cosas y los sucesos cobran sentido y todo se manifiesta acorde a sus deseos.

Una puntuación baja en esta dimensión suele manifestarse como sensación de desconexión con el flujo vital, estancamiento, inmovilidad, caos percibido, o dificultad para ver coherencia entre lo que se vive internamente y lo que ocurre externamente. Algunas frases, síntomas o expresiones clínicas que podríamos encontrar en consulta son:

- “Siento que nada en mi vida encaja, todo parece estar en mi contra.”
- “Cada vez que intento avanzar, la vida me pone obstáculos.”
- “Estoy estancada, nunca me ha pasado eso de que las cosas se den ‘por sí solas’.”
- “Todo me cuesta mucho. No hay fluidez en nada.”
- “Me parece que la vida no tiene ningún tipo de orden. Es puro azar.”
- “No creo en señales ni en coincidencias significativas. Todo es casualidad.”
- “Siento que las cosas no caminan, que el tiempo se ha detenido.”
- “Nada se mueve a pesar de que siguen pasando los meses.”

Consideraciones clínicas:

Una baja percepción de armonía espiritual puede estar asociada a experiencias de trauma, decepciones repetidas o estructuras de pensamiento altamente mecanicistas. Esta dimensión suele reactivarse cuando el paciente empieza a experimentar una conexión más orgánica con su interior y con el entorno.

La EREP puede ser útil aquí para:

- Detectar una visión fragmentada, caótica, o estancada de la vida.
- Explorar con delicadeza creencias sobre el orden del universo o la falta de él.
- Introducir experiencias de flujo (flow), gratitud o contemplación como forma de apertura espiritual.

Expresiones clínicas indicativas de baja transformación espiritual

(Dimensión 6 de la Escala de Resonancia Espiritual Personal – EREP)

Dimensión: **Transformación Espiritual**

Esta dimensión representa la capacidad del ser humano para permitir que sus vivencias espirituales o existenciales se conviertan en motores de cambio, crecimiento y evolución personal. Implica la integración del dolor, la aceptación, el aprendizaje profundo y la renovación interior como parte del camino espiritual. Aquí el sujeto reconoce que ha pasado por momentos trascendentales en su vida que lo han llevado a un cambio, se siente una persona renovada y distinta.

Cuando esta dimensión se encuentra inhibida, la persona puede sentirse plana, confusa, atrapada en ciclos repetitivos, o desconectada de la posibilidad de que lo vivido tenga un propósito transformador.

Algunas frases, síntomas o expresiones clínicas comunes que pudieran aparecer como queja en consulta podrían ser:

- “He vivido cosas muy fuertes, pero siento que no he aprendido nada.”
- “Parece que siempre tropiezo con la misma piedra.”
- “Mi espiritualidad no me ha ayudado a cambiar. Sigo siendo igual.”
- “No veo transformación en mí, solo repeticiones.”
- “No entiendo para qué me pasan las cosas.”

- “Siento que nada de lo que vivo me ha servido para crecer.”

Consideraciones clínicas:

Una baja en esta dimensión puede estar relacionada con la no integración del sufrimiento, un duelo muy largo o no procesado, bloqueos en el significado vital o experiencias espirituales fragmentadas. A veces, el paciente ha vivido episodios intensos a nivel espiritual pero no ha podido simbolizarlos o convertirlos en aprendizaje real.

La EREP puede facilitar aquí:

- La identificación de bloqueos en el proceso de transformación.
- El inicio de un relato vital más coherente y significativo.
- El acompañamiento hacia una espiritualidad activa y sanadora.

VI. Conclusiones

La creación de la **Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)** responde a una necesidad creciente de herramientas que evalúen la espiritualidad desde una perspectiva integral y personalizada. Nace como una respuesta a la necesidad de integrar, en el campo clínico y psicológico, un instrumento que no solo evalúe, sino que reconozca y legitime la dimensión espiritual del ser humano como parte esencial de su bienestar, desarrollo y proceso terapéutico. A lo largo de este documento se ha presentado el fundamento teórico, la justificación conceptual, la estructura metodológica y la validación preliminar del instrumento. Hemos destacado su originalidad, aplicabilidad y coherencia con los enfoques contemporáneos de la psicología integral y transpersonal, haciéndola disponible para su uso clínico y exploratorio.

Al incorporar dimensiones como la verdad interna, la intuición, la conexión universal, la expansión de conciencia, la fluidez y sincronización espiritual y la transformación espiritual, la EREP ofrece una visión holística de esta experiencia, facilitando intervención en diversos entornos terapéuticos y enriqueciendo el campo de la psicología transpersonal.

La creación y validación de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) representan un avance significativo en la evaluación de la espiritualidad desde una perspectiva dinámica y multidimensional. Integramos conceptos que llenan un vacío en las herramientas existentes y ofrece una medida más completa y relevante de la experiencia espiritual contemporánea. Su aplicación en contextos terapéuticos y de desarrollo personal tiene el potencial de enriquecer la práctica clínica y mejorar el bienestar de las personas que buscan una conexión más profunda con su esencia y con el universo que las rodea.

Lejos de reducir la espiritualidad a una categoría abstracta o decorativa, la EREP permite explorarla como un eje vivencial con expresión concreta en la experiencia cotidiana, en la toma de decisiones, en la conexión con uno mismo, con los demás y con lo trascendente.

Como cierre, se incluyen también herramientas clínicas sugeridas que acompañan los resultados obtenidos por los usuarios de la escala. Estas herramientas no son protocolos cerrados, sino caminos de exploración flexible para el profesional que desee utilizar la EREP como instrumento diagnóstico, reflexivo y transformador. De esta manera, la escala se consolida no solo como una vía de evaluación, sino como una puerta

hacia el acompañamiento terapéutico profundo, respetuoso y espiritualmente significativo.

Estado actual de validación de la EREP

La Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) ha completado su proceso de validación de contenido a través de la revisión crítica de expertos en psicología, espiritualidad y neurociencias.

Actualmente, la escala se encuentra disponible para su utilización preliminar en contextos clínicos y de investigación, y está lista para ser sometida, si se desea, a procesos de validación psicométrica estadística para fortalecer su perfil metodológico. Mientras tanto, la EREP constituye una herramienta valiosa para la evaluación exploratoria y la promoción del autoconocimiento espiritual.

Función de la EREP y proyección de futuras investigaciones

Por el momento la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) será utilizada como una herramienta exploratoria, de autoconocimiento. Servirá de herramienta para explorar patrones internos. Sin embargo, más adelante, quien esté interesado en validarla de manera completa y final podrá hacerlo y continuar con este proceso para que se pueda utilizar como diagnóstico. La escala se podrá utilizar en un futuro con fines académicos y una vez finalizada su validación completa, servirá para propósitos clínicos de diagnóstico formal, siempre que se solicite autorización previa y se cite adecuadamente.

En una fase posterior, la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) podrá someterse a procesos más rigurosos de validación psicométrica, como la validación convergente y discriminante. Para ello, se recomienda seleccionar instrumentos previamente validados que aborden constructos similares —como la Escala de Espiritualidad Personal (EEP) de González-Rivera et al., o la Spiritual Well-Being Scale (SWBS) de Ellison— a fin de establecer la correlación entre la EREP y otras medidas reconocidas del ámbito espiritual. De igual forma, se podrán emplear escalas de bienestar psicológico general, como la de Ryff, para evaluar la relación entre la resonancia espiritual y dimensiones más amplias del funcionamiento humano.

Asimismo, la validación discriminante requerirá incorporar escalas que midan constructos no relacionados directamente con la espiritualidad, asegurando así la especificidad del instrumento. Estos estudios permitirán confirmar la validez teórica de la EREP y robustecer su aplicabilidad en contextos clínicos, educativos y de investigación.

Esta fase será esencial para consolidar la legitimidad científica de la escala y su eventual adopción como medida estandarizada dentro del campo de la psicología transpersonal.

Se sugiere que para continuar su validación, se prepare una Prueba Piloto en la que se administre la versión preliminar de la escala a un grupo pequeño de participantes ($n=30$) para evaluar la comprensión de los ítems, la claridad de las preguntas, y la coherencia interna de la escala. De esta manera se podrá analizar la distribución de las respuestas y ajustarse algunos ítems para mejorar la fiabilidad.

En una fase posterior, se podrá realizar un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) con una muestra más grande para identificar las relaciones subyacentes entre los ítems y confirmar que las dimensiones propuestas están claramente diferenciadas y agrupadas de manera coherente. Esto permitirá examinar la validez estructural de la escala.

Luego, para el Análisis de Fiabilidad se podrá utilizar el coeficiente alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna de las dimensiones de la escala. Se esperará que cada dimensión de la EREP tenga un valor alfa de Cronbach superior a 0.70, lo que indicará que los ítems dentro de cada dimensión son consistentes. Luego se podrá realizar una Validación Convergente y Discriminante. En futuras fases de validación, se podrá planificar realizar estudios para explorar la validación convergente (comparando los resultados de la EREP con otras escalas relacionadas con la espiritualidad y el bienestar psicológico, como la Spiritual Well-Being Scale (SWBS) de Ellison) y la validación discriminante (asegurando que la EREP no esté correlacionada con variables no relacionadas, como el bienestar físico). A largo plazo, se podrán realizar Estudios de Cohorte para validar la relevancia clínica de la EREP, se podrán realizar estudios longitudinales que permitan evaluar cómo la resonancia espiritual medida por la escala se relaciona con el bienestar psicológico, la salud mental, y el crecimiento personal a lo largo del tiempo. Y posteriormente, se podrán realizar Perspectivas para la Validación Futura.

En estos momentos la EREP está en una etapa inicial y, como tal, la validación completa sigue siendo un proceso continuo. Las futuras investigaciones explorarán la validez externa de la escala, su capacidad para predecir cambios en el bienestar espiritual y psicológico, y su utilidad en diferentes contextos culturales y clínicos. Por el momento, la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) podrá ser utilizada con “Licencia de Uso” ya que está protegida bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial- Sin Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0), solicitando el permiso vía email a esta investigadora: (Zoé Jiménez Corretjer) y citando de manera adecuada.

Agradecimientos

La autora expresa su sincero agradecimiento a los que sirvieron como jueces expertos en psicología y espiritualidad que participaron en la evaluación crítica de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP). Su generosidad intelectual, sus aportes rigurosos y su sensibilidad humana fueron fundamentales para fortalecer este instrumento, que aspira a ser una herramienta de crecimiento y reflexión en el ámbito clínico y académico.

Licencia: *Este trabajo está protegido bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).*

El contenido puede compartirse con reconocimiento a la autora, sin fines comerciales y sin alteraciones.

Nota: Las herramientas terapéuticas contenidas en este libro forman parte del sistema de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP) y se ofrecen como recurso exploratorio. Su aplicación no sustituye un diagnóstico clínico, ni terapias profesionales. Requieren acompañamiento ético y consciente. Las herramientas están protegidas por derechos de autor. Pueden ser utilizadas en contextos clínicos, educativos o de investigación, siempre que se cite adecuadamente a la autora. No se permite su reproducción parcial o total con fines comerciales ni su redistribución en otros formatos sin autorización previa. Toda reproducción debe conservar el crédito original de autoría y respetar su integridad conceptual.

BIBLIOGRAFÍA

- Assagioli, R. (1991). *Psychosynthesis: A collection of basic writings*. The Synthesis Center.
- Assagioli, R. (2010). *Psicosíntesis. Ser transpersonal: El nacimiento de nuestro ser real. El despertar espiritual, sus fases, procesos y crisis: cómo afrontarlos y superarlos*. Gaia Editores.
- Beauregard, M., & Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. *Neuroscience Letters*, 405(3), 186-190.
<https://doi.org/10.1016/j.neulet.2006.06.060>
- Borg, L., Lundberg, P., & Kall, M. (2015). Comparison of spiritual measures: An analysis of the Spiritual Well-Being Scale and the Daily Spiritual Experience Scale in a Swedish sample. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 1118-1132.
- Clark, L. A., & Watson, D. (2019). Constructing validity: New developments in creating objective measurement tools in psychology. *Psychological Assessment*, 31(12), 1412-1426.
<https://doi.org/10.1037/pas0000789>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- D'Aquili, E. G., & Newberg, A. B. (1999). *The mystical mind: Probing the biology of religious experience*. Fortress Press.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Destino.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Putnam's Sons.
- Delaney, C. (2003). The spirituality scale: Development and psychometric testing of a holistic instrument to assess the human spiritual dimension. *Journal of Holistic Nursing*, 21(1), 25-42. <https://doi.org/10.1177/0898010103252630>
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). SAGE Publications.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.

- Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (2014). The Religious and Spiritual Struggles Scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(3), 208–222. <https://doi.org/10.1037/a0036465>
- Ferguson, M. A., Nielsen, J. A., King, J. B., Dai, L., Giangrasso, D. M., Holman, R., & Anderson, J. S. (2021). The neural basis of religious and spiritual experiences: A meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuropsychologia*, 158, 107887. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107887>
- Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group. (1999). *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research*. John E. Fetzer Institute. https://fetzer.org/sites/default/files/resources/attachment/Multidimensional_Measurement_of_Religiousness_Spirituality.pdf
- Fingelkurts, A. A., Fingelkurts, A. A., & Neves, C. F. H. (2019). The altered state of consciousness: From a probabilistic framework to a principle of self-organization. *Cognitive Processing*, 20(1), 25–40.
- Frankl, V. E. (1946). *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager* [Un psicólogo en un campo de concentración]. Verlag für Jugend und Volk.
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Gigerenzer, G. (2007). *Gut feelings: The intelligence of the unconscious*. Viking Press.
- Gigerenzer, G. (2018). *Decisiones instintivas*. Ariel.
- Gignac, G. E. (2016). Seven psychometric sins and how to avoid them. *European Journal of Psychological Assessment*, 32(3), 155–163. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000287>
- González-Rivera, J. A., & Cintrón-Moreno, A. A. (2017). Desarrollo, validación y descripción teórica de la Escala de Espiritualidad Personal en una muestra de adultos en Puerto Rico. *Revista Griot*, 10(1), 63–91. <https://www.researchgate.net/publication/322011378>
- Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious: Observations from LSD research*. Viking Press.
- Hall, T. W., & Edwards, K. J. (1996). The Spiritual Assessment Inventory: A theistic model and measure for assessing spiritual development. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35(4), 439–453. <https://doi.org/10.2307/1386417>

- Howden, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the Spiritual Assessment Scale* [Doctoral dissertation, Texas Woman's University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Husserl, E. (1913). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie* [Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica]. Max Niemeyer Verlag.
- Husserl, E. (2011). *Fenomenología de la conciencia inmanente del tiempo*. Prometeo.
- Husserl, E. (2021). *Fenomenología de la vida afectiva: Con dos textos inéditos en español de Edmund Husserl y Moritz Geiger*. Sb Editorial.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. Harcourt, Brace and Company.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, reflections*. Pantheon Books.
- Jung, C. G. (1971). *Tipos psicológicos* (R. Wilhelm, Trad.). Editorial Sudamericana.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Artículo ID 278730.
- Levin, J., Salmoirago-Blotcher, E., & Harrington, A. (2021). Measurement invariance of the Spiritual Well-Being Scale and the Daily Spiritual Experience Scale across diverse religious groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(5), 389–406.
- Martínez, L., & Rojas, C. (2017). Resonancia espiritual: Un estudio cualitativo en comunidades de fe. *Revista de Psicología Transpersonal*, 45(2), 123–139.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Penguin Books.
- Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2018). *How enlightenment changes your brain: The new science of transformation*. Avery.
- Newberg, A. B., Wintering, N., Waldman, M. R., Amen, D., & Khalsa, D. S. (2020). The neuroscientific study of spiritual practices: Brain mechanisms and clinical applications. *Frontiers in Psychology*, 11, 1827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01827>
- Ouweneel, E. (2018). Neurotheology: A review of the impact of religious belief on the human brain. *Journal for the Study of Religion, Nature and Culture*, 12(4), 464–486.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224–237). Wiley.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

Pérez Lancho, M. C. (2016). Inteligencia espiritual: Conceptualización y cartografía psicológica. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.294>

Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The functional assessment of chronic illness therapy – Spiritual Well-being Scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 49–58. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_06

Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67(6), 985–1013. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>

Piedra, M., & Sicilia, A. (2019). Escala de Espiritualidad Personal (EEP): Un instrumento para evaluar la búsqueda de sentido y la conexión espiritual. *Revista de Psicología y Salud*, 29(1), 35-50.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Sánchez, M. P. (2019). La resonancia espiritual y sus implicaciones en el bienestar psíquico. *Estudios sobre Religión y Espiritualidad*, 10(1), 45–67.

Sancier, S. A., & Hole, D. L. (2001). Spirituality, health, and healing: The role of the mind-body connection in health. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 7(4), 273-282.

Schjoedt, U., Stødkilde-Jørgensen, H., Geertz, A. W., & Roepstorff, A. (2009). Highly religious participants recruit areas of social cognition in personal prayer. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(2), 199-207.

Smith, C. A., McCullough, M. E., & Poll, J. (2023). Assessing the convergence of spiritual well-being and daily spiritual experiences: A multi-method approach. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 112-130.

- Swaab, D. F. (2014). *We are our brain: The biological basis of behavior and emotions*. Prometheus Books.
- Torres, G., & Pérez, F. (2020). La resonancia espiritual en la experiencia mística: Un análisis integrador. *Journal of Spiritual Psychology*, 12(3), 89–110.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Research on Aging*, 24(6), 582–611.
- Vasudevan, J. (2014). Development and standardization of a Spiritual Health Assessment Scale (SHAS) for adolescents. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*, 1(6), 14–23.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16–33. <https://doi.org/10.1177/0022167802422003>
- Watson, D., Ruiz, M. L., & García, A. (2022). Evaluating spiritual measures: A systematic review of the validity of SWBS and DSES. *Psychology and Health*, 37(6), 750–775. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1979054>
- Wilber, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Shambhala Publications.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143–160. <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>

SOBRE LA AUTORA

La **Dra. Zoé Jiménez Corretjer**, es humanista, escritora y psicóloga licenciada. Es profesora universitaria hace más de 30 años y tiene el puesto de Catedrática del Departamento de Humanidades de la Universidad de Puerto Rico en Humacao. Posee certificaciones profesionales en Neurociencias Cognitivas y Neuropsicología del Instituto de Neurociencias de Puerto Rico y el Recinto de Ciencias Médicas.

Hizo su doctorado en Temple University en Pennsylvania en 1995 en Literatura y Lingüística. Ha publicado diversos libros de investigación en el campo de las humanidades, literatura y filosofía. Además, es poeta y narradora. Ha publicado decenas de ensayos *peer review* y más de 15 libros. Su conocimiento y experiencia humanística le permite integrar conceptos de la psicología humanista a su práctica de psicología. La experiencia en las artes humanísticas refuerzan su visión neuroestética en los procesos de sanación emocional y mental. Ha ofrecido conferencias sobre literatura, teoría y filosofía en Puerto Rico, Estados Unidos, Perú, Colombia, España, Alemania y Hong Kong. Recientemente participó de un intercambio académico neurocientífico en la Universidad de Sevilla, la Universidad Pablo Olavide de Sevilla y en la Universidad de Loyola de Sevilla.

La Dra. Zoé Jiménez Corretjer se especializa en ofrecer servicios psicológicos con un enfoque femenino, transpersonal y holístico. Integra terapias como *Mindfulness Stress Reduction*, *Sound Healing Therapies*, *Energy Therapies* y *Reiki Psicoterapéutico* para el manejo de traumas, experiencias somáticas, estrés, ansiedad y depresión. Su Escala EREP, es su primera aportación en el campo de la medición psicológica.





ANEJOS

ESCALA DE RESONANCIA ESPIRITUAL PERSONAL -EREP-



Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)



Dra. Zoé Jiménez Corretjer | info.mindfulzoe@gmail.com

Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)

© Zoé Jiménez Corretjer, PhD

Instrucciones:

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tu experiencia espiritual. Por favor, lee cada una con atención y responde marcando un número del 1 al 5, según qué tan cierto es para ti **en este momento de tu vida**.

Usa la siguiente escala para responder:

Número	Significado
1	No es cierto para mí
2	Rara vez es cierto para mí
3	A veces es cierto para mí
4	Frecuentemente es cierto para mí
5	Muy frecuentemente es cierto para mí

Ítem	Pregunta	1	2	3	4	5
1	Percibo que mi mente se expande en meditación o estados de contemplación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Frecuentemente tengo sensaciones intuitivas que me guían en situaciones importantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Rara vez tengo momentos de claridad que me hagan ver la vida de una manera más amplia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mi intuición rara vez me ha servido para evitar situaciones negativas o equivocadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Siento que cada desafío en mi vida tiene un propósito espiritual que me ayuda a crecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	A pesar de mis experiencias espirituales, sigo sintiendo miedos y bloqueos internos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Siento que mi forma de vivir la espiritualidad refleja lo que realmente soy por dentro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Tengo experiencias de unidad con la naturaleza, el cosmos o la humanidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Confío en mis corazonadas y éstas suelen ser acertadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Siento que mi intuición se ha fortalecido con el tiempo y la experiencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	A menudo siento que lo que deseo y necesito va en contra del ritmo natural de mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Mi espiritualidad ha sido una fuente de crecimiento y evolución personal constante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Siento que hay momentos en los que mi conciencia se amplía cuando me conecto con lo espiritual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	He experimentado cambios internos profundos que han transformado mi forma de ver la vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	En momentos clave, confío en lo que siento dentro de mí para tomar decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	A menudo noto que los eventos en mi vida coinciden con mi camino espiritual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)



Dra. Zoé Jiménez Corretjer | info.mindfulzoe@gmail.com

17	A veces me cuesta distinguir entre lo que es una intuición real y lo que es solo influencia del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	A menudo noto que mis deseos coinciden con lo que ocurre naturalmente en mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Siento que formo parte de algo más grande que mi propia individualidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Me resulta fácil entrar en estados de profunda reflexión y conexión espiritual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	A menudo siento que las respuestas llegan a mí sin esfuerzo cuando estoy en armonía espiritual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Aunque me conecto con lo espiritual, casi nunca siento que mi conciencia se expanda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Experimento momentos de absoluta claridad sobre quién soy y mi propósito en la vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	He vivido experiencias en las que me he sentido parte de algo más grande que yo y que me produjeron paz absoluta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CÓMPUTOS DE RESULTADOS DE LA EREP

Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)



Dra. Zoé Jiménez Corretjer | info.mindfulzoe@gmail.com

Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)



Dra. Zoé Jiménez Corretjer | info.mindfulzoe@gmail.com

Cómputo de Resultados para la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP)

Referencia: Desarrollo y Presentación de la Escala de Resonancia Espiritual Personal (EREP): Medición de la Conexión Espiritual y el Autoconocimiento de Dra. Zoé Jiménez Corretjer

Dimensiones y sus ítems:

- Verdad Interna (VI): 7, 15, 17*, 23
- Intuición Profunda (IP): 2, 4*, 9, 10
- Conexión Universal (CU): 8, 13, 16, 19
- Expansión de Conciencia (EC): 1, 3*, 20, 24
- Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE): 11*, 18, 21, 22*
- Transformación Espiritual (TE): 5, 6*, 12, 14

(Ítems invertidos: deben recodificarse antes de calcular el promedio: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1)

Cómo calcular las puntuaciones:

4. Recodifica los ítems invertidos.
5. Calcula el promedio de cada dimensión. Suma las puntuaciones de los ítems de esa dimensión (recodificados si es necesario) y divide entre 4.
6. Promedio total (global): Calcula el promedio de los 6 promedios de las dimensiones.

Interpretación ESCALA GENERAL DE LA EREP

4.0 – 5.0: Integración espiritual alta
2.5 – 3.9: Resonancia parcial / en desarrollo
1.0 – 2.4: Desconexión o bloqueo significativo

Interpretación por Dimensión

1. Verdad Interna: (VI)

4.0 – 5.0: La persona parece vivir su espiritualidad de manera coherente con su identidad profunda. Hay una integración entre su sentido del yo y su práctica espiritual. Se observa autenticidad, claridad y elección consciente.



2.5 – 3.9: El individuo muestra momentos de conexión auténtica, pero también posibles influencias externas no procesadas o zonas de ambivalencia entre lo que cree y lo que siente. Puede estar en proceso de redefinir su espiritualidad.

1.0 – 2.4: Hay una desconexión significativa entre la vida espiritual y la identidad personal. Posiblemente, el consultante vive bajo creencias heredadas o impuestas, sin cuestionamiento, o siente que su camino espiritual no le representa.

2. Intuición Profunda (IP)

4.0 – 5.0: Existe confianza en la intuición como guía válida y útil. El consultante parece tener un canal interno bien afinado para la toma de decisiones basadas en sabiduría interna.

2.5 – 3.9: Hay señales de una intuición activa, pero puede estar silenciada por el miedo, la duda o experiencias pasadas. Puede estar en proceso de reaprender a escuchar y confiar en sí mismo.

1.0 – 2.4: El paciente muestra dificultad para conectarse con su intuición o tiende a desconfiar de sus percepciones internas. Esto puede derivarse de invalidación emocional previa, trauma o autoanulación aprendida.

3. Conexión Universal (CU)

4.0 – 5.0: Se percibe una fuerte sensación de pertenencia al todo. La persona vive experiencias de unidad, interconexión con la naturaleza, el cosmos o el sentido de lo trascendente de manera integrada.

2.5 – 3.9: Puede haber momentos de conexión, pero de forma esporádica o poco integrada. Es posible que la persona no haya explorado aún este nivel de espiritualidad con profundidad.

1.0 – 2.4: Hay una experiencia de aislamiento espiritual, separación del todo, o negación de lo trascendente. Esta baja puede estar relacionada con crisis existenciales, heridas religiosas o una visión puramente materialista del mundo.

4. Expansión de Conciencia (EC)

4.0 – 5.0: La persona muestra apertura, claridad, y la capacidad de percibir más allá de lo ordinario. Suele experimentar estados de reflexión profunda y visiones amplificadas de la realidad.

2.5 – 3.9: Se observa una apertura moderada, pero con posibles limitaciones cognitivas, emocionales o culturales que restringen la expansión. La persona puede sentir interés por crecer, pero aún no logra trascender patrones mentales repetitivos.

Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)



Dra. Zoé Jiménez Corretjer | info.mindfulzoe@gmail.com

1.0 – 2.4: El consultante tiende a ver la realidad de forma rígida, plana o desconectada de lo simbólico y trascendente. Podría haber miedo a abrirse a lo desconocido, a lo espiritual o a perder el control.

5. Fluidez y Sincronización Espiritual (FSE)

4.0 – 5.0: La persona experimenta su vida como armónica, siente que los eventos fluyen en consonancia con su camino espiritual. Hay percepción de sincronía, sentido y guía.

2.5 – 3.9: Puede haber momentos de alineación, pero también rupturas con el flujo. La persona quizá siente que algunos aspectos de su vida espiritual no se reflejan en la realidad cotidiana.

1.0 – 2.4: Se percibe desconexión con el fluir de la vida. La espiritualidad se vive como algo separado de la experiencia real, o no hay percepción de orden ni propósito mayor en los eventos de la vida.

6. Transformación Espiritual (TE)

4.0 – 5.0: La espiritualidad ha sido un motor de evolución personal. La persona ha integrado experiencias dolorosas o significativas como parte de un proceso de transformación y crecimiento interior.

2.5 – 3.9: El consultante muestra indicios de transformación, pero puede haber aspectos no integrados del pasado o momentos espirituales que aún no han sido procesados a nivel emocional o existencial.

1.0 – 2.4: Se observa estancamiento. Las experiencias espirituales no se traducen en cambio interno, o el paciente vive en ciclos de repetición sin transformación significativa. Puede haber heridas espirituales no elaboradas.



HERRAMIENTAS

Importante: Las herramientas presentadas en este libro han sido diseñadas con fines exploratorios, reflexivos y de autoconocimiento espiritual. Ofrecen una guía al terapeuta.

No reemplazan ni constituyen un protocolo clínico ni diagnóstico, ni sustituyen orientación terapéutica profesional. Su uso está orientado a acompañar procesos de crecimiento personal y resonancia espiritual, y se recomienda que sean aplicadas con discernimiento y, en su caso. Son un acompañamiento reflexivo, empático, ético, respetuoso y profundo del proceso espiritual individual.



I. DIMENSIÓN: VERDAD INTERNA

Descripción breve

La Verdad Interna se refiere a la capacidad de reconocer, honrar y vivir desde lo que uno percibe como auténtico y esencial en sí mismo. Implica coherencia entre lo que se siente, se piensa, se dice y se hace.

Indicadores de baja resonancia

- Dificultad para tomar decisiones desde lo propio
- Tendencia a complacer a otros y desconectarse de lo que realmente se quiere
- Sensación de vacío o desconexión consigo mismo
- Miedo a expresar opiniones genuinas
- Vida guiada por expectativas externas más que por convicciones internas

Objetivo terapéutico

Fortalecer el contacto con la intuición, las emociones y los valores propios, y fomentar prácticas que cultiven la auto escucha, la autenticidad y la autoafirmación.

Verdad Interna:

HERRAMIENTA: “VOLVER A CASA”

Tipo: Escritura terapéutica + visualización + anclaje diario

Duración sugerida: 7 días iniciales (renovable)

Paso 1: Espacio de centramiento (5 minutos diarios)

Busca un lugar tranquilo. Cierra los ojos y respira profundo por la nariz. Al exhalar, repite mentalmente:

“Estoy aquí. Soy yo. Vuelvo a mí.”

Hazlo durante unos 3 minutos, reconectando con la sensación corporal de habitarlo.

Paso 2: Diario de verdad interna

Durante 7 días, escribe cada noche en tu cuaderno:

- ¿Qué sentí hoy que no expresé?
- ¿Qué me callé por miedo a desagradar?
- ¿Qué decisión tomé que no se sintió como mía?
- ¿Qué sí hice que fue genuino?

No juzgues lo que surja. Solo registra con honestidad.

Paso 3: Visualización guiada (puedes grabártela o usar tu voz interior)

Imagina un espacio sagrado dentro de ti: un templo, una cueva, un bosque. Allí, te espera tu yo verdadero. Pregúntale:

“¿Qué necesitas que escuche?”

“¿Qué verdades estás esperando que viva por ti?”

Quédate en silencio unos minutos y recibe las imágenes, palabras o emociones que surjan. Escríbelas al final.

Paso 4: Anclaje diario (objeto o palabra clave)

Escoge un objeto pequeño (una piedra, pulsera, amuleto) o una palabra que represente tu verdad. Llévala contigo y cada vez que lo toques o la recuerdes, respira y pregúntate:

“¿Estoy siendo fiel a mí en este momento?”

Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)



Dra. Zoé Jiménez Corretjer | info.mindfulzoe@gmail.com

Afirmación sugerida:

“Mi verdad es mi raíz. Cuando la honro, florezco.”
(repítela 3 veces al día, en voz alta o mentalmente)

Recomendaciones complementarias

- *El Camino del Artista* (Julia Cameron)
- Meditaciones de autoescucha guiadas (Insight Timer: Canal de Mindful Zoé, YouTube)
- Acompañamiento terapéutico desde enfoques humanistas o transpersonales



II. DIMENSIÓN: INTUICIÓN PROFUNDA

Descripción breve

La Intuición es la capacidad de percibir verdades o caminos internos sin necesidad de un razonamiento lógico o lineal. Es una forma de sabiduría silenciosa, directa y muchas veces inexplicable, que se manifiesta como corazonadas, imágenes, sueños o sensaciones viscerales.

Indicadores de baja resonancia

- Dudas frecuentes y paralizantes al tomar decisiones
- Racionalización excesiva de todo
- Desconfianza hacia los propios presentimientos
- Desconexión del cuerpo y las emociones
- Sensación de estar “desorientado” o sin guía interna

Objetivo terapéutico

Reconectar con la sabiduría corporal y emocional, y desarrollar prácticas que permitan escuchar, interpretar y validar las señales intuitivas como parte confiable del proceso de vida.

Intuición Profunda:

HERRAMIENTA: “EL MAPA SILENCIOSO”

Tipo: Práctica corporal + escritura simbólica + escucha imaginativa

Duración sugerida: 5 sesiones semanales o espaciadas

Paso 1: Respiración con escucha corporal (10 minutos)

Colócate en postura relajada y respira lentamente. Lleva la atención a distintas partes del cuEREPO, preguntándote en cada una:

“¿Qué sabes tú que yo he olvidado?”

Quédate unos segundos con cada sensación. No busques respuestas. Solo escucha.

Paso 2: Diario de señales

Durante una semana, anota cada día:

- ¿Qué presentimientos tuve hoy?
- ¿Qué soñé (si recuerdo algo)?
- ¿Tuve alguna sensación extraña antes de un evento importante?
- ¿Qué detalles repetidos noté hoy? (palabras, números, símbolos, personas)

Al final de la semana, revisa lo anotado y subraya conexiones o patrones.

Paso 3: Pregunta al Oráculo Interno

Escribe una pregunta importante que tengas. Cierra los ojos y, con una hoja en blanco frente a ti, permite que tu mano dibuje o escriba libremente sin pensar (pueden ser símbolos, palabras, trazos caóticos, etc.). Luego, obsérvalo como si fuera un mensaje de tu intuición. ¿Qué te dice?

Paso 4: Activación del “sí interno”

Haz una lista de momentos en los que seguiste tu intuición y fue acertado. Escribe al lado cómo se sintió ese “sí”. Luego, cada vez que necesites decidir, pregúntate:

“¿Esto se siente como ese sí interno?”

Con el tiempo, tu cuerpo y corazón recordarán esa vibración y se volverán guías más claros.

Afirmación sugerida:

“Mi intuición es sabia y segura. Confío en su voz, aunque no la entienda.”

Recomendaciones complementarias

- *Aprende a Escuchar tu Intuición* (Penney Peirce)
- *La profecía celestina* de James Redfield
- Meditaciones guiadas de conexión con el tercer ojo
- Arte espontáneo y técnicas de collage intuitivo



III. DIMENSIÓN: CONEXIÓN UNIVERSAL

Descripción breve

La **Conexión Universal** hace referencia a la sensación profunda de formar parte de algo más grande que uno mismo: el universo, la naturaleza, la humanidad, lo trascendente. Implica experimentar una red invisible de interdependencia, unidad y propósito compartido.

Indicadores de baja resonancia

- Sensación de aislamiento o desconexión del entorno
- Falta de propósito o sentido de pertenencia en el mundo
- Visión mecanicista o fragmentada de la vida
- Dificultad para experimentar compasión o empatía expansiva
- Pérdida de la dimensión sagrada o simbólica de la realidad

Objetivo terapéutico

Facilitar experiencias vivenciales que permitan a la persona reconocerse como parte integrada del Todo, conectarse con la red de la vida, cultivar la compasión y resignificar su rol en el mundo desde una perspectiva trascendente y ecológica.

Conexión Universal:

HERRAMIENTA: “TRAZOS DEL TODO”

Tipo: Visualización + práctica contemplativa en la naturaleza + acto simbólico

Duración sugerida: 4 sesiones (puede repetirse como práctica continua)

Paso 1: Visualización “Raíz y Cielo” (10 minutos)

En posición cómoda, visualiza tus pies como raíces que penetran la tierra y te conectan con todo lo que vive bajo ella. Luego, imagina que del centro de tu pecho nace una luz que se expande hacia el cielo y más allá. Siente cómo ambas fuerzas —tierra y cosmos— te atraviesan y sostienen.

Repite mentalmente: *“Pertenezco a la red sagrada de la vida.”*

Paso 2: Contemplación activa en la naturaleza (mínimo 20 min)

Sal a un espacio natural (árbol, río, mar, montaña, incluso una planta). Siéntate en silencio y obsérvalo. Luego pregúntate:

- ¿Qué parte de mí se refleja aquí?
 - ¿Qué me enseña este ser vivo sobre mí y mi conexión con todo lo demás?
- Escribe tus respuestas en un diario simbólico de conexión.

Paso 3: Carta al Universo / Todo / Presencia

Escribe una carta (no para enviar) dirigida al universo como si fuera un ser consciente. Agradécele por tu existencia, comparte tus preguntas, tus dudas, tus anhelos. Luego quema la carta o entrégala a la tierra como acto simbólico.

Paso 4: “Mi símbolo de pertenencia”

Crea un símbolo que represente tu vínculo con el Todo (puede ser un mandala, un amuleto natural, una frase poderosa). Llévalo contigo o colócalo en un lugar visible. Cada vez que lo mires, recuerda:

“Soy parte, no separado. Soy ola del océano, no orilla perdida.”

Afirmación sugerida:

"Estoy unido/a a todo lo que vive. Soy parte del misterio, y el misterio vive en mí."

Recomendaciones complementarias

- *La conexión perdida* (Johann Hari – sobre reconexión con comunidad y entorno)
- Prácticas de ecoespiritualidad o espiritualidad del cuidado
- Documentales: *Planet Earth*, *Baraka*, *One Strange Rock*



IV. DIMENSIÓN: EXPANSIÓN DE CONCIENCIA

Descripción breve

La **Expansión de Conciencia** se refiere a la capacidad de percibir la realidad más allá de los límites habituales de pensamiento, tiempo, espacio y ego. Implica una apertura profunda hacia nuevas formas de comprensión, estados ampliados de percepción y un sentido de unidad con lo que trasciende lo cotidiano.

Indicadores de baja resonancia

- Rigidez cognitiva o emocional
- Dificultad para ver más allá de lo inmediato o literal
- Rechazo a lo simbólico, lo intuitivo o lo trascendente
- Temor a perder el control o al cambio de paradigmas
- Poca capacidad de autoconciencia o autorreflexión profunda

Objetivo terapéutico

Estimular la apertura mental y emocional, el acceso a estados ampliados de conciencia (no necesariamente místicos), y el desarrollo de una percepción más sutil, flexible e integradora de la realidad.

Expansión de Conciencia:

HERRAMIENTA: “EL UMBRAL DE LA CONCIENCIA”

Tipo: Práctica de journaling guiado + ritual simbólico + ejercicio de percepción expandida

Duración sugerida: 4 sesiones (o práctica semanal recurrente)

Paso 1: Diario de percepción expandida

Durante 7 días, dedica 10-15 minutos diarios a escribir respuestas libres a estas preguntas:

- ¿Qué percibí hoy que suele pasar desapercibido?
 - ¿Qué descubrí al mirar una situación desde otra perspectiva?
 - ¿Qué símbolo, imagen o sincronicidad llamó mi atención hoy?
- Al final de la semana, subraya patrones o revelaciones.

Paso 2: Viaje simbólico (meditación guiada)

Visualiza una puerta o umbral. Ábrela y cruza hacia un espacio distinto (bosque, templo, vacío, mar cósmico, etc.). Observa qué te recibe, qué te ofrece, qué te transforma.

Repite: *“Me permito recordar lo que siempre ha estado en mí.”*

Escribe lo que viste, sentiste o comprendiste.

Paso 3: Romper una forma, crear otra (acto simbólico)

Toma un objeto simple (una caja, un dibujo, una figura) que represente tu forma habitual de ver el mundo. Destruyelo o modifícalo. Luego crea algo nuevo con los restos. Reflexiona:

¿Qué patrones estoy listo/a para romper? ¿Qué visión quiero habitar?

Paso 4: Escucha de una voz distinta

Simula un diálogo escrito entre tú y “una voz sabia” (puede ser tu Yo profundo, un arquetipo, un guía simbólico o espiritual).

Tú preguntas. La voz responde.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Qué no estoy viendo que necesito ver?

- ¿Qué parte de mí está lista para expandirse?

Afirmación sugerida:

“Mi conciencia es vasta, flexible y capaz de abrazar el misterio.”
--

Recomendaciones complementarias

- *El espectro de la conciencia* – Ken Wilber
- *La puerta de entrada a los estados ampliados* – Stanislav Grof
- Prácticas de mindfulness profundo, psicología transpersonal o respiración consciente



V. DIMENSIÓN: FLUIDEZ Y SINCRONIZACIÓN ESPIRITUAL

Descripción breve

Esta dimensión se refiere a la sensación de estar en armonía con el flujo de la vida, con una confianza profunda en que los eventos ocurren en sincronía y tienen sentido, aun cuando escapen al control racional. Implica vivir con apertura, flexibilidad y entrega a un orden mayor, sintiendo que "todo encaja" incluso en medio de la incertidumbre.

Indicadores de baja resonancia

- Sentimiento de desconexión con la vida o el entorno
- Resistencia intensa al cambio o necesidad excesiva de control
- Falta de confianza en los procesos o en el fluir natural de las cosas
- Desesperanza ante lo incierto
- Dificultad para identificar señales o sincronicidades

Objetivo terapéutico

Cultivar la confianza profunda en la vida y su sabiduría inherente, aprender a soltar el control excesivo, y desarrollar sensibilidad a las sincronicidades y a la interconexión con los ritmos naturales y espirituales.

Fluidez y Sincronización espiritual:

HERRAMIENTA: “VIVIR EN RITMO”

Tipo: Práctica cotidiana + observación de sincronicidades + ritual de entrega consciente

Duración sugerida: 3 semanas como ciclo de integración

Semana 1: Escuchar el ritmo

Dedica un momento diario a observar tus ritmos internos y externos:

- ¿A qué hora siento mayor claridad? ¿Cuándo me siento bloqueada/o?
- ¿Cuáles son los momentos naturales de pausa, impulso, apertura o cierre?
Lleva un diario breve de esos ritmos sin juzgar ni forzar.

Semana 2: Rastrear sincronías

Cada día, anota al menos una coincidencia significativa, encuentro inesperado, señal simbólica o mensaje “casual” que parezca tener un eco espiritual.

Ejemplos:

- Escuchar una canción con una frase precisa
- Recibir una llamada en el momento exacto
- Soñar con algo que se manifiesta luego

Reflexiona:

¿Qué me está mostrando la vida? ¿Cómo puedo confiar más en su lenguaje?

Semana 3: El acto del soltar

Realiza un pequeño ritual personal donde elijas conscientemente algo que estés intentando controlar (una decisión, una expectativa, una duda). Escribe esa carga en un papel.

Luego quémalo, entiérralo, entrégalo al agua o colócalo bajo una piedra.

Dilo en voz alta:

“Confío en el ritmo de la vida. Libero el control y me entrego al fluir.”

Haz espacio para recibir, no solo para decidir.

Afirmación sugerida:

“Estoy en sintonía con el fluir de la vida. Todo llega a su tiempo. Todo tiene sentido.”

Recomendaciones complementarias

- *Cuando todo se derrumba* – Pema Chödrön
- *El poder del ahora* – Eckhart Tolle
- Escucha activa de señales del entorno (mindfulness simbólico)
- Práctica de yoga o movimiento intuitivo (permitir que el cuerpo “hable” sin forzarlo)



VI. DIMENSIÓN: TRANSFORMACIÓN ESPIRITUAL

Descripción breve

La Transformación Espiritual alude a los procesos de cambio profundo que surgen cuando la persona atraviesa crisis, desafíos existenciales o revelaciones internas que reconfiguran su identidad, propósito y relación con lo trascendente. Esta dimensión implica un renacimiento interior y una integración madura del sentido espiritual en la vida cotidiana.

Indicadores de baja resonancia

- Resistencia al cambio profundo, aunque la vida lo demande
- Sensación de estancamiento o vacío existencial
- Miedo a soltar viejas identidades o estructuras de creencias
- Negación del dolor como catalizador de evolución
- Dificultad para resignificar experiencias difíciles o pérdidas

Objetivo terapéutico

Facilitar procesos de resignificación, apertura al cambio y acompañamiento en momentos de crisis con potencial transformador. Promover la integración espiritual del sufrimiento y el despertar de nuevos sentidos vitales.

Transformación Espiritual:

HERRAMIENTA: *EL DIARIO DEL RENACER*

Descripción:

Una práctica escrita y simbólica para explorar vivencias de quiebre, crisis o cambio como portales de transformación espiritual. Permite resignificar la experiencia vivida y activar una narrativa de crecimiento interior.

Materiales:

- Cuaderno o libreta especial
- Bolígrafo
- Opcional: objetos simbólicos (vela, piedra, imagen significativa)

Duración estimada:

30–45 minutos por sesión (puede repetirse en varias jornadas)

Instrucciones:

Espacio y disposición

Crea un pequeño ritual de inicio: enciende una vela, respira profundo y reconoce que te estás abriendo a una dimensión de transformación. Si lo deseas, sostén un objeto que represente fuerza o guía para ti.

Paso 1: Escritura guiada

Escribe con honestidad y sin censura. Aborda las siguientes preguntas:

¿Qué situación o experiencia marcó un “antes y después” en mi vida?

¿Qué partes de mí se quebraron o transformaron con ello?

¿Qué he aprendido que no sabía antes de atravesar esa experiencia?

¿Qué aspectos de mi identidad o creencias cambiaron?

¿Puedo ver alguna “semilla espiritual” que haya nacido de ese proceso?

Acto simbólico

Crea una frase que simbolice tu renacer espiritual (ej: “Soy quien emerge del fuego con nueva luz”). Escríbela y guárdala en un lugar especial o léela en voz alta a modo de afirmación.

Sugerencia de seguimiento terapéutico:

Esta herramienta puede ser retomada cíclicamente, especialmente en momentos de crisis o cierre de etapas. Se recomienda acompañarla con espacios de diálogo terapéutico, meditación o mentoría espiritual.

Afirmación sugerida
"Lo que duele también despierta."

Recomendaciones complementarias:

- *Los cuatro acuerdos* – Don Miguel Ruiz
- *Las cinco cosas que no podemos cambiar* – David Richo
- *Las siete leyes espirituales del éxito* de Deepak Chopra
- Participar en espacios de diálogo, círculos de reflexión o grupos de estudio espiritual.



